

国家教育部
规划教材

第二册

体 育

幼儿师范学校教科书（试用本）

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

幼儿师范学校教科书（试用本）

体 育

第 二 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

幼儿师范学校教科书(试用本)

体 育

第二册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

涿州市星河印刷有限公司印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 11 字数: 145 000

2000 年 12 月第 1 版 2006 年 3 月第 5 次印刷

印数: 85 001~98 000

ISBN 7-107-14087-6 定价: 9.70 元
G·7179(课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

主 编： 王占春 耿培新

编 者： 吴庆茂 陈冬华 肖德生 胡 滨 耿培新
 王占春

责任编辑： 胡 滨

绘 图： 李 鹏 王福长

封面设计： 张 蓓

序 言

本书是根据教育部颁发的《三年制中等幼儿师范体育教学大纲》编写的幼师二年级学生《体育》教科书。在编写过程中,我们力图贯彻德智体美全面发展的教育方针,全面地推进素质教育,贯彻和体现幼师体育教学大纲的精神,反映教育改革和社会发展的成果。以学生为主体,培养学生的主动性和创造性,使教师容易教,学生容易学,有利于发挥教师的主导作用,和学生学习的积极性。在学习和使用本书时,希望同学们通过学习和体育实践,使自身素质得到提高。

1. 在全面推进素质教育的教育教学工作中教师自身的素质显得尤为重要。幼师学生作为未来的幼儿教师,应从德智体美等方面不断地提高自身的素质。体育作为素质教育的重要组成部分,不仅是幼师生提高自身素质的必修内容,而且是从事幼儿教育工作中必不可少的文化素养和职业技能。

2. 幼师二年级是提高自身身心素质,发展和提高体育水平和幼儿体育工作能力的重要阶段,应进一步提高体育意识,树立正确的体育价值观,自觉地参与体育活动,学好幼儿体育的理论与方法。在学习体育的过程中,用体育的理论指导自身体育锻炼,学会学习体育的方法;在体育的实践活动中运用并提高理论知识和体育的技术与方法。发展和提高自学、自练、自我调控和评价的能力,为终身体育打下基础。幼儿师范是职业教育性质,幼师体育具有“双重任务”,要不断丰富和加强幼儿体育理论知识和方法的学习,学会用体育的理论和方法指导幼儿体育活动,提高对幼儿进行体育的教育教学能力,为做一名合格的幼儿园教师做好准备。

3. 新编幼师《体育》教科书,加强了教材内容的弹性,有利于师生在教学中对教材内容进行选择并创造性地进行教与学,培养学生的主动性和创造性,促进学生身心和谐发展。

在编写本书的过程中,吸收了第一册的成功经验,参考了1999年中等师范学校教科书《体育》和1998年全日制普通高级中学教科书《体育》的部分内容,在此对两本书的原作者表示感谢!

我们衷心希望老师和同学提出宝贵意见,以便再版时修改。

编 者

2001年5月

目 录

序言	1
体育基础理论知识部分	1
体育与心理健康	2
体育运动的科学特性	7
卫生与健康	12
旅行、远足和野外活动	18
幼儿园教师的职业特点与健康	24
身体锻炼实践部分	27
体操	27
基本体操	28
技巧	37
低单杠	41
球类	45
篮球	45
小足球	58
软式排球	75
田径	88
跑	89
跳跃	102
投掷	113
民族传统体育	118
韵律体操	130
游戏	151

体育基础理论知识部分

学习目标与要求

通过学习，了解体育运动的学科特性，掌握一些体育基础理论知识，用于指导体育锻炼实践；了解体操、球类、田径等主要运动项目的特征，明确健康的重要意义与教师的职业特点；学习利用自然力锻炼身体的方法，养成良好的体育与卫生习惯。

体育与心理健康



学习提示

每个幼师学生，都应该把自己造就成为一个身心健康的人。健康不仅指身体健康，还包括心理健康，只有两者都达到健康的标准，才是一个健康的人。

知识要点

- ◎什么是心理健康
- ◎幼师学生常见的心理挫折及克服挫折的方式
- ◎体育对促进心理健康具有积极意义

一、什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内，所能达到的最佳状态。也就是说，个体心理具有平稳的、良好的状态，对当前和发展的自然环境、社会环境及自身内环境有良好的适应性，并具有最佳的状态。心理健康对人的生活、学习和工作都有重要意义。

二、幼师学生心理健康的标准

（一）学习态度积极

学习是幼师学生的主要任务。心理健康的学生，学习

兴趣浓厚,责任感强,主动认真地完成学习任务。对教学方案所规定的各科学学习保持着积极的学习态度,即使对个别学科缺乏兴趣,也能理智地分析原因,并努力克服困难,争取学好。

(二) 人际关系和谐

人是在一定的群体中生活的,并且要和别人交往相处,因而会出现各种不同的人际关系,如家庭关系、同学关系、工作关系、社会关系等。心理健康的人对人坦诚,尊重和关心别人,能够互相帮助,关系和谐。有了矛盾能正确认识,不为人际关系问题终日苦恼。

(三) 情绪愉快稳定

心理健康的人在日常生活、学习、交往中,心胸豁达、乐观,不烦躁,不郁闷,也不喜怒无常。即使遇到不愉快的事情,也能比较快地调节好自己的情绪。

(四) 适应周围环境

人生活的环境常常发生变化,心理健康的人,能够主动适应变化的环境,找到自己合适的位置,并以积极的态度识别环境中的善恶、美丑。能够借助环境中的有利因素,发展自己;对丑恶的东西进行抵制。

(五) 有一定的自我调节能力

幼师学生正处于发展时期,自我调节能力尚未达到成年人水平;但幼师学生毕竟有了相当的自我调控能力。在遇到困难、学习挫折、身体患病、友情变化等情况时,心理健康的学生能正确地分析认识,正确地对待,不引起心理上大的波动。

以上几点是相互联系的整体,不能仅从一点看心理健康程度。对于一时的或在某些方面的不足,不能认为是心理不健康,只要积极进行调整,就可以保持和增进心理健康。

三、幼师学生常见心理挫折及克服挫折的方式

在实际生活中,由于生活、学习、工作环境的改变,

□ 决定健康的因素

世界卫生组织认为:健康的获得,个人因素占 60%;遗传因素占 15%;社会因素占 10%;医疗因素占 8%;气候因素占 7%。

[1]美国心理疾病患者的资料

据美国的统计资料,每4个人中有1人在一生中曾因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中就有1人将因心理方面的困难而住入医院;每22人中就有1人在一生中会得比较严重的心理疾病,并将因此而影响其工作与正常生活。美国全国的住院病人中,几乎有一半是心理疾病患者。

生活节奏加快,心理压力过大,可能有的人产生了神经衰弱症、焦虑症、抑郁症等心理疾病。据上海市精神卫生研究所报告:“在1300万人口的上海市,已有75万各类精神、心理障碍症患者。他们大多是工作、学习、生活压力过大,长年超负荷运转的年轻人,其中大学生的发病率高达25%。”世界卫生组织的专家呼吁:“从疾病发展史来看,人类已经从‘传染病时代’‘躯体疾病时代’进入‘精神疾病时代’。”因此,青少年时期,如何战胜各种心理挫折,维护自己的心理健康,对个体的健康成长以致国家民族的发展都具有非常重要的意义。

(一) 幼师学生常见的心理挫折

挫折是个体在从事有目的活动过程中,遇到障碍或干扰致使个人动机不能实现,需要不能满足时的情绪状态。造成幼师学生心理挫折的原因一般有以下几个方面。

1. 学习方面。学习成绩达不到自己的预期目标;无机会展现自己的才能;求知欲望得不到满足;受到处分以致留级。

2. 人际关系方面。不受教师喜爱,经常遭受教师的批评;经常受到同学的排斥、讽刺;交不到知心朋友;父母教育方法不当。

3. 兴趣与愿望方面。个人的兴趣爱好得不到别人的肯定和支持;受到过多的限制和责备;因生理条件的限制(如过矮、过胖等)而不能达到自己的愿望或受到歧视。

4. 自我尊重方面。得不到教师和同学的信任,常受到轻视或委屈;自我感觉良好,而没有受到表彰或没有被选为班干部;思考速度、灵活性、学习成绩不如其他同学。

幼师学生正处在身心发展急剧变化时期,容易产生挫折感。其实挫折本身并不可怕,问题是要正确地对待挫折,学会认识自己、分析自己,找出产生挫折的原因和个人的不足,从而学会用积极的方式战胜挫折。

(二) 学会用积极方式克服挫折

1. 注意保持适当的自我期望水平,不断调整自己的目

标和行为。幼师学生应根据自己的实际情况来确定奋斗目标,保持适当的自我期望水平,既不要过高地估计自己,也不要轻易地否定自己。当一种动机和行为经过一再尝试而达不到成功,就应学会调整目标,通过迂回的方式或另辟蹊径以达到目标。

2. 培养正确认识和分析挫折的能力,以积极的态度从挫折中吸取经验教训。如自己与教师、同学或家长的关系紧张,原因何在?特别是要分析造成关系紧张的主观原因是什么?并及时改进,使人际关系得到改善。

3. 不断学习,提高自己的思想和文化修养水平。学习古今中外有志者从“困境”中奋起的优良品质以及他们对待挫折的态度。

4. 加强意志锻炼。坚强的意志和性格不会从天而降,而是通过后天的学习与锻炼,通过个人有意识地在实践中不断磨炼而成的。正如歌德说过的:“倘不是就着泪水吃过面包的人,是不懂得人生之味的。”

5. 学会运用积极的心理防御机制,提高对挫折的承受力和调节力。这就需要正确地分析和认识自己,找出个性中的优点和不足,不断完善自我的个性特征,使自己逐步成熟起来,提高耐受挫折的能力。

四、体育对促进心理健康的作用

体育锻炼能增进健康,陶冶情操,锻炼意志,加强人际关系,促进积极向上和活泼愉快的精神,也是积极性休息的好形式,对促进心理健康具有积极的作用。主要表现在以下几个方面。

(一) 调节情绪,陶冶情操

情绪是人对客观事物的反映,也是人对现实事物的态度和内心体验。在从事繁重的学习后,参加轻松活泼的体育活动,如练习韵律体操和舞蹈,在优美的音乐旋律中进行活动,欢快的情绪油然而生,并在思想情操上得到陶冶,使人的精神为之振奋。

□神经症

神经症又称神经官能症,是一种大脑机能活动暂时性失调的心理障碍。各种心理因素在发病机制中有着直接的、密切的关系。个体神经系统机能状态的削弱常是发病的先导,而不健康的个性心理特征往往是构成这种心理障碍的前提。

神经症不是精神病,因而一般不表现为(严重的心理障碍时出现的)幻觉和妄想,也没有荒诞离奇的行为。尽管病人有多种躯体自觉不适感,却没有相应的器质性损害,因而是完全可以治愈的。

神经症的表现可分为8种类型,其中神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁症在青年学生中发病较多。

□神经衰弱

患者多为青壮年和脑力劳动者。是由于某些长期存在的内心冲突引起脑机能活动过度而产生神经活动能力的减弱。主要表现为易于兴奋和迅速衰竭,并常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。经过积极治疗,消除病因,合理安排学习和生活,适当参加一些体育锻炼,病情可以缓解或痊愈。

□焦虑症

以焦虑情绪为主,并伴有明显的植物神经功能紊乱和运动性不安。情绪紧张、心烦意乱、坐卧不安、忧虑重重,常感到胃肠不适,腹胀、尿急、头痛、腰背酸痛等。

(二) 消除紧张,恢复体力

在紧张的学习之余,全身心地投入体育锻炼,紧张、烦恼、焦虑的情绪一扫而光,并在体育锻炼过程中活动筋骨,获得积极性的休息,消除疲劳,增进身心健康。

(三) 加强友谊,改善人际关系

在体育锻炼和竞赛活动中,特别是一些集体项目的竞赛,人与人、队与队之间的人际交往频繁,对加强友谊,发展人际关系,提供了良好的机会。

(四) 提高自信,完善自我

在体育锻炼和竞赛中,特别是参加个人擅长的运动项目,能在完成各种复杂动作的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手斗智斗勇的拼搏中,在取得胜利的喜悦中,获得自我满足,提高自信心。并在训练和比赛中不断得到自我完善。

结束语

第一,心理健康是人健康的一个重要方面。

第二,由于生活节奏加快和心理压力的加大,心理障碍症的患者呈上升趋势。因此,青少年时期不仅要注意身体健康,也要注意维护心理健康。

第三,体育对促进心理健康具有积极作用。

作 业

1. 在你学习、生活的实践中,心理上有无不适应的感觉,你是如何处理的?
2. 在你学习、生活实践中,有哪些心理挫折?你准备如何克服?

体育运动的科学特性



学习提示

身体锻炼和运动技能的学习，是一门综合性的科学，包括用自然科学和社会科学知识来指导体育运动实践。掌握体育运动科学知识是打开健康之门的钥匙，也是未来担任幼儿教师必备的文化知识之一。

知识要点

- ◎明确体育运动是一门综合性的科学
- ◎掌握体育运动促进身体健康和心理发展的基本知识

一、体育运动的科学特性

（一）体育运动的科学属性※

体育运动从学科的角度看，它是属于社会科学还是自然科学？现代科学研究表明，它是属于综合性的科学。综

※体育与运动的概念既有区别，又有联系，他们共同的特征是身体活动。关于体育的概念同学们已经学过，这里请注意身体活动这一共性特征。

□一个人的身体，绝不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志于为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立

□科学研究是非常艰苦的劳动。从事科学研究和运动场上进行比赛是相同的，都要有坚强的意志，持久的耐力和奋勇向前的信心。

——钱学森

□体育不但增强和改善我们身体的发育，而且帮助我们工作得更好。

——列宁

合科学是现代科学发展的必然，许多科学成就都是综合科学的产物。就体育运动而言，一方面它是社会的一种文化现象，是社会文明的组成部分。从社会学角度研究体育运动，涉及哲学、社会学、心理学的相关部分、文化学、管理学、人才学等社会科学。因此，它具有社会科学的属性。另一方面，体育运动要作用于人，促进人的身心发展，需要用自然科学加以指导，比如人体生理学、人体解剖学、营养学、卫生学、心理学相关部分、运动生物化学、运动生物力学、运动保健学、体育统计学等。因此，它又具有自然科学的属性。按照马克思主义的观点，人既是直接的自然存在物，同时个人又是社会的存在物，人是一切社会关系的总和，人是自然属性和社会属性的统一体。从体育运动最终作用于人这一意义上看，它是运用自然科学和社会科学的理论知识和方法促进人的身心发展，因此它是一门综合科学。

（二）体育运动的生理学基础知识

1. 新陈代谢的基础知识

新陈代谢是指生命体与周围环境进行物质交换和自我更新的过程，是一切生命体存在的最基本特征。生物体不断地利用从外界环境中摄取的营养物质来合成自身的组织成分和能源物质，不断更新自身组织并储存能量；与此同时，又不断地将已衰老的组织成分和能量物质进行分解、释放能量，以完成各种生理活动，并把分解物排出体外。新陈代谢是不断进行的，如果停止，生命也就结束了。

体育锻炼可以有效地促进人体新陈代谢过程。身体运动能加速能量物质的分解，供给人体活动所需要的能量，加速体内物质代谢和能量转换，使人体出现暂时性的代谢不平衡；从而引起体内能量物质的加速合成，使组织细胞得到比原有水平更多的营养补充，从而使人体获得更加旺盛的活力，促使身体不断发展、完善。这就是体育锻炼可以增强体质基本生理过程。

人体内物质的合成与分解称为物质代谢。在物质代谢过程中，同时伴随着能量的释放、转移和利用，称为能量代谢。

2. 糖的有氧代谢和无氧代谢

食物中的糖、脂肪和蛋白质是人体能量的来源。人体运动中糖的供能方式有两种：

在氧供应充足时，体内的糖进行有氧代谢，最终生成 CO_2 和水，同时释放大量的生物化学能量，供肌肉收缩时使用；

当进行剧烈的体育运动时，由于有氧代谢供能速度相对较低，无法满足机体需要，体内的糖进行无氧代谢。无氧代谢最终在体内生成乳酸，同时释放能量，供肌肉收缩时使用。

3. 超量恢复过程

体育运动引起体内能源物质的消耗，经过一段时间休息之后可以恢复到原有水平，或在一段时间内稍高于原有水平。休息后人体发生的这种变化叫恢复过程。

恢复过程大致分为三个阶段：

(1) 运动时体内能源物质被消耗，能源物质减少，身体工作能力下降；

(2) 运动后体内能源物质消耗减弱，恢复过程加强，能量物质和身体工作能力逐渐恢复到原有水平；

(3) 体内能源物质在一段时间内超过原有水平，出现“超量恢复”过程。

超量恢复的程度和出现的时间，取决于运动量的大小。运动量大，体内能源物质消耗多，超量恢复的幅度就大，需要的时间也越长。在人体能量出现超量恢复阶段进行第二次适宜的运动与合理的休息，可以逐步提高人体能量供应水平，从而不断提高人体运动能力。

(三) 简单的运动心理学知识

人的心理和生理活动是密不可分的，它们互相制约又互相促进。生理机能的提高，特别是脑机能的提高，为人的心理发展提供物质基础；心理的发展又可以促进脑机能的提高。

体育是对人的身心综合影响的教育过程。体育运动对

□如果人能适当地休息，他就可以加倍地学习和工作。

——列宁

联合国世界卫生组织（WHO）曾对健康下了这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上都处于良好的理想状态。”包括以下几点：

1. 没有器质性或功能性异常；
2. 没有主观不适的感觉；
3. 没有社会公认的不健康行为。

□美国学者提出的心理健康标准

马斯洛和麦特曼认为,正常心理应符合以下10项标准:

1. 充分适应力;
2. 充分了解自己并对自己的能力做适当的估价;
3. 生活的目标能切合实际;
4. 与现实环境保持接触;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能适应良好的人际关系;
8. 适当的情绪发泄和控制;
9. 能做有限的个性发挥;
10. 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做恰当的满足。

□心理咨询

国外心理学家认为,咨询是一种人际关系。在这种关系中,咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更

人的心理影响具有鲜明、深刻和全面等特点,这里重点介绍体育运动对人的意志培养作用的问题。

意志是自觉地确定目的,并支配、调节自己的行动,克服各种困难,实现预定目的的心理过程。

坚强的意志是人的宝贵心理品质。意志坚强的人,能够敢于挑战各种困难,能够在逆境中成长,在厄运中创造奇迹。对于未来的人民教师来说,要面对人生的各种压力,要克服焦虑情绪,应付各种挑战,这既是现代人应有的心理素质,也是优秀教师应有的意志品质。

体育锻炼时刻伴随着意志磨炼过程。要使身体健康、强壮,要学习和掌握各项运动技术,就要进行刻苦的甚至是枯燥的练习,这正需要用顽强的意志实现自己的目标。

在体育锻炼过程中培养意志品质,应做到以下几点。

1. 提高认识,发展情感,加强实践锻炼

意志的磨练是靠实践锻炼达成的。在提高认识的基础上,刻苦地锻炼是培养意志品质的关键环节。

2. 在学习不同的运动项目过程中,有意识的培养意志品质。

学习球类等比赛项目,要有意识地克服急躁、冒失等情绪,自觉培养面对复杂情况沉着应战、耐心、细致等品质;学习器械体操等项目,要克服胆小害怕、优柔寡断的不良心态,主动磨炼自己大胆、果断、勇敢的优良品质。

3. 在实践中不断提高意志力

学习短跑、跳远等运动项目需要采取迅速有力的行动,要靠意志努力克服萎靡不振和松懈无力的行动;对于需要高度集中注意力的运动项目,就要通过自己的意志力,努力克服来自内部和外界的干扰,与注意力分散作斗争;对带有一定危险性和技术难度较大的运动项目,就要通过意志努力克服胆怯、困惑、慌乱、恐惧等消极情绪;耐力项目则需要坚强的意志,克服肌肉酸痛的症状以及厌倦的情绪。

各种运动项目对意志品质的影响都有独特的作用,同学们应根据运动项目的特点,在实践中自觉磨炼意志。每一次

通过自身努力获得成功，都是你迈向坚强的台阶，只有经过无数次努力并获得成功的人，才能到达那台阶的顶端。

结束语

- ◎体育运动是一门综合科学。
- ◎体育锻炼是促进新陈代谢,提高身体机能最有效的手段。
- ◎刻苦的运动实践能够提高意志品质。

作 业

1. 运动是一门什么性质的科学？涉及哪些科学知识？
2. 提高人体超量恢复水平的关键是什么？
3. 体育锻炼中如何培养自己的意志品质？

好的人和更好的社会成员。我国心理学界认为，心理咨询是运用有关心理学理论和方法，通过解除咨询对象（即来访者）的心理问题（包括发展性心理问题和障碍性心理问题），来维护和增进身心健康，促进个性发展和潜能开发的过程。