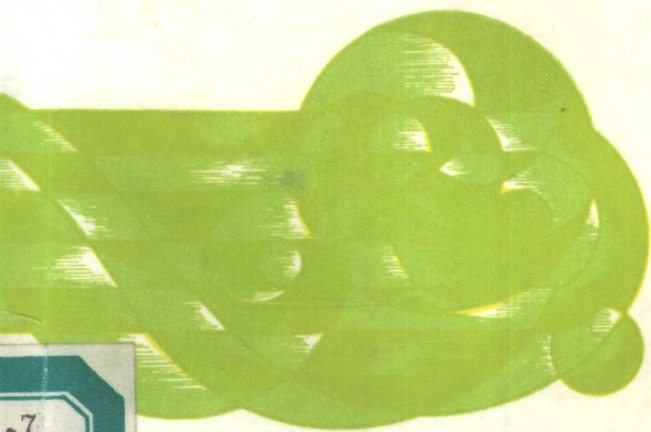


在活动中 成长

幼儿体育活动

佟静洋 周蕴瑾 编



中国书籍出版社

在活动中 成长

幼儿体育活动

佟静洋 周蕴瑾 编

中国书籍出版社

(京)新登字008号

在活动中成长

(幼儿体育活动)

中央教育科学研究所幼儿教育研究室 主编
佟静洋 周蕴瑾 编

中国书籍出版社出版
(北京市西城区西绒线胡同甲7号)
北京华新印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张 4.75 字数 98千字
1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷
印数 1—8000册

ISBN 7—5068—0052—7/G·30

定价：2.40元

写在前面

幼儿的健康成长，在于成人的精心培育；富有教育意义和生动有趣的活动，则是精心培育的基本手段。丛书《在活动中成长》，为家长和教师提供了2~7岁儿童全面发展所必需的活动资料。它包括《幼儿体育活动》、《幼儿德育活动》、《幼儿学数学》、《幼儿学自然》、《幼儿学音乐》、《幼儿学美术》、《幼儿游戏》等各自相对独立的7个分册。采用这种体例，意在通过丰富多彩的活动使幼儿在德、智、体、美诸方面得到全面发展，同时也便于应用。

近年来，世界各国幼儿教育理论发展迅速。为适应时代要求，本书力求突出活动内容知识性、趣味性、丰富性、新颖性和科学性。我们的目的，是竭尽全力地编写出一套能够反映正确教育思想和我国某些幼教研究成果的幼儿活动资料丛书，为我国的幼儿教育事业做一点切实的工作。

本书编写过程中，所有参与编写的同志搜集了大量资料，除我国外，还广泛涉猎了英国、美国、日本、新加坡、香港等国家和地区有不少教材，并在此基础上选优拔萃，加以编排。

对幼儿的**活动**予以**科学的、艺术的**指导，是有效地促进幼儿成长的必要条件之一。为此，本书对每一项具体活动，都注明了儿童适用的年龄，以及活动的组织步骤，并依据幼儿生理、心理特征对有关活动的指导原则和方法作了既有理论又较具体的阐述，以期收到举一反三的效果。同时，编者还针对幼儿教师和一般家长的不同需求，选入既适用于幼儿园集体活动，也适用于儿童个别活动的活动资料。我们衷心希望，本书不论对家长还是对托幼机构教师，都具有明显的应用价值，即便是对儿童教育理论比较陌生的成人，只要按照书中的材料去做，也可以将儿童的活动组织得生动有趣，有丰富幼教经验的教师，更可从中得到新的启示。

限于编者水平，本书难免缺点和不当，恳请读者批评指正。

编者

目 录

第一部分 论述篇..... 1

论学前儿童的体育活动与提高身体适应能 力的关系.....	1
我国儿童的身体状况如何.....	1
我国儿童的体育活动严重不足.....	2
儿童体育活动的着眼点是提高身体的 适应能力.....	4
良好的情绪是保证身心健康的重要条 件.....	34
爱心和童心.....	35
游戏与学前儿童的自我发展.....	38
谈谈“幼儿武术”.....	40

第二部分 实例篇..... 42

1. 爱吃什么? 不爱吃什么?	42
2. 小厨师	43

3. 小工人	44
4. 风筝	46
5. 飞镖	46
6. 降落伞	47
7. 铁环	48
8. 足跟球	48
9. 弹簧球	49
10. 爬	50
11. 手脚活动	51
12. 听声找	52
13. 反弹球投准	53
14. 排球赛	54
15. 大将球	54
16. 纸棒打吊球	55
17. 纸棒拨球	56
18. 侧滚	57
19. 滚铁罐	58
20. 吹肥皂泡	58
21. 五连棋	59
22. 室内“运动会”	60
23. 幼儿武术基本动作	61
24. 幼儿拳（第一套）	69
25. 幼儿拳（第二套）	73
26. 幼儿拳（第三套）	76
27. 幼儿拳（第四套）	82

28. 幼儿双匕首.....	90
29. 幼儿短棍.....	99
30. 幼儿对拳.....	107

附录 学前儿童的体质测定 116

一、基本体育活动能力的测定.....	116
二、幼儿时期运动机能的发展.....	122
三、普通幼儿运动能力的检查标准.....	124
四、全国幼儿形态、机能、基本体育活动 能力调查研究测试项目.....	125

第一部分 论述篇

论学前儿童的体育活动 与提高身体适应能力的关系

我国儿童的身体状况如何

我国儿童在身体健康方面存在着很多问题，令人担忧。如我国儿童患龋率高达80%~90%；5岁以下儿童竟有2/3缺锌；8亿儿童中有1000万~1200万是弱视、斜视患儿。此外，缺铁性贫血及体重不足等问题也很严重，儿童的体型有向单薄、瘦弱型发展的趋势。想想我们的基本国策：“限制人口数量，提高人口素质。”想想孩子们的健康状况，再想想这些孩子将来长大了，身体发展状况又会怎样呢？

我国儿童的体育活动严重不足

哪有父母不疼爱孩子的，他们都对自己的孩子抱有殷切的期望，也舍得“投资”。有买钢琴、电子琴的，有买书报杂志的，这叫做“智力投资”。遗憾的是，讲求“体质投资”的却不多，致使儿童体育活动严重不足。

儿童的体质投资与成人不同，成人的体质投资要强调自觉性和主动性，增强健康意识，重视自身体质锻炼；儿童的体质投资则是让儿童愉快地进行足够的体育活动。家长、教师要鼓励他们，给他们时间和保证物质条件，当然，最好是和孩子一起玩，要捧出一颗童心，付出一定的时间和精力。

（法国著名医学家蒂索说过：“运动能代替任何药品，但世界上任何药品都不能取代运动的好处。”他这是从医疗的角度来评价体育活动。实际上体育活动的价值远不止于此，它是儿童生活中的重要组成部分，它使儿童的生长发育顺利进行，它使儿童精神饱满、心情愉快，健康地成长。）试想，一个孩子，整天很少看到他欢蹦乱跳地活动，很少听到他的欢笑叫嚷声，表情淡漠，“未老先衰”，我们能不为他的未来担心么？

儿童体育活动不足，必然导致身心怠惰，健康水平下降，埋下体弱多病的种子，以至一生受累。美国专家赫瑟林顿在加科福尼亚大学研究生活时间的理想分配时，提出了各年龄段所必需的大肌肉活动时间以及觉醒时间（即睡眠以外的时间），

不同年龄阶段所必需的大肌肉活动

年 龄	必要的大肌肉 活动时间	觉醒时间	年 龄	必要的大肌肉 活动时间	觉醒时间
5	4.5 (小时)	12.5 (小时)	13	4.5 (小时)	14.5 (小时)
6	4.75	12.75	14	4	15
7	5	13	15	4—	15.5
8	5.2	13.5	16	3.5	15.75
9	6	13.75	17	3	16—
10	6	14—	18	2.5	16
11	5.67	14	19	2	16
12	5	14	20	2	16

从上表可以看出：儿童在学龄期最需要体育活动，学龄后期及学前期次之。而且在儿童青少年时期，年龄愈大，需要进行体育活动的时间愈少。这并不等于说此时期体育活动不重要了，而是时间减少、强度增加了。

美国的另一位专家纳什也进行过类似的研究。他根据各种资料推算出不同年龄阶段所必需的大肌肉活动时间，与赫瑟林顿的研究结果大体一致。

我国托幼机构儿童和散居儿童的体育活动时间是否是根据需要安排的呢？把实际情况和赫瑟林顿的研究成果做一比较，不得不承认：我国儿童的体育活动严重不足。

已故美国总统肯尼迪说：“市民身体状况良好，是国家

一切活动具有活力和生气的基础。……国人这样软化下去就会剥夺国家的活动能力以致增加破坏国家的力量。”

居里夫人说：“科学的基础是健康的身体。”

看现在，想将来，为了国家昌盛、民族兴旺。请注意“体质投资”。

儿童体育活动的着眼点是提高身体的适应能力

体育活动，有的是为了提高身体适应能力，有的是为了提高运动适应能力。身体适应能力是运动适应能力的基础，前者是全民族每一个人都应具备的能力；后者是少数人追求的在运动竞技中显示水平创造纪录的能力。儿童的体育活动，当然主要是为了前者，即提高身体适应能力。

儿童正处于身体迅速生长发育时期，在生理和心理方面都有一些与其他年龄段不同的特征。所以儿童进行身体适应能力训练的内容、方法，也同样有其特殊性。

儿童的身体适应能力可概括为以下几个内容：

1. 保持良好的基本姿势

良好的姿势是保证健康的重要条件，是最省力的、最符合卫生要求的体位。这里所说的基本姿势，指生活中的立、坐、卧这三个基本姿势，它们几乎都和脊柱的正常形态有关。

脊柱是一个单独的承重圆柱体，全靠肌肉牵拉保持四个方向（前后左右）的平衡。如脊柱肌力差，或脊柱肌肉耐力差，或一侧肌力差，都会出现脊柱弯曲和异常，使胸腔、腹腔的脏器受累，并由于植物性神经功能紊乱及供血不足，使

神经、血液循环、消化、呼吸、泌尿、内分泌诸系统都受到不良影响。

要经常让儿童活动腹、腰、背各大肌肉群，父母和教师要知道儿童正确基本姿势的要求和其中的道理，并耐心地告诉儿童，要求他们养成牢固的习惯。

站立 与坐、卧姿势比较，站立是消耗能量最多的一种姿势。美国菲利普·J·拉希和洛奇·K·柏克合著的《运动学和应用解剖学》一书中列表说明了不同姿势的代谢代价：

	消耗能量 (卡/分)	大于卧姿的百分比
卧	1.14	—
坐	1.19	4.4
放 松 立	1.26	10.5
立 正	1.30	14.0

065481

家长和教师不要让儿童采取僵直的立正姿势，因为这种姿势不自然、不省力、精神紧张、肌肉紧张，所以容易疲劳。要教儿童随便、自然地站立，肩、臂要放松，脊柱要伸直，还要有良好的心理状态。

坐 要注意桌椅是否符合卫生要求，要使儿童有良好的坐姿。椅高应略小于小腿长加足高；椅深应为大腿长的4/5；椅面宽应大于臀宽；椅靠背应有7°的倾斜度，高应在肩胛下缘以下，宽应接近肩宽。桌高应为椅高加1/3坐高。

有了符合要求的桌椅，还要会用。坐在椅子上桌前，胸骨下端要与桌面等高，胸骨下端应距桌面近缘10厘米左右，使儿童的眼睛距桌面30~33厘米。要教给儿童坐的姿势，儿童坐在椅上，两足全掌置于地上，骶骨要置于椅面后缘，腰与背紧贴椅靠背，使腰部有所依托。躯干部分重量置于椅背上，使腰部骶棘肌得到放松，脊柱保持正直，才不易疲劳。

卧 儿童每天至少有1/3的时间是采取卧的姿势睡眠，要检查儿童的睡眠姿势和床、枕、被褥是否合乎要求。儿童卧的姿势，有仰卧、侧卧（左侧卧、右侧卧）、俯卧。儿童在熟睡时，是自动调节姿势的，所以当儿童熟睡时采用仰卧或侧卧，家长或教师不必干涉，但要注意在他仰卧时不要让他把手臂放在胸腹上面。由于仰卧时两腿处于伸直状态，屈肌群不能放松，所以不能彻底休息，儿童常会在睡眠中自动调节为侧卧姿势。右侧卧姿比左侧卧姿要好一些，因心脏处于高位，肝脏处于低位，心脏受压小，利于供血。家长或教师要注意儿童一侧手臂不要压在身体下面或背在身体后面，头和颈都要放在枕头上面，如有以上情况，家长、教师不要叫醒他们，要轻轻地、动作柔和地给他们纠正过来。

俯卧是不好的睡眠姿势。俯卧时胸腹部受压，影响呼吸和循环，肩、臂、下肢屈肌都呈紧张状态，面部侧向一边，面部肌肉被扭曲，颈部肌肉较长时间处于僵直状态。所以遇到儿童俯卧时，家长、教师一定要轻柔地使儿童改为侧卧。时间长了，次数多了，儿童的不良睡姿就会改掉。

床应符合生理上的客观需要。儿童正处于生长发育时期，更应使床符合卫生要求。睡在钢丝床、弹簧床、帆布

床、尼龙丝布床等床上面会使躯体的腰部、臀部下陷，陷下部分的肌肉呈紧张状态，不仅得不到充分的休息，而且使胸腔、腹腔内器官受到压迫，脊柱呈弯曲异常状态，害处极大。木板床上铺5厘米厚软垫，或是竹床、棕绷床都是比较适用的。此外，床也要有一定的透气性。

被、褥要轻暖，儿童早晨起床后不要马上叠被，要把被里朝外放在床上，去去潮气，十几分钟以后再叠好。最好每周在阳光下晾晒一次，每一两个月拆洗一次。

枕的高度应是肩颞到颈根的长度。使儿童侧卧在枕上时，颈椎仍与胸椎成一条直线，即头仍处于正直部位。枕宽应为25厘米，枕长应大于肩宽。填充物应使枕有较大的透气性，如荞麦皮、晒干的泡过的茶叶，如能掺些有芳香气味的中药如抗菊、艾叶、茵陈蒿等更好，清香的气味能帮助儿童入眠。此外，家长、教师要注意使儿童的头和颈都要放在枕上。

2. 肌肉力量与肌肉耐力

肌肉力量和肌肉耐力是儿童身体适应能力中的重要基础因素。如儿童肌肉收缩无力或肌肉极容易疲劳，不能持久收缩用力，就会影响儿童的协调能力、生活能力的提高。到了较大的年龄阶段时，就出现了一些迹象：坐着看书或写字时不能较长时间地保持良好坐姿，注意力常常不能集中，精神不振，走一段路或爬几层楼梯就觉得累，即使是扫地等轻微体力劳动也不想干，以为自己体力不支。造成这些现象的原因很多，但一个重要原因是肌肉机能差，学前期肌肉活动不足。

日常生活中的一些活动，只有5%的肌肉纤维参加，还有95%没有参与。但在体育活动——大肌肉活动中，参加活动的肌肉纤维很多。更重要的是，肌肉内毛细血管开放数目增加了，增强了全身血液供应，并运走新陈代谢时产生的废物。

平时，每平方毫米肌肉切面上只有50~250条毛细血管在工作，而在大肌肉活动时，毛细血管开放的数目，每平方毫米竟增加到1300~2500条。肌肉得到了充分的氧气和养料。机能改善，收缩的力量、速度都有提高。由于肌肉温度增加，肌肉弹性和延伸能力都有增强，关节韧带变得柔韧，防止了肌肉、关节、韧带受到损伤。

大肌肉活动不仅使自己的机能改进，而且改善了全身的血液供应，经常活动的大肌肉还是心脏的有力助手。大肌肉活动时肌肉放松使更多的毛细血管开放，充分供血以进行物质交换。肌肉收缩时促使血液向心回流，不仅减轻了心脏的负担，对动脉血压还有稳定作用。

儿童增强力量的练习方法有静力性练习和动力性练习两种。静力性力量练习是指肌肉保持收缩用力状态，肢体在一段时间内静止不动，这种练习方法一般多采用较大负荷的练习内容，如对抗（掰腕子、拔河）、举重物、倒立、上肢静止支撑等。这一类练习对肌肉纤维增粗、长力气有明显效果，但对肌肉收缩放松的协调却没有实效。这种练习还有一个特点，就是由于练习时要静止用力10秒左右，为了加大肌肉力量，就会反射性地出现憋气现象。憋气，是在一次深吸气之后，呼吸肌用力收缩，胸廓缩小，胸内压加大，又使肺

内空气停止呼出的一个特殊动作，是由人体主观控制的，但心、血管的机能却不能由人的意志支配。憋气时，由于肌肉收缩静止不动，使回心血流减少，心输出量降低，心脏不得不加快收缩频率，加重了心肌负担。如强行憋气，强行延长肌肉收缩用力时间，不仅影响心肺健康，还会使肌肉骨骼受损。所以，儿童时期不宜用静力性的内容和方法进行练习。

动力性力量练习是使肌肉进行收缩放松交替的练习，没有静力紧张，有肢体的移动位置，因此不易疲劳。由于肌肉的活动，提高了肌肉机能和神经系统对肌肉的协调能力，这种练习的内容和方法应用广泛，如投掷、跳跃、手足并用的攀登、跳绳等，都是较小的负荷。有的练习仅利用自身的部分体重，如果有的练习是轻负荷，但有节奏的收缩放松次数较多，就可以增强肌肉耐力，使肌肉疲劳推迟到来，或缩短肌肉疲劳恢复时间。所以，儿童时期，动力性力量练习是比较好的锻炼方法。

各年龄儿童体重的平均值：

3岁	13.8公斤	5岁	17.06公斤
4岁	15.4公斤	6岁	18.89公斤

各年龄儿童背肌力的平均值：

4岁	10.11公斤	6岁	18.43公斤
5岁	14.2公斤		

儿童的背肌力数值主要反映躯干伸肌力量，但也包括下肢伸肌、上肢伸肌、手指屈肌的力量，故在一定程度上反映