



21世纪职业教育立体化精品教材

“互联网+”新形态教材



学前儿童体育教育

XUE QIAN ER TONG TI YU JIAO YU



主 编 陈华俊

西北工业大学出版社

西安

【内容提要】 本书以《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《3~6岁儿童学习与发展指南》为指导，吸收有关学前儿童体育的最新研究成果，针对学前教育专业在校学生以及在职幼儿园教师而编写。本书的编写贯彻应用性、技能性的师资培养理念，兼顾理论知识与教学实践，全面系统地展现了幼儿体育活动的全貌。

本书共分为八章，包括体育与学前儿童体育，学前儿童身体素质的培养，学前儿童基本动作练习，学前儿童基本体操，学前儿童体育游戏，学前儿童运动器械活动和冰雪游戏、游泳活动，幼儿园集体体育教学活动，学前儿童体质的测定与评价。

本书适用于职业院校学前教育及幼儿师范院校的学生，也可作为幼儿园教师教学参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

学前儿童体育教育/陈华俊主编. —西安：

西北工业大学出版社，2020.12

ISBN 978-7-5612-7537-5

I. ①学… II. ①陈… III. ①学前儿童-体育课-幼儿师范学校-教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 270212 号

XUEQIAN ERTONG TIYU JIAOYU

学前儿童体育教育

责任编辑：隋秀娟

策划编辑：肖 莎

责任校对：李文乾

装帧设计：易 帅

出版发行：西北工业大学出版社

通信地址：西安市友谊西路 127 号

邮编：710072

电 话：(029) 88491757, 88493844

网 址：www.nwpup.com

印刷者：天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本：787 mm×1 092 mm 1/16

印 张：8.5

字 数：181 千字

版 次：2020 年 12 月第 1 版

2020 年 12 月第 1 次印刷

定 价：39.50 元

如有印装问题请与出版社联系调换



目录

第一章 体育与学前儿童体育	1
第一节 体育简述	2
第二节 学前儿童体育概述	6
第二章 学前儿童身体素质的培养	11
第一节 学前儿童身体素质培养的意义	12
第二节 学前儿童身体素质培养的基本原则	14
第三节 学前儿童身体素质的特点及培养途径	15
第三章 学前儿童基本动作练习	23
第一节 学前儿童基本动作概述	24
第二节 学前儿童走的技能	26
第三节 学前儿童跑的技能	30
第四节 学前儿童跳的技能	33
第五节 学前儿童投掷的技能	37
第六节 学前儿童平衡的技能	40
第七节 学前儿童攀登、钻、爬的技能	42
第四章 学前儿童基本体操	45
第一节 学前儿童基本体操概述	46
第二节 学前儿童基本体操的种类	47
第三节 学前儿童体操活动的指导工作	58
第四节 学前儿童队列和队形练习	61





第五章	学前儿童体育游戏	67
第一节	学前儿童体育游戏概述	68
第二节	学前儿童体育游戏精选	70
第三节	学前儿童体育游戏的教学	76
第四节	学前儿童体育游戏的创编	80
第六章	学前儿童运动器械活动和冰雪游戏、游泳活动	87
第一节	学前儿童运动器械活动	88
第二节	学前儿童冰雪游戏活动	95
第三节	学前儿童游泳活动	97
第七章	幼儿园集体体育教学活动	101
第一节	幼儿园集体体育教学活动概述	102
第二节	幼儿园集体体育教学活动的组织	104
第八章	学前儿童体质的测定与评价	111
第一节	体质和健康	112
第二节	学前儿童体质测定与评价的目的	114
第三节	学前儿童体质测定的项目指标及测定方法	115
第四节	学前儿童体质的评价	122
参考文献	127





第一章 体育与学前儿童体育

本章导读

体育是学校教育的有机组成部分,也是学前教育的重要组成部分。因此,从事学前教育的工作者,都应该对体育和学前儿童体育有一定的认识,掌握一定的体育常识。只有如此,才能正确地理解和贯彻国家的教育方针,培养出新时代的优秀人才。

学习目标

- (1)了解体育的概念、组成、功能。
- (2)了解学前儿童体育的内涵,掌握学前儿童体育的手段。
- (3)了解学前儿童体育活动的含义、目的、任务及特点。



第一节 体育简述



一、体育的内涵

(一) 体育的概念

体育是一种复杂的社会文化现象,它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进全面发展、提高身体素质与全面教育水平、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。

(二) 现代体育的组成

现代体育由学校体育、竞技体育、社会体育三个基本方面组成。它们相互依附、相互促进,既有共性又有特性,从而构成了现代体育的整体(见图 1-1)。

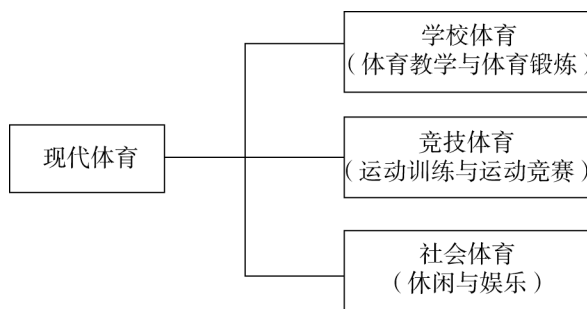


图 1-1 现代体育构成示意图

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,它与德育、智育、美育相结合,能够培养全面发展的新世纪的人才。它是为全面发展学生身体,增强学生体质,传授学生体育知识、技能,提高学生运动技术水平,培养学生品德和意志品质,有目的、有计划、有组织地进行的一系列的教育活动。

2. 竞技体育

竞技体育是为了使个人和集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力得到最大程度的发展,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高,一些具有竞技体育特点的群众性竞赛日趋繁荣,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转变,从而不断扩大了竞技体育的领域。竞技体育的实质是体力、智力和运动技能等方面综合实力的竞争,由于竞争者技艺高超,竞赛过程精彩,极易吸引广大观众。因此,竞技运动极富感染力,容易传播,对活跃社会

文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进友谊和团结等方面都起着极大的作用。

3. 社会体育

社会体育也称群众体育或大众体育,是以强身、健体、娱乐、社交等为目的的身体活动。它内容丰富,形式多样,因人而异,参加者主要是一般民众。作为学校体育的延伸,社会体育可使人们的体育生涯得以维持,以形成终身体育。

目前,社会体育在我国蓬勃兴起,各类健身俱乐部正在吸引着大批的体育爱好者,这表明社会体育活动已经有了比较广泛的群众基础。

(三) 体育的属性

体育科学以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,是一门采用多学科的理论知识和方法进行研究的综合性科学。它既是自然科学,又是社会科学,是自然属性和社会属性的统一体。

体育的自然属性,即在不同的社会可采取完全相同的运动方式和手段来执行改变人们体质的职能。它是以人体运动为基础,通过人体运动的形式来表现的。

体育的社会属性内涵丰富。从体育与社会的关系看,体育的发展依赖于社会、经济的发展,反之体育的发展也能推动社会、经济的发展,因而体育被赋予了一定的社会属性。在社会学的视野中,体育是一种社会文化现象,与人的运动、教化、修养、品质、人生观、世界观都有千丝万缕的联系,在人的社会化过程中起着举足轻重的作用。



二、体育的功能

根据体育的属性,可将体育的功能分为两大类,即生物功能和社会功能。生物功能主要指健身功能,包括生理和心理两个方面,这是最本质的功能。社会功能包括教育、娱乐、政治、经济及军事等方面,这是非本质的功能。随着科学技术的发展和进步,人类对体育功能的认识、发掘和利用,将会不断地深化和扩大。

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本形式来锻炼身体的活动。在活动过程中,要求人体直接参与运动,从而引起生理方面、心理方面和生化方面的一系列变化,以达到增强体质的目的。体育在健身功能上主要有如下表现:

- (1)改善和提高中枢神经系统的工作能力;
- (2)促进机体内脏器官功能的改善和提高;
- (3)促进有机体生长发育,提高身体素质和运动能力;
- (4)提高人体的应变能力,增强人体对外界环境的适应性和对疾病的抵抗能力;
- (5)调节人的心理活动,促使心理得到健康的发展;
- (6)防病治病,延年益寿。

(二) 教育功能

体育是现代教育的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。体育的教育功能不只限于学校领域,竞技体育和群众体育对社会所起的教育作用也是不可低估的。它不仅能激励人们的荣誉感、责任心,而且也能增强人民群众的集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。例如,我国女排在争夺“五连冠”的过程中,队员们所表现出来的精湛球技、拼搏精神和高度的爱国责任心,均给予全国人民以极大的教育和鼓舞,从而掀起了一浪高过一浪的爱国热潮;在奥运会的竞赛过程中,我国运动员所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神,更是激励和鼓舞着广大人民群众和运动员自身,对人的思想品质的提高和社会文化的进步,都起着一定的促进作用。

(三) 娱乐功能

体育给人以欢悦与乐趣。现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦(Le baron Pierre De Coubertin, 1863—1937)在他的《体育颂》中热情地写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使欢乐的人生生活更加甜蜜。”

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高,人们在紧张劳动之余,要求有高水平的精神文明生活。体育运动由于其技术日益向难、新、美、尖、高的方向发展,造型的艺术性、和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,都能使人们获得美的享受,因此,体育已成为最理想的娱乐方式,成为人们文化生活的主要内容。随着闲暇时间的增多,群众谋求体育娱乐的愿望日益强烈,力求在运动中能使生理、心理等方面得到满足,在欢悦的欣赏中得到积极的休息。例如,每当举办奥运会时,世界各国都会进行实况转播,奥运会得到了数十亿观众的关注;又如法国的广大人民群众普遍重视体育娱乐活动,在家庭文化娱乐方面的支出中,体育费用约占10%,在衣着支出方面,运动服约占5%。

(四) 政治功能

体育在促进全国人民相互了解与建立友谊,以及在国家体育科技交流中都发挥了重大作用。现代体育被人们誉为“和平使者”“外交先行官”。我国运动员在开展“乒乓外交”中,与美国运动员建立了友好的关系,为中美建交创造了良好的条件,就是最好的例证。

国际体育竞赛是平时时期国与国竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化和综合国力的窗口。因此,国际体育竞赛的胜负会直接关系到一个国家的荣誉和威望。

(五) 经济功能

生产力的发展水平标志着人类征服自然界的程度,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。在生产力的构成要素中,劳动者是决定性的因素。体育能增强人类征服自然、战胜自然的劳动能力,提高身体素质和基本活动能力,从而提高劳动效率。体育还是对从事



某种生产工种或某种职业进行必要训练的手段。例如,宇航员、潜水员等必须要进行专门的身体训练,才能培养出合格的人才。

体育事业本身的进展程度和竞技体育的发展水平,对国民经济的发展有直接的促进作用。特别是在高度发展的商品经济社会中,体育的社会化、娱乐化、终身化的发展水平,必然刺激体育产业的发展。另外,竞技体育的发展,也能为国家提供可观的经济效益。

(六)军事功能

在我国,由于军事技术的发展和新的战略战术的运用,体育与军事结合的项目在不断涌现。目前,不仅增加了体育训练中的军事训练内容,而且还出现了专门为军事服务的“军事体育”,其目的是为了地更好地提高军队战斗力,增强国防力量。



三、我国体育的目的和任务

我国社会主义制度的确立和社会主义建设事业的发展,为实现我国的体育目的和完成体育任务提供了优越的前提条件和丰富的物质保证,为体育的发展创造了极为有利的因素。马列主义、毛泽东思想和邓小平理论中关于体育的论述,为制定体育目的和任务,提供了科学的理论基础。下图对我国体育的目的和任务进行了简单说明(见图 1-2)。

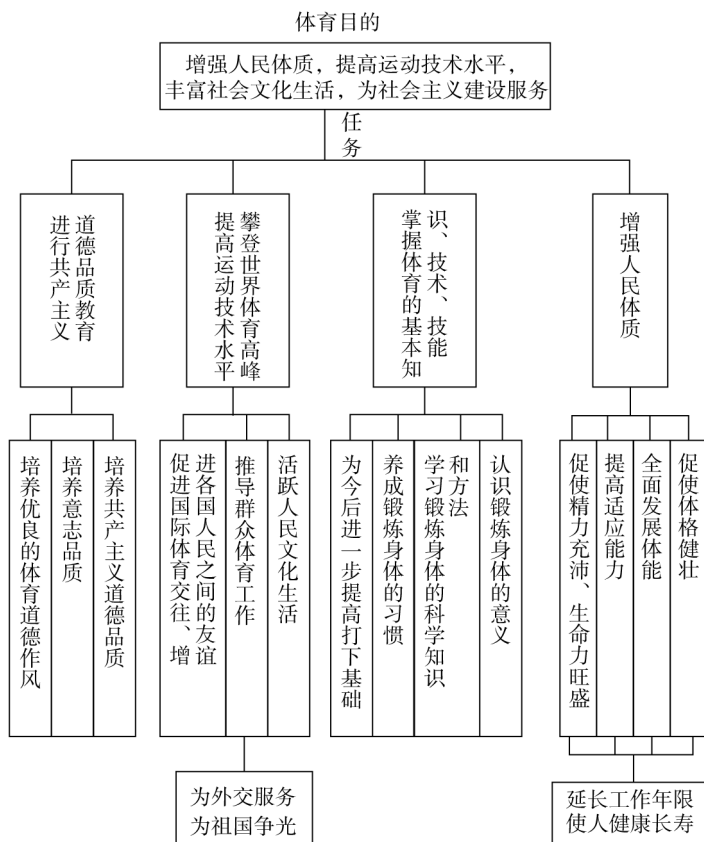


图 1-2 我国体育的目的和任务



知识链接

经国务院批准,由原国家体委(现国家体育总局)制定的《全民健身计划纲要》于1995年正式颁布实施。这是一个由国家领导、社会支持、全民参与的有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程,是面向21世纪发展的战略规划。

《全民健身计划纲要》的产生,是我国社会生活中的一件大事,是一项功在当代、利在千秋的伟大事业。它充分反映了我们党和国家全心全意为人民服务的根本宗旨,集中表达了全国各族人民要求发展体育事业,增强人民体质的共同愿望。实施全民健身计划对提高中华民族整体素质,建立科学、文明、健康的生活方式,促进社会安定团结,推动社会主义精神文明和物质文明建设,都将产生积极作用和深远影响。

在各级政府的领导下,各级体育部门和社会各界的组织都把实施全民健身计划作为自己的神圣职责,充分发挥各自的优势,创造性地做好实施工作,做到“家喻户晓、人人参与”,按照《全民健身计划纲要》的规定一定要全面落实。



第二节 学前儿童体育概述



一、学前儿童体育的内涵

学前儿童教育是基础教育的有机组成部分,是学校教育制度的基础阶段,也是人才成长的奠基阶段。

学前儿童体育是学校体育的组成部分,是遵循0~6、7岁儿童身体生长发育的特点和规律,以增强其体质,发展身心素质和初步运动能力,提高他们健康水平为目的所进行的一系列教育活动。



二、学前儿童体育的手段

学前儿童是人生的起步阶段,从出生到六七岁,身体各系统器官的生长发育不仅处于极不成熟时期,而且又在迅速成长阶段。此时,正是打好物质基础的关键时期。因此,他们特别需要成人的精心保护和照料,需要成人创设良好的生活环境,运用一切有利的教育条件,来促进他们正常的生长发育,增强体质,提高身心素质,为其终身健康成长奠定基础。鉴于上述状况,学前儿童体育应该运用一切综合手段来打好自身的物质基础,如卫生保健、体育活动及自然因素锻炼等,要充分地发挥每种手段的效用,为实现体育的目标而不懈努力。

(一) 卫生因素

卫生因素包括卫生保健,日常活动、休息、饮食和睡眠的制度,服装、体育设施和体育器材的卫生等。

卫生因素具有独特性,主要有以下两方面意义。

(1)它能促进学前儿童各器官和各系统的正常功能活动。例如,为儿童提供有规律的优质饮食,对他们消化系统的活动产生良好的影响,保证向其他器官及时提供必要的营养物质,促进身体能正常生长发育。又如,遵守严格的作息制度,不仅让儿童有规律地生活,还能养成组织性和纪律性。

(2)它能提高身体练习活动对儿童身体影响的效果。例如,保证合理的睡眠,既能保证休息又能提高神经系统的功能;又如,房舍设备、体育设施、体育器材、玩具类以及儿童的服装、鞋的卫生和清洁……这些不仅能为顺利地开展体育活动提供物质保证,而且也能预防疾病和外伤的发生。

(二) 自然因素

学前儿童的器官正处在生长发育阶段,利用自然界的阳光、空气、水等自然因素的锻炼项目,有助于增进学前儿童健康,人们通常把这种锻炼称为“三浴锻炼”,即阳光浴、空气浴和水浴。三浴锻炼的作用机制,主要是学前儿童在与阳光、空气、水的接触中,增强呼吸道黏膜、皮肤及神经系统对寒冷刺激的适应能力,使机体对这种刺激的非条件反射和条件反射性反应更迅速、灵活、准确。再加上适量的运动和游戏,可增加学前儿童的肺活量,促进血液循环,增加食欲,锻炼神经肌肉的协调性,改善体温调节的功能,从而增强学前儿童机体对经常变化的外界环境的适应能力,增强学前儿童机体的耐受力和对疾病的抵抗力。

(三) 体育活动

体育活动是儿童进行身体运动的一种基本的和专门的体育手段,对于增强其体质具有很高的价值,应该充分地加以利用。所选用的体育活动手段必须符合学前儿童的运动卫生要求,有关具体问题在本册书中将作为重点问题进行全面阐述。

(四) 舞蹈、摩抚

音乐伴奏下的舞蹈,不仅能影响身体系统机能的提高和身体素质的发展,还能培养儿童基本动作的协调性和表现力。

摩抚(推摩、擦摩、揉捏、轻拍等)能提高皮肤、肌肉和骨骼系统的功能,同时还可以加强心肺功能,改善血液循环,促进新陈代谢功能的提高等。

(五) 其他手段

劳动、绘画、塑造、乐器演奏等项目,对人机体功能的提高具有很大的作用。要根据学前



儿童的年龄特点和发展水平,适当地选择一些有益的项目。



三、学前儿童体育在学前教育中的地位

儿童从出生到学前阶段,必须要保证他们生存的物质基础——健康的身体,才能为其健康成长、接受全面发展的教育创设根本的条件。

《幼儿园工作规程》(以下简称《规程》)中明确指出,幼儿园的任务以实行保育与教育相结合为原则,对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育,促进其身心和谐发展。

从《规程》中的指示,我们可以得出结论,对学前儿童实施全面和谐发展的教育时,应将体育放在首位。



四、学前儿童体育活动的含义

学前儿童体育活动是增强学前儿童体质最积极、最有效的因素,是增进他们身心健康的一种积极手段。

学前儿童体育活动主要是通过教师有目的、有计划的指导,对儿童身体施加一定的运动刺激(身体运动)的手段来实现的。

根据学前儿童的年龄特点和发展水平,适合他们的动作练习主要包括以下四个方面的内容:

- (1)学前儿童基本动作练习;
- (2)学前儿童基本体操练习;
- (3)学前儿童体育游戏活动;
- (4)学前儿童运动器械和冰雪、游泳活动等练习。



五、学前儿童体育活动的目的和任务

(一)学前儿童体育活动的目的

根据国家的教育方针和对学前教育的要求,学前儿童体育活动的目的应是有效地增强体质,促进身心素质全面发展,为儿童的健康成长奠定良好的基础,以备将来能担负起新世纪建设的重大任务。

(二)学前儿童体育活动的任务

根据学前儿童体育活动的目的、体育学科的功能以及全面和谐发展的教育观点,学前儿童体育活动的任务可概括为如下三个方面。

1. 积极全面锻炼,增强儿童体质

托儿所、幼儿园要为儿童身体正常生长发育创设一切必要的条件,经常开展户外体育活

动,接受充足的阳光和新鲜的空气。利用自然界的力量进行全面锻炼,提高有机体对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力。

儿童时期骨化过程尚未完成,肌肉发育还比较差,对器官的支撑强度不大,骨骼易于变形,故受伤的可能性也较大。因此,我们应该利用这个时期儿童脊柱和肌肉的特点,加强支持运动器官练习,培养儿童形成坐、立、走、跑、跳、投等活动的正确姿势,并使他们养成在各项活动中保持正确姿势的习惯。

心肺功能最能说明一个人的身体健康状况和工作能力,所以要加强对儿童心脏器官功能的训练。利用体育活动的各种内容,加强循环系统和呼吸系统的功能,培养有节奏的深呼吸,克服在完成动作时所特有的屏住呼吸的习惯。特别是对4~6岁的儿童,要通过运动来促进其神经系统的发育,促进抑制过程的发展。

在儿童生长发育的过程中,除了要积极地组织他们进行锻炼,起到促进作用以外,还要注意避免给予他们过强的刺激和过重的负担,需要精心地呵护他们,保证其身体健康发育。

2. 开展基本动作训练和掌握基本动作的初步技能

基本动作能使儿童的动作灵敏、协调,是人体最基本的活动能力,也是儿童日常生活中不可缺少的实用技能。由于儿童身体发育尚未成熟,生理机能较差,神经过程兴奋占优势。所以,他们的动作往往是不正确的,有多余的动作,显得不灵敏、不协调,需要通过在体育活动中学习、练习,掌握正确姿势并逐渐形成技能。

在开展基本动作训练的同时也要提高身体素质。身体素质的水平通常是在各种活动中表现出来的,所以,开展基本动作训练与提高身体素质既互相联系,又互相促进。

3. 培养儿童机智、勇敢、遵守纪律等优良品德和活泼开朗的性格

教师要根据体育活动的内容和教材的特点,考虑儿童的实际水平,严格要求遵守纪律,培养懂友爱、讲礼貌、爱公物、诚实等优良品德;启发他们在活动中表现勇敢、机智,坚持完成任务;养成积极主动参加活动的良好习惯。

体育活动的情趣性、多样性的内容和生动活泼的组织教法,可以培养儿童对体育锻炼的兴趣。儿童时期培养起来的体育兴趣将成为推动他们长期坚持体育锻炼的动力。教师要让儿童在充满欢乐、不断克服困难并取得成功的活动中形成活泼开朗的性格。



六、学前儿童体育活动的特点

(一) 学前儿童体育活动与其他课程教育活动的本质区别

学前儿童体育活动是在教师有目的、有计划的指导下,发展动作,增强体质,促进其全面发展的过程。

学前儿童体育活动与其他课程教育活动有着本质的区别,主要表现在以下几个方面。

(1) 体育活动的主要任务是锻炼身体,增强体质。而其他课程教育活动的主要任务是掌握知识、技能,发展智力,培养能力等。



(2) 体育活动主要是通过对身体练习来实现其教育任务的,儿童处在不断地运动状态中,情绪比较活跃。其他课程的教育则主要是通过思维活动或小肌肉的活动来实现其教学任务,相对地处于比较稳定的、活动量较小的状态。

(3) 体育活动必须合理安排运动负荷,运动负荷是否适当是决定其效果的主要因素之一。

(4) 体育活动中的品德教育是寓于体育实践中,侧重于道德行为和道德意志的培养。其他课程的教育则是侧重于道德认识、道德情感的培养,提倡“导之以行”。

(5) 体育活动能发展儿童智力是因为它将智力活动与运动实践相结合,要求儿童在运动中进行观察、记忆、思维等认识活动。儿童应该保持注意力集中,因为其思维的结果要迅速接受实践的检验。例如,在玩“捉人”的游戏中,要求被捉的儿童密切注视对方,迅速分析、判断,当即采取躲闪的动作,而另一部分的儿童则要动脑想办法,采取果断的行动捉到对方。

(6) 体育活动环境比较复杂,一般是在户外进行,干扰因素多,儿童的注意力容易分散,情绪也容易受影响。特别是由于他们处于不断运动、情绪活跃的状态中,造成体育活动比其他课程的组织和指导工作的难度要大得多。

(二) 学前儿童体育活动与学校体育活动相比的主要特点

(1) 学前儿童的体育活动是让他们学习基本活动技能(走、跑、跳、投掷等基本动作)和简单的体操动作,而不教授专项运动和技术动作。

(2) 体育游戏是学前儿童的主要活动内容和方式,特别是对于年龄越小的孩子,其占有的地位越是重要。

(3) 学前儿童体育活动运动负荷的特点是强度较小、密度较大、时间较短、急缓结合、动静交替。

(4) 在学前儿童体育活动中,体育课是教学的重要组织形式,此外,早操活动、户外体育活动等也都占有一定的地位。

(5) 学前儿童体育活动的组织方式、方法灵活多样,约束性小,可以根据儿童的实际情况随机变动。

(6) 在学前儿童阶段中不组织考试,不组织达标测验。

(7) 学前儿童体育活动的阶段性强,托儿所、小、中、大班的年龄不同,在教材、教法等方面有明显区别。



思考与练习



(1) 解释概念:体育、学校体育、学前儿童体育、学前儿童体育活动。

(2) 简述体育的功能。

(3) 如何理解学前儿童体育在学前教育中的地位?

(4) 学前儿童体育活动的目的和任务是什么?

(5) 简述学前儿童体育活动与其他课程教育活动的区别。

(6) 简述学前儿童体育活动与学校体育活动相比较的主要特点。