



全国学前教育专业  
“十三五”规划教材

# 幼儿园 体育活动设计与指导

微课版

◎ 张首文 白秋红 主编  
◎ 龚春玲 王玉菊 徐雪艳 副主编



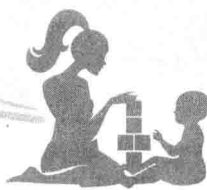
- 资源方便易用：近 60 个微课视频采用二维码的方式随书呈现
- 校、园合作：案例全部来自幼儿园一线教学
- 内容结构合理：运动器械与游戏、幼儿体操、户外体育活动、体育教学活动、区域体育活动、室内体育活动、远足活动



二维码扫一扫  
看微课视频

音出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



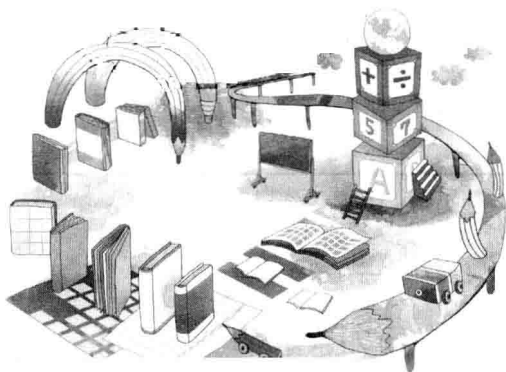
全国学前教育专业  
“十三五”规划教材

# 幼儿园 体育活动设计与指导

微课版

◎ 张首文 白秋红 主编

◎ 龚春玲 王玉菊 徐雪艳 副主编



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动设计与指导：微课版 / 张首文，白秋红主编. — 北京：人民邮电出版社，2017.8  
全国学前教育专业“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-45665-6

I. ①幼… II. ①张… ②白… III. ①体育—幼儿教师—教材 IV. ①G807.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131309号

## 内 容 提 要

本书共十章，主要介绍了幼儿体育与健康、基本动作的发展、运动器械与游戏、幼儿体育游戏、幼儿体操、民族民间体育游戏、幼儿定向运动、幼儿体育活动的组织形式、幼儿体育活动的计划与评价、幼儿体育的卫生与安全等内容。

读者可以通过手机扫描书中二维码，观看相关核心动作要领示范、各类游戏教学视频以及各类幼儿体操表演，进一步理解和掌握相关的知识点。

本书适合作为普通高等院校、职业院校学前教育专业及幼儿师范学校的教材，也可作为幼儿园一线教师继续教育和进修的参考用书。

- 
- ◆ 主 编 张首文 白秋红
  - 副 主 编 龚春玲 王玉菊 徐雪艳
  - 责任编辑 古显义
  - 责任印制 焦志炜
  
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
三河市海波印务有限公司印刷
  
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：15.5 2017年8月第1版  
字数：328千字 2017年8月河北第1次印刷
- 

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

## 本书编委会

**主 编：**张首文 白秋红

**副 主 编：**龚春玲 王玉菊 徐雪艳

**编委会成员：**徐淑松 刘 营 李新波 张 岩 冯 薇

聂海涛 李东梅 张志强 白志瑶 郝秀莹

李迎春 张雪梅 肖 媛 张海霞 张贝贝

李 凤 郑 遐 李 涛

# P

## 前言

# REFACE

《3—6岁儿童学习与发展指南》着重强调了要充分认识生活和体育游戏对幼儿成长的教育价值，建议幼儿每天户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时也要坚持。这突显了幼儿体育活动的重要价值。幼儿体育活动是幼儿园教育的重要内容，幼儿体育教育是民族体质改善、体能增强的重要途径，其本质与核心理念是把实施终身体育锻炼的起点设在幼儿阶段，在婴幼儿时期就逐渐培养体育锻炼的兴趣和形成运动的习惯，促进幼儿关键动作的发展，为幼儿的全面发展奠定基础。

为满足学前教育对“幼儿园体育活动设计与指导”课程的需要，本书根据学前教育的新理念及学前教育应用型人才培养的新要求进行编写，全书结构清晰、形式活泼，内容贴近实际。

本书立足于培养学前教育专业学生以及幼儿园一线教师的综合能力，采用“做中学、做中教”的方式，体现“以能力发展为核心”的教学理念，重点突出案例教学法、情境教学法，激发其学习动机，切实提高教学效果。

教材共分十章，具体编写分工如下：第一章和第九章由首都师范大学学前教育学院张首文负责；第二章由北京市通州区张家湾中心幼儿园徐雪艳负责；第三章由北京市通州区新城东里幼儿园王玉菊负责；第四章和第五章由北京市通州区大方居幼儿园龚春玲负责；第六章和第十章由北京市教育学院通州分院白秋红负责；第七章由北京市朝阳区劲松一幼李东梅负责；第八章由北京市通州区新城东里幼儿园王玉菊，通州区张家湾中心幼儿园徐雪艳，北京市昌平区财贸幼儿园张雪梅、肖媛、张海霞，北京市昌平区工业幼儿园李迎春等负责；全书由张首文统稿。

参与本书编写的教师，均长期从事幼儿体育教育的教学或研究工作，对“幼儿园体育活动设计与指导”课程的内容领会透彻，在教学中勇于探索和实践，摸索出一些行之有效的教学方法和经验。这些都为本书的编写提供了丰富的素材，使全书具有很强的针对性和实用性。本书还配有完整的微课视频。扫描封面上的二维码或者直接登录微课云课堂（[www.ryweike.com](http://www.ryweike.com)）后，用手机号码注册，在用户中心输入本书激活码（86935ed9），将本书包含的微课资源添加到个人账户，获取永久在线观看本书微课视频资源的权限。

本书参考和引用了国内外学者的著述、学前教育教师的实践案例，在此一并表示衷心的感谢！由于编写时间紧，以及与幼儿体育相关的交叉学科发展迅速，难免存在纰漏以及不足之处，恳请广大师生、专家和读者批评指正。

编者

2017年3月

# C

# 目录

# CONTENTS

## 第一章 幼儿体育与健康 // 1

- 第一节 幼儿体育概述 // 2
- 第二节 幼儿体育的意义与目标 // 3
- 第三节 幼儿体能与身体素质 // 6
- 第四节 幼儿体能与动作发展 // 9

## 第二章 基本动作的发展 // 13

- 第一节 走步动作的发展 // 15
- 第二节 跑步动作的发展 // 21
- 第三节 跳跃动作的发展 // 27
- 第四节 投掷动作的发展 // 34
- 第五节 钻爬动作的发展 // 41
- 第六节 翻滚动作的发展 // 47
- 第七节 悬垂动作的发展 // 51
- 第八节 支撑动作的发展 // 55
- 第九节 平衡动作的发展 // 59

## 第三章 运动器械与游戏 // 65

- 第一节 运动器械活动概述 // 66
- 第二节 球类游戏活动 // 69
- 第三节 运动器械游戏案例 // 80

## 第四章 幼儿体育游戏 // 90

- 第一节 幼儿体育游戏概述 // 91
- 第二节 幼儿体育游戏的选择和创编 // 97
- 第三节 基本技巧类体育游戏 // 102
- 第四节 体能类游戏 // 106
- 第五节 亲子体育游戏案例 // 111
- 第六节 幼儿园经典体育游戏 // 113



## 第五章 幼儿体操 // 117

- 第一节 幼儿体操概述 // 118
- 第二节 幼儿体操创编 // 124
- 第三节 幼儿体操案例 // 130

## 第六章 民族民间体育游戏 // 139

- 第一节 民族民间体育游戏概述 // 140
- 第二节 民族民间体育游戏教学案例 // 147

## 第七章 幼儿定向运动 // 154

- 第一节 幼儿定向运动概述 // 155
- 第二节 幼儿定向运动的特点和目标 // 157
- 第三节 幼儿定向运动的实施 // 158

## 第八章 幼儿体育活动的组织形式 // 165

- 第一节 晨间锻炼 // 166
- 第二节 户外体育活动 // 174
- 第三节 体育教学活动 // 178
- 第四节 区域体育活动 // 196
- 第五节 室内体育活动 // 205
- 第六节 远足活动 // 211

## 第九章 幼儿体育活动的计划与评价 // 219

- 第一节 幼儿体育活动的计划 // 220
- 第二节 幼儿体育活动的计划 // 223

## 第十章 幼儿体育的卫生与安全 // 232

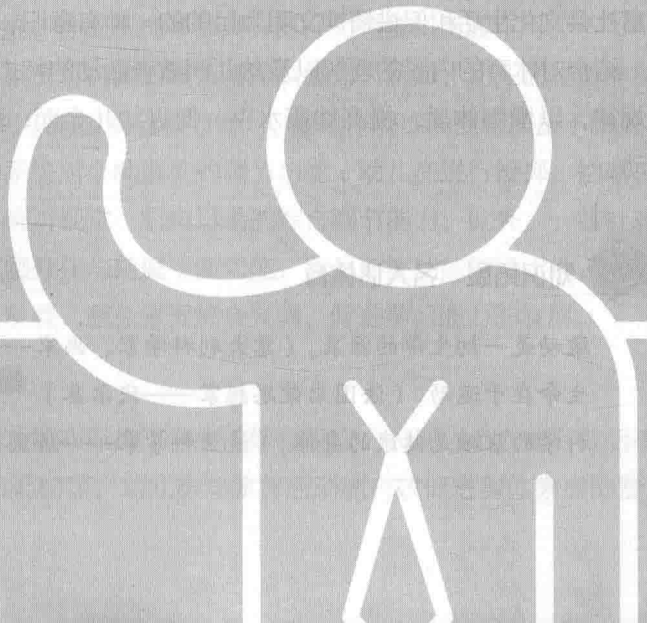
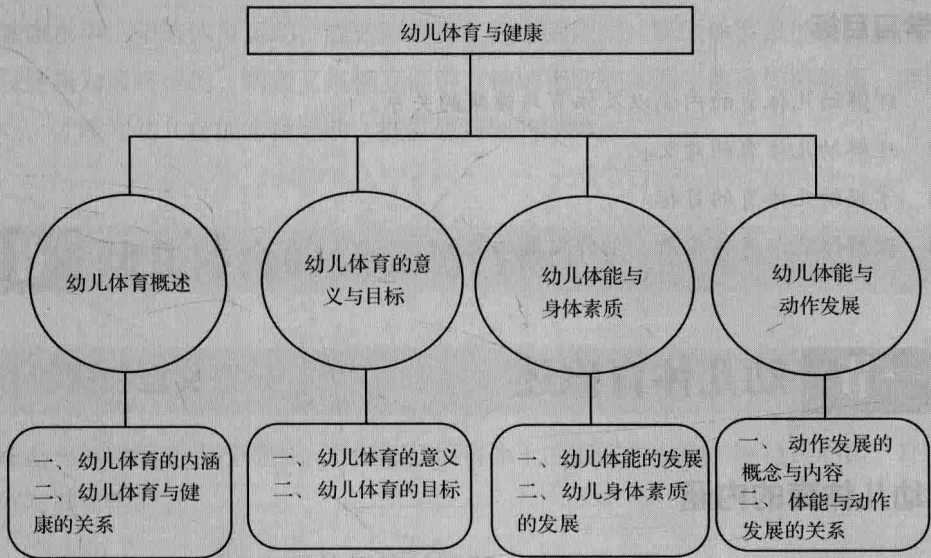
- 第一节 幼儿运动中的卫生 // 233
- 第二节 幼儿运动中的安全 // 236

## 参考文献 // 242

# 第一章

## 幼儿体育与健康

### 本章知识结构





## 引入案例

某幼儿园组织教师学习《3—6岁儿童学习与发展指南》中的健康领域部分，教师们对健康目标的第二个动作发展目标进行了激烈讨论。有的老师认为指南更多地强调了动作对幼儿的发展，而弱化了体育对幼儿健康发展的作用。有的老师则认为发展好了幼儿的身体素质，那么幼儿体能就提高了。也有的老师认为幼儿学习基本动作就能很好地促进幼儿身体素质的提高，各位老师各抒己见。

**思考：**教师们的争论是否有道理？是否正确的认识到体育与健康的关系？是否理解了体能与身体素质的内涵？动作发展与体能的关系又是如何？要回答这些问题，让我们进入本章的学习。

## 本章学习目标

1. 理解幼儿体育的内涵以及体育与健康的关系。
2. 理解幼儿体育的意义。
3. 掌握幼儿体育的目标。
4. 理解体能与身体素质、动作发展的关系。

## 第一节 幼儿体育概述

### 一、幼儿体育的内涵

“体育”有狭义和广义两种含义：用于狭义时，一般指体育教育；用于广义时，则与通常所说的“体育运动”相同，其含义是指以锻炼为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

结合对体育的内涵的理解以及幼儿园教育活动的特点，幼儿体育则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教育活动。



#### 知识拓展 名人话体育

运动是一切生命的源泉。(意大利科学家、画家——达·芬奇)

生命在于运动。(法国启蒙思想家——伏尔泰)

科学的基础是健康的身体。(波兰科学家——居里夫人)

## 二、幼儿体育与健康的关系

世界卫生组织认为,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且在身体、心理和社会适应等方面都良好的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态,才算得上真正的健康。

教育部颁布的《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)认为,幼儿的健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。

体育是生命的一种表现形式,对增进身体健康的积极作用已被普遍认识。体育是增进健康、增强体质、塑造健美体态的重要手段。

幼儿体育是通过身体运动的方式进行的,它要求幼儿身体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一。这就决定了体育有健康的功能。另一方面,体育能够调节情绪、锻炼意志、提高幼儿心理健康水平。坚持体育运动,能达到健身、健心的效果。所以体育是促进健康的重要手段,并且以健康为最终目的。两者又是相互促进,相辅相成的关系;体育促进健康,同时只有健康的身心,才能为幼儿参加体育运动,提供最基础的保障。

## 第二节 幼儿体育的意义与目标

### 一、幼儿体育的意义

幼儿在参与体育活动的过程中,不仅能获得身体上的锻炼与发展,而且对心理、社会性等方面的良好发展有帮助。

#### (一) 促进幼儿身体形态和身体机能的发展

幼儿阶段的生长发育十分迅速,身体各组织、器官与系统正处于发育的关键时期。适当的体育活动对幼儿的运动系统、心肺系统、神经系统等都具有良好的刺激和促进作用。

首先,体育活动能提高幼儿神经系统对机体的调节与控制能力。例如,幼儿通过各种身体动作的练习,能提高神经系统对肌肉组织的控制与调节能力,使动作的准确性和质量不断提高;幼儿参与跑、跳等运动,能增强神经系统对心肺系统的调节功能;幼儿在进行投掷、拍球、抛接球等运动的过程中,能提高神经系统对视觉、肌肉运动的综合调节能力。此外,一些针对性的体育活动还能有效促进幼儿大脑双侧分化与前庭平衡功能,增强前庭功能的稳定性,同时使幼儿视觉、触觉、本体感等得到协调发展,避免感觉统合失调,促进学习能力的发展。

#### (二) 促进幼儿身体素质的发展

身体素质是人体主要器官系统的功能在肌肉工作中的综合反应,表现一个人能有效活动的一种能力,包括力量、耐力、速度和柔韧等。幼儿参与体育活动能有效促进身体素质的发展,



提高幼儿身体素质的过程，也是增强幼儿体质的过程。同时，身体素质与基本活动能力之间又相互联系，幼儿基本活动能力是幼儿身体素质发展水平的外部表现。例如，幼儿腿部力量发展到一定程度时，就会学会站、走等。提高幼儿身体素质，是发展其基本活动能力的基础。

### (三) 促进幼儿心理、社会性等方面的发展

运动医学与脑科学的研究表明，幼儿早期的运动有助于增强幼儿脑组织的功能和感觉统合，这些都为幼儿认知能力的发展提供良好的生理基础。同时，幼儿在运动中还伴随着大量的认知活动。例如，幼儿需要认识并记忆身体部位和运动器械的名称；要理解游戏的方法、运动的规则；要注意观察和记忆教师的动作示范和动作要求；要模仿和表现各种身体姿态和动作；要判断物体或他人运动的速度、方向及位置，并适时地调整自己的空间方位和速度等。

在体育运动中，幼儿会面临一些挑战，也会遇到一些困难和挫折，这时需要幼儿能够勇敢地去面对，树立起克服困难的信心，大胆地去尝试和探索。因此，运动有助于培养幼儿积极乐观的态度与坚强、勇敢、不怕困难等良好的意志品质。

幼儿参加体育运动的过程也是与他人交往的过程，幼儿需要遵守游戏的要求和规则，克服自我中心和自我冲动，学会等待、分享和合作，还要具有一定的团体意识以及责任感，这些都为幼儿社会性的良好发展提供有利的契机。



#### 知识拓展 日本：在幼儿园好好玩体育

在日本，大量的室外体育运动、远足是幼儿园的重要科目。这些活动使儿童从小就对体育兴趣浓厚，身体素质和体育能力也普遍较强。

孩子们每天早晨8点入园，一般有两小时的户外自由活动时间。在这段时间里，每个幼儿都可以充分地活动，使体力、脑力得到锻炼。

孩子们从早晨入园起就身着汗衫、短裤，有的还赤着脚，在运动场上进行各项体育活动。

幼儿园场地四周一般都设有各种运动器具，例如秋千、单杠、平梯、山洞、滑梯等。此外，还有一个大型多功能的攀登架，儿童既可以攀登、滑滑梯，又可以在网绳上爬行。单杠、平梯在我国幼儿园很少设置，担心悬吊动作会使儿童肩关节发生脱臼和肌肉受伤。而据日本同行说他们并未遇到过这种情况。日本体育研究人员认为，这类活动有利于锻炼幼儿的臂力。从实际情况看，这类运动很受儿童喜爱。我们很怕孩子累着，日本则恰恰相反，幼儿园开始就设有远足运动，这不仅锻炼儿童的体力，还配合采集标本、回来展出的任务，孩子们往往兴致很高，能主动地、有创造性地参与活动。

由于日本长期重视幼儿体育，因此儿童的体质普遍较好。在日本，有一个我们看似无法接受的惯例，即冬天儿童也穿短裤进行体育运动，这既是对身体的锻炼，更是对毅力的培养。

## 二、幼儿体育的目标

在理解幼儿体育活动对幼儿发展的重要价值的基础上,依据《幼儿园教育指导纲要》(以下简称《纲要》)中幼儿园体育活动的目标以及《指南》中对幼儿学习与发展提出的目标与期望,归纳出幼儿园体育活动的目标。



### (一) 增强幼儿体质

幼儿园体育活动的重要任务是促进幼儿身体的生长发育与发展,增强幼儿的体质。因此,在幼儿阶段,通过丰富多样的体育活动应实现的主要目标如下。

- (1) 促进幼儿健康体态的形成,如正确的站姿、行走姿势等。
- (2) 提高幼儿的平衡能力、协调能力、灵敏性、力量、耐力等基本身体素质。
- (3) 发展幼儿走、跑、跳跃、投掷、攀登、钻、爬、搬运、悬垂等基本动作。
- (4) 锻炼幼儿机体对摆动、颠簸、旋转等刺激的适应能力,促进幼儿平衡机能的发展。
- (5) 提高幼儿机体对外界气候及其变化的适应能力,以及抵抗疾病的能力。

### (二) 培养幼儿良好的运动习惯与运动能力

幼儿园体育活动中,培养幼儿良好的运动习惯与安全运动的能力也是重要的目标,主要有以下几个方面。

- (1) 激发幼儿对体育活动的兴趣,培养幼儿对体育活动的主动性。
- (2) 逐步培养幼儿体育锻炼的习惯。
- (3) 提高幼儿在运动时的安全意识和自我保护能力。

### (三) 促进幼儿其他方面良好发展

体育活动是实现幼儿身心全面、和谐发展的重要手段。通过体育活动,可以有效地促进幼儿在认知能力、情绪、社会性、个性和审美能力等方面的发展。

#### 1. 促进幼儿认知能力的发展

如培养幼儿倾听的习惯以及语言的理解和表达能力;丰富幼儿的各类知识和经验;发展幼儿的空间知觉、时间知觉、运动记忆、模仿能力、想象力和创造力;发展幼儿的判断能力、计划与行动能力等。

#### 2. 促进幼儿情绪的发展

如让幼儿体验运动带来的快乐,情绪愉悦;帮助幼儿舒缓紧张或压力,转移不良的情绪等。



### 3. 促进幼儿社会性、个性等的发展

如培养幼儿遵守活动要求与规则意识和习惯；培养幼儿的团队精神、竞争与公平意识、合作与分享等能力；培养幼儿的集体意识、习惯和一定的责任感；培养幼儿的自信心、独立性、主动性以及勇敢、不怕困难等良好的个性品质和意志品质。

### 4. 促进幼儿审美能力的发展

如培养幼儿对体态美、动作美的感受能力；培养幼儿的节奏感等。

## 第三节 幼儿体能与身体素质

### 一、幼儿体能的发展

体能是指人体在身体活动时表现出的能力。体能包括了身体素质和身体基本运动能力（包括走步能力、跑步能力、跳跃能力、投掷能力等基本活动能力）两方面的发展水平。

体能的发展是幼儿园体育教育的直接途径。良好体能的发展，对幼儿身体形态、各器官、系统的发育，生理机能的协调发展都能起到很好的促进作用，从而使机体的各个方面得到完善和提高。幼儿体能的发展是促进身体各个系统正常发育的基础。

幼儿在体能活动练习的时候，重点是促进姿势与动作的发展与成熟，这就要求对幼儿进行体能训练不能操之过急，要等幼儿身体基础肌肉群建立之后再循序渐进地进行各种练习和活动。注重量而不要过于追求难度，即保证运动的时间和适当的强度，不必要要求很高的技能和技巧，达到提高体能及整体的身体素质即可。

### 二、幼儿身体素质的发展

幼儿身体素质通常指的是幼儿在运动中表现出来的速度、力量、耐力、平衡及柔韧等方面的能力，是幼儿各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。身体素质包括以下几个方面：速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质、平衡素质等。

#### （一）速度素质

速度素质，是人体在单位时间内移动的距离或对外界刺激反应快慢的一种能力。根据其在运动中的表现可以分为反应速度、动作速度和位移速度三种形式。

幼儿的反应速度可以通过听口令或听信号起跑、听口令或听信号变向跑、或听口令做相应的动作等游戏来提高。

幼儿的动作速度可以通过按击掌或击鼓的节奏快速跑、根据音乐的节奏跑、按节拍器的节

奏跑等游戏来提高。

幼儿的位移速度可以通过四散跑、接力跑、追逐跑、折返跑等游戏来提高。

但是目前幼儿园更侧重于发展幼儿的位移速度，而忽略了幼儿的反应速度和动作速度的发展。因此，教师需要在幼儿园体育活动中通过体育游戏来适当加强幼儿的反应速度和动作速度的发展。同时需要注意幼儿跑的速度和距离的控制，不断重复多次的快跑容易导致幼儿疲劳而受伤，造成幼儿关节和肌肉的损伤，因此教师需要合理把握练习次数和强度。动静结合，合理安排，注意间隔休息。

## （二）力量素质

力量素质，是身体某些肌肉收缩时产生的力量。它可以分为动力性力量和静力性力量。要根据幼儿的身体状况和年龄特点合理安排力量素质的运动量，时间不能过长，内容多样化。例如将跑、跳、投掷等基本动作与游戏相结合。

幼儿园的力量练习应该以动力性和克服自身重量的练习为主，如滚轮胎、推小车、攀爬绳索、跳跃、跑步、钻爬等游戏；同时尽量不做拔河、掰手腕、仰卧起坐等对心脏、肌肉和关节产生剧烈刺激的动作。注意控制单次静力性力量练习的时间和重量，避免造成幼儿身体上的损伤。例如，幼儿应该避免做长时间的支撑平衡、倒立、马步等动作。



### 知识拓展 幼儿不适宜过早参与的体育运动

#### 不宜一：拔河

拔河可能让孩子“伤心”“伤筋”。从生理学角度来讲，儿童心脏正在发育中，植物神经对心脏的调节功能尚不完善，当肢体负荷量增加时，主要是依靠提高心率来增加供血量。拔河需屏气用力，有时一次憋气长达十几秒钟，当由憋气突然变成开口呼气时，静脉血流也会突然涌向心房，损伤孩子柔薄的心房壁。除了对心脏造成影响外，拔河还可能伤到孩子的“筋骨”。儿童时期身体的肌肉主要为纵向生长，固定关节的力量很弱，骨骼弹性大而硬度小，拔河时极易引起关节脱臼和软组织损伤，抑制骨骼的生长，严重的还会引起肢体变形，影响儿童体形健美。另外，拔河是一项对抗性较强的运动，孩子争强好胜，集体荣誉感强，比赛中往往难以控制和保护自己，极易发生损伤。

#### 不宜二：力量锻炼

儿童生长发育时都是先长身高，后长体重，而且他们的肌肉力量弱，极易疲劳。也就是说，身体发育以骨骼生长为主，还没有进入肌肉生长的高峰期。如果这个时候让孩子过早进行肌肉负重的力量锻炼，一是会让孩子局部肌肉过分强壮，影响身体各部分的匀称发育；二是会使肌肉过早受刺激变发达，给心脏等器官造成较重的负担；另外，还可能使局部肌肉僵硬，失去正常弹性。所以，父母不要让孩子从事大人常练的引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等力量练习。



### 不宜三：扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛，坚固性较差，扳手腕容易发生扭伤。另外，如同拔河一样，屏气是扳手腕时的必然现象，这样会使胸腔内压力急剧上升，静脉血向心脏回流受阻，而后，静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房，对心壁产生过强的刺激。如果长时间用一臂练习扳手腕，可能造成两侧肢体发育不均衡。

## (三) 耐力素质

耐力素质，是指人体长时间进行肌肉活动和抵抗疲劳的能力。幼儿的耐力素质与心肺功能有关，主要通过逐步提高幼儿的有氧代谢来发展有氧耐力。例如，一定距离的走跑交替活动，一定距离的慢跑、远足活动等都可以有效地发展幼儿的有氧耐力。但是幼儿不适宜进行长距离跑（如800米、1000米等）、负重跑（如挑箩筐跑、背沙袋跑、抬轮胎跑等）等耐力性力量练习，因为长跑和负重跑对幼儿身体各关节的冲击力很大，对关节的发育不利。如果经常进行此类练习会导致关节的骨骺，提高骨化，影响幼儿的生长发育，不利于幼儿的身高生长。在进行有氧耐力的同时需要注意运动量的把握，不能过大，以幼儿能正常地呼吸为宜。如果出现呼吸急促，没有规律，上气不接下气，就需要及时降低运动量。

## (四) 灵敏素质

灵敏素质是指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力，是在中枢神经系统的指挥下各种身体素质的综合表现，神经反应决定了反应速度的快慢，预判是否正确，应答动作是否及时。在游戏中体现为控制身体的加速或减速，控制身体的移动、躲闪、变化方向的快慢等情况。

幼儿的神经系统是人体发育最早、最快的系统，因此需要把握此关键期进行灵敏素质的练习。例如听信号改变方向跑或跳、躲闪跑、听信号快速跑动、急停、双脚连续跳跃或连续跳跃过障碍、变换方向的追逐和往返接力跑等游戏。

## (五) 平衡素质

平衡素质，是人在运动或失去平衡时能通过视觉、本体感觉调节肌肉而恢复和保持平衡的能力。

幼儿时期前庭平衡能力较差，在进行各种活动时不易控制好身体，因此需要通过各种游戏来提高身体重心的控制能力，从而提高幼儿的平衡能力。例如，幼儿园常见的窄道行走类游戏，包括走平衡木、闭目垫脚尖、走圆木、走梅花桩；旋转类游戏，包括自转、旋转木马；跳跃类游戏，包括荡秋千、跷跷板、蹦床等；还有速度感、位置感、距离感发生变化的游戏，包括滑滑梯、滑板、脚踏车等。

平衡练习对幼儿的心理负荷较大，因此需要根据幼儿的个体差异，安排有层次、有不同难

度的游戏内容。注意器械的高度、旋转的速度等方面，注意安全。

## 第四节 幼儿体能与动作发展

### 一、动作发展的概念与内容

动作发展是指人们一生中所经历的动作行为的变化，是每个人都会经历的一个过程。人都是逐渐地学会站立、跳跃、投掷以及其他所有动作形式。有些动作发展得迅速而明显，例如学会爬行和行走。而有些动作尽管每天都在进行细微的变化，却很难为人们所觉察，例如成年人的步态变化就很微妙，不知何时就开始变得步履蹒跚了。

根据完成动作时参与肌群的大小，将动作分为粗大动作和精细动作。粗大动作是指由身体大肌肉或肌肉群产生的动作，包括行走、奔跑、跳跃和投掷等。精细动作是指由身体小肌肉或肌肉群产生的动作，包括绘画、书写，使用刀叉、筷子，弹奏乐器等。大部分的动作都能被简单地分为这两类，但是会发现有些动作是由粗大动作和精细动作共同完成的，例如拍球属于粗大动作，但同时也需要控制手指的小肌肉群参与。

动作发展又根据是否产生空间位置变化、是否涉及外界工具的操控，将粗大动作分为移动性动作、非移动性动作和操控性动作。移动性动作是指能够产生空间位移变化的动作，例如爬行、跑步等；非移动性动作是指不产生空间位置变化的动作，如伸展、扭转等；操作性动作是指所有操作和控制诸如棒、球等物体和工具的动作，如表 1-1 所示。

表1-1 幼儿发展的主要动作

移动性动作	操作性动作	非移动性动作
翻身、坐、爬、行走、跑步、双脚跳、单脚跳、跨跳、垫步跳、滑步、跑步跳、攀登、翻滚等	握持、拍、击打、投掷、踢、滚、接等	躲闪、弯曲、伸展、扭曲、旋转、抖动、摇晃、推拉、举起、放下、平衡等

### 二、体能与动作发展的关系

充沛的体能是身体健康的最重要标志之一，它包括了身体成分、肌肉力量、耐力、心肺耐力、柔韧性等多个因素。国外许多科学研究都发现，动作发展水平对幼儿的体能和体育活动参与度起着决定性作用。动作发展良好的幼儿在心肺耐力、肌肉力量和耐力以及体育活动参与度方面表现得更加突出。大多数幼儿通过日常活动中的基本动作来促进和加强自身的体能，如跑、



走、跳、爬、翻滚等，这时便需要动作技能的参与，但是动作发展有障碍的幼儿很难学会一些动作技能，在体育活动方面不够活跃，无法从中得到锻炼，所以无法达到与其年龄相匹配的体能水平。同样，动作发展有障碍的幼儿的大部分体能要比普通幼儿差，患肥胖、心血管疾病的风险也会变高。更令人担忧的是，幼儿时期心肺能力差还可能造成未来的心血管问题，成年后患心血管病的风险也大大增加。



### 知识拓展 视动整合能力

视动整合能力 (Visual Motor Integration, VMI), 简单来说, 就是手眼协调的一种能力, 比如眼睛里看到什么, 用手就能同步画出来, 就是这种能力的体现。视动整合能力一般在婴幼儿阶段看不出来, 要到学龄阶段才会逐渐体现得很明显。因为他们的眼睛很正常, 肢体动作也很正常, 但是唯一的问题, 在于眼睛和肢体协调起来就比较费力了。视动整合能力对于孩子特别重要, 因为它直接影响孩子的学习和体育运动。

幼儿动作发展水平与他们参与体育活动的程度紧密相关, 动作能力差的幼儿对体育活动的参与度低于正常发展的幼儿, 这种情况不但会引发动作发展滞后和不参加体能活动间的恶性循环, 还会将这种循环延伸至将来。调查发现, 只有动作能力强的幼儿才更有可能发展成为积极参与体育活动的幼儿, 拥有更加强健的体魄。

### 拓展阅读

#### 婴幼儿锻炼遵循“翻抓爬站走、攀跳跑投转”十字诀

当前, 家长的宠溺使得孩子的运动量越来越少, 由此引发的儿童超重问题也日益突出。英国政府就此出台的指导措施是, 5岁以下儿童每天锻炼不得少于3小时。北京大学第三医院儿科主任医师童笑梅建议, 婴幼儿锻炼不妨遵循“翻抓爬站走、攀跳跑投转”十字诀。

英国学龄前儿童的超重率约为25%, 每天只花1.5~2小时运动, 中国的状况同样令人堪忧。调查显示, 我国北京市儿童青少年肥胖和超重发生率为21%, 全国儿童平均每天参加家务劳动的时间也仅为16分钟。

抗肥胖运动从婴幼儿抓起是大势所趋。“5岁以下儿童每天至少要步行15分钟”“从出生时即开始身体锻炼”这些来自英国的运动建议同样适用于中国孩子。

不会走路——翻抓爬站走, 逐项来练习

孩子在16个月时能独自走路。此前, 家长需培养孩子的运动能力。