

学前

新编学前教育
专业系列教材

儿童体育

刘馨 编著

XUEQIAN ERTONG TIYU



北京师范大学出版社

新编学前教育专业系列教材

学前儿童体育

刘 冀 编著

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童体育/刘馨著. -北京: 北京师范大学出版社,
1996. 10

新编学前教育专业系列教材

ISBN 7-303-04096-X

I. 学… II. 刘… III. 学前儿童-身体教育-师范教育-教材
IV. G612

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 19320 号

北京师范大学出版社出版发行

(地址: 北京新街口外大街 19 号 邮编: 100088)

北京市昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.75

字数: 205 千 印数: 15000 册

定价: 9.80 元

责任编辑 康长运

封面设计 孙 琳

目录

第一章 学前儿童身体运动的价值	(1)
第一节 学前儿童体育的内涵.....	(1)
第二节 身体运动与学前儿童身体的发展.....	(5)
第三节 身体运动与学前儿童心理的发展	(23)
第四节 学前儿童体育活动的目的与任务	(34)
第二章 幼儿身体素质的培养	(36)
第一节 幼儿身体素质培养的意义	(36)
第二节 幼儿身体素质培养的基本原则	(39)
第三节 幼儿身体素质的特点及其培养的基本途径	(41)
第三章 学前儿童体育活动的内容与方法	(53)
第一节 学前儿童基本动作的练习	(53)
第二节 学前儿童基本体操的练习	(82)
第三节 学前儿童体育游戏的活动	(90)
第四节 学前儿童运动器械的活动	(96)
第四章 学前儿童体育活动的组织	(111)
第一节 组织学前儿童体育活动的的基本原则.....	(111)
第二节 学前儿童体育活动中应遵循的规律.....	(120)
第三节 幼儿早操活动.....	(127)
第四节 幼儿体育课.....	(130)
第五节 幼儿户外体育活动.....	(138)
第六节 其它形式的幼儿体育活动.....	(140)
第五章 幼儿体质的测定与评价	(146)

第一节 幼儿体质测定与评价的目的·····	(146)
第二节 幼儿体质测定的项目指标及测定方法·····	(148)
第三节 幼儿体质的评价·····	(162)
第六章 国外运动教育课程·····	(170)
第一节 运动教育的基本思想·····	(170)
第二节 运动教育课程的实施·····	(185)
附录·····	(200)
1. 试论幼儿体育活动目标体系的建构、内容的序化及其运用·····	(200)
2. 关于身体素质与运动能力 ·····	(214)
3. 大肌肉的运动 ·····	(226)
4. 幼儿远足——综合教育活动的研究 ·····	(237)
5. 教育活动设计选编 ·····	(250)
6. 幼儿基本体操选编 ·····	(260)
7. 幼儿体育游戏选编 ·····	(293)
全书主要参考书目·····	(306)

第一章 学前儿童身体运动的价值

学前儿童体育是学前儿童全面和谐发展教育的一个重要组成部分。科学的、适合于学前儿童的体育活动，是增强幼儿体质最积极和最有效的因素，也是增进幼儿健康的一种积极手段。身体运动对学前儿童的发展具有两大功能或价值：促进幼儿身体机能和运动机能的协调发展；以身体运动为方式或手段，促进幼儿心理的健康发展。

第一节 学前儿童体育的内涵

“体育”一词，具有广义和狭义之分。广义的体育，指现代体育，它是社会文化的组成部分，是一种社会活动，旨在增强人的体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活。根据人们所从事体育活动的具体目的之不同，现代体育通常包括以下三个方面：竞技体育、大众体育以及学校体育（即狭义的体育）。

学校体育指学校系统的体育，它是人的全面发展教育的重要组成部分，是指按照年轻一代生长发育的特点与基本规律，以促进其正常的生长发育、增强体质，提高健康水平为目的所进行的一系列的教育活动。

幼儿教育是学校教育的预备阶段和基础环节。《幼儿园工作规程》（试行）中指出，幼儿园的主要任务是“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展”。可见，幼儿体育是幼儿教育的重要组成部分，其性质类似于学校体育。但幼儿体育又具有

其独特性，它是融幼儿保育和教育为一体的特殊的教育领域。而且，在对学前儿童实施全面、和谐发展教育时，还需把“体育”放在首位。

一、学前儿童体育工作的意义

在一个人发展的过程中，生命的健康存在是保证人的发展的物质基础。人的认知、情感、行为等方面的发展，都需要建立在基本的身体健康之上，健全的大脑是心理发展的重要保证，身是心的物质基础。因此，人要在社会中求得生存并得到发展，首先必须有健康的身体。

从学前儿童身体发展的特点上看，学前期正处于一个人生命刚刚起步、开始发展的阶段，幼儿身体各器官、系统的机能尚未发育成熟，组织比较柔嫩，其物质基础还相当薄弱。同时，学前期又是生长发育十分迅速和旺盛的时期，此时正是建立物质基础的关键和有效时期。促进幼儿身体健康的发展乃是此时期的首要任务，它是实现学前儿童全面和谐发展的基础和重要条件。

然而，处于学前期的幼儿，在各方面的能力都较差，如保护生命安全的能力、身体活动的能力、自我照料和独立生活的能力等等，而且知识经验也相当缺乏。这就意味着需要通过成人对其的保育和教育才能实现幼儿身体的健康发展。一方面，幼儿需要成人精心的照料和保护。例如，幼儿的牙齿发育尚不完善，咀嚼食物的能力较差，胃液酸度及酶的强度也较成人低，成人在为幼儿提供膳食时，要注意细、碎、软、易于消化；幼儿对危险的事物和活动的判断能力较差，不仅难以避免所面临的危险，而且有时甚至会制造危险，成人既要注意保护幼儿的生命安全，又应该逐渐对其进行必要的、基

本的安全教育。另一方面，成人需要积极地为幼儿创设良好的生活条件，利用一切有利因素和手段，促进幼儿正常的生长发育，增强幼儿的体质。例如，为幼儿提供合理而科学的营养和膳食，防止幼儿营养不良或营养过度；建立并执行合理的生活制度，让幼儿有规律地生活；培养幼儿良好的生活卫生习惯和独立生活的能力，以便更好地维护自身的健康、更好地适应社会生活；开展适宜的体育活动和身体锻炼，促进幼儿身体机能的协调发展；做好全面的卫生保健工作；维护和增进幼儿的心理健康等。

所有这些，均是学前儿童体育工作的重要任务，其主要目标就是要增强幼儿的体质、增进幼儿的健康。

二、体质的概念

体质，是指人体的质量。具体地说，是指人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。它是人的一切生命活动和劳动工作能力的物质基础。

体质的范畴通常包括以下四个方面：

1. 体格

指人体形态、结构和生理机能的发展状况。主要包括人体生长发育的水平、体型和身体姿势。生长，主要指人体由小到大、由轻到重、由矮到高的变化过程，它是构成人体的细胞不断繁殖和细胞间质不断增多的结果，反映了人体量的渐变过程。发育，是指人体细胞与器官不断变化、形态逐渐完善、机能逐渐成熟的过程，反映了人体质的变化的复杂过程。人体的生长与发育是相互依存、相互促进、密切关联的。体型正常，身体姿势端正，可以促使人的身体外型的完美，并在某种程度上反映着人体生理机能的完善程度。体格的健壮，

是体能发展的基础。

2. 体能

指人体在从事身体运动时所表现出来的能力。它包括身体素质和身体基本活动能力这两方面的发展水平。体能发展的过程，是促进人体形态、结构和生理机能协调发展的重要因素。

3. 人体的适应能力

指人体在适应内、外界环境中所表现出来的机能能力。对幼儿来说，应具备的最基本、最主要的人体适应能力是：对环境条件及其变化的适应能力、对疾病的抵抗能力。

4. 心理状态

指人的情绪、意志、个性等方面的心理特征。良好的情绪和精神状态、坚强的意志品质、积极开朗的个性等，是一个人良好心理状态的重要标志。我国古代医书《内经》中就有“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说，这表明不良的情绪和精神状态会直接损害人们的身体器官。身和心两个方面是密不可分的。要维护和促进身体的健康，良好的心理状态是重要的保证。

体质所包含的上述各方面，是相互联系、相互促进的，它是一个完整的统一体。衡量幼儿体质的强弱，应该从以上诸方面来全面加以考虑，而若要增强幼儿的体质，也必须使以上诸方面都能得到适宜的、全面的、协调的发展，即：体格健壮、体能全面发展、人体适应能力强、心理状态良好这四个方面协调而统一。

影响幼儿体质强弱的因素很多，有遗传、变异、疾病、营养状况、生活环境与条件、体育活动与身体锻炼等。其中，科

学的、适合于幼儿的体育活动，是增强幼儿体质最积极、最有效的因素，也是增进幼儿健康的一种积极手段。

第二节 身体运动与学前儿童身体发展

身体运动对于促进幼儿的生长发育、增强幼儿的体质具有较高的价值，应该充分加以利用。但是，并非所有的身体运动都适合于学前儿童，而且身体运动还会与其它多种因素之间产生相互的影响，因此，在幼儿参加身体运动的前后及过程中，还必须注意幼儿的运动卫生。

身体运动对于学前儿童身体发展的促进作用，主要是通过对幼儿的身体施加一定的刺激（即运动的刺激）来实现的。一定的运动刺激作用于幼儿的机体，便使幼儿的机体承受着相应的生理负荷，这种刺激的经常化，促使着幼儿机体内部不断地进行调整而逐渐产生适应性的变化，从而使机体在形态、结构和机能上得到一定的完善和提高。

身体运动对学前儿童身体的许多器官、系统产生重要的影响。其中，影响较大的是运动系统、血液循环系统、呼吸系统和神经系统。

身体运动是以知觉感受器→中枢神经系统→运动效应器这一系列神经生理学的过程为基础的。运动系统是产生身体运动的外在反应器官；神经系统对身体运动起着主要的支配与调节的作用；血液循环系统和呼吸系统则是保证身体运动得以顺利进行，圆满完成不可缺少的内在动力。

一、运动系统

在神经系统的支配和调节下，肌肉发生收缩，牵动骨骼，从而产生各种身体动作或运动。肌肉、骨骼和关节构成人体

的运动系统。任何身体运动，都必须通过运动系统来完成。同时，在身体运动的过程中，运动系统的功能也能得到进一步的增强。

1. 骨骼

学前儿童骨骼的主要特点是：骨骼的坚固性较差，可塑性较大，较容易发生弯曲和变形。

产生这些特点的原因是多方面的。幼儿的骨骼还没有完全骨化，尚处于不断的骨化过程中，因而软骨较多，骨骼比较柔软，骨也较细。幼儿骨的化学成分与成人的有所不同。幼儿的骨中含水分和有机物相对较多，含无机盐却相对较少。这样就使得骨骼的弹性较大而硬度与坚固性较差。幼儿骨中的骨密质较少，而骨密质具有抗压、抗弯曲等作用。

适当的身体运动，能使幼儿的骨骼在形态结构上产生良好的转变：

(1) 使幼儿的骨骼变得更加坚固

幼儿经常参加适当的身体运动，能使骨中的骨密质增厚，能使骨小梁根据张力和压力的变化排列得更加整齐和有规律，并能使骨径变粗。骨在形态结构方面的这些变化，使幼儿的骨骼变得更加坚固和粗壮，增强了抗压、抗弯曲、抗折等方面的功能。

(2) 促使幼儿的骨骼向纵向方面增长

据北京市东城区的实验证明，三岁幼儿经过一年系统适量的体育锻炼后，在身体形态的发育上比非实验班的幼儿有较明显的提高。表 1 为一个体育实验班与非实验班在身高方

面年增长值的比较^①。从表中可知,适当的身体运动对幼儿骨骼纵向方面的增长具有一定的促进作用。

表 1 某体育实验班与非实验班身高年增长值对照表

性别	人数	实验班 (厘米)	非实验班 (厘米)	差值
男	56 人	7.33	6.33	1.00
女	62 人	8.01	6.46	1.55

骨在形态结构方面的这些良好变化,主要是由于适当的身体运动加快了幼儿机体血液循环的速度,使骨的新陈代谢加强,从而增加了骨细胞营养物质的供给,提高了骨细胞的生长能力。

2. 肌肉

学前儿童肌肉组织相对较少,肌纤维细嫩,肌肉含水量较多,故肌肉的力量较弱,肌肉的能量储备也较差。这些均给学前儿童的生长发育、身体运动、适应社会生活等方面带来了不利或不便。

学前儿童如果能经常参加适当的身体运动,就可以有效地增强肌肉组织的功能,使肌肉的力量与耐力得到发展。

(1) 增强幼儿脊柱周围大肌肉群的力量,有助于幼儿脊柱的正常发育

人体的躯干姿势主要取决于脊柱的解剖位置是否正确。脊柱是身体的中轴,躯干的支柱,由颈椎、胸椎、腰椎和骶骨所组成。正常成人的脊柱,从侧面看有四个明显的生理弯

^① 引自幼儿师范学校《幼儿体育教学法》教材,人民教育出版社,1986年,第2页。

曲，这种生理弯曲对于人的运动、劳动以及大脑的健康都是十分有益的。

脊柱的生理弯曲是人出生以后，随着肌肉、骨骼的发育以及动作的发展而逐渐形成的。但在整个幼儿阶段，这四个生理弯曲还没有完全固定下来，主要是由于幼儿时期的骨化过程尚未完成的原因。基于幼儿脊柱的这种柔软性和弹性，以及各椎骨之间是以软骨连接的缘故，幼儿脊柱支撑身体躯干姿势的力量就显得较弱，坚固性也较差。

为了使幼儿的脊柱能正常地发育，能更好地支撑整个身体，还需要增强幼儿脊柱周围大肌肉群和韧带的力量，它们能起到支架的作用。这些大肌肉群主要包括颈部、背部、胸部、腰部等。如果幼儿这些部位的肌肉力量较柔弱或发展不协调的话，那就无法稳固和均衡地支撑脊柱，无法减轻脊柱的负担。如果再加上长时间处于不正确的身体姿势的状态下或过于负重，那么，就有可能造成脊柱后凸、脊柱侧弯或其它畸形的脊柱弯曲现象。这不仅会影响人的体型和身体姿势的优美，而且还会影响到呼吸、循环等系统的正常发育和生理机能的完善。

因此，我们在注意幼儿的营养供给、培养幼儿正确的身体姿势、避免让幼儿负重或长时间停留在某一种姿势上的同时，还应该让幼儿参加适当的身体运动，注意幼儿脊柱周围大肌肉群和韧带的适当锻炼，逐渐增强幼儿躯干部位的肌肉力量。这对幼儿脊柱的正常发育十分重要。

(2) 提高幼儿颈部和腿部的肌肉力量，有助于幼儿更好地适应社会生活

幼儿的身体形态比较特殊，基本上呈现出头大腿短、头

重脚轻的现象。而且幼儿下肢部位肌肉的发展相对较晚，肌肉的力量较弱。注意从小锻炼幼儿的颈部肌肉，增强颈部肌肉的力量，有利于幼儿较稳固地抬起头，支撑住较重的头颅，保持呼吸的畅通，保证供给大脑充足的血液。逐步发展幼儿腿部的肌肉力量，则有助于幼儿较有力地支撑住整个身体的重量，保持身体的平衡，更好地适应各种身体活动和生活劳动的需要。

(3) 在身体运动的过程中，肌肉还能充分发挥“第二心脏”的作用或功能

毛细血管分布在机体各种组织和细胞之间，血液流经毛细血管时，便借助于组织液，与其周围的细胞进行物质交换。物质交换的速度和动力受多方面的因素决定，其中包括有血液流过量的多少。当人体处于相对静止状态的时候，肌肉毛细血管绝大部分是处于闭锁状态的，其管腔十分狭小，仅有少量的血浆通过。而当人体处于运动状态的时候，毛细血管就会在肌肉有节奏的收缩和放松的这种动力作用下全部呈扩张状态，致使血流量大大增加，使物质交换增快，新陈代谢增强，也加快了血液循环的速度。因此，肌肉在运动的过程中便成了心脏最好的助手，故称肌肉为“第二心脏”。肌肉“第二心脏”功能的发挥，不仅能满足幼儿机体对血液的需要量，促进机体的新陈代谢，而且还能减轻血管和心脏的压力，帮助心脏进行血液循环，从而有利于心脏更好地工作。

3. 关节

学前儿童关节的主要特点是：关节的白窝较浅，关节周围的肌肉较柔嫩、韧带较松，使得幼儿关节的牢固性较差。

如果幼儿能经常参加一些适宜的身体运动，活动和锻炼

相应部位的关节，那么，既可以保持幼儿关节具有一定的活动范围，又能锻炼关节周围的肌肉、肌腱和韧带，使之得到有效的增强，从而逐渐增加关节的稳固性。幼儿关节稳固性的提高，有利于加强对关节的保护作用，最终达到增强幼儿关节牢固性的目的。

但关节的活动有个度的问题，否则不仅达不到增强关节牢固性的目的，反而会导致关节脱臼或松动，影响幼儿关节正常的生长发育。

在幼儿进行攀登活动的过程中，我们经常可以看见他们做悬垂的动作，即只用双手紧握攀登设备的横杠、全身悬空于器械轴下方的动作。悬垂的活动与手腕关节、肩关节以及肘关节的关系非常密切。过去常被人们视为禁区。但在幼儿自发的身体运动中，却常常会很自然地运用这种身体动作，他们似乎较喜欢做短时间的悬垂动作。

五六十年代，前苏联幼教专家不赞成让幼儿参加悬垂的活动，认为悬垂会引起幼儿肌肉长时间的静态紧张，关节和韧带的过度牵张，致使神经系统疲劳。有的专家还认为，‘腕骨都是一些骨化点，而幼儿腕关节、骨以及韧带都未发育好，所以不能进行单纯的悬垂动作。但在八十年代初，前苏联教育部颁布的《幼儿园和预备班教育和教学大纲》中却明确指出，大班幼儿可以进行短时间的悬垂^①。

美国较赞同让幼儿参加一些悬垂活动，认为这种活动对发展幼儿的平衡能力有益。前西德也提倡让幼儿进行悬垂的活动。

^① 《幼儿园和预备班教育和教学大纲》，P·A·库尔巴托娃等编，潘洁等译，人民教育出版社，1988年出版。

在日本，有些幼儿运动器械的活动也包含有一定的悬垂动作，例如低单杠（单杠的高度较低，幼儿可以做双腿屈膝或悬垂摆动等动作）。而且在幼儿运动能力的测定中，也包含有悬垂的测定项目，主要是用于测定幼儿的肌耐力，但同时又规定，悬垂的时间不应超过 2 分钟。

我国专家对幼儿是否应该进行悬垂动作的练习看法不一，有的不赞成，有的认为可以适当进行练习，但时间不宜过长。也有的专家进行了小规模尝试研究，认为在幼儿期循序渐进地增加一些适合幼儿年龄特点与体能发展的各种悬垂、支撑练习，不仅有利于增强幼儿上肢及肩部肌肉、韧带的力量，促使幼儿两臂肌肉力量的均衡发展，防止由于猛力牵拉而造成肩关节脱臼现象的发生，而且更有利于促进幼儿的生长发育（陈冬华等，1990 年）。

悬垂的活动究竟是否适合于学前儿童？它对学前儿童手腕关节、肘关节、肩关节以及上肢部位肌肉、韧带的发育有何具体的影响？如果学前儿童可以进行这种身体运动，那么，活动的时间长短以及活动的强度应该控制在什么范围内等方面的具体问题，尚需进行科学的实验与研究，以便真正弄清楚悬垂活动的机理以及对学前儿童生长发育的影响。

4. 幼儿的运动卫生

由于幼儿仍处于生长发育的阶段，运动系统的功能尚不够完善，因此，组织幼儿参加体育活动时，必须考虑“适宜”和“适量”的问题。例如，幼儿的肌肉较容易疲劳，肌肉的力量和耐力均较差，不适合进行活动量较大的运动或长时间的身体运动；幼儿关节的牢固性较差，不适宜进行过度的柔韧性练习等等。有关的分析可以参见后面的部分章节，这