

幼儿园教师《指南》测试卷（健康）

（满分为 100 分 时间 120 分钟）

姓名： 得分：

一、填空：（每括号为 0.5 分，共 15 分）

1.《指南》从（具有健康的体态）、（情绪安定愉快）及（具有一定的适应能力）三个方面详细阐述了幼儿在各个年龄段所应该具有的身心状况与发展水平。

2.健康包括（身体）和（心里）两大方面。

3.发育良好的身体、愉快的情绪、（强健的体质）、（协调的动作）、（良好的生活习惯）和（基本的生活能力）是幼儿（身心健康）的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。

4.健康是指人在（身体）、（心理）和（社会适应）方面的良好状态。

5.站、坐和行走姿势是否正确直接关系到（幼儿骨骼）的发育与发展状况。

6.幼儿身心发育尚未成熟，需要成人得精心（呵护）和（照顾），但不宜过度保护和（包办代替），以免剥夺幼儿自主学习的机会，养成过于依赖的不良习惯，影响其（主动性）、（独立性）的发展。

7.3-4 岁幼儿力量与耐力方面应具有的能力：能双手悬空抓杠吊起（10 秒左右）；能单手将沙包向前投掷（2 米左右）；能单脚连续向

前跳（2 米左右）；能快跑（15 米左右）；能行走（1 公里）左右。途中可适当停歇。

8.幼儿园应定期进行（火灾）、（地震）等自然灾害的逃生演习。

9.教师要以欣赏的态度对待幼儿，注意发现幼儿的优点，接纳他们的（个体差异），不简单地与同伴做（横向）比较。

10.幼儿园在布置娃娃家、商店等活动区时，多提供（原材料）和（半成品），让幼儿有机会参与制作活动。

二、判断：（在题后括号内打“√”或“×”。每题为 1 分共 10 分）

1.《指南》在目标部分别对 3~4 岁、4~5 岁、5~6 岁三个年龄段中期幼儿应该知道什么、能做什么，大致可以达到什么发展水平提出了合理期望。（错）

2.保证幼儿的户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于 1 小时，提高幼儿适应季节变化的能力。（对）

3.日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯，自己背书包。（对）

4.对于拍球、跳绳等技能性活动，不要过于要求数量，更不能机械训练。（对）

5.教师要帮助 3—4 岁幼儿初步学会用语言或表情等表达自己的情绪。（对）

6.4—5 岁幼儿要能经常保持正确的站、坐和行走姿势，不用成人提醒。（错）

7.5-6岁手的动作灵活协调的目标是，能沿边线较直的画出简单图形，或能边线基本对齐地折纸，会用筷子吃饭，能沿轮廓线检出由直线构成的简单图形，边线吻合。（错）

8.幼儿的小肌肉群较之大肌肉群发育较早。（错）

9.在少年儿童时期，由于心血管系统和呼吸系统尚未发育完善，较宜采用有氧耐力训练，但负荷不宜过大。（对）

10.课间操一般在上午或下午上完第一、二节课后进行，时间约为10分钟左右。（错）

三、选择题：（每题为1分，共20分。在每小题列出的几个选项中有几个符合题目要求的，请将其代码填写在题后的括号内。错选、少选或多选均无分）

1.3-4岁年龄段幼儿连续看电视时间不超过（B）分钟。

- A、10分钟
- B、15分钟
- C、20分钟
- D、25分钟

2.激发幼儿参加体育活动的兴趣，养成锻炼的习惯，如（ABC）。

- A.为幼儿准备多种体育活动材料。
- B.经常和幼儿一起在户外运动和游戏。
- C.和幼儿一起观看体育比赛或有关体育赛事的电视节目。
- D.鼓励幼儿做力所能及的事情。

3.营造温暖、轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感，如（ABD）。

- A.保持良好的情绪状态，以积极、愉快的情绪影响幼儿。
- B.以欣赏的态度对待幼儿。
- C.允许幼儿表达自己的情绪，并给予适当的引导。
- D.幼儿做错事时要冷静处理，不厉声斥责，更不能打骂。

4.下列典型表现中属于4—5岁年龄段幼儿的是：（BCD）

- A、能熟练地用勺子吃饭；
- B、每天按时睡觉和起床，并能坚持午睡；
- C、认识常见的安全标志，能遵守安全规则；
- D、能连续自抛自接球；
- E、会自己系鞋带；
- F、表达情绪的方式比较适度，不乱发脾气。

5.如何锻炼幼儿适应生活环境变化的能力：（AB）

- A、注意观察幼儿在新环境中的饮食、睡眠、游戏等方面的情况，采取相应的措施帮助他们尽快适应新环境。
- B、经常带幼儿接触不同的人际环境，如参加亲戚朋友聚会，多和不熟悉的小朋友玩，使幼儿较快适应新的人际关系。
- C、幼儿每天的户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。

D、气温过热或过冷的季节或地区应因地制宜，选择温度适当的时间段开展户外活动，也可根据气温的变化和幼儿的个体差异，适当减少活动的时间。

6.3—4 岁幼儿具有基本的生活自理能力的发展目标包括 (AC)。

A.在帮助下能穿脱衣服或鞋袜。

B.知道一些基本的防灾知识。

C.能将玩具和图书放回原处。

7.下列典型表现中属于 5—6 岁年龄段幼儿的是：(ABEF)

A、会自己系鞋带；

B、能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时以上；

C、有较强烈情绪反应时，能在成人提醒下逐渐平静下来；

D、能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻、爬；

E、主动饮用白开水，不贪喝饮料；

F、能沿轮廓线剪出由曲线构成的简单图形，边线吻合且平滑。

8.3—4 岁幼儿平衡能力和动作协调、灵敏的发展指标包括 (ABCDE)。

A.能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离。

B.能双脚灵活交替上下楼梯。

C.能身体平稳地双脚连续向前跳。

D.分散跑时能躲避他人的碰撞。

E.能双手向上抛球。

9. 保证幼儿每天睡 (C) 小时，其中午睡一般应达到 2 小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。

A、8-10 小时

B、10-11 小时

C、11-12 小时

D、12 小时以上

10.教给幼儿简单的自救和求救的方法，如 (BC)。

A.阳台或窗台要有安全保护措施。

B.记住家庭住址、父母的姓名、电话号码和单位。

C.遇到火灾或其他紧急情况时，知道要拨打 110、120、119 等求救电话。

四、简答题：(每题为 5 分，共 25 分)

1.简述 3—4 岁幼儿具备基本的安全知识和自我保护能力方面的发展指标。(P14)

答：①不吃陌生人给的东西，不跟陌生人走。②在提醒下注意安全，不做危险事。③在公共场所走失时，能向警察或有关人员说出自己和家长的名字、电话号码等简单信息。

2.4—5 岁情绪安定愉快的具体目标是什么？(P4)

答：①经常保持愉快的情绪，不高兴时较快缓减。

②有比较强烈的情绪反应时，在成人提醒下逐渐平静下来。

③愿意把自己的情绪告诉亲近的人，一起分享快乐或求得安慰。

3.简述 4—5 岁幼儿具有良好的生活与卫生习惯方面的发展指标。

(P11)答：①能按时睡觉和起床，并能坚持午睡。

②喜欢参加体育活动。

③不偏食、挑食，不暴饮暴食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品。

④常喝白开水，不贪喝饮料。

4.简述幼儿身心状况发展与培养的教育建议。(P15 解读)

答：①为幼儿提供营养丰富、健康的饮食。

②保证幼儿睡眠。

③注意幼儿体态，帮助他们形成正确的姿势。

④经常参加体育锻炼。

5.简述 5—6 岁幼儿动作发展力量和耐力的发展目标。(P8)

答：①能双手抓杠悬空吊起 20 秒左右。

②能单手将沙包向前投掷 5 米左右。

③能单脚连续向前跳 8 米左右。

④能快跑 25 米左右。

⑤能连续行走 1.5 公里以上（途中可适当停歇）。

五、论述题：（每题为 10 分，共 20 分）

1.论述课间操在促进幼儿身心状况发展方面的作用。(P19 解读)

答：①课间操是全面锻炼幼儿身体各个部位，培养正确身体姿态的一种易行的集体教育活动。通过课间操可以锻炼幼儿的小肌群、关节和韧带，以及发展协调、柔韧等素质。幼儿正处在长身体、长知识，大脑发育不完全阶段，学习效率有一定界限，超过这个界限就会产生头晕、注意力不集中等现象。如果按课间操的要领认真做、用力地做，使肢体的活动量加大，加强支配运动中中枢神经细胞的兴奋程度，还会使大脑思维中枢神经细胞休息得更好，这样再学习时，效率会更高一些。②课间操还能加快心脏的搏动，加深呼吸，促进血液循环，加快体内新成代谢过程，从而使在前两节课中积累的疲劳更快消除。③冬夏季节进行课间操，可以有效地提高幼儿适应变化了的环境能力，帮助他们增强体质，从而达到少病、无病的健康状态。

2.幼儿园应主要采取哪些措施培养幼儿良好的生活习惯与生活能力。

(P56 解读) 答：①教师以身作则，认真培养孩子的生活、卫生习惯。教师要以身作则，做孩子的表率。教师在要求孩子养成的某种良好习惯之前，自己首先要养成这种习惯，因为教师本身行为就是标准和规范，是一种极有效的言传身教。教师还要加强自我心理卫生保健，提高自身的心理素质，以健全的人格影响幼儿。②让孩子从小养成良好的习惯。孩子的行为习惯在日常生活中逐渐形成的。最初，孩子被动地按家长和教师的要求去吃、睡、玩。久而久之，幼儿的这些活动逐渐稳定化，发展成一些较少变化的行为方式，这就形成习惯。所以要使孩子养成良好的行为习惯，教师和家长必须让孩子从点滴小事做起，要根据孩子年龄特点，适时为孩子立好规矩。③严格训练，反复强化孩子的基本生活能

力。良好的行为习惯之前必须要教给幼儿行为的规范的标准，要持之以恒的实践，最终才能形成良好的习惯。④提高幼儿自我保护意识。幼儿好奇心强，喜欢冒险，当自己身处危险之中时，也不能清楚地预见其行为的后果，缺乏自我保护能力，而老师时时刻刻做一个有心人，处处留心在意，进行随机教育。

六、案例分析题：（共 10 分）

个案主要特征：畅畅，男，满 3 岁，9 月小班入学，在家情况比较稳定。未读幼儿园之前一直由妈妈和奶奶带，刚入园时极不适应幼儿园生活，性格孤僻、内向，不愿与同伴交往，总是一个人无助地哭泣，早上来园时经常赖在校门口，不愿进来，当看到老师在班级门口迎接他时，会闹得更厉害，趟在地上又是哭又是滚的，甚至还会打老师。

针对畅畅的这种情况，请你阐述自己的教育策略。

答：①培养孩子对教师的信任。教师一直与孩子保持平等的地位。老师经常轻轻搂抱、抚摸畅畅，逐渐给孩子以安全感和信任感，使畅畅对老师产生依恋，从而消除对幼儿园的恐惧感。

② 教师利用团体疗法，让畅畅在团体活动中，体验成功，树立信心。团体疗法是对一些家庭中“过分保护”的儿童施以“隔离教育”的一种治疗方法。幼儿园是学前教育环境，具有普通教育与治疗教育的双重意义，对儿童的人格形成影响很大。教师在教育过程中注意给畅畅提供创造、表现机会，让畅畅为全班的小朋友服务，如放椅子、擦桌子、分勺子等，帮他树立自信心，培养对班集体的情感。

③ 加强家园联系，保持教育的一致性。幼儿园和家庭把自己当作促进儿童发展的主体，相互了解、相互配合、相互支持，通过幼儿园与家庭的合作共同促进儿童的身心发展。为了使畅畅尽快适应幼儿园生活，教师及时找到畅畅的父母，跟他们进行了多次交谈，建议妈妈送孩子入园后，果断离开，不能一听到孩子哭声就回来。还推荐家长一些育儿书籍，以提高家庭教育的水平与质量。建议家长入园前，带孩子参观幼儿园，看看幼儿园环境，让孩子对幼儿园有个初步的印象，消除孩子对幼儿园环境的陌生感。建议家长在孩子入园之前，有意识培养孩子生活自理能力，减少孩子因不会或不甘造成不必要的忧虑和紧张。