

教学资源手册

体育活动

黄蕙吟博士 主编
庞丽娟 丛中笑 主持修订



32.421
48

1329128

G632.421

0148

多元智能创意课程

· 修订版 ·



CS1512061

教学资源手册 中班上

体育活动

黄蕙吟博士 主编

庞丽娟 丛中笑 主持修订

重庆师范大学
学前教育与艺术学院
图书馆



重庆师大图书馆

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版

本书中文简体字版由

教育出版社有限公司(www.ephhk.com)

授权出版发行

多元智能创意课程·修订版

教学资源手册 中班上

体育活动

主 编：黄蕙吟博士

修订委员会

主 任：庞丽娟 丛中笑

副 主 任：王雪松

成 员：申 毅 史亚娟 刘阳美 陈国强 李彩霞 李姝静 赵 宇
杨丽欣 杨彩霞 郑永爱 张宪冰 武淑静 郭文英 韩小雨
梁玉华 翟翠玲 (以姓氏笔画为序)

本册修订：滕丽娜 张 俏 周学萍 蔡俊英 卢 莎 杨清华

项目策划：李晋红 陈乐佳

责任编辑：陈乐佳

童趣出版有限公司编

人民邮电出版社出版

北京市崇文区夕照寺街14号(100061)

北京美通印刷有限公司印刷

新华书店北京总店北京发行所经销

开本：787x1092 1/16 印张：37 印张

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

ISBN 7-115-11595-8/G · 1022

图字：01-2003-3835

全套8本 总定价：56元

目录

体育游戏总论	1
--------------	---

体育游戏活动建议

上学期教学内容大纲	10
-----------------	----

1. 快乐小天地	11
----------------	----

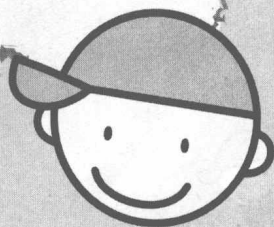
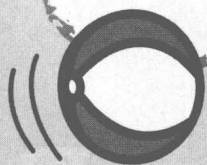
2. 我喜欢	18
--------------	----

3. 秋风吹呀吹	25
----------------	----

4. 动物真有趣	31
----------------	----

5. 美丽的环境	38
----------------	----

6. 冬天趣事多	44
----------------	----



体育游戏总论





引言

哈佛大学加德纳教授在《MI —— 开启多元智能新世纪》一书中指出，幼儿能通过各种不同的体育活动，增强个人体能，并激发内在的智慧潜能，所以幼儿的体能发展是不容忽视的。

“体育游戏”，顾名思义是指身体运动与幼儿游戏的结合活动。幼儿从体育游戏中，可以获得的自由与解放、喜悦与开朗、人际关系与生活体验，正是本课程的核心。

具体而言，这套体育游戏课程的目标是：

1. 锻炼体能；
2. 锻炼身体的灵活性，避免受伤；
3. 培养良好的生活习惯和正确的生活态度。

体能是指身体的抵抗力和运动能力，是一个人健康的基石，也是未来成功人生的催化剂。体能必须通过身体的活动才能持续发展。儿童在不同的年龄阶段，应该通过不同的游戏活动增强体能。锻炼身体还有助于培养小朋友的性格取向，如勇气、自信心、耐力、持久力、注意力、果断力及其他积极的意志品质等。

三至六岁幼儿的体育活动应以游戏为主，技巧为次。活动项目则应以发展基本运动技能，如跑、跳、拍、滚等动作为基本内容。在幼儿开始进行体育游戏时，老师千万不要过于重视幼儿的动作技巧而作重复刻板的操练。幼儿能喜爱体育游戏中的活动，积极参与每一环节，尝试学习每个动作，就已经达到我们的目标了。

幼儿进行适当的体育活动，不仅锻炼强健的体魄，还能帮助他们发展多方面的生活态度：

- 遵守游戏规则；
- 安全使用用具；
- 同心协力、互相合作；
- 尊重别人；
- 培养彻底完成任务的毅力；
- 爱护公物；
- 公平竞争；
- 接受胜利与失败。

希望本课程能帮助幼儿通过有趣的活动，身心获得全面的发展。



三至六岁幼儿的身体发展

幼儿身体活动可分为：

1. 大肌肉活动：

包括走、跑、跳、攀、爬、踢、投掷、抛接等。

2. 小肌肉活动：

包括手指活动、手眼协调等。

幼儿基础动作包括：

1. 身体移动技能：

包括步行、跑步、双脚跳、单脚跳、滑步、轻快地跳、快速地跳、爬行、攀爬、滚动等。

2. 身体稳定技能：

包括伸展、屈曲、摆动、旋转、拉、推、引体向上、平衡、停顿、闪避、扭动等。

3. 肢体操作器材技能：

包括抛、接、掷、踢、拍、滚、运球等。

幼儿体育游戏课程特色

1. 每个单元以主题故事作为活动内容的核心，辅以不同种类的体育游戏，除了促进幼儿的身体发展外，还能培养幼儿的创造性、自信心和解决问题的技巧。

2. 每个单元中的体育游戏活动都强调综合性。活动中蕴含了不同类型的活动元素，包括：

○ 身体控制活动

○ 肢体操作器材活动

○ 韵律活动

○ 自由活动

3. 自由活动是特别为四至六岁的中班及大班幼儿设计的。在分组活动时，老师可自由加一些不同的器材活动，如骑自行车、玩滑梯等。让幼儿根据自己的兴趣，选择并参与不同的器材活动，老师从旁指导。这种非系统性的自由活动能更加丰富课程内容，让幼儿进一步发展手脚的协调对应性、平衡力、柔软度及锻炼体能。更重要的是培养幼儿运动的兴趣、自信心、判断力以及满足感。幼儿在分组器材活动中更能够充分体验运动的乐趣，发挥创意，尽情玩乐。

4. 幼儿园也可以根据园内的设备及师资情况，安排加入水上活动。



教学程序

体育游戏的教学程序可分为以下四个阶段，时间的分配可以根据幼儿园环境、天气变化以及幼儿的具体情况作出调节，以使课程更能配合实际环境的需要，达到最佳的学习效果。

第一阶段：准备活动

准备活动约占5分钟，以讲故事的形式营造出学习情景，提供一个既轻松又愉快的环境，让幼儿增加学习兴趣，在心理和生理上作好准备。

第二阶段：基础技能

基础技能约占5分钟—7分钟，目的是让幼儿仔细观察和体验身体活动的基本技巧，老师要正确示范，让幼儿积极参与。

第三阶段：发展活动

发展活动约占15分钟—20分钟，是每节课的主要部分。通过不同形式的小组活动和集体活动，让幼儿结合以往所学，并运用新学的基础技能，巩固和提高个人体能及动作技能，并建立自我概念和人际关系。

当四岁幼儿开始能掌握基本的身体平衡和协调技巧时，会对运用器材的体能活动逐渐产生兴趣。为满足他们的兴趣，培养运动的习惯，老师应在发展活动的最后部分加入大型器材活动，例如骑自行车、穿隧道等。活动可以分组形式进行，幼儿按个人兴趣与能力，使用不同类型的器材，体验综合式的自主体能活动。

第四阶段：整理活动

整理活动约占5分钟，目的是为幼儿提供一个放松的机会，平复兴奋的心情。而在“小小的谈话圈”活动中，老师也能够和幼儿互相沟通，分享活动的乐趣。



安全措施

场地的安排

1. 活动场地要宽敞而安全，避免摆放杂物，以中央无柱的场地为佳。
2. 活动范围可以控制，不受外界的干扰，能使幼儿得到充分的管理和照顾。
3. 尽量能不受天气变化的影响。
4. 地面必须平坦，不接近台阶和楼梯。
5. 地板需以防滑材料铺砌，以枫木、柚木或塑胶地板为佳，避免采用石材或地砖。

可在地板上加上安全垫或儿童游戏地垫，加强安全度。

6. 应在场地中的柱或墙壁上加上软垫，以防幼儿碰撞受伤。
7. 每位幼儿需有不少于 3.6 平方米的活动空间。
8. 空气流通，光线充足。
9. 经常保持清洁。

使用大型器材的安全守则

1. 器材必须稳定坚固，以确保安全；
2. 器材四周必须铺上安全垫；
3. 老师示范使用器材的正确方法；
4. 老师需按幼儿能力发展加以个别指导；
5. 与幼儿订立使用器材的安全规则；
6. 张贴足够的指示箭头，指示游戏时如何操作器材以及排队的方向；
7. 提醒幼儿遵守秩序；
8. 经常检查器材，确保没有破损、出现尖角及零件脱落。

注意事项

1. 理想的授课时间为每节课 25 分钟—40 分钟，不宜过长或过短。



2. 活动游戏切勿过分激烈。
3. 不必过分要求动作技巧的准确度。
4. 留意每位幼儿在活动时的身体状况及反应，以便根据情况调整或停止活动，不宜勉强。
5. 经常检查活动器材的使用情况。
6. 留意幼儿活动时的个人空间，应让幼儿经常保持适当的距离，避免发生碰撞。
7. 给予幼儿足够的常规训练，保持良好秩序，以应对突发事件。
8. 如遇突发事件，应保持冷静，寻求帮助。

活动的服饰

1. 准备适当的运动服，包括运动衣、运动裤、运动鞋和袜。
2. 衣物不宜太松或太紧。
3. 不应佩戴任何饰物。
4. 运动服以棉质为佳。
5. 如果留长发，要梳整齐并扎好。

活动用具

活动用具及设施能充实游戏的内容，增加趣味性；而且合适的用具还能促进孩子的学习动机，协助幼儿掌握动作技巧。



基本用具

大中小

小型用具		大型用具	
沙包	小球	地垫	小型篮球架
色带	吹气塑料球	小型气球伞	球海
竹竿	纸砖	沙箱 / 沙池	水箱 / 水池
塑料块	跳绳	多层活用木箱	多用途攀登架
小塑料棒	布球	海绵平衡梯	平衡木组合
薄地垫	拼图地垫	* 自行车	* 摇船
呼拉圈	小塑料圈	* 隧道	* 滑梯
锥形筒	幼儿高跷	* 跷跷板	* 儿童木马
		* 小型平衡木 / 平衡凳 / 塑料平衡木	

* 需要配合安全地垫使用的器材

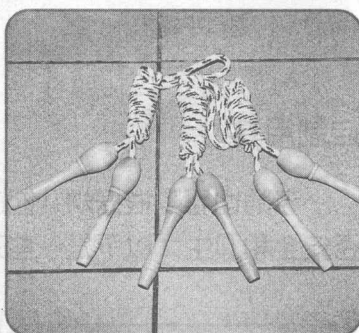
小型用具：



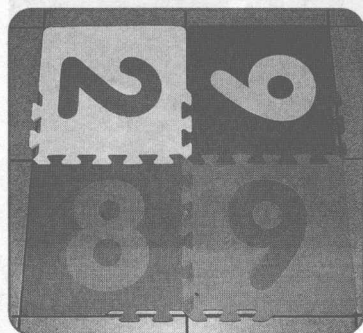
塑料块



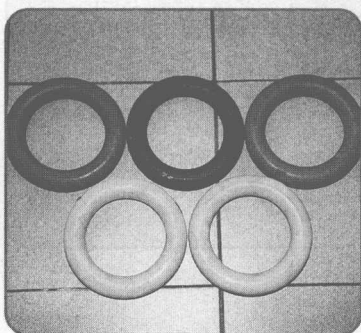
锥形筒



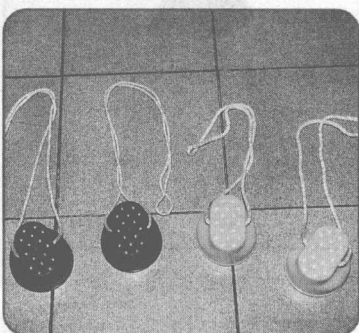
跳绳



拼图地垫



小塑料圈

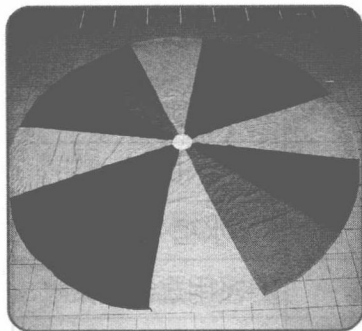


幼儿高跷



大型用具:

具用本基



小型气球伞



小沙池



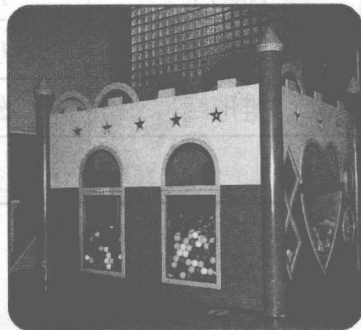
自行车



塑料平衡木



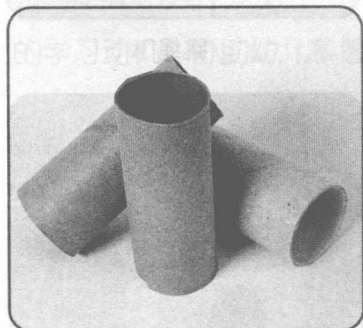
小型篮球架



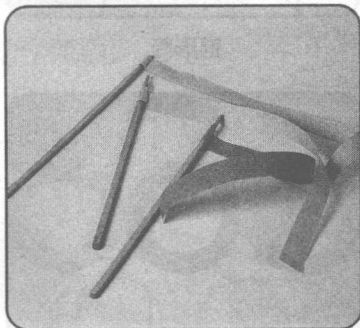
球海

自制用具

老师也可以根据幼儿园的资源及环境,自制合适的活动用具,制作时应注意材料是否安全和卫生。以下是一些范例,供老师参考:



卫生纸筒



彩带



塑料瓶

体育游戏活动建议





上学期教学大纲

学习主题	学习目的	基础技能	发展活动
1. 快乐小天地	1. 享受与同伴共同游戏的乐趣，愿意与同伴分享玩具 2. 听信号变换不同方向、速度行走 3. 学习听从指令，并作出适当反应 4. 学习直线跑 5. 双脚开合跳并能保持身体平衡 6. 锻炼身体的协调能力	1. 改变方向步行 2. 直线跑 3. 双脚原地向上跳 4. 双脚开合跳	1. 生日快乐 2. 我能做得到 3. 快乐的小螃蟹 4. 玩具大家玩 5. 我是小皮球 6. 好朋友 7. 器材活动
2. 我喜欢	1. 培养幼儿的坚持性 2. 掌握双脚并跳的技巧 3. 增强弹跳力与心肺功能 4. 认识身体不同部位 5. 学习控制身体的不同部位 6. 利用身体不同部位持物平衡	1. 原地纵跳触物 2. 双脚向左右并跳 3. 身体向前移动 4. 持物平衡	1. 打气球 2. 我做得好 3. 拔萝卜 4. 小沙包回家去 5. 我的身体真奇妙 6. 我们一起向前走 7. 器材活动
3. 秋风吹呀吹	1. 激发幼儿热爱劳动的情感 2. 学习互相合作 3. 掌握跑步的正确姿势和节奏 4. 学习以曲线行走绕过障碍物 5. 增强身体的柔韧性	1. 上肢摆动 2. 直线跑、持物跑 3. 曲线行走	1. 顽皮的乌鸦 2. 运送大柚子 3. 秋天收成忙 4. 送水果 5. 小风车 6. 器材活动
4. 动物真有趣	1. 培养幼儿喜爱小动物的情感，分享合作活动的乐趣。 2. 学习正确的投球姿势，学习抛接球 3. 训练手眼协调 4. 学习移动重心及保持平衡 5. 锻炼手臂力量 6. 学习在指定范围内追逐跑	1. 投掷 2. 抛接球 3. 交叉步前行 4. 四散追逐跑	1. 交换黑白食物 2. 聪明小海狮 3. 球捉动物 4. 大灰熊来了 5. 猩猩投球 6. 捉小虾 7. 器材活动
5. 美丽的环境	1. 爱护周围环境 2. 培养竞争意识 3. 体验身体滚动，掌握推滚物体的技巧 4. 掌握手脚着地、屈膝向前爬的技巧 5. 训练身体协调性和灵活性	1. 连续侧滚翻 2. 推滚小塑料圈 3. 手脚着地、屈膝向前爬	1. 滚动的塑料瓶 2. 环保保龄球 3. 赶小猪 4. 环保房屋 5. 小小冒险乐园 6. 器材活动
6. 冬天趣事多	1. 培养坚强、勇敢的意志品质 2. 养成遵守规则的良好习惯 3. 认识不同的空间向度：高、低、左、右 4. 增强身体的柔韧性 5. 掌握双手传球技巧 6. 能用单手向目标投掷 7. 发展幼儿平衡能力 8. 学习绕障碍跑	1. 胯下传球 2. 瞄准目标投掷 3. 平衡 4. 绕障碍跑	1. 小松鼠运栗子 2. 彩色雪球 3. 掷雪球 4. 松树和柏树 5. 穿树林 6. 看谁先拿到红旗 7. 器材活动 附：综合活动——彩瓶



基础技能

○ 改变方向步行

○ 双脚原地向上跳

○ 直线跑

○ 双脚开合跳

学习目的

1. 享受与同伴共同游戏的乐趣，愿意与同伴分享玩具
2. 听信号变换不同方向、速度行走
3. 学习听从指令，并作出适当反应
4. 学习直线跑
5. 双脚开合跳并能保持身体平衡
6. 锻炼身体的协调能力

活动内容

用具



准备活动

一起来做健康操

“到幼儿园了，打起精神。我们一起做早操，天天做运动，身体健康精神好。”

老师先唱一遍歌曲，并示范下面的动作，然后与幼儿一边唱歌，一边随歌曲拍子重复动作。

歌曲参考：

今天天气真正好，我们一起来做操。
伸伸臂、伸伸臂，弯弯腰、弯弯腰，
踢踢腿、踢踢腿，蹦蹦跳、蹦蹦跳，
天天锻炼身体好。

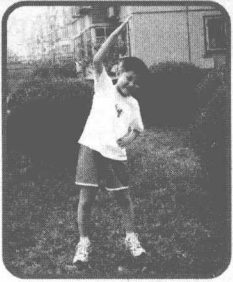
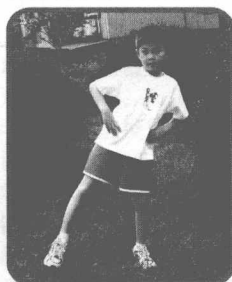


“今天天气真正好”
双臂上举，左右摇摆



“我们一起来做操”
双手叉腰，头向左右摇摆



活动内容	用具
 “伸伸臂” 双臂向上举	
 “伸伸臂” 双臂向上举	
 “弯弯腰” 向右弯腰	
 “弯弯腰” 向左弯腰	
 “踢踢腿” 双手叉腰，向右踢腿	
 “踢踢腿” 双手叉腰，向左踢腿	
 “蹦蹦跳” 双脚原地向上跳，重复两遍	 “天天锻炼身体好” 两臂左右自然摆动，随节奏 两脚原地踏步，然后立定



活动内容

用具



基础技能

“请小朋友扮成机器人，向前向后走，双脚开合跳。”

○ 改变方向步行：

幼儿面向老师，身体站直，双手自然下垂，注意老师的铃鼓声和手势。老师拍铃鼓向后退，幼儿向前走；反之则后退。老师还可以向左或右走，幼儿也向相应方向走。

● 铃鼓

■ 建议：开始时，老师可慢些拍铃鼓，熟悉后变换速度。

提醒幼儿后退时注意慢行。

○ 直线跑

幼儿站在起点线后，听口令向前跑，跑时双臂自然摆动，跑到指定地点后，再折返跑回起点。

○ 双脚原地向上跳

幼儿双脚并拢向上跃起，然后双脚并拢轻轻落回原地。

● 即时贴
或绳子

○ 双脚开合跳：

在地上贴上两条相距约12厘米—17厘米的即时贴。请幼儿站在两条即时贴中间，然后分腿跳开，再合并双脚跳回两条即时贴内。做跳跃动作时，双手伸开来保持身体平衡。

