



A MOVING CHILD IS
A LEARNING CHILD

运动 塑造孩子的 大脑

0-7岁关键运动全方案
(上册)

(美) 吉尔·康奈尔 (Gill Connell) 谢丽尔·麦卡锡 (Cheryl McCarthy) / 著
方菁 陈筱睿 张玲凡 许馨予 / 译 王静 / 审校

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



运动 塑造孩子的大脑

0-7岁关键运动全方案

上海三联书店

(美) 吉尔·康奈尔 (Gill Connell)
(美) 谢丽尔·麦卡锡 (Cheryl McCarthy)

方菁 陈筱睿 张玲凡 许馨予 / 译
王静 / 审校

A MOVING CHILD

A LIFE-CHANGING PARENT

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

运动塑造孩子的大脑: 全二册 / (美) 吉尔·康奈尔 (Gill Connell), (美) 谢丽尔·麦卡锡 (Cheryl McCarthy) 著; 方菁等译. —北京: 华夏出版社, 2018. 1

书名原文: A moving child is a learning child

ISBN 978-7-5080-8917-1

I. ①运… II. ①吉… ②谢… ③方… III. ①儿童—运动生理学—研究 IV. ①G804.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 181914 号

Copyright © 2014 by Free Spirit Publishing.

Original edition published in 2014 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A.,

<http://www.freespirit.com> under the title: *A Moving Child is a Learning Child*

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Simplified Chinese rights arranged with FREE SPIRIT PUBLISHING INC. through Beijing GW Culture Communication, Co., Ltd

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-7848号

运动塑造孩子的大脑

作 者 [美] 吉尔·康奈尔 [美] 谢丽尔·麦卡锡

译 者 方菁等

责任编辑 王凤梅

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2018年1月北京第1版 2018年1月北京第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 21.25

字 数 354 千字

定 价 98.00 元 (全两册)

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

序言 Foreword

KaBOOM! 创始人兼 CEO, 戴维尔·海默德 (Darell Hammond)

积极的游戏是快乐的、有趣的并富有创造性的。游戏是童年的必要组成部分，它对儿童发展至关重要。

积极的游戏，其益处往往与身体健康有关。当然，在关注儿童肥胖率的时代，这是非常重要的。本书将讲述一些鲜为人知但有趣的故事，以说明游戏和运动是如何对孩子们的学习起到关键的作用。

在这本书中，吉尔和谢丽尔开创性地介绍了一个设计精细且复杂（但易于操作）的模型，为幼儿运动和学习的全面发展提供支持。这个动觉模型，向我们展示了一种能够提高运动能力的“均衡饮食”的模式，以便教师、家长以及看护人能够在尊重孩子个性化的需求下，通过积极的游戏促进儿童学习。

下面讲述的是一个需要被关注的现象。在家庭、学校、社区里，我们的孩子正在被剥夺一些重要的权利，例如，自主活动身体、想象力的锻炼、与其他孩子的互动等。孩子们平均每天要花八个小时在屏幕前（电脑，电视），几乎一半来自低收入家庭的孩子没有合适的休闲活动的场所。只有



五分之一的儿童居住在步行就能到达公园或游乐场的地方。这直接影响到这些孩子的身体发育，更重要的是，还会影响到他们的社交、认知发展及情感表达。

我们应该给孩子提供运动所需要的足够的条件，以使他们成为身心健康的成年人。这就是为什么我把游戏提高到最重要的位置，因为我们的孩子的未来依赖于它——它正是吉尔和谢丽尔致力于分享的信息。她们让我们对此有了全新的认识，并通过实际的操作方法来实现这一切。

显而易见，孩子们的大脑需要在玩耍中得到开发。在这本重要的书中，作者表示，我们对孩子们运动和游戏的权利的剥夺是十分不公平的。更重要的是，通过对大脑的研究，她们向我们展示了为什么孩子们需要运动，以及如何在我们的帮助和照料下得以实现。

确保孩子们获得学习和成长所需要的游戏，给予他们应有的童年，这是我们应尽的责任。

前言

让我们动起来！

在一个房间里放上一张桌子和几把椅子，请来一些成年人，看看他们会做些什么：他们进来，然后坐下。

现在，把这些成年人带出房间，然后带进来一群孩子。面对同样的桌子和椅子，看看他们在做什么：一个小女孩冲到窗前，然后带着大大的笑容漫无目的地旋转。一个男孩在桌子底下垒起了一个堡垒。三个小家伙决定现在进行一次比赛。一个女孩要去洗手间。两个幼童撞在一起，摔倒在地板上。一个小男孩试图脱掉自己的外套，却没有成功。一个婴儿在地板上爬，见到了地板上的毛毛，他停下来，用嘴去探寻究竟。另外，一个小女孩一直向你展示她会像狮子那样咆哮。

如果在你的生活中有这样的小孩，你就会理解这些孩子的表现。事实上，在你人生中的某一个阶段，你就是这些孩子。

孩子们的举动，往往出人意料，也没有明显的动因。但是，如果你知道如何“解读”这些举动，你会发现他们每个举动背后都有原因，并且它们与运动本身并没有什么关系。现在你已经知道，运动是必不可少的，并且是常被忽略的儿童学习的起点。我们撰写本书的意图，就是帮助你了解儿童活动时的动作和笑声是如何促进他们学习的，并告诉你如何在这个过程中给予他们引导。

关于本书

正如你所知，关于如何与儿童相处，没有实践支撑的理论无法带给你更多的帮助，没有理论指导的实践同样如此。因此，我们撰写本书，旨在



理论与实践的结合。我们把它称之为“这里有原因，这里有方法”。好吧，我们的旅程就从这里展开。

第一部分：运动的重要性，我们将解释运动的重要性，并向你介绍一个我们称之为动觉模型的新工具。

第二部分：运动中的儿童，向你介绍简单但全面的关于运动及其与学习之间关系的知识。

第三部分：语言：通往正式学习的桥梁，运用各种类型的语言，探索一种方式，帮助儿童将其对现实世界的探索转化成为更高水平的思考、推理和抽象学习。

第四部分：学习中的儿童，我们将向你介绍如何将动觉模型的方法和实践，应用于课堂上、操场上、家中或任何其他小朋友玩耍和学习的地方。

运动时，孩子们本能地采用不同的玩耍模式来探索他们的世界。

第五部分：游戏的重要性，向你介绍经典游戏以及它们在促进儿童运动和学习中的作用。

第六部分：“智慧的脚步”，我们精心挑选并整理出 24 项寓教于乐的活动，以供参考。

纵览全书，你会发现重复的元素：“吉尔笔记”和“充电游戏”。

吉尔笔记

在与早教教师、看护人员等与儿童接触的一线人员的一起工作中，吉尔积累了超过 30 年的经验，记录下许多指导儿童运动的有趣故事和实用建议。

充电游戏

我们并不希望等到你看完最后的章节才让你的小宝贝动起来，因此，我们在全书中穿插安排了“充电游戏”——在任何时间、任何地点都能尝试的快速、简单的游戏，可以为你们的一天提供高能量、有意义的活动。

实际上，这里就有一个你可以立刻尝试的……

充电游戏

找“尾巴”

游戏目的：

坐立不安，并不总意味着孩子的注意力不集中。事实上，这大多意味着他正努力集中注意力。首先，确保一个蠢蠢欲动的孩子不需要去厕所，然后尝试引导他做一个需要保持身体平衡的小游戏。

游戏方法：

向孩子讲述一只蜗牛的故事。

从前有只蜗牛，它总是找不到自己的尾巴在哪里，左三圈，右三圈，蜗牛终于找到它的尾巴了。

你的“尾巴”在哪里？

现在把这个故事变成一个游戏。站起来，找找你自己的“尾巴”。然后，问问孩子，能否找到他自己的“尾巴”。慢慢地向左转三圈，然后慢慢地向右转三圈。（此处“慢慢”是个关键词——每圈大约转8秒钟）

一旦他找到了自己的“尾巴”，有什么好方法可以避免再次失去它？坐下！

“找到自己的‘尾巴’”，也许能够帮助孩子静下来并且尽量坐着不动……至少坚持到“尾巴”再次丢失。

那么，如果你已经找到了自己的“尾巴”并且准备再玩一次，我们也加入。让我们开始吧！



目录 Contents

序言	1
前言「让我们动起来吧！」	1

第一部分 运动的重要性 1

在这一部分，我们将解释运动的重要性，并向你介绍一个我们称之为动觉模型的新工具。

第一章 关于运动：身体如何成为大脑的老师 2

儿童在运动中学习	2
大脑在儿童发育历程表上将运动作为优先项	4
与自然的互动	4
章节总结	5

第二章 被困住的孩子 8

幼儿和“箱子”	8
儿童是天生的冒险家	10
章节总结	11

第三章 运动如何开启大脑的学习 12

关于大脑的基础知识	12
儿童的学习路径：从有形到无形，从具体到抽象。（苹果代表 A）	14
给大脑布线	17
运动是儿童早期发展的前沿领域	19
章节总结	25

第二部分 运动中的儿童 27

在这一部分，你将会了解到简单但全面的关于运动及其与学习之间关系的知识。

第四章 运动的宝贝如何成长	28
雪花效应（儿童的发展特点）	28
独立运动的演变	29
塑造一个爱运动的孩子	32
关于动觉模型	33
章节总结	34
第五章 运动的起源：先天反射和后天反射	35
先天反射	36
姿势反射	42
章节总结	46
第六章 学习的起源：感官	47
学习的起源	47
感官学习的四个步骤	48
感官整合	49
感官剖面	50
感官平衡	50
促进孩子的感官发育时需要注意事项	51
如何最大化地使用感官信息	56
章节总结	60



第七章 感觉：视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉	62
视觉：眼部能力、视力和感知	62
视力	66
感知	67
听觉	69
嗅觉、味觉和触觉的早期刺激始于口唇期	74
章节总结	78
第八章 平衡感：前庭系统	79
前庭系统	79
建立前庭系统	83
章节总结	85
第九章 直觉的核心：本体感受	86
本体感受：身体的 GPS 系统	86
身体意识	87
空间意识	88
身体潜意识	90
力量管理	91
章节总结	92
第十章 自立的源泉：动作工具	93
不仅仅是“粗大动作”与“精细动作”	94
动作工具协助宝宝发展力量、协调性与控制力三方面的能力	95
章节总结	95
第十一章 力量：不仅仅是粗大动作技能	96
宝宝的力量需要身体的每块肌肉	96
培养通用体质	99
休息	100
章节总结	103
第十二章 协调：中央轴、身体韵律和时空意识	104
初探人体中央轴	104
身体韵律与时空意识	117
章节总结	125

第十三章 自控能力：比精细运动更进一步	126
什么是自控力.....	126
眼睛的协调能力.....	131
章节总结.....	134

第三部分 语言：通往正式学习的桥梁..... 135

运用各种类型的语言，探索一种方式，帮助儿童将其对现实世界的探索转化成为更高水平的思考、推理和抽象学习。

第十四章 口头语言和身体语言	136
语言是什么？	136
口头语言.....	138
身体语言.....	141
口头语言和身体语言：通向社会化之门.....	145
章节总结.....	148

第十五章 音乐与运动	149
音乐可以培养儿童许多学习能力.....	149
音乐的元素.....	150
音乐游戏.....	157
章节总结.....	159

第十六章 方向感：符号语言学习的必经之路	160
方向感：“上”意味着什么？	160
定位与定向是符号语言形成的重要基础.....	162
学习符号语言.....	166
章节总结.....	170

第四部分 学习中的儿童..... 171

在这一部分，我们将向你介绍如何将动觉模型的方法和实践，应用于课堂上、操场上、家中或任何其他小朋友玩耍和学习的地方。

运动时，孩子们本能地采用不同的玩耍模式来探索他们的世界。

第十七章 运动发展：平衡身体和大脑发育的运动套餐	172
尊重个体差异性.....	172

“我能做”的演变旅程	174
设计一个运动均衡的套餐给孩子	175
“运动—学习”活动指南	184
章节总结	186
第十八章 打造动感的课堂氛围	187
打造课程计划：学习中的六大身体特征	187
解读孩子的动作	188
打造一个“从运动到学习”的空间	191
章节总结	200
第十九章 不确定性区域：安全管理	201
如何处理在非常安全和极度不安全之间的灰色地带	201
在风险和回报之间找到平衡	202
章节总结	206
第五部分 游戏的重要性	207
在这一部分，向你介绍经典游戏以及它们在促进儿童运动和学习中的作用。	
第二十章 游戏的平衡	208
玩：天生的运动动机	208
章节总结	212
第二十一章 运动与学习类游戏	213
角色扮演：我是谁？	213
球类游戏：掌控不可预测性	215
跳跃、弹跳、跑跳、双脚交替跳：自我调节	217
舞蹈：让我跳给你看！	220
章节总结	222
第二十二章 挑战类游戏	223
气喘吁吁的游戏：“学习消耗”能量	224
光脚走	225
户外游戏：室内无法爬坡跑	227
游戏场：最重要的十个游戏场设施	229

攀爬：“我爬上来了！”	231
玩水	231
打闹	232
轮子类游戏	234
章节总结	238
第二十三章 安静而专注类游戏	239
创造力游戏：“我由哪些物质构成的？”	239
过家家游戏：布娃娃、毛绒玩具，学习主导意识	241
讲故事：“我懂啦。”	244
章节总结	246
第二十四章 我们如何成为孩子的出色玩伴	247
婴儿阶段的游戏：给予刺激	247
幼儿和学龄前阶段的游戏：赋予自由	250
早期教育：游戏和学习的平衡	251
做个好玩伴	252
激发新想法：引入新事物	255
章节总结	258

第一部分

运动的重要性

第一章

关于运动：身体如何成为大脑的老师



所有的学习都应始于身体，的确如此，这是我们根据个人经验得出的结论。而对于儿童，这更为重要，因为身体是大脑的启蒙老师，运动就是课程。

儿童在运动中学习

从抓住你的手指，到握住拨浪鼓，再到爬行、站立、行走、跳跃，以及不顾一切地拥抱——孩子的每一个举动——不管是有意为之还是偶然出现，它们都导向学习。当然，每一个动作都在开发她身体的能力。与此同时，这些运动正在大脑中建设能够开发她全部潜力的感官知觉和关键的神经通路。

众所周知，在生命的最初几年，大约 90% 的神经通路将被建成。这些通路决定了一个儿童如何思考和学习，但更重要的是，它们将塑造她成为什么样的人，她的兴趣和追求，成功和挑战，内部反射、外部反



射，以及对生活的态度……所有的一切都产生于她早期运动和感官体验所建立起来的神经网络。

大自然创造出的这招通过运动来学习的方法超级简单，它是如此充满动力并自我存续，同时塑造着身体和大脑。因此，一个儿童运动得越多，大脑得到的刺激就越多。大脑得到的刺激越多，就需要更多的运动以获得更多的刺激。通过这种方式，大自然巧妙地诱导着孩子们在好奇心的驱使下，不断超越现在的边界，去探索新的事物，以获得新的能力。

身体是
大脑的启蒙
老师。



孩子动得越多，懂得越多。

孩子想懂得多，需要动得多。

孩子懂得越多，求知欲越旺盛。