

<<创意幼儿体能活动大全>>

图书基本信息

书名：<<创意幼儿体能活动大全>>

13位ISBN编号：9787549904471

10位ISBN编号：7549904472

出版时间：2011-3

出版时间：江苏教育出版社

作者：陆克俭 主编

页数：126

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<创意幼儿体能活动大全>>

内容概要

儿童的发展由身体和心理两个方面构成，体能是当代儿童素质评定中一项不可或缺的重要指标。儿童的体能由动作水平、机能状态、运动技能、身体素质、精神意志、适应能力这六个要素构成。儿童体能的优劣并不取决于先天的遗传，更不是后天身心发育、成熟的自然现象。优良的体能有赖于后天良好、科学的体育，有赖于有目的、有计划、有针对性、坚持不懈的户外运动和体能锻炼。

优良的体能是当代儿童生长发育的“动力”、健康生活的“基石”、快乐成长的“条件”。科学组织的体能活动，可以提高幼儿的心肺的生理机能，可以改善幼儿的消化吸收功能，可以塑造幼儿良好的性格，可以提高幼儿的身体素质，还可以增进幼儿的运动能力。

教育家陶行知在数十年前就发出“我希望大家把儿童健康当作幼稚园里面第一重要的事情，幼稚园教师应该做健康之神”的号召。

健康是幼儿快乐成长的条件，体育是幼儿身心健康的源泉。

我们希望本套书的出版，能够给予广大的幼儿教师和家长在幼儿体能教育方面有所启发、指引和帮助，使更多的幼儿教师和家长成为促进幼儿身心健全发展之“神”。

<<创意幼儿体能活动大全>>

作者简介

陆克俭，江苏南京人。

教育学博士.现任深圳大学副教授。

1983年毕业于南京师范大学学前教育专业，2004就读于华中师范大学教育学院获教育学博士学位。

20多年来一直从事学前儿童教育“师资培养”“课题科研”和“教学研究”工作.在儿童家庭教养及幼儿园教育、教学理论和实践两个方面.具有深厚扎实的理论功底与丰富全面的实践经验.成果丰硕。

近年来在“幼儿生活安全教育”方面进行了深入的思索、扎实的实践和全面的总结.具有“独特的视角”“独立的思考”和“独到的见解”。

白洪，湖北武汉人。

小学高级教师，现任深圳市西丽幼儿园园长。

1989年毕业于华中师范大学学前教育专业，教育学学士学位。

从事幼儿教育近20年。

在幼儿园管理、教师专业成长和课程建设等方面进行了大量实践和探索。

曾获评广东省优秀幼儿教师、深圳市热爱儿童先进个人等荣誉称号。

参与《幼儿园主题探究活动实例》（海天出版社）《幼儿园新课程教学活动案例》（广东高等教育出版社）等编写或撰文。

<<创意幼儿体能活动大全>>

书籍目录

幼儿体能活动设计与教学特点

4~5岁幼儿身心发展特点

4~5岁幼儿体育活动锻炼目标

4~5岁幼儿体能活动上学期安排

4~5岁幼儿体能活动下学期安排

1.红绿灯(素质锻炼)

2.运动圈圈(一物多练)

3.走平衡(素质锻炼)

4.纸卡来运动(一物多练)

5.大家来跳绳(技能教学)

6.快来拍拍(技能教学)

7.小鸡爱运动(素质锻炼)

8.多变的纸球(技能教学)

9.跳绳、跨绳(一物多练)

10.勇敢的老鼠(技能教学)

11.炸碉堡(一物多练)

12.谁跳得高(素质锻炼)

13.勇敢的伞兵(技能教学)

14.走平衡(素质锻炼)

15.听信号做运动(素质锻炼)

16.大力士(素质锻炼)

17.去秋游(一物多练)

18.青蛙捉害虫(素质锻炼)

19.我的力气大(素质锻炼)

20.节节高(素质锻炼)

21.用瓶来锻炼(一物多练)

22.挑战者(技能教学)

23.我是小解放军(技能教学)

24.踢沙包、跳沙包(一物多练)

25.挑战小勇士(素质锻炼)

26.用绳来锻炼(一物多练)

27.纵跳(素质锻炼)

28.小马过河(技能教学)

29.跳跳乐(素质锻炼)

30.多练的沙包(一物多练)

31.花样单腿跳(素质锻炼)

32.小椅子来锻炼(一物多练)

33.单脚跳与立(素质锻炼)

34.小消防队员(技能教学)

35.跳小沟(素质锻炼)

36.小侦察兵(技能教学)

37.多变的袋子(一物多练)

38.快乐单脚跳(素质锻炼)

39.垫上前滚翻(技能教学)

40.谁跑得快(素质锻炼)

<<创意幼儿体能活动大全>>

章节摘录

4~5岁的幼儿处于学前儿童阶段的中期。

此阶段的幼儿在身体方面：身高、体重的增长速度相对缓慢，心肺机能正处于初步发展时期，骨骼肌肉有所发展但还非常柔弱；在心理方面：感知能力、感知兴趣、活动兴趣逐渐增强。

对感兴趣的事物可以维持3~5分钟，能根据要求和以往的经验观察事物。

他们喜欢和同伴一起玩，在活动中他们逐渐学会了交往，会与同伴共同分享快乐，还获得了领导同伴和服从同伴的经验。

此时他们开始有了嫉妒心，能感受到强烈的愤怒与挫折。

有时，他们还喜欢炫耀自己所拥有的东西，有了初步的竞争意识和行为。

此年龄阶段的幼儿在身体发育过程中，一方面精力充沛，他们的身体开始变得结实、体力较佳，可以步行一定的路程。

基本动作更为灵活，不但可以自如地跑、跳、攀登，而且可以单足站立，会抛接球，能骑小车等，手指动作比较灵巧，可以熟练地穿脱衣服、扣纽扣、拉拉链、系鞋带，也会完成折纸、穿珠、拼插积木等精细动作。

动作质量明显提高，既能灵活操作，又能坚持较长时间；另外一方面由于其骨骼、肌肉、心脏、肺脏等器官机能尚处于初步发展阶段而较为柔弱，因此不适宜进行大运动量、高难度的动作锻炼，更不能进行运动员化的竞赛和训练。

因此教养者对此年龄阶段的幼儿，应该多给予符合其年龄特点“故事化、生活化、趣味化”的“走、跑、跳、爬、钻、投掷、平衡”等动作练习及轻器械的玩耍游戏来锻炼其身心，提高其体能。

在幼儿园中，此年龄阶段的幼儿的活动需要和模仿欲望日益强烈，但身体骨骼肌肉尚不强健，器官组织的机能尚未成熟，他们的运动需要与身体机能之间存在较大矛盾，他们的身体活动需要成人有目的地控制、指导和安排。

4~5岁的幼儿身体还较为柔弱，对疾病的抵抗和免疫能力较低，易患各种季节性传染疾病，身体易受侵害。

因此，成人要在关注幼儿营养、学习、生活的同时，注重养成他们良好的早睡早起、讲究卫生的习惯；要给予他们充足的户外体育游戏和身体锻炼的机会，充分地给予他们户外体育活动和身体锻炼的机会。

通过加强幼儿的体育游戏活动内容和时间来熟练他们的基本动作，培养他们对体育的兴趣，增进他们的运动能力，提高他们的身体素质，进而达到增强幼儿体质的目标，为他们未来的人生打下坚实的身心健康基础。

.....

<<创意幼儿体能活动大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>