

ELEMENTARY
PHYSICAL EDUCATION

婴幼儿体育

但尼尔·D·阿思海姆
罗伯特·A·杯斯多拉萨著
李翊鹏 周启文编译



浙江少年儿童出版社

ELEMENTARY
PHYSICAL EDUCATION

婴幼儿体育

编著者：李 强 王德成
译者：李 强 王德成
审校者：王德成

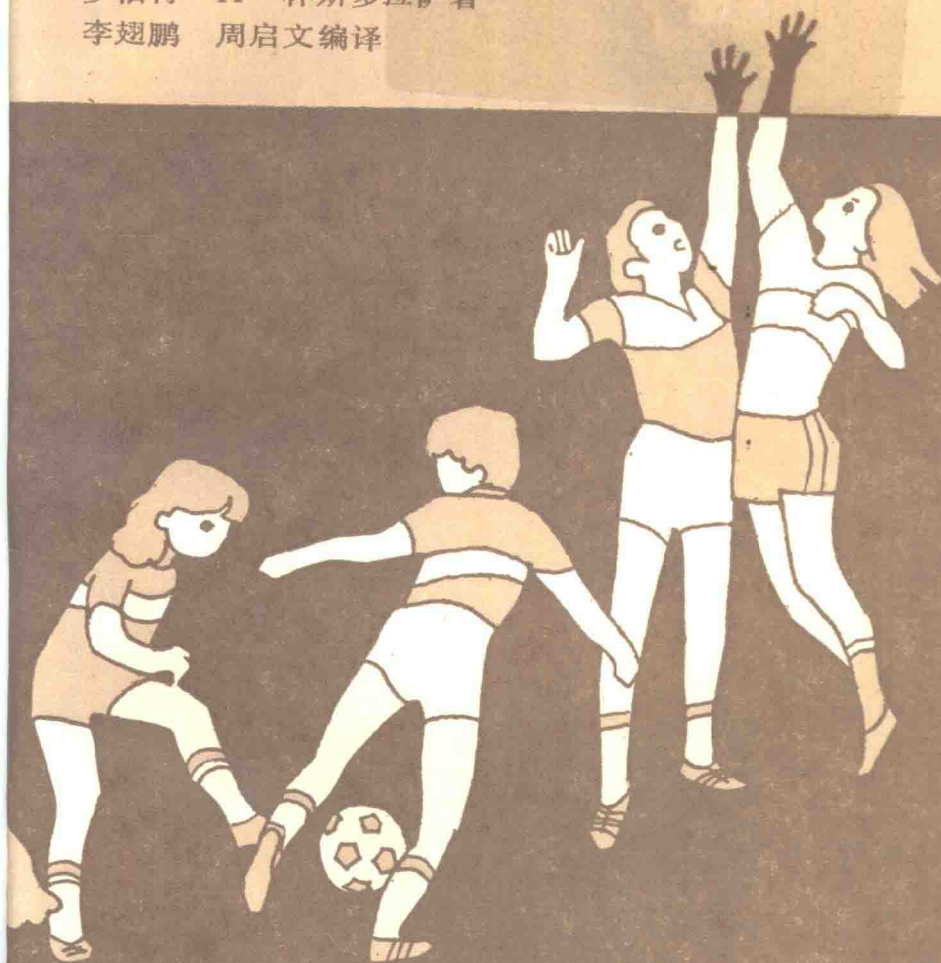


人民教育出版社出版

婴幼儿体育

G 61/35

但尼尔·D·阿思海姆
罗伯特·A·杯斯多拉萨著
李翊鹏 周启文编译



浙江少年儿童出版社

编译者的话

孩子是祖国的未来，也是每位父母、师长的希望。谁不期望孩子们长大成为德才兼备、身体健美的有用人材呢？

随着科学技术迅猛发展，知识量与日俱增，人类原有的知识结构远远不能适应新形势的发展。为了推动社会不断前进，各国争相发展婴幼儿教育事业，实施早期教育，从小开发“人类资源”。

婴幼儿时期是教育的关键期。在此时期，孩子好奇心强、求知欲高；喜欢跑、跳、攀登等各种身体活动；他们易兴奋、也易转移兴奋，情绪变化大；对于外界事物，直观形象记忆比逻辑记忆发达，集中注意的能力还比较差。这就要求我们寓教育于各种活动之中。

体育不但具有“强筋骨、强意志”的功效，而且具有“增知识、调感情”等教育特长，是早期教育十分重要的组成部分。体育从婴幼儿抓起已成为全社会共同的责任和义务。

本书是根据美国加利福尼亚州立大学体育系教授、婴幼儿发展计划研究室主任但尼尔·D·阿恩海姆和该大学体育系教授、主任罗伯特·A·杯斯多拉萨博士合著的《初级体育》一书，并结合我国儿童生长发育和教育实际，编译而成的。本书集中讲述了婴儿期、幼儿期、学龄初期孩子身心发

展特点，并针对这些特点，以系统、科学和“略为超前”的指导思想，详细介绍了各年龄段孩子身体锻炼的必要性、有效方法及许多有益身体和智力发展的体育活动和游戏。

在编译过程中，我们不但注重系统性、科学性，而且注意知识性和趣味性，通俗实用、图文并茂地把婴幼儿体育的内容反映出来。我们希望此书能成为保育员、幼儿教师、体育教师、父母亲在教养孩子过程中有用的参考书。

当然，本书在编译过程中难免存在着不足之处，谨请读者给予批评指正，使本书日臻完善。

绪 论

一 什么是婴幼儿体育

除了吃、喝等日常生活外，运动是孩子们的头等大事。他们成天地玩耍、游戏，长时间地保持着充沛的精力，并沉浸在自己的兴趣、爱好、自豪感和强烈的自信力之中，有时连大人也会感到惊讶。

婴幼儿体育的目的是通过系统的引导和教育，让孩子们参加各种体育运动和游戏，促使每个孩子的体质、情感和社会活动能力得到平衡的发展，以适应未来社会的需要。

婴幼儿体育有三项基本任务：即发展孩子们的身体；认识 and 了解体育；培养对体育活动的兴趣和欣赏能力；养成良好的体育道德。

二 婴幼儿体育对教育者的要求

教育者在孩子们的心目中是艺术和科学的组合体。教育者应具有丰富的知识，能激发孩子们的学习兴趣，并让他们经历适合于自身发展的各种体育活动。

1.教育者的专业准备

婴幼儿体育教师必须广泛地了解儿童的生长发育和行为特点，掌握体育教学的技术和技能，有强烈的为孩子们工作的愿望。具体反映在以下几个方面：

（1）采用丰富多彩的体育活动和游戏，对孩子们进行各种能力的培养。

（2）与孩子们共同分析和练习基本体育活动。

（3）根据儿童生理和心理的发展状况布置运动作业，如采用节奏较强的运动技能作业。

（4）精通体育教学技巧，使孩子们学到全面的运动技术。

（5）不断更新体育活动的方法和内容，运用最新的体育方法，以反映新的时代风貌。

（6）运用现代体育教学原理，搞好各年龄段儿童的体育工作。

（7）注意孩子们生长发育过程中各种身体素质和能力的发展优势，不失时机地开发他们的能力。

（8）课程的安排应根据婴幼儿体育的目的、任务和与此相关的体育规律。

2.教育者的品质

教师是人类灵魂的工程师，对于孩子们的健康成长，起着至关重要的作用。教师应具备以下一些重要的品质：

责任感 教师应研究儿童心理，考虑儿童特点。不管自己对这些活动是否感兴趣，都应以积极的态度去激发孩子们的学习热情，让他们理解体育活动的价值。

幽默感 不论讲解示范，还是组织指导，教师都要富有幽默感，这对孩子们的活动十分有益。孩子们对这种幽默感的反应是各种各样的笑，而笑在体育活动中能活跃空气，消除疲劳。剧烈活动之余，让他们笑一笑；在开始或结束活动时，也让他们笑一笑，都能收到满意的效果。更重要的是，让他们感到体育活动是一种乐趣，而不是负担。

热情 对体育活动充满热情，是教师必须具备的一种品质。缺乏热情势必带来工作上的失职或错误。例如，没有做好课前准备，甚至上“放羊式”的课。任何学科都对孩子们有很大的感染力。如果满腔热情，认真对待，孩子们将会对体育活动充满乐趣并体会它的益处。

个性 热情、自信、坚强、和睦的个性最适宜做一名要幼儿教师。教师对孩子们的影响寓于具体的教学过程之中。教师的个性，对孩子们的学习成就及个性的养成都起着一定的作用。孩子们喜爱的教师，是公正的、始终如一的、合乎情理和可以信赖的。教师对自己的能力应具有自信心，并能进行客观的自我评价。

钻研 认真钻研有关知识，灵活运用教材，提高教与学的效果。成功的教学应做到以下几点：

- (1) 明确婴幼儿体育的价值。
- (2) 愉快地和孩子们一起活动。
- (3) 激发孩子们的好胜心和上进心。
- (4) 培养孩子们自我活动、自我评价成功与失败的能力。
- (5) 允许孩子们对体育计划提出自己的意见，并根据自己的特点去完成任务。
- (6) 通过表扬，鼓励孩子们积极参加体育活动。

(7) 总结实践经验, 运用反馈信息为今后的工作服务。

在组织教学时, 为兼顾班级、小组和个人的情况, 丰富活动内容, 还应注意几点:

(1) 把孩子们每天的体育活动作为最重要的工作来安排。

(2) 上课的长短根据目的、任务和孩子们的实际情况而定。

(3) 根据年龄大小、能力高低或活动兴趣进行分组, 不宜固定组别。

(4) 班级或小组活动时应给予个别指导。

(5) 场地和设备尽量满足全班活动的需要。

安全 孩子们容易兴奋, 但也容易疲劳。他们对新的体育活动和游戏有很大兴趣、欲望和要求, 但安排不当或管理不善, 就可能出现安全问题。教师应事先考虑和估计活动中的危险因素, 并制订相应的安全措施, 包括孩子们的主观因素以及环境、场地等客观条件, 着重注意以下几点:

(1) 学校应尽可能地选择高质量的教师从事体育教学工作。

(2) 建立安全检查制度, 及时检查场地设备。

(3) 选用合适的场地设备。

(4) 活动时严格按照规定进行, 并予以保护。

(5) 掌握每个孩子的情况, 不使他们过度疲劳。

3. 孩子们运动能力的估价

体育计划的制订、修改和创新, 都应估价孩子们实际运动能力和发展水平, 并对照目的任务, 引导他们沿着正确的

发展方向迅速成长。

孩子们运动能力的估价应分析多种因素，着重考虑下列问题：

- (1) 测定什么范围的运动能力？怎样发现优劣？
- (2) 选择何种估价方法？
- (3) 怎样管理测定？
- (4) 测定的标准怎样？是否考虑到孩子们的年龄、性别、生长发育等因素？
- (5) 测定的可靠性怎样？

确定孩子的运动潜力 对孩子们进行早期教育或“超前教育”，原则上是要发现他们的能力并逐渐提高。这就要求教师了解每个孩子的特殊生长发育水平，积累有关知识和经验，判断他们的潜在能力。

运动潜力的估价，主要由教师通过观察，进行定量测定，建立一览表，与已经设计好的标准相对照；同时应激发和培养孩子们自我估价与测定的情绪和能力。

观察技能 观察是教师必须掌握的重要技能。孩子们的运动表演成败与否，教学中存在什么问题，孩子们有什么困难等等，教师都须观察。成功的观察必须做到下列几点：

- (1) 充分了解与所教内容有关的知识。
- (2) 了解技术发展过程中各阶段的特点。
- (3) 个人——小组——全班进行对照观察。
- (4) 了解每个孩子的基础能力。
- (5) 建立教学过程一览表。
- (6) 请教有关专家、同行，提高观察的准确性。

基本运动能力测定 对孩子们基本运动能力的测定应考虑到多种因素，如力量、柔韧性、耐力、速度、灵敏度、平

衡和协调等，要尽量排除外界因素的干扰，

测定时，测定人除很好地了解项目的特点和测定办法外，还应耐心指导孩子们参加测定，让他们明了测定项目的要求及注意事项，排除不良的心理状态，鼓励他们发挥出最佳水平。测定一般采用百分制评分，按规定依次进行。下面举一个由7个项目组成的实例：

项目1：穿珠子

目的：测定手的伶俐精细动作。

用品：直径15毫米左右的珠子数10颗，放在测定桌上，一根45厘米长的细绳（一头用胶纸包成能穿过珠子的尖，一头打一个结），跑表一只。

做法：孩子走到测定桌前，看教师示范后，尽可能快地穿珠子，做到准确、快速。

时间：30秒。

记分：记录30秒钟里孩子穿珠子总数。

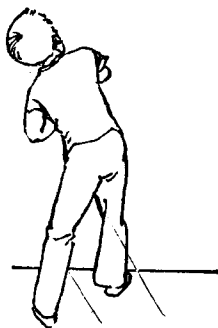


项目2：目标投掷(图绪—1)

目的：测定眼手协调能力与手臂爆发力。

用品：10×12（厘米）的沙包数只。在墙上或黑板上画好3个离地1.5米，边长分别为13、28、45厘米的正方形。

做法：4～5岁的孩子站在离目标2.2米的起掷线外；6～7岁的孩子站在离目标3米的起掷



图绪—1 目标投掷

线外。把沙包投进最小的正方形得3分；投进第二个正方形得2分；投进最大的正方形得1分。共投15只沙包。

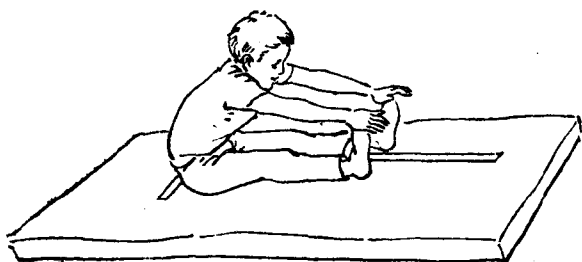
记分：记录15次投掷总得分数。沙包在两个正方形边线上应算在较大的正方形上。

项目3：背、腿伸展（图绪—2）

目的：测定背、腿部的柔韧性。

用品：皮尺、垫子。

做法：让孩子坐在垫子上，两腿伸直，两脚跟相距15厘米，皮尺摆在孩子两腿之间。开始测定时，孩子尽量身体前屈，两手前伸到尽可能远的地方。每个孩子可做3次。



图绪—2 背、腿伸展

记分：3次测定中记录最远的一次。以厘米为单位，孩子的手指触到脚跟的位置为0分，手指超过脚跟得正分，没有达到脚跟的，得负分。

项目4：立定跳远

目的：测定大、小腿的力量。

用品：皮尺。

做法：测定人先示范：手臂前摆接着后摆，同时屈膝做好起跳准备，等手臂再次前摆时，蹬伸两腿完成起跳动作。在下落落地前，两脚跟应尽可能前伸，达到最远的距离。每人可做3次。

项目5：俯伏——站立（图绪—3）

目的：测定速度、敏捷和肌肉耐力。

用品：垫子、秒表。

做法：让孩子站在垫子上，听到“开始”的信号后，迅速屈膝、屈体成俯伏姿势，接着又迅速起立，两膝伸直，不断重复这样的动作。

时间：20秒。

记分：记录20秒钟时间内重复俯伏——站立的次数。

项目6：静力平衡（图绪—4）

目的：测定开眼和闭眼的单脚平衡。

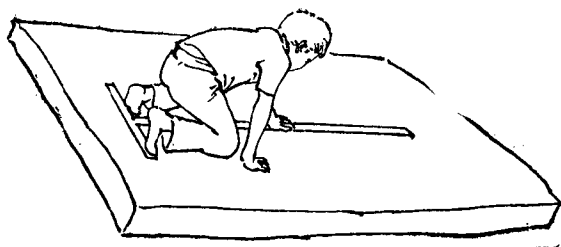
用品：蒙眼布、秒表、两块宽度分别为5厘米和10厘米的固定平衡板。

做法：孩子分别在两块平衡板上，两手叉腰，任选一只脚做开眼和闭眼（或加蒙眼布）的单脚平衡站立（不能有任何支撑物）。

时间：最大值为每次10秒钟。

记分：把4次的时间相加，结出总秒数。另一只脚触地，两手松开，两脚相碰或闭眼平衡时睁开眼睛，都应算作失败，立即停表。

项目7：高位俯卧撑（图绪—5）



图绪—3 俯伏—站立



图绪—4 静力平衡



图绪—5 高位俯卧撑

目的：测定手臂和肩带力量。

用品：秒表、椅子或凳子（高度35—45厘米）。

做法：要求孩子双手撑椅，成前俯姿势，两腿伸直，两脚抵住墙脚，肘关节伸直，身体挺直。俯卧撑开始，先屈臂，至胸部触到椅子边，然后两臂充分伸直，撑起身体。连续做。

时间：20秒钟。

记分：20秒钟内正确完成俯卧——撑起的次数。

基本运动能力测定成绩对照表

性别：男 年龄：4岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏— 站 立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧 撑 (次)
90+	10	22	52	130	10	18	9
75	7	16	45	100	8	15	7
50	5	10	36	89	6	10	5
25	3	3	27	60	4	7	2
1	1	1	18	30	2	3	0

性别：男 年龄：5岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏— 站 立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧 撑 (次)
90+	12	24	52	139	11	22	15
75	9	19	44	110	10	17	10
50	7	15	33	97	7	11	8
25	4	8	25	70	5	8	4
1	1	5	15	40	3	3	1

性别：男 年龄：6岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏— 站 立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧 撑 (次)
90+	14	23	50	156	15	27	18
75	11	17	42	133	13	20	14
50	8	9	32	104	10	16	9
25	5	1	22	75	7	8	4
1	1	0	13	49	5	3	1

性别：男 年龄：7岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏— 站 立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧 撑 (次)
90+	15	28	47	171	16	28	19
75	11	21	39	146	14	18	15
50	9	12	29	115	11	16	10
25	6	3	19	83	8	9	5
1	3	1	10	52	4	4	1

性别：女 年龄：4岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏一 站立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧撑 (次)
90+	10	22	52	129	10	17	8
75	8	17	47	99	8	15	6
50	5	11	36	89	6	11	5
25	3	3	28	60	4	8	2
1	1	1	17	30	2	2	0

性别：女 年龄：5岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (分)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏一 站立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧撑 (次)
90+	11	22	50	135	10	21	15
75	9	18	43	108	9	19	10
50	7	14	32	95	7	13	8
25	4	7	27	67	5	9	7
1	1	4	15	35	2	5	4

性别：女 年龄：6岁

评 分	穿珠子 (颗)	目标 投掷 (次)	背腿 伸展 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	俯伏一 站立 (次)	静力 平衡 (秒)	高位俯 卧撑 (次)
90+	13	16	54	145	16	28	16
75	11	11	46	125	13	22	14
50	8	6	35	100	10	17	8
25	5	1	24	74	7	8	4
1	2	—	13	49	3	3	1