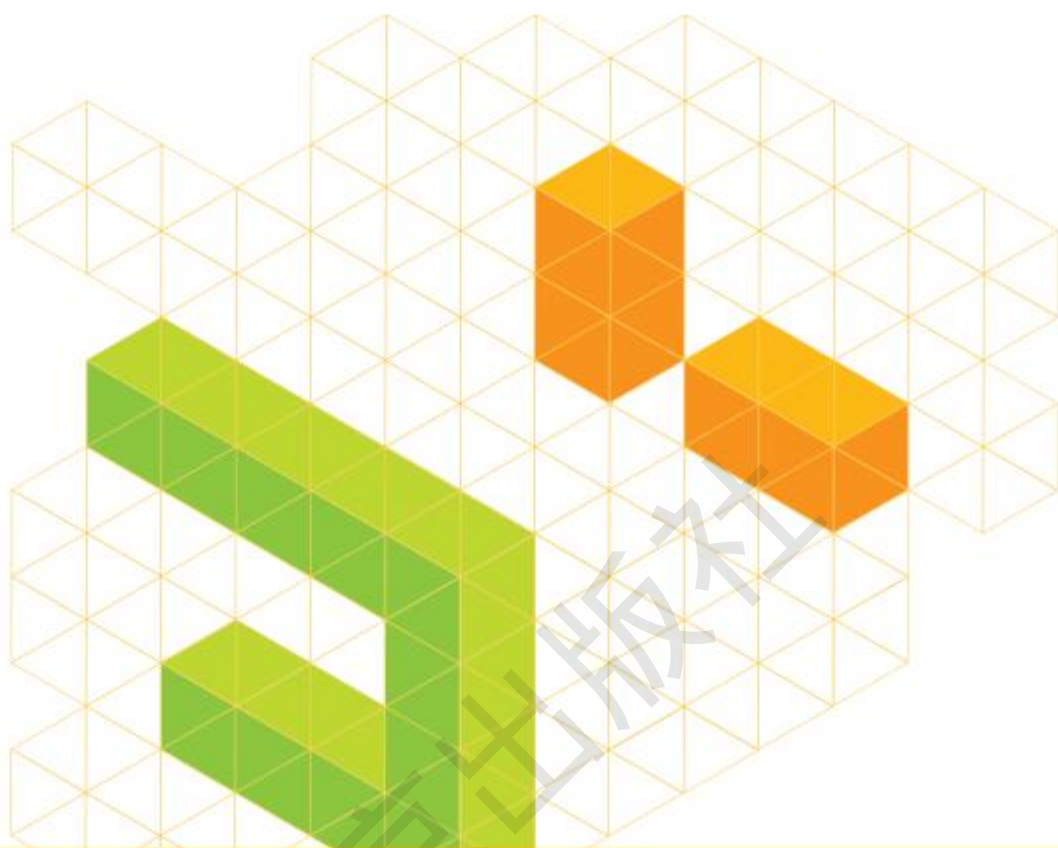




学前教育专业创新型精品教材

学前儿童体育教育与活动指导



学前儿童体育教育与活动指导

XUEQIAN ERTONG TIYU JIAOYU YU HUODONG ZHIDAO

主 编 王梓楠



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童体育教育与活动指导 / 王梓楠主编. — 北京 : 北京出版社, 2017.7 (2021 重印)
ISBN 978-7-200-13028-7

I. ①学… II. ①王… III. ①学前儿童—体育教育
IV. ① G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 109158 号

学前儿童体育教育与活动指导

XUEQIAN ERTONG TIYU JIAOYU YU HUODONG ZHIDAO

主 编: 王梓楠

出 版: 北京出版集团
北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2021 年 3 月修订 2021 年 5 月第 3 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 10.5

字 数: 243 千字

书 号: ISBN 978-7-200-13028-7

定 价: 32.00 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

第一章 幼儿园体育活动概述	/ 1
第一节 幼儿体育活动的概念与目标	/ 1
第二节 幼儿体育活动的主要内容	/ 3
第三节 幼儿体育各年龄阶段的目标及重难点分析	/ 5
第二章 幼儿身体发展的理论基础	/ 9
第一节 幼儿生理发展的特征	/ 9
第二节 幼儿心理发展的特征	/ 22
第三节 幼儿体育项目发展	/ 30
第三章 幼儿身体素质的培养	/ 34
第一节 幼儿身体素质发展的意义	/ 34
第二节 幼儿身体素质发展的基本原则	/ 36
第三节 幼儿身体素质发展的基本途径	/ 38
第四章 幼儿体质测试与评估	/ 43
第一节 幼儿体质测试的意义	/ 43
第二节 幼儿体质测试标准	/ 45
第三节 测试成绩评估分析	/ 47
第五章 幼儿园体育活动指导	/ 54
第一节 幼儿园体育活动的价值	/ 54
第二节 幼儿园体育活动的方法和策略	/ 55
第三节 各年龄段幼儿体育活动教学指导	/ 58
第六章 感觉统合训练在幼儿体育活动中的应用	/ 145
第一节 感觉统合训练的概念	/ 145
第二节 感觉统合能力对儿童身体发展的重要性	/ 150
第三节 感觉统合训练在幼儿体育活动中的应用	/ 152
附 录	/ 157
参考文献	/ 159

第二章 | 幼儿身体发展的理论基础

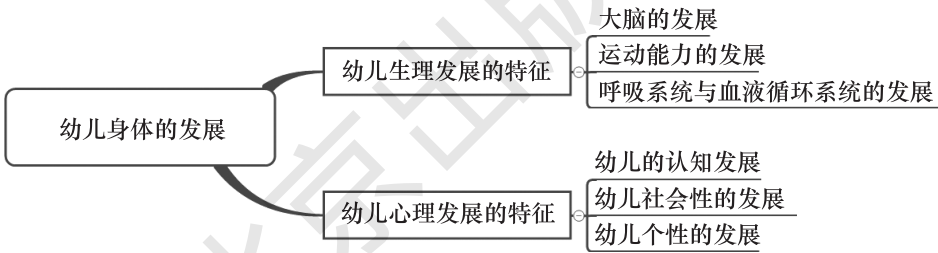
【学习目标】

- 1. 学习幼儿的生理知识，了解幼儿的生长发育规律。
- 2. 了解幼儿心理的发展规律，掌握幼儿心理发展特点。
- 3. 了解身体运动对幼儿身心发展的价值。
- 4. 了解幼儿园体育运动项目，学习开展幼儿体育项目的基本技巧。

【关键词】

幼儿生理特征 幼儿心理特征 幼儿体育项目

【引子】



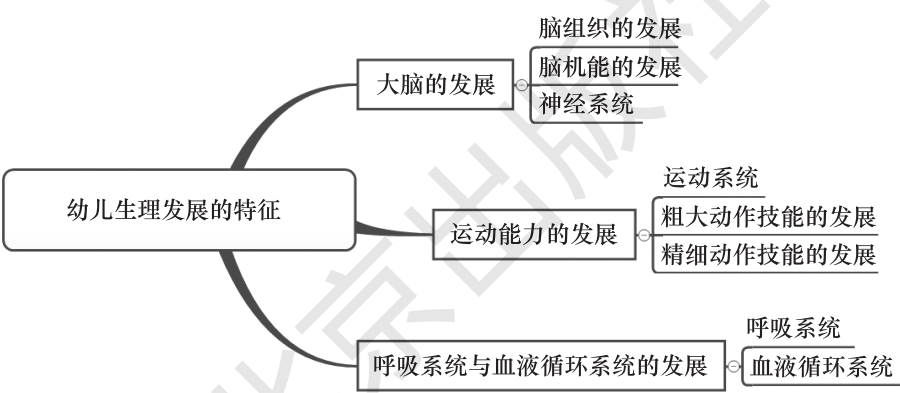
学前儿童体育的主要目标是增强幼儿的体质、促进幼儿的健康。处于学前期的幼儿，各方面能力都比较差，知识经验比较缺乏，这就意味着其需要通过教师、家长的保育和教育才能实现幼儿身体的健康发展。这就对幼儿园教师提出了更高的要求：一方面教师要精心保护和照料幼儿，另一方面还要为幼儿创造良好的生活条件。只有掌握了幼儿的生理、心理特征，才能利用更加科学合理的手段促进幼儿正常的生长发育，增强幼儿体质；只有掌握了幼儿身体发展规律，才能较好地使幼儿参与体育运动，达到健康成长的目的。

【知识概述】

第一节 幼儿生理发展的特征

幼儿正处在生长发育期，各种器官和组织都很娇嫩。幼儿的骨质柔软，骨骼细短，软骨多，易变形，如果坐姿长期不正确，会使脊柱异常或弯曲；幼儿的关节面软骨比较

厚，关节囊比较薄，关节内外的韧带也比较薄而且松弛，关节周围的肌肉细长，故幼儿关节活动的幅度大，灵活性和韧性好，关节的牢固性和稳定性差，在外力的作用下容易脱位。幼儿的肌纤维较细，含水分较多，蛋白质较少，间质组织较多，肌肉力量和耐力较差，所以容易疲劳，由于大肌肉群比小肌肉群发育得好，故动作不协调。幼儿的心脏和容积较小，心肌纤维细短，肌纤维之间的间质少，心脏收缩能力较弱，主动脉口径比肺动脉口径小，所以不能负担过于紧张的体力活动。由于大脑皮层神经细胞的机能兴奋强于抑制，所以幼儿的神经细胞很脆弱易疲劳，精力不集中易分散、易被新鲜的刺激吸引。虽然幼儿血液中白细胞的数量和成人差不多，但对机体防御和保护能力较强的嗜中性粒细胞较少，而防御和保护机能较差的淋巴细胞较多，因此幼儿时期机体对外界的适应能力和抵抗能力较差。幼儿的胸廓狭小，肺活量小，肺弹力组织发育较差，肺泡数量少，体积小，能容纳的气体量少，而肺泡之间的组织较多，含丰富的毛细血管和淋巴管，整个肺泡中含血量多而含气量少，缺乏弹性，易发生感染。所以，幼儿的体育活动应据其自身的生理特点来考虑，科学合理地安排活动内容。

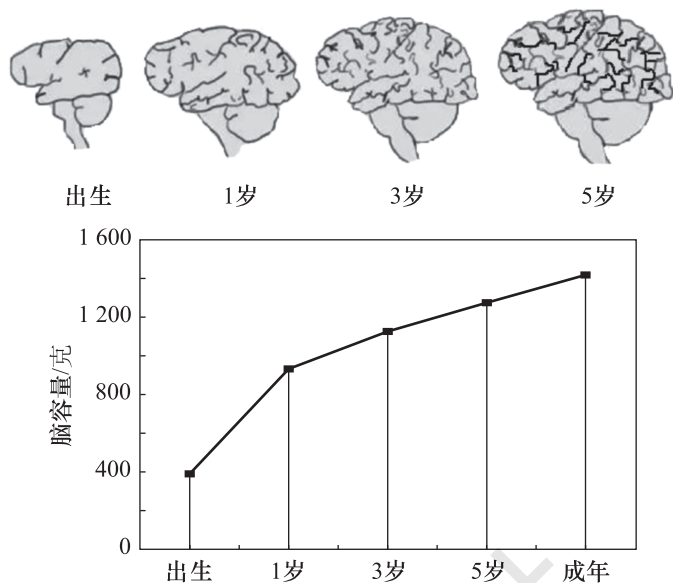


一、大脑的发展

幼儿大脑的发育速度比身体的任何部位都要快，大脑细胞相互间的联结数量越来越多，神经元之间更为复杂的联系出现，表现出的功能也越来越强。

1. 脑组织的发展

胎儿和婴儿的大脑发育一直十分迅速。到了幼儿期，与幼儿身体的发育一样，大脑的发育逐渐放慢。幼儿期的大脑不再形成新的神经元，但脑部仍在发育中，脑的重量继续增加。3岁以前大脑发育已达到成人的80%左右；5岁时脑重量已达到1280克左右，相当于成人的90%，脑部成长的部位主要是联接脑的各个部位，提高条件反射能力，逐渐会有注意、记忆和警觉等能力形成，神经元在整个幼儿期继续髓鞘化，脑部的不同区域变得更加特意化；在学前期结束时，大脑部分完成最终的发育，如胼胝体连接左右半球的神经纤维束变厚，发展出8亿个单独纤维，以帮助协调左右半球的大脑功能。



随着幼儿成长,大脑皮质两半球的单侧化形成,它们变得越来越依赖其中某个半球来执行任务,如大多数儿童使用右手拿笔、拿筷子。尽管左右半球各有一定程度的专门化,在很多方面它们还是相互依赖,彼此间的差异是次要的,甚至在执行某个任务上的半球化也不是绝对的。事实上,每个半球都能够进行另一个半球的工作,如右半球也进行语言的加工,在语言理解上也起到重要作用。

功能偏侧化的性别差异,从出生后的第一年一直持续到学前期,男孩和女孩表现出一些较低的身体发射和听力信息加工有关的半球差异,男孩的语言功能向左半球侧化的倾向非常明显,女孩的语言在两个半球的分布更加平衡。这种差异有助于解释学前期女孩比男孩发展更快的现象。

根据脑电的分析研究,幼儿在1~5岁间出现一次脑电发展高峰期,这段时间也是语言能力快速提高的阶段。髓鞘化的增加和学龄前儿童认知能力的发展有关,如网状结构是与注意力和专心有关的脑区,儿童在5岁的时候完成区域的髓鞘化说明脑的结构在幼儿期已经比较成熟。从这个时期开始,幼儿可以系统地进行文化知识的学习了。

【知识延伸】

蒙台梭利通过对婴幼儿的观察研究,认为幼儿阶段有以下几个敏感期。

语言敏感期(0~6岁)

当婴儿开始注视大人说话的嘴型并发出牙牙学语的声音时,就开始了他的语言敏感期。学习语言对成人来说是件困难的大工程,但幼儿能容易地学会母语,因为他们具有自然所赋予的语言敏感力。3~6岁是口头语言发展的关键期,幼儿期的言语发展水平将会影响孩子的表达能力,良好的语言能力可为日后的人际关系奠定良好的基础。在这一时期,家长要让孩子多去表达。对于小一点的孩子,可以给他们讲故事,让他们感受这种语言美;对于稍大一点的孩子,我们可以尝试给孩子讲完小故事后,让孩子复述,这样孩子的记忆力、想象力、语言表达能力会不断地提高,孩子的词汇量也会在不知不觉

中得到扩展。这些都是很好的发展孩子语言能力的机会。

秩序敏感期(2~4岁)

孩子需要一个有秩序的环境来帮助其认识事物、熟悉环境。幼儿的秩序敏感力常表现在对顺序性、生活习惯、所有物的要求上。如果成人未能提供一个有序的环境,孩子便“没有一个基础以建立起对各种关系的知觉”。因此,家长应该首先给孩子提供一个有秩序的环境,在孩子玩完玩具后让孩子养成自己收拾物品的习惯,在这些小事中幼儿渐渐就可以养成有秩序的好习惯。

动作敏感期(0~6岁)

我们经常可以看到有些孩子做动作很协调、律动性很好,但有些孩子做动作时看起来就很别扭,所以父母应让孩子充分地运动,和孩子一起做一些锻炼平衡性和协调性的动作,使其肢体动作正确、熟练,如走单线、拍皮球、跳绳等,看似简单的运动对孩子的各项能力都会有所帮助,还可促进左、右脑均衡发展。除了大肌肉的训练外,我们还应强调小肌肉的练习,即手眼协调的细微动作教育,不仅能使幼儿养成良好的动作习惯,也能帮助其智力的发展。家长可尝试让孩子做些简单的手指运动,年龄小的孩子可以做些捡豆豆之类的活动,年龄大点的可以做些简单的手工,如折纸飞机、叠衣服,甚至只是鼓励他们双手互搓都对大脑发育有利。

阅读敏感期(4.5~5.5岁)

孩子的书写与阅读能力虽然较迟,但如果孩子在语言、感官肢体等敏感期内得到了充足的锻炼,其书写、阅读能力便会自然形成。此时,父母可多选择读物,布置一个书香的居家环境,使孩子养成爱书写的好习惯。

感官敏感期(0~6岁)

孩子从出生起,就会通过听觉、视觉、味觉、触觉等感官来熟悉环境,了解事物。用眼睛看、用鼻子闻、用手摸,这些看似很简单的动作却是孩子有意无意地获得对世界的直接体验。3岁前,孩子通过潜意识的“吸收性心智”感知周围事物;3~6岁则更能通过具体的感官判断环境里的事物。幼儿感知觉的发展是思维发展的基础,也就是说此年龄段的幼儿是通过感知觉来认识世界的。家长可以在生活中随时引导孩子运用五官感受周围事物,尤其是当孩子充满探索欲望时,只要是不具危险性或不侵犯他人他物时,应尽可能满足孩子的这种要求。发展孩子的感知觉,应该为孩子提供适宜的环境,给他们多方面的刺激,与孩子一起阅读、听音乐、绘画并做亲子游戏,给孩子提供可供动手操作的玩具。说到玩具,我想提的是现在孩子的玩具越来越精美,价格也越来越昂贵,但是不是我们付出的金钱和孩子的收获成正比?我看并不是这样的,电动玩具看起来很漂亮,一按就跑起来,表面上看起来是很热闹、很刺激,但是对孩子的创造性思维和动手能力没有丝毫作用,这样会使孩子的脑功能得不到发展。因此,我们提倡使用从大自然中获得的材料游戏和那些虽然看似简单但是需要孩子不断重新组合的拼插类的、建构类的小玩具,这类玩具对孩子的大脑发育有很好的作用。

2. 脑机能的发展

幼儿的大脑机能发展有两个方面:一是条件反射,二是兴奋和抑制。

由于暂时神经联系的形成和巩固,幼儿条件反射形成较快,并且比较稳定、巩固。例如,一首儿歌,两三岁的幼儿要教十多遍,不及时复习,没几天就忘了;而四五岁的幼儿不用几遍就能记住,而且不易忘记。

进入幼儿后期,幼儿的高级神经活动的基本过程就是兴奋和抑制机能的不断增强。兴奋过程的增强表现在幼儿觉醒时间的延长,睡眠时间的相对减少。新生儿一昼夜需要睡 22 个小时;3 岁幼儿晚上睡 12 个小时,白天睡 2 个小时;5~6 岁幼儿晚上睡 10~11 个小时,白天睡 1.5 个小时,有了更多的时间去看、去听、去接触各种事物,并从中获得知识,增长见识。皮质抑制机能的生长表现在幼儿已经能较好地用语言控制自己的行为,对事物的分辨能力更加准确。幼儿逐渐学会控制自己的行为,减少冲动,为培养良好的学习习惯、形成良好的个性提供条件。但总的来说,幼儿的兴奋过程和抑制过程还不够均衡,兴奋过程超过抑制过程,年龄越小越是如此。

【小链接】

关于幼儿睡眠问题的解决策略

(1) 如果幼儿拒绝睡觉,要温和而坚持地跟幼儿说一些第二天的活动,强调第二天是美好的一天,有必要的可以一直和幼儿说话或讲一些温柔的故事直到幼儿睡着。

(2) 如果幼儿经常醒来,要安抚幼儿、拥抱幼儿,轻拍幼儿的背部,使他感到舒适和温馨,还可以轻轻哼着儿歌,直到幼儿睡着。

(3) 如果幼儿睡不着,不要让幼儿食用任何药物。喂食有助于幼儿睡眠的药物不仅会影响幼儿的发育,而且会使幼儿对这种药物产生依赖性,妨碍幼儿形成自己入睡的习惯。

做到以下几点可以帮助幼儿获得良好的睡眠习惯:

(1) 制定有规律的作息习惯。晚上很晚睡觉的幼儿、睡眠时间相对较少的幼儿会在白天精神不振,脾气暴躁,因此良好的作息习惯能够让幼儿养成良好的睡眠习惯。

(2) 注意睡眠姿势。仰卧、侧卧,但不能俯卧,因为俯卧会压着胸部,影响幼儿肺部发育和呼吸。

(3) 枕头和被褥。幼儿睡觉宜用低一点的枕头,不能蒙头睡觉,否则会影响幼儿呼吸,幼儿会因感到不舒服而挣扎,半夜惊醒。

(4) 穿特定的睡衣。穿上特定的睡衣,让幼儿在身体上感觉舒服,也可以让幼儿明确睡觉的时间到了。

(5) 避免睡前强烈刺激,进行安静的活动。睡前电视、电脑等电子产品游戏中的画面易影响幼儿的情绪,因为他们还不能很好地区分想象和现实中的东西。

(6) 睡前爱抚幼儿。睡前抚摸幼儿可以在很大程度上降低幼儿的孤独感和恐惧感,能够给幼儿带来安全感,更易进入睡眠。

3. 神经系统

神经系统对于身体的运动起着重要的支配和调节作用,大脑中枢神经与身体其他部位肌肉的神经相连,通过神经支配控制肌肉实现身体的运动,同时肌肉的活动也能够反过来刺激大脑的中枢神经。因此,全身各部位的肌肉活动一方面能促进肌肉组织功能的

发展,另一方面也能促进神经系统功能的发展。

中枢神经控制能力的发展是按照自上而下、由中心向末端发展的规律,动作的发展顺序表现为首尾原则和近远原则。首尾原则是指身体和动作的发展是从头开始,逐渐扩展到身体的下半部,呈现出自上而下发展的规律。例如,婴儿先学会控制头部动作,然后学会翻身、坐、爬,再学会站立和行走等动作。近远原则是指身体和动作的发展是从身体的中心部位开始,然后扩展到边缘部位,呈现出由身体中心向边缘部位发展的规律。例如,婴儿先发展上肢大肌肉部位,上臂和前臂力量先发展,再发展手的动作能力,最后发展手指的动作能力。动作的发展和神经系统控制能力有着密切的关联,经常性的肌肉运动能够使中枢系统对于肌肉组织的控制与调节变得更加精确;反过来,中枢系统对肌肉控制能力得到发展,就能促进幼儿动作的发展。

由于幼儿神经系统较脆弱,大脑神经细胞容易疲劳,幼儿脑组织对缺氧比较敏感,具有对缺氧耐受力较差等特点。在组织幼儿进行身体运动时,要保证幼儿身体的活动量不能过大;活动的内容能吸引幼儿的兴趣;活动过程尽量动静结合、合理搭配,保证幼儿能够在轻松愉快的环境下完成身体动作的练习。这些都有助于促进幼儿神经系统的发展。

保教实践案例

贝贝是中班的孩子,这几天回家后的情绪不是很高,总是低着头不说话。妈妈通过询问才知道原来是贝贝在幼儿园的“小马拉松”活动中一直表现不好,一朵小红花也没得到。妈妈知道后很惊讶,第二天送贝贝去幼儿园的时候,向老师了解了这一段时间幼儿园的户外活动内容,原来为了准备明年的全区幼儿足球赛,提高孩子们的体力,幼儿园决定在中班进行筛选,并通过耐力训练提高孩子们的身体素质,争取取得好成绩。

思考:

- (1) 贝贝现在能够进行长时间的耐力训练吗?
- (2) 提高幼儿身体素质需要注意哪些方式方法?

分析:

(1) 幼儿5岁左右神经系统还比较脆弱,大脑神经容易疲劳,幼儿脑组织对缺氧比较敏感,对缺氧耐受力较差,不能进行活动量较大的活动。同时,幼儿期脑神经的发展尚未稳定,处理信息的能力较弱,较多地向他们输送超负荷的信息,会产生相反的效果。

(2) 这就需要运用幼儿乐于接受的方式来进行,寓教于乐的身体动作练习,提高身体素质,这样才能达到事半功倍的效果。

二、运动能力的发展

幼儿的运动肌肉受神经系统的支配,可以收缩、舒张,在骨骼的牵引下产生动作。幼儿肌肉的发育具有不同步性,大肌肉群先发展,到大班年龄时小肌肉群开始发展。幼儿的肌肉组织相对较少,储量储备也比较差,容易产生疲劳,但是幼儿时期新陈代谢旺盛,恢复较快。幼儿身体的各个系统处于增长阶段,如果能经常参加适当的身体运动,可以有效地增强其肌肉组织的功能,使幼儿的运动能力得到发展。

（一）运动系统

肌肉、骨骼、关节构成人体的运动系统，在神经系统的支配下肌肉产生收缩，骨骼发起牵动，从而产生各种身体动作。幼儿通过运动系统提高身体素质，同时在身体运动的过程中运动系统的功能也得到不断发展。

幼儿的骨骼还没有完全骨化，正处于不断骨化的过程中，因而骨骼比较软、比较细，坚固性较差，可塑性较大，容易发生弯曲和变形。经常参加体育运动，能够使幼儿骨中的骨密质增厚、骨径变粗，使幼儿的骨骼变得更加坚固粗壮，增强抗压、抗弯曲的能力。

在身体运动过程中，肌肉还发挥着“第二心脏”的作用。人体处于运动状态时，毛细血管会在肌肉有节奏地收缩和放松状态下呈现扩张状态，使血流量增加，物质交换加快，新陈代谢增强，加快血液循环的速度，减轻心脏和血管的压力。同时，有效地发展幼儿的肌肉力量，有助于幼儿身体的生长发育，养成正确的身体姿势，增强幼儿身体的适应能力，培养幼儿乐观向上的性格。

幼儿关节的臼窝比较浅，周围肌肉细嫩、柔软，韧带较松，从而使得幼儿关节的牢固性较弱。经常参加一些适宜的身体运动，能够锻炼幼儿关节周围的肌肉、肌腱和韧带，使之增强，从而增加关节的稳固性，这样有助于加强对关节的保护。

【小链接】

幼儿运动卫生

（1）幼儿的肌肉力量和耐力较差，易疲劳，不适合进行活动量较大和运动时间较长的运动。

（2）幼儿关节的牢固性较差，不适宜进行过度的柔韧性练习。

（3）幼儿骨骼的坚固性较差，易发生弯曲和变形，不宜长时间进行负重练习。

（二）粗大动作技能的发展

粗大动作技能是指个体全身或身体大肌肉群在中枢神经系统的调节和支配下对抗重力、转换身体位置、完成特定任务的能力，包括人体的姿势和全身性活动，如俯卧、抬头、挺胸、爬、站、走、跑、跳跃等。它不仅是儿童生长发育的重要方面，而且是儿童智力、交往、社会活动的重要基础。

1. 走步能力的发展

幼儿最初学习走步时，全身的肌肉处于紧张状态，腿部肌肉不能放松，容易产生疲劳。同时，幼儿腿部肌肉力量较弱，落地支撑两腿伸不直，膝关节易弯曲。幼儿刚开始走路时两脚落地间距较宽，落地轻重不同，常常两只手臂不能保持平衡，身体的控制能力较弱，如果遇到前方有障碍时，不能及时闪躲，往往会撞上或跌倒。

幼儿经过练习和锻炼后，2岁时基本上消除了走步时全身肌肉紧张的现象。4岁左右时幼儿走步的步幅已经比较平稳，身体控制平衡的能力得到发展，上下肢动作比较协调，初步有了节奏感。到5岁时，幼儿走步就显得轻松协调，能够有节奏、步幅均匀地摆臂前行，身体姿势正确，并能够在走步的过程中灵活地控制自己的步幅和步频，走步能力得到较大的发展。

(1) 幼儿走步能力发展的内容。

小班：能够养成正确的站立姿势，摆臂向前走，能够听口令向四散走，能够模仿行走。

中班：能够根据口令有节奏地行走，能够在狭窄的空间完成行走，完成身体向不同方位的行走。

大班：能够在集体中整体行走，能够听口号变化方向、变化速度行走，能完成较远距离的远足。

(2) 幼儿走步动作指导。

要重视培养学前儿童正确的走步身体姿势。

通过不同形式的走步练习，鼓励幼儿大胆练习，不怕摔倒，不怕吃苦。为幼儿提供安全的活动环境，为幼儿练习走步过程提供安全保护。利用生活中的有利条件辅助幼儿练习走步。例如，父母牵着孩子的手一起走步；在公园、商场等不同地面上的走步练习；在参加集体聚会时的走台等。

2. 跑步能力的发展

幼儿在学会走步的基础上开始学习跑步，但幼儿早期的跑步两脚几乎没有离开地面的腾空动作，只是以身体重心的前移来带动身体的位移，跑步和走步并没有明显的区分。3岁以前的幼儿跑步时，步幅小，蹬地动作不明显，跑步时多以小碎步为主，脚步比较沉重，缺乏弹性，控制身体的能力较差，不能够协调摆臂；3岁左右的小班幼儿跑步时就有了明显的腾空动作，但仍然以小碎步为主，步幅较小且不均匀，动作节奏感较差，不能够协调摆动双臂，手脚配合能力较差；4岁左右的中班幼儿在跑步时上下肢能够协调地配合，做蹬地动作时明显力量增强，跑步动作自然协调，步幅仍然不是很大；到了5岁以后，幼儿能够掌握跑步的正确姿势，跑步时蹬地有力，动作协调有节奏感，步幅也较大，能够较好地完成控制速度和方向的跑步练习，跑步能力有了很大提高。

(1) 幼儿跑步能力发展的内容。

小班：能够完成100米左右的慢跑，能够在指定范围内听从指令完成四散跑，学会一个跟着一个跑。

中班：能够完成100~200米的慢跑和交替跑，学习接力跑，并能够完成20米快速跑，在跑步过程中学会越过障碍。

大班：能够完成200~300米的慢跑和交替跑，学习跨步跑、高抬腿跑等不同类型的跑步动作，在跑步过程中能够灵活控制身体，随时完成身体的移动和躲闪。

(2) 幼儿跑步动作指导。

在幼儿跑步过程中，养成正确的跑步姿势和跑步习惯，教会幼儿使用鼻子呼吸，逐渐调节呼吸节奏。幼儿在跑步之前要做好充分的准备活动，关节、肌肉、韧带等做好热身活动，防止受伤。幼儿进行跑步活动时，教师要了解幼儿的身体状况及实时环境状况，为其选择适宜的跑步类型，并安排合理的活动内容。安排幼儿跑步活动时，教师要控制活动量，幼儿不适合进行无氧训练，所以要尽量安排运动量适中的内容，穿插安排放松、整理活动，让幼儿处于一个较好的状态中。确立安全第一的思想，教师在安排幼儿活动

内容时,要随时提醒幼儿注意安全,教会幼儿自我保护动作,培养幼儿的自我保护意识,保证幼儿运动时的安全。

3. 跳跃能力的发展

幼儿的跳跃意识在很小的时候就已经产生,他们会有意识地做出屈伸膝关节的动作。2岁左右的幼儿逐渐开始学习两脚离地的纵跳动作,此时的弹跳能力很差,跳跃的动作并不成型。3岁左右的幼儿已经能够完成双脚跳起,但蹬地的力量较弱,跳得比较低,手臂的摆动和脚的蹬地配合不是很协调,配合程度较差,脚落地的声音也很沉重,屈膝缓冲的动作不标准,在完成整个跳跃动作时全身都处于紧张状态,不会移动身体重心。到了5岁以后,随着幼儿身体发展,跳跃能力有了很大的发展,幼儿不仅能协调有力地向前跳和向上纵跳,还学会了其他动作形式的跳跃动作,并且在跳跃过程中幼儿基本学会了落地缓冲动作,弹跳能力得到了很大的发展,整个跳跃动作显得协调、自然。

(1) 幼儿跳跃能力发展的内容。

小班:能够完成短距离的双脚立定跳远,较长距离的双脚连续向前跳,学会原地纵跳。

中班:能够安全地从高往下跳,学习助跑跨跳,完成单、双脚交替跳跃,能够完成原地纵跳用手触物动作。

大班:能够完成不同方向的跳跃动作,并在行进中完成转身跳跃动作,学习有器械条件下的跳跃练习,如跳绳、跳皮筋、蹦床等。

(2) 幼儿跳跃动作指导。

①跳跃活动不能安排在坚硬的场地上,教师要教会幼儿落地动作,保证幼儿身体健康发育。而且跳跃活动的种类很多,教师在进行指导时要根据不同类型的跳跃动作需要给予相应的指导。

②教师要在指导幼儿双脚连续跳时,注意双脚落地的动作以及全身协调用力的要点。

③在幼儿学习立定跳远时,教师要强调的重点放在摆臂和蹬地动作上,要求幼儿摆臂要协调而有力,蹬地迅速,落地有缓冲。

④在指导幼儿进行不同方向的跳跃练习时,教师要教会幼儿在跳跃过程中改变身体的方向,准备下一个动作的连接。

4. 爬行攀登能力的发展

爬行、攀登是幼儿喜欢的身体活动。从婴儿时,他们就已经开始学习和练习爬行动作了,在幼儿期爬行动作一般都掌握得比较好,动作较协调、灵敏。2岁左右,幼儿开始学习攀登台阶,从开始的并脚上台阶,到后来逐渐使用双脚交替的方法,但在下台阶时因为动作难度较大,一般会并脚下。3~4岁的幼儿在完成攀登动作时,动作不够灵敏、协调性较差;到5岁左右时,基本上能够在攀登设备上熟练地、灵活地做出位移动作来,且幼儿在完成动作时能够表现出较好的身体控制能力。

(1) 幼儿爬行能力发展的内容。

小班:能够在低矮障碍物下进行爬行、攀登。

中班:能够在各种类型的攀登设备上自由攀登,学会各种姿势的爬行动作。

大班：能够快速、灵活地完成爬行、攀登动作，并提高身体的协调能力。

(2) 幼儿爬行攀登动作指导。

教师教会幼儿掌握正确的爬行、攀登动作，并保证其在活动过程中的安全。在进行攀登时，教师要注意对幼儿的安全保护，要求幼儿有秩序地进行爬行、攀登，不能相互拥挤。在爬行、攀登过程中，教师要教会幼儿躲避危险，提高幼儿的自我保护能力。教师应保证幼儿爬行、攀登时的设备、环境是安全的，并鼓励幼儿不怕困难，勤于交流，使幼儿在挑战中增强自信心，提高幼儿运动的兴趣。

5. 器械上的动作发展

随着幼儿活动能力的发展，幼儿参与挑战的欲望会越来越强，不再满足于徒手的动作练习，而是对各种器械产生兴趣，并试图通过器械展示自己的本领。3~4岁的小班幼儿已经会骑三轮脚踏车，并能够熟练掌握；4~5岁的幼儿开始玩跳绳，在攀登架上自如地上下，熟练拍球等使用运动器具完成的活动游戏。

在整个幼儿期，幼儿的粗大动作不断提高，跑得越来越快，跳得越来越高，投掷得越来越远，身体的运动能力也在不断增强，且发展的速度很快，每天都会发生变化。

幼儿粗大动作的发展进程。

3~4岁：能够走直线，出现单足站立，投掷时上身弯曲，能够骑脚踏车。

4~5岁：下楼梯换脚，跑步平衡协调，单脚跳跃，投掷时身体能够转动，双手接球，能够完成擦地板、奔跑中跳绳等动作。

5~6岁：跑步速度加快，喜欢蹦蹦跳跳，投掷和抓取动作熟练，会骑儿童自行车，学会上下爬杆等。

(三) 精细动作技能的发展

精细动作的发展是反映幼儿神经系统发育成熟度、评价幼儿智能发展的重要指标之一，也是对幼儿进行教育的基本依据。精细动作发展是指小肌肉动作所表现出来的发展能力及发展水平。精细动作，即手的活动，包括手眼协调、指尖动作、手指伸展等局部运动。幼儿手部动作的发展对其适应社会生活以及实现自身发展都具有重要的意义。

在幼儿期，幼儿的手、眼协调及小肌肉的控制能力在不断进步，这使得他们能越来越熟练地运用双手，手指运动对幼儿日后在日常生活中的自理能力有着重要的影响，这种影响集中体现在穿衣、饮食等行为上。

幼儿在2岁前就已经学会脱袜子、鞋子，在4岁左右就能够自己脱掉上衣，往往幼儿脱衣服的本领学会得较早，穿衣服的动作学会的较晚。据调查，能够完成脱衣服并能穿上的3岁幼儿大约为50%，4岁的幼儿能够达到70%以上，女孩要比男孩早一些，个人差异还是比较大的。通常，4岁的女孩能自己穿衣服，男孩要到5岁才能够完成。在饮食方面，3~4岁的幼儿使用筷子的能力较弱，只能从握住筷子的状态开始，此时手指的活动不够灵活，只能勉强地夹起食物。幼儿到5岁时，就能够熟练地使用筷子，并能有效地控制它。

【知识延伸】

幼儿天生具有强烈的好奇心，对半生不熟的動作感兴趣，会反复去做，也会从反复的失败中最终学会这个动作。但对于没有耐性、意志力不强的幼儿，就无法将这种坚持贯彻到底，总是半途而废。这时候，如果家长、教师接手完成，幼儿就什么也不会做了，会停留在不灵巧的阶段。

幼儿手的动作发展过程：

3.5岁：幼儿能够跟着示范完成双手交互开闭动作，可以画出近似人物面部的形状。

4岁：幼儿能够一手拿剪刀，另一只手移动纸，开始画“火柴人”。

4.5岁：幼儿使用工具与握持材料的手可以做到相互配合，两手的功能分化能力提升，会画四边形。

5岁：幼儿能够在人物画中画出人物的身体。

5.5岁：幼儿在堆积木中开始挑战具有“斜向”概念的阶梯结构，会画三角形。

6岁：幼儿可以画出逐渐变大的圆，可以在脑海中回忆道路的顺序并将其画出。

6~7岁：幼儿会画菱形，掌握更精细的手指动作，可以与同伴共同完成某项制作。

年龄	大动作技能	小动作技能
2~3岁	走路节奏均匀，能够后退、侧行，完成跳跃和单足站立，投掷或抓取物体时身体僵硬，用脚去推玩具，捡东西不会摔倒	能够穿脱衣服、鞋子、袜子，拉拉链，熟练使用汤匙，转门把，拧瓶盖，模仿画直线
3~4岁	能够走直线，投掷时上身弯曲，骑脚踏车，单脚能够站立数秒	扣纽扣，倒牛奶，自己吃饭，使用剪刀，涂画，画垂直线和圆圈
4~5岁	下楼梯换脚，跑步时身体协调，单脚跳跃，投掷时身体转动，双手接球	用筷子，沿着线用剪刀剪下东西，粗略地画人、图案，简单的折纸
5~6岁	跑步速度加快，喜欢蹦蹦跳跳，投掷和抓取动作熟练，换脚跳，学会骑自行车、滑冰、游泳	系鞋带，串珠子，握笔，临摹图案和字母，出现用手偏好

保教实践案例

虎子已经4岁多了，他在幼儿园的表现越来越棒，不仅能够自己吃饭、倒牛奶，还能自己穿衣服、扣纽扣，更厉害的是他已学会了用剪刀剪东西。老师夸他剪得非常好。原本身体素质就很棒的虎子，最近学会了骑脚踏车，还能够在脚踏车上挥动手臂，已经成为幼儿园里的“小快递员”了。

思考：

虎子的运动能力发展的特点是什么？

分析：

虎子的运动能力得到了全面发展，其粗大动作技能已经掌握得较好，平衡能力和手脚协调能力发展较好，整个身体动作协调。

虎子的精细动作技能也发展较好，手指活动能力得到发展，双手交替的运用能力和手眼协调能力也得到了较好的发展。

三、呼吸系统与血液循环系统的发展

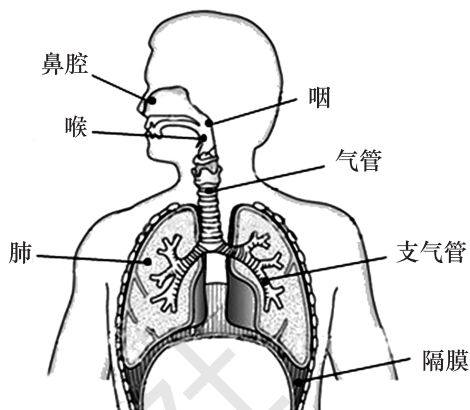
(一) 呼吸系统

呼吸系统由呼吸道和肺组成，主要功能是进行气体交换，满足机体新陈代谢的需要。肺部是进行气体交换的场所，呼吸道是输送气体的管道。

幼儿呼吸道的管腔狭窄，呼吸道黏膜柔嫩，血管丰富，易发生感染。幼儿经常到户外参加活动，接触新鲜的、较冷的空气，能够满足机体生长发育的需要，适当地刺激和锻炼呼吸道黏膜，既能提高呼吸道管腔对空气变化的适应能力，也能够提高自身免疫力。

幼儿肺部的弹力组织发育差，呼吸肌较弱，肌肉张力差，肺泡的容量和数量较少且发育不完善，肺容量较小，肺通气量和肺活量小，呼吸浅而快。幼儿经常参与适宜的运动，能够促使幼儿肺部参与呼吸运动的肺泡数量增多，从而有效地促进幼儿肺泡的生长发育，提高肺壁的弹性，使呼吸肌逐渐增强，增大肺的通气量和肺活量，使机体气体交换的效率增大。

幼儿胸腔小，胸肌的收缩能力较弱。幼儿期是由膈式呼吸向胸腹式混合呼吸过渡的阶段，胸肌和肋间肌力量不断增强，可以使胸廓的范围增大，使呼吸肌的力量增强，有利于幼儿肺部的呼吸运动，更好地保证幼儿气体交换的效率。



【知识延伸】

雾霾天气对幼儿身体的影响

幼儿气管、支气管的纤毛运动能力较差，净化能力弱。在雾霾天气里，幼儿很容易将病菌吸入体内。雾霾中含有大量的颗粒物，这些含有重金属等有害物质的颗粒物一旦进入呼吸道并黏着在肺泡上，会造成呼吸道感染和肺部炎症。在雾霾天气中，空气污浊，很难满足幼儿机体对氧气的需要，不利于幼儿身体的健康成长。

应对雾霾天气，需要做到：

(1) 出门时，做好自我防护工作。佩戴专门防霾的PM2.5口罩、防霾鼻罩，以过滤PM2.5。

(2) 避免雾天锻炼。可以改在太阳出来后再晨练，也可以改为室内锻炼。

(3) 别把窗子关得太紧。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

(4) 尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区等时间段，污染物浓度最高。

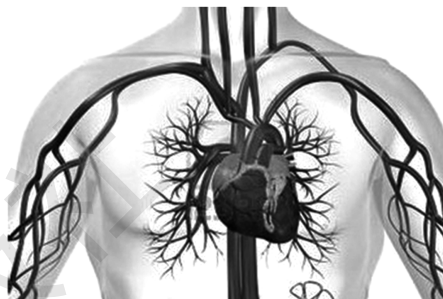
(5) 补钙、维生素D，多吃豆腐等。

(6) 要求幼儿用鼻子呼吸, 帮助幼儿学会如何在运动中用鼻子吸气、口呼气的交替式呼吸方式。

(二) 血液循环系统

血液循环系统是由心脏和血管组成的一个封闭式的管道系统, 又称心血管系统, 心脏是血液循环的动力, 血管是血液循环的通道, 血液是主要的运输工具。在进行身体运动时, 机体所需要的氧气和能量增加。为了满足机体的需要, 血液循环系统将承载运输、供能的任务。此时, 心率加快、心脏的输血量增加, 血液循环速度加快, 提高了心血管系统的能力, 因此适宜的运动能够使幼儿的心血管系统得到锻炼。

幼儿的心肌收缩力较小, 心脏容量小, 每搏输出量较少, 心脏发育不完善, 而幼儿的新陈代谢十分旺盛, 因此幼儿的心率较快。心脏的运动是靠心肌有节律地收缩引起的, 幼儿只有靠加快心脏搏动的频率才能增加血输出量以适应机体的需要。幼儿经常锻炼身体, 能够提高幼儿心脏承受负荷的能力, 提高幼儿心肌收缩力量, 使每搏输出量增加, 逐渐增强幼儿心脏的调节能力, 提高心脏的储备能力, 使幼儿能够适应短暂性的大活动。



幼儿的动脉血管口径较大, 壁薄, 弹性差, 但在单位时间内流向某一器官的血流量相较成人多, 因而可供组织血液充分, 对其生长发育和疲劳的消除皆具有良好的作用。幼儿在运动过程中, 肌肉有节奏地收缩舒张, 毛细血管也随之扩张和收缩, 从而增加了血管的弹性, 提高了血管的伸缩能力, 能够使幼儿的血管发育更好, 也为以后的剧烈运动做好了准备。

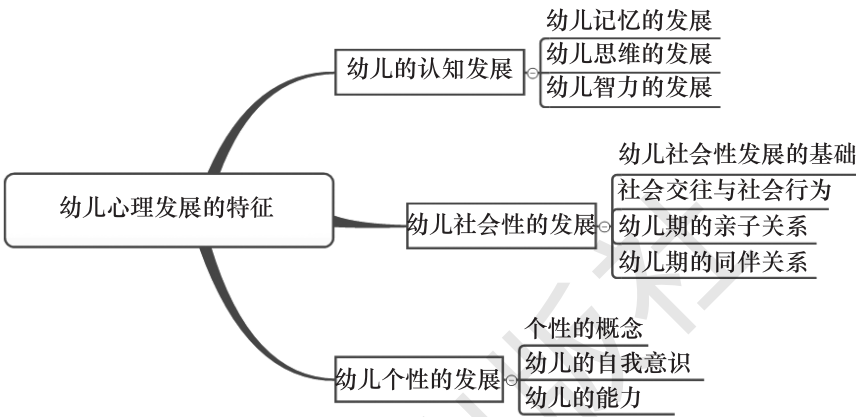
【知识延伸】

幼儿参加活动时为什么不能憋气?

憋气的动作是指在吸气后, 关闭声门, 呼吸肌用力收缩, 使胸廓向内收缩, 做用力呼气但肺内气体无法呼出体外的一种特殊动作, 在做拔河、举重、掰手腕、抬重物等运动时会出现。憋气动作除了影响呼吸量之外, 还会导致胸内压和腹内压骤然上升, 致使静脉血液回流不畅, 引起心脏空虚性收缩。一旦憋气动作停止, 就会出现反射性深呼吸, 胸内压骤减, 胸前血流猛增, 静脉内滞留的大量血液将会涌入心房, 血液会猛冲心壁, 致使心脏过度充盈, 对心脏产生强烈刺激。而幼儿心脏的容量较小, 心脏壁较薄, 心脏瓣膜发育不够完善, 心脏的调整能力较弱, 憋气动作很容易使幼儿心脏瓣膜受损, 影响幼儿心脏的正常发育。因此, 幼儿不能做憋气类的活动, 在日常活动时也要尽量避免憋气。

第二节 幼儿心理发展的特征

幼儿期是个体生命历程的一个重要阶段。研究表明，成人不健全的心理有可能始于幼儿期。重视幼儿的心理健康，是个体健康发展的基础和重要保证。弗洛伊德认为，3~6岁是一个动荡不安的阶段，幼儿在3岁时会突然发生很大的变化，有些孩子变得非常不听话，任性固执，有些孩子情绪很不稳定，男孩的恋母情结和女孩的恋父情结会非常普遍。所以这是幼儿心理发展的关键期。



一、幼儿的认知发展

认知是儿童发展的中心任务。从信息加工的观点看，认知的发展就是人的信息加工系统不断改进的过程。幼儿认知发展的主要特点是具体形象性和不随意性占主导地位，抽象逻辑性和随意性初步发展。幼儿大脑的结构和内抑制机能的发展、言语和实践活动的发展在幼儿认知发展中起着重要作用。

（一）幼儿记忆的发展

记忆是人积累生活经验和知识的基本手段，也是高级认知过程形成和发展的基础。根据信息论的观点，如果把人脑看作一台高效能的大型电脑，记忆就是一个信息输入、编码、储存、检索和提取的过程。由于活动的复杂化和言语的发展，幼儿的记忆也在不断发展。与婴儿期相比，幼儿的信息储存容量相应增大，对信息的接收和编码方式也在不断改进，记忆的策略和元记忆初步形成。幼儿初期无意识记忆占主导。凡是儿童感兴趣的、印象深刻的事物就容易记住，让记忆服从于一定目的还有难度。

在教育影响下，幼儿晚期有意识记忆和追忆的能力才逐步发展起来。有意识记忆最初是被动的，记忆的目标通常是由成人提出的，而后儿童才能主动确定目标进行记忆。有意识记忆的出现标志着儿童记忆发展上的一个质变。

幼儿初期的记忆还具有很大的直观形象性，而词的逻辑识记能力还很差。随着语言能力的发展，儿童的语词记忆也在发展，但在整个幼儿期形象记忆仍占主要地位。

儿童对新异事件的自传式记忆是相当好的。在3岁或4岁时参观过迪斯尼乐园的儿

童,甚至在18个月后又记得许多发生于这次旅程中的事件。通常而言,年龄较小的儿童比年龄较大的儿童需要更多的提示或指示性帮助,在这种帮助下他们常常能回忆起与年长儿童一样多的事件。相反,成人难以回忆起发生在3岁或4岁以前的事件。

儿童关于记忆的知识显著增长,逐渐把大脑看作一个主动的、建构性的单位,它储存的不仅仅是对现实的复制,还有对现实的解释,如很多5岁左右的幼儿已经知道,像电话号码这样的信息如果不写下来,很快就会遗忘。这表明他们知道外部的线索有助于记忆,但儿童关于记忆策略知识的增长是一个逐步发展的过程。

保教实践案例

虫虫是中四班的一名学生,特别喜欢跟人交流,而且能够记住幼儿园发生的很多事情,还能够把这些事情讲给爸爸妈妈听。今天,他一回家就开始跟妈妈说起幼儿园里发生的事:小班的小弟弟早上一直哭;虎子在赛跑比赛中又拿了第一名;自己在讲故事比赛中得到了老师的表扬。

思考:

为什么虫虫能够讲述白天在幼儿园发生的事?

虫虫的这种记忆受哪些因素影响?

解析:

(1)在幼儿期,儿童具备了记忆比较复杂事件的能力,这种记忆包括记住发生在幼儿自己身上的某个具体事件,这个事件常常发生于过去的某个时间。

(2)幼儿的记忆能力在很大程度上受成人的影响,包括成人的提示和问题、问题加工的精细程度、幼儿与成人的依恋关系和文化程度等。

(二) 幼儿思维的发展

幼儿的思维是在婴儿时期思维水平的基础上,在新的生活条件下以言语发展为前提逐渐发展起来的。其主要特点是具体形象性以及进行初步抽象概括的可能性。

具体形象性的思维是指儿童的思维主要是凭借事物的具体形象或表象,即凭借具体形象的联想来进行的,而不是凭借对事物的内在本质和关系的理解,即凭借概念、判断和推理来进行的。例如,一个幼儿能够正确回答“6个苹果,两人平分,每人分几个”这个问题,却不知道“ $3 + 3 = 6$ ”。一个幼儿看到闹钟每天滴答、滴答地走,就猜想里边可能有人小人在推着闹钟走,甚至会拆开闹钟看个究竟。幼儿普遍喜欢童话画册和动画片,这与幼儿要凭借那些生动鲜明的具体形象才能理解故事有关。幼儿思维的具体形象性还派生出幼儿思维的经验性、表面性、拟人化等特点。幼儿的这些思维特点是跟他们知识经验贫乏和第一信号系统活动占优势分不开的。

在整个幼儿期,儿童的思维水平是不断提高的。幼儿初期,儿童更多地运用直觉行动思维;幼儿中期以后,则开始出现抽象逻辑思维的萌芽。不同年龄的幼儿解决问题的水平是不一样的,小班儿童大多是在直觉行动水平上解决问题,而中班和大班儿童才逐步学会在词的水平上解决问题。

直觉行动思维、具体形象思维和抽象逻辑思维并不是彼此孤立和相互对立的,它们在幼儿思维中所占的地位随年龄增长而变化。幼儿的直觉行动思维的概括性比婴儿期有

明显提高，而抽象逻辑思维才刚刚开始。对于在经验范围内，而且又是熟悉的事物，幼儿能够进行简单的逻辑思维，如猜中一些简单的谜语，知道一些简单的因果联系等。

【知识延伸】

如何培养幼儿的创造性思维

少数超常儿童的创造性思维能力在幼年期就明显地表现出来，如音乐家莫扎特和数学家高斯，在幼年时他们各以优越的音乐、数学才能获得“神童”的称号。但创造力不只是这些“神童”的专利，所有的儿童都会或多或少地表现出他们的创造力。学前儿童的知识经验是有限的，但他们每天都会遇到新情况、新问题，这就逼迫他们一方面尽量模仿成人，另一方面则求助于创造性思维。研究发现，整个学前期儿童的创造性思维能力都在稳定地向前发展，在入学前达到高峰。学前儿童的主导性活动是游戏，他们无论在幼儿园还是在家里都过着轻松的生活，他们的观点、情感、意志的自由表达都会受到鼓励和强化，即使错了，成人也不会严格纠正，这使得幼儿头脑中的压力和限制较少，创造性思维能够得到更好的发展。儿童进入小学之后，创造性思维能力表现出下降的趋势，原因是他们的主导活动变成了学习，学习强调的是必须掌握科学知识，重视逻辑思维和科学思维的训练，从而使儿童的思维更具逻辑性和合理性，限制了创造性思维的发展。

培养幼儿的创造性思维能力，首先要为幼儿创造一个轻松、有心理安全感的精神环境，经常鼓励幼儿的好奇心，允许幼儿犯错误，鼓励幼儿大胆想象，创造更多交流的平台和机会，还可以通过专门的创造性课程训练来达到提高幼儿创造性思维的目的，也可以通过美术、游戏等各种活动发展幼儿的创造性思维能力。

研究表明，富有创造性思维的幼儿具备以下特点：喜欢用创造性的方式学习；有惊人的坚持性；在游戏中表现出不寻常的计划性和组织能力；富有钻研精神；能够大胆想象，不被拘束。

（三）幼儿智力的发展

随着技术的不断发展，幼儿智力的发展已引起教育学家以及社会的高度重视。幼儿期被认为是智力发展的萌芽时期，研究者在学前儿童绘画、音乐、故事及发散性思维测验中发现，随着年龄的增長，幼儿幻想中的创造性思维成分不断增多，精细性也不断提高，智力有了明显的发展。

在幼儿期，幼儿在行为和语言上有很多特殊的表现。在行为上，幼儿表现出一种破坏行为，成人对这些破坏性都难以容忍，但对于幼儿来说这种“破坏行为”能够帮助他们了解更多“破坏后”的知识，如摔下来的玩具车车轮，机械装置的内部动力来源等。在语言上，幼儿不断地提问“为什么”，这种“打破砂锅问到底”的现象说明幼儿的好奇心强，使幼儿在同化过程中不断顺应。幼儿在这种同化和顺应的不平衡发展过程中，带着好奇心和求知欲探索周围的世界，这种好奇心和求知欲能够让幼儿的创造力不断发展，智力也会得到提升。

幼儿的智力发展表现出一种从已知到未知的特殊质变形式。这种质变常常在学前儿童多种形式的探究活动中进行。幼儿的探索活动越多样，变化越丰富，探究活动就越灵

活、新奇，探究活动的成果也就越大。在幼儿的探究活动中，最重要的形式就是让幼儿自主参与到活动中。在户外活动中，通过多种形式的动作练习，往往幼儿自己玩出的花样就非常精彩。幼儿对自己的每个发现都会感到兴奋，对成人来说可能微不足道，但对幼儿来说，对每一个自己做出的成果都会感到满意。因此，放手让孩子大胆去做，让其在成就中不断成长。

幼儿在智力发展过程中充满了矛盾，这种矛盾来自成人的教育方式和幼儿的创造个性。幼儿在成人的指导下长大，成人教给儿童行动、智力及语言活动的方式往往是严格的、固定的、标准的，让儿童掌握固定的知识和行为方式。但这种实际上没有发生的事情需要通过幼儿自己对世界的理解来学会新知识、新技能，要通过自己独特的经验来过滤。幼儿智力、创造力的发展正处于萌芽期，也是关键期，要根据幼儿智力发展的特征，有的放矢地开展各种活动，使其好奇心、创造性得到充分发挥。

一个智力较高、创造能力强的儿童，不仅与他具有充满想象的创造性思维有关，还与其身上特有的品质有密切关联。智力较高、创造能力强的儿童往往具备以下特征：

(1) 不管遇到任何艰难困苦，都能不屈不挠地坚持到底，遇到阻碍时会坚定不移，坚持到最后。

(2) 旺盛的求知欲是这种儿童的人格特征，好奇心强，对问题喜欢追根究底。

(3) 自强自立，善于独立行事，不依赖他人，往往表现出对老师和父母的不服从；太过偏激时，会破坏纪律，与集体格格不入。

(4) 在各个方面都要和别人比，决不甘落后。但由于好胜心过强，很容易有挫败感。

(5) 一丝不苟，容不得含糊和疑点，追求尽善尽美。

(6) 勇于探索，敢于冒险，常常有与其他儿童不同的表达方式和行为表现。

(7) 无论干什么，都会有很大的热情，并能够长时间集中注意力。

保教实践案例

丁丁在幼儿园里一直是一个活泼开朗的孩子，总会有各种鬼点子，很多小朋友都喜欢跟他玩耍。但是他的某些举动老是被妈妈严厉制止，并告诉他老师没有说的、不让做的，就不能去做，丁丁似懂非懂地点点头。

思考：

妈妈的行为会对丁丁产生什么影响？

分析：丁丁妈妈这种抑制儿童创造性行为的做法很可能使孩子有想法而不敢说、不敢做，长期下去不利于孩子创造力的发展。父母要积极营造支持孩子自由发展的家庭环境，给幼儿提供多方面发展所需要的资源，使孩子发现自己的兴趣，并能在有潜力的领域说出自己的想法。

二、幼儿社会性的发展

社会性是指作为社会成员的个体为适应社会所表现出的心理和行为特征。幼儿期是人一生中社会性发展的关键时期，但长期以来在幼儿保教方面人们往往只注意对幼儿生活的照顾和知识的传授，而忽视了对幼儿进行社会性的教育。孩子未来将生活在一个开

放的、瞬息万变的、竞争性极强的社会里，他们不仅需要较高的智力，还需要有较强的社交能力和社会适应能力。

（一）幼儿社会性发展的基础

儿童进入幼儿期后，对他人的心理感受有了更多的了解，社会交往能力有了大幅度提高，他们会花费更多的时间和同伴进行游戏活动。幼儿期的儿童不仅开始产生道德感，而且慢慢意识到性别角色的差异。儿童从2岁开始有控制自己情绪的能力，随着表征能力和语言能力的出现，情感调控的个体差异出现。幼儿使用最多的情感调控策略是构建性策略，其次是回避和情绪释放策略，最后是破坏策略。幼儿在面对同伴间的冲突时，更愿意采取积极的行动来改变环境，从而降低紧张情绪，较少采用破坏物品或伤害他人的消极方式来释放自己的消极情绪。在压力环境下，幼儿使用频率最高的策略是寻求社会支持。幼儿较多地采用积极的策略来应对各种压力情境，这与成人对幼儿的期望以及他们的自我意识萌芽有关，他们希望通过自己的力量来控制压力情境，消除自己的消极情绪，使自己的行为符合社会期望。随着年龄的增长，在老师的教育下，他们不愿意花费过多的时间去面对同伴的冲突，而是选择避开冲突，去寻找其他更有乐趣的事情。

3岁的幼儿已有了一定的移情能力，并非完全以自我为中心，已经能从他人的立场考虑问题。虽然3岁幼儿能出现简单的移情，但直到幼儿后期仍无法具有成熟的移情能力，这是因为移情必须包括识别和理解他人的情感状态，并对他人的情感状态作出反应。直到8岁，儿童仍然不能准确地识别他人的情感。所以，幼儿移情的发展是一个缓慢的过程。当幼儿更多地思考自己与他人时，就会逐渐形成一套关于信念、愿望的理论来详细描述自己。3岁幼儿在日常生活中常常使用“想”“要”等词来表达自己的心理状态，尽管有时候他们不能理解一些词义，但已经有了比较明确的自我意识。大一点的幼儿懂得信念和愿望决定行为。

【知识延伸】

如何促进幼儿自尊心的发展

自尊是自我中“情”的部分，是自我的价值判断以及由这种判断引起的情感。自尊对自我的发展具有重要的意义。对我国幼儿自我评价能力进行研究后发现，幼儿主要针对外部行为对自己作出评价，还不能深入到内在品质。4岁以后，幼儿慢慢学会用道德行为规则来评价自己的行为，如果行为符合了这些规则，幼儿的自尊心将会提高。幼儿在心理上渴望得到他人的注意、支持、喜欢，通过言语、身体姿势、面部表情等方式展示自己，从而获得他人的肯定，在幼儿园里来自老师的真切表扬和鼓励能够增强幼儿的自尊心；幼儿在游戏、体育、学习、交往等活动中，通过成功的行为动作证明自己是一个成功者，从而获得一种自我价值的体验；幼儿从外表或者穿衣打扮等方面获得一种自我价值体验。

幼儿自尊的发展，必须要以真实的成就为基础，不能通过吹捧而是通过有效地承担社会责任来获得。父母应引导孩子进行有价值的活动，实现有价值的目标，这些都可以帮助他们形成可信的自尊。当孩子面对困难时，鼓励他们坚持不懈，并提供恰当的帮助；要求孩子承担自己的责任，使他们认识到自己的不足，这样也能够提高幼儿的自尊水平。

（二）社会交往与社会行为

社会交往能力是指处理组织内外关系的能力，包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力。幼儿的社会交往能力体现在幼儿的社会认知，对他人情感、行为和人际关系的理解上。

幼儿生活在社会中会受到多种规则约束，随着年龄的增长幼儿对社会一般规则的理解也在不断变化。第一阶段是“无规则概念”阶段，幼儿的社会规则几乎没有，他们不能把他人的行为与社会、集体联系到一起，虽然也知道要遵守规则，但并不知道为什么要遵守规则；第二阶段是“成人规则”阶段，这个阶段的幼儿以父母或老师作为社会规则，所以有了“必须服从”的概念，而且他们开始懂得采取何种行为应由自己选择；第三阶段是“清楚认识”阶段，这个阶段的幼儿已经知道生活规则、约定俗成在社会中的重要性，开始认识到必须学会遵守社会规则。

幼儿社会交往的培养措施主要从家庭和幼儿园两个方面探讨。家庭是最基本的社会单位，家庭是孩子的第一所学校，是孩子与社会最早的接触点，和幼儿园、社会共同承担着培养幼儿社会交往的职责。培养幼儿的社会交往，首先要做的是使儿童与家庭之间形成平等和谐的关系，使儿童对社会产生积极的心理期待，在对孩子尊重和关爱的氛围下，家长积极的情感关注和适宜的教养方式是儿童形成积极健康稳定的社会交往的心理基础；同时家长对待孩子及其他家庭成员、邻居、同事的态度和行为方式，往往影响着孩子对待家长、同伴的态度和行为方式，所以家长要努力提高自己的素质，给孩子的社会交往树立积极正面的榜样；孩子与成人、同伴之间的共同生活、游戏等都是培养其社会交往的重要途径，家长要为孩子提供更多的人际交往、共同生活的机会，尽可能多地带孩子接触外面的世界，让孩子参加各种活动，与同伴多做游戏、交朋友，拓展孩子的交往空间，提高他们的交往能力。在幼儿园里，教师是儿童模仿的榜样，更是环境的主导者，教师为幼儿创造交往的环境和机会，能够使他们感受到快乐，同时学会交往。

幼儿的社会交往能力对他们一生的发展都很关键，但培养幼儿的社会交往能力是一个潜移默化、循序渐进的过程。我们只有在家庭、幼儿园中有意识地、积极主动地创造条件、精心培养，幼儿的社会交往能力才会得到很好的发展。

【知识延伸】

角色游戏中的“你”“我”“他”

幼儿园是幼儿集体生活的地方，游戏是幼儿最乐于参与的活动，贯穿于幼儿生活学习的各个方面，是同伴之间交往的最好方式，是发展他们交往能力的重要途径。在各类游戏中，角色游戏是幼儿最典型、最有特色的一种游戏，能为幼儿的社会交往提供良好的环境。幼儿通过扮演角色，运用想象力和创造力反映个人生活，如医院、商店等，在游戏中幼儿社会交往能力得到锻炼。

在角色游戏过程中，小班幼儿能够在教师的提醒引导下，逐渐记住自己的角色，慢慢融入游戏的氛围中；中班幼儿的交往能力已得到发展，能够在游戏中处理与同伴间的矛盾；大班幼儿在角色游戏中，能够更加投入地完成自己的角色，同伴之间能够协同完成任务。

（三）幼儿期的亲子关系

在家庭中，父母是孩子最直接的养育者。他们的一言一行都会对孩子的行为和个性产生直接的影响，他们教育孩子的观念和方式在促进孩子社会化发展中具有重要的作用。

在亲子交往中，父母的教养方式直接影响到儿童个性品质的形成、智力和身心健康的发展。亲子交往不良会严重影响幼儿的社会性发展，影响幼儿日后社会交往心理的正常发展和成熟。幼儿早期亲子之间的情感联系是建立同伴关系和师幼关系的基础，较好的亲子关系能够使幼儿更容易与他人建立良好的人际关系，有利于幼儿社会交往的良好发展。

亲子交往是一种双方互动的过程，父母给孩子带来影响，同时孩子对父母的教养方式产生影响，两者之间相互作用。父母的行为方式、态度、语言等被孩子观察、模仿，从而学到了越来越多的知识、技能和行为方式；孩子也会影响父母的行为方式，使父母尽量把更多的时间留给家庭，家庭气氛也会越来越浓厚，使父母纯化自己的行为，使自己的行为越来越符合社会规范和道德要求。

良好的亲子关系必须依赖于互动的亲子交往能力，家长和孩子都处于积极主动的状态中，这样孩子和父母都是交往的主体，可以使孩子交往真正做到主体之间的积极互动。但在幼儿期亲子交往并不是完全意义上的平等交往，对幼儿而言，父母已经具有丰富的社会经历和成熟的社会行为，所以在幼儿的亲子关系中父母处于主导地位。幼儿的亲子关系是他们形成的第一个人际关系，这种关系的质量、特点和互动程度对幼儿以后的个性、情感、人际关系等的发展具有深远的影响。

（四）幼儿期的同伴关系

幼儿期的同伴关系是指年龄相同或相近的儿童在共同活动中相互协作的关系。它是同龄人之间或心理发展水平相当的个体之间在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。

幼儿期的同伴关系最大的特点是儿童和同伴之间具有明显的自由平等性。交往的同伴群体本身是由儿童自由选择构建的。没有成人进行权威干涉及社会身份影响，儿童享有充分的自由平等，因而幼儿更容易接受。幼儿会根据自己的兴趣、爱好、性别等方面的特点与不同的同伴进行交往，在交往过程中双方都处于平等地位，特别关注对方的反应和态度，同时努力地提高自己的表现，保证顺利实现双方的交流和交往。

建立同伴关系的目的是为儿童个体的活动指向，其规范也能成为儿童个体的言行准则。学前儿童通常喜欢与同伴交往，多半会心甘情愿地接受同伴的影响，并且在与同伴的交往中充分展现自己。随着年龄的增长，儿童心理成熟度逐渐提高，独立性不断增强，幼儿与成人的交往会相对减少，而与其他儿童的交往会持续增加。同伴关系在儿童的社会关系中的地位逐渐提高，影响力越来越大。越来越多的同伴交往会对幼儿的社会化进程和发展具有重要的意义。

保教实践案例

在幼儿园活动中，小宝经常独自玩耍，不愿意与其他小朋友一起玩游戏，在平时的生活中也很少说话，其他小朋友也不会把注意力放到他身上。他的父母都工作忙，没有时间陪伴他，更谈不上带他出去游玩。

思考：

小宝出现这种问题的原因是什么？

分析：

小宝父母对孩子的关注不够，亲子交往和沟通较少，导致亲子关系质量低下，影响了孩子的社会性发展，从而使孩子进入幼儿园后，因缺少同伴交往的经历而缺乏同伴交往的技能。家庭和幼儿园都应采取相应措施，使小宝尽快回归到集体中。

三、幼儿个性的发展

（一）个性的概念

个性是指一个人全部心理活动的总和，即某一种个别的心理活动。个性并不是各种心理活动随便凑合而成的，是各种心理活动有机组成的体系。个性总是一个相对稳定的体系，每个人的个性都有独特的地方。

个性是在儿童心理过程及其他心理成分出现的基础上发生的。儿童在2岁前，心理活动是零碎的，还没有形成系统。2岁左右的儿童个性才开始萌芽，进入幼儿期个性开始形成。幼儿期是个性开始形成的时期，已经出现各种有倾向性的心理活动的独特结合，各种心理结构成分开始发展，特别是性别、能力等个性心理特征和自我意识明显地发展。幼儿期的个性只能说是形成的开始，但距离个性的定型还差得很远。

（二）幼儿的自我意识

自我意识是人对自己的身心状态及对自己同客观世界的关系的意识，是个性结构的重要组成部分。自我意识包括三部分：对自己及状态的认识，对自己肢体活动状态的认识，对自己的思维、情感、意志等心理活动的认识。

儿童对自己的意识不是与生俱来的，而是在其发展过程中逐步形成和发展的。人首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。自我意识是在与他人交往过程中根据他人对自己的看法和评价而发展起来的。2岁左右的儿童开始知道自己的名字，但这时的名字只是自己的代号，遇到与自己同名的孩子时会感到困惑；3岁左右的儿童开始意识到自己心理活动的过程和内容，把自己当作客体转化为当作一个主体来认识。学前儿童自我认识的发展从认识身体的部分到认识整体形象，从动作发展中慢慢意识到自己的行动，从体会到“我”发展到意识到自己是各种行动和心理活动的主体。

幼儿自我体验由低级向高级发展，由生理性体验向社会性方向发展，自我体验的发展水平不断深化，从“会哭”“不高兴”“会生气”到“很生气”的变化过程。幼儿体验的深刻性在逐渐发展，成人的暗示起着重要作用，年龄越小表现越明显。幼儿自我控制能力的发展随着年龄的增长呈上升趋势，这种能力存在明显的性别差异，所有差异都表现出女孩高于男孩的特点。

（三）学前儿童的能力

能力是直接影响活动效率、保证活动顺利完成的个性心理特征。一方面个人的能力是在活动中形成和发展起来的，并在活动中得到表现；另一方面，从事某种活动必须要有一定的能力作为条件和保证。也就是说，能力存在于活动之中，离开了活动也就无所

谓能力，因此人若离开了活动，其能力不仅无法形成，而且失去了存在的意义。同时，能力也是完成活动的基本条件。

学前儿童在接受教育的各种活动中积累了知识，形成了一些技能，使幼儿初步形成了比较稳定的、作为个性心理特征的能力，促使幼儿的能力不断发展。学前儿童的能力在形成过程中出现了个体差异，有的儿童记忆能力较强，有的儿童理解能力较好，有的儿童动手能力较强，还有的儿童语言能力较强。在一个人各种能力的有机结合中，往往有一种能力起主要作用，其他能力处于从属地位。

学前儿童能力的形成和发展受多种因素的影响，既有先天因素，也有教育和实践活动的后天因素。能力就是这些因素交织在一起相互作用的结果。教师和父母要重视学前儿童能力的发展，积极培养学前儿童的能力，多组织幼儿参加各种活动，指导学前儿童掌握有关的知识和技能，培养学前儿童的兴趣和坚强的意志，鼓励他们勤奋努力，并对其能力发展作出正确评定。

【知识延伸】

“神童”

奥地利音乐家莫扎特，3岁时就能在钢琴上弹奏出简单的和弦，5岁开始作曲，8岁试做交响乐，12岁创编歌剧；控制论的创始人维纳，4岁自由阅读书籍，7岁阅读但丁和达尔文的著作，9岁破格升入高中，11岁写出论文，14岁大学毕业，18岁获得了哈佛大学哲学博士学位。

第三节 幼儿体育项目发展

一、传统体育项目

人体是体育活动的主体，也是传播者。学校是培养人的摇篮。中华民族传统体育这笔文化财富，必须通过教育的渠道来传承。长期以来，我国的学校体育教育承袭了苏联的以“竞技体育”为主的教育模式，所以民族传统体育几乎都是徘徊在学校大门之外，其学校教育之路异常艰难。随着党和政府对全民健身计划的重视，民族传统体育项目走进学校的呼声日益高涨。教学是民族传统体育传承的必要手段，也是推广民族传统体育的基础。幼儿园是教育发展的根基，因此在幼儿园开展民族传统体育项目是重中之重。武术、舞龙、舞狮等民族传统体育项目满足了幼儿园体育活动的要求，是富有浓郁特色的体育运动项目。将其引入幼儿园，遵循幼儿的年龄特点，以体育活动为载体，挖掘现有资源，凸显传统运动项目对幼儿身心发展的价值，从而培养幼儿的合作意识。在突破难点、不断创新、充实内容的基础上，多渠道、多方法、多角度地渗透民族传统运动项目的内容，尝试摸索出适合幼儿年龄特点的活动方式。

将民族传统运动项目融入幼儿园体育活动的指导思想是必须遵循幼儿的年龄特点，

让幼儿体验到愉快和成功。中华民族传统体育项目既然要走进幼儿园，走入孩子们的体育活动中，首先要考虑幼儿的年龄特点以及幼儿特有的思维方式，从器械和内容上必须考虑幼儿的身体生长和发育特点，每次运动时间也不宜过长，器械的大小和重量要适合幼儿抓握。

设计内容应以活动为载体，着重培养幼儿的合作意识。合作是指两个或两个以上的个体为了实现共同目标而自愿地结合在一起，通过相互之间的配合和协调（包括言语和行为）而实现共同目标。有些教师虽然意识到幼儿合作的重要意义，但对合作的含义了解不够，对幼儿的指导也显欠缺。例如，舞龙舞狮运动最注重队友之间的合作配合，通过特定具体的载体促使幼儿在合作中完成整个运动过程。

要凸显传统运动项目对幼儿身心发展的价值。舞龙舞狮运动，一方面有助于培养孩子团结合作、吃苦耐劳的精神，而这正是现代社会的孩子十分缺乏的品质；另一方面是锻炼孩子动作的协调性和灵活性。我们会发现缺乏自信心的孩子，他们走路的姿态都较差。通过武术锻炼，可以发展幼儿身体的协调运动能力，使幼儿从活动中发现自己的价值，从而增强他们的自信心，提高自我控制能力。

应结合运动项目特点，充分挖掘现有资源。幼儿园要因地制宜，根据园所场地和器械特点，选择传统体育活动项目。运动场地较小的园所可以考虑选择开展空间占有率较低的武术，而舞龙舞狮运动则需要有较为宽松、安全、空气新鲜的开阔场地。

应加强幼儿园、家庭和社区间的交流与合作。《幼儿园教育指导纲要》（后简称《纲要》）的总则中明确指出：“幼儿园应与家庭、社区密切配合，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。”若想把幼儿园教育置于社区和家庭的环境中，将这些资源作为实施幼儿教育的依托，那么幼儿园可以争取家长的支持和配合，多鼓励孩子，树立幼儿运动的信心，社区可以通过观摩等各种形式加强宣传和推广，以普及民族传统体育项目。

【知识延伸】

传统体育项目在不同年龄段幼儿群体中的开展

小班幼儿选择一些技能简单、直接、模仿性强、形象具体、趣味性强的传统体育游戏，如“木头人”“丢手绢”“老狼老狼几点了”等。

中班幼儿动作的发展更加完善，具备了各种活动的能力，思维具体形象，规则意识萌芽，能够自己组织游戏，开始喜欢新奇、竞技性的体育游戏活动，如“跳房子”“跳竹竿”“跳格子”等既具有挑战性、竞技性，又具有趣味性的传统体育游戏。

大班幼儿动作灵活，控制能力明显增强，好胜心强，合作意识逐渐增强，可组织“网鱼”“踩高跷”“跳皮筋”等活动，既能培养幼儿动作的灵活性和反应能力，还能够培养幼儿团结同伴、遵守规则、学习自我控制的良好品质。

二、幼儿球类运动

《幼儿园教育指导纲要》中指出“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，才能吸引幼儿主动参与”。

球是幼儿园常用的体育器材之一，深受幼儿喜爱，它特有的属性有会滚动、会上下跳动、会转动等。滚球、踢球、拍球等玩法也会吸引幼儿主动参与，所以怎样根据幼儿的特点组织生动有趣的球类活动是关键。

幼儿园球类活动要遵循三大原则。第一，要把握兴趣性原则。为幼儿提供多种球，把对球的选择权交给幼儿，让他们选择自己喜欢的球，充分感知球性，自由随意地玩，对皮球产生感情后，他们对后期开展的一系列活动就会有兴趣，再以游戏的方式不断丰富幼儿对球类活动的经验。第二，把握适应性原则。拍球是大、中、小班幼儿都需要学习和练习的技能，幼儿学习拍球时大多会经历这些情况：完全不会拍球；会在原地拍球但不熟练；总追着球跑。面对这些情况，教师需要先吸引孩子的注意力，通过亲自示范教给幼儿正确的拍球方法。拍球三步走：第一步，双手拍球一次双手接住；第二步，将球抛起接球；第三步，单手拍球练习。第三，科学健身原则。以幼儿足球为例，随着国家对足球的重视，很多幼儿园都开设了足球运动，但是有很多幼儿园并没有遵循足球运动的规则，如用手拿着球玩、用脚尖乱踢等。足球是一项集体性极强的团队项目，教师可以通过设计活动环节达到既锻炼孩子身体的目的，又能够让孩子体会到团队的力量。

【小链接】

幼儿篮球教学顺口溜

- (1) 篮球常识讲解，上抛下击找球感。
- (2) 篮球绕身转圈，前后左右手持球。
- (3) 三要诀练拍球，慢慢运球往前走。
- (4) 持球跑停球拍，双人运球谁最好。
- (5) 你拍一我拍一，双人比赛谁顺利。
- (6) 变向跨障运球，双人持球比难度。
- (7) 滚动着球前进，胸前平传与上传。
- (8) 胸前击地传球，跑动传球手递手。
- (9) 拍球滚球进圈，个个都是好猎手。
- (10) 熟练双手接球，飞人乔丹摸高球。
- (11) 一人双球比赛，胸前双手投篮球。
- (12) 花式篮球表演，接得稳与投得准。
- (13) 接球后三要诀，运球传球与投篮。
- (14) 练脚步学防守，练习肩上双手投。
- (15) 你传球我接球，跑到篮下去投球。
- (16) 你进攻我防守，谁的篮球更加牛。

【知识延伸】

3 VS 3 幼儿足球

- (1) 场地：长 12 米，宽 7 米，球门宽 1.5 米，守门员中心区域距球门 0.8 米，守门员

活动区域为长 1.2 米、宽 0.4 米的椭圆，守门员中心点垂直 1 米的前方对称设计自由球员站点，守门员中心点与其他两名球员的站点形成等边三角站位。

(2) 场上人数：6 人，红橙两队各 3 人，各两名自由球员、一名守门员。

(3) 比赛时间：分上、中、下三场各 4 分钟，全场 12 分钟。

(4) 开球：开球前，由一名裁判进行讲话，宣读比赛规则和注意事项，并用双方石头剪刀布的方法决定开球权，第一次开球，一方只能在对方越过中线才能开始抢球。

(5) 控球：尽量要求双方踢地滚球，踢短传，减少开大脚。

(6) 计分方法：球进球门算得 1 分，双方重新回到指定位置，由失球一方重新开球；胜一场得 2 分，负一场得 1 分，积分多者名次列前。

三、幼儿体操训练

《纲要》中指出基本体操是幼儿学习的主要内容之一，包括徒手体操、轻器械体操和基本的队列队形，是幼儿体育活动的重要组成部分。随着社会的发展以及竞技体育走向大众化，竞技体操的部分内容对幼儿的身体发展具有重要的作用。例如，竞技体操中的柔韧素质训练对幼儿柔韧性的发展具有很大的作用，多种形式的柔韧素质练习有利于幼儿柔韧素质的提高；体操中的翻滚动作同样适合幼儿学习，有利于提高幼儿身体的协调性；单杠、双杠等大器械的抓握、支撑等动作对幼儿的力量发展也有帮助；跳马练习更是在日本等国家的幼儿园中广泛开展。

本章小结

《幼儿园教育指导纲要》中指出，“幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿的健康放在教育工作的首要位置，树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要重视幼儿的心理健康”。掌握幼儿的生理、心理特征，是开展幼儿体育活动的基础保证，只有适合幼儿生理、心理特征的体育活动，才是有意义的活动，才能达到提高幼儿身体素质、提高幼儿健康水平的目的。本章重点内容为介绍幼儿的生理特征和心理特征，生理上包含幼儿大脑的发展、幼儿运动系统的发展和幼儿呼吸循环系统的发展，在心理上主要把握幼儿认知能力发展、幼儿社会性发展和幼儿个性发展。掌握幼儿的生理、心理特征是开展体育活动的基础。

【思考与练习】

1. 3~6 岁儿童的骨骼、肌肉有何特点？在运动过程中需要注意哪些问题？
2. 幼儿正处于心理发育的关键时期，在幼儿活动过程中要注意哪些问题？
3. 幼儿在生理、心理特征上与成人有哪些不同的地方？
4. 为什么幼儿不能进行像成年人一样剧烈的体育项目？
5. 优秀传统体育项目在幼儿园开展有何重要意义？不同年龄段幼儿对活动有哪些要求？