



幼小衔接必备的六大能力训练

轻松入学 早准备

运动协调能力训练

幼小衔接必备的六大能力训练

轻松入学 早准备

运动协调 能力训练

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

运动协调能力训练 / 陈长海主编. — 北京: 北京理工大学出版社, 2015.4

(幼小衔接必备的六大能力训练)

ISBN 978-7-5682-0063-9

I. ①运… II. ①陈… III. ①体育课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307617 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 天津市豪迈印务有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/20

印 张 / 4

字 数 / 80 千字

版 次 / 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 19.80 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

年 龄 段

能力发展

视觉能力

3~4岁
能分辨物体上下、前后、里外的空间位置；能发现事物是多种多样的

4~5岁
能用上下、前后、里外等方位词去描述物体的位置；能对事物进行对比，并发现相同处和不同处

5~6岁
能够区分自己的左右侧；能观察比较，发现不同种类事物的特征，或某个事物的前后变化

听觉能力

3~4岁
容易被外界的声音吸引，注意力容易分散；能听懂别人对自己说的话，并能做回应；能听懂并复述简短的儿歌、童谣等

4~5岁
能够区分声音的高低、长短、强弱等变化；能大体讲出听过故事的主要内容；能结合情景感受语气语调的意思

5~6岁
别人讲话时能注意听；对听过的故事有自己的看法；能说出听过或读过故事的主要内容

运动协调能力

大动作能力

3~4岁
能沿地面直线走或在低矮物体上走一段距离；能双脚并拢跳跃；能单手投掷小物品

4~5岁
能在较低的平衡木上走一段距离；能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬；能躲闪跑

5~6岁
能在斜坡、荡桥上较平稳地行走；能连续跳绳；能躲避对着自己投掷的沙包

精细动作能力

3~4岁
能用笔涂涂画画；能熟练地用勺子吃饭；能用剪刀剪出基本与边线吻合的直线；在成人帮助下能穿脱鞋袜

4~5岁
能画出、剪出由直线构成的简单图形；折纸时边线基本能对齐；能用筷子吃饭；能自己扣纽扣

5~6岁
能画出线条基本平滑的图形；能熟练使用筷子；会自己系鞋带；能沿曲线轮廓剪出图形

数学能力

3~4岁
能发现周围物体的形状是多种多样的；能区分大小、多少、高矮、长短不同的物体；能用一一对应的方法比较物体的多少；能点数5以内的数；能注意物体较明显的形状特征；有钱币的概念

4~5岁
能区分粗细、厚薄、轻重不同的物体，并能进行描述；能用数数的方式比较物品的多少；能用数词描述物品的排列顺序和位置；能发现物体的形体结构特征；能根据常见几何图形的基本特征进行分类

5~6岁
能发现事物的排列规律，并能创造新的规律；能通过实物操作的方式进行10以内加减运算；能初步理解量的相对关系；能用钱币购买物品，但对钱币的购买力没有具体概念

语言表达能力

3~4岁
能大方地与人打招呼；能口齿清晰地说儿歌、童谣；能在提醒下使用恰当的礼貌用语；能简单描述图中的事与物

4~5岁
能用连贯的话基本完整地讲述自己的见闻；主动使用礼貌用语；能根据连续画面大致讲述故事情节

5~6岁
敢于在众人面前讲话，会使用形容词、同义词等；懂得按顺序轮流讲话；能初步感受文学语言的美

前言

每年的九月份，都有一批大班幼儿要告别幼儿园，迈入小学校门。可是随之而来的，往往不是令人欣喜的成长，而是宝宝进入小学后的种种不适。**家长频频接到老师反映：**宝宝在课堂上总是走神，记不住老师讲过的知识；回答问题时答非所问或话语没有条理性；运算能力不过关；运动能力差，不爱上体育课……同时，在指导宝宝做家庭作业时，家长也会发现宝宝“坐不住”，总会动动这个，摸摸那个；写作业时非常马虎，写出的汉字总会丢了偏旁……家长反复提醒纠正，宝宝仍会一犯再犯。

其实，这些行为并不是宝宝故意为之。宝宝入学后，之所以在学习生活中出现种种不尽如人意的表现，是因为宝宝入学前没有接受过相关能力的训练，影响宝宝学习水平的六种主要能力：视觉能力、听觉能力、知觉转换能力、语言表达能力、数学能力和运动协调能力没有得到全面发展，导致宝宝跟不上学习生活的节奏。因此，家长需要在宝宝入学前，有针对性地训练宝宝的各项能力，让宝宝全面发展，以便适应入学后的学习生活。

为了让宝宝尽快适应入学后的学习生活，我们以六大能力为指导，精心编写了这套《**轻松入学早准备**》。整套书分为六本，分别对应六种能力。每本书中各包含若干章，每章中包含多个小节，围绕着本章主题，以亲子互动的游戏形式，让家长 and 宝宝边玩边学。除《数学能力训练》《视觉能力训练》外，其他书的每一小节中还以温馨提示的形式，教给家长如何就本节内容对宝宝进行指导。让家长轻松教、宝宝快乐学，最终提升宝宝的视觉能力、听觉能力、知觉转换能力、语言表达能力、数学能力、运动协调能力这六大重要能力，这也是我们编写本套书的初衷。

希望通过这套书让每个宝宝的能力得到全面的**提升**，可以**轻松适应**入学后的学习生活。每位家长看到的宝宝入学后的顺利成长与收获，将是对我们努力最大的**肯定**！





1

大动作能力

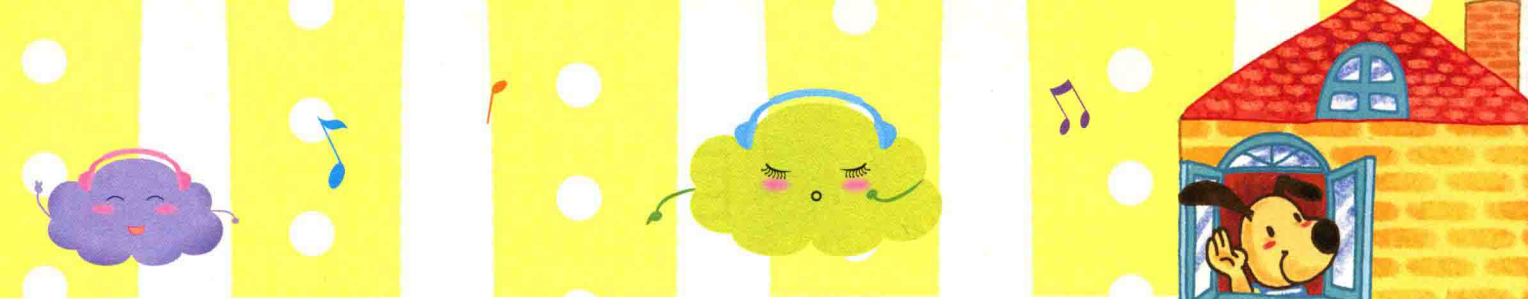
- | | | |
|-----------|----------|------------|
| 2 走一走 | 9 模仿课 | 16 夹沙包 |
| 3 勇敢的宝宝 | 10 找妈妈 | 17 瞄准! 发射! |
| 4 落叶飘飘 | 11 穿越障碍 | 18 玩具的摇篮 |
| 5 追丝带 | 12 石头剪刀布 | 19 你能接住吗 |
| 6 添鼻子 | 13 立定跳远 | 20 好玩的冰激凌 |
| 7 长鼻子 | 14 跳绳 | 21 丢沙包 |
| 8 小鸭走路摇呀摇 | 15 跳房子 | 22 赶走入侵者 |



2

精细动作能力

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 24 向日葵 | 34 宁静的夜 | 46 帮妈妈缠线 |
| 25 稻草人 | 37 风车 | 47 橡皮泥蘑菇 |
| 26 雪花 | 38 东西南北中 | 48 橡皮泥饺子 |
| 27 猜猜是什么 | 39 美丽的花儿 | 49 筷子夹夹夹 |
| 28 蝴蝶阵 | 40 春天到 | 50 好吃的水果片 |
| 29 午餐 | 43 珠子项链 | 51 筷子功 |
| 30 化装舞会 | 44 珠子和吸管 | 52 倒水 |
| 33 夜晚的森林 | 45 捡豆豆 | |



平衡能力

54 学学小松鼠

55 你最棒

56 你敢不敢

57 小小搬运工

58 守护者

59 过河

60 蹦床小飞侠

61 蹦床守门员

62 我的脚丫最厉害



身体协调能力

64 推球接球

65 蝴蝶飞呀飞

66 你拍一我拍一

67 拍一打一

68 蜜蜂采蜜忙

69 练“枪法”

70 冰棍化了

71 合作运输

72 合作默契

73 小羊小羊几点了

74 快手拍拍

75 宝物

76 找朋友

大动作

能力

何为“大动作能力”

大动作能力是指孩子身体和四肢运动的能力，主要包括俯卧、抬头、翻身、爬、独坐、站、走、跑、跳等。

与孩子的关系

孩子动作发展水平与神经系统发育水平有着密切的关系，也是大脑形态与功能发育的重要标志。可以说，动作的发展直接影响着孩子智能的发展。大动作发展水平较低的孩子动作不灵活，经常会碰伤自己、易摔倒，运动姿势不协调，在别人看来很简单的动作也做不好，学习体操或者舞蹈等动作非常难，因此十分容易出现自卑心理，不愿与别人一起活动。



走一走

温馨提示

练习下面的走路动作时，家长应该在旁边照看好孩子，以免发生危险。

小朋友，你会下面的走路动作吗？快点和爸爸妈妈一起练习一下吧。



温馨提示

家长在为孩子设置障碍物时要在宽阔平坦的地方，可在地面上铺上柔软的东西，以此来保护孩子。

勇敢的宝宝

你肯定比图中的宝宝勇敢，能出色地完成这几种挑战。怎么样？敢不敢试一试？

沿着“S”形走。

头顶毽子走。

跳过积木栏杆。

颠着羽毛球走。

训练
目标

增强孩子在各种情况下平稳走路的能力。

落叶飘飘

温馨提示

家长将找到的树叶或彩纸从高处扔下，让孩子观察树叶或彩纸飘动下落的过程，然后让孩子学着树叶做旋转或慢跑的动作。

落叶在空中飘动，好像在跳舞。小朋友，你也来学一学树叶跳舞吧！



训练
目标

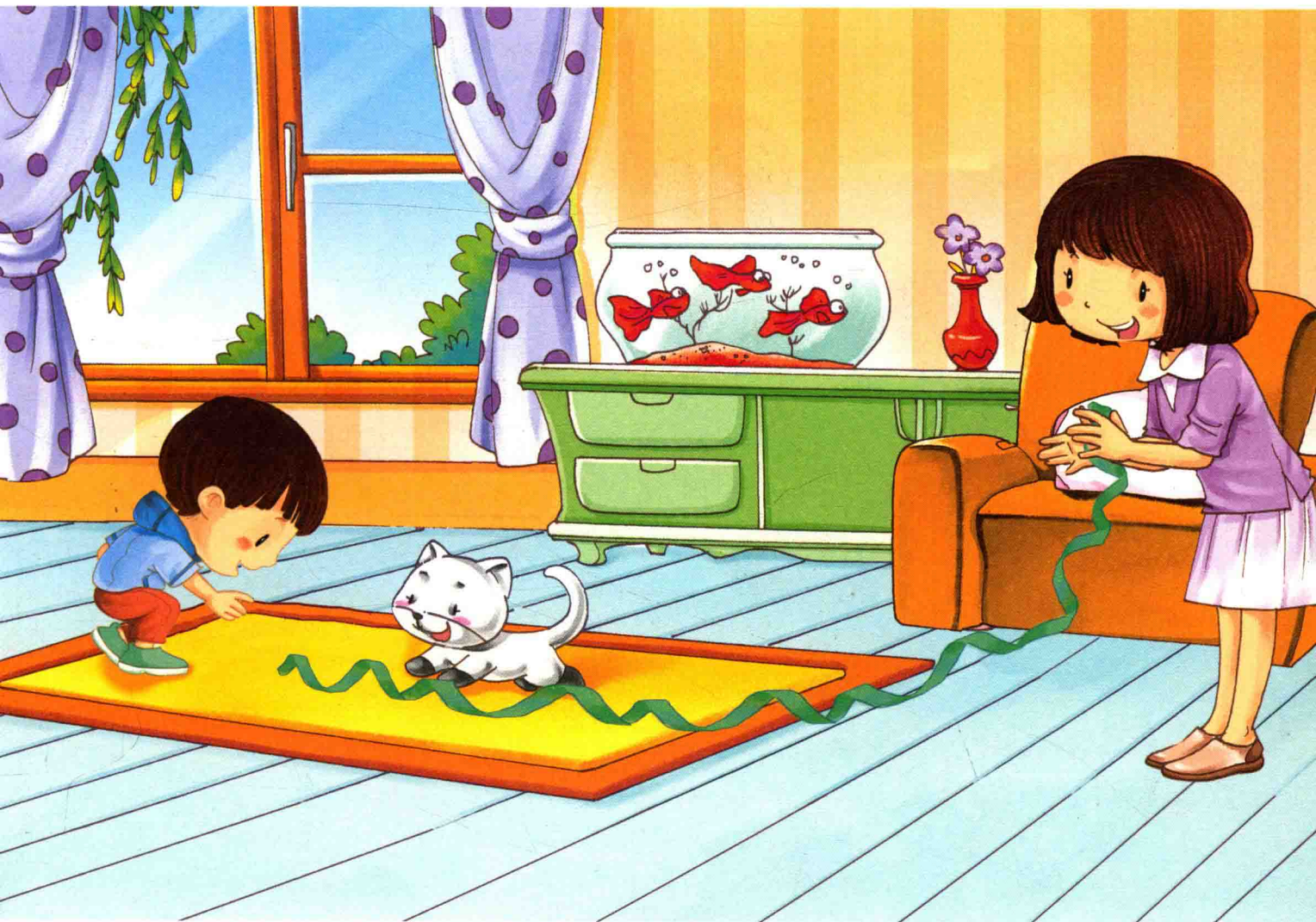
通过模仿落叶飘动的动作，锻炼孩子手足舞动的大动作能力。

温馨提示

家长手拿一根长丝带在前面走，让孩子试着弯腰去抓丝带的另一头。家长可以随时轻轻扯动丝带，增加孩子抓丝带的难度。

追丝带

你能抓住淘气的丝带吗？它好像很灵活呢！快来试一试吧！



训练
目标

锻炼孩子蹲下、起身等大动作能力，以及身体的灵活性。

添鼻子

温馨提示

家长可以按照给出的步骤和孩子一起玩这个游戏，但是一定要保证孩子周围没有障碍物，以免孩子摔跤。

娃娃娃娃真奇怪，有眼睛有嘴巴，就是没有小鼻子。请你为娃娃画上好看的小鼻子吧。



1 画出没有鼻子的小娃娃。



2 给宝宝蒙上眼睛。



3 让宝宝给小娃娃添画鼻子。



温馨提示

家长可以参照下图游戏的步骤，引导孩子给大象画上鼻子。玩游戏的过程中，家长要照看好孩子，以免发生危险。

长鼻子

长鼻子是大象身体不可缺少的一部分，大象可以用它完成很多事情。请你为没有鼻子的大象画上长鼻子。



小鸭走路摇呀摇

温馨提示

家长可以和孩子一起模仿小动物的动作，增加孩子模仿各种动物的兴趣。

小鸭子走路真好玩，一摇一摇的。聪明的宝宝，你也来学学小鸭子走路吧，准备好了吗？



温馨提示

家长先为孩子简单讲解两种动物的动作和外形特征,然后再让孩子学一学画面中的两种动作。

模仿课

模仿课开始了,先学小兔跳一跳,再学大象甩鼻子。一起来模仿吧!



训练
目标

锻炼孩子掌控身体做各种动作的能力。

找妈妈

温馨提示

引导孩子膝盖不着地爬行，完成游戏。家长一定要扶好呼啦圈和儿童浴盆，也可以用其他合适的物品代替画面中的物品。

妈妈在哪儿呢？只要钻过呼啦圈，爬进浴盆再爬出来，就能扑到妈妈怀里了。

