

《创意幼儿体能活动大全（5-7岁）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787549904549

内容简介

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”。

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年考入华中师范大学教育学院获教育学博士。二十七年来一直从事学前儿童教育的教研科研和师资培养工作，在学前儿童的成长与教育方面有全面而深入的研究，特别在儿童体育理论和实践方面有个人独特的思考、实践和总结。先后在国内核心期刊上发表了：《幼儿园基本体操改革的思考与实践》《我国幼儿园体育改革二十年回顾》《近代中国国民教育与民族精神》《当代幼儿园体育的理论、实践与创新》《体育活动中运动量安排的科学化思考》等十多篇有代表性的儿童体育专业论文。

目录

幼儿体能活动设计与教学特点

5—7岁幼儿身心发展特点

5—7岁幼儿体育活动锻炼目标

5—7岁幼儿体能活动上学期安排

5—7岁幼儿体能活动下学期安排

- 1.跳越障碍物(一物多练)
- 2.跳越纸盒子(素质锻炼)
- 3.小兵来锻炼(一物多练)
- 4.小马运粮(素质锻炼)
- 5.救伤员(一物多练)
- 6.小勇士(素质锻炼)
- 7.小运动员(一物多练)
- 8.关爱大熊猫(素质锻炼)
- 9.小布球(一物多练)

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

5—7岁幼儿身心发展特点

5—7岁孩子是学前儿童阶段成长末期的幼儿，他们既处于学前教育的最高阶段，又处于小学教育前的准备阶段。由于生理、心理的快速发展，他们不再满足于追随、服从，而是有了自己的想法和主见；他们活动的自主性、主动性水平明显提高；无论是在自主行动方面，还是在学习生活方面，都有了想脱离成人监管的欲望和行为。教育者应注意，一方面在很多地方适当放手让孩子去做，有时为他们创造适当的条件以培养幼儿独立、自主、自律能力；另一方面家庭、幼儿园、公共场所进行各种活动时必须注意对幼儿安全意识、安全行为、遵守规则、自控能力的内化和养成。

处于此年龄阶段的幼儿，身高、体重的增长较为明显，需要给予营养和锻炼的配合才能使之充分健康成长；器官组织发育日渐完善，活动兴趣愈加广泛，运动模仿欲望、身体活动的能力都大大增强，但肌肉、心脏、肺脏、骨骼等仍然较为柔弱，不适宜进行成人化、小学化的大运动量练习和竞技训练和比赛。教育者对此年龄阶段的幼儿，应该多给予符合其年龄特点的“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身心。

处于此年龄阶段的幼儿即将进入学龄期，他们的学习和活动欲望日益强烈，但身体骨骼肌肉尚不强健，器官组织的机能尚未成熟，对疾病的免疫能力弱，易患季节性的传染疾病，身体易受伤害。因此，此年龄阶段幼儿的家长和教师在关注幼儿智力开发和才艺学习的同时，要注重养成他们早睡起、讲究卫生的良好习惯，给予他们充足的户外体育游戏和身体锻炼的机会，保证他们每天能进行1小时以上的体育锻炼，在时间、场地和器材方面，提供必需的准备和机会。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，增强他们的运动能力，提高他们的身体素质，进而达到增强体质的目标，为他们步入小学的学习和生活，在身体、意志、情感和智力等方面打下坚实的人生健康基础。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)