



清华大学
洁华幼儿园

Tsinghua University JieHua Preschool

百年清华 · 幼教集萃

清华幼教 园本培训

· 下册 ·

清华大学洁华幼儿园 / 主编



清华大学出版社



清华幼教 园本培训

· 下册 ·

清华大学清华幼儿园 / 主编



G6 /
974.2

清华大学出版社
北 京

内 容 介 绍

《清华幼教园本培训》分上下两册。上册包括主题教育培训和家庭教育培训两个部分,下册包括阳光体育培训和保教结合培训两个部分,分别从幼儿园教育教学管理的四个角度阐述了清华大学清华幼儿园在这些方面的工作经验和教师的专业成长。这套书的编写结合清华大学清华幼儿园的资源 and 特色,旨在打造清华优质幼教品牌,对于全国各地的幼儿园做园本课程研究,极具参考价值。适合一线幼儿园老师和园长翻阅,也对关注家园共育的家长有很大的帮助和启发。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

清华幼教园本培训.下册/清华大学清华幼儿园主编. — 北京:清华大学出版社,2014
ISBN 978-7-302-35821-3

I. ①清… II. ①清… III. ①幼教人员—师资培训 IV. ①G615

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第060907号

责任编辑:苗建强

装帧设计:王圆婷

责任校对:王志娟

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:10.75 字 数:136千字

版 次:2014年6月第1版 印 次:2014年6月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:28.00元

产品编号:055975-01

本书编委会

策 划：吉俊民

顾 问：邱显清 高 斌 王京春

主 编：杨瑞清

副主编：晏 红 边亚华

编 委：李香月 王桂芝 刘 芳 李 祎
刘 丹 郭新艳 李水仙 范凤梅



目 录

第一部分 阳光体育培训

体能锻炼专项培训

幼儿10米折返跑指导经验总结	2
孙金萍	

体能锻炼专项培训

幼儿立定跳远的锻炼方法	7
李 蕊	

体能锻炼专项培训

指导幼儿双脚连续跳经验分享	18
李 莹	

体能锻炼专项培训

幼儿网球掷远经验交流	24
刘 丹	

体能锻炼专项培训

小班幼儿走平衡木经验总结	34
武亚芬	

体能锻炼专项培训

幼儿坐位体前屈的指导经验与总结	39
赵新爱	

大班体育特色培训

大班阳光体育特色活动的创建与实施	49
李 祎	

阳光体育园本培训 大班幼儿体能锻炼经验总结	59
李 玮	

阳光体育园本培训 托小班体能锻炼经验总结	67
刘 丹	

阳光体育案例培训 我是快乐的阳光宝宝	78
杨 琳	

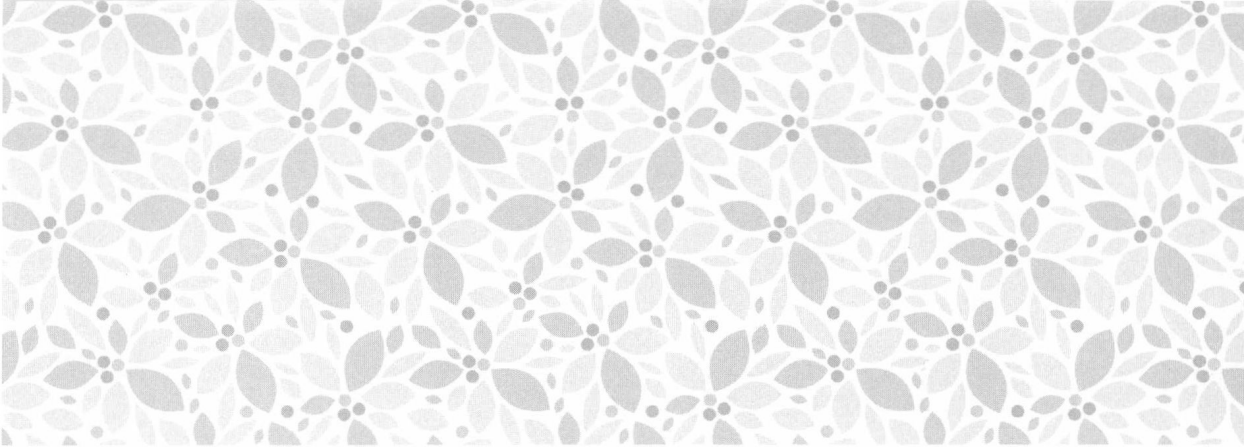
第二部分 保教结合培训

保健岗位保教结合 3~6岁儿童营养及进餐护理	90
李水仙	

教师岗位保教结合 保教结合园本培训促进我成长	104
蔡晓伟	

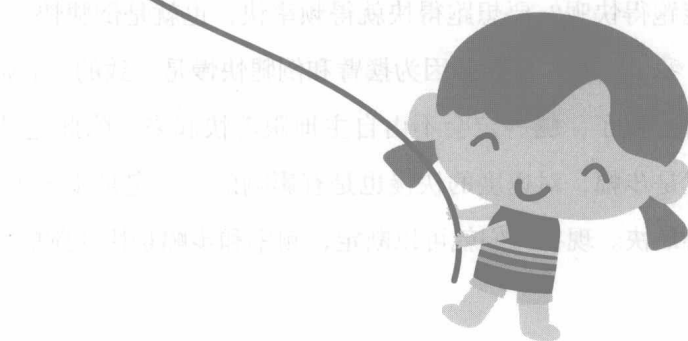
教师岗位保教结合 营造和谐的班级保教结合氛围	111
刁 亦	

保育岗位保教结合 做一个有教育意识的保育老师	116
谷 建	



安全教育园本培训 托班幼儿易出现的安全隐患环节及有效预防策略	124
郭庆林	
安全教育园本培训 做好小班幼儿生活活动中的安全及教育工作	139
朱 辉	
安全教育园本培训 幼儿安全教育内容与方法	149
刘 芳	

第一部分 阳光体育培训



体能锻炼专项培训

幼儿10米折返跑指导 经验总结

(孙金萍)



游戏是孩子的天性，遵循孩子的生理特点和体育锻炼的原则设计的游戏会让孩子们融入到体育锻炼中，体验到成功的喜悦和比赛的乐趣。

一、10米折返跑的技术

首先，我们来分析一下10米折返跑动作，只有了解了动作，我们才能在教学中练到点上，达到事半功倍的效果。

10米折返跑是一个快速跑项目，想取得好成绩，首先要跑得快。怎样才能跑得快呢？要想跑得快就得频率快，也就是倒腿快。怎样才能倒腿快呢？我们就要摆臂快，因为摆臂和倒腿快慢是一致的，老师们可以试一试，胳膊摆快了，腿一定会不由自主地跟着快起来。除此之外，步子的大小，也就是步幅，对速度的快慢也是有影响的，一定是步子大、倒腿快的孩子跑得最快。现在我们可以断定，频率和步幅是快速跑的主要影响因素。



其次,除了主要因素以外,影响快速跑的因素还有很多,比如反应速度,也就是起跑的快慢也会影响到跑步的成绩。再比如最后的冲刺,也就是冲过终点线的速度也是很重要的。影响冲过终点线的速度有哪些呢?无非就是没劲儿了,这是体力和力量不够造成的;再者,就是孩子不知道最后要快速冲过终点线,以为到线就可以停了,这是意识和习惯的问题。以上两点我们都可以在平时的教学游戏中加以注意。

接下来,我们就要说一说10米折返跑了。现在我们已经跑得快了,但这还不够,因为还有一个往返的问题,也就是转身速度,在体育里面属于灵敏素质。转身速度在10米折返跑中同样起着至关重要的作用。转身慢主要是因为孩子在转身的一瞬间,不能把重心向返回方向转移造成的。人体的重心在髋关节,也就是胯骨轴。因此练习时,把肩膀向返回方向探出去,就能达到转移重心的效果。但是,说起来容易,做起来难,我们面对的是学龄前的孩子,在经常提醒的基础上勤加练习,才能有所提高。

二、托班幼儿身体特点

刚才我们分析了10米折返跑的技术,接下来还要分析一下幼儿的特点,我仅以托班孩子为例。

我面对的是2~3岁的幼儿,他们的生理特点是:上肢肌肉比下肢肌肉发展快,大肌肉群发展快于小肌肉群。另外,他们的神经系统发展还不完善。因此常常表现为动作不协调,接受能力较差,注意力很容易分散。

根据10米折返跑的技术动作和孩子们的生理特点,我们可以得出这样的结论:针对幼儿身体发育不均衡,我们要把练习重点放在反应速度和动作频率上。针对神经系统发展不完善,我们要采用模仿练习和游戏教学的学习模式,而且要时刻注意意识和习惯的培养。

三、10 米折返跑的练习方法和练习原则

针对上面总结的几点,我们说一说10米折返跑的练习方法和练习原则。请大家注意,这里说到的是练习原则。因为练习时遵循不同的原则进行练习,会达到截然不同的效果。在合理的原则指导下设计出的体育活动,可以达到事半功倍的效果。

我们先从简单的起跑快慢反应速度说起。我们可以设计各种姿势的起跑,距离控制在10~15米之间。然后设计这样的游戏练习:比如看老师手势起跑;手扶着地,听发令后站起来跑;背对着终点,听发令后转身跑;蹲着准备,听发令后站起来跑;听发令后,转一圈再跑;按老师击掌的速度原地跑,听发令后向前跑,等等。

下面我要说说练习反应速度的原则:

第一,每次活动,可以跑5~10次,要在孩子心跳还比较快,也就是没有完全恢复的时候跑第二次。但是跑完4~5次以后,要休息2~3分钟,让孩子恢复一下体力。

第二,我要说的是迈步频率(捣腿速度)。练习频率的方法很多,有些练习在班里都可以做。比如原地10~15秒的快速练习:老师快速击掌,孩子按老师的速度原地快速摆臂;老师快速击掌,孩子按老师的速度原地快跑,都是非常好的练习方法。

再说说室外的练习内容。我们可以采用“15~20米快速跑”。如老师读5秒,看幼儿能跑多远;15~20米跑计时;让距离跑(快的退几步或慢的向前走几步、让跑得快的追慢的)等。

练习频率的方法有很多,但练习频率的时候我们一定要注意休息。每次活动的时候,练习5~10次就可以了,而且每次跑完后,都要有2~3分钟的休息,让孩子的心跳基本恢复正常,不然就成了练习耐力了。

第三,要说转身速度(重心转移)了。



有的孩子跑得挺快，但转身慢，我们可以做一些绕小标志物跑、跑几米踩线、拍手后快速返回或躲闪等练习。如老师在往返跑的游戏扮演一棵大树等不能动的角色，孩子们要跑过来拍老师的手一下而后又快速地跑回去。由于孩子较多，这个游戏通常会分为男孩子一组和女孩子一组。有了小朋友在旁边的加油助威，孩子们跑起来特别有动力。只要听到：“3、2、1，跑！”孩子们就立刻向老师跑过去，拍一下老师的手之后，又赶快跑回去。

“网鱼”游戏，通过躲闪渔网，也可以达到同样的效果。游戏需要带长竿的渔网一个，给孩子画好一定的范围作为鱼塘。学习儿歌：“小鱼小鱼水里游，游来游去点点头，渔网来了捕小鱼，小鱼小鱼快快游。”当说到最后一句“快快游”的时候，教师手持渔网开始捕鱼。渔网罩在谁的头上即是谁被捕着了，被捕到的幼儿离开游戏场地，在场地的边上等待下一次游戏重新开始。我们也可以让孩子原地脚不动，身体进行躲闪，也就是身体重心的转移。像这样的游戏还有很多，如“喜羊羊智斗灰太郎”、“大鲨鱼来了”。同一个游戏可以变换规则，来提高孩子的转身速度。

第四，我要简单说一下怎么帮助孩子练腿劲儿，因为力量是各种体育运动的基础，3岁的幼儿可以克服进行自身体重的简单练习了。比如学小鸭子走；双脚连续跳；手不扶地，弯腰钻过小山洞（我们经常玩的“老鼠坏东西”、“火车钻山洞”）等。需要注意的是，练习的时候不能进行负重或长时间保持一个姿势不动的练习，像长时间蹲就不适合幼儿，这样会影响他们的身体发育。

四、短跑的意识 and 习惯培养

接下来说说意识和习惯。有的孩子往回跑的时候，看见终点处的老师就开始逐渐减速，这时老师可以用快速击掌鼓励孩子快快摆臂。另外，还

有很多孩子没有冲过终点线的意识。我们可以在平时练习时，在终点拉条线，让孩子像运动员一样，用胸脯撞线的游戏来练习，其实这就是短跑的最后环节——冲刺跑。

五、快速跑总原则

最后我讲讲快速跑的总原则。我们设计10米折返跑活动时，可以针对某一重点进行设计，但最好是穿插几个重点一起设计。比如我们可以把反应速度练习作为热身，然后进行频率练习，接下来练习转身，最后练腿劲儿和放松，这才是最科学的活动设计方案。

游戏是孩子的天性，遵循孩子的生理特点和体育锻炼的原则设计的游戏会让孩子们融入到体育锻炼中，体验到成功的喜悦和比赛的乐趣。游戏也没有固定的方法，机智的老师随时都会针对孩子的具体情况改进、完善游戏，使老游戏玩出新花样，从根本上促进幼儿的体能发展。

体能锻炼专项培训

幼儿立定跳远的锻炼方法

(李蕊)



完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。在立定跳远时，主要是要求腿部爆发力和腰腹部力量，还有全身协调性，当然也离不开技术动作本身。

体能是指人体各器官系统有机体在肌肉活动中表现出来的能力。而立定跳远主要反映幼儿下肢的爆发力。我们先来了解一下立定跳远的主要动作组成。完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。在立定跳远时，主要是要求腿部爆发力和腰腹部力量，还有全身协调性，当然也离不开技术动作本身。

一、影响立定跳远成绩的因素

在练习与测查时，我们都会指导和提醒幼儿要两脚自然分开，站立在起跳线后，摆动双臂，双脚蹬地尽力向前跳（如能掌握好摆臂起跳和蹬地

的惯性，配合得好，就会跳得远一些）。那么，影响立定跳远成绩的因素都有哪些呢？

1. 力量因素

幼儿学习立定跳远主要是对下肢肌肉群爆发用力的能力，特别是对踝关节的力量提出了较高的要求。立定跳远的最后用力点是在前脚掌，甚至是脚尖，需要踝关节的跖屈用力有相当大的强度。

2. 协调用力的能力

指骨盆肌群与下肢肌群协调用力的能力（包括踝关节）。协调用力正确的标志是：髋、膝、踝三关节能迅速有力地蹬直，上肢能做出协调的摆动，起到带、领、提拉的作用。

3. 臂的摆动作用

立定跳远必须直臂摆动，摆幅越大，带、领、提拉的动作就越强。请注意观察，凡屈臂摆动者，必然造成上体的波浪动作，从而影响跳的远度。

二、指导幼儿进行练习的好方法

当了解到以上有关立定跳远的影响因素后，我们会对这些体育技能有会者不难、难者不会的感觉。我们平时总苦于每天都下工夫练习，但幼儿的能力提高不是很大，或是测查时成绩总不理想。那是我们练习的方法单一？练习的时间短？亦或是不系统？其实这个和我们小时候在学校考试一样，有很多的几率性，也就是我们前面所说的一些会影响到幼儿的因素，比如测试中由于多方原因使得幼儿成绩不太好，平时的练习没有找到好方法，还有就是老师的心理承受了过重的压力。在实践活动中我总结了一些好方法和大家分享，希望能帮我们共同面对孩子的体能发展。

（一）“笨鸟先飞”是练习每一个项目的法宝

说实话，我的运动能力很差，小时候体育考试都是刚刚及格，运动技



能掌握的也不好。国家体育总局和教育部联合召开的全国学校体育工作会议上提出了“阳光体育活动计划”，其中有一句鲜亮的口号：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”，它每天都警醒着我，拥有健康的身体、强健的体魄、良好的体质对我们终生都是受益的。所以在孩提时代，我们便要尽可能多的为幼儿提供锻炼身体的机会，尽可能早的让幼儿接触各项技能的练习，我们早一些练习还可以使班上幼儿的能力更趋于平衡，可以说是既锻炼了身体又增长了体育技能，何乐而不为呢？

（二）每日一小步，每月一大步

我们每周遵循有规律的练习方式，把各个项目练习一遍，上下午的活动时间充分让幼儿参与进来，主要是能指导到每位幼儿，每日进步一小步，一个月下来就会看到很大的成绩。还有就是一定要将各种技能综合起来进行练习和指导，穿插进行并不断反复练习，这样不仅有利于巩固幼儿已掌握的技能，还能帮助幼儿建立“我能行、我很棒、我也会”的积极心理，心理素质增强了、信心加强了、能力也增长了。如果成绩还是不太理想，但我们这一年也没有白费，因为很多能力都是需要不断积淀的。



幼儿玩“小矮人”的游戏。这种蹲走游戏能锻炼幼儿的腿部力量，为帮助幼儿练习立定跳远进行基础练习。



幼儿玩障碍跳。障碍跳也是测查中的一项，和立定跳远一起练习，可以让幼儿掌握不同的跳跃练习。

