# 模块1幼儿园运动保育

# 学习任务1 幼儿园运动认知

## 学习活动1 幼儿园运动概述（P12）

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

**1. 判断题（每题5分，共50分）**

（1） 运动前了解幼儿的健康状况，目的是更好地做好保育工作。（ √）

（2） 在幼儿运动前，保育员要准备好数量充足的器械材料。（ √）

（3） 在幼儿的运动过程中，保育员要加强生活护理，包括收拾玩具、归类摆放。（X ）

（4） 幼儿活动的场地应平坦、整洁、宽敞、干燥，最好是草地。（√ ）

（5） 幼儿使用的运动设备及运动器械每月必须检查1 次，发现损坏应停止使用。（X ）

（6） 幼儿园运动的目的就是增强幼儿体质，提高幼儿健康水平。（X ）

（7） 托幼机构开展幼儿运动时，既要面向全体，又要注意个别差异，对体弱多病、运动能力差的幼儿，可以适当降低动作要求，增加其练习量。（√ ）

（8） 在幼儿的基本动作活动中，保育员要对乖巧的幼儿进行特别照料。（X ）

（9） 保育员在幼儿运动时，不仅要对其加强生活护理，还要加强安全措施。（√ ）

\*（10）幼儿园运动需要兼顾幼儿生理机能变化的规律，但不必考虑幼儿学习动作技能的方法。（ X ）

**2. 选择题（每题5分，共50分）**

（1） 下列与幼儿运动的意义无关的叙述是（ C）。

A. 增强体质 B. 提高对疾病的抵抗力 C. 预防意外事故 D. 培养幼儿良好的品质

（2） 运动可以培养的个性是（B）。

A. 以自我为中心 B. 活泼、勇敢、团结友爱 C. 独立 D. 乐于分享

（3） 户外活动可促进皮肤调节体温的功能，增强对（A ）的适应性，从而提高机体的抗病能力。

A. 冷热变化 B. 阳光 C. 空气 D. 水

（4） 户外活动时，保育员为容易出汗的幼儿垫上干毛巾，其目的是（B ）。

A. 便于擦汗 B. 保持皮肤干燥 C. 减少损伤 D. 保暖

（5） 幼儿的运动主要是通过（B ）来实现的。

A. 体操、器械活动、基本动作活动、武术

B. 体操、器械活动、基本动作活动、自然因素锻炼

C. 武术、器械活动、基本动作活动、自然因素锻炼

D. 体操、武术、基本动作活动、自然因素锻炼

（6） 幼儿的运动器械要符合（C ）。

A. 幼儿的兴趣 B. 幼儿的爱好 C. 幼儿的年龄特点 D. 幼儿的智力水平

\*（7）幼儿运动前，保育员必须要做好各方面的准备工作，但（ C ）不属于运动前必须要做的工作。

A.检查幼儿的服装是否安全、适合锻炼 B.检查运动场地及运动器械的安全

C.准备好牛奶、点心 D.准备好饮水桶、毛巾等生活用品

\*（8）（ D ）幼儿喜欢有挑战性、竞争性的学习内容，各类基本动作、各项基本身体素质都在迅速发展，能够掌握一些较难的动作。

A.小班 B.中班 C.托班 D.大班

\*（9）以下不属于幼儿园日常运动形式的是（ D ）

A.早操 B.集体运动教学 C.室内运动 D.运动会

\*（10）幼儿园的运动内容具有多重性，即（ D ）。

A.既让幼儿在运动中获得某种技能，又让幼儿增强体质

B.既让幼儿增强体质，又要培养幼儿的规则意识及遵守规则的能力

C.既让幼儿在运动中获得某种技能，又要培养幼儿的规则意识及遵守规则的能力

D.既要让幼儿在运动中获得某种技能，增强体质，又要培养幼儿的规则意识及遵守规则的能力。

**3.拓展题**

运动对于每个年龄阶段的人来说都很重要。对于幼儿来说，运动是否具有不同于其他年龄阶段的意义？为什么？

参考答案:

1.儿童还处于生长发育中，这是其他阶段所没有的特点，运动能促进幼儿的神经与感官发育，为今后生活与学习做好准备。

2.儿童的社会性是在交往中提高的，运动能增强幼儿的社会交往与情绪管理的能力。

3.兴趣是从小培养的，从小接触运动。培养运动兴趣，能养成终身受益的运动好习惯。

## 学习活动2 幼儿园运动的安全与卫生维护（P21）

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

**1. 判断题（每题4分，共40分）**

（1） 幼儿园的运动卫生是指运动时要保持幼儿及运动场地的干净整洁（X ）

（2） 运动锻炼可以提高幼儿的睡眠质量。（√ ）

（3） 根据幼儿年龄特点，幼儿生理负荷应以中等强度的有氧练习为主。（√ ）

（4） 运动锻炼的一个很重要的原则是：坚持不懈、持之以恒。（√ ）

（5） 运动锻炼可以促进幼儿的生长发育。（√ ）

（6） 在组织幼儿进行运动锻炼前，必须全面了解其健康状况。（√ ）

（7）幼儿小肌肉发育较早，大肌肉发育较晚.（ X ）

\*（8）幼儿园的运动安全，就是指在幼儿园运动中，幼儿没有身体上的危险。（ X ）

\*（9）运动后，需要观察幼儿的饮食与睡眠，主要是为了解幼儿的运动量是否合适。（ √ ）

\*（10）对于保育员来说，运动保育的主要任务就是保障幼儿运动的安全与卫生。（ X ）

**2. 选择题（每题5分，共60分）**

（1） 在幼儿运动的过程中，保育员要关注幼儿的安全，如提醒（ D）。

A. 不玩危险物品 B. 不做危险动作 C. 不打闹、不吵架 D. 以上都是

（2） 在幼儿运动前，保育员要准备的物品包括（D ）。

A. 运动器具和玩具 B. 干毛巾 C. 茶水和茶杯 D. 以上都是

（3） 运动锻炼后须注意观察幼儿的（D ）。

A. 体温 B. 精神、食欲 C. 精神、睡眠 D. 精神、食欲、睡眠

（4） 运动锻炼使幼儿的新陈代谢加快，能量消耗增多，因此要适当补充（C ）。

A. 热量 B. 维生素 C. 营养 D. 睡眠时间

（5） 如在运动锻炼中发现幼儿有（ D）的情况，应暂停运动，并及时采取措施。

A. 面色苍白 B. 大汗淋漓 C. 心率过快 D. 以上都是

（6） 在锻炼中应仔细观察幼儿的反应，以下属正常反应的是（A ）。

A. 出微汗、面色稍红 B. 出汗多、面色相当红

C. 出大量汗、面色苍白 D. 打寒战，发抖

（7） 运动锻炼不仅能促进幼儿的食欲，帮助其改善营养不良的情况，而且可以通过运动消耗体内多余能量（B ）。

A. 使食欲旺盛 B. 防止肥胖 C. 保持体形 D. 使精力充沛

（8） 在幼儿户外活动前，保育员要协助教师做好必要的准备，比如（B ）。

A. 睡眠 B. 如厕 C. 进餐 D. 洗脸

（9） 幼儿户外活动的时间应达到（C ）。

A. 0.5 小时 B. 1 小时 C. 2 小时 D. 以上都可以

\*（10） 幼儿运动的平均心率应该在（D ）次/分钟。

A. 100-120 B.90-110 C. 120-140 D. 130-160

\*（11） 由于幼儿脊柱的生理性弯曲还未定型，骨骼容易变形，因此，不良的姿势（如斜肩、驼背等），可能会造成其（ D ）

A. 胸廓变形 B.影响心肺的发育 C.因体态不良，造成自卑 D.以上都是

\*（12） 幼儿年龄越小，其骨骼、韧带相对越柔嫩，机体耐受力差。在指导幼儿锻炼时，应该的是（ A ）。

A.动作要轻柔，幅度不宜过大，锻炼时间不宜过长

B.动作要轻柔，锻炼时间不宜过长，但动作幅度可以尽量大

C.动作要轻柔，幅度不宜过大，但运动时间尽量长一些

D.动作可以重一点，但动作幅度不宜过大、锻炼时间不宜过长

**3.上海市保育员初级、中级考工应会真题**

（1）运动器具的保管（初级）

①小型运动器具：

②大型运动器具：

参考答案：

①小型运动器具：定期清洁消毒。配置要注意安全、卫生，应按需要备足人手一份，略多余人数，整理分类，摆放在固定的地方，便于取放，有破损及时修补或报废。

②大型运动器具：定期清洁消毒。配置要适合婴幼儿的年龄特点，设备要牢固、安全。放置要安全平稳，大型玩具必须放在泥草地上。每次活动前要仔细检查关键部位有无损坏，安装是否牢固，发现损坏及时报修，对无法修理的要立即搬离现场。

（2）观察婴幼儿在户外体育活动中的反应状态（中级）

反应 轻度疲劳 中度疲劳 非常（重度）疲劳

①面色：

②汗量：

③食欲：

④睡眠：

⑤情绪：

参考答案：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 反应 | 轻度疲劳 | 中度疲劳 | 非常(重度)疲劳 |
| ①面色 | 稍红 | 相当红 | 十分红或苍白 |
| ②汗量 | 不多 | 较多 | 大量出汗 |
| ③食欲 | 食欲增加 | 食量降低 | 食量减少 恶心呕吐 |
| ④睡眠： | 入睡快 | 入睡较慢 | 很难入睡 |
| ⑤情绪 | 愉快 | 略有倦意 | 精神疲乏 |

（3）活动性游戏的准备工作（中级）

①正确选用活动器具：

②备齐幼儿活动性游戏的器具及用品：

③幼儿安全检查：

④检查活动场地：

参考答案：

①正确选用活动器具：根据婴幼儿的年龄特点和活动内容来准备，比如小班协调能力弱，准备品种少些，数量多些。如每人一个皮球、沙包；中大班协调能力强些，准备品种多些，数量少些，如皮球、呼拉圈、沙包、绳子、飞碟、高跷、三毛球等。

②备齐幼儿活动性游戏的器具及用品：做到器械玩具要齐，数量要充足，人手一份并有余；要备好生活用具，如毛巾、茶杯、茶桶。

③幼儿安全检查：检查婴幼儿衣裤鞋带，检查运动器械的安全。

④检查活动场地：场地要安全、平坦、宽敞、不堆杂物，无积水，最好是松软的泥草地；活动前先清洁场地，捡去枯枝败叶碎石等，干燥的天气可以适当撒点水，减少尘土飞扬。

**4.拓展题**

幼儿运动时，保教老师都要注意幼儿的运动卫生。运动卫生包含哪些内容？什么情况下可能导致幼儿运动性疾病与运动损伤的发生？

参考答案：

运动卫生，指与幼儿运动有关的卫生问题。包括幼儿性别、年龄、体质等，包括选择适当的运动项目和运动方法，使用合格的运动场地、设施及服装,遵守合理的生活制度、营养制度,讲究个人卫生等。

运动前要做好准备，充分热身，另外一定要穿着合适运动的衣服和鞋子，运动场地和器械都要符合要求。运动中运动要适量，要选择正确的运动方式方法。以上如果任何一条没做到都有可能造成幼儿运动损伤。

## 学习活动3 幼儿园运动中体弱儿童及特殊儿童的照护（P27）

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

**1. 判断题（每题7分，共28分）**

（1） 幼儿运动锻炼的内容和方法，应按幼儿的体质、年龄和季节的变化进行调整。（√ ）

（2） 户外活动时，应将所有体弱儿童集中在一起，进行同一内容、同一活动量的活动。（X ）

（3） 身高与同年龄、同性别相比小于P3，身高年长速率大于4 厘米的幼儿属于生长迟缓，应列入体弱儿童的管理。（X ）

\*（4）生理缺陷儿童包括：轻度智力低下、弱视、听力障碍、肢体缺陷。（√ ）`

**2. 选择题（每题8分，共72分）**

（1） 患有先天性心脏病的幼儿适宜进行的活动是（C ）。

A. 竞争性游戏 B. 跑步 C. 幼儿体操 D. 跳跃

（2） 对于弱视儿童，保育员要帮助幼儿做好的重点工作是（D ）。

A. 勤擦汗 B. 牵着手行动 C. 视力训练 D. 戴好眼镜

（3） 对于肢体缺陷儿童，生活护理须做到（A ）。

A. 帮助进餐、穿脱衣服 B. 帮助肢体康复 C. 减少户外活动 D. 家园接送

（4） 体弱儿童的生活能力往往低于正常儿，为方便照顾，应让其（D ）。

A. 少喝水 B. 多穿衣 C. 减少户外活动 D. 以上都错

（5） 2 岁以上幼儿一年内上呼吸道感染次数在（D ），可界定为反复呼吸道感染者。

A. 3 次以上 B. 4 次以上 C. 5 次以上 D. 6 次以上

（6） 凡眼部无器质性病变，而是以功能因素为主所引起的视力低于（ B）且不能矫正者，均列为弱视。

A. 0.8 B. 0.9 C. 1 D. 0.6

（7） 在户外进行适当的体育锻炼能增强体弱儿童的免疫力。因此，他们每天户外运动的时间一般在（B ）。

A. 0.5—1 小时 B. 1—2 小时 C. 2—3 小时 D. 以上均可

\*（8）幼儿园的体弱儿童是指由于先天不足或后天反复的疾病困扰而使生长明显受到影响的儿童，如（ C ）儿童。

A.病后 B.反复呼吸道感染 C.超重肥胖 D.以上都是

\*（9）幼儿园的特殊儿童是指与正常儿童在某些方面有显著差异的各类儿童，如（ D ）儿童。

A 生长迟缓 B.哮喘 C.患先天性心脏病 D.以上都是

**3.上海市保育员初级、中级考工应会真题**

（1）户外体育活动中体弱儿童的保育工作 (中级）

①掌握体弱儿童的一般状况：

②对体弱儿童采取保育护理措施：

③观察体弱儿童：

参考答案：

①掌握体弱儿童的一般状况：不太爱活动、稍活动气喘嘘嘘,好出汗、易疲劳、易感冒的。

②对体弱儿童采取保育护理措施：干毛巾及时擦汗；干毛巾垫背，活动后抽取出毛巾；及时增减衣服；适当减少运动；适时提醒休息，运动后适当补充水。

③观察体弱儿童：看到幼儿精神比较疲倦，脸有点发白，汗出的有点多，就提醒幼儿休息。

（2）户外体育活动中肥胖儿童的保育工作 (中级）

①掌握肥胖儿童的一般状况：

②对肥胖儿童采取保育护理措施：

③观察肥胖儿童：

参考答案：

①掌握肥胖儿童的一般状况：超重，不愿意动,一动就大汗淋漓，气喘嘘嘘，。

②对肥胖儿童采取保育护理措施：干毛巾及时擦汗，干毛巾垫背，活动后抽取出毛巾；及时增减衣服；增加活动量，活动后不大量饮水。

③观察肥胖儿童：看到幼儿精神比较疲倦，脸有点的红，汗出的有点多，就提醒幼儿休息。

**4.拓展题**

在幼儿园的运动中，无论对待特殊儿童还是体弱儿童，都不建议加大他们的运动量；运动可以增强体质。这两者是不是相矛盾呢？为什么？

参考答案：

两者并不矛盾，运动只有掌握好度，才能发挥出神奇效果。不同的特殊儿童或体弱儿，对锻炼的承受程度不同于普通幼儿园，提高孩子身体协调能力，增强孩子的身体素质和抵抗能力。只要注重个体差异，遵循循序渐进的原则，活动量由小逐渐增大，活动与休息适当交替，防止运动量过大过度疲劳，孩子都可以在运动中增强体质。

# 学习任务2 幼儿园日常运动保育

## 学习活动1 早操活动保育（P37）

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

**1. 判断题（每题5分，共40分）**

（1）模仿操是指幼儿在音乐的伴奏下做各种模仿动作，做操时必须保持队形，不能四散做操。（ X）

（2）早操活动时，保育员要帮助幼儿调节行距和间距，避免发生碰撞。（√ ）

（3）小班以徒手操为主，中班和大班以轻器械操为主。（√ ）

\*（4）保育员在幼儿运动前，要准备好场地，保证场地平坦、宽敞、整洁，没有积水和枯枝败叶。（ √ ）

\*（5）幼儿体操活动主要包括徒手体操与轻器械操。（ √ ）

\*（6）集体做操属于有规则的活动。（ √ ）

\*（7）小班幼儿做操时，不要求队列非常整齐，可以自由结伴站位。（ √ ）

\*（8）小、中、大班幼儿体操的难度不一样，但是操节数一样。（ X ）

**2. 选择题（每题10分，共60分）**

（1） 轻器械操是幼儿在音乐伴奏或口令的指挥下，手持各种轻器械做各种动作的操节形式，适用于（D ）的幼儿。

A. 1—2 岁 B. 2—3 岁 C. 3—4 岁 D. 4—6 岁

（2）适宜2—3 岁幼儿进行的体操是（ D ）。

A. 被动操 B. 主被动操 C. 竹竿操 D. 模仿操

（3） 幼儿的体操是以（C ）为特征的体育活动。

A. 锻炼幼儿的大肌肉动作 B. 锻炼幼儿的小肌肉动作

C. 全面锻炼身体，审美性强 D. 全面锻炼身体，活动性强

\*（4）（ C ）不属于徒手操。

A.武术操 B.模仿操 C.哑铃操 D.韵律操

\*（5）韵律操吸取了现代舞的特点，结构新颖、动作有力、节奏轻快，能提高幼儿的表现力和协调性，适用于( D )的幼儿。

A.0—1岁 B.1—2岁 C.2—3岁 D.4—6岁

\*（6）幼儿早操活动结束，保育员需要做好的保育工作包括：（ D ）

A.组织幼儿收整早操材料 B.将生活用品带回活动室 C.做好幼儿生活照护

D. 以上都是

3.拓展题

幼儿园每次的早操活动，至少要做两种形式的体操，体操形式也很丰富，这是为什么呢？

参考答案：

丰富的早操形式可以提高幼儿园做操的兴趣，还可以减轻肌肉因长时间做单一动作导致的肌肉疲劳，还全面充分地锻炼幼儿身体，让幼儿身体各部分肌肉、器官、各系统得到均衡发展。操节动作一般是按照头部、上肢、腰部、下肢、全身的顺序进行设计。动物模仿操、武术操、各类轻器械操等，通过各种感官的刺激，提高幼儿参与早操的兴趣，达到强身健体、愉悦身心的目的。

## 学习活动2 户外区域运动保育（P46）

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

**1. 判断题（每题4分，共40分）**

（1）在户外区域运动中，要让幼儿有较多的时间处于有效锻炼之中，心率应保持在120—180次/分钟。（X ）

（2）户外区域运动前，保育员要将小型运动器械分类摆放，按需按量备足。（ √ ）

（3）夏季户外区域运动的时间一般要安排在上午9 点以后、下午4 点以前。在通风阴凉处活动。（ X）

（4）冬天，遇大风或天气特别寒冷的情况，可以组织幼儿正常开展户外区域运动。（X ）

（5）为丰富锻炼的内容，幼儿可在户外区域运动时自由选择运动器械，保育员不得干涉。（ X ）

（6）在户外区域运动时，尽管幼儿可以自由选择自己喜爱的活动项目，但也应在教师及保育员的带领下，有组织地进行。（ √ ）

（7）组织幼儿开展户外区域运动时，最好分组进行，这样可以减少幼儿的等待时间。（√）

\*（8）秋千、跷跷板、小推车属于大型运动器材（ X ）

\*（9）幼儿运动时，保育员要时刻关注幼儿的运动量，并对运动量过大或过小的幼儿给予一定的指导和提醒。（ √ ）

\*（10）运动后，因幼儿出汗较多，水分流失，所以要立刻大量喝水补充水分。（ X ）

**2. 选择题（每题6分，共60分）**

（1）幼儿在户外区域运动中大量出汗，这是幼儿（ B）的反应。

A. 轻度疲劳 B. 中度疲劳 C. 重度疲劳 D. 好出汗

（2）幼儿户外区域运动场地应做到宽敞、平整，最好铺设（ C），以减少运动中的损伤。

A. 水泥地 B. 地毯 C. 塑胶地 D. 沙地

（3）在户外区域运动中，保育员应注意观察幼儿，如发现幼儿做危险动作，应及时（A ）。

A. 劝阻 B. 取消幼儿活动 C. 训斥 D. 让幼儿反思

（4）在户外区域运动中，为保障幼儿的安全，保育员要协助教师做好运动中的（B ）。

A. 照顾 B. 保护 C. 干涉 D. 准备

（5）关于冬天开展户外活动的措施，以下不正确的是（A ）。

A. 在通风阴凉处活动 B. 在阳光多的场地活动

C. 适当增加运动量 D. 时间安排在上午9 点以后，下午4 点以前

（6）幼儿在户外区域运动中场地应该是（ C）。

A. 平坦、有遮阴处、远离活动室 B. 有遮阴处、不远离活动室、凹凸不平

C. 平坦、有遮阴处、不远离活动室 D. 平坦、不远离活动室、直接在太阳下

\*（7）在幼儿户外区域运动前，保育员必须做好的准备工作包括（ D ）。

A. 检查场地和幼儿服装 B. 协助开展身体准备运动 C. 备好运动器械、茶水、毛巾

D. 以上都是

\*（8）幼儿户外区域运动一般不会有（ D ）。

A. 跑跳区 B. 投掷区 C. 车类区 D. 棋类区

\*（9）下列不属于小型器械的是（ A ）。

A. 滑梯 B. 皮球 C. 短绳 D. 套圈

\*（10）当幼儿在开展户外活动时，保育员不应该（A ）。

A.去打扫盥洗室 B. 配合教师指导幼儿 C为幼儿示范. D. 帮助幼儿并适时介入

**3.上海市保育员初级、中级考工应会真题**

（1）户外活动的准备及结束整理要求（初级）。

①检查场地安全：

②备好活动器具：

③备好毛巾、茶水：

④检查幼儿：

⑤活动结束时收拾：

参考答案：

①检查场地安全：平整、安全、干燥、不乱堆杂物、无枯枝败叶等。

②备好活动器具：备好符合年龄特点的运动器具和玩具（皮球、绳子、沙袋等），检查活动器械有无损坏，是否少部件，如皮球是否漏气，滑梯有否开裂，螺丝有没有松动等。

③备好毛巾、茶水：准备干毛巾、茶水、茶杯、餐巾纸。

④检查幼儿：检查幼儿衣服鞋带，衣服塞裤子里，裤脚不拖地，鞋带系好。

⑤活动结束时收拾：收拾好玩具，归类摆放，生活用品放回原处。

（2）户外活动中的保育工作（初级）。

①生活保育：

②安全工作：

③观察幼儿活动量：

④对个别幼儿及体弱儿童的保育：

参考答案：

①生活保育：及时提醒和帮助幼儿增减衣服，系鞋带，擦汗，提醒喝水。

②安全工作：注意环境场所的安全。不玩危险的物品，不做危险的动作，避免伤害身体。

③观察幼儿活动量：注意幼儿的活动量和密度，从脸色、出汗量、情绪等方面观察，如大汗了提醒休息。

④对个别幼儿及体弱儿童的保育：掌握活动时间，提醒休息，加强特别护理和照顾，帮助及时增减衣服。

4.拓展题

幼儿户外区域运动的安全，包括场地与器械的安全，也包括幼儿运动的安全。请思考，幼儿运动的安全包括哪些方面？保教人员如何才能排除幼儿运动的安全隐患呢？

参考答案：

幼儿运动安全包括以下几个方面：着装、安全意识、运动行为、运动量等方面。所以保教人员要在这几方面做好保育工作。比如检查幼儿着装是否安全；进行安全教育，提高幼儿安全意识；运动前规定活动区域，强调在规定区域内运动；保教老师加强对幼儿的观察，及时排除安全隐患、及时制止危险行为、让幼儿保持合适的运动量等。

## 学习活动3 集体运动教学保育（P53）

**1. 判断题（每题5分，共40分）**

（1）在幼儿运动的过程中，要把握好“低强度，高密度”的原则。（√ ）

（2）保育员要配合教师开展热身运动，以及活动后的放松运动。（√ ）

（3）幼儿活动时的平均心率一般应保持住160—200 次/分钟为宜。（ X ）

（4）集体运动教学是教师负责开展的有计划、有目的、有组织的运动教学活动。（ √ ）

（5）集体运动教学前，保育员要准备好活动所需的相应器材，器材数量要少于幼儿人数，以培养幼儿的合作精神。（ X ）

（6）幼儿运动时，保教老师要做好运动保护，如攀爬时要扶住幼儿（ X ）

（7）只有当幼儿在运动中出现问题时，才需要家园沟通。（ X ）

（8）让幼儿遵守运动规则，是让幼儿学会自我保护的有效办法。（ √ ）

**2. 选择题（每题10分，共60分）**

（1）在集体运动教学中，幼儿的生理机能经历了（B ）三个阶段的变化。

A. 下降、上升、平稳 B. 上升、平稳、下降

C. 平稳、下降、上升 D. 上升、下降、平稳

（2）幼儿活动时的平均心率以（A ）次/ 分钟为宜。

A. 130—160 B. 160—200 C. 150—190 D. 100—130

（3）保育员不可以采用（D）来教育幼儿注意安全。

A. 讲解法 B. 谈话法 C. 演示法 D. 训斥法

（4）开展集体运动教学时，保育员不应该做的是（ C ）。

A.配合教师迅速将幼儿组织起来 B.配合教师做好准备运动

C.打扫盥洗室 D.结束后组织幼儿整理教具

（5）幼儿运动时，保育员对个别运动情绪高涨、运动量过大的幼儿所采取的不正确的处理方式是（ B ）。

A.提醒他去生活区擦汗、喝水 B.严肃地要求他立刻停下来

C.提醒他休息一会儿 D.让他当小老师，指导其他幼儿玩

（6）集体运动教学，可以培养幼儿（ D ）个性品质。

A.遵守规则、服从集体 B.乐于合作、懂得谦让 C.活泼开朗、勇敢坚强

D.以上都是

**3.拓展题**

幼儿园的集体运动教学活动与户外区域运动在组织形式与目的上有何不同呢？为什么要开展集体运动教学呢？

参考答案：

两者的组织形式不一样，一个是集体教学，一个是个性化的自主选择；集体教学活动是有目的、有计划、系统地引导幼儿积极参与相关的动作学习与身体练习。幼儿园户外区域运动是根据幼儿的动作发展需要，以及个性差异性、自主选择性、自主探究性的需求，设置出具有多元性、多层次、多样性、创造性的运动区域进行相关的动作学习与身体练习。

集体运动教学的可以有计划有系统地根据学前教育目标以及幼儿身心发展特点设计一些列专门的运动教学活动，对幼儿进行有针对性的系统锻炼，弥补户外区域活动对幼儿身体锻炼以及促进幼儿身心发展的不足，以达到全面发展目标。

## 学习活动4 特殊天气室内运动保育（P60）

**1. 判断题（每题5分，共40分）**

（1） 组织开展室内运动并不是简单地将户外运动材料移到室内就能有效开展的。（ √ ）

（2） 避免在楼梯口等有落差的场地设置跑动类活动，以防幼儿因场地的落差而绊倒摔伤。（√ ）

（3）室内运动时，保育员应该关注全部区域内幼儿的生活需要。（ X ）

（4）户外活动对幼儿很重要，所以只要不是雨雪天都应该组织幼儿正常进行户外活动。（ X ）

（5）室内活动场地是有限的，所以教师要精心创设运动情境，充分利用走廊、楼梯、墙面、地面等空间让幼儿开展活动。（ √ ）

（6）遇到恶劣天气时，幼儿户外运动改为室内运动。但是如果幼儿园室内空间有限，可以改为看电视等安静的活动。（ X ）

（7）可以在幼儿园的走廊设置投篮球的项目。（ X ）

（8）幼儿园室内的运动器材，除了购买外，也可以自制一些。（ √ ）

**2. 选择题（每题10分，共60分）**

（1）室内运动的材料选择要考虑季节因素，在（B ）提供活动量小的材料，如拉力器、乒乓球等。

A. 春夏 B. 夏秋 C. 秋冬 D. 冬春

（2）（ A ）保教模式的要求是，在幼儿运动的过程中，教师和保育员要职责清晰，明确各自的工作要点，既有分工，又有合作，相互补位。

A. “三位一体” B. “二位一体” C. 前后 D. 一体化

（3）室内运动材料要有可变性及可探索性，尽可能做到（A ），以促进幼儿创造性思维的发展。

A. 一物多玩 B. 单一 C. 价格昂贵 D. 一物一玩

（4）室内运动材料的准备可根据（ D ）。

A.活动目标选择 B.材料性质选择 C.年龄特点选择 D.以上都是

（5）室内运动的安全性要考虑（ D ）。

A.场地的安全 B.内容的安全 C.运动规则的安全 D.以上都是

（6）户外有充足的阳光、空气、水等自然资源，活动空间大，所以幼儿园的运动尽量在户外进行，但是（ D ）天气下，幼儿园的运动可在室内进行。

A.下大雪后 B. 下大雪时 C.下雨时 D.以上都是

**3.拓展题**

请利用幼儿园室内的某个区域，设计一项室内运动项目（教材中出现的项目除外），说明其玩法，并注明适合的年龄班。

参考答案：

室内运动项目名称：我是一只小壁虎

室内运动项目场地：走廊

室内运动项目适合年龄：中、大班（协调能力强一些）

室内运动项目准备：走廊墙壁上贴2个手掌，一左一右，依次贴20对。手掌对应的地面下贴2个脚掌，一左一右，依次贴20对。

运动玩法：幼儿身体尽力贴在墙上，手掌、双脚站在相应的位置，依次移动直到终点。

# 学习任务3 幼儿园其他运动保育

**上海市保育员初级、中级考工应知真题（带“\*”号的除外）**

## 学习活动1 幼儿园运动会保育（P69）

**1. 判断题（每题8分，共40分）**

\*（1）幼儿园运动会的目的是提高幼儿的体育竞技水平。（ X ）

\*（2）因为家长参与了幼儿园亲子运动会，所以运动项目不再需要分年龄班。（X ）

\*（3）幼儿的运动服装要轻便，避免因衣服过厚而限制活动。（√ ）

\*（4）下雨天不便举行幼儿园运动会，但是雾天是可以举行的。（ X ）

\*（5）幼儿园运动会可以激发幼儿参加体育活动的兴趣，培养集体意识。（ √ ）

\*（6）幼儿园的亲子运动会因有家长参加，所以保教人员不必对幼儿进行安全教育。（ X ）

\*（7）亲子运动会期间，如发生幼儿碰伤等意外伤害，应由家长自行处理。（X ）

\*（8）幼儿园召开亲子运动会的目的之一是减轻幼儿园的安全负担。（X ）

**2. 选择题（每题10分，共60分）**

\*（1）适宜的运动会开展时间是（A ）。

A. 上午10 点 B. 下午1 点 C. 上午7 点 D. 下午5 点

\*（2）幼儿园运动会的形式除了有固定式运动会外，还有（ B ）形式。

A. 体操表演 B. 阶段式体育活动 C. 远足 D. 户外活动

（3）在开展运动会前，保育员要做的准备工作包括（ D ）。

A.检查活动的场地、设施 B.幼儿生活用品及衣物的准备

C.配合教师带领幼儿做好充分的准备活动 D.以上都是

\*（4）在幼儿园亲子运动会期间，家长的（ D ）行为更恰当。

A. 给孩子活动空间，自己远远观察 B.让孩子犯点规，提高成绩，激发其积极性

C.对于挑战大的项目，代替孩子完成 D.看护好孩子，保证其安全

（5）在幼儿园亲子运动会中，家长不恰当的做法是（ B ）。

A.与同班家长交流 B.在场地上穿行拍照

C.看护好自己的孩子 D.以上都不恰当

（6）幼儿园运动会的完整活动预案包括（ D ）

A.活动过程 B.分工 C.意外情况发生的应急处理 D.以上都是

**3.拓展题**

请设计一项亲子运动会的项目，说明所用器材、玩法及适合的年龄班。

参考答案:

亲子项目的名称：看数跳数

亲子项目的所用器材：小纸张若干、笔

亲子项目适宜的年龄：中班

亲子项目的玩法：家长写一个10以内的数字只给第一个幼儿看，其它幼儿都背过身去，第一个幼儿按数字后不能说出数字而是把数字写了多少就跳几下，期间不能出声，跳的时候下一个幼儿可以回过头看，第二个幼儿心里默数第一个幼儿跳的数字再把数字跳出来，以此类推，第10个小朋友把看到的跳数写出来，那组和最初数字一样就赢，没有一样越接近越赢。

## 学习活动2 幼儿园远足运动保育（P74）

**1. 判断题（每题5分，共40分）**

（1）远足运动能开拓幼儿的视野，让幼儿亲近自然、感受生活、热爱生活。（√ ）

（2）外出乘车时，应保证每个幼儿都能入座，幼儿不坐第一排。（√ ）

（3）如果是去大型游乐场活动，切不可为追求冒险、刺激、开心而不顾幼儿的心理承受能力和安全因素。（ √）

（4） 远足运动后，幼儿的体力消耗很大，所以在回到幼儿园时，保育员安排幼儿休息就好。（×）

（5）远足运动是一项由教师或教师与家长共同组织安排及参加的综合性活动。（ √ ）

（6）幼儿在进行远足运动时，每更换一个地点，保教人员就要清点幼儿人数。（ √ ）

（7）幼儿组织远足运动时，体弱儿童不能参加该活动。（ × ）

（8）小班第一次远足的范围应距离幼儿园1千米以内，用时30分钟左右。（ √ ）

**2. 选择题（每题10分，共60分）**

（1） 保教人员在远足运动前应通知家长给孩子穿便于外出的服装，其中不适合的是（C ）。

A. 运动服 B. 运动鞋 C. 小皮鞋 D. 帆布鞋

（2）在亲子远足运动中，家长不适宜的行为是（B ）。

A. 关注孩子的生活需要 B. 家长相互交流，让孩子自己去玩

C. 关注孩子的心理需要 D. 不随意扔垃圾

（3）外出乘车时，以下不正确的做法是（ C）。

A. 幼儿不坐第一排 B. 幼儿头、手不伸出窗外

C. 行车时要开窗，保持空气流通 D. 保育员的座位要能观察到每个幼儿

（4）远足运动兼具（ D ）等功能。

A.游玩 B.参观、走访 C.增强幼儿体质 D.以上都包含

（5）以下（ D ）项不属于幼儿园远足运动前保育员要做的准备工作。

A.提前将本次远足的地点、内容及要求告知幼儿家长，取得家长的支持和配合

B.活动前对幼儿进行安全教育 C.事先去目的地踩点，熟悉环境，试走并考察路线

D.给幼儿准备丰富的玩具

（6）幼儿园的远足运动，除了可以锻炼幼儿身体，增强幼儿体质外，还可以（ D ）。

A. 培养幼儿吃苦耐劳的精神 B.强化集体意识 C.强化环保意识 D.以上都是

**3.拓展题**

如果请你做远足活动的前的实地考察，你会考察哪些方面？为什么？

参考答案:

如果让我去做实地考察，我会从以下几方面考察：

1.地点，这个地点适不适合幼儿去，有没有什么安全隐患；

2.路线，徒步的话有什么最佳路线；

3.人数，一次安排多少人去比较合适。

4.时间，我会考察开放的时间是怎么安排的；

5.适合的活动项目

6.要求，这个地方有没有什么特别的要求。

做到这一些就能够设置活动预案，让远足活动顺利开展。