

全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

# 学前儿童体育

| 汪超 著 |

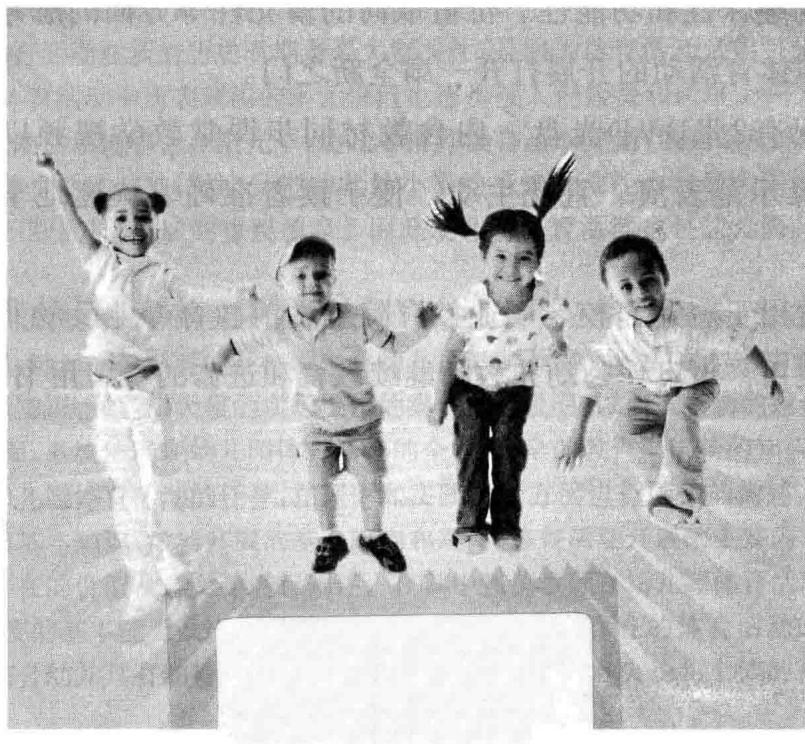


 复旦大学出版社

全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

# 学前儿童体育

|汪超著|



復旦大學出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

学前儿童体育/汪超著. —上海:复旦大学出版社,2015.1  
全国学前教育(新课程标准)“十二五”规划教材  
ISBN 978-7-309-11092-0

I. 学… II. 汪… III. 学前儿童-体育教育-幼儿师范学校-教材 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 265355 号

**学前儿童体育**

汪超 著

责任编辑/查莉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

杭州长命印刷有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 11.25 字数 331 千

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-11092-0/G·1434

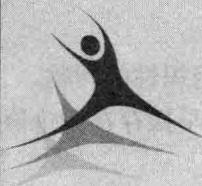
定价:35.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

# 前 言



经过多年的准备和撰写,《学前儿童体育》一书终于和大家见面了。这是继我所著的《幼儿园体育活动设计与指导》(复旦大学出版社 2011 年版)出版以后,我对于幼儿园体育活动的方方面面所做进一步的思考。在此过程中,我试图进一步完善幼儿园体育活动相关的理论,针对幼儿园现实的需求,努力提出各种新的想法和建议,并在实践中不断论证,取得了一些新的突破。期望能再次与大家分享一些心得,更期望我们的孩子们能成为其中最大的受益者。

幼儿园集体体育活动在新的历史时期备受大家关注,是因为体育活动是促进幼儿健康发展的主要因素之一。同时,体育活动中所表现出的多元价值也逐步被人们接受和认可。一方面幼儿园集体体育活动是幼儿最喜欢的活动内容。在阳光下,幼儿尽情挥洒自己的热情,满足着生理及心理的内趋需求。另一方面,幼儿园体育活动的独特性,又把幼儿最小量的身体活动能力与最大限度的探究学习结合起来,从而成为幼儿不断成长、发展的重要源泉。因此幼儿园体育活动也是幼儿园各种综合教育的平台之一。

本书是以《幼儿园教育指导纲要(试行)》及《3—6 岁儿童学习与发展指南》为依托,吸收学前儿童体育的最新研究成果,针对学前教育的在校学生及幼儿园教师而撰写的。在本书中涉及与幼儿园体育教育相关的各种理论知识,并运用大量的实际操作的案例进行说明,以期从全新的视角解读幼儿园的各类集体体育活动,全面、系统地展现幼儿园体育活动的全貌,为学前教育提供新的知识体系。

本书试图就幼儿园体育活动的任务,在理论和实践两个方面进行框架的构建。在理论方面主要围绕学前体育活动的基本知识、活动开展的基本原则和规律、体育活动开展的主要内容和方法及幼儿园各种体育活动形式存在的价值及意义等进行阐述。在其中强调教师在幼儿园体育活动开展过程中应具有的基本认识、所需要的基本能力及应注意的事项等。对于幼儿园存在的体育活动的独特性给予了更多的关注。期望能结合幼儿具有的特点提出各种针对性的方法,以解决幼儿个体的存在与社会交融之间的问题。

在实践部分主要针对幼儿园队列队形的活动、幼儿园早操活动、儿童体育游戏及幼儿园集体体育教学活动进行了系统的阐述。试图解决每种活动形式在现实教育中的各种难点,及各种活动开展的层次、方式和方法。

其中队列队形的活动,作为幼儿园活动开展的难点,一直以来都是幼儿园急需解决的问题之一。在队列队形活动中,应选择何种内容、何种方式、期望达到怎样的效果,才能符合幼儿的年龄特点,才能体现幼儿园教育的特色。本书中力求以幼儿可接受的方式和游戏化的教学,来解决此问题,使幼儿在愉快、互动中不断形成一定的规范性。此章节主要针对教师所需的教學技能、基本的组织方法、集合、分组、集体行进、队形的变化等方面提出了各种具体的、新颖的操作方案及多种游戏操作案例。试图从队

列队形的角度解决不同年龄段的幼儿一些群体组织性的问题。

在幼儿园早操活动这一章节中,进一步明确了早操存在的价值及可能形成的模式,具体提出了各种方案,提供了更多可借鉴的内容。

在幼儿园体操活动这一章节中,针对实际操作,提供了更多直接性的内容。从幼儿体操编排的方法、各种关节动作的发展、记录的方法、体操活动中各种元素的分析、不同类型体操形成的价值取向及体操节奏控制的方法等方面作了细致的分解。期望幼儿园体操活动能更好服务于幼儿的成长需求。

在学前儿童体育游戏这一章节中,首先对体育游戏的发展、幼儿园体育游戏的基本概念、幼儿园体育游戏存在的主要形式、体育游戏对幼儿发展存在的价值及不同年龄段幼儿进行体育游戏的特点等方面进行了阐述。然后从九个不同的视角对幼儿园体育游戏进行了细致的分类,同时对教师在组织开展不同年龄段体育游戏过程中应把握的原则和方法提出了各种建议。

在实际操作部分,本书主要从感知运动类体育游戏、基本动作技巧性体育游戏、基本身体素质发展的体育游戏、各种运动材料形成的体育游戏这几个方面进行实际案例的设计,在设计中努力把握幼儿的年龄特点及可能存在的各种发展的价值,同时对各种游戏的操作方法、组织模式及可能存在的多元表现都进行了较为全面的思考,力求进一步展现幼儿园体育游戏活动开展的特色及功能。

幼儿园集体体育教学活动一直以来也是幼儿园教育中的一大难点之一。在最后一个章节,试图通过各种理论的引导,寻求幼儿园体育教学的合理模式,以增加教师对于体育教学的认识。在此章节中对于体育教学活动存在的多元价值进行了系统的分析,提出了多种课的形式,同时在教案的设计与编写、教学的思路、教学的评价等方面提出一定的建议。

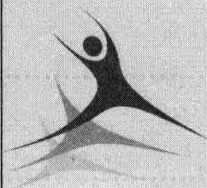
多年来,在许多幼儿园一线教师及园长的大力配合下,在同事及朋友的鼓励下,在亲人的默默支持下,我可以在学前儿童体育这一新兴领域不断摸索前行。在此表示最诚挚的谢意。

学习、探索永无止境,本书力求更加全面地展现幼儿园体育教育的全貌,但由于学识浅陋,依然存在诸多不足之处,望同行和读者多多批评指正。

汪 超

2014年11月

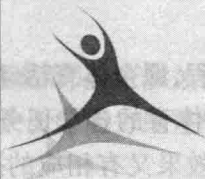
# 目 录



<b>第一章 学前体育活动的知识</b> .....	001
第一节 学前体育活动的概念.....	001
第二节 幼儿身体发展的特征.....	003
第三节 幼儿体育运动的作用.....	006
<b>第二章 幼儿园体育活动的原则和规律</b> .....	008
第一节 体育活动的原则.....	008
第二节 体育活动的规律.....	009
<b>第三章 幼儿园体育活动的主要内容和方法</b> .....	011
第一节 幼儿园体育活动的主要内容.....	011
第二节 幼儿园体育活动开展中的基本方法.....	015
<b>第四章 幼儿园队列队形活动</b> .....	021
第一节 幼儿园队列队形的基本内容.....	021
第二节 幼儿园队列队形的组织与基本操作方法.....	025
第三节 队列队形活动在幼儿园中的运用.....	028
<b>第五章 幼儿园早操活动</b> .....	044
第一节 幼儿园早操活动的目的及意义.....	044
第二节 幼儿园早操活动的组织.....	045
第三节 幼儿园早操活动应注意的问题.....	047
<b>第六章 学前儿童基本体操</b> .....	048
第一节 学前儿童基本体操的概述.....	048



第二节 幼儿基本体操的编排·····	052
<b>第七章 学前儿童体育游戏·····</b>	<b>066</b>
第一节 学前儿童体育游戏的基本概述·····	066
第二节 学前儿童体育游戏的分类和基本内容·····	069
第三节 学前儿童体育游戏的操作原则和方法·····	071
第四节 感知运动类体育游戏·····	074
第五节 基本动作技巧性体育游戏·····	083
第六节 基本身体素质发展的体育游戏·····	099
第七节 各种运动材料形成的体育游戏·····	123
<b>第八章 幼儿园集体体育教学活动·····</b>	<b>154</b>
第一节 幼儿园集体体育教学活动的概述·····	154
第二节 幼儿园集体体育教学活动的组织·····	156
<b>附录一 3—6岁幼儿动作发展·····</b>	<b>161</b>
<b>附录二 民间体育游戏的创新与设计案例·····</b>	<b>162</b>
<b>附录三 民族体育游戏案例·····</b>	<b>168</b>



# 第一章

## 学前体育活动的基本知识

### 第一节 学前体育活动的概念

学前体育教育在新的社会历史背景下,随着社会的进步、经济的不断发展,人们愈来愈关注和重视幼儿身体的健康问题,并且意识到了学前幼儿体育教育活动与人的健康和整体发展之间的密切关系,对于学前体育教育的期望也不断升高。

在幼儿园教育中,体育活动一直作为幼儿整体教育中的重要组成部分,是促进幼儿全面、和谐发展教育的重要途径。学前体育教育工作者应懂得与幼儿体育活动相关的各种知识,不断提高幼儿体育文化的修养,能够组织和开展幼儿体育活动中的各个具体内容。因而,要求学前体育教育工作者能够掌握一定的幼儿体育锻炼的基本知识、技能和方法,幼儿体育活动的科学理论知识,幼儿身体发展的基本规律,体育及幼儿体育的目标和科学的组织形式,以及幼儿体育锻炼的基本内容、幼儿保健知识等,树立科学的儿童体育价值观。

#### 一、体育和体育教育

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。在进化过程中,人类为了生存,于适应自然界环境的过程中,发展出了走、跑、跳、投掷、攀、钻、爬、搬运、游泳以及其他各种技能,并以此获得必要的生活资料。因此,体育活动中的各种形式的产生,与人类早期的生产和生活技能密切相关。生产过程的身体活动旨在谋生,而生活过程的身体活动更多为身体的锻炼。

19世纪欧洲提出“体育”(physical education)一词,其含义是指维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,体育的概念及其内涵和外延不断发展变化。当今,广义的体育概念:体育是以一种有目的、有意识进行锻炼身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,是一种特殊的社会现象。这里包含了体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。

体育是为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

体育教育又称狭义的体育,在我国通常又叫做学校体育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它也是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家体育事业发展的战略重点。从教育和发展身体的总目标出发,不同层次和学校体育按不同



年龄阶段、年龄特点和教育阶段,借助于体育课程、课余体育活动和课外体育运动训练这三种基本组成形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各个任务。由于学校体育处在学校这个特定环境,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,目的在于使学生在德、智、体、美等方面得到全面发展。

## 二、学前体育教育

### (一) 学前体育的基本概念

学前教育一般是指对3—6岁的儿童进行的幼儿园教育。学前体育教育是学前教育的重要组成部分,但是由于我国学前教育没有完整的体系并且不属于义务教育范围内,所以至今人们对学前体育的认识仍然处于不完善的阶段,对于学前体育的定义各有不同理解。

一些学者直接将学前体育定义为0—6岁的儿童的体育教育和体育锻炼。还有一些文献资料直接将学前体育活动和身体活动性游戏混为一谈。目前学术界对学前体育的定义尚未形成一致的观点。

1996年6月1日国家教委公布新的《幼儿园工作规程》中,幼儿园的保教目标首先是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、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。

2001年6月颁发的《幼儿园教育指导纲要(试行)》中,把幼儿园的课程分为健康、社会、语言、科学与艺术五大领域。各领域都有明确的目标。健康领域的目标为:“身体健康,在集体生活中情绪安定、愉快;生活、卫生习惯良好,有基本的生活自理能力;知道必要的安全保健常识,学习保护自己;喜欢参加体育活动,动作协调、灵活。”

2012年9月国家教育部正式颁发《3—6岁儿童学习与发展指南》中,进一步对于幼儿园体育活动提出了具体的目标要求,并针对幼儿身体运动发展提供了相关的建议,要求每天的户外活动时间一般不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时,季节交替时要坚持。对于幼儿身体的协调能力、平衡能力、灵敏性、身体和力量及耐力、手的动作灵活协调能力等发展给予了更多的关注。

从上可以看出,在学前教育中,对学龄前儿童生命健康和正常生长发育的保证是学前教育的基础,是学龄前儿童获得全面发展的重要条件。健康的身体是学龄前儿童进行后续性学习的物质基础,也是学龄前儿童形成良好的个性、情感及品质的物质基础。因此,学前体育的目的和任务就是保证和促进学龄前儿童的生命健康和正常的生长发育。

幼儿体育和学前体育可以从狭义和广义两个视角进行定义。狭义的幼儿体育,是指幼儿在幼儿园中由教师养护幼儿,并有目的、有计划地指导幼儿掌握卫生保健知识、发展动作和增强体质的教育;广义的幼儿体育是按照幼儿身心发展规律,以维护和促进幼儿身心健康为目的所进行的教育活动。狭义的学前体育特指幼儿园的体育教育;广义的学前体育是从幼儿个体出发,泛指影响这个年龄段体育活动的多种因素如社会、家庭、幼儿园体育活动等。

### (二) 体育教育在学前教育中的地位

学前体育教育是学前教育中的重要组成部分,是促进幼儿身体健康的主要途径,而健康的身体是保证人的一切发展的物质基础。因此,学前教育以“体”为先,承担着促进幼儿正常的生长发育、增强体质、提高健康水平、促进身心和谐发展为目的的各种教育活动。

学前体育教育类似于学校体育教育,但由于学前体育教育活动面对的是幼儿时期,因此存在着其独特性。学前体育教育是把幼儿最基本的活动能力与最大限度的人的全面、整体的成长结合在一起,而成为行为多样化的重要源泉。学前体育教育活动是幼儿综合发展的重要平台之一,是幼儿全面发展的重要途径之一,是幼儿各种能力“发展”的高度概括。学前体育教育存在的价值取向,在幼儿教育中,不但表现为关注身体发展,同时对于幼儿认知的发展、思维的发展、心理健康的发展、社会情感的发展、技能的发展等都起着重要的作用。



学前体育教育是生命教育的重要组成部分,更多关注着幼儿各种身体活动能力的发展,是一切独立行为能力的起端,同时也是培养自我保护所需能力的重要渠道。因此,学前体育教育也是安全教育的重要途径之一。

### (三) 学前体育教育的目的和任务

1. 不断展开和科学培养幼儿参加体育活动的兴趣,使幼儿养成有规律运动的良好习惯。
2. 增强幼儿体质,促进幼儿身体的正常发育,养成正确的身体姿势,提高机体对环境的适应能力,促使身体得以健康发展。
3. 通过各种有效体育活动的开展,不断提高幼儿动作的协调能力、灵敏性及平衡能力的发展。
4. 通过各种形式的体育教育活动的开展,不断丰富幼儿的各种认知能力,培养坚强、勇敢、不怕困难和主动、乐观、合作的良好的意志品质与个性,促使幼儿健康心理的发展。
5. 提高幼儿自我保护的意识和能力。

## 第二节 幼儿身体发展的特征

### 一、人体的基本结构

人体结构是身体姿势评价的重要指标。正确的身体姿势,可使人体各部位的空间位置处于最省力的状态,从而减少疲劳,并且有利于运动能力的发挥。不正确的身体姿势,就会造成人体形态发生变化,使骨关节、肌肉、内脏器官等的功能在错误的力学作用下遭到损害。

人体由头部、躯干部、上肢及下肢构成。骨的结构主要由颅骨、下颌骨、上臂骨、下臂骨、掌骨及指骨、肋骨、胸骨、脊椎骨、盆骨、大腿骨、小腿骨、跟骨及趾骨构成。人体运动通过骨与骨之间的关节连接,完成各种动作。各主要运动关节如下:

- 颈椎关节俗称颈关节,带动头部的运动;
- 胸椎关节俗称胸关节,带动胸背部的运动;
- 腰椎关节俗称腰关节,带动腰背部的运动;
- 肩关节,带动上肢的整体运动;
- 肘关节,带动前臂的整体运动;
- 腕关节,带动手掌的运动;
- 手指关节,带动手指的运动;
- 髋关节,带动整个下肢的运动;
- 膝关节,带动小腿的运动;
- 踝关节,带动脚的运动;
- 脚趾关节,带动脚趾的运动。

#### (一) 直立姿势

人体在立正时,从身体的前后位观察到头、脊柱和两足间应在一竖直线上,两肩、两髂嵴应各在一水平线上;侧面可以观察到头顶经耳屏前、肩峰、股骨大转子、腓骨和外踝尖的各点在同一直线上。

#### (二) 脊柱形状

人体的姿势是否正确,主要取决于脊柱的形状。脊柱是由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎和1块骶

骨组成。在脊柱的周围有韧带、肌腱协同工作,完成脊柱的功能。

### 1. 脊柱的前后弯曲

脊柱具有正常的前后生理弯曲,成年人在颈部和腰部各有 3—5 厘米的凹陷,胸曲呈正常的均匀弧形。幼儿在颈部有 3—4 厘米、腰部有 2—3.5 厘米的凹陷。脊柱前后弯曲不正常,可使腰骶部的力学结构发生改变,对从事运动有不良影响。

### 2. 脊柱背向

从背面看,脊柱正常的情况下,两肩在同一水平上,两肩胛骨,特别是肩胛骨的下角在同一水平面上,脊柱中心线在一条直线上垂直于地面。

## (三) 腿部的形状

腿的形状正常表现为在立正时,两足并拢而两膝能同时靠拢,盆骨、两膝、两内踝在同一水平上。

## (四) 足弓的形状

人体的足弓由内侧弓、外侧弓和横弓组成。足弓主要依靠周围的肌肉、肌腱及韧带等的作用维持其形状。

在足印的内侧自大拇趾内缘至足跟内缘划一切线,在足印的外侧自小指趾至足跟外缘划一切线。足弓空心区与实心区比例为 2 : 1 者,为正常足弓。

## 二、幼儿身体发展的基本特征

人体的生长发育不是直线上升的,而是呈波浪式的,发展的速度是不等速的,有时快,有时慢,交替进行。幼儿个体之间的发展同样成不等速发展,有些幼儿发育得早,有些幼儿发育的相对较慢。幼儿时期主要表现为两个阶段:一是从出生到 2 岁,发展十分迅速;二是从 2 岁至 6 岁,发展较为平缓,但总体的发育速度快于 6—12 岁。

### (一) 身高和体重发展的特点

幼儿身体发展的重要标志是身高和体重。它们标志着内部器官,如呼吸、消化、排泄等系统以及骨骼的发育。幼儿出生一般体长在 50 厘米左右,从出生后一年内,幼儿身长增加到 20—25 厘米;体重增加 6—7 千克。第二年幼儿的发展速度也较快,身长增加 10 厘米左右,体重增加 2.5—3.5 千克。在 3—6 岁期间幼儿身体与体重的变化依然很快,机体组织和各器官都发生着急剧的变化,身高平均每年增长 5 厘米左右,体重增加 2 千克左右。参考指标如下。

幼儿身高体重标准参考

年龄	男		女	
	身高(CM)	体重(KG)	身高(CM)	体重(KG)
3—4 岁	94.9—111.7	12.7—21.2	94.1—111.3	12.3—21.5
4—5 岁	100.7—119.2	14.1—24.2	99.9—118.9	13.7—24.9
5—6 岁	106.1—125.8	15.9—27.1	104.9—125.4	15.3—27.8

幼儿正常的发展遵循两项原则:头尾发育的原则和近远发育的原则。

头尾发育的原则,是指身体各部分的发展必须从头部延伸到身体的下半部。次序是头部—颈部—躯干—下肢。头部发育早于颈部,颈部发育早于胸部,胸部发育早于腰部,上肢发育早于下肢。出生以后,这些部分的发育依旧先于身体的下半部。因此,整个身体的各部分比例显得不相称,直到部分的发育赶上来时,这种不相称的现象才会消失。



近远发育的原则,是指个体发展是从身体的中部开始,然后延伸到边缘部分,头部和躯干比四肢先发育,手臂和腿比手指和脚趾先发育。

了解幼儿身体发展具有波浪形而不是直线上升的这个特点,就应该根据不同年龄时期全身及身体各部的发育速度,安排各年龄幼儿的活动和保证营养供应,以促进幼儿的正常发育。

## (二) 幼儿运动系统的特点

运动系统主要包括人体的肌肉、骨骼和关节。

幼儿时期骨骼中存在着较多的软骨,正处于不断骨化的过程。同时,幼儿的骨骼中含水量较高,有机物较多,无机盐相对较少,因此表现出骨骼的弹性较大,可塑性较强,同时也表现出骨骼的坚固性较差,易出现变形弯曲等特点。

幼儿时期肌肉组织较少,肌纤维较细,含水量较高。表现出肌肉力量较弱、能量储备较少等特点。

幼儿的关节主要表现为关节窝较浅,关节周围的肌肉较弱,韧带较松,牢固性较差。

## (三) 幼儿大脑神经系统的特点

个体出生后,脑和神经系统的发育最快,在最初的6年内,继续以最快的速度发展,学前期已基本接近成人水平。脑和神经系统是幼儿心理发展的物质基础,对于人体的持续发展及人体的运动起着重要的作用。

### 1. 脑的重量

脑是优先发育的,出生后,新生儿的脑重一般为390克左右,是成人脑重的25%左右(同时期新生儿的体重仅为成人体重的5%)。出生后的幼儿脑重量随年龄而增长,增长的速度是先快后慢。第一年,脑重增加最快,以每天1克左右递增,9个月时达到660克左右;2岁半至3岁时脑重量发展到900至1011克,相当于成人脑重的75%左右。此后几年发展渐缓,到6、7岁时儿童脑重接近成人水平,为1280克左右,达到成人脑重量的90%。幼儿时期是脑发育最快的时期,也是幼儿智力水平发展的最快时期。

### 2. 幼儿脑的发展

幼儿脑的发展成熟问题是研究幼儿发展的中心问题之一。一些有关研究证明,幼儿脑的发展有其严格的程序性,它的发展基本上是逐渐的与连续的,而不是等速的、直线的。人在成长过程中,有两个时期脑的发展表现出显著的加速:第一个时期是5—6岁;第二个时期在13—14岁。这两个时期在一定程度上呈现一种“飞跃”的状态。

总的来说,幼儿具有神经系统较脆弱、大脑神经细胞容易疲劳、脑组织对于缺氧十分敏感且其耐力较差等特点。

## (四) 身体其他各系统的特点

### 1. 血液循环系统

血液循环系统是一个封闭的管道系统,是由心脏与血管组成,也称心血管系统。心脏是血液循环的动力器官,血管是运动血液的通道,而血液起运输各种养分的作用。幼儿时期血液循环系统主要表现为心肌收缩力量较弱,心脏容量较小,每次心脏的输出量较少,心脏还未完全发育成熟等特点。但是,幼儿新陈代谢又十分旺盛,因此,脉搏较快以适应机体的需要,年龄越小心率越快。

### 2. 呼吸系统

呼吸系统是由呼吸道(包括鼻、咽、喉、气管、支气管)和肺组成。呼吸道是传递气体、排出分泌物的管道,肺是气体交换的场所,呼吸系统主要功用在于进行气体的交换,以满足人体新陈代谢的需要。幼儿时期呼吸系统主要表现为呼吸道狭窄,黏膜柔嫩,血管丰富,易发生感染等特点。

淋巴系统的发育,在第一个十年中表现出一种特殊的速度。这是因为幼儿时期机体对疾病的抵抗能力较弱,需要强有力的淋巴系统来进行保护;10岁左右发展达到最高峰,表明10岁左右的儿童已获

得相当的免疫力,身体健康处于最良好的阶段。幼儿时期则表现出不断增长的趋势。

生殖系统的发育在幼儿期没有太多的发展,只有到达第二次发育开始才迅速发展。这说明个体在全身没有达到成熟时,生殖各级组织的迅速发育是没有必要的。

### 第三节 幼儿体育运动的作用

幼儿期是建立人的全面发展的关键时期。环境、生活方式、生活习惯、营养等各种外部因素对幼儿的生长发育起着重要的作用。体育运动也是促进身体发育和增强体质的重要因素。在保证影响身体发展各种基本因素的前提下,科学的、适合幼儿身体运动的各种体育活动,是幼儿展开身体的生长潜能、有效利用各种营养物质以促进人体的新陈代谢、调整心理平衡、适应外界各种环境的变化、从而全面提高幼儿体质的有效手段。

#### 一、体育活动促进幼儿身体各项功能的发展

人体独特的系统结构决定着其特殊的功能,遗传所特有的功能随着幼儿的成长不断展开。幼儿有意识的身体运动进一步促使人体系统功能得以不断完善。通过人类所具有的各种走、跑、跳、投、攀、钻、爬等基本动作的反复练习,能够对身体的骨骼、关节、肌肉、呼吸系统、神经系统以及心血管系统等多个方面产生相应的影响。

1. 幼儿的骨骼骨质中所含的有机物和无机物约各占一半,骨骼弹性好、可塑性大,新陈代谢旺盛,通过合理的体育运动的开展,能够有效促进幼儿骨密质、骨直径的增大以及骨矿含量的增多,从容有效改善骨骼的机能。

2. 科学的体育运动还有助于幼儿关节韧带、关节周围的肌肉以及关节囊的发展,有利于幼儿关节灵活性的提高。

3. 幼儿的肌肉力量比较弱,力量素质比较差,通过体育运动,机体各种肌肉参与完成各种动作,能够有效改善幼儿肌肉的血液循环情况,提高肌肉组织的功能,促进幼儿肌肉力量的发展。

4. 适当的体育运动有助于幼儿呼吸肌、胸肌以及肋间肌的发展,有利于幼儿呼吸系统的发育,从而促进幼儿呼吸系统功能的提升。

5. 幼儿心肌收缩的力量比较弱,通过合理的运动能够有效提升血液循环系统的活动能力,从而促进幼儿心血管系统功能的健康发展。

6. 体育运动对进一步促进神经系统的完善也起着重要的作用。提高幼儿中枢神经的控制能力、调节能力,促进幼儿感知觉得以不断发展。

因此,科学的体育运动能够在多个方面影响幼儿的身体发育,进而对幼儿的身体发展产生重要的影响。

#### 二、体育运动促进幼儿思维能力的发展

人类思维能力发展的物质基础是人脑的发育和完善。体育运动对促进人脑的健全发育,进而促进智力发育有着重要作用。幼儿时期是大脑生长发育最快的时期,这个时期给予多种方式的丰富的刺激,对于大脑的生长会有着更好的效果。体育运动是最好的刺激形式之一,可以促进幼儿神经系统的发育,从而促使头脑灵活、聪明。

1. 现阶段研究表明,思维能力的发展主要源于早期体育运动来建构的。一般说来,幼儿是依靠形态、颜色、声音等感觉来进行思维的。在体育运动中,幼儿在站立、跳跃时都需要很好地把握自己身体的平衡,达到活动目的和要求。这一系列的活动方式刺激着幼儿大脑感知觉(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触



觉)系统的发展,使之进一步敏感和准确,不断发展和完善。

2. 幼儿体育运动时需要识记、保持、再认或回忆体育运动的规则、顺序等,有利于儿童记忆力发展。

3. 幼儿在体育运动过程中思考,与同伴交流,间接发展幼儿思维、言语交际能力。

4. 体育运动是幼儿主动、自愿非强制性的活动,创造力的发展也是幼儿主动自愿的内在需求,即幼儿由内在需要而引起的动机。体育运动是自由的,创造力的培养也需要自由宽松的环境。体育运动可以是一种虚构的活动过程;创造力的发展由灵活多动的活动形式造就。体育运动促进幼儿创造力的发展,游戏材料为幼儿的想象和创造提供了巨大的可能性。

### 三、体育运动促进幼儿健康心理的发展

体育运动中情绪体验的特点是鲜明、强烈、多样、易变的。身体的运动、动作的发展能使幼儿获得丰富的感官刺激,使神经系统综合调节能力得以增强,兴奋与抑制过程得以和谐,从而较好地调节情绪。身体运动可对幼儿进行全方位的信息刺激,使幼儿在与环境交互作用中,获得成功的体验,从而激发内在的积极性。身体运动由于身体能量的快速代谢,使得幼儿不良情绪得以宣泄,有利于幼儿自身良好情绪状态的保持。幼儿健康心理的形成,有赖于通过身体运动中的大量动作练习,使得幼儿获得对自身动作的感知,促进大脑功能的完善,为各种心理品质的形成奠定基础。因此,通过身体运动有助于情绪、情感、自信心的培养,促进幼儿健康心理的形成。

幼儿园体育活动为幼儿提供了更多人际交往的可能。在体育运动中建立同伴的交往关系,培养同伴的情感意识,建立对体育运动的积极态度,逐渐走出“自我中心”的圈子,从而逐步形成集体的观念。体育活动能培养良好的幼儿情感和行为习惯。身体的运动是幼儿最快乐的行为表现,在和谐的活动中小儿不仅获得身体的发展,还在解决问题的过程中体验到了互相理解、合作、谦让、分享带来的快乐,促进幼儿健康心理的形成。

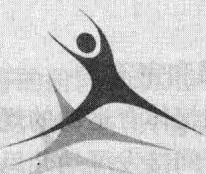
在许多的体育运动中,都需要幼儿付出较大的体能和坚强的毅力,体育运动对幼儿克服身体的不适,培养良好的意志品质,起着重要的作用。在具有一定挑战性的体育运动中,幼儿需要克服内心存在的种种不安,获得各种体验,从而不断提高对自身及对各种事物的理解,以提高幼儿的意志力。体育运动也能提高幼儿的耐挫力。许多的体育运动中都存在着规则要求,在面对运动结果不顺利的时候,儿童需要较快转移自身不良情绪,从而提高儿童的耐挫力,以此培养幼儿以积极的心态应对周围的事物。

### 四、体育运动提高幼儿对环境的适应能力

机体与周围环境是不可分割的关系。幼儿时期身体的生长发育尚未完善,对于外界环境的变化往往表现出不能适应。体育运动更多在户外展开,经常在阳光、空气中锻炼,适应不同季节的变化,有利于幼儿耐寒、抗暑能力的增强。当人体与冷空气或阳光接触时,毛孔和皮下血管会产生收缩或扩大的反射。有目的进行日常性的练习,对于幼儿提高适应外界环境变化的能力会起到很大的帮助。

### 五、体育运动有助于幼儿获得“运动敏感”

幼儿时期是人的一生当中最关键的时期,在这个阶段幼儿存在着多种高速发展的契机,这时幼儿具备着最优质的生理、心理条件。因此,引导着正处于生长发育关键期的学龄前儿童的身体动作的发展,这对于幼儿通过运动获得的“运动敏感”至关重要,对于一生运动能力的发展都会打下较好的基础。而且,这种“运动敏感”也促进身心发展的领先地位保持终身。这有助于引发其他各种能力的发展,从而对于幼儿各方面终身的发展奠定了良好的基础。



## 第二章

# 幼儿园体育活动开展的基本原则和规律

幼儿园体育活动开展是以幼儿心理及生理年龄特点、各年龄段发展水平和要求为基础的,并运用科学的方法,以及合理的手段,才能达到有效促进幼儿全面发展的目的。为凸显科学性及阶段性,在幼儿园各类体育活动过程中,应遵循以下各种原则和规律。

### 第一节 体育活动开展的基本原则

#### 一、全面性原则

运动能力的发展受着生理特征的影响。幼儿的年龄特征决定了幼儿在此阶段是以基础运动能力发展为根本目的的。只有全面发展幼儿各种运动能力,才能使人体各部位和各器官系统机能得以全面、均衡的提高,才能促进幼儿身体正常的生长与发育。

全面发展幼儿的各种运动能力也是综合提高幼儿各种运动机能的过程,在基础阶段只有全面提高幼儿的协调能力、平衡能力、灵敏性、身体各部位的力量等均衡发展,才能为一生运动水平的发展奠定良好的基础。

因此,在幼儿园体育活动开展的过程中教师应借助于多种形式的运动项目,对于人体的不同部分进行均衡练习。在幼儿园体育相关课程设置中,应考虑到幼儿身体各部位发展的平衡性。对于单一动作的练习,应多采用各种动作轮换的方式进行操作。中、大班中,在基本动作发展的基础之上,也可借助一些技能项目进行练习,技能项目往往需要各种动作相互配合才能完成,从而全面提高幼儿的各项运动机能。

#### 二、合理安排运动负荷的原则

运动负荷又称为运动量,是指运动中身体的生理负荷量。这主要是由运动强度、运动密度决定的。运动强度是指单位时间内生理负荷量的大小,通常是以运动中的剧烈程度来进行评定的。运动密度是指一次运动中,运动的时间与总时间的比例关系。 $\text{运动密度} = \frac{\text{运动的总时间}}{\text{单位总时间}} \times 100\%$ 。运动密度越大,说明单位时间内活动的时间越多;反之越少。合理的运动负荷,才能有效地发挥运动的价值。运动负荷太小,无法引起机能的变化,达不到锻炼的目的;运动负荷过大,就会引起机体的损伤。幼儿在一次单元体育活动中,一般运动密度控制在50%到70%之间。



幼儿正处于人体生长发育的高峰期,在运动中主要表现出运动连续时间较短,自我控制能力、自我评估能力较差的特点。教师在安排运动内容时,应考虑到幼儿的年龄特点,多采用低强度、高密度的活动内容。同时,在运动中更多运用间歇的方式进行操作,以保证幼儿能在长时间内,逐步增大运动量。教师在此过程中做好对每个幼儿的观察评估工作。观察评估主要通过观察幼儿的面色、出汗量、呼吸情况、疲劳程度、情绪表现等进行。

### 三、循序渐进的原则

循序渐进是指在幼儿体育活动开展过程中,不论是内容、运动量的安排还是教师采用的各种手段和方法,都应遵循由易到难、由小到大、由简到繁的过程逐步提高。由于幼儿存在年龄特点,教师在运动量的安排上,应遵循人体生理机能活动变化的规律,使幼儿身体机能由较小运动量逐步适应较大运动量。在技能发展上,要遵循认知发展的规律,使幼儿由简单的能力逐步发展到综合、复杂的能力。在方法的运用上、规则的要求上,很多时候都可采用由部分到整体,由分解到完整的过程,使幼儿更易进入状态,更易获得理解,更科学地得以发展。

### 四、直观性原则

所谓直观性原则是指利用幼儿的感官(如视觉、听觉、触觉等)和经验,使幼儿对体育的各种活动获得直接的理解,从而能高效领悟体育活动的要求和方法。

人的认知过程总是从具体到抽象,从感性到理性的过程。幼儿阶段,对于复杂的语言表述不易领会,对于动作的模仿能力却很强。在体育活动开展的过程中,教师应更多以示范的方式,或借助于挂图、模型等,再结合简单、简洁、易懂的语言进行说明,以便高效地开展体育活动。

## 第二节 体育活动开展的基本规律

### 一、人体生理机能活动能力变化的规律

人体的生理机能活动不论在任何时候都存在着能力变化的规律,这是与人体各系统功能变化密切相关的。人体的各种运动,总是从相对惰性的状态,即系统功能相对低的水平开始的,随着运动的加剧,激发人体活动能力得以不断提升,这一过程称为上升阶段。当人体运动在一段时间内保持着相对稳定的状态时,这个阶段称为平稳阶段。一定时间后,人体功能产生疲劳,机体功能活动能力下降,这一过程称为下降阶段。机体功能活动能力从上升到平稳到下降的过程,就称为人体生理机能活动能力变化的规律。这一规律,不论在任何形式的体育活动中,教师都应该合理遵循。

幼儿体育活动的开展,需要教师在一开始时通过各种手段,积极调动幼儿身体及心理的准备。在这个阶段,由于各器官系统还处于较低的兴奋时期,身体还不适应大的运动负荷,因此教师应多采用低强度的活动的内容,逐步展开幼儿的身体功能;在平稳阶段,一般采用较大运动强度的内容来进行,教师应采用合理的组织方式,使幼儿能较长时间地保持在较高水平能力上进行活动;当人体机能走向下降阶段时,教师应引导幼儿积极地对心理及生理进行放松,使幼儿尽快恢复到相对安静的状态,从而较好地完成合理的新陈代谢。

### 二、动作技能形成的规律

幼儿园体育活动是以运动动作发展为主线的,在学习各种相对陌生的动作过程中,主要存在着动作



技能形成的规律。

### 1. 粗略掌握动作的阶段

这又称为“泛化”阶段。在这一过程中,主要表现出幼儿学习动作时,动作僵硬、紧张、不协调、不准确、控制能力差,主要依靠视觉表象来控制 and 调节动作。在这一阶段主要的活动任务是让幼儿形成初步的动作概念,并进行初步的尝试。

### 2. 改进和提高动作的阶段

这又称为“分化”阶段。在这一过程中,主要表现出幼儿的紧张动作及多余动作逐步减少,能较顺利、较正确地完成动作,已形成完整的动作概念。视觉表象的依赖减少,动作间的连续性加强。此阶段要求幼儿多进行重复练习,使思维记忆逐步转化为肌肉记忆(动作记忆)的过程。

### 3. 动作的巩固和运用自如阶段

这又称为“自动化”阶段。此时幼儿在完成动作的过程中,思维需求进一步减少,肌肉记忆(动作记忆)得以最大的加强,视觉依赖进一步减少。此时能较轻松准确地完成此动作,并能把此动作在各种综合活动中得以较灵活的运用。

教师对于动作技能形成规律的理解,需要认识到动作的发展不是一蹴而就的,越是复杂的动作能力,越需要更多的时间让幼儿逐渐获得。同时,在集体教学活动中动作技能形成的规律也是教学活动需要遵循的规律之一。