



高教龍娃
GAOJIAOLONGWA



中国关心下一代工作委员会
幼儿基本体操促进会 编写

幼儿基本体操

教师指导用书
小班



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容简介

Youer Jiben Ticao Jiaoshi Zhidao Yongshu Xiaoban
幼儿基本体操教师指导用书 (小班)

中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会 编写



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

ISBN 7-04-013029-0
定价：3.00元

内容简介

本书依据中华人民共和国教育部颁布的《幼儿园工作规程》中对幼儿体质锻炼的要求和标准来编写,旨在指导幼儿教师科学地、有针对性地对幼儿进行体质训练。全书内容集音乐、舞蹈、儿歌和各类动作于一体,共分为趣味垫上运动、幼儿基本艺术体操、幼儿健美操和趣味器械操四个部分。动作编排富有新意,既能够提高幼儿的身体素质,又能够促进“复合智力”的开发(包括感受音乐的“音乐智力”、协调肢体的“动觉智力”、团结协作的“人际智力”等等),是一本既有科学性,又有趣味性的幼儿体质锻炼教材。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿基本体操教师指导用书. 小班/中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会编写. —北京: 高等教育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-04-030265-3

I. ①幼… II. ①中… III. ①体操—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089420号

总策划 肖彤玲 欧阳向英
封面设计 登亚

策划编辑 刘金菊 李静
版式设计 赵阳

责任编辑 李静
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经销 蓝色畅想图书发行有限公司
印刷 北京明月印务有限责任公司

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开本 787×960 1/16
印张 4.5
字数 70 000

版次 2010年8月第1版
印次 2010年8月第1次印刷
定价 15.00元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30265-00

《幼儿基本体操教师指导用书》(小、中、大班)

编 委 会

主 任: 邱贤烈 (中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会 会长)

副主任: 梁承钰 (中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会 副会长)

李世铭 (中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会 副会长)

主 编: 刘西玉 (北京体育大学 教授)

副主编: (以姓氏汉语拼音为序)

白 静 (北京石景山八角幼儿园 高级教师)

陈碧英 (北京体育大学 副教授)

陈蒂侨 (清华大学 教授)

猴小燕 (北京体育大学 副教授)

李晓慧 (北京体育大学 博士)

张晓莹 (北京体育大学 副教授)

编 委: (以姓氏汉语拼音为序)

陈穗津 (中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会 办公室主任 一级教师)

陈燕红 (铁道科学研究院幼儿园 一级教师)

李 莹 (解放军后勤指挥学院幼儿园 一级教师)

齐金朵 (北京海淀区艺术师范学校 高级教师)

周丽蓉 (原“八一”体操队队员 运动健将)

序 言

少年强则中国强

在我国开展幼儿基本体操活动20周年之际，由我会下属幼儿基本体操促进会与高等教育出版社合作编写的《幼儿基本体操教师指导用书》（小、中、大班）即将出版问世，在此表示热烈的祝贺！

共和国的缔造者毛泽东同志早在1917年发表的《体育之研究》一文中明确指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。……体育于吾人实占第一之位置。”中国共产党历代领导人都对青少年儿童健康发展高度重视。我国现行《幼儿园教育指导纲要》中规定了幼儿户外活动每天至少两个小时，其中体育活动一小时，且明确指出：幼儿园的主要任务是对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展，为造就一代新人打好基础。这无疑把幼儿体育视为实现教育目的的基础，揭示了德、智、美皆寄寓于“体”的深刻内涵。

近年来大量的研究和媒体报道反映了一个社会现象，青少年儿童体质下降，一些原本是成人出现的疾病逐渐呈低龄化趋势，如肥胖、颈椎病、糖尿病、高血压等，已经严重地影响了我国儿童、青少年的健康成长。众所周知，未来社会的竞争归根到底是人才的竞争、素质的竞争，而人口素质中身体素质是基础，它对人的智力和良好个性品德的形成有着重要的影响。幼儿时期是生长发育的重要时期，积极采取措施，提高儿童身体素质，促进身心和谐发展，为其日后成长为高素质人才打下良好的坚实基础已经成为刻不容缓的责任。幼儿基本体操促进会的一些热衷于幼儿体育事业的老体育工作者、教育工作者们，以他们几十年坚守的“体育教育必须从娃娃抓起”的教育理念，依据国内外最新的教育思想和教育内容，结合我国幼儿不同年龄阶段的特点，以趣味基本体操的形式创编了这套教材，是广大从事幼教工作者指导学龄前儿童进行幼儿体育锻炼的参考用书。

此套教师指导用书较好地呈现了如何实施科学、有趣的幼儿体育教育，如何引导孩子们通过参与基本体操的锻炼，亲近体育、了解体育、热爱体育，如何通过努力获

得成功后的快乐，从而引导孩子们自觉塑造健全的人格，懂得团结协作和互相尊重的价值。

作为幼儿基本体操促进会成立 20 周年的生日礼物，我们有理由相信此套教材一定会为从事幼教工作的一线指导教师提供可借鉴的内容，受到全国幼教界的欢迎。

杨志海

2010年4月12日

前言

作为2010年“六一”儿童节献给全国幼儿的一份爱心和礼物，幼儿基本体操促进会遵照教育部颁发的《幼儿园工作规程》中“对幼儿实施体、智、德、美诸方面发展的教育，促进其身心和谐发展”的要求，与高等教育出版社合作出版了《幼儿基本体操教师指导用书》（小、中、大班）。本套教师指导用书是我会全体新老两代体操人的最新创作成果，凝聚了他们对体操事业的热爱和追求，并倾注了大量心血。目前，在幼儿基本体操促进会的倡导和带动下，全国已有300多万幼儿参加基本体操活动，随着人们健康意识的增强和幼儿锻炼方式的逐步科学化、系统化，将会有越来越多的幼儿从体操这项运动中受益。

本套教师指导用书依据教育领域新近研究成果——美国波士顿大学医学院神经学教授霍沃·加德纳博士的“复合智力”开发理论（包括认识空间的“空间智力”、认识音乐的“音乐智力”、协调肢体活动的“动觉智力”、善于与人打交道的“人际智力”等）和日本获诺贝尔奖提名的物理学家、脑科学家小泉英明博士的“脑科学与教育”理论，对学龄前的幼儿加强“复合智力”的开发，并促进其脑神经的发育，这对提高幼儿的智力和各项素质具有重要意义。在这套教材里，我们根据幼儿的不同年龄阶段，选择不同的教学内容，让幼儿在“玩”的过程中强身体、育心智，锻炼“脑”对肢体的控制能力，开发“脑”对身体的认知和对音乐的分辨能力，增进幼儿对体育的了解，懂得互相尊重和团结协作的重要性，引导孩子们亲自体验通过努力获得成功的快乐。

本套教师指导用书由趣味垫上运动、幼儿基本艺术体操、幼儿健美操、趣味器械操四部分内容组成。每部分内容都按大、中、小班各年龄段幼儿的身心特征分别编写。其中，趣味垫上运动以滚动、爬行、钻、模仿等动作组成各种组合，如“小蜗牛”、“小乌龟”等，并配以朗朗上口、形象生动的儿歌，把垫上练习变得生动、可爱、活泼、有趣。幼儿基本艺术体操由徒手练习和器械组合两部分组成；徒手练习从最简单的基本站立、坐、走步到规范有趣的组合动作应有尽有；器械组合由球操编制而成，动作简单规范，具有新意。幼儿健美操有“数字操”、“模仿操”等，以健美操的肢体动作配合趣味儿歌表现主题，拓展了健美操创编的新思路。趣味器械操是由自创的易拉罐和扇子两种轻器械编成的多姿多彩、风格各异、表演性很强的成套动作，其中易拉罐操具有很强的节奏感、趣味性和观赏

性，扇子是我国民族传统文化的重要载体，可以增进幼儿对我国民族传统文化的了解。

此次创编的各部分内容动作简单、易学、易做，并具有童趣，内容新颖丰富，集中了四个不同操种的基础练习的精华，其中大多数创编内容为首次进入幼教教材并出版，具有很强的创新性，对全面引导和促进幼儿的生长发育、增强体质和综合智力的发展，以及养成良好的生活习惯等都能够起到积极的作用，且配有童谣、儿歌，幼儿可边做操边唱儿歌，更显童真和朝气，对培养幼儿的语言表达能力和激发他们的想象思维、创造思维也有独特作用。

“体育健身要从娃娃抓起”，我们热切期望全国的幼教老师能带领更多的幼儿投入到这一“功在当代、利在千秋”的幼儿基本体操活动中来。希望这套教材能对提高幼儿的身体素质和心智教育有所帮助，能对中国教育重新认识体育的本质提供一些参考，也诚挚地希望使用本套教材的基层幼儿园的执教老师们，能在教学过程中发现问题，并提出宝贵意见。

本套教师指导用书在创编过程中得到了北京体育大学健美体操教研室、艺术体操教研室老师和部分专业同学以及铁道科学研究院幼儿园、解放军后勤指挥学院幼儿园、北京石景山八角幼儿园、解放军总参幼儿园、北京大学幼儿园有关领导和老师的帮助，在此表示诚挚的谢意。

中国关心下一代工作委员会

幼儿基本体操促进会

2010年4月8日

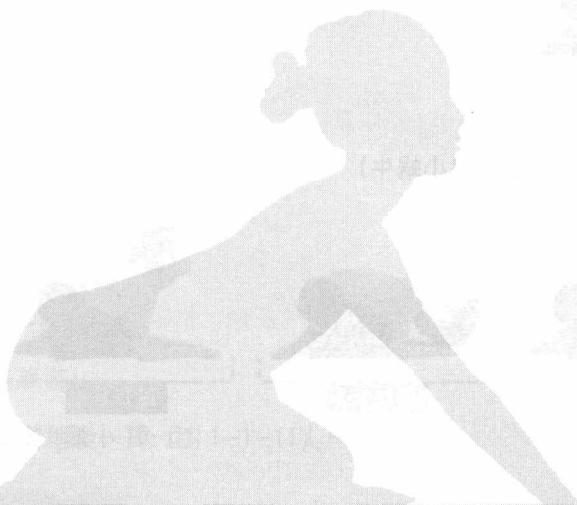
目 录

第一部分	趣味垫上运动	1
第一节	小蜗牛	2
第二节	小乌龟	4
第三节	河蚌	7
第四节	垫上爬行操	10
第二部分	幼儿基本艺术体操	17
第一节	小八字站立练习	18
第二节	手位练习	20
第三节	双人盘腿坐练习	22
第四节	球操	24
第三部分	幼儿健美操	29
第一节	神奇有趣的数字操	30
第二节	小狗乖乖	36
第四部分	趣味器械操	47
第一节	易拉罐操	48
第二节	扇子操	52

第一部分

趣味垫上运动

幼儿处于身体各系统不断发展逐渐完善的阶段。他们肌肉力量较弱，动作的准确性、灵活性、平衡性和协调性较差，缺乏自我保护能力。为促进幼儿体能综合平衡发展，我们创编了系列趣味垫上运动。内容包括垫上模仿操（模仿小蜗牛、小乌龟、河蚌）、垫上爬行操等，通过这些幼儿感兴趣的具体形象，辅以有趣的儿歌，使幼儿在愉快的情绪中，快乐地学习，快乐地健身，同时还启发幼儿的想象力。趣味垫上运动组合包含了滚动、钻、爬等练习，以锻炼幼儿动作的灵巧和敏捷，使幼儿在遇到突发事件时有应变能力和自我保护能力。



第一节 小蜗牛

☆ **目的：**通过模仿小蜗牛的动作，提高幼儿手膝配合的能力并拓展幼儿的联想思维。

☆ **儿歌：**我是一只小蜗牛，露出犄角露出头。

背着房子去旅游，刮风下雨不用愁。

☆ **动作要求：**

1. 预备姿势要尽量低头。
2. 爬行动作速度要快。

☆ **教学提示：**

1. 初学时老师用形象生动的语言引导幼儿，如“蜗牛出壳了”等。
2. 为了提高幼儿爬行速度，教师可用比赛的方法激励幼儿的积极性。
3. 该组合动作可以反复练习。

☆ **动作说明（四个八拍）：**

预备姿势：跪坐，小臂撑地，头放在手背上（图 1-1-1）。



图 1-1-1

第一个八拍：（我是一只小蜗牛）



图 1-1-2

1-2（我是）



图 1-1-3

3-4（一只）



图 1-1-4

5-6（小蜗）



图 1-1-5

7-8（牛）

- 1-2: 抬头 (图 1-1-2);
3-4: 还原 (图 1-1-3);
5-8: 动作同 1-4 (图 1-1-4、图 1-1-5)。

第二个八拍: (露出犄角露出头)



图 1-1-6

1-2 (露出)

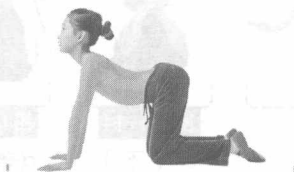


图 1-1-7

3-4 (犄角)

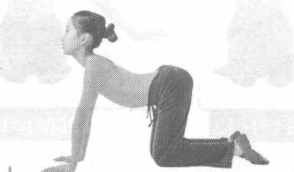


图 1-1-8

5-6 (露出)



图 1-1-9

7- (头)



图 1-1-10

8-

- 1-2: 左臂向前伸直手扶地 (图 1-1-6);
3-4: 右臂向前伸直手扶地, 与左臂平行 (图 1-1-7);
5-6: 跪撑 (图 1-1-8);
7-8: 左右倒头各一次 (图 1-1-9、图 1-1-10)。

第三个八拍: (背着房子去旅游)

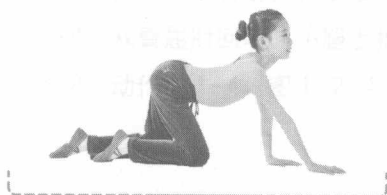


图 1-1-11

1-8 (背着房子去旅游)

- 1-8: 从左向右手膝着地爬一周 (图 1-1-11)。

第四个八拍：(刮风下雨不用愁)



1-4：跪坐，手臂模仿蝴蝶飞一次（图1-1-12、图1-1-13）；

5-8：双臂从下向上绕环一周，还原到预备姿势（图1-1-14、图1-1-15、图1-1-16）。

第二节 小·乌·龟

☆ **目的：**通过模仿小乌龟游泳的动作，增强幼儿腰背肌力量并拓展幼儿的联想思维。

☆ **儿歌：**小乌龟游呀游，游到岸上晒太阳。

晒晒胳膊晒晒腿，睡上一觉真叫美。

☆ **动作要求：**模仿小乌龟游泳时，提示幼儿尽可能地抬高双腿及上体。

☆ **教学提示：**

1. 教师的引导语要生动、有趣，符合幼儿的年龄特点。
2. 该组合动作可以反复练习。

☆ 动作说明 (四个八拍):

预备姿势: 俯卧, 手臂前伸 (图 1-2-1)。



图 1-2-1

第一个八拍: (小乌龟游呀游)



图 1-2-2

1-2 (小鸟)



图 1-2-3

3-4 (龟)



图 1-2-4

5-6 (游呀)



图 1-2-5

7-8 (游)

1-2: 抬头, 双臂前伸并上抬, 双腿分开上抬 (图 1-2-2);

3-4: 双臂屈肘回收, 小腿上抬 (图 1-2-3);

5-8: 动作同 1-4 (图 1-2-4、图 1-2-5)。

☆ 目的: 通过模仿小乌龟, 提高幼儿上下肢协调能力, 同时教育幼儿要学会分享。

☆ 人数: 幼儿人数不限, 可分组进行。

☆ 美味佳肴: 小乌龟汤、小乌龟饼干。

☆ 动作要求:

1. 手臂同时抬起时, 还可原地转圈, 增加难度。

第二个八拍：(游到岸上晒太阳)

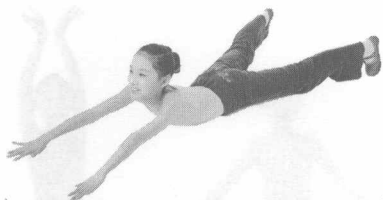


图1-2-6

1-2 (游到)



图1-2-7

3-4 (岸上)

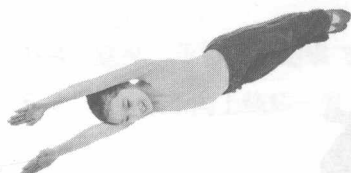


图1-2-8

5-6 (晒太)

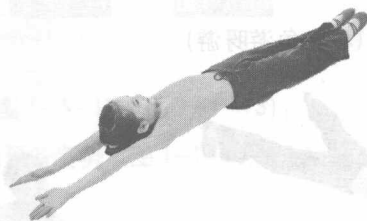


图1-2-9

7-8 (阳)

1-4：动作同第一个八拍 1-4 (图 1-2-6、图 1-2-7)；

5-6：身体向右侧卧，两臂上举与身体成直线，并腿 (图 1-2-8)；

7-8：直体向左滚动 90°，成仰卧 (图 1-2-9)。

第三个八拍：(晒晒胳膊晒晒腿)



图1-2-10

1-2 (晒晒)

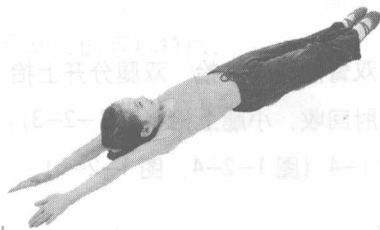


图1-2-11

3-4 (胳膊)



图1-2-12

5-6 (晒晒)

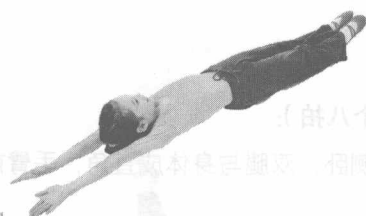


图1-2-13

7-8 (腿)

- 1-2: 左腿、右臂同时上举 (图 1-2-10);
 3-4: 还原 (图 1-2-11);
 5-8: 动作同 1-4, 方向相反 (图 1-2-12、图 1-2-13)。

第四个八拍: (睡上一觉真叫美)

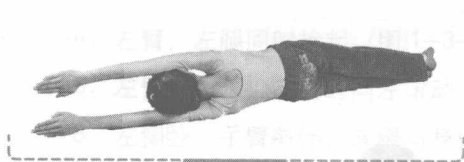


图1-2-14

1-4 (睡上一觉)



图1-2-15

5-8 (真叫美)

- 1-4: 直体向左滚动 90°, 成侧卧 (图 1-2-14);
 5-8: 收臂, 蜷腿, 模仿睡觉 (图 1-2-15)。

第三节 河蚌

★目的: 通过模仿河蚌, 提高幼儿上下肢的协调能力, 同时教育幼儿要学会分享。

★儿歌: 河蚌宝宝早早起床, 开门等待客人来到。

美味佳肴一起吃掉, 这个宝宝真有礼貌。

★动作要求:

腿、手臂同时抬起时, 尽可能地抬高, 幅度越大越好; 可以让幼儿手抓住脚踝做动作。

☆ 教学提示:

1. 教师的引导语要生动、有趣, 符合幼儿的年龄特点。
2. 该组合动作可以反复练习。

☆ 动作说明 (四个八拍):

预备姿势: 右侧卧, 双腿与身体成直角, 手臂前伸 (图 1-3-1)。



图 1-3-1

第一个八拍: (河蚌宝宝早早起床)



图 1-3-2

1-2 (河蚌)



图 1-3-3

3-4 (宝宝)

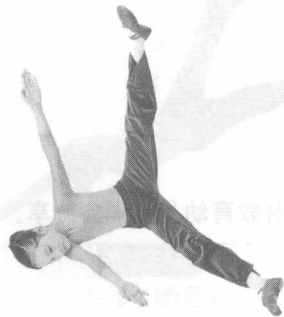


图 1-3-4

5-6 (早早)



图 1-3-5

7-8 (起床)