**《学前儿童健康教育》考试大纲**

1. **单项选择题**
2. 喜欢参加体育活动，动作协调、灵活是（A ）领域的教育目标
3. 健康 B.艺术 C.社会 D.科学
4. （B）是指人体的质量
5. 健康 B.体质 C.体重 D.健康素质
6. （ A ）指人体形态、结构和生理机能的发展状况。主要包括人体生长发育的水平、体型和身体姿势

A.体格 B.心理状态 C.体能 D.人体适应能力

4.（C）指人体在从事身体运动时所表现出来的能力。包括身体素质和身体基本活动能力的发展过程。人体基本活动能力是指那些与日常生活有密切关系的身体活动的技能、如：走、跑、跳跃、投掷、攀登、钻爬等基本动作。  
A.体格 B.心理状态 C.体能 D.人体适应能力  
5.（D）指人体在适应内外环境中所表现出来的机能能力。（对环境条件及其变化的适应能力、对疾病的抵抗能力）  
A.体格 B.心理状态 C.体能 D.人体适应能力  
6.（B）指人的情绪、意志、个性等心理特征。（心理状态良好的标准：良好的情绪和精神状态、坚强的意志品质、积极开朗的个性等）

A.体格 B.心理状态 C.体能 D.人体适应能力

7.（D）是人体主要器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。 包括力量、耐力、速度、柔韧性、灵敏性等五个方面，提高身体素质实质上是增强身体有关器官系统功能的过程。

A.体格 B.心理状态 C.体能 D.身体素质

8.（ A）反映了肌肉活动时收缩能力的大小，主要取决于肌肉组织本身的机能状态。  
A.力量 B.耐力 C.速度 D.柔韧性

9.（ B）反映肌肉活动所能持续时间的长短，主要依赖于心肺系统的持久功能。  
A.力量 B.耐力 C.速度 D.柔韧性  
10.（C ）反映肌肉收缩于放松交替的快慢程度，主要是与神经系统的灵活性有关。  
A.力量 B.耐力 C.速度 D.柔韧性  
11.（B ）反映跨关节的肌肉、韧带、肌腱的伸展性，一定程度上受神经系统的调节功能支配。  
A.力量 B.耐力 C.速度 D.柔韧性  
12.（B ）体现神经系统的灵活性和调节功能

A.力量 B.灵敏性 C.速度 D.柔韧性

13.（ B）指有效完成体育活动的本领，它由身心各种因素构成

A.身体素质 B.体育能力 C.应变能力 D.柔韧性

14.蹬地力量弱而不均匀，步幅小，速度不均匀，落地较重，脚间距离宽，左右脚力量不均，身体左右摇摆，走不成直线是（A ）幼儿的走路特征

A.3～4岁 B.4～5岁 C.2～3岁 D.5～6岁

15.步幅稳定，动作较平稳，逐渐形成自己的走步节奏是（ B）幼儿的走路特征

A.3～4岁 B.4～5岁 C.2～3岁 D.5～6岁

16.（A ）要求步幅能放开，均匀，落地较轻，躯干和头颈正直，摆臂自然，动作无明显缺陷，排队走步注意集中，能不掉队。

A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

17.（ B）要求步幅放开、均匀、落地轻。腰背正直、挺胸。摆臂自然，上下肢协调。排队走步能保持队形，能踏准节拍走。

A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

18.（C ）要求步幅大而匀，落地轻柔，腰背正直，挺胸，前后自然摆臂，上下肢协调，动作放松，有较稳定的节奏，有精神。排队走步能保持队形，能踏准节拍走，并能随节拍的变化而变化。

A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

19.步幅小而不均匀，步幅时大时小，步频高；控制跑动方向的能力很差，中途改变方向费力是（A ）幼儿的跑步特征

A.3～4岁 B.4～5岁 C.2～3岁 D.5～6岁

20.步幅稳定，动作较协调轻松，腾空明显，控制身体和方向的能力增强是（B ）幼儿的跑步特征

A.3～4岁 B.4～6岁 C.2～3岁 D.5～6岁

21.（A ）能增强腿部肌肉力量，发展弹跳能力；

原地纵跳 B.双脚连续向前跳 C.立定跳远 D.从高处向下跳

22.（ B）能增强腿部肌肉力量，发展弹跳能力；

A.原地纵跳 B.双脚连续向前跳 C.立定跳远 D.从高处向下跳

23.（ C）可以提高弹跳能力，下肢爆发力和协调性

A.原地纵跳 B.双脚连续向前跳 C.立定跳远 D.从高处向下跳

24.（D）可以发展平衡能力

A.原地纵跳 B.双脚连续向前跳 C.立定跳远 D.从高处向下跳

25.（B ）能够提高灵敏性、弹跳能力、上下肢爆发力和协调性

A.原地纵跳 B.助跑跨跳 C.立定跳远 D.从高处向下跳

26.能掌握双脚起跳，多用腿部蹬伸起跳，力量弱，速度慢，起跳步幅小，不会摆臂助跳，落地较重，易失去平衡是（A）幼儿的跳跃特征

A.3岁 B.4岁 C.2岁 D.5岁

27.动作日趋合理，丰富，跳跃的远度、高度和连续跳的持续实践增加很多是（B）幼儿的跳跃特征

A.3～4岁 B.4～5岁 C.2～3岁 D.5～6岁

28.（A ）指由教师或动作较好的幼儿作示范；模拟所见到的其他事物的运动。

A.模仿法 B.条件法 C.配乐练习法 D.创新法

29.（ B）指按规定条件练习动作，注意“条件物”能激起幼儿兴趣，难度适宜。  
A.模仿法 B.条件法 C.配乐练习法 D.创新法

30.（ C）指做连续性跳跃时配乐或用儿歌激发兴趣，发展动作节奏。  
A.模仿法 B.条件法 C.配乐练习法 D.创新法   
31.（ D ）指鼓励幼儿在自由跳跃中探索新的跳跃动作。

A.模仿法 B.条件法 C.配乐练习法 D.创新法

32.要求小班幼儿立定跳远距离不少于（ D ）厘米。

A.22 B.33 C.44 D.55

33.要求中班班幼儿立定跳远距离不少于（ D ）厘米。

A.60 B.33 C.70 D.75

34.要求大班班幼儿立定跳远距离不少于（ C ）厘米。

A.60 B.33 C.90 D.75

35.在投掷活动中要求（ A ）幼儿能互相滚接大皮球；学拍皮球

A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

36.在投掷活动中要求（ B ）幼儿能互相滚接皮球；自抛自接高低球；肩上挥臂投物；左右手拍球  
A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

37.在投掷活动中要求（C）幼儿能两人相距2～4米抛接大皮球；肩上挥臂投远、投准；原地变换形式拍球； 边走边跑边拍

A.小班 B.中班 C.大班 D.成人

38.在幼儿园钻爬和攀登活动,要求小班幼儿钻过直径( C )cm的障碍物

A.50 B.60 C.70 D.80

39.在幼儿园钻爬和攀登活动,要求小班幼儿钻过直径( B )cm的障碍物

A.50 B.60 C.70 D.80

40.（ A）是有组织有结构的成套身体动作练习，一般有儿歌、音乐或节奏伴随。

A.幼儿园体操练习 B.幼儿园角色游戏 C.幼儿园表演游戏 D.幼儿园体育活动

41.幼儿晨练活动时间应控制在（ A ）分钟  
A.30～40分钟 B.40～50分钟

C.50～60分钟 D.60～70分钟

42.（ A）以幼儿自选项目为主。

A.户外体育活动 B.室内活动

C.角色游戏 D.表演游戏

43.幼儿园每天的户外体育活动的时间至少应保证（ A ）小时

A.1～2小时 B.2～3小时

C.30～60分钟 D.60～70分钟

44.（ B ）的锻炼机制是通过较低气温、微弱气流刺激皮肤，促进血液鲟鳇和新陈代谢，增强呼吸系统机能，提高机体对外界环境的适应能力。

A.日光浴 B.空气浴（风浴） C.水浴 D.海水浴

45.（ A ）的锻炼机制是利用红外线温热的刺激和紫外线的照射。

A.日光浴 B.空气浴（风浴） C.水浴 D.海水浴

46.（ C ）的锻炼机制是利用低于体温的水或较强的水流刺激全身皮肤达到锻炼目的。

A.日光浴 B.空气浴（风浴） C.水浴 D.海水浴

47.幼儿园中班基本体操是（ B ）。

A.以模仿操为主 B.以徒手操为主

C.以轻器械操为主 D.棍棒操和红旗操

48. 属于人体机能适应性规律的是（ D ）。

A.上升阶段 B.平稳阶段

C.下降阶段 D.复原阶段

49. 对儿童短跑的要求是（ D ）。

A.强度大、密度大、时间短

B.强度小、密度大、时间短

C.强度小、密度小、时间短

D.强度大、密度小、时间短

50.“游戏中可带有各种动作，游戏的内容已多样化”的体育游戏特点属于（ C ）。

A.1-3岁儿童 B.小班

C.中班 D.大班

51.三维健康”是针对（ A ）。

A、身体、心理与社会适应

B、大动作、精细动作和手动作

C、幼儿园、家庭和教师的健康

D、幼儿园保健、保教和身体锻炼

52.通过预防接种和抗菌药消灭生物性病原体属于保健模式中的（ C ）。

A、机械唯物模式 B、医疗保健模式

C、生物医学模式 D、生物心理社会模式

53.学前儿童健康教育活动内容的选择首先要考虑（ A ）。

A、与学前儿童健康教育活动目标相对应

B、与幼儿身心发展和生活经验相关联

C、与幼儿接受能力相符合保教主任

D、与幼儿所受社会影响同步保健医生

54.以下最经常出现在幼儿园大班的体操类别是（ A ）。

A、轻器械操 B、徒手操

C、广播操 D、模仿操

55.以下属于健康教育集体教学活动中表现性目标的是（ C ）。

A、“知道……” B、“学会……”

C、“……喜欢…… ” D、“尝试……”

56．跳绳运动一般在（ C ）开展。

A、小班 B、中班 C、大班 D、托班

57．“打疫苗”属于卫生保健模式中的（ C ）。

A、机械唯物模式 B、医疗保健模式

C、生物医学模式 D、生物心理社会模式

58．幼儿园晨间锻炼活动时间一般控制在（ B ）。

A、20-30分钟左右 B、30-40分钟左右

C、40-50分钟左右 D、1小时左右

59．幼儿园体育活动的竞赛环节一般用于（ A ）。

A、大班 B、中班 C、小班 D、不限年龄班

60.体育课中各种活动合理运用的时间与课的总时间的比例是指（ D ）。

A、教学密度 B、运动密度

C、练习密度 D、活动密度

**二、论述题**

**（一）请结合幼儿的走步能力的发展特征，谈谈幼儿园走步活动的教学要点。**

答题要点：

1、幼儿走步能力发展的特征：

3～4岁幼儿走步能力：蹬地力量弱而不均匀，步幅小，速度不均匀，落地较重 ，脚间距离宽，左右脚力量不均，身体左右摇摆，走不成直线。排队时注意力分散，好东张西望，时常走出队伍 。

4～5岁幼儿走步能力：步幅稳定，动作较平稳，逐渐形成自己的走步节奏。排队走步时能随节拍走，但节奏感不强，调节节奏能力较差。

5～6岁幼儿走步能力：走的动作比较协调，轻松自然，平稳有力，已初步形成个人走步的姿态。排队走步能初步按信号节奏调节步幅、步频并能初步控制走步的速度。

2、幼儿园走步活动教学要点

通过早操、体育课中的走步练习，教幼儿掌握正确的姿势。

利用散步、参观、游览活动发展幼儿走步能力。

家长教师要给孩子作正确的动作榜样。

活动设计新颖、注重兴趣培养。

根据年龄特征循序渐进。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（二）请阐述《3-6岁儿童学习与发展指南》中幼儿健康领域的三个子目标内容，并针对身心状况谈谈教育建议。**

答题要点：

1、《指南》中健康领域三个子目标的内容：

身心状况：具有健康的体态；情绪安定愉快；具有一定的适应能力。

动作发展：具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏；具有一定的力量和耐力；手的动作灵活协调。

生活习惯与生活能力：具有良好的生活与卫生习惯；具有基本的生活自理能力；具备基本的安全知识和自我保护能力

2、针对身心状况的教育建议：

健康体态方面：1. 提供营养丰富、健康的饮食。2.保证睡眠。3.注意体态与姿势。4.每年进行健康检查。

情绪安定愉快：1.营造温暖、轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感。2.帮助幼儿学会恰当表达和调控情绪。

适应能力方面：1.保证户外活动提高幼儿适应季节变化的能力。2.经常玩拉手转圈、秋千、转椅等游戏。3.锻炼幼儿适应生活环境变化的能力。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（三）请阐述《3-6岁儿童学习与发展指南》中幼儿健康领域的三个子目标内容，并针对动作发展谈谈教育建议。**

答题要点：

1、《指南》中健康领域三个子目标的内容：

身心状况：具有健康的体态；情绪安定愉快；具有一定的适应能力

动作发展：具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏；具有一定的力量和耐力；手的动作灵活协调。

生活习惯与生活能力：具有良好的生活与卫生习惯；具有基本的生活自理能力；具备基本的安全知识和自我保护能力

2、针对动作发展的教育建议：

动作协调方面：1.利用多种活动发展身体平衡和协调能力。2.发展幼儿动作的协调性和灵活性。3. 拍球、跳绳等技能性活动不要求数量，不机械训练。4. 活动中进行安全教育，培养自我保护能力。

力量耐力方面：1.开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。2.日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯、自己背包。

手的动作方面： 1.创造条件和机会，促进手的动作灵活协调。2.引导幼儿注意活动安全。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（四）简述幼儿园健康教育的内容。**

答：幼儿园健康教育内容分成以下八种类别：

1、人体认识与保护知识教育

2、体育锻炼与健康

3、个人卫生和生活习惯教育

4、环境教育

5、营养教育

6、疾病与意外伤害的预防教育

7、心理健康与社会适应教育

8、性教育

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（五）简述《指南》中健康领域动作发展的目标**

答：《指南》分别从身心状况、动作发展、生活习惯与生活自理能力三方面提出了相应的目标要求。其中，动作发展目标包括具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏；具有一定的力量和耐力；手的动作灵活协调。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（六）简述幼儿园体育的意义。**

答：幼儿园体育的意义包括四个方面：

（1）促进幼儿生长发育

（2）发展体能，提高对环境的适应能力

（3）培养良好的心理品质、促进社会化进程

（4）支持智力的发展

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（七）简述体质的内涵和构成。**

答：体质是指人体的质量。即人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。是人的一切生命活动和劳动工作能力的物质基础。包括体格、体能、人体适应能力、心理状态。

1、体格：人体形态、结构和生理机能的发展状况。主要包括人体生长发育的水平、体型和身体姿势。

2、体能：人体在从事身体运动时所表现出来的能力。包括身体素质和身体基本活动能力的发展过程。

3、人体适应能力：人体在适应内外环境中所表现出来的机能能力。（对环境条件及其变化的适应能力、对疾病的抵抗能力）

4、心理状态：人的情绪、意志、个性等心理特征。（心理状态良好的标准：良好的情绪和精神状态、坚强的意志品质、积极开朗的个性等）

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（八）简述幼儿园跳跃活动的教学要点。**

答：幼儿园跳跃活动教学要点

（1）重点教孩子掌握起跳和落地两个环节。起跳以腿部蹬伸和摆腿、摆臂协调为重点；注意正确的落地姿势。

（2）充分利用场地的特点和体育器材，采用多种方法激发幼儿跳跃兴趣。

（3）注意控制幼儿运动量，注意跳跃活动的安全教育。

（4）发展幼儿跳跃活动中的心理素质。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（九）简述体育活动中调节运动量的途径。**

答：改变内容，增减强度；改变练习的重复次数；改变练习顺序、合理休息；改变练习条件、范围大小、障碍物的多少；改变练习密度、教学方法；学习与休息的合理交替；改进教学方法。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（十）简述幼儿园心理健康教育的内容。**

答：学习表达和调节自己情绪的方法；培养社会交往能力；锻炼独立生活和学习的能力；养成良好的习惯；性教育；幼儿心理障碍和行为异常的防治。

具体如下：

1、关于情绪调节

明确“合理需要——满足”的情境；用语言、神态、表情、动作等表达和调节情绪；培养幼儿控制、调节情绪的能力。

2、关于社会交往能力

感知和理解他人的情感；轮流分享、合作互助的技能；初步的公平竞争的意识和行为；正确认识、评价和调节自我；懂得基本的礼貌礼节。

3、关于独立能力

自己的事情自己做；学习和游戏中有主见；独立完成任务、学习自我保护常识和技能；良好的独立个性心理品质。

4、关于良好习惯

有规律的生活习惯；良好的卫生习惯；品德行为习惯。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**（十一）简述幼儿园户外活动的指导要点。**

答：总时间1～2小时（上午：9：30～10：30；下午：午睡起床后、离园前）；场地多采用分享方式（按计划轮流交叉使用）；尽可能使幼儿自主选择运动项目和器材，选择活动方式，自主解决问题与纠纷；高度注意安全隐患，随时进行监督检查和安全教育；鼓励幼儿探索新的活动方式；可定期安排跨班级和年段的共同活动。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

**三、活动设计题**

（一）请以“洗手”为主题，为小班幼儿设计一个健康教育活动。

答题要点：

1、要求写出设计意图；

2、设计内容科学完整，格式规范；

3、适用于小班。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

（二）请以“戴口罩”为主题，为中班幼儿设计一个健康教育活动。

答题要点：

1、要求写出设计意图；

2、设计内容科学完整，格式规范；

3、适用于中班。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**

（三）请以“新冠病毒”为主题，为大班幼儿设计一个健康教育活动。

答题要点：

1、要求写出设计意图；

2、设计内容科学完整，格式规范；

3、适用于大班。

**（温馨提示：照抄答案，没有加入自己的答案，一律不给分。）**