

125790

基本館藏

幼兒園的體操和 活動性遊戲課

(工作經驗)

基爾比奧著



12

新 知 識 出 版 社

目 錄

序 言.....	1
對幼兒園工作者說幾句話.....	4
我們組織體操和活動性遊戲課的經驗.....	6
幼兒園中班和大班課程的安排、內容和教學法	15
中班體操和活動性遊戲的示範課.....	23
大班體操和活動性遊戲的示範課.....	54
附 錄.....	89

序 言

基爾比奧所著“幼兒園的體操和活動性遊戲課”一書，是作者在學齡前兒童體育教育方面的多年經驗總結。本書敘述了一個很重要的問題——幼兒園中班和大班的體操和活動性遊戲課的組織和教學法。

這一工作常常使教養員感到困難，特別是那些缺乏經驗的教養員，因為這一工作要求教養員通曉大綱的材料，要求他們善於準確地安排課程和確切地、有組織地上課。

基爾比奧的經驗，無疑能在這方面對學前教育工作者們有所幫助。

本書令人信服地指出，體操和活動性遊戲課在正確進行的條件下，對兒童的全面發展有着多麼大的意義，並指出這些課程是多麼有助於培養兒童的互助精神、堅毅精神、積極性和主動性。

這些課程還具有鍛鍊身體的目的：上課時室內新鮮空氣暢通，兒童都穿着輕便的衣服和鞋子，春夏兩季節和秋天的溫暖日子（甚至冬天的溫暖日子）在戶外上課，——這一切都能增進兒童的健康。

對如何創造上課條件的問題，教養員們在這裏也能得到很多教益。書中指出應怎樣使一些大形體育教具適合小房間的條件，並提供了一些新的教具如跳箱、立方木、木桿等等。仿效基爾比奧的榜樣，很多教養員自己能够製造一些簡單易做的教具（為遊戲和練習跑、跳躍、投擲所用的教具）。

有關如何安排課程和上課的方法問題，在本書中佔有很大的篇幅。課程的類似的組織能保證掌握“幼兒園教養員須知”所指出的大綱材料。在最初幾堂課上，應教些較簡單的材料，以後再逐漸教些複雜的材料。

雖然從表面上看課程是多種多樣的，但實際上在課程中却有某些重複的地方，這是鞏固技能所不可缺少的，較複雜的練習在稍有變化的項目中給以多次的複習。

基爾比奧的經驗又一次證實了下列教學方法的價值和重要性，如像在教養員指導下的表演，經常重複練習，以及採用遊戲的方法。

書中有不少篇幅是敘述幼兒園中班和大班的課程的。

這些課程和其進行的順序 對所有的幼兒園都是必需的嗎？當然不是。

作者也沒有給自己規定這樣的任務，因為解決這樣的任務需要深入的研究和長期的試驗。

本書所指出的材料應該認為是模範的。教養員們可以利用這些材料，同時應考慮到自己幼兒園的具體條件和本班的訓練程度。

例如，能够使用大形體育教具（肋木，木板排和小梯子等等）的足夠大的房間不是到處都有的。顯然，在班室特別是面積較小的房間的條件下，教養員就應以其他的基本運動形式（跳躍、持球操練等等）來代替攀登操練。體操和遊戲課不是都能够在作者所介紹的範圍內進行的。對訓練較差的兒童，對年輕的和經驗較少的、自己還沒有完全掌握材料的教養員來說，作者所介紹的課程範圍是太廣了。如果從兒童一入幼兒園開始，就有系統地給他們上課，那他們將完全能够達到材料的要求。

我們要歡迎作者在教學法方面的創造性的探求和提高兒童

對課程的興趣的意圖(以講述有推動力的故事形式上課,在每一課中都能運用遊戲,等等)。

必需指出,在這裏、重要的與其說是方法本身,毋寧說是能够撇開陳規舊套、在教育兒童的工作中尋求新的道路的願望。但作者自己也預告讀者不要過分醉心於這種安排課程的方式,他指出,被題材所吸引的兒童很難聽進教養員的指示。

作者得出了一個正確的結論:這樣的課程只能在兒童已經很好地領會了教材時偶而進行。

基爾比奧的這本書把很多有價值和有意義的東西帶進了體育教育的實踐中來。我們希望,這本書能够成爲在這方面創造性地工作的教養員們的良好範例,引起他們總結自己經驗的願望。

教育學碩士 貝柯娃

對幼兒園工作者說幾句話

在我國，對兒童的體育教育和全面發展的關懷是一件重要的大事。

兒童和青年的體育教育是整個共產主義教育的不可分割的一部分。

我們的任務是要使兒童成長為敏捷、耐勞和受過鍛鍊的人，教會他們善於走、跑和跳躍，使他們在將來成為和平勞動的積極參加者和我們祖國的勇敢保衛者。

這些我國人民不可缺少的品質不是可以一下子養成的，它們是在各種各樣的生活影響下，首先是在從小所受的教育影響下逐漸形成的。

在我國展開的巨大理論工作和實踐工作，確鑿地證明，有系統、有計劃地運用體育教育的積極手段（體操、鍛鍊和遊戲等等），對兒童的發育有着非常良好的影響。

科學工作者的研究工作幫助我們實際工作者更有根據、更有信心地教育兒童。但是，還有很多問題需要進一步的研究和以廣泛的經驗來確定和證實。實際工作者應當積極地參加多方面的體育教育工作，應當積累、分析和綜合自己在這方面的經驗。

這個工作已經開始了。體育教育的諸問題不止一次地在省市和全蘇聯的科學實踐會議上被討論過，在“學前教育”雜誌上被研究過。

經驗的交流和優缺點的討論幫助我們提高了自己的工作質量。

我在兒童體育教育方面積累了不少的經驗，因此決定總結一下自己在這方面的多年工作。

從擔任幼兒園工作的頭幾天起，我就對體育教育問題很爲注意。不久以後我明白了，爲了順利地教育兒童，首先應該從訓練自己着手。當我轉入列寧格勒“科學”體育協會以後，無論是在自己的鍛鍊方面，或是在教育兒童方面，我都從那裏得到了具體的幫助。這個協會的運動場的一級指導員契瓦諾夫博士在很長時間內指導我鍛鍊，教導我正確地給兒童上課。

近年來我在莫洛托夫市不僅擔任教養員的工作，同時也擔任教學研究工作，這使我得以知道很多幼兒園的體育教育情形。因此，這本書中所介紹的經驗不僅是我個人的經驗，同時也是我的同志們的經驗。

彼爾姆斯基鐵路局的很多幼兒園，特別是撥給我試驗的第二幼兒園，在這方面作出了很多的貢獻。我在這個幼兒園中試驗了我所想出的遊戲和體操，在上課過程中應用新的體育教具，等等。

本書中所敘述的課程，曾經在很多幼兒園中不止一次地進行過，對兒童身體的全面發展和對兒童集體的組織都有着良好的影響。但是，本書中所規定的應用這個材料的嚴格次序以及每課的活動量，當然不是硬性規定的。根據幼兒園的條件和兒童的訓練程度，這個次序和活動量可以加以改變。

教育工作者在課程的內容和進行的方法中添加進越多的獨立思想和越多的創造，對於工作就越有益。假如這個材料能夠幫助教育工作者找到改進自己工作並使其多樣化的綫索，那我就認爲自己的任務已經完成了。

我們組織體操和活動性遊戲課的經驗

課程的意義

體操和活動性遊戲課是幫助教養員實現兒童的全面發展這個任務的寶貴手段之一。

有系統地上課能對兒童的全面發展發生良好的影響。

大家都知道，學齡前兒童的特徵是興奮和抑制過程的不均衡性。兒童的積極抑制力的培養，在頗大程度內能藉助體操和活動性遊戲課實現。在上課時，兒童不得不經常處於積極狀態，同時也不得不抑制自己的某些表現。例如在上體操課時，根據一個信號必須做某一動作，根據另一個信號却要停止這一動作，這有助於積極的抑制力的培養。兒童在動作時肌肉的協調性和他們控制自己動作的本領是逐漸養成的。藉助於多次的重複，兒童能夠很容易地執行一些動作。不再感到特殊的困難；這樣兒童就形成了動作的技能。

靠了這些課程的幫助，教養員能夠影響兒童的道德、智力和藝術的發展。

我們竭力使課程能培養兒童的勇敢精神、自信心和相互幫助的願望。

可以舉出很多例子，來證明課程對兒童的全面發展所發生的良好影響。我們略舉幾個例子看看。

弗拉季克試圖走過狹窄的木板時說：“不用攙住我，我自己並不害怕。”

七歲的依果里帶領全班的小朋友通過障礙物（幾只箱框和幾塊傾斜的板）。他走過後便退到一旁，對走在後面的小朋友說：“你們沉着地朝前走吧，我來幫助柳謝——她很怕從斜板上跑下來。”（彼爾姆斯基鐵路局第二幼兒園）

奧列格是一個很嬌弱的小男孩，他想學會像他的小朋友們那樣在肋木上爬，但是沒有成功。於是沃瓦對他說：“你的兩手要抓得緊些，一隻腳和一隻手朝上移動時要快，要按次序。看，像我這樣作。”（莫洛托夫市第三十二幼兒園）

在組織和上課的過程中，我們不止一次地向兒童講述我們體育家的事蹟，竭力培養兒童對體育課的熱愛。我們帶兒童去參觀運動場、游泳池和划船場、滑雪和滑冰場等。

體操和活動性遊戲課還能幫助我們發展兒童的智力活動，喚起兒童的積極性。

有一次，教養員指定中班的兒童做平衡運動。兒童必須走過一些大的立方木（每個相距 10—12 公分），走到最後一個後跳下來。所有的兒童都沒有錯誤地做完了這個運動，只有廖瓦走到最後一個立方木附近時停了下來。他束手無策地看着女教養員說：“我不能走過去了。”“必須跨過去，廖瓦”——女教養員說。廖瓦想了一想，然後從他所站的那塊立方木上下來，將它向下一個移近了一點，重新站上原來的那塊立方木，並順利地跨了過去。（彼爾姆斯基鐵路局第二幼兒園）

在上課時，兒童很快地掌握像前進、後退、看齊、靠攏、向右轉、向左轉和向一邊散開等概念。在排成二路、三路或四路的隊伍時，兒童能鞏固他們的計數知識。按照教養員的口令，兒童們會排成圓圈、縱隊或橫隊。在拿着小旗、球和其他教具操練時，兒童能練習分辨顏色、大小等等。

爲了藝術教育，我們考慮到體育服裝的美麗，使兒童注意整

齊和正確地做各種動作，譬如對他們說：“你們看，蓮娜跳得多漂亮！”兒童們漸漸地懂得了：只有用心的人和很好地做動作的人，才能得到良好的成績。

每一位教養員對體操和活動性遊戲課的教育價值都知道得很清楚，但他們如果沒有把課程加以適當的組織和正確的安排，不執行教學法的要求，那末，課程本身是不能產生良好效果的。

創造上課的條件

體操和活動性遊戲課的上課地點有着相當重要的意義。在那些設有專門房間的幼兒園裏，上課不會發生特殊困難。在沒有專門房間的情況下，爲了創造上課所必需的那些條件，教養員們就須要花費不小的勞力。

體操和活動性遊戲課要求有專門的設備（一架肋木、幾條長凳、幾只跳高架，等等）。在普通的班室中使用這樣的設備會引起很大的困難。在這樣的情況下，必需使體育教具適合房間的條件。

爲了使“教養員須知”中所指出的某些教具不致佔滿班室，我們不得不進行一些修改：縮小尺寸，使其盡可能成爲便於攜帶和搬動的教具。例如，肋木必須做得低些和窄些，體操凳做得短些，跳高架做得低和輕便些，架子的十字形底座也做得小些。我們還補充運用了一些到現在爲止還沒有在學前教育實踐中應用過的體育教具。如像長度和寬度不同的、一端帶有小鉤的木板，這樣的木板可以掛在肋木的橫軸上（這種設備可以使兒童在斜面上跑上跑下）；一端帶有連鉤的小梯子，可以攀登和從上面爬到肋木上去，或是從肋木上爬回去；每面長 20 公分的大的立方木（數量 8—10 個）；長 1.5—2 公尺的細木桿（數量 8—10 根），是爲了做越過、爬過和跳躍用的；跳箱——截面角錐形的、可拆開的教具，由四個空框組成，一個緊緊地套在另一個上面，最上

面的那個空框的蓋是用軟皮包起來的（這個教具適於做從不同的高度跳下的動作，以及做穿過空框，越過，爬上和爬下等動作；它還可以作為木板的架子：將兩塊木板架在跳箱上，可以做成供孩子跑上跑下的小山）。

根據我們的觀察，所有這些教具大大地擴大和豐富了兒童的活動範圍。因此，無論是在做體操或是在做有規則的活動性遊戲時，我們都廣泛地利用這些教具。

“手冊”中所介紹的那些小形教具（球、圈、小旗等等），我們都備有足夠的數量：兩套小旗——一套是每天用的，另一套綢製的是過節時表演用的；兩套軟的橡皮球；一些普通的美麗的帶子，等等。

這些教具存放在專用的櫃子裏或架子上。這就是我們的體育角。

經常嚴格地統計體育角中所有的教具，培養兒童愛護教具的態度，這就能夠使得這個體育角保全很多年。我們的體育角已經保全將近十年之久了，在這段時間內什麼也沒有弄壞，什麼也沒有遺失。

對教具的外表我們也很注意：我們極力使大形教具做得好，塗以鮮明的顏色或乾燥油，並將其擦亮。有顏色的球，一般我們都是放在漂亮的網子裏或是有顏色的箱子裏，各種圈都塗上油漆，繩子上都包着彩色的布料。

教養員對上課的準備

準備課程不只局限於組織適當的條件：教養員必須仔細地思考大綱的內容和課程的進度。

為了引起教養員對這一工作的興趣，為了提高他們教學法的準備和個人的修養，我們的幼兒園在學年開始時要和教養員

們上幾堂課，在這些課上討論學齡前兒童體育教育的諸問題、新的書籍和雜誌中的論文。

除此之外，我們還要給教養員們上幾堂實習課，使他們能够正確地表現給兒童們看，應該怎樣跑、跳躍、扔球和接球。

我們有一些教養員是“火車頭”志願體育協會的會員，在這個協會中，在專家們的領導下學習在走步和跑步時正確地轉彎，在跑步和走步時手脚動作的協調性，在跳躍時的正確踏跳和落地，在投擲時的正確手臂揮動姿勢，以及其他等。

所有這些得到了良好的結果：工作質量大大地提高了，從前教養員們避免給兒童上體操和活動性遊戲課，現在則經常地進行這些課程，甚至於選擇這些課程作為統一教學法的公開課的題材。

醫生參加兒童的體育教育工作

對於大多數學齡前兒童來說，甚至對於那些體弱的兒童來說，體操和活動性遊戲課都是不禁忌的。雖然如此，醫生的指示也很為重要，因為它能够幫助確定對每一兒童和對整個班的分別處理的辦法。

在學年開始時，通常我們總要請醫生來給所有的兒童進行全面的體格檢查，並把每班的評定書交給該班的教養員，評定書中指出哪些兒童需要採取專門的措施。

這樣的醫生檢查每經過三四個月要進行一次，這就使得我們能够系統地注視着兒童的身體發展。

醫生時常出席活動性遊戲課、早操和散步，並在教學會議上作報告。

毫無疑問，所有這些都會產生良好的結果：現在我們上起課來比較有把握了，為了鍛鍊兒童，在上課時降低室內的溫度等等

也比較有把握了。

但是我們認為，需要做的還有很多很多：關於教養員工作和醫生工作的聯系問題（工作的形式和內容）還遠沒有解決，而這個問題對幼兒園體育的正確佈置却是非常重要的。

和家庭的聯系

體育教育的問題比任何其他問題更需要和家長共同地來解決。

在我們的實際工作中曾發生過一次這樣的情況，當家長獲悉我們幼兒園的兒童在夏天經常穿短褲之後，便把自己的女兒從幼兒園中領了回去。也有一些這樣的情況，因為我們的體育教育工作進行得很好，家長們極力想把自己的孩子送到我們這個幼兒園裏來。

開始時有些家長表現出不滿的情緒，因為我們在上課時經常把氣窗打開，在冬天兒童們也穿着短褲作體操，在夏季的陰天裏也穿輕便的衣服跑步等等。

醫生、教養員和主任都和家長們進行了個別的談話，在會議上作了報告，並建議家長們閱讀教育書籍，從而才求得了他們對我們措施的正確態度。

我們現在舉出很多例子中的一個。

當娜嘉剛入幼兒園的時候，她無論如何也不願意換上輕便的衣服，固執地說：“媽媽不允許”。教養員不得不和母親進行很多次談話，勸說她不要沒根據地執心，使她相信女兒是不會傷風的。過了一些時候，母親來到幼兒園向教養員表示謝意，因為女兒很快地習慣了幼兒園所規定的制度，變得比以前健康、活潑和愉快得多了。

我們還邀請家長來看看孩子們是如何學習的，這是使家長

相信他們的孩子過得很愜意的最好方法。在參觀了上課之後，家長往往變成了我們的熱烈支持者：他們給自己的孩子做上課穿的美麗的短褲和舒適輕便的鞋子。兒童們愉快地把這些告訴同學和教養員們。得意的瑪莉娜說：“你們看，媽媽給我做了一條多麼漂亮的紅底鑲黃的短褲啊！”劉霞宣稱：“我將有一條淺藍底子配白色的！”

等到確信家庭開始關心兒童的學習之後，我們便向家長們建議，給所有的兒童做同樣的夏季衣服：兩條紅色的短褲和一頂輕便的白色航空式小帽子。

現在，在很多家庭裏，父母都監督兒童在家中也要洗滌上身和洗腳。根據教養員的建議，父母經常給孩子們買一些對他們有益的玩具：跳繩、球、滑雪板和小雪橇等。

兒童的體育表演和一些節目家長們特別喜歡。在三八婦女節時兒童演出的傳統集會，夏季和冬季節日的戶外活動，這些都經常引起家長們注意。

在意見書中，有不少的是家長因為對他們的孩子進行了很好的體育教育而向我們幼兒園表示感謝。

建立戶外的操場

體操和活動性遊戲課我們不僅在室內進行。夏天時，不用說，所有的課程都可放在戶外進行，就是在冬季，我們有時也在幼兒園的操場上上課。

我們首先應該設法使操場有足夠的面積，每個兒童所佔的面積應不少於2平方公尺，地面要平坦，冬天不滑，秋天和夏天也要很容易乾燥。

在操場的四周，我們放置大形的體育設備：平衡木、爬牆、帶梯子有欄杆的瞭望台、投擲標的、張排球網的架柱和跳高架。我

們把操場中間空出來，使兒童活動有更大的地方。我們用可以坐的柵欄把操場圍起來。

房間的通風和打掃

我們對上課的衛生條件的創造是很注意的。每年秋天幼兒園的主任都要檢查通風網、窗框和氣窗的情況。

我們有一部分氣窗已經改作爲翻窗，因此在上課時，房間裏的空氣永遠是新鮮的。當兒童不在時，爲了房間裏能夠充分地通風，我們有一個窗子是整冬不封的。

爲了到上課時體育室有很好的準備，勢必要和服務人員說明並對要做的事給予確切的指示：在上課前十分鐘內，事務工作人員要把窗子和氣窗打開，把一切妨礙兒童活動的無用的傢具和玩具放到一邊去，並要用濕的拖布擦淨地板。

我們的事務工作人員都知道課程表（每天和每時），因此不需要提醒就會做好房間裏必要的準備工作。

兒童的服裝

我們認爲在上課前正確組織兒童更換專用服裝是很重要的。

服裝的選擇在教務會議上進行詳細的討論。我們要求服裝簡單、方便、美觀，不妨礙兒童的活動，還得要通空氣。

最後，我們談到了針織的褲衫連在一起的服裝，它是短袖的和帶有輕便的另樣顏色腰帶的套頭夏服。這樣的服裝既簡單、又舒適，教養員能夠看見兒童的身體構造及其所有的優點和缺點。

起初，兒童換衣服時很吵鬧、時間很長、毫無秩序。教養員爲了怕麻煩，往往領兒童穿着平常的衣服去上課，特別是在最初階

段，當保存兒童服裝的正常條件還沒有建立起來時，是經常發生這樣情況的。但是，當某一幼兒園做了放每件衣服的帶有一個個小格的櫃櫥，而另一幼兒園做了帶有號碼的單個的袋子時，那裏的兒童便會很快地、沒有困難地找到自己合身的衣服，這樣一來，換衣服就有秩序了。

經過多次的試驗之後，我們確定了大班要花 2—3 分鐘，中班則要花 3—5 分鐘的時間，中班的兒童要在女教養員和保姆的幫助下換衣服，而大班的兒童則自己獨立地換。

幼兒園中班和大班課程的安排、 內容和教學法

課程的結構和內容

每一堂課都必須實現健身和教育的目的：增強兒童的體質，發展兒童的活動能力，培養一系列有益珍貴的品質和性格特徵。

每一課都應該使學生感到一定的滿足，像這種感覺，巴甫洛夫把它叫作“肌肉的快感”，它是正確地選擇和更換體操和活動性遊戲的生理作用的結果。這種更換可以使得兒童的活動能力和積極性逐漸提高。

我們認為必須特別注意課程材料的選擇和分配。

我們按照“幼兒園教養員工作須知”的指示安排課程。在開始上課時，我們進行遊戲和有助於組織兒童集體的體操。無論是大班或中班，我們通常都是從排成橫隊開始。排成這樣的隊形後，所有的兒童就都能處於女教養員的視線中：她就能夠很快地來檢查兒童的姿勢和腳、手的位置等，兒童們也能很好地看到教養員和聽到教養員的講解。

教養員能夠馬上給排成橫隊的兒童以任何一種簡單的任務去執行。這種任務多半是在玩具板鼓的伴奏下、有時是在音樂的伴奏下進行富有朝氣的、精神抖擻的走步。兒童按照口令改變方向，改變走步的速度和急停，等等。

在上課開始時，我們進行着各種在空間確定方向的課題底