

幼儿基本体操资料汇编

(九五—九七年版)

中国关心下一代工作委员会
幼儿基本体操促进会^编

一九九七年五月

6831-53 334337-06(10)
2

Ty19/25

幼儿基本体操资料汇编



中国关心下一代工作委员会
幼儿基本体操促进会^编

一九九七年五月



北师大 B00066305

编 者 的 话

91年—94年《幼儿基本体操科学论文选集》已于1995年7月出版,受到了广大幼教工作者和体操工作者的热烈欢迎。在我们一年一度的科学研讨会中,不断有幼儿教师、家长和有关领导及体操科学工作者投稿申报科研成果和经验总结,这些文章经专家评审后,都不同程度的获得了奖励。他们的成果有很多是值得推广的好经验、好的典型,为此,促进会决定:再次出版有关开展此项活动的《幼儿基本体操资料汇编》,以便使得这些先进经验和科研成果能得到及时推广,另外也是对所有支持过幼儿基本体操事业的、积极从事科研工作和总结经验投稿人的一个回报。

鉴于95—96年论文早已在手,而97年稿件则按规定汇齐时间尚感非常紧迫,除我们将尽力尽快审稿外,若有不能按时交稿者,只好等到以后再刊登了,特此声明。另外因时间紧,篇幅有限,如有不妥之处,也请谅解和批评指正。再次向支持我们科研工作和幼儿基本体操事业的同志们致以诚挚的谢意!

此致

敬礼!

充分发挥体育的教育功能 培育跨世纪一代新人

——学习《幼儿园工作规程》体会——

李世铭

我国《幼儿园工作规程》已经国家教委审定下发,这是我国幼儿教育工作中的一件大事。作为一个关心幼儿教育的老体育工作者,谈一谈学习体会。

体育是全面培育一代新人的重要教育手段

国家教委颁布的《幼儿园工作规程》规定:“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。”在这个《规程》的教育主要目标里,特别提出了:“促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展,增强体质,培养良好的生活习惯和参加体育活动的兴趣。”我国的幼教目标把“体”字放在了首位,无疑是非常正确的。早在八十年前的1917年,毛泽东同志在他的早期著作《体育之研究》中,就提出了:“体育,载知识之车而离道德之舍也”——谈到了身体的“载体”作用。没有良好的体魄,多高的智慧和道德,你也表达不出来。毛泽东同志以同一篇文章中指出了旧教育缺席的弊端:“然昔之为学者详德智而

略于体。及其弊也，倭身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痠。故有颜子而短命，有贾生而早夭，王勃、卢照邻，或幼伤，或坐废。此皆有甚高之德与智也，一旦身不存，德智则从之而堕矣。”我国现代也不乏这样的例子：蒋筑英、罗健夫、陈景润……。多好的人，多高的智慧，多大的贡献啊！但是五十岁出头，正是科学家出成果的时候，却英年早逝了。在惋惜的同时，我们不禁要问，如果他们在青少年时期，挤出些时间进行体育锻炼，那块“数学皇冠上的宝石”恐怕早已被拿下了！

近年来的研究表明，体育不止是个“载体作用”，通过体育锻炼还可以培养人的心理品德和许多非智力因素。很多优秀的品德课堂上书本里无法解决，但通过体育锻炼却可以很好地培育，如团结精神、意志品质、组织纪律……等等。体育不单对一个人的性格养成和精神面貌有着积极的影响，而且对于一个国家、一个民族的民族性格的形成都有着巨大影响。美国的“国球”是橄榄球，这个球的技术并不复杂，提倡的却是团结一心、共同努力，奋力拼搏，不达目的决不罢休、“强者为王”的精神。从比赛的组织形式上看，赛前全体观众要起立高唱国歌，观众要齐心为自己心爱的队加油。每到全国比赛期间举国谈球……。这项运动对美国民族性格的形成和影响是巨大的。

很长的一段时间里，我们对于“体育”的认识只局限于“经常锻炼身体好”的水平上，其实，经常参加锻炼的孩子，智力因素增长远远高于没参加锻炼的儿童。神经心理学家研究发现，孩子的运动协调能力是大脑高级系统功能的表现，会影响到孩子的动作速度，注意力集中程度、抽象思维和逻辑思维能力、脑眼耳手的协调性、情绪的稳定性、人际关系等等。组织

良好的幼儿体育教学,能有助于克服学习障碍,是早期培育上述优良运动品质的有效手段。

“体育”不只是“培养了个别的成功者”

“体育”是以运动为主要手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生措施,锻炼人们的身体,从而增进健康,增强体质。我国体育的任务是促使广大人民的身体获得正常的发育,机能充分发展,掌握体育基本知识和基本技能,提高运动技术水平,养成讲求卫生和经常锻炼的习惯,更好地为生产和国防建设服务。在“体育”这个大概概念中,尚有“身体教育”(PHYSICAL EDUCATION)和“运动——竞技体育”(SPORTS)之分。在国外“体育”和“运动”是两回事。在我国,去掉了中间这个“和”字的,“体育运动”的联用是建国初期翻译上的一个错误,造成了两者之间概念上的混乱与误解。本文论述的是“身体教育”范畴,当然,在进行这种教育的时候,也离不开“竞赛”这一手段,这种人与人在一定规则范围内的竞争,正是培养人们各种有益心理品质的阶梯。从表面上看来,竞技体育冠军只有一个,很多项目的参赛者是“以失败而告终”(如跳高等),但是在运动的训练、练习过程中,却培养了人们自强向上、永远进取、不畏艰险、一心向前、团结合作等等可贵精神。而体育教育,正是培养《规程》中提出的各种美好品德的重要手段。即使是从事人数较少的“竞技性体育”,对于一个人、乃至全体人民的凝聚力和振奋民族精神,也有着不可估量的影响。如在三年自然灾害时期,我国乒乓球运动员在26届世界锦标赛取得三项冠军、我国登山队首次从北坡

登上珠穆朗玛峰的胜利，对我国人民愤发图强，战胜“天灾人祸”的巨大精神鼓舞；1964年日本成功地举办了第18届奥运会后，对日本经济起飞的影响……等等。

早在60年前，我国体育界的先驱马约翰先生，就提出了著名的“运动迁移规律”——是可以把运动场上得来的各种可贵心理品质，用于人生的诸多领域中去！事实证明这一论断是非常正确的。从运动场上可以得到许多可贵的心理品质，使人一辈子受用无穷。

世界上许多在成就的政治家、企业家都有体育经历。毛泽东同志的著名诗篇《水调歌头——游泳》中的：“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，可以说是他一生搏击政治风浪的写照；丘吉尔有很高的骑术；前英国首相希斯不单能指挥乐队，还是帆船运动的船长，得过英国到澳大利亚长途的冠军；尼克松在他的回忆录中，谈到了对他一生影响最大的两个人：一个是母亲；一个就是他的橄榄球教练。这个教练教育他：“永远不要满足自己、永远向前追求！”尼克松的一辈子的确是这样的，步入政界、竞选议员、竞选副总统、再竞选总统，当上了总统还没到头，还历史性的打开了美中关系……。

李梦华同志有一句话：“国外的大企业家都是运动员出身。”建立汽车王国的亚科卡是打高尔夫球的好手；从腰包里掏出100块美金立个帐号，就把23届奥运会办下来的尤伯罗斯是大学橄榄球队里，眼观六路的“四分卫”。我们的“体操王子”李宁，告别体操房后，当上了“健力宝集团”的总经理特别助理。他过去在体操场上翻腾飞跃，许多空翻再握的动作稍纵即逝，要求分秒不差。到了陌生的商业领域，他把这些可贵的品质都表现出来了。他抓住了在中国举办亚运会的大好时

机,“健力宝”的广告做到了天涯海角的点火台;做到了大型团体操的会场正中央!火炬接力穿的都用“李宁牌”运动装……。第二年,全国的软饮料订货会上,“健力宝”一家就占了全国订单的1/3!“李宁牌”也进入了全国的名牌服装行列!在现代商战转瞬即逝的机遇里,只有反应敏捷、起动迅速;时机把握及时、得当;决心下得坚决果断;一无反顾,一心向前的人,才能获得成功。亚洲女子体操冠军陈翠婷,文化基础不高,退役之后上了深圳大学对外经济系,全班她的文化底子最差,但她把运动场上争第一的劲儿拿了出来,考试经常名列前茅;在考“国际裁判”过程中,经过认真准备后,一些大学教授硬没考过她,又考了个全国第一!她说:吃过了体操训练的苦,世界上就没有“苦”字儿了。这种不畏艰险的心理品质是从运动场上得来的!为从事其他各项工作打下了良好的素质基础。

摆好体、智、德、美间的关系, 抓好非智力因素的教育

体育、智育、德育、美育是一个相互关联,又相互促进的有机整体。不能抑此扬彼单一发展。

“智力”指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。集中表现在反映客观事物深刻,正确、完全的程度上和运用知识解决实际问题的速度和质量上。我们的一些家长和一些教育工作者,对下一代的“智育”抓得很紧,在抓“智育”上,他们也只是抓“分数”、抓“死记硬背”和“升学率”。这样的教

育结果,只能培养出一群“高分低能”的“冬烘先生”!如何动用多种教育手段,培养全面发展的一代跨世纪新人,则是个尚待考虑的新问题。

在正确认识“智育”的同时,我们也应认识到,智力的发达并不在于单纯的认识客观事物,在正确认识客观事物的基础上还要有“解决问题的能力”。这种“解决问题的能力”,就要有“非智力因素”登场了。如决断能力、果断处理能力、不达目的不回头的意志品质、善于团结人的能力、组织纪律性……等等。这些可贵的品质在课堂上、书本里,靠“死记硬背”是学不到的。而这些可贵品质的培养,正是在着重实践的体育运动中才能养成的。

现在一些有识的家长,对比自己“上山下乡”的经历和成才之路,已经认识到单纯抓“智力投资”的弊端,在每年的寒暑假,不惜巨资把孩子们送往边疆海防,进行吃苦耐劳、体力体能、意志品质等多方面的综合锻炼。国家体委提出的“全国健身战略”中“一二一”工程,就是要我们以“万水千山只等闲”的精神去实现“应试教育”向“素质教育”观念上的转变。

观念的转变是根本的转变,只有注重了素质教育,新世纪人才的体、智、德、美全面发展的目标才有保障。

中国的教育要有中国特色的指导思想

目前,我国是一个经济上尚不发达的、具有中国特色的社会主义国家,我们的教育(包括幼儿教育),也必须根据我国的国情,具有中国的特色。中国的国情是:经济尚不发达、人口众多、人们的文化水平和道德水准尚待进一步提高;在教育上

的一个突出问题又是独生子女问题，这一点更不同于任何发达国家。因而，生搬硬套任何发达国家的教育思想和教育模式都是不恰当的。

在孩子离开家庭进入幼儿园的时候，必然面临着一个改变家庭溺爱习惯，接受集体教育的过程，这个渐进的过程，孩子们会有不同程度的不适应，但和“虐待、歧视”不能等同。有人举国外的例子：孩子在晚 8:00 就要回到母亲的身边；父母晚上外出必须要雇临时工陪伴孩子，否则就是“不人道”，就违反了“未成年人保护法”。如以此要求，我国的“全托制”岂不是标准的违法行为吗？

《幼儿园工作规程》教育的主要目标还规定：“萌发幼儿爱家乡、爱祖国、爱集体、爱劳动、爱科学的情感，培养诚实、自信、好问、友爱、勇敢、爱护公物、克服困难、讲礼貌、守纪律等良好的品德行为和习惯，以及活泼、开朗的性格。”在培育上述品德的过程中，总有一个“克服”和“被克服”的过程。如有的人，引用了国外流行的，杜威的自然主义教育观点，认为幼儿就是在“玩中学”，儿童就是要“顺其自然”、“享受童年的欢乐”，那么上述的教育目标又怎么完成？又要通过何种手段来完成呢？有些发达国家在中、小学教育中是不主张有教材的“从生活中学”嘛，想玩儿汽车就拆汽车，想学飞机就拆飞机，甚至吸毒都可以尝两口……。但教育的结果又是怎么样呢”

我们的教育要吸收世界上一切先进的思想，不能从过去的“集体主义”、马卡连科……中退出去，又把杜威先生请进来。不能人云亦云，亦步亦趋。中国的基本国策是“计划生育”，中“独生子女”，外国人攻击我们“不人道”、“违反人性”，难道我们就不实行了吗？

日本怎样培育跨世纪的孩子们？

最近去了趟日本，看了他们对孩子身体锻炼的要求，感触很深。

先说孩子们的穿着吧，中、小学生和幼儿园中的孩子们，五冬六夏男孩子短裤、女孩子是短裙。这个传统已近一个世纪了。三、四十年代在北京大雅宝胡同（现在空军招待所）的日本学校，就是这个穿着。他们的理论是，孩子不能娇惯，冷点儿可以让他们振作，要不受冻就要不停的动，积极的运动结果得到了锻炼；吃苦耐劳精神也得到了培养，久之养成了锻炼的习惯和不畏艰险的品质。

每天早上，各种公园里，都成了人们自觉锻炼的运动场，有的公园里准 6:30 分，有专人领操的广播体操，约 15 分钟，男女老少做得非常卖力，而且动作标准。我这个老体操教练跟了一遭，身体酸痛了三四天。广播体操前，多是老人快走或慢跑，广播操后，学生们把书包往公园门口一放，男男女女分帮结队的跑了起来，速度相当快，约跑 15—30 分钟。一身大汗后，再拿书包上课。

在每个公园（包括街头绿地）里，都有一个两联（或三联）的单杠。这是早在上个世纪末，日本体育界就提出的改变日本人身材矮小的一项措施。体操那么多项目，却专门特别选中了单杠，让孩子们掉一掉，抻一抻，长大个儿。当然这种“长个儿”理论以为更新观点所代替（最近日、美科学家研究日本人身材矮小的因为近亲结婚的结果），但练单杠的传统却留了下来。在我每天出操的“前野公园”里，每天清晨都有一些近

七旬的老人，到单杠下活动活动，然后一气儿“拔”十几个“引体向上”。

日本电视教育台，每周有一次体操教学，两个小时。男女混合上课的小学生已经能做跳马的前手翻和单杠的各种混合支撑回环了。虽然动作还欠标准，但是大呼小叫，你追我赶的气氛，使人振奋。这种体育教学面向全国，也起到了统一规范动作要求的作用。

九月九日，是日本的“体育节”，全国放假一天。全国组织各种人人参加的体育活动，我所在的一个普通的居民社区，组织了社区运动会，老年有门球，中年有拔河，三四岁的幼儿有一个项目是“爬墙”！有一座越1.5米的板墙，下面垫着海绵包，让孩子抓住墙头后，家长们、观众们高喊“爬上去！”给孩子们加油！实在上不去的妈妈可帮助跨上一条腿，就是不让孩子们松手放弃。上去了全场一片欢腾；掉下来的掌声鼓励再来一次，父母们过来做孩子的工作，非上去不可！我忽然想起前几年，中日两国少年到内蒙草原的夏令营。日本孩子的坚持精神，绝非一日之功，他们从小就利用体育手段，培养了“不达目的绝不罢休”的品格。

我们攀登富士山那几天，钓鱼台岛形势紧张，美韩军队在日本海举行军事演习的同时，日本自卫队也在“富士演习场”进行军事演习。天上的飞机在万米高空拉着白烟儿；地下的军车“车辘辘、马嘣嘣”地断了公路。日本现在的军费开支仅次于美国，位居世界第二。他们的强大军事机器准备对付谁？

在靖国神社的“游就馆”里，从乃木大将到东条英机；从山本五十六到“神风特别攻击队”员，都作为“战争之神”和“民族英雄”在供奉着，展览馆里陈列着他们的事迹和实物，还设立

着为“特攻队员”遗孤的“捐赠箱”。在日本，死抱着“军国主义”观念的虽然只有“一小撮”，但是他们所在的地位的所拥有的能量，对下一代的影响是巨大的。

我们现在如果是“刀枪入库、马放南山”，对孩子们的教育只强调“爱”、强调“保护”，娇纵放任，物质上满足的多，而精神上磨励的少；忽视了艰苦奋斗的教育和缺少了体能、体力、坚韧不拔精神的全面培养。那么到了 21 世纪我们的青年将会是怎么样的呢？难怪中日青少年内蒙拉练后，一些别有用心日本人叫嚣：我们这一代是输给你们了，看下一代，我们一定会再赢回来！

我们常说“居安思危”，“不知道危险，将是最大的危险！”我要向全国的教育工作者大声疾呼：教育观念要转变！否则，中华民族真的“到了最危险的时候”！

目 录

1. 关心下一代工作《简讯》 (1)
2. 小体操走向大世界 (9)
3. 让更多的孩子成栋梁 (12)
4. 大冠军与小冠军 (14)
5. 希望在健康娃娃身上 (16)
6. 大地毯上的健康交响曲 (18)
7. '95 世界体操节 (23)
8. 雏燕凌空惊四海, 蓓蕾初绽吐芬芳 (25)
9. 江主席看了后, 夸我们农村娃基本体操表演得“好”
..... (33)
10. 幼儿基本体操练习的“基本功”训练 (37)
11. 表演性幼儿基本体操队形选择与应用参考 (54)
12. 开展幼儿基本体操中科学研究和撰写专题论文选题的参
考资料 (59)
13. 运动生物化学研究指标在幼儿基本体操中应用的方法
..... (63)
14. 92—96 年全国幼儿基本体操表演中的遥测心率分析 ...
..... (73)
15. 幼儿基本体操运动对机体影响的初步探讨 (80)
16. 94 年全国 5—6 岁幼儿基本体操表演者身体形态研究 ...
..... (86)
17. 幼儿体操练习中的营养与安排的研究 (98)

18. 对幼儿基本体操表演强度控制的探讨	(107)
19. 幼儿基本体操训练有利于血色素提高	(115)
20. 幼儿基本体操对幼儿形态、机能素质影响的实验研究	(119)
21. 幼儿基本体操对幼儿生长发育的影响及研究	(133)
22. 幼儿基本体操表演赛时尿蛋白排量影响的初步研究	(138)
23. 幼儿生理特征及其基本体操训练	(142)
24. 谈幼儿的解剖、生理特点与体育锻炼	(146)
25. 基本体操对幼儿独立性和坚持性发展影响的初步探讨	(152)
26. 幼儿基本体操对幼儿身心健康影响的探讨	(159)
26. 浅谈情感在基本体操教学中的作用	(164)
28. 浅谈幼儿基本体操训练中意志品质的发展与培养	(170)
29. 幼儿期儿童的心理发展与基本体操训练	(177)
30. 基本体操对儿童意志的培养	(180)
31. 基本体操训练是提高幼儿身心健康全面发展的重要手段	(183)
32. 浅谈体操训练对幼儿非智力因素的形成起促进作用	(188)
33. 基本体操练习与幼儿心理发展关系的研究	(191)
34. 试论基本体操训练对幼儿自控能力的初步培养	(201)
35. 对5—6岁幼儿培养意志品质的实验研究	(206)
36. 在幼儿基本体操的训练中培养幼儿良好性格	(210)

37. 幼儿基本体操训练与情绪效应	(214)
38. 幼儿基本体操训练对幼儿自信心的培养起促进作用	(219)
39. 幼儿基本体操训练使我女儿成长	(221)
40. 浅谈幼儿基本体操训练对幼儿自控能力的培养	(224)
41. 倾注爱心培育幼苗	(227)
42. 再谈幼儿基本体操训练中意志品质的发展与培养	(229)
43. 对参加基本体操训练的我市幼儿身心发展的探讨	(240)
44. 关于幼儿基本体操规定动作训练方法的初步探讨	(244)
45. 幼儿基本体操成套动作编排初探	(252)
46. 论幼儿基本体操的编排	(264)
47. 幼儿基本体操创编初探及教法尝试	(270)
48. 对幼儿基本体操教学与训练的探索	(276)
49. 幼儿基本体操训练原则和训练方法的探讨	(280)
50. 幼儿基本体操训练原则、方法的体会	(289)
51. 幼儿基本体操训练要注意科学化	(291)
52. 循序渐进,水到渠成	(293)
53. 基本体操训练对幼儿素质影响的初步探讨	(296)
54. 对幼儿基本体操训练方法的初步研究	(299)
55. 幼儿体操量化选才方案初探	(301)
56. 对家园同步教育的调研分析	(309)
57. 在幼儿基本体操训练中采用热效应方法进行柔韧性训练	

初探	(313)
58. 浅谈快乐教学法在幼儿基本体操教学中的运用	(320)
59. 幼儿基本体操教学法初探	(322)
60. 有感游戏在幼儿基本体操基本动作教学中的运用	(324)
61. 严爱结合, 苦乐相伴	(326)
62. 幼儿体操训练的点滴体会	(328)
63. 浅谈幼儿基本体操训练的意义	(329)
64. 幼儿基本体操编排的研究	(331)
65. 体操训练对幼儿整体素质的影响	(335)
66. 如何选配幼儿基本体操的音乐	(339)
67. 乌海地区开展幼儿基本体操社会调查	(344)
68. 幼儿基本体操与幼儿教育初探	(359)
69. 开展幼儿基本体操训练的点滴体会	(365)
70. 长钢幼儿园普及基本体操尝试	(367)
71. 浅谈幼儿基本体操中德育的培养与发展	(372)
72. 对幼儿基本体操训练探讨	(377)
73. 探讨在幼儿园中开展基本体操活动的基本条件及前景设想	(382)
74. 开展幼儿体操中诸多积极因素	(393)
75. 加强体操班级管理有利体操训练	(394)
76. 奉献爱心艰苦创业	(396)
77. 幼儿基本体操训练对学龄前儿童的全面影响	(399)
78. 体操——我金色的起点	(409)
79. 从小做起	(411)