



中国儿童体能研究协会
CHINA CHILDREN PHYSICAL RESEARCH ASSOCIATION

幼儿体能锻炼指南

YOUER TINENG DUANLIAN ZHINAN

杨勇 主编



河北大学出版社

幼儿体能锻炼指南

YOUER TINENG DUANLIAN ZHINAN

杨 勇 主编



河北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿体能锻炼指南 / 杨勇主编. -- 保定 : 河北大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5666-0639-6

I. ①幼… II. ①杨… III. ①体能-身体训练-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第142021号

责任编辑: 邓一鸣

装帧设计: 王占梅

责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社

地址: 保定市五四东路180号

经销: 全国新华书店

印制: 河北新华第一印刷有限责任公司

开本: 1 / 16 (710mm × 1000mm)

字数: 220千字

印张: 13.5

版次: 2014年8月第1版

印次: 2014年8月第1次

书号: ISBN 978-7-5666-0639-6

定价: 28.00元



◎ 哥哥姐姐等等我们啊



◎ 小虎队来啦



◎ 准备下水喽



◎ 同舟共济



◎ 等等我们一起拉



◎ 我们雄狮队胜利啦



◎ 空中云梯你敢挑战吗？



◎ 这是我们共同的力量



◎ 老师，我们准备好了



◎ 放心吧老师，我们自己能



◎ 悄悄地靠近你



◎ 我们和老师比力气



◎ 寒冷的冬天我们照样玩儿得开心



◎ 我们来啦



◎ 我们比一比



◎ 圈圈相连,勇往直前



◎ 我们也尝试倒豆豆



◎ 我们更喜欢大自然



◎ 助跑—射门—球进了



◎ 哈哈,我这个转得最快了



◎ 我的球钻过圈啦



◎ 本领更大了



◎ 小猪小猪呼噜噜



◎ 可以推着跑的“三轮车”



◎ 快到终点啦



◎ 我们才是真的“袋鼠”



◎ 我们要“跨得更远”“飞得更高”(组图)



◎ 超过你啦……



◎ 我保持飞行姿态



◎ 我要从这钻过去



◎ 我的臂力还不错吧



◎ 老师自制的“户外教具”(组图)(河北大学幼儿园提供)





◎ 教师风采(组图)(保定市新华幼儿园提供)



◎ 老师自制教具(组图)(河北大学幼儿园提供)



◎ 户外活动(组图)(河北大学幼儿园提供)

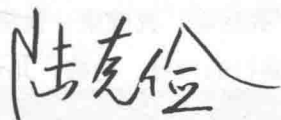
序 言

“我运动，我健康，我快乐！”这是当今幼儿园和家庭的成人们常挂在口头、非常盛行的口号。的确，儿童的教育与发展不仅需要通过教学来开发智慧潜能、提高学习能力，还需要通过有目的、有计划的体育来增进儿童的健康水平。体育与运动对于正处在生长发育阶段的学前儿童来说非常重要，精神的睿智与体魄的强健对于学前儿童来说，两者必须兼备，绝不可选择而偏废。人是身体和心理两方面发展的统一体，正如著名的英国教育家洛克所倡导的儿童绅士教育的理念：“健康之精神寓于健康之体魄”。体育与运动的价值，不仅体现在促进身体发育、体质增强、免疫力提高方面，而且还表现在塑造孩子活泼开朗的性格、养成良好的行为习惯、培养其可持续学习与发展的品质等方面。

德国儿童教育家福禄培尔在其以毕生精力所著的《人的教育》一书中告诫我们：“人的身体必须每时每刻按照精神所要求的那样去服从精神……，身体同精神一样必须经过学校真正的训练”。学前儿童体育，不是纯粹的身体游戏、不是冒险的野趣、更不是拔苗助长的竞技运动。学前儿童体育是一门科学，是教给他们如何运用自己的智慧与精神，通过身体的大肌肉活动来满足自我的身心需要、促进自我身心健康的教育活动。

目前，学前儿童体育还是一门尚未充分研究、让人明了的学科，它需要更多有志于学前儿童体育的志士参与进行具有实践性、科学性、前瞻性、有效性

的探索与研究。在当今学前儿童体育理论与实践结合研究成果“乏善可陈”之际，今有“燕赵籍”杨勇名师主编出版了《幼儿体能锻炼指南》一书，实乃可喜、可贺！杨勇出身体育教育专业，为了“成为儿童体育专家”的梦想，在学前儿童体育领域实践、思索、探索了十多年。在此书中，他以“体能活动设计”、“体能活动实施”、“体能活动评价”为主线，对多年的潜心实践与研究进行了归纳和总结。我为他的“人生理想”、“事业追求”、“专业水准”、“敬业精神”而怦然心动，为学前儿童体育研究领域后继有人而深感欣慰。我相信，杨勇名师主编的《幼儿体能锻炼指南》一书的出版，定会给“百花争艳”的学前儿童体育领域吹入一股深化研究的清风，愿《幼儿体能锻炼指南》一书能给广大的幼儿园教师，特别是专职体能教师以启发、借鉴和指导。



（深圳大学教育学博士、学前儿童体育专家）

2014年5月于深圳

编写主旨

受过“体育教育”专业、“学前教育”专业教育，有十余年幼儿园一线实践工作经验的我，出于对事业的热爱和社会责任感，出于对孩子们的满腔热忱以及个人工作体验，想从体育专业的角度与幼教同行探讨、研究、促进幼儿体能发展的理论和实践活动方法，以提高幼儿园体育活动的质量，是我编写此书的初衷。

一、从心里热爱体育运动

法国思想家伏尔泰说“生命在于运动”。这句话已被全世界各国人民所认可，也是我健康人生的第一指导思想。读懂生命的意义，体味运动的快乐，践行和影响身边的每一个人坚持运动，坚守对体育运动的兴趣和爱好，是一名体育教育工作者的责任。

竞技早于体育，对于世界性的竞技体育运动，我个人最酷爱职业拳击，它带给我最强的心灵震撼和越战越勇、永不服输的精神力量，这种精神激励我认真地对待生活和生命的顽强。作为教师我要把竞技体育运动的品质和精神用孩子们感兴趣的方式传递给他们，以此来影响孩子们对体育运动的兴趣，为培养他们坚强的意志品质奠定基础。

目前我国体育事业和各项运动技能水平足以与世界强国抗衡，这也体现了我国在世界的经济地位。2012年伦敦奥运会我国选手以金牌总数和奖牌总数均

位居第二的骄人战绩，捍卫了中国作为世界体育强国的地位。这更加激励我为儿童开展“阳光体育”运动奉献绵薄之力。

二、更为关爱幼儿体育

幼儿体育活动通常理解为不同形式的体育游戏活动，但体育活动的目的和目标性不强。我比较偏重于通过发展幼儿各项身体素质来提高体质健康水平。当然影响幼儿体质强弱的因素很多，有遗传、疾病、变异、营养状况、生活环境条件、体育活动和身体锻炼等。其中科学合理的有计划、有目的、有步骤的能适应幼儿的体育活动和体能锻炼，是增强幼儿体质最直接、最积极、最有效的因素，也是增进幼儿健康和提高其运动能力的最有效途径和手段。

我国学生体质监测数据和国民体质监测数据结果表明，近 20 年来青少年肺活量、速度、力量、耐力等体能素质指标呈持续下降趋势，超重和肥胖学生比例不断增加，视力不良检出率居高不下。整体表现为肌肉软、关节硬、耐力差、动作笨、心肺功能不强等现象。要提高全民族的国民体质，学校体育教育必须得到重视，必须让孩子们从小对体育活动感兴趣。为此学校体育教育的重中之重就必须有牢固的根基，一定要从基础教育中的幼儿园体育教育抓起，达到体教合一。

出于对幼儿体育教育事业的热爱，本人一心想踏踏实实地为孩子们做点事，愿意和孩子们一起玩耍一起游戏，共同锻炼身体。本人在努力学习专业知识和研究教育教学方法的同时，查阅了大量资料，对我国百年来幼儿教育尤其是幼儿体育的发展状况进行了解、学习、对比考证、反思整理，目的是为了提^①高幼儿园体育活动和增强幼儿体质，制订出相对现实的、易控的、大众的“幼儿体育活动和幼儿体能锻炼计划”及“活动方案参考”。愿意与同行分享和探讨，希望大家给我勇气、鼓励、支持，同时恳请大家给予批评指正。

杨 勇

2014 年 5 月