

幼儿师范学校课本



幼儿体育教学法

YOUER TIYU JIAOXUEFA

全一册



人民教育出版社

幼儿师范学校课本
(试用本)
幼儿体育教学法
全一册

主编 王占春

编者 黄世勋

*

人民教育出版社 出版发行
(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市房山印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/32 印张 6.25 字数 128 000

1986 年 1 月第 1 版 2001 年 4 月第 16 次印刷

印数: 862 101 ~ 904 100

ISBN 7-107-09055-0

ISBN 7-107-09055-0

G · 819

定价: 5.20 元



如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系
(联系地址: 北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼)

9 787107 090554 >

编者的话

这本《幼儿体育教学法》是根据国家教育委员会制订的《幼儿师范学校教学计划》(试行草案)、《幼儿师范学校体育教学大纲》(试行草案)和原中华人民共和国教育部制订的《幼儿园教育纲要》(试行草案)编写的,供幼儿师范学校的体育教师和学生使用,也可供幼儿职业高中学生、幼儿教师培训和在职幼儿教师参考使用。

幼儿体育教学法是教育学分科教学法的一个分支,是幼师学生的一门专业课程。幼儿体育教学法的教学目的是研究幼儿体育教学和幼儿体育活动的基本规律、《幼儿园教育纲要》的有关指导思想和内容、幼儿体育的目的任务,以及幼儿体育教学、幼儿体育活动的一般规律和组织教法。教学法不是固定不变的,是在教育和教学实践中不断发展的。本书运用了一些幼儿体育实验结果的资料,用以说明某些原则。但是,实验需要有一定数量的样板,大体相同的控制条件,在运用这些资料时,要参照本地区的实际情况。

幼儿体育教学法是教育学分科教学法的一个分科,在编写本书时,除了遵循教育学的一般原理外,还注意了同幼儿教育学、幼儿心理学和幼儿卫生学有关知识的联系,并考虑到幼师学生的文化科学知识水平。

根据《幼儿师范教学计划》(试行草案)的规定,幼师分三年制和四年制两种学制。幼儿体育教学法课,教学计划规定是在最后一个年级开设,每周一课时,共讲授30几个课时。为

了指导教育实习,有的学校将幼儿体育教学法课,提前在毕业前一年下学期开始讲授。由于课时少,幼儿体育教学法的内容较多,为使讲授有重点,本书在有的章节前画有※号,凡画有※号的内容,只供学生阅读参考。

本书在编写过程中,参考了由《幼儿体育教学法》编写组编写、陈冬华同志执笔的《幼儿体育教学法》一书。初稿完成后,召开了审稿会,与会的专家、幼师体育教师对初稿提出许多宝贵意见。书中的部分章节征求了一部分幼儿园教师的意见,并进行了试讲。谨向对本书提出意见和进行试验的同志们表示诚挚的感谢。

由于本学科的发展和实验的新成果不断涌现,特别是受编者的专业知识和实践经验的限制,书中的缺点和错误在所难免,希望使用本书的同行和同学们提出宝贵的意见。

编 者

一九八六年二月

目 录

编者的话.....	1
第一章 幼儿园体育的目的和任务.....	1
第一节 体育对幼儿身心发展的作用.....	1
第二节 幼儿园体育的目的和任务.....	4
第二章 幼儿园体育的内容和教材.....	8
第一节 基本动作.....	8
第二节 基本体操.....	40
第三节 游戏.....	62
第四节 发展身体.....	92
第五节 器械练习.....	97
第六节 游泳.....	100
第三章 幼儿体育教学的特点和方法.....	105
第一节 幼儿体育教学的特点.....	105
第二节 幼儿体育教学应注意的几个规律.....	107
第三节 幼儿体育课的生理负荷和心理负荷.....	112
第四节 体育教学中思想品德教育.....	123
第五节 体育教学中的美育.....	127
第六节 体育教学中的其它问题.....	128
第七节 体育教学方法.....	130
第四章 幼儿园体育的组织形式.....	146
第一节 体育课.....	146
第二节 户外体育活动.....	156

第三节	早操·····	159
第四节	运动会·····	161
第五节	其它形式的体育活动·····	164
第五章	幼儿园体育工作的计划、检查和评价·····	166
第一节	体育工作计划和检查的意义·····	166
第二节	幼儿园体育工作计划·····	166
第三节	幼儿园体育效果的检查与评价·····	180
参考书目	·····	191

第一章 幼儿园体育的目的和任务

第一节 体育对幼儿身心发展的作用

幼儿体育是幼儿教育的重要组成部分,是培养体、智、德、美全面发展的一代新人不可缺少的重要方面。它对幼儿的身心发展,未来的成长,民族体质的康强,人材的培养,国家的兴旺发达都具有重要意义。

一、体育是影响幼儿生长发育不可缺少的积极因素

从胎儿在母腹中的躁动、襁褓期婴儿的手舞足蹈、到幼儿的活泼好动都表明了运动是儿童身体的需要。有人对动物进行实验表明幼龄动物如缺少运动不仅肢体发育落后于常运动的幼兽,而且脑细胞发育也较差。这些都表明在生长发育期运动是不可缺少的。生理学阐明了运动促进生长发育的机制。人体的生长发育有赖于身体不停顿的新陈代谢活动。新陈代谢旺盛,则发育良好,否则会使发育迟缓或发生障碍。营养、卫生只提供新陈代谢所需的物质和环境,而体育锻炼则是通过人体自身的运动来提高新陈代谢水平,从而促进生长发育。譬如5岁幼儿在做20米快跑时,要把重约20公斤的身体以每秒4米的速度向前推动,其能量消耗要超过安静时5倍以上。为了保证运动时身体对能量的需要和排出代谢物,心率要由安静时的约100次/分加快到约180次/分,呼吸频率也由20-25次/分加快到约40次/分以上。消耗刺激恢复,

运动时消耗的能量物质,在正常情况下,于休息时能得到超量的恢复。因此,经常适量的体育锻炼可以促进幼儿的生长发育。据北京市东城区的实验,3岁幼儿经过一年系统适量的体育锻炼,身体形态发育明显超过非实验班幼儿(见表一)。总之,运动对于幼儿的发育不是可有可无,而是缺其不可。它不是消极的条件,而是一种积极的因素。

体育实验班与非实验班主要形态指标年增长值比较表 表1

性别	年龄(岁)	人数	身高(厘米)			体重(公斤)			胸围(厘米)		
			实验班	非实验班	差值	实验班	非实验班	差值	实验班	非实验班	差值
男	3	56	7.33	6.33	1.00	2.04	1.91	0.13	2.03	1.74	0.29
女	3	62	8.01	6.46	1.55	2.29	2.00	0.29	1.89	1.75	0.14

(据北京市东城区体质研究小组,《幼儿园体育改革》)

二、体育是发展幼儿体能,提高对外界环境适应能力的基本手段

基本动作的形成和身体素质的发展是由多方面的因素决定的,但是体育锻炼是其中积极的手段。表2是经过系统锻炼的4-4.5岁幼儿与同龄幼儿体能的对比。练与不练,其水平是大不相同的。幼儿身体柔嫩,机能较弱,在寒冬酷暑季节,遇有气温骤变或过于疲劳时,都容易使幼儿身体不适,甚至患病。许多实验都证明,幼儿经常在空气新鲜、日光充足的户外进行体育锻炼,其适应力就强,患病率也比较低。

三、体育是培养幼儿优良品德的重要途径

体育实验班与非实验班体能比较表

表2

性别	20米快跑(秒)			立定跳远(厘米)			单脚站立(秒)		
	实验班	非实验班	差值	实验班	非实验班	差值	实验班	非实验班	差值
男	5.30	6.26	0.96	101.11	72.39	28.72	77.31	16.25	61.06
女	5.30	6.56	1.26	95.17	70.16	25.01	146.15	19.33	126.82

(据北京市东城区幼儿体质小组《幼儿身体素质发展初探》)

在体育活动中要求幼儿认真执行教师提出的任务与要求,遵守纪律与规则,要多与同伴交往,协同活动。在竞赛活动中鼓励儿童争取优胜,比本领。在学习动作和做游戏时要克服体力上的困难和害怕、畏难等心理障碍。在室外锻炼时常要克服天冷、风寒、炎热、日晒等困难。因此经常参加体育锻炼,在教师正确引导和同伴积极影响下可以培养幼儿的优良道德品质和意志品质。

四、体育是发展幼儿智力的有效手段之一

体育对于幼儿智力发展的必要性,是因为体育锻炼可以改善脑的营养供应,促进脑的发育,从而为智力发展提供更好的物质基础。美国一研究机构对小白鼠进行17天试验,结果活动少的小白鼠大脑重量减轻3%,大脑皮质也变薄,而活动多的小白鼠的大脑细胞体积也比活动少的小白鼠长得大一些,前者大脑可以处理更多的信息。

其次,体育锻炼还可以直接促进智力的发展。心理学研究资料早已表明,行走等动作的发展对婴幼儿感知和思维发展有重大作用。进入幼儿期,体育锻炼对智力发展的直接促进作用也很明显。幼儿在排队、赛跑、爬高、跳上跳下、投包、踢

球等一系列的体育活动中,有助于幼儿识别和理解上下、前后、左右、高低、远近和先后、快慢等概念,从而能提高他们认识周围事物的能力。如做接皮球动作时,幼儿要观察、判断来球的方向和速度,同时要伸臂和屈腕,手接触球后,要根据来球力量屈臂缓冲,在掌握这一简单的动作过程中,幼儿的观察力、运动感知力、注意力都得到锻炼和发展。在做复杂的游戏时,幼儿要敏锐地观察瞬息多变的环境,独立地、快速灵活地、往往要创造性地处理当时所发生的问题,这对有效地发展幼儿观察、注意、思维、想象、记忆等能力都具有明显的效果。

幼儿在体育锻炼过程中还可以学习各种知识、丰富活动经验,培养自信、积极进取、勇敢等优良品格,这些都有利于智力的发展。

第二节 幼儿园体育的目的和任务

根据幼儿园教育任务和体育在幼儿身心发展上所能起的作用,幼儿园体育的目的应是:增强体质,促进幼儿身心全面发展,为幼儿未来的成长打好基础。为实现此目的,幼儿园体育要完成下列基本任务:

一、全面锻炼身体,增强幼儿体质

这是幼儿园体育的主要任务。

什么是体质:体质即人体的质量。它包括身体形态、结构、生理机能、身体素质和基本活动能力、适应能力以及心理发展等方面的水平。全面锻炼就是指要锻炼身体各个部分,使体质内涵所包括的各个方面都得到较好的发展。在确定增

强体质的具体任务时，要考虑幼儿身体发展的不平衡和机能较弱的特点。所谓不平衡是指身体各器官系统之间、各器官系统内部形态、机能发育的早晚、快慢的差别。在确定幼儿体育的内容和方法时，都应根据和注意这些特点与差别。根据幼儿年龄特点，增强体质任务，主要有以下几方面：

(一)促进身体形态和各器官系统正常发育。根据幼儿骨骼容易变型的特点，要特别注意和重视促进骨骼发育，使脊柱、胸廓、足弓正确形成。要注意下肢的锻炼，在这时期使其下肢骨发育更好，这对幼儿身长的增长和体型的形成都有重要意义。幼儿时期还应注意锻炼大肌肉群，注意锻炼维持身体姿势的躯干和肩带肌肉群。在学前中、末期要注意通过掌握更多的运动技能和做多种多样的游戏来促进神经系统的发展，改善大脑皮质神经过程的机能，促进抑制过程的发展。要重视循环和呼吸系统的正常发育，改善其活动节奏，提高工作效率，同时要避免给以过强的刺激和过重的负担，以免引起病伤、妨碍发育。

(二)发展身体素质。幼儿身体素质是随身体形态、机能和动作发展以及心理发展而发展的。但不应听其自然，而应根据幼儿身体素质发展的特点有目的、有计划地采取适合幼儿特点的方法促进身体素质的全面发展。幼儿的灵敏、速度、平衡等身体素质一般发展较快，锻炼效果也比较好。要抓住这一有利时期发展这些素质。

(三)发展基本动作。幼儿期是走、跑、跳、投等基本动作形成和发展时期，这个时期基本动作的正确形成将会给幼儿未来运动能力、生活能力和劳动能力的发展打下良好的基础。发展基本动作既要注意动作质量，又要适当注意数量的发展。

对动作要有一定的规格要求,但不可要求过高或强求一律。

(四)提高对自然环境的适应能力和对疾病的抵御能力。对自然环境的适应能力包括对寒冷、炎热、日晒的耐受力和对气候急剧变化的应变能力。要从体育锻炼、自然力锻炼、运动卫生习惯培养等方面来锻炼适应能力。

(五)培养身体正确姿势。身体姿势是指人在坐、立和走、跑、跳、投等活动中的身体形态。它不仅关系到幼儿身体的发展、体态的健美、活动的效率,而且是精神面貌和文化教养的反映。培养正确姿势首先应使幼儿骨骼肌肉发育良好,要在体育锻炼和日常生活以及各项活动中都重视培养正确姿势。

以上五个方面是互有联系、互为影响的。在幼儿体育中要认真、全面地贯彻和实现这几个方面的要求,以便能够有效地锻炼身体,增强体质。

二、向幼儿传授粗浅的运动知识和技能、发展幼儿智力

幼儿的基本动作,按一定的规律和阶段自然发展。幼儿的体育教学和体育活动,要帮助幼儿排除不正确的动作,使其动作合理,并逐渐形成基本的技能。还要教会幼儿做简单的身体练习和体育游戏。在活动中和通过体育游戏的情节,帮助幼儿了解生活,建立时间和空间观念,以及有关的简单的常识,注意发展幼儿的智力。

三、培养优良品德、锻炼意志、发展个性

教师要根据体育内容和教材特点和幼儿实际情况有目的、有计划地培养幼儿上进心、爱公物、讲友爱、讲礼貌、诚实、勤劳等优良品德和勇敢、坚持、自制力和积极主动性等意志品质。

通过饶有兴趣的体育内容和生动活泼的组织教法逐步培养幼儿对体育锻炼的兴趣。幼年时期培养起来的体育兴趣将会成为推动他们长期坚持体育锻炼的动力。要在充满欢乐，不断克服困难取得成功的体育活动中培养幼儿活泼开朗的性格，这对幼儿未来身心发展都会有积极的影响。

思考题

一、体育对幼儿身心发展有哪些重要影响？

二、幼儿园体育教学的目的任务是什么？提出此目的任务的主要依据是什么？

第二章 幼儿园体育的内容和教材

随着体育事业的发展和体育科学的进步，以及新的运动项目和新的运动器材的不断出现，人们用来锻炼身体的手段、方法日益增多，幼儿园体育内容也更加丰富多采。本章除重点分析《幼儿园教育纲要》所规定的体育内容外，还将介绍目前在幼儿园中能普遍开展的一些体育内容。

第一节 基本动作

基本动作是人体最基本的活动技能，是人们在生活和生产劳动中的实用技能，也是锻炼身体的重要手段。基本动作是幼儿园体育的主要内容之一，它包括走、跑、跳跃、投掷、平衡、钻爬和攀登等。

幼儿基本动作发展既受遗传因素所制约，又受环境教育因素所影响。遗传因素决定了幼儿身体的先天素质和后天发育的顺序和速度，它是基本动作发展的前提和基础。环境教育因素对幼儿基本动作发展具有巨大作用。它包括物质环境和社会环境两方面。物质环境包括自然环境、场地设备等方面。要积极改善物质环境为幼儿动作发展提供有利条件。社会环境包括社会自发影响和教育机构和家庭有目的、有计划的教育。我们既不能无视社会自发的影响，也不能把幼儿动作发展完全寄托于环境自发的影响。要重视和积极发挥教育

作用,使幼儿基本动作能自然而合理地发展。

基本动作是有一定规律的随意活动的方式。它有相对稳定的结构,有一定的规格要求。如成人和幼儿跑的动作结构都是由支撑和腾空两个阶段组成的,支撑阶段支撑腿都要先弯曲缓冲,然后用力蹬伸,以推动身体前进。成人和幼儿跑的动作都要求有较大的步幅和较快的频率,跑时身体上下起伏要小,左右少晃动。但动作细节和要求却有差别。如成人落地要积极并用前脚掌着地,而幼儿只能是自然落地,并用全脚掌或前脚掌先着地。

在不同的民族、不同地区,由于遗传和环境教育因素存在着差别,幼儿基本动作发展是有差异的,教师在发展幼儿基本动作时,应从幼儿实际出发,安排适当的内容和确定合理的要求。

幼儿基本动作的教学任务是:促进身体生长发育,发展速度、灵敏、力量、平衡和耐力等身体素质;教会和改进幼儿的走、跑、跳、投等基本动作和教给有关的粗浅的知识,发展智力;培养勇敢、果断、机敏、灵活、积极向上、团结友爱等优良品质。

一、走

走是儿童从爬到直立后在发展上最重要的一次飞跃。由于行走能力的发展使幼儿进入一个较为自由和能够独立地与外界交往的时期。学会行走使儿童获得了扩大认识周围事物的可能性。学会走动在儿童发展进程中具有重大的意义。

走是人的最基本的自然的移动方式,也是锻炼身体的手段之一,是幼儿园一项重要的体育活动内容。据测定幼儿在正常速度走步时,心率可达120次/分左右。走步是一种有氧

代谢为主的体育活动,它是能有效地促进幼儿身体发育、提高幼儿身体机能和基本活动能力的一项体育内容。

(一) 幼儿走的能力发展

3岁幼儿走步时,蹬地力量弱而不匀,步幅小,速度不均匀,落地较重,脚间距离宽,往往走不直,节奏较差。排队走步时注意力易分散,好东张西望,有时走出队伍。4-5岁时步幅已较稳定,动作较平稳,已逐渐形成个人的走步节奏。在教育影响下,幼儿在排队走步时已能随节拍走,但节奏感不强,调节节奏能力差。5,6岁幼儿走的动作已比较协调,轻松自然,平稳有力,已初步形成个人走步的特点。排队走步已能初步按照信号节奏调节步幅、步频并能初步控制走步速度。

(二) 各年龄班教材特点和分布

小班教材主要是在自然走的基础上,发展走步的能力和控制在走步的方向,以及初步培养排队走步的习惯和能力。中、大班主要是改进走步的技能,培养节奏感,调节步幅、节奏和速度能力以及提高排队走步的能力。《纲要》对小、中、大班走步要求分别是,“上体正直自然走”,“上体正直,上下肢协调地走”和“步伐均匀,有精神地走”。教材分布见表。

(三) 走的动作方法和要领,躯干正直,自然挺胸,头正,眼往前看。肩臂放松,以肩为轴前后自然摆动,幅度随步幅而定。步幅要大而均匀,抬腿方向要向正前方。落地要轻而柔,脚尖向前。

(四) 教学建议

1. 幼儿走步的最重要的是轻松自然。教学重点是腿的动作和躯干姿势。因为走步主要依靠两腿蹬地和腿的摆动力量来推动身体前进的,所以走的教学重点要放在帮助幼儿掌

走的练习分布表

表3

教材 内容与分布 年龄班	小 班	中 班	大 班
自然走	1. 听信号向指定方向走。 2. 一个跟一个走。	1. 听信号有节奏地走。 2. 听信号变速走。	1. 听信号变换方向走。 2. 一对一对整齐地走。

握迈腿和落地动作上。躯干姿势之所以应该是教学重点之一其原因是走步时躯干姿势正确与否直接影响到幼儿脊柱、胸廓的发育，影响到走步时胸腔器官的活动以及走步时的精神面貌。

2. 要采用多种手段与方法进行教学，发展走的能力。多种多样的有情节和角色的走的体育游戏是幼儿最感兴趣的教材，随音乐、拍手、击鼓、击铃、唱儿歌的节拍走步效果也较好。要根据不同的需要广泛使用前脚掌走、轻轻地走、倒退走、附加各种手臂动作的走、变换速度的走、模仿性走、持物走等方法来发展走的能力。

3. 散步和游览是发展幼儿走步能力的好形式。散步和游览时，允许幼儿比较自由地走，只要队形不散就行。走步速度宜有变化，也可走走停停，观察周围建筑和自然景色或成人活动，或穿插一些活动量小的游戏以调节体力和丰富活动内容。

4. 在幼儿日常生活走步时都应注意培养走的正确姿势。

5. 教师和家长的走步姿势对幼儿影响很大，因此教师除自己走步姿势要正确外，还应向家长做宣传工作，以引起家长对子女走步姿势的重视。