

学前教育管理专业教材丛书

幼儿体育教育

刘馨 张雯虹 编著



科学普及出版社



学前教育管理专业教材丛书

幼 儿 体 育 教 育

刘 馨 张霁虹 编著

科学普及出版社

• 北 京 •

(京)新登字 026 号

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿体育教育/刘馨等编著. —北京: 科学普及出版社,
1993

(学前教育管理专业教材丛书/贾秀总, 李丽惠主编)

ISBN 7-110-03096-2

I. 幼…

I. 刘…

III. ①体育-教育理论, 学前教育-教材 ②教育理论: 学前教育-体育-教材 ③学前教育: 教育理论-体育-教材

IV. G833

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路32号 邮编: 100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国文联印刷厂印刷

※

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.625 字数: 95 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 2.70 元

内 容 提 要

本书根据国家教委《幼儿园工作规程》的有关规定，重点阐述了幼儿身体运动的价值，开展幼儿体育的方法，幼儿体育活动的组织，幼儿体育工作的计划、管理和评价等方面的有关问题。本书为《学前教育管理专业教材丛书》中的一种。

中国妇女管理干部学院教材 编写领导小组成员

组 长：桂智贞

组 员：安树芬 贾秀总 邓仲华 李丽惠
逢东励 白德昆 王玉峰 张长波

学前教育管理专业教材 丛书编审委员会

主 任：贾秀总 李丽惠

副主任：胡升秀 陈春英 陈佑兰 李兴芝
谢丽娟

编 委：（按姓氏笔划排列）：

方 芳、王 练、丛中笑 冯晓霞
李丽惠、李兴芝 林嘉绥 陈佑兰
祝士媛 梁志蒙 谢匡中 谢丽娟

责任编辑：胡 萍 金维克

封面设计：邓领祥

正文设计：马慧萍

学前教育管理专业教材丛书

前 言

中国要在 21 世纪中叶赶上世界中等发达国家,必须将教育摆在优先发展的战略地位。幼儿教育事业对人才成长起着奠基的作用,关系着国家的未来。园所长素质和园所管理水平,是当前幼教事业发展的关键。为此,我们编写了这套园所长培训教材,以期为促进我国幼教事业发展,尽到绵薄之力。

这套教材包括《幼儿教育管理学》、《基础心理学》、《幼儿教育学》、《幼儿心理学》、《幼儿教育心理学》、《园所科研与统计》、《幼儿数学教育》、《学前儿童科学教育》、《儿童文学与幼儿语言教育》、《幼儿美术教育》、《幼儿音乐教育》、《幼儿体育教育》、《世界学前教育发展与比较》、《优生学》、《当代家庭教育》等 15 分册。全套教材由中国妇女管理干部学院、中国妇女管理干部学院山东分院、黑龙江省妇女干部学校等三所院校选派的有多年教学经验的老教师和有一定教学与科研能力的中青年教师研究编写而成。每个分册亦都聘请了当前国内本学科著名的专家审阅,保证了教材的科学性和学术水平。

本套教材以当代管理学基本理论为指导，紧密结合园所教育实际，试图形成一套比较完整的园所管理学体系和园所管理教育教材体系；在内容上突出了针对性、实用性和普及性的特点，读者在学习系统理论与知识的基础上，还可掌握基本的操作程序和技能，以利不断提高园所管理质量。

本套教材适用于大专层次的学前教育管理专业、学前教育专业以及上述专业的业大和函授教育，也可作为园所长岗位培训班、短期培训班的参考教材，还可供广大幼教工作者和幼儿家长学习参考。

本套教材在写作过程中参阅了前人的有关论着和有关资料，同时也注重新的探索。由于我们水平有限，疏漏和错误之处在所难免，~~欢迎大家批评指正。~~

最后，~~我们向曾给予~~这套教材大力支持、指导和帮助的有关~~专家、学者~~表示衷心的感谢！

学前教育管理专业教材

丛书编审委员会

1993. 3

编者的话

《幼儿体育教育》一书，是为了贯彻国家教委颁布的《幼儿园工作规程》中有关促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强幼儿体质，培养幼儿参加体育活动的兴趣的规定，并结合作者在幼儿体育教学中多年的经验、体会以及有关研究编写而成的。

本书共分五章，分别就幼儿身体运动的价值，发展幼儿的身体素质、实现幼儿体育活动任务的手段与方法，幼儿体育活动的组织，幼儿体育工作的计划、管理与评价等方面进行了阐述。其中第一章、第二章、第四章、第五章由刘馨（北京师范大学）编著。第三章为刘馨、张霁虹（哈尔滨妇女干部管理学院）合编。与以往有关幼儿体育方面的教材相比较，本书增加了幼儿身体素质的培养以及幼儿体质测定与评价等方面的内容，阐明了一些新观点、新思路。

本书可作为高等师范学前教育专业、大学有关专业的进修班、函授班、妇女干部学校、幼儿师范学校的师生以及幼儿教育工作者的教材或参考书。

在编著过程中，中央教育科学研究所佟静洋副研究员给予了精心指导和热情帮助，并对全书进行了审阅，在此表示衷心的感谢。

本书难免不足之处，诚望专家及广大读者惠予批评指正。

编著者

1993年2月于北京

目 录

第一章	幼儿身体运动的价值	(1)
第一节	幼儿体育的内涵	(1)
第二节	身体运动与幼儿身体的发展	(7)
第三节	身体运动与幼儿心理的发展	(19)
第四节	幼儿体育活动的目的与任务	(30)
第二章	发展幼儿的身体素质	(32)
第一节	提高和发展幼儿身体素质的意义	(32)
第二节	在幼儿期提高幼儿身体素质的基本原则	(35)
第三节	幼儿身体素质的特点及其培养的基本途径	(37)
第三章	实现幼儿体育活动任务的手段与方法	(52)
第一节	基本动作	(52)
第二节	基本体操	(72)
第三节	体育游戏	(78)
第四节	运动器械的活动	(82)
第四章	幼儿体育活动的组织	(88)
第一节	组织幼儿体育活动的基本原则	(88)
第二节	幼儿体育活动中应遵循的规律	(94)
第三节	体育课	(99)
第四节	早操活动	(102)
第五节	户外体育活动	(105)
第六节	其他的组织形式	(107)
第五章	幼儿体育工作的计划、管理与评价	(110)

第一节 幼儿体育工作的计划与管理	(110)
第二节 幼儿体育工作的检查与评价	(116)
参考书目	(137)

第一章 幼儿身体运动的价值

幼儿体育是幼儿全面、和谐发展教育的一个重要组成部分。幼儿体育工作的主要目标是促进幼儿身体正常的生长发育和机能的协调发展，增强幼儿的体质，增进幼儿的健康。科学的、适合于幼儿的体育活动是增强幼儿体质最积极、最有效的因素，也是增进幼儿健康的一种积极手段。体育运动对于幼儿发展的两大功能和价值是：促进幼儿身体机能和运动机能的协调发展；以身体运动为方式或手段，促进幼儿心理的发展。

第一节 幼儿体育的内涵

“体育”一词，具有广义和狭义之分。广义的体育指现代体育，它是社会文化的组成部分。是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育的规律和生理特点，以身体练习为基本手段，结合空气、日光、水等自然因素及卫生措施，从而达到增强体质，提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种社会活动。

根据人们从事体育活动的具体目的之不同，现代体育通常包括以下三个方面：①狭义的体育（学校体育）；②竞技体育；③大众体育。其中，狭义的体育，即指学校系统的体育，

它是全面发展教育的重要组成部分，是指按照年轻一代生长发育的特点与基本规律，以促进其正常的生长发育、增强体质、提高健康水平为目的所进行的一系列的教育活动。

幼儿教育是学校教育的预备阶段和基础环节。《幼儿园工作规程》（试行）中指出，幼儿园的任务是“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展”^①。可见，幼儿体育是幼儿教育的重要组成部分。但是，为什么在对幼儿实施全面、和谐发展的教育中，要把“体育”放在首位？我们应如何全面地理解幼儿体育的内涵？这正是本节所要阐述的主要问题。

一、幼儿体育的意义

在一个人发展的过程中，生命的健康存在是保证人的发展的物质基础。人的认知、情感、行为等方面的发展，都需要建立在基本的身体健康之上，健全的大脑是心理发展的重要保证，可谓身是心的物质基础。人要在社会中求得生存并得到发展，首先必须有健康的身体。

婴幼儿时期，正处于一个人生命刚刚起步、开始发展的阶段，幼儿身体各器官、系统的机能尚未发育成熟和完善，组织比较柔嫩，其物质基础相当薄弱，而且，生长发育又十分迅速和旺盛，此时正是建立物质基础的关键和有效时期。因而，促进幼儿身体健康的发展乃是此时期的首要任务，它是实现幼儿全面、和谐发展的基础和重要条件。

然而，婴幼儿各方面的能力都很差，如身体活动的能力、

① 幼儿园管理工作法规文件选编·国家教育委员会基础教育司编·湖南师范大学出版社，1989年11月版，第72页

自我照料和独立生活的能力、保护生命安全的能力等等，而且知识经验也相当缺乏，这就需要通过成人的保育和教育才能实现促进幼儿身体健康发展的目的。一方面，幼儿需要成人精心的照料和保护。例如，幼儿的牙齿发育尚不完善，咀嚼食物的能力较差，胃液酸度及酶的强度也较成人低，成人在为幼儿提供膳食时，要注意食物的细、碎、软和易于消化。幼儿对危险的事物和活动判断能力较差，不仅难以避免危险，而且有时甚至会制造危险。成人即要注意保护幼儿的生命安全，又应该逐渐对其进行必要的、基本的安全教育。另一方面，成人要积极地为幼儿创设良好的生活条件，利用一切有利因素和手段，促进幼儿正常的生长发育，增强幼儿的体质。例如，为幼儿提供合理、科学的营养和膳食，防止幼儿营养不良或营养过度；建立并执行合理的生活制度，让幼儿有规律地生活；培养幼儿良好的生活、卫生习惯和独立生活的能力，以便更好地维护自身的健康，更好地适应社会生活；开展适宜的体育活动，促进身体机能的协调发展；做好卫生保健工作等等。

大量的研究表明身体和心理是密不可分的，情绪、行为、对自我的认识与态度等心理方面的因素，会在一定程度上影响儿童疾病的发生，并在儿童身体健康的保持中起着相当重要的作用，重视幼儿的心理卫生与重视幼儿的生理卫生是同等重要的。维护和增进幼儿的心理健康，同样也是幼儿教育的重要任务。

所有这些，均是幼儿体育工作的主要内容，其主要目标就是要促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强幼儿体质，增进幼儿的健康。

二、幼儿体育与健康教育

当今社会对健康概念的理解已不再象过去那样狭窄了。世界卫生组织曾给“健康”下了一个比较完整、具有概括性的定义：健康，不但是指没有身体缺陷和疾病，而且还要具有良好的生理、心理状态和社会适应能力（或译为：健康不仅是指没有疾病和没有异常现象，而且包括精神上和社会生活中也处于良好状态）。

从上述幼儿体育工作所要实现的任务及达到的目标来看，正是健康领域教育的重要内容与目标。因此，从实质上讲，幼儿体育工作也就是幼儿的健康教育，即维护和增进幼儿健康的教育。

为了避免人们对幼儿体育工作和幼儿体育活动产生模糊的认识，也使人们能从宏观上对幼儿的健康问题有一个比较全面、正确和清楚的认识，可以将有关幼儿体育工作和幼儿健康方面的内容统归为“幼儿健康教育”这一领域。

所谓健康教育，就是以提高人的健康水平为目的的教育过程，它是教育的重要组成部分，其中包括身体的健康和心理的健康。其宗旨在于塑造健康的行为，矫正不良的行为，通过教育，使人在健康心理的状态下，表现出外在健康的行为。

我国的卫生工作方针是以预防为主。加强健康教育，就是从建构以及转变人们的认识和行为入手，实现全社会预防，提高人们主动的自我保健意识和自我保健能力，这要比单纯地增加医疗保健机构和医疗费用更为经济和有效。而从婴幼儿时期就开始抓健康教育，正是我国卫生战略的基本目标，也是提高全民族素质的重要决策和基本途径。

就幼儿而言，其健康领域的教育目标主要包括：

(1) 使幼儿的身体得到充分的锻炼，促进其身体正常的生长发育和机能的协调发展，增强幼儿的体质；

(2) 使幼儿养成健康、安全生活所必需的行为习惯和正确的态度；

(3) 使幼儿心情舒畅，轻松地生活和活动。

幼儿健康领域所涉及的范围很广，依据幼儿的年龄特点，健康教育的内容大致可分为两大方面，即：健康生活指导和身体运动指导。

本书的主要内容，就是讨论有关幼儿身体运动方面的问题，也就是人们常说的幼儿体育活动。

三、体质的概念与范畴

幼儿体育工作或健康教育的主要目标，就是要增强幼儿体质，增进幼儿健康。

体质，是指人体的质量。具体地说，是指人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。它是人的一切生命活动和劳动工作能力的物质基础。

体质的范畴通常包括以下四个方面：

(一) 身体形态、结构和生理机能的状况

这主要是指人体生长发育的水平，此外还包括体型和身体姿势。生长，主要指人体由小到大、由矮到高、由轻到重，它是构成人体细胞不断繁殖和细胞间质不断增多的结果，反映了人体量的渐变过程。发育，是指人体的细胞与器官不断变化、机能逐渐成熟、形态逐渐完善的过程，反映了人体质变化的复杂过程。人体的生长发育是相互依存、相互促进、密切关联的。体型正常与健美，身体姿势端正，可以促使人的身体外型的完美，并在某种程度上反映着人体生理机能的完

善程度。

(二) 身体的运动机能水平

是指人体在从事身体运动时所表现出来的能力，它包括身体素质和身体基本活动能力两个方面的发展水平。运动机能发展的过程，是促进人体形态、结构和生理机能协调发展的重要因素。

(三) 人体的适应能力

人体的适应能力是指人体在适应内、外界环境中所表现出来的机能能力。人体应具备的最基本、最主要的适应能力是对环境条件及其变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(四) 心理状态

心理状态良好，是指人的精力充沛，并具有良好的情绪、精神状态、意志品质和开朗的性格等。我国古代医书《内经》中就有：“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说，都是阐明不良的情绪会直接有伤于人的身体器官。所以，身和心两个方面是密不可分的，要使身体健康，良好的心理状态是很重要的。情绪愉快、积极开朗、意志坚强是体质良好的标志之一。

体质所包含的上述各方面，是相互联系、相互促进的一个统一体。衡量幼儿体质的强弱，应该从以上诸方面来全面考虑，而若要增强幼儿的体质，也必须使以上诸方面都能得到适宜的、全面的、协调的发展。

影响幼儿体质强弱的因素很多，有遗传、疾病、营养状况、生活环境与条件、体育活动与身体锻炼等等。其中科学的、适合于幼儿的体育活动（或称身体运动），是增强幼儿体质最积极、最有效的因素，也是增进幼儿健康的一种积极

手段。

第二节 身体运动与幼儿身体的发展

身体运动对于幼儿身体发展的促进作用，主要是通过对幼儿身体施加一定的刺激（即运动的刺激），使幼儿机体承受适宜的生理负荷，从而使机体在形态结构和机能上得到一定的完善和提高，以达到促进幼儿身体正常的生长发育和机能的协调发展、增强幼儿体质的目的。

身体运动对幼儿身体的许多器官、系统产生重要的影响。其中，影响较大的是运动系统、血液循环系统、呼吸系统和神经系统。

身体的运动是以知觉感受器→中枢神经系统→运动效应器这一系列神经生理学的过程为基础的。中枢神经系统对支配和调整身体运动起着主要作用；运动系统是产生身体运动的外在反应器官；血液循环系统和呼吸系统则是保证身体运动得以顺利进行、圆满完成不可缺少的内在动力。

一、运 动 系 统

在神经系统的支配和调节下，肌肉发生收缩，牵动骨骼，从而产生各种身体活动或运动。肌肉、骨骼和关节构成人体的运动系统，任何身体运动，都必须通过运动系统来完成。同时，在身体运动的过程中，运动系统的功能也得到了增强。

（一）适当的身体运动对幼儿运动系统的促进作用。

1. 骨骼 幼儿的骨骼还处于不断的骨化过程中，幼儿的软骨较多，骨骼比较柔软，骨较细较短，幼儿骨的化学成分与成人的也有所不同，幼儿骨中含水分和有机物较多，含无