

馬列主義教育叢書

XV

幼兒園體育教學經驗

維爾比茨卡雅等著 畢 懷 夫 譯



正風出版社印行

★
馬列主義
教育叢書

XV

幼兒園體育教學經驗

維爾斯敦著 畢 譯

正風出版社印行

К. В. ВЕРБИЦКАЯ и другие
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКИХ САДОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

УЧПЕДГИЗ

1952

幼兒園體育教學經驗

著者	維爾比茨卡雅等	印刷者	文明書局印刷所 上海西康路337弄9C號
譯者	畢慎夫	出版期	1953年7月第一次版

正風出版社

出版部：上海漕池路100號

編輯部：南京西康路44號

書號 208

印數 0001—5000

定價頁 1.2

★有版權★

目 錄

幼兒園中的體育·····	一
幼兒園中採取積極的體育方法·····	一七
幼兒園小班兒童的動作的發展·····	三五
活動遊戲在兒童教育中的作用·····	五一
療養幼兒園中兒童身體的鍛鍊·····	七八
小班兒童的文雅而合乎衛生之熟巧之養成·····	九五

幼兒園中的體育

莫斯科市列寧格勒區
幼兒園主任

Н. В. 維爾比茨卡婭

蘇聯科學研究院和蘇聯醫學研究院，爲了闡揚巴甫洛夫的生理學學說，召開了學術研究討論會，在會議上提出了許多最重要的問題，這對於許多教育學問題的研究，內中包括學齡前兒童體育科學的根據問題，開闢了新的遠景。

這次討論會的工作，引起了我們幼兒園全體教育人員的注意，並喚起了很大的興趣。我們聽過了關於討論會工作總結的報告，聽過了關於院士巴甫洛夫——人類最高神經活動學說的創始人——的生理學學說的報告。

在幼兒園中，在科學工作者領導之下組織起來研究關於兒童體育方面的著作的工

作。在過去幾年中，保育員曾經和幼兒園醫師取得聯系，研究了學齡前兒童的體育問題。於是保育員就提高了對深入工作的興趣。

每次公開講課以後，每個保育員的工作都會在教務會議上討論過。一切優良的工作方法，都被幼兒園保育員運用在自己的工作中。

在提出各種體育問題時探求並克服困難，研究理論和先進實際工作，——這些都能幫助我們正確地實行兒童體育工作。

我們的一切體育工作，都是在醫師監督之下進行的，而醫師也積極地參加此項工作。

當兒童初入幼兒園時，多半是由保育員陪同醫師對於每個兒童施行仔細的檢查，並測量體高、體重、胸部容量。此後，每月必須衡量兒童體重一次，每年必須測量兒童體高及胸圍三次。

醫師檢查的證明書和兒童自己對健康的感覺，我們都認為是判斷兒童健康狀態和

身體發育情形最重要的根據。凡是對一些兒童的健康和正常發育發生不良影響的原因，每次經我們發現之後，必定會同醫師立即設法把這種原因消滅。

關於兒童身體發育和健康的資料，以及醫師的特別指示，都被保育員記入自己的日記本中，而作為工作的指針。關於兒童身體發育的說明書，必定在醫師參加之下在教務會議上加以討論。

醫師對兒童的拭體與早操實行一貫的監視和觀察，檢查兒童身體對寒冷的反應，並要求護士和保育員對上述各項予以注意。

一切醫師檢查資料和兒童體格衡量資料，每年必作總結二次，這樣就有可能來確定兒童健康狀況及發育狀況的變動情形。

保育員對醫師檢查兒童的資料極感興趣，並且喜歡把這些資料和教學上觀察所得的資料相比較。

據「幼兒園保育員指南」指示，實行體育的方法，無非是按照衛生條件來組織幼

兒園的一切設施，遵守既定的作息時間表，給予兒童適當的營養，鍛鍊兒童的身體，有系統地進行關於發展兒童動作的工作，養成兒童文雅而合乎衛生的熟巧，所有這些體育方法原是一個總的不可分的整體，其中任何一個方法都不能忽視，否則必至害及兒童身體的正常發育。

爲了實行這一切體育方法，我們這些幼兒園領導者和保育員，必須有完善的教學準備工作，必須知道生理學的科學原理和正確的工作方法。

我們幼兒園極端注意嚴格執行一切衛生條件。經常保持秩序和清潔，每日洒掃屋宇成爲我們的一定規律。此外，更必須嚴格執行衛生監視處的命令和傳染病醫師的命令。

兒童如果沒有正當的營養，那末體育的任務和加強兒童健康的任務就不能解決。我們力圖給兒童以充分的營養，爲此目的，我們在醫師參加之下編造了菜名，時常變換的菜單。兒童食品的熱量每星期檢查兩次，平均每日爲1700—1800卡路里。

我們製備食物時，遵守烹調規律，務期不失其營養成份。整年之中，兒童每日不斷的得到維他命：水果、生胡蘿蔔、綠蔥。我們竭力把糖加進各種食品中，放在野櫻果一起，加在果料洋芋汁中，加在胡蘿蔔末中。兒童每日所吃的奶油，幾乎有一半是新鮮的（早餐及午後點心）。我們極注意發給食物的禮貌，並注意養成兒童吃飯時文雅而合乎衛生的熟巧。

我們使兒童儘量利用新鮮空氣，因為這是鍛鍊兒童身體的基本因素。我們把兒童室外停留的時間增加到五小時（包括涼亭上睡覺的時間在內），進行了傍晚的散步，組織了兒童的室外活動。

當我們作外出遊玩的計劃時，總是擬定種種不同的遊戲。每班兒童都擁有各種作業工具和室外遊戲工具：創造性遊戲用的玩具和活動遊戲用的玩具，成套的滑雪板、雪橇、鏟子等等；他們還有球、跳繩、玩具馬鞍、鑽圈、體操凳。體育室內設有體操壁（小班設爬梯），體操凳等等。

幼兒園的體育場，若供四班使用，則頗感狹小。因此，我們所作的外出遊玩計劃是這樣：由體育場輪流退出一班，去到他處遊覽，或者（這比較次數多些）命兒童攜帶玩具到附近廣場上去遊玩。

幼兒園室內經常有新鮮空氣流通。兒童在室內時，僅開上層小窗；如果兒童在動作中，或在室之另一端工作，則兼開大窗。應當指出，我們對於保育員和幼兒園的醫務人員曾經進行過很大的說服工作，才使得他們不再怕清潔的寒冷的空氣。我們的醫師和幼兒園主任經常的監督，又在教務會議上討論過這個問題，這樣大家才遵守鍛鍊兒童身體的必要條件。

依照專門鍛鍊兒童身體的方法，在秋冬時節，我們在中班中舉行早操，此時兒童穿着薄襯衫和短褲，操後擦拭身體；而在大班中，則穿滑雪衣在室外作早操。由此可見，無論是中班或大班，全都是以新鮮空氣和運動給予兒童體格的雙重影響為鍛鍊基礎。

早操之前，中班兒童在室中換衣：脫下襪子、襯衫、外衣，留置該班室內椅上，再穿上體育服（襯衫、短褲、平底便鞋）。

我們認為穿體育服去作體操有很大意義。這種辦法除了有健康的價值而外，兼有教育意義。

每日早操之前，體育室的地板先用水擦淨，對面開窗透風。當作早操時，應開室內某一方面的大窗或上層小窗。兒童入體育室時，室內溫度應為攝氏零上十五度至十六度。

當早操時，把窗戶開啓，室內要有寒冷空氣，兒童稍作步行，其後，繼之以跑步，跑步之後再作步行。兒童列隊形式亦應改變：將原來小隊改為各個分列式，這樣，就很容易進入體操練習。

中班早操的時間為五分鐘至七分鐘。

早操之後，兒童們回到各班室中。在他們回來之前，應當在洗臉盆中預備擦拭身

體用的水，護士應當測驗水的溫度。保姆戴手套用水爲兒童拭體，保育員用毛巾爲兒童擦乾，護士則在旁幫助他們。我們經常教導年長兒童自己拭體。拭體次序：首先爲身體較弱的兒童或曾數日離開幼兒園的兒童拭體，爲此等兒童拭體水溫應當略高。手套數量應與每班兒童的人數相同。手套用後應以沸水煮過。

拭體與穿衣所需用的時間爲十五分鐘至二十分鐘。每日應當記載所進行的工作；記載全體兒童所用的水的溫度，至於特用較高溫度的水來拭體的兒童，則爲之分別記載。

秋季開始拭體時，水的溫度是零上二十八度，逐漸下降，至十八度而止；最初每經三天降低一度，及至水的溫度已經降到二十四度時，則溫度之降落較慢起來。

早操後的拭體工作，應當力求確切與有組織。現在這一節已經完全辦到。

大班兒童，在好幾年來早已僅穿薄衣在室外作早操。最初這種辦法曾受許多家長的反對。家長們都怕兒童傷風感冒，竭力遲延送兒童到幼兒園的時間，以期規避早

操。現在家長們已經確信室外早操能夠給予兒童身體以良好的影響。恰當的組織室外體操確有重大的意義：最重要的，便是不要因為進行體操而破壞作息時間表，而使得兒童疲倦。

我們在掛衣室以外另闢地方，存放操衣。因此，大班兒童可以安靜迅速的換衣，而不與他班兒童相撞。我們兒童穿起滑雪服來穿得又迅速又有組織，如果一班為二十五人，所佔時間不超過六分鐘至七分鐘。

由於氣溫時有轉變，所以服裝的性質也隨之而有變更。如果風括得太大或天氣過寒，滑雪服裏面應襯以暖絨衣，有時且應穿馬褲。帽子也應隨同更換。

冬季室外的早操，它的隊形和練習之選擇，都各有其特性。其中最基本的便是：加快動作的速度，變換節目（最初跑步，其後在各節練習之間舉行踏步和跪步）。當選擇早操練習時，應當特別注重基本動作。對於作各節練習的教學法也應特別注意。而特別重要的是：要使兒童完成動作不致感覺吃力，使早操進行得活潑，而又能引起兒

童的興趣，使兒童不感到寒冷。但是，應當說明，我們久已沒有看見我們的兒童還有怕冷的現象。

隨着氣溫的變化及天氣的變化，練習的選擇和實行早操的教學法，也應當有所變化。例如，當天氣溫暖時，兒童應當列成縱隊分成小隊，然後舉行早操；在寒冷之日，最好是把兒童列成圓隊或各個分列式。室外跑步往往是以活動遊戲的形式來進行，這種遊戲可以給兒童以很好的生理負擔，可以把兒童們組織起來，可以使兒童守紀律（例如：「何人的隊伍集合得快」等等）。我們進行遊戲的時間，是在早操之後。

爲了提高兒童對早操的興趣起見，我們往往利用各種模擬動作添進來作練習，例如：「狗熊走路」，「松鼠」，「滑雪家」等等。在室外帶着小物件作的體操練習僅只可以行之於溫暖的天氣，因爲兒童戴上聯指手套以後就不能再拿任何東西。

我們認爲在日常生活發展兒童動作有很大意義，爲了在遊戲時和課堂上自由活

動時擴充兒童的活動場所起見，我們曾把教室中一部份的木器搬開。

爲了保證兒童坐在桌旁的正確姿勢起見，教室中木器的大小應當適合於兒童身軀之高低。因此，在每個教室中都有兩種大小不同的木器。

當散步和遊戲時，保育員應當觀察兒童的動作，並且給予適當的指示：例如，當遊戲時，兒童如果用腳掌猛力的跳，保育員應當告訴他說，應當用腳尖着地輕輕的跳，以及諸如此類等等。保育員還應當注意照料勿使兒童疲勞，遇必要時應當令其休息。

每日散步時，必定進行有規則的活動遊戲。

當大班和中班進行活動遊戲時，我們很注意兒童服從遊戲規則的能力的發展。

在中班中，尤其是在開學之初，兒童還不理解遊戲的本義：他們此時最喜歡使他人捕捉他們，他們愛向着迎面來的人跑去。此時，保育員應當用各種方法向兒童說明遊戲的本義是什麼，用象徵的方式給以指示（「快躲開」，要不然它就把所有的老鼠

都捉了」)，導使兒童注意那些已經掌握遊戲規則的兒童的行動。

大班兒童則與此不同，我們往往看出他們竭力固守在安全的地方。此時，必須向兒童們講述我國體育家的勇敢作風，有時並且應當激起他們的自尊心。在活動遊戲中，廣泛的使用各種工具：體操墊、體操凳、繩索、小旗幟、五彩帶等等。

我們竭力培養兒童使其善於迅速組織起來，改換隊形，獨立準備體育用具，有組織的並迅速的把這些東西清理出來，然後再有條理的放在一定的處所。例如，依照保育員的命令，兒童們迅速的佈置椅子，拿來體操凳，在地板上用繩索佈置成狹小的路徑，端端正正的鋪開地毯，然後再把地毯收拾起來。

爲了使兒童可以迅速拿取並安放工具起見，我們竭力把這些工具依照一定的秩序安放在便於兒童拿取的處所（例如，我們爲了要放籐圈，作了一個易於把籐圈取下套上的木梯形架子）。

保育員應當仔細注意兒童們的動作、姿勢與正確的呼吸。

近來我們分析了上體操課的計劃與教學法，發現了許多缺點。保育員當選擇練習時，常常不能認清自己在這一課上的任務，他們當實行各節練習時，常常不能充分周密地考慮教學方法。例如，某次一個中班保育員決定要作均衡運動，命令兒童們走過寬十五公分的一塊木板。這塊木板假作是一座小橋，通到有花的草場上。兒童們因為極度喜愛這個遊戲節目，全都毫無秩序的、彼此推撞着跑過木板，以期迅速走到「草地上」。假使當時保育員周密考慮過，就該給予兒童們以適當的指示：說明在這樣窄的小橋上行走時，應當一個個的，魚貫而行，不要互相推擠。如果保育員看出兒童們違反了上述規則，就應當制止兒童們前進，命令他們退回，向其指出他們還不會正確的走橋，然後再命令他們重複練習。

上體操課，必須給兒童們個別進行。這一點當兒童初入幼兒園時尤其重要。

對於筋骨系統不正常的個別兒童（椎骨不正、歪足等等），我們進行了筋骨糾正的體操，體操的時間通常在午睡以後。