

幼儿运动性游戏

勒·米 海 洛 娃 合 著
莫·康 托 罗 维 契
許 快 雪 譯



江苏人民出版社

前 言

在苏联，經過了几个五年計劃，已經建立起学前教育机关的廣大的組織網了。

苏联幼兒園負有实现共產主义教育任务的使命，同时保証新生一代獲得全面發展的机会。在幼兒園里，对增進和保护兒童的健康以及發展他們的身体，是非常注意的。

运动性遊戲是給学前兒童進行体育教育的極有效的手段之一。

著者編著这本书的抱負是：帮助学前教育机关的教养員、师范学校和师范大学的学生理解运动性遊戲对教育学前兒童所起的作用和意义，并帮助他們掌握运动性遊戲的教学法和許多經過实验的教材。

“教养員工作指南”^①中規定的遊戲是本書的主要部分，另外罗列了一些补充教材。这是供教养員在孩子們学会了教学大綱中規定的教材后应用的。

書內的遊戲是根据班次、活动量、动作性質和困难性的增加程度（如遊戲規則、遊戲动作和遊戲方法的复雜程度）編排的。

活动量的划分，应認為是一种假定工作。我們把下面兩種特征作为划分活动量的基礎：动作和兒童的組織形式。活动量大的遊戲，由全班兒童同时参加；活动量中等的遊戲，只有部分兒童参加活动，或者由几个小組輪流進行。前者包括

^①指俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和國教育部審定的新版本，1954年在莫斯科出版。——譯者註

跑、跳和跑、擲的联合动作。后者包括平静的走步、短时间的跑步和投掷动作。

除了上面指出的两种特征外，游戏的教学法也有很大的重要性。比方说，游戏动作的强度如何？以哪种速度进行？游戏的延续时间又怎样？等等。

本书的游戏都可以重复进行。这些游戏会引起儿童浓厚的兴趣，对他们的身体和智力的发展，道德品质的培养，能够起良好的影响。

书中罗列的游戏，有一些是民间游戏，还有一些是学前教育机关的实际教育工作者所编制的。

目 錄

前 言

第一章	运动性遊戲是学前兒童全面發展的一种手段	1
第一節	运动性遊戲在兒童教育中的作用	1
第二節	各班运动性遊戲的特征	4
一	小班兒童遊戲的特征	4
二	中班兒童遊戲的特征	5
三	大班兒童遊戲的特征	6
第二章	遊戲教學法	8
第一節	遊戲的選擇	8
第二節	遊戲的組織条件	10
第三節	集合的方法	12
第四節	教養員領導遊戲时的注意事項	12
一	說明遊戲內容时的注意事項	13
二	進行遊戲时的注意事項	16
三	遊戲的規則	17
四	角色的分配	18
五	遊戲結束时的注意事項	19
第五節	分配遊戲动作的运动量	20
第六節	遊戲的复習和复雜化	21
第七節	兒童在遊戲时的組織形式	23
第三章	小班兒童適用的遊戲	25
第一節	活动量大的遊戲	25
一	奔跑遊戲	25

	(一)跑到我这兒來;(二)來追我;(三)找自己的家;(四)麻雀和汽車;(五)母雞和小雞;(六)開火車;(七)老鼠和貓。	
二	跳躍遊戲	32
	(一)我这个会跳会叫的大皮球;(二)小小路,真正平;(三)捉蚊虫。	
第二節	活动量小的遊戲	36
	(一)找小旗;(二)鈴聲在哪兒?	
	補充遊戲	38
第一節	活动量大的遊戲	38
	(一)顏色汽車;(二)伙食房里的老鼠。	
第二節	活动量中等的遊戲	40
	(一)拾皮球;(二)吹泡泡;(三)小白兔。	
第四章	中班兒童適用的遊戲	46
第一節	活动量大的遊戲	46
一	奔跑遊戲	46
	(一)找个朋友;(二)哪一隊排得快?(三)我們是快活的小宝宝;(四)白天鵝;(五)在樹林里的大熊边;(六)去捉吧。	
二	跳躍遊戲	53
	(一)小白兔和狼;(二)渡過小河。	
三	攀登遊戲	55
	(一)熊和蜜蜂。	
四	投擲遊戲	57
	(一)獵人和兔子。	
第二節	活动量中等的遊戲	58
一	奔跑遊戲	58
	(一)貓捉老鼠;(二)鯽魚和梭魚;(三)誰先	

跑到小旗边；	
第三節 活动量小的遊戲·····	62
(一)找找看，藏在哪儿？(二)猜声音；(三)	
小灰兔，爱干淨。	
补充遊戲·····	66
第一節 活动量大的遊戲·····	66
(一)狐狸捉鷄；(二)快点兒回原位。	
第二節 活动量中等的遊戲·····	68
(一)搶东西。	
第三節 活动量小的遊戲·····	69
(一)誰走了？	
第五章 大班兒童適用的遊戲·····	70
第一節 活动量大的遊戲·····	70
一 奔跑遊戲·····	70
(一)被捉的人退出圓圈；(二)兩個“冻人”；	
(三)狡猾的狐狸；(四)搶帶子；(五)鳥兒	
飛；(六)漁翁和小魚；(七)捉蝴蝶。	
二 跳躍遊戲·····	78
(一)青蛙和蒼蠶；(二)狼在溝里。	
三 投擲遊戲·····	81
(一)傳皮球；(二)擲皮球。	
第二節 活动量中等的遊戲·····	83
一 奔跑遊戲·····	83
(一)猫头鷹；(二)換一面小旗；(三)捕鼠	
器；(四)捉一个。	
第三節 活动量小的遊戲·····	88
(一)找到了，不要响。	
补充遊戲·····	90

第一節	活動量大的遊戲·····	90
	(一)捉猴子;(二)誰先鑽過藤圈拿到小旗?	
	(三)不要留在地上;(四)釣竿。	
第二節	活動量中等的遊戲·····	94
	(一)誰先搖鈴?(二)立定;(三)傳了球,就	
	站起來;(四)腳不要踏濕。	
第三節	活動量小的遊戲·····	99
	(一)誰會飛?	
附錄	運動性遊戲用品一覽表 ·····	101

第一章 运动性遊戲是学前兒童 全面發展的一种手段

第一節 运动性遊戲在兒童教育中的作用

学前期是兒童加速成長和發育的一个时期。兒童在这个时期里，会獲得許多初步知識。所以，我們幫助兒童学会正确地理解外界环境（他的周圍的事物和現象），是十分重要的。

人在日常生活中，跟外界环境不断地發生相互关系。因此，在大腦半球皮質中，形成暫時联系。这就是所謂条件反射。条件反射是形成各种習慣和熟練技巧的基礎。如果这些習慣和熟練技巧巩固了，才算是巩固的技巧；如果没有巩固，这些習慣和熟練技巧就可能消失。

在教育 and 教学过程中，教养員必須跟兒童的不良習慣和有害的熟練技巧作斗争，一定要用新生的習慣來代替，并巩固那些为兒童所需要的有益的熟練技巧。

巴甫洛夫院士寫道：“人和动物的行为方式，不但与天賦的神經系統的特性有关，而且以有机体在生存时受过的和現在經常遭受的那些影响为先决条件。也就是說，这些字眼的廣义是：人和动物的行为方式，是以經常的教育或教学为轉移的。”^①

苏維埃学前教育机关的任务是：保證兒童受到全面發展

^①“巴甫洛夫全集”，第三卷，第二册，第二百六十九頁，苏联科学院出版，1951年。

的教育。完成这个任务的手段是多种多样的，但是在各种手段中占重要地位的，要算遊戲了。

运动性遊戲有很大的意义。首先它可以作为体育教育的一种手段。活动性遊戲中的主要动作是：走、跳、投擲、攀登、平衡动作以及其他可以巩固和發展个别肌肉羣的特別动作。如果教養員把遊戲动作的运动量安排得很合理的话，就能發展和增強兒童的有机体，改進他們的新陳代謝作用和所有器官及系統的机能活动（使兒童的呼吸比較快些，血液循環也得到加強）。

遊戲能巩固各种动作的熟練技巧，使这些熟練技巧变得更准确、更協調。兒童在遊戲时，可以养成在变化多端的条件下進行动作和确定方位的習慣。

情緒愉快是遊戲的一个重要因素。快乐的情緒对兒童的神經系統能起良好的影响，同时也能影响他們有机体内的生理变化——提高呼吸器官和心臟的活动。由于兒童在遊戲时的體驗是純朴而有活力，所以把遊戲作为一种教育手段是很有效果的。因此，教養員应当使遊戲進行得活潑、有趣、富有感受性。

遊戲進行得有系統，領導得很正确，就能給兒童培养最重要的意志品質：耐性、遵守紀律、協調自己动作和支配本人行为的能力。

巴甫洛夫院士确定：在大腦半球皮質中有兩種过程——兴奋过程和抑制过程。兒童年齡愈小，兴奋过程比抑制过程的强度就愈大。

使這兩種可變的过程平衡，是很要緊的。所以有許多遊戲訂了一些發展兒童抑制过程的規則。比方說，在“猫头鷹”遊戲中，“猫头鷹”一出來，“小鳥”就要站在原位不動。这时，那些抑制过程發展得不好的孩子，就会移动或做出別种动作

來。在“換一面小旗”的遊戲中，那些耐性不好的孩子，不等教養員說“跑”，他就跑了。所以說，兒童只有在有系統地進行了一些需要耐性和抑制能力的遊戲以後，才能不犯規，而開始表現自己的耐性和自制力；換句話說，他們的抑制過程在發展了。

遊戲能促使兒童的智力發展，幫助他們發展注意力、記憶力和觀察力，擴大和豐富他們對周圍事物的觀念。

運動性遊戲還能培養兒童的道德品質：如勇敢、果斷、誠實、同志情誼、集體主義精神。

教養員要培養兒童和睦地玩耍、不吵架、以個人的意願服從共同的遊戲規則等良好習慣，還要培養他們習慣於在集體中表現守紀律和文明的行為。例如，捉人者一拍到逃者，逃者無論如何不能再繼續遊戲，必須退到旁邊去；在“哪一隊排得快？”的遊戲中，孩子們雖然可以迅速地行動，但不能推撞別人，應該站在隊伍里自己的位置上……等等。

有許多遊戲能幫助教師培養兒童的美感。韻律性、準確性、動作的均勻性、整齊的隊形（成對的、縱隊的、圓形的）以及兒童所表現的各種姿態和形象——這一切都能引起兒童愉快的感覺，促使他們理解美感。所以說，遊戲是使學前兒童全面發展的重要手段之一。

列斯加夫特教授寫道：“遊戲是一種操練，兒童利用遊戲，能準備生活。遊戲是兒童最有益的作業。兒童利用遊戲，常能習慣於那些以兒童習性為基礎的動作，還能因此而產生歡樂的感覺。”^①但是，遊戲一定要有教養員領導，它才能對兒童起良好的影響。所以教養員應該知道各班的教育目的、年齡特徵、遊戲內容和進行遊戲時的教學方法。

^①“列斯加夫特教育文選”，第二卷，第二百三十八頁，蘇聯科學院出版，1951年。

第二節 各班运动性遊戲的特征

一 小班兒童遊戲的特征

小班兒童(三歲和四歲)的眼界還不廣,思維也不具体,注意力并不穩定,所以,他們的遊戲內容要簡單,結構不可復雜。例如,模仿小鳥飛來飛去,飛了一會兒再飛回原處;汽車開來開去,按照教養員的信号停車,然后再開回汽車庫去。

除了有情節的遊戲以外,有些遊戲要完成一定的任务。比方說,跑到教養員跟前,追趕皮球,或找尋藏去的小旗等。在這些遊戲中,動作本身常常會使兒童發生興趣——他們喜歡跑、跳、接球等動作。所以,利用皮球、小旗、積木、响鈴等東西來做遊戲,可以提高兒童的興趣。

小班兒童的遊戲,要簡單而多样化——都是生活上所必需的、十分主要的動作,如:走(在“找小旗”遊戲中)、跑(在“麻雀和汽車”遊戲中)、爬行(在“母雞和小雞”遊戲中)、跳躍(在“小小路,真正平”遊戲中)和平衡動作(在“開火車”遊戲中)等等。而且,這些動作在小班里做起來,大家是同時的、動作是一樣的。比方說,在“老鼠和貓”遊戲中,大家都跑;在“我會跳會叫的大皮球”遊戲中,大家都跳……等等。

小班兒童的遊戲沒有競賽的因素,因為他們喜歡動作過程的成分比喜歡遊戲結果的成分要大。舉個例子來說吧,在“拾皮球”遊戲中,兒童喜歡的是拾皮球或拿着皮球跑,而不是想第一個把球交給教養員。

小班兒童的遊戲角色,分配起來是很單純的,因為小孩子還不能夠注意各式各樣的動作。比方說,全體兒童都做“老鼠”,“貓兒”這個角色由教養員來擔任。

由於小班兒童自覺進行動作的神經機制才開始發展,所

以遊戲規則要訂得十分簡單。譬如，規定兒童聽見了“火車”的汽笛聲，就坐到“車廂”里去；或者根據“大鳥”（教養員做）飛出來的信號跑回家去……等等。

小班兒童的遊戲，和其他兩班的遊戲一樣，應該包括一些兒歌。兒歌在遊戲中能起很大的作用。

作為某種動作信號的歌詞，可以幫助兒童完成遊戲規則，同時也能說明遊戲的內容。例如，“小小路，真正平”遊戲的歌詞可以幫助兒童走得有節奏；“我這個會跳會叫的大皮球”等遊戲的歌詞能夠明確遊戲的內容，使兒童跳得更有意義。同時，歌詞的最後一個字還可以作為逃跑的信號。

二 中班兒童遊戲的特徵

中班兒童（五歲）的遊戲內容比小班兒童的要多樣化得多了。這種年齡的兒童，通過教養工作，能夠擴大他們對周圍事物所產生的觀念。所以，遊戲中不僅可以包括他們直接看到的那些形象和現象，而且可以包括他們借故事和圖片所認識的形象和現象（如：“獵人和兔子”“鯽魚和梭魚”等遊戲）。

中班兒童的遊戲和小班兒童的一樣，也是沒有形象的，不過，它含有競賽的因素。自然羅，起初是個別的競賽，如：“誰先跑到小旗傍”；後來是集體的競賽，如：“哪一隊排得快”。

中班兒童能夠把動作做得比較協調，也能夠受自己意識的控制，所以中班兒童的遊戲動作就要兒童做得靈敏而有耐力。他們的奔跑遊戲的跑程增加了，速度跑遊戲也可以進行了（如“誰先跑到小旗傍”），遊戲中還能夠包括投擲（如“獵人和兔子”）、跳躍和越過障礙物（如“渡過小河”）等動作了。

中班兒童的遊戲規則比較複雜，目的是使兒童的行動受到一定的限制——如規定要向一定的方向逃跑；被捉者要退到一邊去……等等；同時要求兒童比較精確地按照規則進行

遊戲。

中班兒童的有些遊戲，可以讓孩子們分別擔任不同的角色。比方說，在“白天鵝”遊戲中，就有牧童、狼、鵝三種角色分配給孩子們做。

有兒歌伴唱的遊戲，也可以作為中班兒童的遊戲教材（兒歌是全体合唱的）。例如：“在樹林里的大熊邊”“我們是快活的小寶寶”、各種賽跑遊戲等。

三 大班兒童遊戲的特征

大班兒童（六歲）的遊戲大多是沒有形象的。他們做的遊戲，主要是各種捉人遊戲和球類遊戲。

大班兒童的遊戲，也是由各種基本動作（跑、跳、擲、攀登等動作）組成的，不過把要求（指動作的性質以及進行時的正確性和合理性而言）提高些罷了。比如，沿圓圈走的時候，不能破壞正圓的隊形，跑起來要輕快，如：“捕鼠器”“捉蝴蝶”等遊戲。

大班兒童的遊戲規則是複雜的。它要求兒童要有耐性、靈敏性、觀察力、集中自己注意力和抑制自己的能力。

這種年齡的兒童掌握各種動作的能力較好，對遊戲的結果也較感興趣，所以大班兒童的遊戲可以含有集體競賽的因素（如“換一面小旗”遊戲）。

接力賽遊戲，在幼兒園里是不做的。因為這種遊戲跟兒童互相傳遞的動作有密切關係。如果傳遞者（接替者要從他手里接到皮球、小旗或其他東西的人）跑得慢了，或者把東西傳得不很好，接替者就無法很好地迅速完成自己的任務。另外，這種遊戲還會使兒童十分激動、非常緊張，要付出很大的注意力。有的孩子不肯久等，而把注意力轉到別的地方去了，於是他就不能及時地接受同志的傳遞品，白白地錯過了機

会。輸的一隊，就是說不大灵敏的一隊会表現出不和睦的态度。而我們的目的却是通过游戲來發展友爱、同志情誼、集体主义等道德品質的。

第二章 遊戲教學法

第一節 遊戲的選擇

上面已經說過，教養員借助於遊戲能完成幾個任務——增強兒童的有機體，發展他們的動作，引起他們愉快的情緒，培養他們的道德品質。

教養員把某一種遊戲列在教學計劃中，首先要了解該遊戲能夠發展和鞏固哪些品質，培養哪些熟練技巧。例如，有的遊戲動作主要是跑；有的遊戲動作主要是投擲；有的遊戲要求兒童有耐性；有的遊戲要求兒童要灵敏等等。

增強兒童的跳躍技巧，也是教養員的任務之一。所以遊戲要選擇適當的活動形式。例如，“小白兔和狼”就是中班兒童適用的跳躍遊戲。至於發展兒童耐性和自制力的遊戲，如“狡猾的狐狸”（大班兒童適用的）等。

教養員選擇遊戲要考慮到該班兒童的特征、興趣和身體狀況。除此以外，還要注意時令、天氣、溫度。比方說，冬天在戶外進行遊戲，教養員應選那些全體兒童都要積極參加活動的遊戲（如“開火車”“我們是快活的小寶寶”等）。如果輪流參加活動，會使兒童受凍，遊戲的趣味也會喪失。但是冬季的遊戲動作也要和休息相結合，以免兒童在過分受熱以後着冷。

熱天，應做比較安靜的、活動量較小的遊戲。

教養員在選擇遊戲時，還應注意遊戲的場所：室內，還是室外；樹林中，還是田野里。比方說，如果樹林里有適當的樹樁（兒童可以跨上樹樁站立的），教養員可以組織：“不要留在地上”或“狐狸捉雞”遊戲。

選擇遊戲也要考慮到季節性。夏天，兒童在自然環境里活動時，可以採用那些如：“捉蝴蝶”“青蛙和蒼鷺”等遊戲。冬天，應當選擇那些可以利用冬天特有材料的遊戲。這種特有材料是指供平衡動作和跳深動作（從上跳下的跳躍動作）用的雪牆和供投擲用的雪球等東西。

教養員利用適當的遊戲來巩固兒童已經發生的興趣。譬如，兒童觀察了火車的開行，就利用“開火車”遊戲來巩固他們的印象，那是很好的。

選擇遊戲時，教養員應該估計到全班學生的情緒。要是他們的注意力不集中，頂好先做一些比較安靜的、站成圓圈進行的遊戲或唱歌遊戲，然後逐漸改做有逃跑動作的遊戲；或者，索性給他們做低一班用的簡易遊戲。

教養員在選擇遊戲時，還得注意遊戲在兒童作息時間表中所占的地位。比如，傍晚時候，兒童已經疲倦了，應當給他們做比較安靜的遊戲。

各班的遊戲，每天都應當在戶外活動時進行。在中班和大班里，可以把遊戲作為体操和運動性遊戲作業的一部分。

遊戲放在戶外活動開始時或中間部分或結束時進行都可以。它的安排標準主要是看戶外活動前一節作業是什麼？整個戶外活動的計劃是怎樣？假如戶外活動前一節是安靜的作業，遊戲就可以放在戶外活動開始時進行。要是兒童對創造性遊戲做得很有興趣，那就不該打斷他們的興致，應當把運動性遊戲放在戶外活動結束時進行。有時候，兒童的創造性遊戲，或勞動過程快要完畢了，他們一時不能給自己找出作業，在這種場合下，可以把運動性遊戲放在戶外活動時間的中間部分進行。

選作作業的遊戲，教養員除了考慮它的一般教育任務外，還要重視它的衛生問題——遊戲的運動量，對生理過程的影

响等。

选择作业用的游戏，要看这个游戏列在一节作业的哪一部分。如果列在作业的第一部分，其目的是组织儿童的集体性，使他们学会排纵队或圆圈，或学会成对地或四散地站立的技巧。例如，“哪一队排得快”“找个朋友”等游戏就是想达到这种的目的。活动量中等的游戏也可以放在作业的第二部分进行，不过，它所包括的动作主要是帮助儿童增强本身发展得较差的肌肉。这类游戏如“不要踏湿小脚”“传了球，就站起来”等。

适用于作业第三部分的游戏，是身体负担量较大的游戏（有包括跳跃动作的，有包括赛跑动作的），它能加强心脏和肺脏的活动。例如，“各种捉人游戏”（适用于大班儿童）、“小白兔和狼”（适用于中班儿童）等。放在作业第四部分的游戏，活动量都是较小的。这种游戏的目的是，使儿童的有机体恢复安静的状态。可供采用的游戏如下：“谁走了”“猜声音”“藏在哪儿”。

在一节作业中，通常只用一个游戏，有时也用两个。比方说，一个放在作业的第一部分，另一个放在作业的第三部分，或者两个都放在第三部分。

第二節 游戏的組織条件

游戏要正确地选择固然很重要，就是用哪一种形式来进行也不可忽视。游戏进行得正确，不但对增进儿童的健康有好处，而且还可以使儿童获得良好的品质和熟练技巧。

教养员在组织游戏时，要遵守基本的卫生原则。

儿童的服装要整洁而轻便，使动作不受到牵制。要是在室内进行游戏，应叫儿童脱下靴鞋，改穿运动鞋。冬天，必须注意儿童不能穿得太热。因为衣服穿得太多了，儿童在游戏