



发展幼儿基本体能

儿童体育参考资料(四)

人民体育出版社

怎样发展幼儿基本体能

幼儿体育参考资料(四)

黄世勋 编著

人 民 体 育 出 版 社

怎样发展幼儿基本体能
——幼儿体育参考资料（四）

黄世勋 编著

人民体育出版社出版

妙峰山公社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 80千字 4 $\frac{12}{32}$ 印张

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数：1—2,1000册

统一书号：7015·2015 定价：0.37元

责任编辑：赵振平

封面设计：赵 沛

前 言

把儿童培养成为健康聪明、身手灵活、体态健美、乐观开朗的一代新人是我们共同的心愿。身体健康关系到孩子们的一生，关系到他们品德、才智的发展，关系到我们民族和国家的未来。

增进儿童身体健康的因素是多方面的，如营养、休息、生活制度、卫生保健、体育锻炼等，其中体育锻炼是最积极的因素。对儿童来讲，体育锻炼同吃饭、睡眠一样是不可缺少的，是他们生活的基本需要之一。为了使孩子们健康成长，我们要积极引导他们进行体育锻炼。

儿童喜爱体育活动，在开展儿童体育活动时，应有计划地发展儿童走、跑、跳、投、攀爬钻、平衡等人体基本活动能力，促进儿童身体的正常生长发育。

幼儿期是基本动作形成的重要时期，成人的帮助对幼儿基本体能的提高具有重要意义。要进行正确的引导，必须了解幼儿基本动作特点和发展规律，掌握基本动作的方法和要领，了解适合幼儿年龄特点的教学方法，本书想在这些方面给广大幼教工作者、体育工作者和家长们提供一些帮助。

书中介绍的教学方法很多，是作者和幼教老师教学经验的总结，是他们多年辛勤劳动的结晶。

在调查、实验和编写过程中曾得到王百春、王文仁、孔

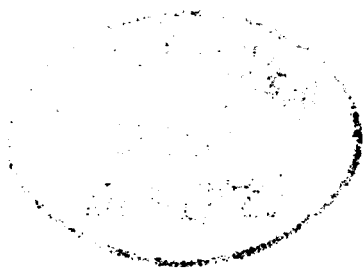
维章同志以及北京市幼儿教研室、东城区幼教科，十字坡、总政、化工部等幼儿园领导、教师的支持和帮助，在此，一并向他们致以谢意。

由于水平所限，本书错误和缺点在所难免，希望得到读者批评和指正。

北京教育学院东城分院

黄世勤

一九八〇年



目 录

走.....	1
跑.....	10
跳跃.....	29
投掷.....	51
平衡.....	69
钻爬与攀登.....	89
教学法.....	97
附一： 幼儿体育游戏十五例.....	110
附二： 幼儿体育综合器材介绍.....	130

走

一、意义与任务

走是日常生活中最基本的活动技能。走也是锻炼身体的好方法之一。根据测定，幼儿步行时身体消耗的能量比安静时增多2.3倍。以7岁男孩测算，步行一小时身体消耗的能量比安静时大约增加30大卡。能量消耗增加使新陈代谢活动加强，从而能促进身体各器官的生长发育和机能的提高。幼儿期是身体姿势和走步技能形成的重要时期，走的教学对幼儿身体姿势和走步技能正确形成具有重要作用。

幼儿园走的教学任务是：促进身体的生长发育，提高各器官的机能；养成良好的身体姿势；提高走步的技能；培养遵守纪律、关心集体等优良品德。

二、走的基本知识

走步是人的最基本的活动方式，正常人每天要走八千步到几万步，所消耗的能量占一个人每天能量消耗总量的比值是很大的。因此，要使走步合理，既可减少能量消耗，又能提高走的效率。

走步时肌肉活动必须是收缩与放松交替，张弛交替。收缩时消耗能量，放松时补充能量、消除疲劳、恢复活力，一张一弛，肌肉活动才能持久。该放松时不放松，或放松得不够，都会增加能量消耗，影响动作的协调性和速度，使肌肉活动难以持久。有的幼儿走步时肩部紧张、手臂僵直，就容

易疲劳。动作放松是走步的基本要求。

走步应有合理而稳定的节奏，步幅小、步频快或忽快忽慢，也容易使身体疲劳；步幅较大、节奏均匀的走步则省力而又耐久。

走步动作要符合生物力学原理，应尽量减少身体重心的起伏摇摆，以节省体力，提高速度。儿童早期走步两脚平行着地，间距较宽，重心左右摇摆大，体力消耗多，走步速度较慢，这样走法可以增加身体的稳定性，是由于儿童支撑平衡能力差的生理特点所决定的。随着幼儿年龄的增长和支撑平衡能力的提高，成人要引导他们逐步改变这种走法。有的幼儿走步时抬腿过高，后蹬腿蹬地角度太大，使重心起伏加大，形成“踏步不前”的缺点。

人体向前走主要依靠由后蹬腿用力蹬地所产生的地面反作用力，这个力与后蹬力方向相反、大小相等。走步时后蹬方向如与前进方向正相反，则所产生的反作用力就会有效地推动身体前进，因此脚落地脚尖要稍向前，两脚的内侧应基本在一条线上。如果走步犯八字(内、外)脚的毛病，则后蹬方向向斜后方，所产生的反作用力与前进方向不一致，结果力量分散，速度减慢，浪费体力(参看图 1)。

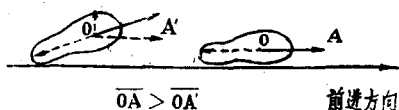


图 1

走步时上体保持正直可以减少腰背肌肉的负担，利于内脏器官的活动，对幼儿来讲，也有助于脊柱和胸廓形态的正常发育。

两臂摆动主要是为了维持身体的平衡，也有助于加大步幅，调节步频。两臂应该前后摆动，如果两臂左右摆动不仅不能有效地维持身体平衡，反而会加大身体的摇摆。

脚落地时地面会给身体带来阻力，如果落地重就会加大这个阻力，减少前进速度，并使身体受到较大的震动，肌肉也易于疲劳。

三、培养幼儿正确走的能力

儿童早期走的特点是支撑不稳、肌肉紧张、步幅小而常变，抬腿过高或抬不起甚至擦地，两脚落地间距宽，脚掌缺乏弹性，速度慢而不匀，身体左右摇晃大，摆臂动作小，与腿的动作配合不协调。3岁以后，早期走的特点逐渐消失，逐步趋于稳定、协调、自然放松。3—6岁幼儿走步动作尚未定型，容易受外界环境影响而变形。

四、走的教学及教法建议

在幼儿园，走的教学一般包括有自然走、齐步走、前脚掌走、静悄悄走等。自然走是基本教材、齐步走基本同自然走。

(一) 自然走

动作要求：躯干正直，自然挺胸，头要正，眼往前看(图2)。肩臂放松，以肩为轴两臂前后自然摆动，幅度随步幅来定，步幅尽量大而匀，抬腿方向要正，向前。落地时脚尖基本向前。脚落地要轻而柔。



图 2

幼儿园发展自然走步能力常用的练

习有以下几种：

1.按指定方向或目标走：全班或小组站成一横排，按教师指定的方向或目标行走。

教学建议：

(1)这个练习主要发展幼儿控制走步方向的能力，适于3—4岁幼儿做。

(2)可以指定幼儿完成一个具体任务，如摸着墙、树或走到指定地点去摇摇铃、击击小鼓再走回来。“找小旗”(注)是练习走的儿童感兴趣的戏。

(3)指定的目标要明显，距离10米左右为宜。如果目标是玩具，应数量多些。

2.一个跟着一个走：幼儿排成纵队一个跟着一个走。

教学建议：

(1)这种练习方法主要是培养幼儿排队走步的能力，以适应集体生活的需要。

(2)小班要求能排成一路纵队一个跟着一个走，不求步伐整齐。中、大班要逐步学会排成1—2路纵队整齐地走步。

(3)初入园的小班幼儿可排成纵队，拉着一根长绳走或由老师带领孩子们练习排成一队走，然后由能力较强的幼儿带头走，逐步过度到让幼儿轮流当排头。“跟着小旗走”是幼儿喜欢做的排队走步的戏。不要让幼儿用手拉着前面幼儿的衣服后襟走，因为前后距离小，妨碍迈步动作，影响走步技能的正确形成。

(4)练习时间不宜太长。

注：凡本书提到的戏见人民教育出版社出版的《幼儿体育游戏——幼儿体育参考资料(二)》和本书“附一”。

3.走圆圈：排成一路纵队走成圆圈，或围成圆圈走步。

教学建议：

(1) 幼儿站成圆圈做游戏、跳舞的机会较多，因此从小班开始就应教他们由纵队走成圆圈，并在走步时能保持圆形。

(2) 可由老师带领着小班的幼儿走成圆圈或沿着地面上画好的圆圈走。可用“好朋友”这类游戏培养这个能力。当队形不圆时，可让小朋友拉起手来，边念“好朋友，手拉手，拉个圆圈象皮球”边拉成圆形。

4.变换速度走：幼儿排成一路纵队走步，老师用改变呼数(或其它信号)、节奏的办法来调节幼儿走步的速度。

教学建议：

(1) 此练习主要是用来发展幼儿调节走步速度的能力的。

(2) 选好当排头的幼儿，让他掌握好走步的速度。

(3) 此练习适于5—6岁幼儿。

(二) 齐步走

动作要求与教学方法基本相同。只是要求幼儿左右脚迈步的次序一致和步法整齐一致，一般在小班不要求做齐步走，在大班里练习可适当增加，以培养学生集体主义观念和遵守纪律的习惯。

教学时可采用变换队形的方法，以提高幼儿兴趣。也可适当用评比竞赛的方法练习。

(三) 前脚掌走

动作要求：脚跟提起，用前脚掌走，步幅要小，膝不弯屈，上体正直，自然挺胸，两手叉腰或前后自然摆动(图3)。



图 3

教学建议:

(1)此种练习主要发展脚掌和小腿肌肉力量,对改进跑、跳动作很有帮助,也可用来发展平衡能力。

(2)可先做提踵和前脚掌站立的练习,以发展腿部肌肉力量和身体平衡能力,然后再练习前脚掌走。

(3)用前脚掌走时,幼儿脚掌和小腿肌肉的负担较重,因此练习时间不宜太长,一般一次走20—30步即可。

(4)练习时要防止幼儿因身体紧张而上体前倾,膝关节弯曲和两腿僵直等毛病。

(四) 静悄悄走

动作要求:步幅要小,先用脚跟轻着地,并迅速滚动到全脚掌,随之把身体重心向前脚移动。

教学建议:

(1)静悄悄走适于4—6岁的幼儿练习。

(2)练习静悄悄走的游戏有“老猫睡觉醒不了”、“摸包”等。

五、幼儿走步常犯错误 和纠正方法

1. 内、外八字脚

原因:婴儿时期过早直立和走步,模仿成人错误的走法;下肢骨骼畸形等。

纠正方法:①向家长和托儿所保育人员做宣传工作,早期预防。②经常提醒有内、外八字脚缺点的幼儿走路时要脚尖朝前。③采取做专门体操和用踢毽子等办法来纠正。如纠正外八字,可让幼儿两脚内扣站立,用脚内侧踢毽子等,或沿

一条直线走等。

2. 抬腿过高

原因：婴儿学走步时动作有一个泛化过程，动作往往不准确；错误地模仿教师原地踏步走高抬腿动作；小朋友好奇心强，有时为了落地声大，有意高抬腿。

纠正方法：①向幼儿讲清楚高抬腿是错误动作，要向前迈步。在走步时教师应经常提醒，及时纠正。②排队走时前后距离要稍大，以免妨碍向前迈步。

3. 落地重

原因：走步时上体前倾大，幼儿在排队走步时为了使走步“带劲”、“有精神”，常有意地使落地声响，造成脚落地重现象。

纠正方法：①要求走步时上体正直，脚跟着地后迅速向前滚动。②走步时教师可提醒：“向前迈步，落地要轻”或提出“看谁走路轻”等。教师呼喊口号时不要过于用力。

4. 摆臂紧张，幅度过大，身体左右摆动

原因：受教师摆臂紧张的影响，模仿错误动作；幼儿为了使走步“带劲”也易造成上述毛病。

纠正方法：①向幼儿讲清楚正确的摆臂方法。②教师示范要正确。③让走的姿势正确的幼儿做示范或当排头。④让犯有此错误的幼儿跟在走得正确的幼儿后面走。

5. 低头含胸，上体扭晃

原因：不懂得正确姿势，受其他动作干扰（如跳舞有扭动动作等）。

纠正方法：①向幼儿讲清楚正确姿势，教师平时应注意走步的正确姿势。②在排队走步时经常提醒幼儿“抬头、挺胸”。③针对不同情况采取相应措施。

6. 拘小腿，迈不开步。

纠正方法：要求向前迈大步走。

个别幼儿排队走步时动作不协调，多余动作多。这往往是心理因素造成的。教师应进行个别帮助。纠正动作时要细心观察，找出原因，有针对性地采取措施，态度要和蔼。孩子在亲切、轻松愉快的气氛中，比较容易改正错误。

六、教学注意事项

1. 走步教学重点是腿的动作和躯干姿势，只要做到蹬地有力，步幅大，方向正，挺胸，直腰，走步就有精神。

2. 要循序渐进，逐步提高要求。小班主要要求走得平稳、协调、步子迈得开。排队走步时能注意跟上前面的幼儿，保持队形，不要求步伐整齐。可以逐步要求中、大班幼儿做到动作正确、协调、放松、均匀、步幅大，有节奏，步伐整齐。

3. 教师走步的姿势对幼儿的动作发展影响很大，因此教师无论在课堂上还是在日常走步时，都应注意要求有正确的走步姿势。还要向家长做宣传工作，引起家长的重视。

4. 散步和游览是发展幼儿走步能力的好形式。散步和游览时，允许孩子比较自由地走，只要队形不散就行，不要求队形整齐。走步速度可以有变化，也可走走停停，观察附近自然景色、图片展览或成年人的活动。如果在途中能带着孩子爬个小坡，走过小桥、跨过小“沟”、投投石子，孩子会更感兴趣的。中间休息时还可做一些活动量小的游戏，以丰富活动内容。要注意安全卫生和幼儿的体力负担，不要使幼儿过累。幼儿足弓尚未形成，肌肉韧带无力。走步时间长过于劳累会影响足弓发育。

散步宜在阳光充足、空气新鲜、行人和车辆较少、噪音小的地方。

5.在早操和体育课中，练习排队走步，对发展幼儿走步能力和培养幼儿遵守纪律的习惯是很有意义的。但由于这种走步需要改变自己原有的习惯和节奏，对幼儿注意力要求较高，动作单调、乏味，所以练习时间不宜太长。排队走步时可用拍手、击鼓点、音乐伴奏等办法来培养动作节奏感，使动作整齐和提高幼儿兴趣。

6.在走步教学中（当然也包括跑和跳的教学）要特别重视幼儿躯干的姿势。因为幼儿期是脊柱、胸廓生长发育的极重要时期，幼儿骨骼未完全钙化，可塑性较大。一些错误的动作一旦形成习惯，极易造成畸形发展。因此在走步、跑步等活动中经常要求幼儿挺胸、抬头、直腰，把躯干姿势做正确，促进胸廓、脊柱的正常发育，使儿童们将来能有一个健美的体型，也为内脏（特别是心脏、肺脏）的发育提供良好的条件。

跑

一、意义与任务

跑是人们日常生活最基本的活动技能，也是锻炼身体
的有效方法。经常跑步能提高神经系统和运动器官的机能，
促进机体的发育。据测定，5—6岁幼儿参加30米快速跑后，
心率由100—110次/分增加到150—170次/分左右；据日本测
定，幼儿参加50米跑步时身体消耗的能量，是安静时的6—7
倍，这将有力地加强新陈代谢活动，促进身体的生长发育和
机能的提高。表一的数字是上海市对幼儿参加跑步锻炼后身
体机能提高的调查材料，由此可见跑步的锻炼效果。

表 一

组 别	人 数	项目、 日期、 百分 率 指数	20次起蹲心率恢复比较				胸围变化比较		呼吸频率
			76年2月		77年6月		76年2月	77年6月	增 减 数
			良好	较差	良好	较差	(厘米)	(厘米)	
跑 步 组	32	67.8%	32.2%	100%	0	53.36	54.08	-1.35次	
对 照 组	32	71.5%	28.5%	92.9%	7.1%	52.85	53.25	+0.75次	

幼儿园跑的教学任务是：促进身体的生长发育；增强各
器官的机能；形成正确的跑的技能；发展跑的速度及身体的

协调性、平衡能力等；培养勇敢、顽强等意志品质和乐观的性格。

二、跑的基本知识

跑步是反复做同样的动作的周期性运动。一个复步（即左右腿各跑一步，是一个周期。每一步可以分为脚着地的支撑时期和两脚离地的腾空时期。支撑时期又可分为着地缓冲和后蹬两个阶段。下面介绍各个阶段的作用和有关知识（参看图4、5）。

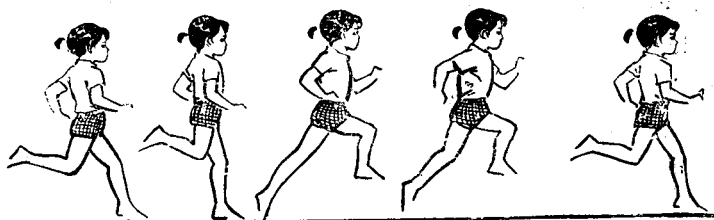


图 4

后蹬阶段是通过支撑腿（后蹬腿）向后蹬地而产生的反作用力使身体产生前进的速度，跑得快慢，主要决定于这个阶段所获得的前进速度的大小。

怎样才能获得较快的前进速度呢？



图 5