

高纲 4303

江苏省高等教育自学考试大纲

11190 学前体育与健康教育

南京师范大学编（2024 年）

I 课程性质与课程目标

一、课程性质和特点

《学前体育与健康教育》是一门注重理论学习并关注实践能力培养的课程。课程内容主要有学前儿童体育与健康的理论基础和方法,以及在理论学习基础上的实践应用。主要包括第一部分的学前儿童体育教育部分和第二部分的学前儿童健康教育部分。第一部分主要包括学前儿童体育活动的知识、幼儿园体育活动开展的基本原则和规律以及内容简介和方法、基本动作及技能活动、幼儿园队列队形活动、早操活动,学前儿童基本体操和体育游戏以及幼儿园集体体育教学活动。第二部分包括学前儿童健康教育的目标和内容及实施、学前儿童心理健康教育、学前儿童身体保健和生活自理教育、学前儿童的安全教育、学前儿童环境教育、学前儿童健康教育的评价。

二、本课程设置的目的

设置本课程,使考生详细了解学前儿童体育与健康的基本原理、结构、实际操作等问题,关注理论与实践现状,掌握具有可操作性的方法和策略。

三、本课程的基本要求

通过本课程的学习,要求考生掌握学前体育与健康教育的基本知识,体育与健康教育内涵、内容以及各种教学组织方法。

II 考核目标

本大纲在考核目标中,按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系,各能力层次的含义是:

识记:要求考生能够识别和记忆本课程中有关体育与健康的概念及主要内容,并能够根据考核的不同要求,做正确的表述、选择和判断。

领会:要求考生能够领悟和理解本课程中有关幼儿园体育与健康的概念及相关理论的内涵及外延,理解幼儿园体育与健康的有关规定,并能根据考核的不同要求对幼儿园体育与健康的有关问题进行分析和论证,做出正确的判断、解释和说明。

简单应用:要求考生能够根据已知的幼儿园体育与健康理论,对幼儿园体育与健康的有关问题进行分析和论证。

综合应用：要求考生能够根据已知的幼儿园体育与健康理论，对幼儿园体育与健康的有关问题进行综合的分析，尝试设计相关的教学目标或者过程。

III 课程内容与考核要求

第一部分 学前儿童体育

第一章 学前儿童体育活动的基本知识

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解幼儿园体育活动的作用及任务，了解人体的基本结构，对幼儿身体结构有一定的评估能力；领会幼儿身体发展与体育活动之间的关系，领会幼儿体育运动与其他年龄段运动之间的发展价值差异性，领会幼儿体育对幼儿生理、心理、认知思维以及社会性发展的价值；掌握学前儿童体育的基本概念，掌握不同年龄段幼儿身体发展的基本特征。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童体育活动的基本概念

识记：①体育；②体育教育；③广义的学前儿童体育；④狭义的学前儿童体育。

领会：①学前儿童体育教育的目的和任务。

（二）幼儿身体发展的特征

识记：①人体的基本结构。

领会：①幼儿身体发展的基本特征。

（三）幼儿体育运动的作用

综合应用：①幼儿体育运动的作用。

三、本章关键问题

幼儿身体发展与体育活动之间的关系，幼儿体育运动与其他年龄段运动之间的发展价值差异性，幼儿体育对幼儿生理、心理、认知思维以及社会性发展的价值；不同各年龄段幼儿身体发展的基本特征。

第二章 幼儿园体育活动开展的基本原则和规律

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解幼儿园体育活动的的基本原则及原理；掌握幼儿园体育活动的规律。

二、考核知识点与考核要求

（一）体育活动开展的基本原则

识记：①全面性原则；②合理安排运动负荷的原则；③循序渐进的原则；④直观性原则。

领会：①体育活动开展的基本原则。

简单应用：①体育活动开展的规律。

（二）体育活动开展的规律

简单应用：①体育活动开展的规律。

三、本章关键问题

幼儿园体育活动的原则及原理； 幼儿园体育活动的规律。

第三章 幼儿园体育活动的开展的内容简介和方法

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解幼儿园体育活动中各元素存在的价值及各元素之间的关系；理解基本动作、基本动作技能及基础专项动作技能之间的关系与差异；掌握幼儿园体育活动的形式，掌握幼儿园体育活动的活动内容，掌握幼儿园体育活动中的教学方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）幼儿园体育活动的开展的内容简介

识记：①户外自主性体育活动；②室内体育活动；③早操活动；④集体体育活动；⑤户外远足活动；⑥小小运动会；⑦基础专项运动技能。

领会：①幼儿园体育开展的具体内容。

（二）幼儿园体育开展中的基本方法

识记：①幼儿园体育开展的基本元素；②固定性环境里；③创造性环境。

简单应用：①幼儿园体育开展的内容形式；②幼儿园体育类型分析。

综合应用：①幼儿园体育活动中教师指导的方法；②幼儿园体育运动中应注意的事项。

三、本章关键问题

基本动作、基本动作技能及基础专项动作技能之间的关系与差异；幼儿园体育活动的主要形式，幼儿园体育活动的主要内容，幼儿园体育活动中的教学方法。

第四章 基本动作及基本动作技能活动

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解各种基本动作的特点；掌握各种基本动作及基本动作技能内容；结合各种基本动作及动作技能初步尝试体育游戏的创编。

二、考核知识点与考核要求

（一）走步教育

识记：①走步；②走步的特点和要求；③走步的基本动作的概念。

领会：①走步基本动作技能的学习。

（二）跑步教育

识记：①跑步的基本常识。

领会：①跑步的特点和基本要求。

简单应用：①跑步动作的练习。

（三）跳跃教育

识记：①跳跃的基本常识。

领会：①跳跃的特点和基本要求。

简单应用：①跳跃动作的练习。

（四）投掷教育

识记：①投掷的基本常识。

领会：①投掷的特点和基本要求。

简单应用：①投掷动作的练习。

（五）攀、钻、爬教育

识记：①攀、钻、爬的基本常识。

领会：①攀、钻、爬的特点和基本要求。

简单应用：①攀、钻、爬动作的练习。

三、本章关键问题

各种基本动作的特点；各种基本动作及基本动作技能内容；结合各种基本动作及动作技能初步尝试体育游戏的创编。

第五章 幼儿园队列队形活动

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解队列队形活动在幼儿园中的作用与意义，了解幼儿园体育教育中队列队形的特点；理解队列队形活动在幼儿园中有效开展的基本原则；掌握队列队形活动开展过程中的基本口令与要求，掌握队列队形活动开展的基本组织方法，掌握幼儿园队列队形开展过程中的各种手段与方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）幼儿园队列队形的基本内容

识记：①队列队形练习；②队列；③队形；④预令；⑤动令。

领会：①幼儿园队列队形练习的意义；②幼儿教师基本口令的要求；③队列队形的活动中教师常用的辅助工具。

简单应用：①哨声在使用中的注意事项。

（二）幼儿园队列队形的组织与基本操作方法

领会：①幼儿园队列队形组织的基本操作原则。

简单应用：①幼儿园体育活动中基本队形的组织方法。

（三）队列队形活动在幼儿园中的运用

识记：①队列间隔；②集合；③分组；④并组；⑤横队；⑥纵队。

领会：①队列队形包括的几大因素；②队列间隔的方法。

简单应用：①幼儿园队列队形的开展应注意的问题。

综合应用：①各种队列队形的变换。

三、本章关键问题

队列队形活动在幼儿园中有效开展的基本原则；队列队形活动开展过程中的基本口令与要求，队列队形活动开展的基本组织方法，幼儿园队列队形开展过程中的各种手段与方法。

第六章 幼儿园早操活动

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解幼儿园早操活动的基本特点与概念；理解幼儿园早操活动的目的与意义；掌握幼儿园早操活动的编排方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）幼儿园早操活动的目的及意义

识记：①幼儿园早操。

领会：①幼儿园早操的目的和意义。

（二）幼儿园早操活动的组织

识记：①幼儿园早操活动的准备。

领会：①幼儿园早操活动的基本内容。

综合应用：①幼儿园早操活动的程序。

（三）幼儿园早操活动应注意的问题

综合应用：①幼儿园早操活动应注意的问题。

三、本章关键问题

幼儿园早操活动的基本特点与概念；幼儿园早操活动的目的与意义；幼儿园早操活动的编排方法。

第七章 学前儿童基本体操

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童基本体操各种节奏控制的方法；理解学前儿童基本体操各种类型、手段及辅导资料的作用；掌握学前儿童基本体操的类型和特点，掌握幼儿园基本体操编排的方法，掌握学前儿童基本体操中的各种专业术语、基本动作；尝试用运动简笔画进行基本动作的设计与记录。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童基本体操的概述

识记：①学前儿童基本体操；②拍手体操；③韵律体操；④武术体操；⑤幼儿器械体操。

领会：①学前儿童基本体操的主要类型。

简单应用：①幼儿基本体操的特点。

（二）幼儿基本体操的编排

识记：①幼儿基本体操的组成要素；②动作幅度；③动作路线；④动作速度；⑤动作配合。

领会：①幼儿基本体操编排的基本知识；②幼儿园中幼儿体操常用的音乐、

儿歌名称。

简单应用：①编排幼儿体操的要求；②幼儿基本体操的编写方法与记录；③幼儿基本体操编排应注意的问题。

综合应用：①幼儿基本体操的编创思路；②幼儿基本体操编写内容与格式。

三、本章关键问题

学前儿童基本体操各种类型、手段及辅导资料的作用；学前儿童基本体操的类型和特点，幼儿园基本体操编排的方法，学前儿童基本体操中的各种专业术语、基本动作；尝试用运动简笔画进行基本动作的设计与记录。

第八章 学前儿童体育游戏

一、学习目的与要求

通过本章学习，理解学前儿童体育游戏存在的不同形式及相互之间的关系，理解学前儿童体育游戏的不同分类；理解和掌握学前儿童体育游戏开展的基本原则；掌握不同年龄段体育游戏的特点，掌握不同类型的体育游戏对幼儿发展的作用与价值，掌握不同年龄段体育游戏的操作方法，掌握体育游戏编写的方法并进行体育游戏的创编；能实际操作各种类型的体育游戏。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童体育游戏的基本概述

识记：①学前儿童体育游戏；②自主性体育游戏；③干预性体育游戏；④引导性体育游戏；⑤指导性体育游戏。

领会：①学前儿童体育游戏的意义；②学前儿童体育游戏的特点。

（二）学前儿童体育游戏的分类和基本内容

识记：①学前儿童体育游戏分类的角度以及分类后的名称。

简单应用：①幼儿园集体游戏的基本内容。

（三）学前儿童体育游戏的操作原则和方法

简单应用：①不同年龄段体育游戏的操作原则和方法。

综合应用：①学前儿童体育游戏的操作原则和方法。

（四）感知运动类体育游戏

简单应用：①各年龄段感知运动类体育游戏的类型。

综合应用：①根据已学知识设计感知运动类体育游戏。

（五）基本动作技巧性体育游戏

简单应用：①各年龄段基本动作技巧性体育游戏的类型。

综合应用：①根据已学知识各年龄段基本动作技巧性体育游戏。

（六）基本身体素质发展的体育游戏

识记：①身体素质。

综合应用：①各年龄段基本身体素质发展的体育游戏类型。

（七）各种运动材料形成的体育游戏

简单应用：①各种运动材料形成的体育游戏的类型和玩法。

三、本章关键问题

学前儿童体育游戏存在的不同形式及相互之间的关系，学前儿童体育游戏的不同分类；学前儿童体育游戏开展的基本原则；不同年龄段体育游戏的特点，不同类型的体育游戏对幼儿发展的作用与价值，不同年龄段体育游戏的操作方法，体育游戏编写的方法并进行体育游戏的创编；各种类型体育游戏的实际操作。

第九章 幼儿园集体体育教学活动

一、学习目的与要求

通过本章学习，理解幼儿园集体体育教学活动存在的价值与意义，理解幼儿园集体体育教学活动存在的多元目标取向；掌握幼儿园集体体育教学活动的结构，掌握幼儿园集体体育教学活动教案的编写方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）幼儿园集体体育教学活动的概述

识记：①幼儿园集体体育教学活动。

领会：①幼儿园集体体育教学活动的分类。

（二）幼儿园集体体育教学活动的组织

领会：①幼儿园集体体育教学活动的结构。

简单应用：①幼儿园集体体育教学活动的准备。

综合应用：①幼儿园集体体育教学活动目标的撰写；②幼儿园集体体育教学活动教案的编写。

三、本章关键问题

幼儿园集体体育教学活动存在的价值与意义，幼儿园集体体育教学活动存在

的多元目标取向；幼儿园集体体育教学活动的结构，幼儿园集体体育教学活动教案的编写方法。

第二部分 学前儿童健康教育

第一章 健康与学前儿童健康教育

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童健康教育的概念和特征；领会学前儿童健康教育的意义和任务，领会学前儿童健康教育的规律和原则；掌握影响学前儿童健康的因素。

二、考核知识点与考核要求

（一）健康与学前儿童健康的概念

识记：①健康；②健康的整体性；③健康的动态性；④健康的客观性；⑤健康额度主观性；⑥学前儿童健康。

领会：①一个健康的儿童的生理表现；②一个健康儿童的心理表现。

简单应用：①影响学前儿童健康的因素。

（二）学前儿童健康教育的含义和意义

识记：①健康教育；②学前儿童健康教育。

领会：①现代儿童健康教育的含义。

简单应用：①学前儿童健康教育的意义。

（三）学前儿童健康教育的任务

识记：①健康行为。

领会：①健康行为的特征。

简单应用：①学前儿童教育与行为改变。

综合应用：①学前儿童健康教育的任务。

（四）学前儿童健康教育的规律和原则

识记：①科学性与实用性相结合的原则；②渗透融合型原则；③循序渐进性原则；④家庭健康教育；⑤幼儿园健康教育；⑥社会健康教育。

领会：①学前儿童健康教育的规则。

简单应用：①学前儿童健康教育的原则。

三、本章关键问题

学前儿童健康教育的关键概念以及意义和任务，学前儿童健康教育的规律和原则；影响学前儿童健康的因素。

第二章 学前儿童健康教育的目标和内容

一、学习目的与要求

通过本章学习，掌握学前儿童健康教育目标的依据，掌握学前儿童健康教育的总目标，掌握学前儿童健康教育的内容及选择内容的要求。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童健康教育的目标

识记：①健康教育总目标。

简单应用：①制定学前儿童健康教育目标的依据；②学前儿童健康教育的目标。

综合应用：①《指南》中幼儿园健康教育目标的表述；②学前儿童年龄阶段目标。

（二）学前儿童健康教育的内容和要求

识记：①三浴锻炼。

领会：①选择学前儿童健康教育内容的要求。

综合应用：①学前儿童健康教育的内容。

三、本章关键问题

学前儿童健康教育目标的依据，学前儿童健康教育的总目标，学前儿童健康教育的内容及选择内容的要求。

第三章 学前儿童健康教育活动的实施

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童健康教育活动的特点；领会学前儿童健康教育活动的组织形式和方法；掌握学前儿童健康教育活动的步骤。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童健康教育活动的特点

识记：①健康教育的综合化。

领会：①学前儿童健康教育活动的特点。

（二）学前儿童健康教育活动的组织形式、途径和方法

简单应用：①学前儿童健康教育活动的途径；②学前儿童健康教育活动的组织方法；③选择组织方法应注意的问题。

综合应用：①学前儿童健康教育活动的组织形式。

（三）学前儿童健康教育活动的组织形式

识记：①健康教育设计；②时代性原则；③发展性原则；④主动性原则；⑤整合性原则。

简单应用：①学前儿童健康教育设计的原则。

综合应用：①尝试学前儿童健康教育设计。

三、本章关键问题

学前儿童健康教育活动的特点；学前儿童健康教育活动的组织形式和方法；学前儿童健康教育设计的原则。

第四章 学前儿童心理健康教育

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童心理健康的标志，了解影响学前儿童心理健康的因素；领会学前儿童心理健康的目标和内容；掌握学前儿童心理健康的途径和方法，掌握学前儿童常见的心理问题及矫正方法。

二、考核知识点与考核要求

（一）心理健康教育概述

识记：①心理健康的概念；②心理健康的标准。

简单应用：①影响学前儿童心理健康的因素；②学前儿童心理健康教育的意义。

（二）学前儿童心理健康教育的目标和内容

识记：①学前儿童心理健康教育的目标。

简单应用：①学前儿童心理健康教育的内容。

（三）学前儿童心理健康教育的途径和方法

识记：①榜样示范；②情景演示；③行为练习；④讲解说理；⑤讨论评议。

领会：①学前儿童心理健康教育的途径；②学前儿童心理健康教育方法。

（四）学前儿童一般行为偏异的矫治方法

综合应用：①学前儿童行为偏异的矫治方法。

（五）学前儿童常见的心理障碍与行为问题的预防和教育

识记：①情绪障碍；②品行障碍；③语言障碍；④睡眠障碍；⑤攻击性行为；⑥遗尿症；⑦口吃；⑧咬指甲癖；⑨儿童多动综合征；⑩缄默症。

领会：①学前儿童心理卫生的特点。

简单应用：①学前儿童各种问题行为及其预防。

三、本章关键问题

学前儿童心理健康的目标和内容；学前儿童心理健康的途径和方法，学前儿童常见的心理问题及矫正方法。

第五章 学前儿童体育（本章内容不作考核要求）

第六章 学前儿童身体保健和生活自理教育

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童身体保健和生活自理教育的概念和意义；掌握学前儿童身体保健和生活自理教育的目标和内容，掌握学前儿童身体保健和生活自理教育的组织。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童身体保健和生活自理教育概述

识记：①学前儿童身体保健和生活自理教育。

领会：①学前儿童身体保健和生活自理教育的意义。

（二）学前儿童身体保健和生活自理教育的目标和内容

识记：①学前儿童身体保健和生活自理教育的各年龄段目标；②学前儿童的睡眠时间。

领会：①学前儿童身体保健和生活自理教育的内容。

（三）学前儿童身体保健和生活自理教育的组织

简单应用：①学前儿童身体保健和生活自理教育的设计；②学前儿童身体保健和生活自理教育应注意的问题。

综合应用：①根据所学知识，尝试设计身体保健和生活自理教育的活动。

三、本章关键问题

学前儿童身体保健和生活自理教育的目标和内容，学前儿童身体保健和生活自理教育的组织。

第七章 学前儿童的安全教育

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童发生意外事故的原因和安全教育的意义；掌握学前儿童安全教育的目标和内容，掌握学前儿童安全教育活动的组织。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童的安全教育概述

识记：①学前儿童的安全教育概述。

领会：①学前儿童发生意外事故的原因；②学前儿童的安全教育的意义。

（二）学前儿童的安全教育的目标和内容

识记：①学前儿童安全教育的年龄阶段的目标。

领会：①学前儿童安全教育的主要任务方面。

简单应用：①学前儿童安全教育的内容；②生活安全教育应该达到的要求。

（三）学前儿童的安全教育活动的组织

简单应用：①学前儿童的安全教育活动的组织应注意的问题。

综合应用：①任选学前儿童安全自护教育的内容，设计一个教育活动。

三、本章关键问题

学前儿童安全教育的目标和内容，学前儿童安全教育活动的组织。

第八章 学前儿童环境教育

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解环境与学前儿童健康的关系，了解学前儿童环境教育的意义；领会学前儿童环境教育的目标和内容；掌握学前儿童环境教育活动的组织。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前教育环境教育概述

识记：①环境；②自然环境；③社会环境。

领会：①环境与学前儿童健康教育的关系；②学前儿童环境教育的意义。

（二）学前教育环境教育的目标和内容

简单应用：①学前教育环境教育的目标；②学前教育环境教育的内容。

（三）学前教育环境教育活动的组织

简单应用：①学前教育环境教育活动的组织应注意的问题。

三、本章关键问题

学前儿童环境教育的目标和内容，学前儿童环境教育活动的组织。

第九章 学前儿童健康教育的评价

一、学习目的与要求

通过本章学习，了解学前儿童健康教育评价的含义、原则和意义；领会学前儿童健康教育评价的指标；掌握学前儿童健康教育评价的方法，掌握学前儿童健康教育评价的组织和实施。

二、考核知识点与考核要求

（一）学前儿童健康教育评价概述

识记：①学前儿童健康教育评价；②学前儿童健康教育评价的方向性原则；③学前儿童健康教育评价的实效性原则；④学前儿童健康教育评价的可行性原则；⑤学前儿童健康教育评价的全面性原则。

领会：①学前儿童健康教育评价的原则；②学前儿童健康教育评价的意义。

（二）学前儿童健康教育评价的内容、方法和实施

识记：①绝对评价；②相对评价；③个体内部差异评价；④定性评价；⑤自我评价；⑥他人评价；⑦诊断性评价；⑧形成性评价；⑨总结性评价；⑩定量评价。

领会：①学前儿童健康教育评价方案的设计编制。

简单应用：①学前儿童健康教育评价指标体系的实际编制；②学前儿童健康教育评价的实际编制。

综合应用：①学前儿童健康教育的组织实施。

三、本章关键问题

学前儿童健康教育评价的指标；学前儿童健康教育评价的方法，学前儿童健康教育评价的组织和实施。

IV 关于大纲的说明与考核实施要求

一、自学考试大纲的目的和作用

课程自学考试大纲是根据专业考试计划的要求，结合自学考试的特点而确定。其目的是对个人自学、社会助学和课程考试命题进行指导和规定。

课程自学考试大纲明确了课程学习的内容以及深广度，规定了课程自学考试的范围和标准。因此，它是编写自学考试教材和辅导书的依据，是社会助学组织进行自学辅导的依据，是考生学习教材、掌握课程内容知识范围和程度的依据，也是进行自学考试命题的依据。

二、课程自学考试大纲与教材的关系

课程自学考试大纲是进行学习和考核的依据，教材是学习掌握课程知识的基本内容与范围，教材的内容是大纲所规定的课程知识和内容的扩展与发挥。课程内容在教材中可以体现一定的深度或难度，但在大纲中对考核的要求一定要适当。

大纲与教材所体现的课程内容应基本一致；大纲里面的课程内容和考核知识点，教材里一般也要有。反过来教材里有的内容，大纲里就不一定体现。

三、关于自学教材

本课程使用教材为：

- ①《学前儿童体育》（第二版），汪超著，复旦大学出版社，2020年；
- ②《学前儿童健康教育》（第二版），王娟主编，复旦大学出版社，2016年。

四、关于自学要求和自学方法的指导

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。课程基本要求还明确了课程的基本内容，以及对基本内容掌握的程度。基本要求中的知识点构成了课程内容的主体部分。因此，课程基本内容掌握程度、课程考核知识点是高等教育自学考试考核的主要内容。

为有效地指导个人自学和社会助学，本大纲已指明了课程的重点和难点，在章节的基本要求中一般也指明了章节内容的重点和难点。

五、应考指导

1. 如何学习

很好的计划和组织是你学习成功的法宝。如果你正在接受培训学习，一定要

跟紧课程并完成作业。为了在考试中作出满意的回答，你必须对所学课程内容有很好的理解。使用“行动计划表”来监控你的学习进展。你阅读课本时可以做读书笔记。如有需要重点注意的内容，可以用彩笔来标注。如：红色代表重点；绿色代表需要深入研究的领域；黄色代表可以运用在工作之中。可以在空白处记录相关网站，文章。

2. 如何考试

卷面整洁非常重要。书写工整，段落与间距合理，卷面赏心悦目有助于教师评分，教师只能为他能看懂的内容打分。回答所提出的问题。要回答所问的问题，而不是回答你自己乐意回答的问题！避免超过问题的范围。

3. 如何处理紧张情绪

正确处理对失败的惧怕，要正面思考。如果可能，请教已经通过该科目考试的人，问他们一些问题。做深呼吸放松，这有助于使头脑清醒，缓解紧张情绪。考试前合理膳食，保持旺盛精力，保持冷静。

4. 如何克服心理障碍

这是一个普遍问题！如果你在考试中出现这种情况，试试下列方法：使用“线索”纸条。进入考场之前，将记忆“线索”记在纸条上，但你不能将纸条带进考场，因此当你阅读考卷时，一旦有了思路就快速记下。按自己的步调进行答卷。为每个考题或部分分配合理时间，并按此时间安排进行。

六、对考核内容的说明

1. 本课程要求考生学习和掌握的知识点内容都作为考核的内容。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试成为考核知识点。因此，课程自学考试大纲中所规定的考试内容是以分解为考核知识点的方式给出的。由于各知识点在课程中的地位、作用以及知识自身的特点不同，自学考试将对各知识点分别按四个能力层次确定其考核要求。

2. 在考试之日起6个月前，由全国人民代表大会和国务院颁布或修订的法律、法规都将列入相应课程的考试范围。凡大纲、教材内容与现行法律、法规不符的，应以现行法律法规为准。命题时也会对我国经济建设和科技文化发展的重大方针政策的变化予以体现。

3. 教材内容分为两部分，考试试卷中所占的比例大约分别为：50%、50%。

七、关于考试命题的若干规定

1. 本大纲各章所规定的基本要求、知识点及知识点下的知识细目，都属于考核的内容。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度。

2. 命题不应有超出大纲中考核知识点范围的题，考核目标不得高于大纲中所规定的相应的最高能力层次要求。命题应着重考核考生对基本概念、基本知识和基本理论是否了解或掌握，对基本方法是否会用或熟练。不应出与基本要求不符的偏题或怪题。

3. 本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 20%，领会占 30%，简单应用占 30%，综合应用占 20%。

4. 要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难四个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为：2:3:3:2。

必须注意试题的难易程度与能力层次有一定的联系，但二者不是等同的概念。在各个能力层次中对于不同的考生都存在着不同的难度。

5. 本课程考试试卷中可能采用的题型有：单项选择题、判断改错题、名词解释题、简答题、论述题、综合应用题等。

6. 考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。评分采用百分制，60 分为及格。考生只准携带 0.5 毫米黑色墨水的签字笔、铅笔、圆规、直尺、三角板、橡皮等必需的文具用品。不可携带计算器。

附录 题型举例

一、单项选择题

1. 运动负荷又称 ()

- A. 运动载量 B. 运动量 C. 运动密度 D. 运动强度

参考答案：B

2. 遗尿症多数发生在 ()

- A. 2-5 岁 B. 3-6 岁 C. 6-7 岁 D. 7-8 岁

参考答案：C

二、判断改错题

1. 学前儿童健康教育是人一生健康教育的基础。

参考答案：正确

2. 粗略掌握动作阶段又称为“不成熟”阶段。

参考答案：错误。改为：粗略掌握动作阶段又称为“泛化”阶段。

三、名词解释题

1. 指导性体育游戏

参考答案：幼儿园体育游戏中显性干预的一种教育方式，主要是指以教育者为主体或主导，来组织幼儿进行体育游戏的一种方式。

四、简答题

1. 简述现代健康教育的含义。

参考答案：

- (1) 健康教育是教育活动。
- (2) 健康教育需要社会行动和行政干预。
- (3) 健康教育工作者应首先了解健康的决定因素。

五、论述题

1. 论述学前儿童健康教育设计的原则。

参考答案：

(1) 时代性原则。时代性原则是指教育活动的设计要具有时代感，要考虑到所处时代政治经济发展状况和教育发展的要求。

(2) 活动性原则。活动性原则是指健康教育设计应立足于活动，教师通过对有目的、有计划的活动过程的指导，促进儿童全面发展。

(3) 发展性原则。发展性原则是指设计教育活动时，要考虑儿童年龄特点和发展趋势，活动的难易要适度，使学前儿童能“跳一跳，摘桃子”。①设计教育活动力求全面，既考虑全体又考虑个别儿童。②设计教育活动力求形式多样，集体活动、小组活动、个别活动相结合。

(4) 主动性原则。主动性原则是指教育活动设计要能引起儿童的学习动机，使儿童发生浓厚的学习兴趣。贯彻这条原则必须做到以下几点。①学习前要引起儿童学习的动机。②重视儿童的学习过程，鼓励儿童大胆尝试。③多给发展较差的儿童提供参与活动的机会。

(5) 整合性原则。整合性原则是指在设计教育活动时，不仅要充分发挥活动内容、形式、过程等各个因素的功能，还应加强各因素间的协调、配合，发挥其综合效能，从而促进儿童的整体发展。

（6）内容编排的合理性原则。内容编排的合理性原则是指教育内容的编排应做到由易到难，由简到繁，由具体到抽象，由儿童已知到儿童未知。

（7）地方性和季节性原则。地方性和季节性原则是指教育活动的设计应考虑当地经济发展状况、自然环境特点以及四季中自然界的物体与现象发展变化规律。

六、综合应用题

1. 根据学前儿童身体保健和生活自理教育活动的设计要求以及注意的问题，设计大班健康教育活动：牙齿上有小洞洞

参考答案：

写出下列环节：

- （1）活动名称。
- （2）活动目标。
- （3）活动准备。
- （4）活动过程。

导入部分。

寻找龋齿的原因。

讨论龋齿的危害。

教师总结。

- （5）活动建议/延伸。