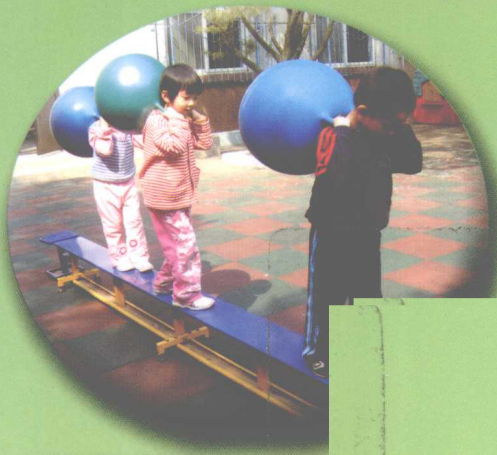


幼儿园阳光体育

创新游戏活动

中班

郎明琪 陈培燕 主编

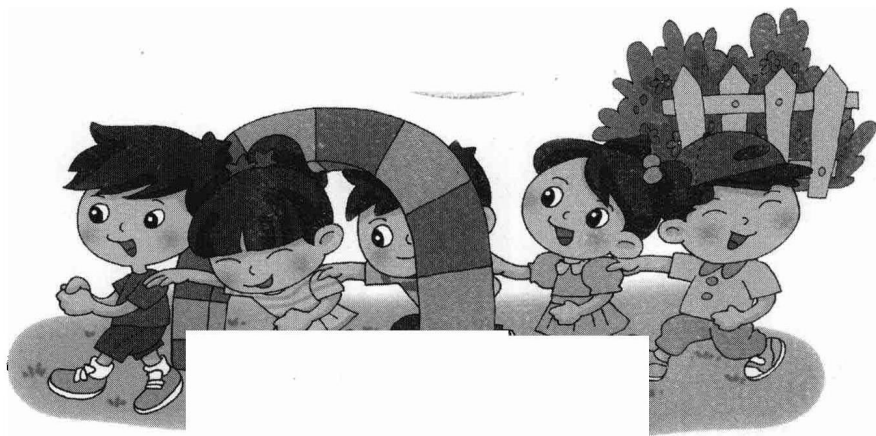


幼儿园阳光体育

创新游戏活动

中班

郎明琪 陈培燕 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园阳光体育创新游戏活动. 中班 / 朗明琪, 陈培燕主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5048-5313-4

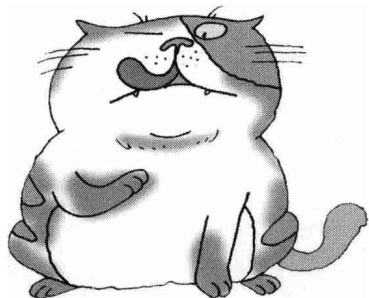
I. 幼… II. ①郎…②陈… III. 游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225328 号

责任编辑 邹建源 刘育梅
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京中兴印刷有限公司
开 本 720mm×960mm 1/16
印 张 16.5
字 数 306 千
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月北京第 1 次印刷
印 数 1~6 000 册
定 价 33.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主编：郎明琪 陈培燕
编委：金幼中 王 岚 鲁锡红 于 静
安 昕 张雪莲 申桂红 吴欣萍
任树娴 戚 伟 孙 洁 张 静
朱 洁 吴丽娟 张春华 博红艳
王 晖 周爱玲 张月玲 张婷婷
胡杰颖 张 艳 孟春燕 汪旭峰
李 红 李 奕 禹 耘 陈蕾倩
刘亚明 何桂香



前言



《幼儿园阳光体育创新游戏活动》是以《幼儿园教育指导纲要》为指导，应学前教育发展需要和一线教师工作需要进行的创编的。本套书集中了学前教育专职教研人员和体育特色幼儿园优秀园长、教师的宝贵经验和创新智慧，再现了许多体育活动中的成功研究课例、观摩课例和评优课例。整个创编过程是以相关理念和要求为依据、以近几年幼儿园体育方面的实践研究成果为载体的整合过程。在最后形成本书时，参与创编的教师和了解此书特点和编写团队情况的教师们抒发了发自内心的感慨：我们太想及时用上这套书了。

教师们之所以急切地盼望这套书的出版，是因为本书具有应时性、科学性、趣味性、创新性和操作性的特点：

1. 应时性——该书既是体现“阳光体育工程”作为实施政府行为的具体化，又是体现幼儿园基层教育工作新要求的实践引领。

2. 科学性——该书以《幼儿园教育指导纲要》为理论依据，充分考虑到幼儿的年龄特点、发展需要和幼儿体育活动的特质（如体育活动的动静交替、马鞍型的活动量、紧凑并富有变化节奏的活动密度等），对《纲要》健康领域中体育活动学期目标进行了月目标分解、周计划安排、日活动设计。在此基础上形成与之适应的小、中、大三个年龄班共384个体育游戏活动。

3. 趣味性——该书中的每一个体育活动名称都是生动的儿童化游戏名称；每一个体育活动过程都有符合年龄特点和体育特质的新奇导入、情景创设、材料吸引和进行中的有趣环节（关键环节配有照片）。

4. 创新性——该书区别于同类书的创新点是：可查可检的发展目标、探索性的提问设计、拓展性的游戏玩法、点拨性的关键经验、整合性的体能开发、多样性的活动形式、互动性的现场调整和活动后的反思后记等。

5. 操作性——该书的框架结构是一种体现“能看得见的教育行为”的主旨，旨在解放教师，共享新的研究成果资源，一般教师可以拿来就能用，新教师可以在边学、边试中学会应用。由于操作性比较强，教师可以把精力更多地关注在研究孩子身上。

教师们之所以急切地盼望本书的出版，也源于本书编写团队专业人员的优质组



合。编写团队由专职教研人员和三所北京市体育特色幼儿园（认定挂牌）和两所民间游戏特色幼儿园的园长和骨干教师组成。他们均有承担市区体育研究、成果推广和参与编写学前教育研究与实践的经历。呈现给每一位读者的游戏活动均是经过研究实践与反思后按照编写体例形成的。

为了让读者们更明确本书的好用和用好，特做以下说明：

1. 本套书共有3本，每个年龄班1本。每个年龄班分为第一、第二两个学期，每学期有4个月目标分解，在每个月目标下呈现4个周安排，每个周安排中设有4个活动，这4个活动均包括两个集体体育教学活动、一个分散体育活动和一民间体育活动。

2. 在每周的4个活动中，每个活动除了各具的基本内容外，我们既增加了对应活动过程中“幼儿表现”的记录表格和“即时调整”的记录表格，又增加了活动后的反思等内容。在这里既强调了对游戏活动的直接运用，又强调了对游戏活动灵活运用实效作用的实效作用。这也是本套书的一个亮点。

3. 每月的活动目标和周计划安排是根据幼儿体能发展特点和季节特点研究形成的，教师可做顺序上的弹性调整，也可根据自己幼儿园的具体情况选择运用，合理留出复习和练习的时间。

《幼儿园阳光体育创新游戏活动》将通过每天的阳光体育创新游戏活动，有效地促进每一个孩子、每一位教师健康和谐发展；将带给幼儿园孩子和教师们阳光的沐浴、阳光的心态、阳光的释放！

郎明琪



目 录



前言

第 一 学 期

第一章 九月份教学日程月目标周计划	3
九月份教学活动目标	3
第一周	4
活动一 小鹿种青草 (集体游戏)	孙 洁 4
活动二 踩影子 (集体游戏)	戚 伟 6
活动三 车来喽 (分散游戏)	张 静 7
活动四 拉大锯 (民间游戏)	胡杰颖 9
第二周	11
活动一 我叫 XX 花 (集体游戏)	戚 伟 11
活动二 双人运瓜 (集体游戏)	张 静 13
活动三 有趣的瓶子 (分散游戏)	戚 伟 15
活动四 老鼠笼 (民间游戏)	胡杰颖 16
第三周	18
活动一 草原上的小羊 (集体游戏)	孙 洁 18
活动二 喊数抱团 (集体游戏)	张 静 20
活动三 走跑跳 go go go (分散游戏)	张 静 22
活动四 金锁 银锁 (民间游戏)	胡杰颖 24
第四周	26
活动一 独轮车运粮食 (集体游戏)	孙 洁 26
活动二 小螃蟹运粮食 (集体游戏)	戚 伟 28
活动三 好玩的尾巴 (分散游戏)	戚 伟 29
活动四 荷花荷花几时开 (民间游戏)	胡杰颖 31



第二章 十月份教学日程月目标周计划	33
十月份教学活动目标	33
第一周	34
活动一 啄木鸟捉虫子 (集体游戏)	孙 洁 34
活动二 不怕黑的小蝙蝠 (集体游戏)	孙 洁 35
活动三 爬的游戏 (分散游戏)	戚 伟 37
活动四 高矮人 (民间游戏)	胡杰颖 39
第二周	40
活动一 气球赛跑 (集体游戏)	戚 伟 40
活动二 过小桥 (集体游戏)	孙 洁 42
活动三 动物王国 (分散游戏)	孙 洁 44
活动四 捉小鱼 (民间游戏)	胡杰颖 46
第三周	48
活动一 有趣的山洞 (集体游戏)	张春华 48
活动二 我们的身体会移动 (集体游戏)	孙 洁 49
活动三 跳绳一物多玩 (分散游戏)	戚 伟 51
活动四 走高跷 (民间游戏)	胡杰颖 52
第四周	54
活动一 喜洋洋 (集体游戏)	戚 伟 54
活动二 巧运海洋球 (集体游戏)	张 静 56
活动三 穿大鞋 (分散游戏)	孙 洁 58
活动四 三个字 (民间游戏)	胡杰颖 59
第三章 十一月份教学日程月目标周计划	61
十一月份教学活动目标	61
第一周	62
活动一 小跳棋 跳跳跳 (集体游戏)	孙 洁 62
活动二 小兔拔萝卜 (集体游戏)	戚 伟 63
活动三 好玩的袋子 (分散游戏)	张 静 65
活动四 舞龙游戏 1 (民间游戏)	胡杰颖 67
第二周	69
活动一 小兔回家 (集体游戏)	孙 洁 69
活动二 小企鹅运蛋 (集体游戏)	戚 伟 71



活动三	报纸变变变（分散游戏）	戚伟	73
活动四	舞龙2（民间游戏）	胡杰颖	74
第三周			76
活动一	小兔找窝（集体游戏）	孙洁	76
活动二	小猫钓鱼（集体游戏）	戚伟	78
活动三	有趣的丝巾（分散游戏）	孙洁	80
活动四	跳茅坑（民间游戏）	胡杰颖	81
第四周			83
活动一	摘星星（集体游戏）	张春华	83
活动二	鸡妈妈保护蛋宝宝（集体游戏）	戚伟	85
活动三	小松鼠（分散游戏）	孙洁	87
活动四	夹包（民间游戏）	胡杰颖	88
第四章	十二月份教学日程月目标周计划		90
十二月份教学活动目标			90
第一周			91
活动一	老鹰捉麻雀（集体游戏）	孙洁	91
活动二	看谁跳得远（集体游戏）	戚伟	93
活动三	塑料圈玩法多又多（分散游戏）	孙洁	96
活动四	石头 剪刀 布（民间游戏）	胡杰颖	98
第二周			100
活动一	投色子跳房子（集体游戏）	戚伟	100
活动二	小小足球运动员（集体游戏）	戚伟	102
活动三	有趣的呼啦圈（分散游戏）	张春华	104
活动四	跨大步（民间游戏）	胡杰颖	105
第三周			107
活动一	踢球入门（集体游戏）	戚伟	107
活动二	小兔寻宝（集体游戏）	戚伟	109
活动三	小小棒球员（分散游戏）	张静	111
活动四	挑棍1（民间游戏）	胡杰颖	112
第四周			114
活动一	大雁飞（集体游戏）	张静	114
活动二	金色的房子（集体游戏）	孙洁	116
活动三	夺球（分散游戏）	孙洁	117



活动四 摸瞎子（民间游戏） 胡杰颖 119

第二学期

第五章 三月份教学日程月目标周计划 123

三月份教学活动目标 123

第一周 124

活动一 好玩的纸棒（集体游戏） 张 静 124

活动二 帮助好朋友（集体游戏） 戚 伟 126

活动三 百变金箍棒（分散游戏） 张 静 128

活动四 翻绳游戏—开火车（民间游戏） 胡杰颖 130

第二周 132

活动一 聪明的小猴子（集体游戏） 孙 洁 132

活动二 小马过河（集体游戏） 张春华 134

活动三 好玩的球（分散游戏） 张 静 135

活动四 顶锅盖（民间游戏） 胡杰颖 137

第三周 139

活动一 小马送货（集体游戏） 孙 洁 139

活动二 搭桥（集体游戏） 戚 伟 141

活动三 有趣的沙包（分散游戏） 孙 洁 143

活动四 不倒翁（民间游戏） 胡杰颖 145

第四周 147

活动一 挑水过河（集体游戏） 戚 伟 147

活动二 有趣的沙包飞上天（集体游戏） 张春华 149

活动三 多变的纸箱子（分散游戏） 戚 伟 151

活动四 包子 剪子 锤锤锤（民间游戏） 胡杰颖 153

第六章 四月份教学日程月目标周计划 155

四月份教学活动目标 155

第一周 156

活动一 小刺猬背果果（集体游戏） 张 静 156

活动二 钻来钻去的小鸡（集体游戏） 张 静 158

活动三 桌子的一物多玩（分散游戏） 戚 伟 160

活动四 碰碰船（民间游戏） 胡杰颖 161



第二周.....	163
活动一 救伤员（集体游戏）.....	戚 伟 163
活动二 好玩的山洞（集体游戏）.....	孙 洁 164
活动三 椅子一物多玩（分散游戏）.....	戚 伟 167
活动四 爆米花（民间游戏）.....	胡杰颖 169
第三周.....	171
活动一 小公鸡喔喔啼（集体游戏）.....	孙 洁 171
活动二 跳跳虎（集体游戏）.....	张春华 174
活动三 热闹的大街（分散游戏）.....	孙 洁 176
活动四 推小车（民间游戏）.....	胡杰颖 178
第四周.....	180
活动一 流星球（集体游戏）.....	孙 洁 180
活动二 小兔抛飞盘（集体游戏）.....	张 静 182
活动三 我们的飞碟朋友（分散游戏）.....	戚 伟 184
活动四 夹粽子（民间游戏）.....	胡杰颖 186
第七章 五月份教学日程月目标周计划.....	188
五月份教学活动目标.....	188
第一周.....	189
活动一 转 转 转（集体游戏）.....	张 静 189
活动二 小海龟（集体游戏）.....	张 静 190
活动三 快乐的小猫（分散游戏）.....	孙 洁 193
活动四 套圈（民间游戏）.....	胡杰颖 194
第二周.....	196
活动一 快乐的小乌龟（集体游戏）.....	张 静 196
活动二 彩球飞舞（集体游戏）.....	张 静 198
活动三 走平衡木（分散游戏）.....	张 静 200
活动四 鸡蛋壳、鸭蛋壳（民间游戏）.....	胡杰颖 202
第三周.....	204
活动一 小小篮球运动员（集体游戏）.....	张春华 204
活动二 小猴走钢丝（集体游戏）.....	张春华 206
活动三 看谁投得准（分散游戏）.....	张 静 208
活动四 炸坦克（民间游戏）.....	胡杰颖 210
第四周.....	212



活动一 小超人（集体游戏）	戚伟	212
活动二 小小体操运动员（集体游戏）	戚伟	214
活动三 纸球一物多玩（分散游戏）	戚伟	215
活动四 赛龙舟（民间游戏）	胡杰颖	218

第八章 六月份教学日程月目标周计划

六月份教学活动目标

第一周

活动一 动物运动会（集体游戏）	孙洁	221
活动二 多变的跳跃（集体游戏）	张春华	223
活动三 好玩的毽子（分散游戏）	张静	224
活动四 捻捻转（民间游戏）	胡杰颖	226

第二周

活动一 团结力量大（集体游戏）	戚伟	228
活动二 好玩的鞋盒（集体游戏）	张静	229
活动三 快乐羊角球（分散游戏）	张静	231
活动四 买瓜（民间游戏）	胡杰颖	233

第三周

活动一 小青蛙跳荷叶（集体游戏）	孙洁	235
活动二 新木头人（集体游戏）	汪旭峰	237
活动三 有趣的小盆（分散游戏）	张静	238
活动四 拍大麦（民间游戏）	胡杰颖	240

第四周

活动一 好吃的爆米花（集体游戏）	汪旭峰	242
活动二 躲避电网（集体游戏）	汪旭峰	244
活动三 垫子玩法多（分散游戏）	张静	246
活动四 老鹰偷蛋（民间游戏）	胡杰颖	248

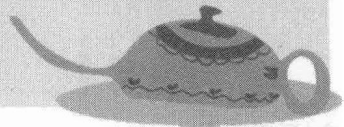
第一学期





第一章

九月份教学日程月目标周计划



九月份教学活动目标

1. 能在教师的口令和节奏鲜明的音乐伴奏下学会切段分队走的队形变换，走步精神有力。
2. 学会做徒手操，掌握正确动作。
3. 能自己选择玩具材料，尝试利用玩具材料创编新玩法，并与同伴愉快地游戏。
4. 能在有情节的游戏中掌握跑的基本动作，动作逐渐平稳。
5. 知道参加体育锻炼对身体的好处，喜欢参加体育活动。
6. 能有节奏地吟唱民间体育游戏童谣并开展游戏。



小鹿种青草

(集体游戏)

活动目标

1. 练习绕障碍走或跑，发展肢体动作的灵活性和控制性。
2. 喜欢尝试不同的动作通过障碍物。

活动准备

1. 材料投放：自制青草若干，自制障碍物（小树 9~12 棵），录音机，欢快的音乐磁带。
2. 经验准备：幼儿已掌握儿歌《小鹿种青草》。
3. 场地布置：在长方形的场地上设有起点线和折返线，间距 20 米，在折返处摆放自制青草若干，在起点线和折返线之间，每隔 2 米摆放 1 个障碍物，每组摆放 3 个，共摆放 3 组。

活动过程

教师活动	幼儿活动	互动调整
<p>(一) 导入部分</p> <p>准备活动</p> <p>幼儿分散站在场地上，教师带领幼儿听欢快的音乐模仿小鹿的动作活动身体各个部位：摇摇尾巴，伸伸腿，蹦蹦跳……</p> <p>(二) 游戏活动</p> <p>1. 介绍游戏玩法。</p> <p>教师根据儿歌内容用语言导入的方法介绍游戏情节。幼儿扮演小鹿，教师扮演鹿妈妈，分散站在起跑线后。</p> <p>2. 小鹿种青草。</p> <p>(1) 教师将幼儿带到场地上，“小鹿”手拿“青草”分散站在起跑线后面说儿歌，说完儿歌，由“鹿妈妈”示范绕障碍后，第一名幼儿手持“青草”穿过“树林”种下“青草”后返回起点，第二名幼儿继续游戏。往返数次后，直到将“青草”种完。教师提问：“小鹿怎样跑就不会撞到</p>		



(续)

教师活动	幼儿活动	互动调整
<p>小树?”“如果不小心碰到小树怎么办?”</p> <p>(2) 教师语言提示:“小鹿爱吃青草,还有哪些小动物也爱吃青草?”“我们学学它们是怎样通过障碍物的?”</p> <p>(3) 教师请幼儿扮演自己喜欢的动物进行游戏,练习通过障碍物。如:扮演“小马”、“乌龟”、“小兔”等。</p> <p>3. 活动小结:对在游戏中能扮演多种不同的小动物游戏的幼儿给予鼓励。</p> <p>(三) 结束部分</p> <p>教师带领幼儿玩游戏“熊和石头人”。放松动作回班。</p>		

◆ 关键经验点拨

引导幼儿发现:怎样跑不会撞倒障碍物?

◆ 重点难点突破

幼儿在走、跑通过障碍物的时候,要尽量控制身体的方向,不碰倒障碍物。

◆ 创新点

在幼儿熟悉儿歌,掌握绕障碍物走或跑的动作基础上,教师引导幼儿根据儿歌的模式创编不同的动物动作,模仿做出其他动物的动作通过障碍物,如:小猫走、小兔跳、乌龟爬……

◆ 附:

儿歌

小鹿种青草

今天天气真好,
小鹿起得早,
摇摇尾巴,理理毛,
伸伸腿来蹦蹦跳,
小鹿,小鹿跑一跑,
跑到山上种青草,
青青草儿味道好,
这是健康的鹿宝宝。

◆ 反思