



杨 宁◎主编

# 广东省幼儿园教师 培训手册



GUANGDONGSHENG  
YOU'ERYUAN JIAOSHI  
PEIXUN SHOUCE



广东高等教育出版社  
Guangdong Higher Education Press

# 广东省幼儿园教师 培训手册



杨 宁◎主编



GUANGDONGSHENG  
YOU'ERYUAN JIAOSHI  
PEIXUN SHOUC

图书在版编目 (CIP) 数据

广东省幼儿园教师培训手册 (中) / 杨宁主编. — 广州: 广东高等教育出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4732 - 4

I. ①广… II. ①杨… III. ①幼教人员 - 师资培训 - 手册  
IV. ①G615 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033111 号

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 广东高等教育出版社                                                     |
|      | 社址: 广州市天河区林和西横路                                               |
|      | 邮编: 510500 电话: (020) 87553735                                 |
|      | <a href="http://www.gdgjs.com.cn">http://www.gdgjs.com.cn</a> |
| 印 刷  | 广州市怡升印刷有限公司                                                   |
| 开 本  | 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16                                        |
| 印 张  | 14.75                                                         |
| 字 数  | 278 千字                                                        |
| 版 次  | 2013 年 6 月第 1 版                                               |
| 印 次  | 2013 年 6 月第 1 次                                               |
| 印 数  | 1 ~ 3 000 册                                                   |
| 定 价  | 36.00 元                                                       |

(版权所有 翻印必究)

# 前言

80多年前，天才的俄国心理学家列夫·维果茨基睿智地指出：“婴幼儿是按照自己的大纲来学习的，学龄儿童是按照教师的大纲来学习的，而学龄前儿童则是在把教师的大纲变成适合儿童自己的大纲的情况下才能学习的。这便是基本的大家都承认的困难，这就决定着教师的一个最困难的任务。”不得不承认，80余年后的今天，这仍是一个最困难的任务。无独有偶，另一位杰出的儿童心理学大师皮亚杰也指出，事实许可我们主张：儿童愈小，对他们进行教学就愈难，而对幼儿的教学未来的后果就愈有影响。这意味着，做一名幼儿园教师，即使单纯从知识论角度而言，也已经是一项非常具有挑战性的甚至艰巨的工作。不妨想象一下在教育情境中，你面对一位3岁的幼儿园小朋友和一位20岁的大学生的感觉。稍具常识的人都不会说幼儿园教师的工作比中小学和大学教师的工作简单。幼儿园教师工作对象的特殊性、保育教育活动及其任务的特殊性，决定了幼儿园教师是一项专业性要求极高的职业。

然而，正如现在一句时髦的说法，理想很丰满，现实很骨感。从近代教育史来看，学前教育反映的人类理想和学前教育事业本身的境遇之间的反差实在太大了。现代意义上的学前教育是工业革命和空想社会主义思想的产物，其目的在于解决产业工人和社会的后顾之忧，这就为学前教育事业发展的“坎坷”埋下了伏笔。加之人类对儿童早期发展的认识远远滞后于其他许多学科领域，学前教育事业似乎一直难以走上像医学、法律等领域的专业化道路。幼儿园教师职前教育的宽泛性（所谓样样都学样样不精）、浅表性、过分强调技能等，幼儿园教师知识的内隐性、生成性和不确定性，以及学前教育的情境性、实践性和综合性，决定了幼儿园教师专业化是一

项十分困难的任务。即使在基础教育领域,幼儿园教师的专业化水平也一直比较低,社会甚至教育界本身对学前教育,对幼儿园教师也不无偏见,在不少人眼里,学前教育不过是看管孩子的小儿科而已。

然而,当我们以更加开阔的视野来审视人类文明进步和世界学前教育的发展趋势时,我们就会发现由于学前教育与儿童福利、妇女问题、社会进步、社会质量和社会公平等问题的天然关联性,日益受到各国政府乃至社会的关注。特别是一些高水平的神经科学、医学、经济学和社会学研究表明,学前教育能够改善儿童,特别是处境不利家庭儿童的社会适应,在减轻贫困、降低辍学率、减少犯罪、提高人口素质方面具有积极、显著和长期的作用。自20世纪60年代以来,无论欧美日等发达国家和地区,还是巴西、印度等发展中国家,都在加大对学前教育的投入力度,把学前教育纳入政府公共服务体系,把普及学前教育作为提高国家竞争力的重要组成部分。2010年9月,主题为“构筑国家财富”的首届联合国教科文组织世界学前教育大会在莫斯科召开,大会一个重要议题是,“提高全球对‘学前教育是一项基本人权,对个人和国家的发展与繁荣具有重要意义’的认识”。而在2010年12月举行的全国学前教育工作电视电话会议上,刘延东同志也明确指出:“对学前教育的重视程度反映着一个国家的现代化程度,是衡量社会发展水平的重要标志。”显然,世界各国对学前教育事业重要性的认识到了一个新前所未有的新高度。学前教育事业能否真正得到健康发展,既是衡量社会发展质量的试金石又是其重要组成部分,是衡量各级政府是否真正为人民服务的重要指标,是广大人民群众幸福感的重要来源。

近30年来,我国的学前教育在走过了城乡二元运行的时代之后,走上了多元化的道路,其间虽不乏可圈可点的进步,但也历经许多曲折甚至重大失误,入园难、入园贵、小学化、质量堪忧……种种弊端和问题困扰着社会大众。学前教育成为我国教育体系中最薄弱的环节,甚至成为提升社会质量与增进社会和谐的羁绊。这本身就是一个值得深刻反思的一个问题:为什么在长达近20年的时

间里，学前教育事业如此步履维艰。无论于人类理想，于社会福祉，还是于儿童成长本身，任何人都没有理由忽视学前教育事业。贯彻科学发展观，建设和谐社会，注重以人为本，保障和改善民生，促进社会公平正义都离不开学前教育事业的健康发展。值得欣慰的是，近年来，中央政府从战略高度深刻意识到学前教育事业发展的重要性和紧迫性，相继出台《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称《纲要》）、《关于当前发展学前教育的若干意见》等重要文件，明确指出学前教育是国民教育体系的重要组成部分，是重要的社会公益事业。办好学前教育，关系亿万儿童的健康成长和千家万户的切身利益，关系国家和民族的未来。前所未有地强调“要从战略和全局的高度，深刻认识发展学前教育的重要性和紧迫性”。在中央政府和全社会的推动下，学前教育事业终于迎来了历史性的发展机遇。

办好学前教育事业，保障有质量的学前教育，从根本上讲离不开高质量、专业化的幼儿园教师队伍。《纲要》强调：“教育大计，教师为本。有好的教师，才有好的教育……严格教师资质，提升教师素质，努力造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。”2012年12月，教育部、中央编办、财政部、人力资源社会保障部联合颁布《关于加强幼儿园教师队伍建设的意见》，明确规定：“到2020年，形成一支热爱儿童、师德高尚、业务精良、结构合理的幼儿园教师队伍。”2012年颁布的《幼儿园教师专业标准（试行）》更是对幼儿园教师素质提出了具体而全面的规定。可以说，在今后相当长的时间内，幼儿园教师队伍建设将成为发展学前教育事业的重中之重。

幼儿园教师继续教育是提升幼儿园教师队伍水平的重要途径。近年来，在广东省人民政府“强师工程”的推动下，在广东省教育厅继续教育中心指导下，我省幼儿园教师培训工作呈现出蓬勃发展的局面，培训队伍和培训资源的建设也提上了议事日程。蒙各方厚爱，本人牵头启动了《广东省幼儿园教师培训手册》和《广东省幼儿园园长培训手册》的编写工作，希望为我省幼儿园教师及园长

培训提供参考。为此，我初拟了两套手册的编写大纲和具体模块，广泛征求各方意见，广邀省内学前教育界知名专家学者和优秀幼儿园园长、教师参与两套手册的编写，得到了大家的积极响应和支持，他们把多年的研究心得和积累无私奉献出来，经过半年多的精心的也是艰苦的编辑、校对，终于付梓发行。

由于时间紧，参编人员众多，编写者水平等的局限，两套手册还存在诸多不足和问题。我们希望在使用过程中，各方，特别是广大幼儿园教师和园长提出宝贵意见，以利于今后的改进和修订，更希望将来有更多的优秀幼儿园园长、教师和学前教育专家参与到手册的修订工作。

最后，我要向参与和支持两套手册编写的广东省有关部门负责同志、我省知名学前教育专家学者、幼儿园教师和园长，感谢广东省幼儿师资培训中心、广东省幼儿园园长培训中心。同时，我要特别感谢广东高等教育出版社庞小娟副主任的辛勤劳动。我的研究生刘玉贤、黄菲和杨廉廉三位同学承担了大量具体而繁琐的事务性工作，在此也一并感谢。

杨 宁  
2013年6月

# 目 录

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 学前儿童身体发育特征及体育措施 .....     | 徐宝良/1      |
| 幼儿思维的发展特点及其培养 .....       | 单欣欣/10     |
| 幼儿园教师心理健康与调适 .....        | 张艳婷/27     |
| 学前儿童学习的特点与方式 .....        | 陈姝娟/38     |
| 入学的准备与幼小衔接工作 .....        | 游景如/48     |
| 幼儿园教学活动的有效设计与组织 .....     | 周 玮 张 琼/68 |
| 幼儿园课程实施 .....             | 刘 军/82     |
| 幼儿园教师的信息素养 .....          | 梁焕桢/89     |
| 幼儿园教师专业成长的规律和路径 .....     | 董向红/102    |
| 高质量师幼互动的理念和策略 .....       | 叶平枝/112    |
| 园本教研与幼儿教师专业发展 .....       | 周 燕/125    |
| 幼儿园语言教学活动的设计、组织与指导 .....  | 李麦浪/133    |
| 幼儿园科学活动的设计 .....          | 龙少娟/148    |
| 幼儿园音乐教育活动的组织与指导           |            |
| ——儿童艺术能力的退化与音乐经验的获得 ..... | 魏 敏/162    |
| 幼儿园美术教育活动的组织与指导 .....     | 袁卫红/172    |
| 幼儿园社会性教育活动的组织与实施 .....    | 万 琦/179    |
| 幼儿园体育活动的组织与指导 .....       | 胡祖祥/201    |
| 幼儿园数学教育活动的探索与研究 .....     | 林举卿/213    |

# 学前儿童身体发育特征及 体育措施

■ 湛江师范学院 徐宝良

学前儿童正处于生长发育不断上升的时期,研究3~6岁幼儿的生长发育规律,寻找合理的促进措施,为幼儿今后一生的发展奠定良好的基础,是当前学前教育必须十分重视的领域之一,也是迫切需要解决的一个重要问题。

## 一、学前儿童身体发育的年龄特征

### (一) 学前儿童的生长发育随年龄增长明显,存在着性别、城乡差异

从儿童形态指标看,3~6岁儿童的身高、坐高、体重、胸围、皮褶厚度指标均出现随着年龄的增加而增加的趋势,符合儿童的生长规律。学前儿童的生长发育随年龄增长明显,在性别、城乡之间有差异。身高、坐高、体重指标,男童大于女童,说明男女身体素质的差异从3岁起就已经出现,并且随着年龄的增长,差异仍然存在。若观察城乡儿童的结构特征的发育规律,3~6岁儿童的形态指标均值皆呈现出城市儿童高于农村儿童,城市儿童各项指标发展均衡。总体来说,城市儿童的体格发育水平好于农村儿童。

从儿童机能指标看,安静心率在一定程度上反映了儿童心血管系统的机能状况,儿童心率的变化规律反映了其心血管系统发育与机体发育的关系。3~6岁儿童的安静心率出现随着年龄的增长而下降的趋势,他们的心功能在逐渐完善。男女童在3~6岁自然生长过程中,心脏功能有差异,男童心血管系统功能优于女童。城乡儿童的心脏功能发育没有明显差别。

从素质指标看,幼儿的各项身体素质(除柔韧性以外)均随着年龄的增长而不断提高。3~5岁是幼儿身体素质快速发展的重要时期,5~6岁时身体素质发展速度变慢,部分身体素质甚至出现下降的趋势。幼儿力量素质、

协调性、灵敏性和平衡能力等身体素质均随着年龄的增加而不断提高,柔韧性则随年龄的增长而不断下降。

男女儿童由于有着不同的生理结构以及天性,3~6岁儿童已经出现性别差异,表现出不同的身体素质。在力量、速度及灵敏度、耐力与平衡能力中,男童的优势明显。男女儿童的柔韧状况,女童好于男童,女童则在坐位体前屈这一衡量柔韧素质的指标中优势比较突出。

城乡儿童在一些生长发育指标上存在着差异。总体上,城市幼儿身体素质好于农村幼儿。如城市儿童的下肢力量与协调性方面优于农村儿童,而农村儿童在上肢力量与平衡能力上具有明显的优势。

## (二) 学前儿童的生长发育指标存在着不同的发育高峰期

幼儿生长发育的各项指标的发育速度不同。如对河南省城市幼儿园3~6岁幼儿的调查发现,男女身高高峰期出现的年龄段不一致,男幼儿身高高峰期出现在3~4岁,而女幼儿出现在5~6岁,而男幼儿的增长幅度大于女幼儿,坐高的增长趋势与身高相同。男幼儿体重增长高峰出现在3~4岁,女幼儿出现在5~6岁,男女均值比较,男幼儿大于女幼儿。胸围增长高峰都出现在3~4岁,但男幼儿的增长幅度明显大于女幼儿。皮褶厚度方面,男幼儿随年龄的增长出现减缓的趋势,而女幼儿皮褶厚度一直处于逐渐增长的趋势,女幼儿较男幼儿丰满,呈现出性别特征。从总体上看,3~6岁幼儿体格发育都随年龄的增长而自然增长,但出现高峰的年龄段不一致,男幼儿基本出现在3~4岁,其增长幅度基本大于女幼儿,且最终已出现性别差异特征;而女幼儿发育较晚,出现在5~6岁。

如前所述,男女身体素质存在差异,而对甘肃省幼儿的研究发现,3~4岁为下肢力量和爆发力、平衡能力、灵敏性素质快速增长期。<sup>①</sup>在对山西省3~6岁幼儿的调查中发现,各项身体素质相对快速发展期都出现在3~5岁年龄段<sup>②</sup>,力量、平衡素质增长幅度要明显快于其他身体素质,这与对儿童青少年力量素质优先发展的研究是基本一致的。对成都市城区3~6岁幼儿的研究也发现,幼儿力量素质的发展优于其他几项素质的发展。

① 刘学志,王东良,杜萍.甘肃省3—6岁幼儿身体素质调查[J].甘肃联合大学学报:自然科学版,2006(6):73-75.

② 孙亚青.河南省城市幼儿园幼儿体质现状调查及对策研究[D].开封:河南大学,2007.

（三）学前儿童体质水平随时代前进而提高，但也存在着反社会经济趋势的现象

通过对广州市 2000 年、2005 年、2010 年 3 次健康体质调查的身体形态、机能、素质指标进行综合评定分析，发现广州幼儿的体质水平逐年提高（见表 1）。

表 1 2000 年、2005 年和 2010 年广州幼儿（3~6 岁）体质水平比较

|      | 2000 年 | 2005 年 | 2010 年 | 2005 年与<br>2000 年的差值 | 2010 年与<br>2005 年的差值 |
|------|--------|--------|--------|----------------------|----------------------|
| 优秀率  | 9.4%   | 21.7%  | 37.5%  | 12.3%                | 15.8%                |
| 良好率  | 27%    | 33.2%  | 40.4%  | 6.2%                 | 7.2%                 |
| 合格率  | 58.5%  | 43%    | 21.8%  | -15.5%               | -21.2%               |
| 不合格率 | 5.1%   | 2.1%   | 0.3%   | -3%                  | -1.8%                |

2000—2010 年间，全国同龄幼儿的身高、体重、坐高和胸围的平均增长值普遍高，身高表现尤为突出，这与幼儿的生长发育规律特征相符。全国 4~5 岁年龄段幼儿的身高、坐高、体重和胸围平均增长值大于 3~4 岁和 5~6 岁年龄段；全国幼儿 BMI（Body Mass Index，BMI，即身体质量指数，简称体质指数，它是由体重公斤数除以身高米数而得，是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法）平均增长值均有增高，同年龄段的平均增长值普遍提高。

值得注意的是，幼儿的生长发育水平存在一定的反社会经济发展趋势的现象，即幼儿的身体素质水平并没有随时代的前进而提高，反而在逐年下降。如有研究发现，5~6 岁年龄段幼儿的身高在 2000—2005 年间明显比 2005—2010 年间增长幅度大，2005—2010 年间呈现下降趋势，值得引起高度重视。而某市在 2005 年与 2010 年的两次国民体质监测中发现，3~6 岁儿童的 96 个体能指标水平下降的有 48 个（占有指标的 50%），反映出 5 年间该市儿童体能素质总体下降。又如 2010 年成都市区男女幼儿的身体协调性、下肢肌肉力量、平衡能力和心理素质要差于 2005 年的监测结果，有明显的下降。

## 二、影响学前儿童身体发育的因素分析

幼儿的身体发育有其自身规律，影响幼儿的体格及生长发育的因素是多方面的，既有先天遗传因素的影响，也有后天因素，包括营养、饮食、疾

病、环境气候以及体育锻炼等因素对身体发展有着制约作用。如身体柔韧性在幼儿时期不断下降,究其原因,与目前生活条件的提高、食物的过精过细以及户外活动较少等因素有很大关系。

而经济条件和地域环境对幼儿身体素质发展具有促进或限制作用,经济条件好的地市幼儿身体素质也相对较好,如对山西省5个地市3~6岁幼儿身体素质进行比较发现,太原、长治、运城的幼儿许多身体素质指标要明显好于吕梁市的。<sup>①</sup>又如2010年成都市区男女幼儿身高、体重均值、灵敏素质、下肢爆发力、柔韧素质和上肢及腰腹力量都高于2005年四川省幼儿的体质水平。

至于幼儿的体质与经济发展出现背离现象,综合体质呈现下降趋势,原因是多方面的,主要在于幼儿园体育教育质量不高,幼儿的生活活动违背了幼儿的成长发展规律。此外,还有以下一些原因:

(1) 幼儿园体育教育存在着“小学化”“技术化”“划一化”的现象,跳不出“小学化”的老框框。在活动中,教师要幼儿排好队,听教师讲解技术,分析动作,看教师示范,接着一个个轮流做,致使不少幼儿听不懂教师的技术分析,不会做,也就达不到锻炼的目的了。

(2) 幼儿园场地设施严重不足,简陋落后,与幼儿体育的发展不相适应,严重影响了幼儿的身心健康和体育活动的正常开展。

(3) 幼儿教师的体育兴趣不浓、体育素养差,直接影响了幼儿参加体育活动的质量与数量。不少幼儿园的体育活动只流于形式,“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的现象屡见不鲜,幼儿体育活动的质量不高,锻炼的实效不大。

(4) 幼儿离园回家后较少参加体育活动,一是家长不放心让孩子独立在外面活动,二是幼儿离园后主要是参加各类艺术班,打游戏机或看电视。

### 三、促进学前儿童身体发育的措施

#### (一) 幼儿园教师要不断提高自身的专业化水平

教师应充分认识幼儿生长发育的规律,提高对幼儿体育活动与锻炼的重要性的认识,不断促使自己掌握科学组织幼儿园体育活动的能力与方法,促进幼儿身体素质的全面发展。随着《幼儿园教师专业标准》及《3~6岁儿

<sup>①</sup> 刘荣军. 2005年山西省3~6岁幼儿身体素质特征研究[D]. 太原: 山西大学, 2006.

童学习与发展指南》的颁发，幼儿园教师应充分领会其中的精神，尤其是对《3~6岁儿童学习与发展指南》中提到的健康与身体动作领域要认真研究、理解掌握，并最终用于指导自己的体育教育工作实践。

幼儿园教师应根据幼儿身体发育极不完善，但参加体育活动的兴奋性高、不知疲倦、喜爱模仿动作和游戏、喜欢表现自己等特点，在选择体育活动和方式时一定要有趣、样式丰富多样，让幼儿在每次运动中都有不同的体会，且身体各个部位得到一定程度的锻炼，从而有效提高幼儿园体育教育质量。

幼儿运动技能的教学应遵循幼儿的身心特点，应抓住教育训练关键期。教师应组织幼儿参加多种运动项目，并根据运动项目的不同提出不同的要求。有的项目要求做到精确规范，如走步；有的项目不必过于标准化，如投掷。要重视活动兴趣的培养，寓教于乐，基本运动能力训练不是枯燥的早训，而是让幼儿痛痛快快地玩，在玩的过程中增强身体素质。下面举两个案例和幼儿教师探讨一下如何提高自身的水平。

## 案例 1

### 幼儿园教师的反思

幼儿园教师应积极地学会反思，通过反思来提高组织体育活动的能力和素质。在传统的幼儿园体育教育活动中存在着诸多的误区，需要教师认真反思，及时总结，找到走出误区的方法。

在一次体育游戏“小猫钓鱼”中，教师根据活动的主要目的是锻炼幼儿的平衡能力，根据动作由易到难的程度设计了“小猫学走路”“小猫走小路”“小猫钓鱼”等几个环节。虽然是幼儿喜闻乐见的角色与故事情节，但各环节之间没有内在的联系，幼儿完全是按教师的要求在进行，各个环节都只是教师生硬地把孩子拉扯进来，幼儿没有感受到其中的乐趣，更没有达到投入状态。这种建立在动作练习基础上的“兴趣附属于动作练习、跟着游戏需要走”的现象，不仅会使兴趣培养这一目标成为被动，一切停留在表面，甚至还会在教师的“想当然”中窒息。针对体育活动中只强调动作练习，而兴趣培养成为被动的情况，教师应该反思可以怎样做，相应采取改进措施。

又如在幼儿园的体育课中，教师往往会围绕某一动作练习设计相应的环节。比如在“球宝宝”这一活动中，规定让孩子练习双手推角球向前、向后、过障碍走。教师设计了如下几个环节：（1）活动前准备（3分钟）；（2）练习向前向后推球（4分钟）；（3）游戏“碰碰球”（4分钟）；（4）游

戏“开火车”(4分钟);(5)休息(3分钟)。这种设计一环扣一环,有关严格的时间限定,体现出了教学过程的高结构特点。结果造成幼儿缺少自主空间,只是完成教师的计划,“条块分割”的活动现象干扰了幼儿的愉快体验,阻碍了幼儿兴趣的培养。幼儿教师组织体育活动时必须要认真思考计划性与灵活性的关系,必须要思考在体育活动中是否需要灵活地调节活动进程,思考方案目标的实现与幼儿兴趣的培养孰重孰轻,从而恰当地安排活动的进程。



## 案例2

### 幼儿各项体育活动及其锻炼价值

作为幼儿园教师必须掌握的一项专业素质与知识,幼儿园教师应充分了解幼儿体育活动的功能与价值,只有了解各项活动的不同功能,幼儿教师才能有的放矢地、因应幼儿发育需要来选择恰当的体育活动。表2是一些体育活动的身体锻炼价值介绍。

表2 幼儿各项体育活动及其锻炼价值

| 年龄班 | 动作名称    | 锻炼价值                                           |
|-----|---------|------------------------------------------------|
| 小班  | 拍球      | 发展上肢力量,发展手的触压觉、力度觉,发展深度知觉、节奏感,提高手的控球能力         |
| 小班  | 滚球      | 发展腕指肌群和腕指关节的灵活性,发展手指的敏锐性和准确性,提高手控制球的能力         |
| 小班  | 双手接球    | 发展速度知觉、深度知觉、方位知觉和力度知觉及判断能力,增强力量、动作的准确性和手控制球的能力 |
| 小班  | 坐转椅     | 改进直立旋转技能,增强前庭器官机能,发展平衡能力                       |
| 小班  | 模仿小白兔跳  | 发展幼儿双脚连续跳的能力和反应速度,培养幼儿观察、模仿、创新、表现能力,发展起相应的兴趣   |
| 中班  | 变化手臂动作走 | 能更好地发展上下肢协调能力和上肢力量,提高控制动作的能力                   |
| 中班  | 协同走     | 能发展集体走步能力,培养协同习惯和注意力集中水平                       |
| 中班  | 圆圈跑     | 能有效提高速度和耐力素质以及调节方向与平衡能力                        |
| 中班  | 接力赛跑    | 能发展奔跑能力,培养合作和竞争精神,增强责任感                        |
| 中班  | 模仿跑     | 发展奔跑能力,满足、发展幼儿模仿、创新、表现、审美等多种需要和能力              |

续上表

| 年龄班 | 动作名称    | 锻炼价值                                            |
|-----|---------|-------------------------------------------------|
| 大班  | 双脚连续向前跳 | 发展弹跳力和下肢力量、耐力与平衡素质                              |
| 大班  | 跨跳过障碍物  | 发展弹跳力，掌握单脚起跳和单脚落地动作，发展深度知觉和力度知觉，提高调节步幅能力        |
| 大班  | 持物跑     | 加大身体负荷，增强锻炼效果，能帮助幼儿掌握持物移动的技能，提高生活能力和运动能力，提高活动兴趣 |
| 大班  | 滚动与翻转   | 增强前庭器官的稳定性，发展体位感和灵敏素质                           |
| 大班  | 旋转      | 增强前庭器官功能，提高平衡能力，促进掌握原地旋转的动作                     |

## （二）加快改善与改革幼儿园体育教育状况

幼儿园的体育教育要向整体化方向发展。纵向上，把园内体育活动和园外体育活动与家庭体育相结合。横向上，幼儿园教育必须全面安排好幼儿在园的一日生活，幼儿园体育锻炼要与幼儿的卫生保健、合理饮食结构、作息时间等有机地结合起来，并合理安排好各种体育活动如晨练、体育课、户外活动等的时间、内容。

要克服幼儿体育“小学化”的倾向，幼儿体育活动内容应有强烈的时代感，保证幼儿体育活动具有兴趣化、游戏化、快乐化等特点。

要尽快改善幼儿体育设施落后的局面，通过多渠道、多途径集资，修建和添置体育器材设备。下面以案例介绍幼儿和教师分享游戏的玩法。



### 案例3

## 分享游戏

幼儿园的体育教育活动必须要避免与克服“小学化”的倾向与趋势，为此必须要求教育活动回归原点，切实遵循学前教育的规律与幼儿的生长发育规律及心理特点，在开展幼儿园的体育教育活动时，以游戏为基本形式恰当地组织各项体育活动。

为了发展大班幼儿原地双脚向上跳的能力，就可以采取如下形式多样的体育游戏，而要避免采用单一的教师喊口令幼儿单调地向上跳的方式。

游戏一：抓流星。玩法是悬起一斜绳，上面悬挂可以摘下的小球若干。幼儿分成若干队，每队人数与悬挂的球数相等。各队集合到绳下跳摘从高处

滑下的球，全摘掉的为优胜队。要求幼儿在摘球时必须跳起抓，而且每人只能跳一次。

游戏二：跳花盆。玩法是幼儿分为若干组，每次有两名幼儿面对面蹲着，双手相拉当“花盆”。其余幼儿排成一路纵队站在“花盆”侧面。当“花盆”的幼儿说“跳”的同时把相拉的两手打开，站在“花盆”侧的幼儿迅速地跳进“花盆”中。这两名幼儿再说“跳”时，“花盆”中的幼儿迅速跳出，同时当“花盆”的两名幼儿把相拉的双手合拢。就这样依次跳进跳出，轮流当“花盆”。要求是幼儿应协调一致，可先集体练习当“花盆”，动作熟练后再正式做游戏，跳的幼儿应该要勇敢。

游戏三：画彩虹。玩法是在墙上画两条弧形平行线，分为5段，每段线前方的地上放七色粉笔各一根，线的高度应根据幼儿够得着的高度而定。游戏时5人一组，各组轮流去画彩虹。听教师的起跳信号后，全组同时开始走路，依次用7种颜色的粉笔在各自的平行线内涂画。以全组最后一名画完最后一条线的时间为该组所用的时间，所用时间最少的组获胜。要求幼儿必须跳起画线，每次只能从地上取一种颜色的粉笔去画。

### （三）要重视幼儿体育的宣传、普及工作，提高社会对幼儿参与体育锻炼的认识

家长要多关注幼儿的体质状况，改变日常的生活观念，科学平衡幼儿的营养，鼓励孩子积极主动参加劳动和体育活动，合理指导孩子进行体育锻炼。幼儿园、社会人士及媒体应加强宣传，使全社会都认识到利用体育手段进行幼儿健康发展的观念，多方面综合关注幼儿健康问题。在今后居民点的建设规划中，应把幼儿体育活动的场所和设施作为重要的设施列入规划，以形成一个幼儿参与体育的良好社会环境，利用体育运动促进健康、改善体质。

全社会应该充分认识幼儿的健康教育方式，应符合他们自身身体、心理发育的特点，寓教于乐、身体锻炼结合游戏的教育方式，再结合加强营养、提高免疫力等其他手段，才是改善其体质的更为有效的途径。

### （四）要充分重视幼儿身体发育的城乡差异，城乡之间要互相学习，提高农村幼儿园的体育教育质量

城乡幼儿的体质存在着差异，建议在继续保持、提高城市幼儿生活、管理、教育水平的同时，重视农村幼儿营养状况、教育质量及增加农村健身活动场地和器材，让孩子放学以后有地方玩耍。

城市幼儿园应认识到自身的不足，分析研究农村幼儿体质的强项，改进

自己在提高幼儿体质过程中的不足。对农村地区而言，幼儿园数量少，入园率低，因此必须要大力推广普及学前教育，同时改变已有幼儿园对幼儿体育不重视的现象，科学合理地组织幼儿的各项体育活动，确保幼儿的身体素质得到全面合理的发展。

### 参考文献

- [1] 高雪峰, 赵广才, 徐勇灵. 2000—2010 年广州市幼儿体质健康指标评价分析 [J]. 甘肃医药, 2010 (5).
- [2] 杨敬苓. 成都市城区 3~6 岁幼儿体质健康现状的研究 [D]. 成都: 四川师范大学, 2010.
- [3] 戴瑞磊. 济宁市 3—6 岁幼儿体能素质发展研究 [J]. 济宁学院学报, 2012 (6): 83—86.