

幼儿师范学校教科书(试用本)

幼儿园体育活动的理论与方法

全一册

人民教育出版社体育室编著



人民教育出版社



责任编辑 陈珂琦

封面设计 李 超

幼儿园体育活动的理论与方法



ISBN 7-107-15584-9



9 787107 155840 >

ISBN7-107-15584-9 定价: 9.70 元
G · 8674 (课)

幼儿师范学校教科书

全一册

(试用本)

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

幼儿园体育活动的理论与方法



G613

③

幼儿师范学校教科书(试用本)
幼儿园体育活动的理论与方法
全一册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版发行
(北京沙滩后街55号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 11.5 字数: 185 000

2002 年6月第1版 2003 年8月第2次印刷

印数: 30 001~45 000

ISBN 7-107-15584-9 定价: 9.70 元
G·8674 (课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。
(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区13号楼 邮编:100078)



主 编：王占春
副 主 编：陈珂琦
编 者：陈冬华 冷小刚
责任编辑：陈珂琦
绘 图：朱雪莉 魏秀怡
封面设计：李 超

体育是幼儿全面发展教育的重要组成部分,是增进儿童健康,增强体质,促进幼儿身心发展的积极手段。教育部颁发的《三年制中等幼儿师范学校教学方案(试行)》,在培养目标中规定“中等幼儿师范学校要坚持社会主义方向,培养德、智、体等诸多方面全面发展,能适应当代幼儿教育发展和改革需要的幼儿教师”。“教学方案”中还提出幼师学生在知识、技能及基本能力方面的10项要求,其中还特别提出“掌握开展幼儿教育活动所需要的体育、艺术基本知识和相应技能技巧”。因此,幼师学生的体育,不仅是幼师学生自身发展的需要,也是将来成为一名幼儿教师和从事幼儿教育职业工作的需要。

根据《三年制中等幼儿师范学校教学方案(试行)》和《幼儿师范学校体育教学大纲》,由人民教育出版社编辑出版了《幼儿师范学校教科书(试行本)体育》一、二、三册,与之相配套的幼儿体育理论与方法一书没有同时出版发行,暂用1986年版的《幼儿体育教学法》。该“教学法”已经使用十多年,由于幼师的教学方案和体育教学大纲都已改变,所以书中的教育思想、教育教学目标、教学内容和方法都已落后于时代发展。新编的《幼儿园体育活动的理论与方法》反映了幼儿教育、幼儿体育改革与发展的思想、观点和方法,以健康第一作为指导思想,用新的观点构建和编写,它具有以下特点:



- 1.把幼儿教育定位在为人的终身发展奠定良好基础的素质教育上,使幼儿在体、智、德、美各方面得到健康和谐的发展。特别是要正确地认识体育和健康在幼儿教育中的地位 and 意义,树立健康第一的指导思想。

- 2.在教授幼儿园体育理论与方法时,不仅要研究素质教育在一般意义上的全面发展,而且要重视幼儿的主体性。幼儿园体育活动的理论与方法改变以往侧重于如何教会幼儿什么,组织幼儿去如何活动,忽视幼儿自我的发展和能动性的做法。而是发展幼儿的主体性,培养幼儿积极主动地参与活动,富于创造性的学习和合作学习,建立良好的同伴关系。强调要尊重幼儿的人格、兴趣、需要和自身发展的特点。

- 3.本书把幼儿身体和心理的发展问题作为重点内容,在全书中占有较大的比重。我们在强调幼儿活动对幼儿教育与发展重要性的同时,必须根据幼儿身心发展的特点,从幼儿可持续发展的要求出发,为幼儿一生的健康成长奠定基础。绝不能以幼儿的健康成长为代价,换取某些运动量化指标的“优秀”,而是以幼儿的积极参与,善于与同伴友好相处,团结合作作为基本指标,激发他们的活动兴趣,满足他们健康成长的需要。

4.本书用了幼儿“体育活动”的理论与方法,而没有使用体育课或体育教学。在幼儿教育中,包括幼儿的体育活动,如幼儿的基本动作、基本体操、律动、游戏等都不能完全否定教与学。但是,这绝不同于小学生的上课或教学的形式,而是通过游戏的方法,组织幼儿们活动,在游戏和活动中受到启迪,锻炼身心。教师在组织幼儿活动中的作用是不能忽视的,但教师的教与幼儿的学是互动的。在幼儿体育活动中,应以幼儿的活动为主要特征。

5.本书的对象是幼儿园教师,是带有指导性和参考性的教学用书,这里所编入的内容是案例性质的,使用时要结合具体的实际情况,创造性地进行教与学。特别是幼儿园体育活动的设计与评价,虽然是带有工具性的操作方法,也不能完全照搬,要在实际工作中灵活运用。

6.本书的另一重点是体育活动中的安全与卫生,这对幼儿教育和幼儿体育活动是非常重要的。健康第一的指导思想在全书贯彻始终。

我国的教育改革,特别是幼儿教育的改革,在理论和实践方面都有重大的发展。本书力图在继承的基础上反映改革的成果,体现新的幼儿教育观,用新的思想、观点和方法统领全书的内容。但是由于编者水平有限,难免有不妥之处,请广大读者多提宝贵意见,以便再版时修改。

编者:戴晓平

浙江师范大学学前教育专业 2002.5.1

浙江师范大学学前教育专业 戴晓平 编

浙江师范大学学前教育专业 戴晓平 编



1..... 第一章 幼儿园体育活动的意义与目标

1..... 第一节 幼儿园体育活动的意义

3..... 第二节 幼儿园体育活动的目标和要求

3..... 一、总目标

3..... 二、分目标与要求

5..... 第二章 幼儿园体育活动与健康

5..... 第一节 体育活动与幼儿身体的发展

6..... 一、体育活动与幼儿身体形态的发展

7..... 二、体育活动与幼儿身体机能的发展

8..... 三、体育活动与幼儿身体体能的发展

9..... 四、体育活动与幼儿身体适应能力的发展

10..... 第二节 体育活动与幼儿心理的发展

10..... 一、体育活动与幼儿智力的发展

11..... 二、体育活动与幼儿个性的发展

13..... 三、体育活动能促进幼儿良好情感的发展

14..... 第三节 体育活动与幼儿社会性发展

14..... 一、体育活动中幼儿社会性发展的特点

15..... 二、体育活动对幼儿社会性发展的促进作用

16..... 第四节 体育活动中的卫生与安全

16..... 一、体育活动中的卫生

18..... 二、体育活动中的安全

20	第三章 幼儿园体育活动的內容和方法	
20	第一节 幼儿体操	
20	一、幼儿体操的意义与目标	8
21	二、幼儿体操的内容与特点	8
22	三、幼儿体操活动的建议	8
23	四、幼儿体操的创编	
25	活动案例	8
30	第二节 基本动作与游戏	
31	一、基本动作与游戏的意义与目标	8
31	二、基本动作与游戏的内容与特点	7
31	(一)走步与游戏	8
34	(二)跑步与游戏	
38	(三)跳跃与游戏	9
42	(四)投掷与游戏	
49	(五)钻、爬、攀登、悬垂、支撑、滚动、滚翻与游戏	01
60	(六)平衡能力发展与游戏	
68	三、组织幼儿基本动作与游戏活动的建议	11
69	活动案例(小班,中班,大班)	81
75	第三节 运动器械与游戏	
75	一、运动器械与游戏的意义与目标	41
75	(一)幼儿体育运动器械的分类	41
76	(二)运动器械与游戏的意义	
77	(三)运动器械与游戏活动的目标	81
77	二、运动器械与游戏的内容与特点	81

77	(一)大、中型运动器械与游戏	89
78	(二)小型运动器械与游戏	90
79	三、运动器械与游戏活动的建议	
80	活动案例	90
82	第四节 利用环境的体育活动	101
82	一、利用环境开展幼儿体育活动的意义与目标	
83	二、利用环境开展幼儿体育活动的内容和特点	101
83	(一)利用自然环境开展体育活动	101
84	(二)利用社会环境开展体育活动	101
84	三、利用环境开展体育活动的建议	801
85	活动案例	801
88	第五节 民族、民间地域性体育活动与游戏	901
89	一、民族、民间地域性体育活动与游戏的意义与目标	811
89	二、民族、民间地域性体育活动与游戏的内容与特点	411
89	(一)民族传统体育游戏活动	11
89	(二)民间传统体育游戏活动	11
90	三、开展民族、民间地域性传统体育活动的建议	811
90	活动案例	811
92	第六节 幼儿体育游戏的创编与指导	911
92	一、幼儿体育游戏创编的意义	911
93	二、幼儿体育游戏创编的原则与方法	851

93	(一)幼儿体育游戏创编的原则	87
94	(二)幼儿体育游戏创编的方法	87
97	三、幼儿体育游戏的指导原则与	97
	方法	97
97	(一)幼儿体育游戏指导的原则	88
101	(二)幼儿体育游戏指导的方法	88
102	活动园地	88
104	第四章 幼儿园体育活动的组织形式	88
104	第一节 早操	88
104	一、早操的意义	88
105	二、早操的内容	88
106	三、早操的组织	88
107	四、早操的注意事项	88
107	活动案例	88
108	第二节 户外体育活动	88
108	一、户外体育活动的意义	88
109	二、户外体育活动的内容	88
109	三、户外体育活动的组织	88
112	四、户外体育活动的注意事项	88
113	活动案例	88
114	第三节 室内体育活动	88
114	一、室内体育活动的意义	88
114	二、室内体育活动的组织及内容	88
115	三、室内体育活动注意事项	88
116	第四节 远足活动	88
116	一、远足活动的意义与目标	88
118	二、远足活动的内容与特点	88
119	三、组织幼儿远足活动的建议	88
120	活动案例	88
127	第五节 幼儿体育节	88
128	一、幼儿体育节的意义	88

128.....	二、幼儿体育节的组织及内容
129.....	三、幼儿体育节的注意事项
130.....	活动案例

132.....	第五章 幼儿园体育活动的的设计与评价
132.....	第一节 幼儿园体育活动设计与评价的意义
133.....	第二节 幼儿园体育活动的设计
134.....	一、学年、学期体育活动的设计与安排(案例)
137.....	二、幼儿体育教学与户外体育活动的设计
151.....	第三节 幼儿园体育活动的评价
152.....	一、幼儿体质评价的项目指标及方法
161.....	二、幼儿园体育活动的评价



第一章



幼儿园体育活动的意义与目标

《幼儿园工作规程》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、美诸方面全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”这一任务，充分体现了幼儿年龄特点。因为幼儿年龄阶段，身体的发展和机能的健全发展是其他一切发展的基础，因此，“规程”强调保教结合，把体育放在首位。

体育指的是以身体活动为手段的教育。通过身体活动，既可以促进身体机能和体能的发展，增进身体健康，体现了对身体的教育，又可以促进心理发展，培养良好品德，提高社会适应能力，体现了通过身体活动的教育。幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律，以增强体质，提高健康水平，促进幼儿身心全面、和谐发展为目的所进行的一系列的教育活动。因此，在幼儿教育中确需把体育放在首位。

第一节

幼儿园体育活动的意义

社会发展，科技进步，对人才提出了更新、更高的要求。健康的身体是实施全面发展教育、实现这一要求的物质基础。体育活动又是促进幼儿身心健康、和谐发展的重要手段之一。

幼儿时期，身体各器官、系统的机能尚未发育成熟，科学、适宜的体育活动，能促进幼儿身体各器官、系统机能的正常生长发育，因为体育活动能增加骨细胞营养物质的供给，使骨密质增厚，骨骼变得更加坚固和粗壮，能使肌纤维增粗，增强肌肉、肌腱和韧带的力量、耐力和弹性，有利于增强关节的灵活性和牢固性，从而增强运动系统机能；由于活动时心跳加快，循环加快，呼吸加快、加深，从而增强心脏功能和血管弹性，并能增强呼吸肌力量，增大肺的通气量，提高呼吸系统的适应能力和抗病能力，从而提高循环系统、呼吸系统功能；动作的发展与中枢神经控制能力的发展有着密切的关联，而中枢神经控制能力的发展，又进一步促进幼儿动作的发展，所以运动不仅能使大脑皮层的抑制和兴奋更加集中，而且能提高神经系统对感知觉和肌肉运动的综合调节能力，使身体运动更协调、更准确、更灵活，从而促进神经系统功能的发展。由此看来，体育活动对促进幼儿身体的正常发育和机能的协调发展有重要的意义和作用。

科学、适宜的体育活动，能促进幼儿认知能力的发展。健全的大脑是心理发展的物质基础，体育活动能促进幼儿神经系统反应灵敏，为接受智育提供良好条件。通过体育活动，幼儿可以获得丰富的知识和运动经验，并能使幼儿感觉、知觉更加敏锐，观察更加细致、准确，还能使幼儿的理解能力、记忆力、想象力、思维能力、判断能力等得到发展。

丰富多彩的体育活动，能培养幼儿活泼、开朗的性格和优良的品德。体育活动的成功和失败，既能为幼儿带来欢乐，又能培养幼儿勇敢、顽强的意志品质和自信心，同时还能培养幼儿参与、乐群、合作及群体意识，使之形成良好的个性，有利于促进幼儿社会性的发展。

体育活动中的动作美、姿态美是培养幼儿对美的感受和创造，塑造健美体格，陶冶美的情操。

综上所述，体育活动在幼儿园教育中，对培养幼儿身心全面、和谐发展，具有十分重要的意义和作用。

第二节

幼儿园体育活动的目标和要求

一、总目标



根据《规程》及《幼儿园教育指导纲要（试行）》中，健康领域目标的精神，幼儿园体育活动的主要目标是：健康活泼，喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，好奇探究，文明乐群，勇敢自信，逐渐具有自我保护意识和能力。

二、分目标与要求



（一）积极参与运动 通过开展适合幼儿年龄特点的、丰富多彩、生动有趣的体育活动，吸引幼儿主动参与，培养其参加体育活动的兴趣和习惯。在《规程》和《纲要》健康领域的目标、内容和要求中，多处强调吸引幼儿主动参与、喜欢参加体育活动，并要培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。这样，才能实现幼儿体育的总目标，并为其终生体育奠定良好的基础。

（二）促进身体健康 用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，促进幼儿身体的正常发育，逐步形成正确的身体姿势，提高动作的协调性、灵活性、平衡能力和行动的安全性。在体育活动中发展幼儿走、跑、跳、投掷、攀登、钻、爬等基本动作的同时，既锻炼了幼儿身体，促进身体正常发育，培养正确姿势，又发展了幼儿身体素质，促进了身体健康，并促进了幼儿独立生活和活动能力的发展。

（三）促进心理健康 在体育活动中促进幼儿认知能力的发展，培养幼儿好奇探究、创新意识及坚强勇敢、乐观自信、不怕困难的意志品质。儿童心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中，要求幼儿注意集中，思维敏捷，灵活，记忆准确，以便随时改变自己的行动，这就促使其积极思考，主

动创新、勇敢、自信。从而促进了幼儿的心理健康。

（四）培养社会适应能力 通过各种形式的体育活动，提高幼儿对自然环境和社会环境的适应能力，使之在集体生活中，不仅心情愉快，而且学会交往与合作。在室外开展多种形式的体育活动，更有利于提高幼儿对自然环境的适应能力。在多种形式的体育活动中，幼儿不仅心情愉快，而且还能逐步学会与人交往、合作，形成良好的人际关系。

第二章



幼儿园体育活动与健康

现代人体科学和幼儿教育科学研究表明，促进幼儿身心健康发展，不仅是指幼儿的身体没有疾病，而且包含身体和心理都能和谐、正常地按照人体生长发育规律发展。身体发展包括身体形态、机能、体能、适应能力等方面。心理发展包括认知、个性、情感、社会性等方面。

体育活动与幼儿身体和心理发展有着密切的联系，起着积极的促进作用。学习和理解这些理论知识，能使教师在幼儿园体育工作中，寻找到理论支撑或者依据，对实施幼儿园健康教育、实现幼儿体育目标、开展幼儿体育活动，都具有重要的指导作用。

第一节

体育活动与幼儿身体的发展

幼儿身体的发展，是一种有规律的自然现象，如果没有特殊的障碍，他们都会自然地生长发育，会长高、长大。但是身体能不能得到正常的生长发育，或者说能否在遗传因素下充分的生长发育，这取决于后天的生活条件和教育，特别是体育与卫生保健教育。幼儿的身体发育，是体育锻炼的基础，体育锻炼要根据幼儿身体发展的特点及规律来进行。

在幼儿年龄阶段开展体育活动，对他们身体发展将起到积极的促进作用。