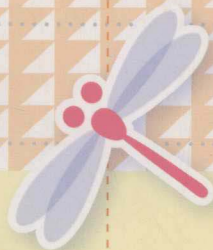


教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书



幼儿 体育

◎ 主编 李金泉
李荣





394

教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书

幼儿体育

YOU'ER TIYU

主编 李金泉 李 荣

第一单元	幼儿心理	1.00
第二单元	幼儿体育	1.00
第三单元	幼儿音乐	1.00
第四单元	幼儿美术	1.00
第五单元	幼儿劳动	1.00
第六单元	幼儿科学	1.00
第七单元	幼儿社会	1.00
第八单元	幼儿健康	1.00

内容提要

本书是中等职业学校幼儿教育专业教材,是教育部职业教育与成人教育司推荐教材的配套用书。

本书将幼儿体育技能内容作为编写线索,从走开始,依次为跑、跳、投掷、平衡、支撑、钻爬、攀登等,重点阐述了幼儿正确动作技能的训练方法;介绍了体育游戏的创编及指导,幼儿队列和体操队形的编排与训练,以及基本的幼儿徒手操和持轻器械操的训练。全书运用 180 余幅插图、图表等,介绍了幼儿常用体育游戏活动,详细介绍了 12 套(种)幼儿基本体操。

本书供中职幼儿教育专业二、三年级学生使用,同时也可作为幼儿教师和幼儿家长辅导幼儿体育的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿体育 / 李金泉, 李荣主编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 5
(2013. 5 重印)

ISBN 978-7-04-029301-2

I. ①幼… II. ①李…②李… III. ①儿童体育—幼儿师范学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052068 号

策划编辑 陈 向
版式设计 王艳红

责任编辑 王 玲
责任校对 胡晓琪

封面设计 张申申
责任印制 刘思涵

责任绘图 尹文军

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 山东省高唐印刷有限责任公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 8
字 数 180 000
购书热线 010—58581118

咨询电话 400—810—0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2010 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 8 次印刷
定 价 13.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 29301—00

前言

中职幼儿教育专业的学生不仅要明确自身体育锻炼的意义和目的,还要为未来从事幼儿教育打下扎实的专业基础。《幼儿园工作规程》明确指出: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、美诸方面全面发展的教育,促进其身心和谐发展。因此,在幼儿阶段,身体和机能的健康发展是其他一切发展的基础,把幼儿培养成为健康聪明、身手灵活、体态健美、乐观开朗的一代新人是我们共同的心愿。增进儿童身体健康的因素是多方面的,其中,体育锻炼活动是最积极的因素。

培养合格的幼儿园教师,是落实幼儿园体育教学的根本,也是中职学校幼儿教育专业体育教育的最终目的。本书根据《中等幼儿师范学校教学大纲》确定的教学目标和教学内容要求编写而成。在编写过程中,我们总结了多年来幼儿教育专业一线体育教学的经验,汲取了前人的研究成果,根据当前幼儿教育的发展需要,在内容、结构体系、语言等方面进行了大胆的改革和有益的探索,强调教法指导,语言简单,淡化理论,图文并茂,强化可操作性,突出趣味性、实用性与实效性的统一。让学生初步掌握适合幼儿年龄特点的体育技能训练方法,提高学生组织幼儿体育活动的兴趣和能力,为最终走向幼儿教师工作岗位奠定良好的基础。

本书主要研究幼儿体育活动和幼儿体育教学的基本规律,除了遵循教育学的基本原理外,特别注意了与幼儿教育学、幼儿心理学和幼儿卫生学等相关知识的联系,重点介绍了幼儿体育技能的训练方法。主要内容包括幼儿体育活动的概论、走的技能、跑的技能、跳跃技能、投掷技能、平衡技能、攀登与钻爬技能、幼儿体育游戏、幼儿基本体操等,涵盖了幼儿体育活动的大部分内容。对球类、竞技体操、民族体育虽然没有专题讲述,但穿插其中,有所涉猎。同时,针对幼儿园小、中、大班幼儿的不同特点,分类编写案例,指导教学。因此,本书既可作为中职学校幼儿教育专业(幼师)学生的专业教材,也可作为幼儿教师和幼儿家长的教育指导用书。

由于中职幼儿教育专业学生有半年至一年的实习时间,在校学习时间缩短,所以,建议在二年级下学期开设此课程。教师应根据学生实际,对教学内容有所取舍,保证 32 课时的教学时间。具体安排如下:

单 元	内 容	建议课时
第一单元	幼儿体育概论	4
第二单元	幼儿走的技能	3
第三单元	幼儿跑的技能	3
第四单元	幼儿跳跃技能	2
第五单元	幼儿投掷技能	2
第六单元	幼儿平衡与攀爬技能	4
第七单元	幼儿体育游戏	4
第八单元	幼儿基本体操	10



由于幼儿教育的发展和实践新成果的不断涌现,特别是受编者的专业知识和实践经验的限制,书中缺点和错误在所难免,希望读者提出宝贵意见。

第一单元

目 录

第一单元 幼儿体育概论 /1

- 第一节 幼儿体育活动 /1
- 第二节 幼儿园一日体育活动 /11

第二单元 幼儿走的技能 /14

- 第一节 走的基本知识 /14
- 第二节 幼儿走的教学 /15
- 第三节 幼儿正确走能力的培养 /17

第三单元 幼儿跑的技能 /20

- 第一节 跑的基本知识 /20
- 第二节 幼儿正确跑能力的培养 /21
- 第三节 幼儿跑的教学 /26

第四单元 幼儿跳跃技能 /29

- 第一节 跳跃的基本知识 /29
- 第二节 幼儿跳跃的教学 /30

第五单元 幼儿投掷技能 /35

- 第一节 投掷的基本知识 /35
- 第二节 幼儿投掷的教学 /36

第六单元 幼儿平衡与攀爬技能 /41

- 第一节 平衡的基本知识 /41
- 第二节 幼儿平衡技能的教学 /42
- 第三节 幼儿攀爬技能及教学 /45

第七单元 幼儿体育游戏 /49

- 第一节 幼儿体育游戏的特点 /49
- 第二节 幼儿体育游戏的创编 /50
- 第三节 幼儿体育游戏的教学 /53

第八单元 幼儿基本体操 /61

- 第一节 幼儿队列和体操队形 /61
- 第二节 幼儿徒手体操 /65
- 第三节 幼儿持轻器械体操 /89

参考文献 /120

通过身体活动,既可以促进身体机能和体质的发展,增进良好品德,提高社会适应能力。《规程》指出,幼儿园的主要任务是根据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。这一任务,充分体现了幼儿的年龄特点。因为幼儿身体和机能的健康发展是幼儿其他一切发展的基础,因此,《规程》强调保、教结合,把体育放在了首位。幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律,以增强体质,提高健康水平,促进幼儿全面、和谐发展为目的所进行的一系列的教育活动。

一、幼儿体育活动的意义、目标与要求

(一) 幼儿体育活动的意义

体育活动是促进幼儿身心健康、和谐发展的重要手段之一。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,都需要建立在身体健康之上。健全的大脑是心理发展的重要保证。因此,人要在社会中求得生存并得到发展,首先必须拥有健康的身体。

幼儿时期,身体各器官、系统的功能尚未发育成熟,并且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。在幼儿园教育中,开展适宜的体育活动对培养幼儿身心全面、和谐发展具有十分重要的意义。

第一单元

幼儿体育概论

教学目标

- 明确幼儿体育活动在幼儿教育中的重要地位。
- 掌握幼儿体育教学的目标、内容及要求。
- 了解幼儿园每天体育活动的重要内容。



第一节 幼儿体育活动

体育是以身体活动为手段的教育。通过身体活动,既可以促进身体机能和体能的发展,增进身体健康,又可以促进心理发展,培养良好品德,提高社会适应能力。

《幼儿园工作规程》(以下简称《规程》)指出,幼儿园的主要任务是根据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。这一任务,充分体现了幼儿的年龄特点。因为幼儿身体和机能的健康发展是幼儿其他一切发展的基础,因此,《规程》强调保、教结合,把体育放在了首位。幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律,以增强体质,提高健康水平,促进幼儿全面、和谐发展为目的所进行的一系列的教育活动。

一、幼儿体育活动的意义、目标与要求

(一) 幼儿体育活动的意义

体育活动是促进幼儿身心健康、和谐发展的重要手段之一。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,都需要建立在身体健康之上,健全的大脑是心理发展的重要保证。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。

幼儿时期,身体各器官、系统的功能尚未发育成熟,并且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。在幼儿园教育中,科学而适宜的体育活动对培养幼儿身心全面、和谐发展具有十分重要的意义。

（二）幼儿体育活动的目标与要求

1. 目标

根据《规程》及《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）中有关健康领域目标的精神，幼儿体育活动的主要目标是：健康活泼，喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，好奇探究，文明乐群，勇敢自信，逐步增强自我保护意识和能力。

2. 要求

（1）积极参与活动。在《规程》和《纲要》健康领域的目标、内容和要求中，多处强调要吸引幼儿主动参与体育活动，并要培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。这样，才能实现幼儿体育的目标，并为其终身体育奠定良好基础。

（2）促进身体健康。促进幼儿身体的正常发育，逐步形成正确的身体姿势，提高动作的协调性、灵活性、平衡能力和行动的安全性。在体育活动中发展幼儿走、跑、跳、投掷、攀登、钻、爬等基本动作能力，促进幼儿独立活动能力的发展。

（3）促进心理成熟。促进幼儿认知能力的发展，培养幼儿好奇探究、创新意识及坚强勇敢、乐观自信、不怕困难的意志品质。幼儿心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中，要求幼儿注意力集中，思维敏捷、灵活，记忆准确，随时改变自己的行动，促使其积极思考，主动创新，勇敢、自信，从而促进了幼儿的心理健康。

（4）培养社会适应能力。通过多种形式的体育活动，提高幼儿对自然环境和社会环境的适应能力，使之在集体生活中，不仅心情愉快，而且学会交往与合作。在室外开展多种形式的体育活动，更有利于提高幼儿对自然环境的适应能力。在多种形式的体育活动中，幼儿不仅心情愉快，而且还能逐步学会与人交往、合作，形成良好的人际关系。

二、幼儿体育与健康

现代人体学和幼儿教育科学研究表明，促进幼儿身体健康发展，不仅是指幼儿的身体没有疾病，而且包含身体和心理都能和谐、正常地按照人体生长发育规律发展。身体发展包括身体形态、机能、体能、适应能力等方面，心理发展包括认知、个性、情感、社会性等方面。

（一）体育与幼儿身体发展

幼儿身体健康发展，取决于后天的生活条件和教育，特别是体育卫生保健教育。体育锻炼要根据幼儿身体发展的特点及规律进行。在幼儿阶段开展体育活动，对他们身体发展将起积极的促进作用。因为，幼儿通过多次重复的身体练习，各器官系统能得到一定强度的刺激，使他们在形态结构、生理机能和生物化学方面的适应性得到增强。

1. 体育与幼儿身体形态

身体形态是指身体的外部形状和特征，包括身高、体重、胸围、头围等，而身高、体重、胸围等则是由人体的骨骼、肌肉、关节所决定的。人体在运动时离不开骨骼、肌肉和关节的相互作用。骨骼起着杠杆作用，关节是运动的枢纽，肌肉收缩是运动的动力。幼儿体育活动能不断地促进其身体骨骼、肌肉、关节的发展。

（1）体育对幼儿身体形态发展的促进作用。①适宜的体育活动能加快幼儿机体血液循环，增进骨骼生长所需要的营养物质，刺激骨细胞的生长，从而有利于身高的增长。经常进行体育活动还能使骨密质增厚，骨径变粗，使骨骼变得粗壮和坚固，提高骨的抗弯、抗折、抗挤压、抗扭转能

力。②幼儿体育活动时,肌肉工作比平时增加,血液供应充足,蛋白质等营养物质的吸收与储备能力增加。由此可促使幼儿肌纤维增粗,使肌肉逐渐变得结实,提高肌肉的力量和工作能力。③体育活动能使幼儿肌肉关节的肌腱和韧带增粗,肌力增强,加强关节的稳固性。

(2) 注意事项。由于幼儿处于生长发育阶段,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。①应培养幼儿正确的坐、站、走、跑和跳的姿势,多做对称性的动作,使幼儿左右和上下肢体均匀、协调发展。②教会幼儿正确的跳跃动作,脚落地时会屈膝缓冲。尽量选择在草地、沙地和塑胶地上跳跃,避免在坚硬的地面上做跳跃动作,以减轻地面对幼儿身体的震动。③幼儿的肌肉较容易疲劳,肌肉的力量和耐力均较差,不适合进行过度的柔韧性练习。④幼儿关节发育不够完善,因此不要让幼儿玩“斗鸡”的游戏,因为这个游戏是高强度的碰撞,很容易使膝关节受损伤。

2. 体育与幼儿身体机能

身体机能是指机体新陈代谢的功能,以及各器官系统的工作效能。身体机能一般是由安静心率、肺活量和血压等指标所反映。

(1) 体育对幼儿身体发展的促进作用。①经常而适宜的体育活动能使幼儿心血管中的血流量增大,加大血管的弹性和伸缩能力,使肌纤维变粗,心壁增厚,心容量增大,心脏搏动有力,使每搏输出量增加,增强心脏的调节功能,使心血管系统能适应较大的运动负荷和突然的变化。心脏功能的增强,主要表现为:安静时心率较低、一般活动时心率升高较少;紧张或激烈活动时心率升高较大、活动后心率能较快地恢复到安静状态时的心率等。这些反应都充分体现出心脏的良好储备能力和调节功能。②体育活动能促使幼儿肺参与呼吸,运动时参与呼吸的肺泡增多,能促进肺泡的生长发育,提高肺的弹性,使呼吸肌逐渐增强,从而增大肺通气量,促进氧气的吸入和二氧化碳的排出。③体育活动还可以改善和提高幼儿神经系统的反应能力,使之灵活、迅速、准确、协调。幼儿经常参加适宜的体育锻炼,能改善神经过程的不均衡性,促使大脑皮质的抑制加深,使兴奋和抑制更加集中。

(2) 注意事项。①幼儿心肺的发育不够完善,心率较快,呼吸率也较快,心肺系统的调节功能较差。因此,幼儿不宜进行高强度、长时间的快速运动和过度的耐力性运动,如较长时间的快跑、耐力跑和较长时间的追逐跑等,要避免让幼儿在无氧状态下运动。②要逐渐教会幼儿体育活动时呼吸的方法,尽量使其在做动作时与呼吸相配合,不做或少做憋气的动作,如拔河、掰手腕、举重、拉皮筋等。在较大活动量之后,不要立即停止不动,而是应该走一走,或做一些放松、整理的活动。不要在尘土飞扬、空气混浊的地方进行活动,这样很容易将空气中的细菌吸入体内,而造成呼吸道感染或肺部的炎症。教师应该要求幼儿用鼻子呼吸,并帮助幼儿学会如何在运动中使用鼻子吸气、用口呼气的交替式呼吸方式。③由于幼儿神经的兴奋和抑制发展不平衡,对身体的调节能力差,因此,组织幼儿体育活动的內容要多样化、游戏化,以引起幼儿的兴趣。要避免单一内容反复练习以及活动内容难度过大、活动时间过长等现象。

幼儿动作发展的一般顺序

班级	动作发展顺序
小班	能身体正直、手脚协调发展;能按指定的方向走、跑,交替的跑 100 米;能快跑追上大皮球;从高处跳下时能保持身体平衡;学拍大皮球;会滚球、接球,能在游戏场和攀登架上爬上、爬下
中班	走得自然、协调,步子均匀;能快跑,能跑着追人玩;能走、跑交替 200 米不感觉累;双脚向前跳得很远;往高跳,伸手能碰到挂起 20 厘米高的东西;能把小石子、飞镖等投出很远;能闭眼转圈
大班	走步姿势正确;能快跑,跑的时候能躲闪、追逐,跑得协调;能走、跑交替 300 米不感觉累;会大步跨跳;会“跳房子”、跳绳、跳橡皮筋;平衡能力较强,能闭眼睛单脚站立,能闭眼睛向前走;能绕着放在地上的有间隔的砖或木块走;能把小石子、沙包、小皮球投出很远,也能投得准;会拍球、踢球,也能边跑边拍和边跑边踢

3. 体育与幼儿体能

体能也称体适能,是指能保证日常生活、学习和运动而又不易疲劳的身体适应能力。它包括基本动作和身体素质。在幼儿年龄阶段,身体体能的发展,主要是通过各种体育游戏、体操等活动来促进幼儿的基本动作和力量、平衡、灵敏、协调等身体素质的发展。

(1) 体育活动能促进幼儿身体体能的发展。①经常开展各种体育活动,能使幼儿腿部、上肢、躯干等肌肉的力量逐渐增强,并随着锻炼持续时间的逐渐增加,肌肉的力量和耐力也随之增加。②各种基本动作和幼儿体操的练习,能使幼儿协调、灵敏、平衡等素质得到发展。比如钻爬各种“山洞”、攀登各种“小山”等,都能促进幼儿协调、灵敏和平衡素质的发展。

(2) 注意事项。①应通过各种丰富多彩、生动活泼的适合幼儿年龄特点的体育活动,来促进幼儿身体体能的发展,绝不能采用成人化和运动员训练的方式发展幼儿体能。同时,还要避免进行单一的动作练习,或为发展某一素质而不断重复的身体练习。如连续推举哑铃发展上肢肌肉力量;用较长时间保持燕式平衡的姿势来发展平衡素质等。②在幼儿体育活动中,不宜通过距离过长的快速跑(25 米以上)或耐力跑(300 米以上)来发展速度素质和耐力素质。因为幼儿不具备无氧状态下(耐力)运动的生理基础。③根据幼儿骨骼、肌肉和关节的发育特点,不适宜重点发展柔韧素质,特别是不宜进行专业化、高难度的发展柔韧素质的动作练习,如纵、横劈叉,下腰,拉升肩关节等动作练习。而应通过投掷、跳绳、做幼儿体操等各种形式的体育活动来增强幼儿各关节的灵活性及韧带的力量。

4. 体育与幼儿身体的适应能力

身体适应能力是指人体各器官系统随着外界自然环境和社会环境的变化所表现出来的调节各自功能以达到内部平衡状态的能力。自然环境是由地形、气候、土壤、山川、湖泊、空气、阳光、植物、动物等构成;社会环境则由不同的人群、家庭、学校、幼儿园、公园、商店等构成。

幼儿要从自然人发展成为社会人,需要经过对自然和社会环境的适应期,特别是身体的适应期。要想促使他们身体较顺利地通过适应期,积极开展各种体育活动,多“良性地”(科学合理)接

触环境是一种直接有效的手段。

(1) 体育对幼儿身体适应自然环境的促进作用。①提高身体对气候变化的适应能力。幼儿坚持每天按一小时以上在自然环境中进行体育活动,能增强其中枢神经系统调节身体对各种自然环境变化的适应能力。特别是对不利气候变化的适应能力,如高温、低温、忽冷、忽热、闷热、潮湿、刮风、下雨等。通过在各种自然环境条件下的体育活动,使大脑皮质对冷、热变化建立起相应的条件反射,做好适应冷热刺激的一切生理准备,从而提高机体对自然环境的适应能力。②提高身体对疾病的抵抗能力。阳光、水和空气环境中的体育活动,能使阳光中的紫外线、水中的矿物质、空气中的负离子作用于幼儿身体,使幼儿加快产生自身抗体,从而尽快排除和杀灭病菌,保护身体免受侵蚀,有效地提高机体的抗菌能力。

(2) 体育对幼儿身体适应社会环境的促进作用。幼儿通过室内外各种体育活动环境及幼儿群体、教师等社会环境的不断刺激,可引发幼儿参与这些活动的兴趣,并逐渐地在活动中使其身体接触、熟悉这些物体和人群。包括感知身体在空间的位置、控制身体与周围环境中的人与物之间的关系等。如幼儿通过走、跑、跳、爬等身体活动,使自己能拿到或玩耍喜欢的运动器具;通过各种集体游戏、做体操,能与同伴一起玩耍,等等。这些体育活动,有利于提高幼儿对社会环境的适应能力。

(二) 体育与幼儿心理发展

科学合理的体育活动,不仅能促进幼儿的身体发展,而且还能影响幼儿认知、个性、情感等多方面的发展。

人在体育活动时,除了身体的运动系统、循环系统等各器官系统参与工作之外,还伴随着与动物不同的心理活动。这种心理活动不断地得到刺激,就会产生不同智力、个性、情感等各方面的反应,久而久之,就会形成一种较稳定的心理。

了解和认识这些理论,对正确、全面地理解体育活动促进幼儿发展的作用,制定幼儿体育活动的目标和计划,组织和指导幼儿体育实践活动,都具有重要的价值。

1. 体育与幼儿智力发展

智力一般是指观察力、判断力、记忆力、抽象思维及实践活动能力的总和。所谓开发智力,就是自觉、有效地促进大脑机能的提高,加强大脑整体的开发与利用,以及对生长发育阶段大脑的培育。

人的大脑分左右两个半球,左半球支配右侧身体活动,并且具有抽象思维和逻辑思维机能;右半球支配左侧身体活动,并具有整体性、创造性等机能。幼儿经常参加体育锻炼,进行各种身体活动,就可以促使大脑的潜在机能得到开发,使整体性、综合性、创造性的思维能力得到提高。

体育活动对幼儿智力发展的促进作用表现在以下三点:

(1) 体育活动为幼儿智力的发展奠定良好的物质基础。幼儿经常进行适宜的体育锻炼,能提高心肺系统的功能,加速血液循环,改善大脑供氧状况,提高机体对氧的利用率,这些有利于幼儿脑和整个神经系统的生长发育,从而为智力活动奠定良好的物质基础。

适宜的体育锻炼,还能使幼儿体力充沛,精神饱满,情绪愉快,在这种良好的状态下,更有利于他们进行积极的思维活动。

(2) 体育活动有利于幼儿智力水平的提高。体育锻炼能使大脑获得大量的信息刺激。身体运动时产生的各种动作,通过运动器官的末梢感受器传入大脑,提高了大脑皮质神经细胞活动的强度、灵活性、均衡性以及综合分析能力,建立起各种复杂的神经联系,使整个神经系统的功能得

到加强,有益于智力水平的提高。如快速灵活的动作,能提高大脑神经细胞信息传导的速度;助跑、跨跳、跳绳、掷沙包、角色体育游戏等,能使神经细胞之间建立起各种复杂的神经联系。

(3) 体育活动有助于丰富幼儿知识和运动经验。幼儿在体育活动时,伴有大量的认识活动,如他们需要认识并记住身体部位的名称或运动器具的名称;需要理解并学会开展各种体育游戏活动的方法和规则;需要注意观察教师的示范动作并形成一定的运动表象;需要通过想象去模仿和表现大千世界的事物、人、动植物的活动和姿态;需要学习、理解并运用基本的空间概念(前、后、左、右、上、下等)、时间概念(快、慢等)和多方面的知识;需要对体育活动中的多种变化迅速作出判断,等等。所有这些体育活动,都与他们的认知活动有着密切的关系,都会促使他们的观察更加准确细致、知觉更加敏捷、知识日积月累更加广泛、运动经验更加丰富。从而使幼儿的注意力、理解力、记忆力、想象力、思维能力和判断能力得到发展。

2. 体育与幼儿个性发展

个性是指在一定的社会历史条件下个人所具有的意识倾向性以及经常出现的、较稳定的心理特征的总和。人的个性虽然受一定的遗传因素的影响,但良好的个性不是先天具有的,而是在心理过程中形成、表现和发展起来的,并在生物和社会因素的影响下不断完善。幼儿时期是“个性”形成的萌芽时期,他们处于怎样的环境,具有怎样的经验,以及外界对他们的态度与评价,将会对其个性的形成产生一定的影响。

体育活动为幼儿个性的发展提供了有利条件,它可以广泛地培育幼儿的兴趣,提高幼儿的各种能力,同时,还可以培养幼儿勇敢、果断、自信、冷静等性格特征。另外,在活动过程中,随着幼儿相互之间交往的加深,幼儿的气质类型也将得到充分的体现。

(1) 体育活动能促进幼儿自我概念的形成和发展。把自己看成是什么样的人、对自己的评价和对自己的印象称为自我概念,它是一个人的行为倾向及个性的核心。对于幼儿来说,身体活动能力的强弱,将成为他们一切行动和行为的基础。孩子能做什么,不能做什么,主要是由其身体活动的能力来决定的。因此,幼儿对自己身体活动能力的确认,就有可能成为其“自我概念”的一个中心。如能勇敢而独立地走过较高、较窄的平衡板的幼儿,能比别的幼儿先学会跳绳,能比别的幼儿投中更多目标,他们往往会在教师的赞许声中以及同伴们羡慕的目光中感到自己很有能力,从而逐渐地形成肯定自我的概念,形成良好自我价值感以及良好的个性。教师要在体育活动时,多运用由易到难或难易不同的活动环境,逐渐提高幼儿身体活动的能力,让其体验到成功的快乐,让其感受到教师、同伴对他的肯定,以帮助他们形成和发展“自我意识”,促使自尊心、自信心、自强不息等良好个性的逐渐形成。

(2) 体育活动能促进幼儿良好个性特征的形成和发展。幼儿在体育活动时,往往会表现出不同的活动能力、性格、气质等个性特征。如有的幼儿运动时容易兴奋,动作速度快,但耐力和准确性差;有的幼儿反应迟缓,动作速度慢,不易激动;有的幼儿对运动表现冷淡,常常处于被动状态,运动时反应不灵活,容易惊慌失措、沉默寡言,等等。教师可以根据幼儿表现出来的不同活动能力、性格、气质等个性特征,有目的、有计划、有针对性地选择不同的活动内容,来促进幼儿良好个性品质的形成。如对于活泼型幼儿,可以让他们多做平衡运动或需要一定意志力的体育游戏等;对于内向型幼儿,可多做各种躲闪跑、跳跃运动以及需要大家协同配合完成任务的游戏等。

好动、好奇、好模仿、好冲动是幼儿年龄段所具有的共性特征。体育活动能使幼儿的这些个性特征充分地形成和发展。教师应在体育活动中,多引导、促进和鼓励幼儿这些个性特征的形成

和发展,而不应该过多地限制和干涉他们。

3. 体育与幼儿良好情感的发展

情感是人对其社会性需要是否得到满足而产生的内心体验。情绪是指人对客观事物是否符合自己需要而产生的内心体验。情绪、情感是人类所特有的。幼儿年龄阶段的行为,最具情绪色彩,当他们得到满足时,就产生积极的情绪——快乐、喜欢;当他们得不到满足时,就产生消极的情绪——难过、忧虑、痛苦等。

现代心理学家和医学研究证明,人的情绪、情感的状态对健康会产生一定的影响。快乐、喜欢、愉快等积极的情绪和情感,有益于人的身体健康;而忧虑、难过、恐惧、消沉、痛苦等消极情绪,会使人的免疫力下降,有损于健康。

幼儿年龄阶段,给予他们长期的、积极的情绪和情感体验,有利于他们身体和心理的正常发育和健康发展;而长期的压抑、限制或者不适当的表达,会使他们产生消极的情绪和情感体验(如忧虑症、恐惧症、焦虑症等),从而影响身心的正常发育和健康发展。而体育活动,则是增加幼儿良好情感体验、消除不良情感发生和发展的最佳手段之一。

(1) 体育活动能满足幼儿活泼好动的生理、心理需要。3~6岁的幼儿正处于生长发育时期,他们在生长发育过程中,会伴随着大量的、不停顿的各种活动。幼儿园每天上、下午一小时以上的体育活动,既能满足他们生长发育的生理需求,又能满足他们的心理需求,使他们产生愉快的情感体验。

(2) 体育活动能增加和促进幼儿良好情感的体验。幼儿园各种丰富多彩的活动,能刺激幼儿产生各种快乐、兴奋等良好的情感体验,特别是当他们获得成功时,这些良好情感和成功体验,会促使幼儿愉快、活泼、开朗、积极和充满信心的个性心理品质的发展。

(3) 体育活动能减少幼儿不良情绪的产生。幼儿参加一定负荷的体育活动,可以使他们体内过多的能量得到消耗,使他们产生满足和轻松的情感。体育活动还能转移幼儿的注意力,使其不良的情绪得到释放和消除,如让他们在草地上或柔软的垫子上翻滚,或者让他们用木棒用力击球等。

(三) 体育与幼儿社会性发展

人与人的交往,形成了相互之间的集体或伙伴关系,人在参加社会活动中的这种倾向就成为社会性。换言之,社会性就是能过社会生活的人的倾向。

所谓幼儿社会性发展是指幼儿与人交往,在团体中与别人一起游戏,彼此尊重、分享、遵守规则和纪律等能力的发展。

3~6岁的幼儿是从家庭向社会过渡的开始阶段。他们通过与同伴、教师、保育员交往,通过看电视、画刊、玩具角色游戏以及随教师参加各种社会活动,逐渐接触和了解了社会的不同角色,并逐渐学会扮演其中的各种角色,他们已渐渐愿意或希望使自己的行为和思想能融入社会中,成为社会的一员。

幼儿社会性的发展,有利于幼儿观察自己、了解自己、了解他人;有利于将自己与他人比较,从而发现自己的优点或不足;有利于促进自我评价的健康发展;有利于学会与人相处,处理好人际关系,学会交往。

1. 体育活动中幼儿社会性发展的特点

3~6岁幼儿的体育活动,是从以个体为主的活动开始转入幼儿园集体环境中活动的转折

期。他们在3~4岁时,仍保留着以自我为中心的各种倾向性体育活动,如他们常常一个人玩拍球、玩沙,对同伴的活动不在意,对合作活动不感兴趣,对游戏中的胜负也反应不太积极。然而,随着他们参与集体体育活动时间的增加,以及心理和生理的发展,特别是随着教师的媒介作用以及合作技能的学习和提高,他们会逐渐喜欢参加有角色扮演的以及同伴、集体在一起的体育活动,对同伴的活动也会给予呐喊和帮助,对集体合作所取得的胜负结果也反应积极起来,并十分重视。

2. 体育对幼儿社会性发展的促进作用

(1) 体育活动有利于幼儿集体观念的形成。对幼儿来说,进入幼儿园如同进入了一个小社会,有了不同的人与环境。在早操活动中,全年级幼儿在教师的带领下,随着音乐共同排队做同样的幼儿操;在体育游戏中,全班幼儿都扮成小兔子,一起跳跃着采蘑菇,这些有趣的身體活动有利于幼儿形成集体观念。

(2) 体育活动有利于幼儿体验社会中的不同角色。体育活动中的角色游戏,能刺激幼儿对社会中不同角色的认识,如在“开汽车”游戏中体验驾驶员角色;在“坦克兵与投弹手”游戏中认识和体验战士角色;在“救伤员”游戏中体验救护员角色等。体育活动中对各种角色的体验,有利于提高幼儿对社会的认识,并为适应未来社会生活奠定基础。

(3) 体育活动有利于幼儿学会与他人友好合作,建立良好的人际(伙伴)关系。在幼儿园体育活动中,幼儿经常做合作的游戏,这些体育游戏活动,不仅增加了个体与同伴交往的机会,而且还易于学会与他人友好合作,建立良好的伙伴关系。

(4) 体育活动有利于幼儿遵守规则,形成服从集体的团体意识。在体育活动中,幼儿在教师的要求、指导下,自觉或不自觉地都要遵守各种活动规则。如拿取体育器材时要有顺序,不能争抢,用完体育器材要放回原处;在“运粮”路上,如果碰倒“小树”,要扶起来再走。这种遵守规则的游戏活动,有利于幼儿从小克服自己的冲动,学会等待和谦让,为形成遵守规则的良好意识和行为,为认识和适应未来社会生活中的法律和道德规范奠定了良好的基础。

(5) 体育有利于幼儿竞争意识的形成和发展。体育活动中,常常伴随着各种竞争,包括个人与个人、集体与集体的竞争。如全班一起跳绳,看谁跳得最多;看哪组最先运完“仓库”里的“粮食”等,这些体育竞争活动,不仅有利于幼儿感受集体活动的乐趣,激发他们对参与集体体育活动的兴趣,更能使他们逐渐了解竞争是集体活动、社会生活中客观存在的事情,使他们形成竞争意识。

(四) 体育与幼儿卫生

现代幼儿健康研究成果表明,体育锻炼、卫生习惯、膳食营养和安全是影响幼儿健康发展的一个整体。换言之,要促进幼儿身心健康发展,就必须把体育锻炼、卫生习惯、膳食营养和安全有机地结合起来,忽视任何一个方面都不可能达到预期的效果。

要实现幼儿体育活动目标,做到科学性和有效性,其中一个重要因素就是体育活动要与卫生和安全有机结合,忽视了卫生和安全,不按科学的方法锻炼,不仅达不到增进健康、增强体质的目的,还会给幼儿身体和心理的发展带来损害。因此,体育活动中的卫生和安全是科学有效开展体育活动的前提。

1. 体育活动中的卫生原则

(1) 循序渐进原则。在幼儿体育活动中,应有计划、有步骤地增加负荷量、活动内容以及动作的复杂程度。运动负荷量由小到大,动作由少到多、由易到难,循序渐进地逐步提高要求,避免

幼儿因不适应较大的体力负荷或较复杂的动作,而产生过度疲劳或发生运动损伤。

(2) 身体全面锻炼原则。体育活动中,应使幼儿身体各器官系统、各种基本动作和身体素质得到全面的锻炼。体育活动的形式和内容应多样化、综合化。对各项活动加以科学的整合,而不应单一地发展。

(3) 区别对待原则。在体育活动中,既要考虑大多数幼儿经过一定努力可以达到活动的目标,又要考虑个别幼儿能力、心理方面的差异,给每个幼儿安排适合其发展水平的活动。

(4) 动静交替原则。由于幼儿的身心功能正处在“稚嫩”阶段,不宜进行较长时间的体育活动。因此,在体育活动中,教师要注意使幼儿活动与休息适当交替,做到一日生活的动静交替和一次体育活动的动静交替。使幼儿在活动以后,经过一段时间的休息,体能及时得到恢复。

2. 体育活动中的卫生监督

(1) 及时调节运动负荷量。运动负荷量(活动量)是指幼儿在活动时,身体所承受的生理负荷量。它由活动的时间、强度、密度、数量、距离、重量等组成。幼儿体育活动应保持适宜的负荷量,负荷量如过小,达不到体育活动的预期目标;负荷量过大,容易加重幼儿体力负荷,甚至造成运动损伤。

测定幼儿负荷量的手段,一般采用观察法或仪器测定生理负荷量。根据幼儿参加体育活动的实际情况,采用观察法,教师更易实施。观察法是指教师观察幼儿的面色、汗量、呼吸、动作、注意力、食欲等状况的方法。教师运用观察法的时机一般是在幼儿活动中或活动后。幼儿在活动中如出现轻度疲劳或中度疲劳现象则表明运动量适宜,如果出现非常疲劳现象则表明运动量过大,应尽量避免出现非常疲劳现象。教师可采用增减体育活动、休息、讲评的次数和时间来调节运动负荷量。观察幼儿疲劳程度,请参考下表 1-1:

表 1-1 幼儿疲劳程度参照表

观察途径	轻度疲劳	中度疲劳	非常疲劳
面色	稍红	相当红	十分红或苍白
汗量	不多	较多	大量出汗
呼吸	中速、较快	显著加快、加深	呼吸急促、表浅、节律紊乱
动作	动作协调、准确,步态轻稳	协调性、准确性和速度均降低	动作失调、步态不稳、用力颤抖
注意力与反应力	注意力集中,反应正常	能集中注意力、但不够稳定,反应力减弱	注意力分散、反应迟钝
精神	精神爽快,情绪好,注意稳定	精神略有不振,情绪一般,略有倦意	精神疲乏,精神恍惚、心悸、厌倦练习
食欲	饮食良好,食欲增加	食欲一般,有时略有降低	食欲降低,进食量减少甚至有恶心、呕吐现象
睡眠	入睡较快,睡眠良好	入睡较慢或一般,睡眠一般	很难入睡,睡眠不安

(2) 预防运动损伤。体育活动过程中所发生的损伤称运动损伤。运动损伤与其他日常生活中的损伤不同。它与活动内容、动作方法等有着密切的关系。我们应该寻找和总结幼儿活动中

产生损伤的因素和规律,采取有效措施,尽量避免幼儿运动损伤的发生。

一般导致幼儿活动中产生损伤的原因有以下几方面:

① 体育活动前准备活动不当或不充分。准备活动未做或做得不充分,运动负荷量过大,活动开始用力过猛或突然加大负荷量,则容易产生肌肉拉伤、关节扭伤或大脑缺血、头晕等现象。教师在体育活动开始,应安排轻松、愉快、活泼、运动量较小的肢体活动。

② 负荷量过大或突然停止活动。体育活动过程中,负荷量过大,超过了幼儿身体承受的负荷或大运动量后突然停止不动、下蹲,则会产生面色发白,呼吸紊乱,头晕目眩,动作不协调,站立不稳或其他不适等现象。在体育活动的组织指导过程中,教师应使幼儿的负荷量由小到大,逐渐上升后再下降;大负荷量的游戏时间应短暂,让幼儿保持在有氧状态下活动。活动结束后应采取放松走、转移注意力、轻松的四肢活动等动作调节负荷量。

③ 动作掌握不规范。在体育活动中,幼儿的动作做得不符合要领,如跳跃时膝关节没有屈伸,后脚跟落地,造成膝关节受损和脑部震荡过度。教师应做正确的示范动作和讲解,并通过帮助、辅助练习等多种手段防止幼儿因不规范动作所产生的运动损伤。

④ 活动环境条件不好。活动场地不平坦、太滑、太坚硬或地面有石块、玻璃、凹洞等。幼儿人数与活动场地比例过高,器材不牢固、有锐角等,这些都是造成幼儿运动损伤的因素。幼儿园应不断改善器材环境条件,教师应在活动前,检查场地和器材,及时排除隐患。

(五) 体育与幼儿安全

1. 教师应重视安全教育与保护帮助

幼儿的骨骼、肌肉、关节以及控制和协调运动的神经系统尚未发育完善,运动的感觉、知觉较差,动作的协调性差,反应不够灵敏,平衡能力低,再加上幼儿好动,认知水平低,缺乏运动经验,安全观念淡薄,不懂得什么是危险,对各种新颖的动作和运动器材又极富好奇心,各种活动都想尝试,如看到皮球就用脚踩上去;看到“荡桥”就想走,等等。这样极易发生伤害事故。为此,教师在开展体育活动时,应通过各种教育手段,使幼儿逐渐认识自己身体的主要器官及其功能,知道体育活动应如何规范地进行,器械应怎样玩,什么动作不能做,如果做了会怎样,等等。当幼儿在体育活动中出现危险动作时,教师要及时进行说服教育和保护,使幼儿逐渐形成安全活动的意识和习惯。

2. 幼儿体育活动的自我保护

对幼儿体育活动的自我保护意识和行为的培养,一方面可通过教师安全教育和帮助,另一方面必须通过幼儿参与体育活动实践来学习,不断积累各种科学合理地开展体育活动的方法与经验。如按常规取放运动器材,并做到不争抢;用合理的方法玩各种运动器材;会在体育活动中躲闪,不碰撞同伴;当自己的身体将要被碰撞时会避让,等等。

要摒弃那些为避免幼儿体育活动中的安全事故而采取的不正确方法。如减少幼儿体育活动的的时间和次数;缩小幼儿体育活动场地;减少体育活动器材;限制幼儿一部分正常的体育游戏等。只有重视和完善教师对幼儿体育活动中的安全教育和保护,提高幼儿动作技能和活动能力,培养幼儿的自我保护意识和能力,才能避免和减少幼儿体育活动中的不安全行为,防止事故发生。