



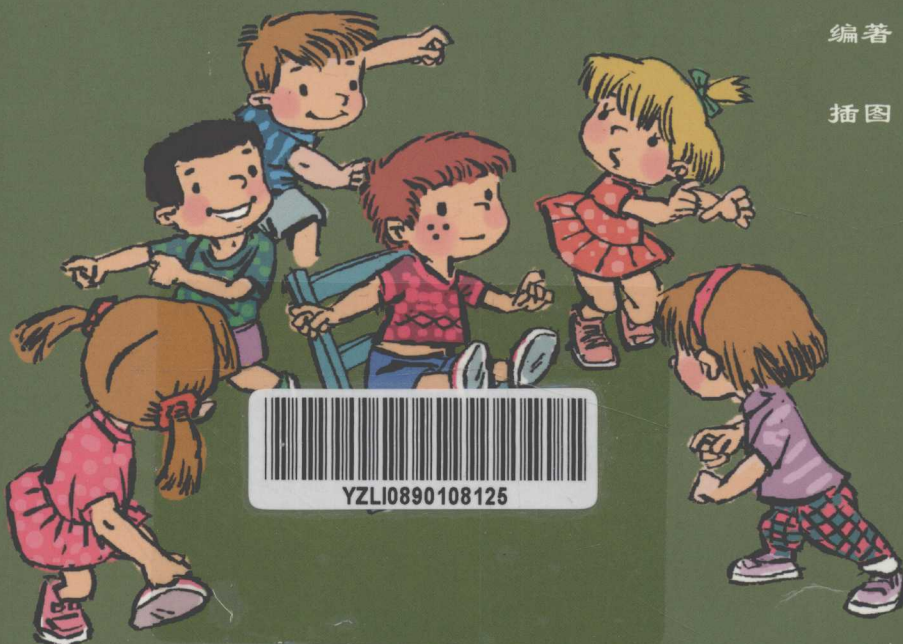
適合2-3岁

格魯伯儿童大学幼儿游戏运动教程

玩过童年

1

编著 林待秋 王芳
付彬彬 刘晶晶
插图 白小筑



YZLI0890108125



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

格鲁伯儿童大学幼儿游戏运动教程

玩过童年

1

编著 林待秋 王芳
付彬彬 刘晶晶
插图 白小斌



YZLI0890108125



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

玩过童年. 1/林待秋,王芳,付彬彬,刘晶晶编著;白小锭插图. —武汉:
武汉大学出版社, 2010.6

格鲁伯儿童大学幼儿游戏运动教程
ISBN 978-7-307-07769-0

I. 玩… II. ①林… ②王… ③付… ④刘… ⑤白… III. 儿童
体育—教材 IV. G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第084528号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

责任编辑:方 晴

责任校对:王 芳

版式设计:卢文迪

出版:武汉大学出版社(430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

发行:武汉格鲁伯语言文化有限责任公司(430074 武昌光谷国际企业中心)

(电话: 027-87773552 电子邮件: books@globepress.cn)

印刷:武汉市至和彩印包装广告有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 4 字数: 49千字

版次: 2010年6月第1版

2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-307-07769-0/G · 1570

定价: 16.50元

策划: 格鲁伯儿童大学研究院

网址: www.globepress.cn

玩过童年



玩，是孩子们的天性，剥夺孩子们玩的权利，就是剥夺孩子们的天性。如同大人做事、工作、研究和社交，玩就是孩子们的做事、工作、研究和社交。玩，对于孩子们的成长，就像维生素一样必不可少。

现在，都市生活让孩子们渐渐失去了与大自然亲近的机会，失去了与社区邻居、校园伙伴之间亲密相处的时间和空间，取而代之的是电视、电子游戏、电动玩具和因特网。这样，无疑在孩子们与自然之间，在孩子们的探索欲望与自然世界之间，在孩子们与社会之间，建起一堵高墙。教育家们、老师们、爸爸妈妈们，要一起努力来拆除这堵阻碍孩子们快乐成长的高墙。

每一个孩子在玩的时候都很投入，都很快乐：孩子们在游戏中看起来似乎只是为了好玩，只是很开心地享受玩的过程，实际上他们在这个过程中根本意识不到自己其实是在游戏中学会如何组织、如何分配角色、如何使用策略、如何解决问题、如何说服别人、如何接纳伙伴、如何与人合作、如何遵守规则，以及发展主动性、礼节、耐心、关注力、自信心、想象力和创造力。而这些运动和游戏背后的价值，恰恰需要被老师们和家长们所注意、重视和提升。

现在的实际情况是我们成人的生活 and 见识把孩子们玩的权利很大程度上剥夺了：一方面在现代网络和平面媒体发达的环境里，孩子们的体育运动被大大压缩了。另一方面，爸爸妈妈们、爷爷奶奶们，幼儿园的老师，也偏重于照顾孩子和教给孩子知识，而普遍忽视了孩子们的体育运动。另外，很多幼儿机构在日常教学活动中，也往往缺乏规范系统的运动教育内容和教育方法，在运动的质和量两个方面都相对僵化和落后，更有机构将幼儿运动教育有意无意地导向了“管住孩子”这个可怕的目标。由此可见绝大多数孩子运动的质和量在学校和家庭里都得不到基本满足，导致很多孩子产生不同程度的厌食、孤僻、多动症（一种因过分抑制孩子运动量而导致儿童产生注意力不集中现象的典型症状）等现象。

这套游戏运动教程，就是希望把孩子们应有的玩的权利找回来。我们搜集整理了中国、欧洲、美洲、非洲、阿拉伯国家等民族儿童经典游戏、运动

项目230个，并精心编排，使之更适合学校和家庭的教育环境，拓展孩子们玩的空间和时间，让孩子快乐享受童年，在快乐游戏中成长！根据幼儿身体条件和智力发展水平，230个游戏分编为第1-6册，每册分为校园篇和家庭篇，既能完全满足在幼儿园期间的集体游戏运动教育活动，也能满足和丰富家庭游戏活动，让孩子们不受时空限制地享受最优秀的运动氛围。校园篇一共有120个运动游戏项目，主要是经典的儿童集体游戏项目，家庭篇一共有110个游戏项目，主要是亲子游戏和小型家庭聚会游戏。当然，在家庭玩的游戏也可以在学校组织，在学校玩的游戏自然也可以在家庭组织，两者并没有绝对的障碍。所有游戏和运动项目介绍简明扼要、步骤清晰，便于操作。而且，孩子们非常热衷于反复地玩同一个游戏，所以，数量是足够的。

为了使这套教材更具实际教育效果，2008-2009年，格鲁伯儿童大学在武汉的幼儿园进行了教育实践，取得了非常好的效果。格鲁伯的老师们的做法是：将运动教学纳入核心教育活动，教育活动量占日常教学量的30%，配备了专门的老师来承担运动课程的教育，并且每天都有运动课程。依据本教材所开展的运动教育，在很短的时间内就取得了非常好的教育效果，从孩子们、家长和老师三方面，都获得了极高的欢迎度。幼儿园就像一块磁铁，天天吸引着孩子们的心！

现在，我们把这些内容和经验编写成书，期望有更多的儿童教育家、幼儿教师、爸爸妈妈、爷爷奶奶来重视孩子们的运动教育，让孩子们快乐地玩过童年，享受童年！

格鲁伯儿童大学研究院



目录

学校篇/1

- 01 贪睡的老猫/2
- 02 口袋舞/4
- 03 喜剧演员/6
- 04 拔萝卜/8
- 05 袋鼠搬家/10
- 06 小兔舞/12
- 07 苏醒的宇航员/14
- 08 小猴摘果子/16
- 09 开火车和坐火车/18
- 10 抓小鱼/20
- 11 运送伤员/22
- 12 报纸自由舞/24
- 13 桑树丛/26
- 14 玫瑰圈/28
- 15 伦敦桥/30
- 16 抢椅子/32
- 17 皮筋舞/34
- 18 海边的波浪/36
- 19 雪花飘飘/38
- 20 拍皮球/40

家庭篇/43

- 21 左手放到哪里? /44
- 22 面塑/45
- 23 踩影子/46
- 24 怪物面具/47
- 25 马赛克画/48
- 26 能站起来的纸娃娃/49
- 27 水果沙拉/50
- 28 种蔬菜/51
- 29 比观察力/52
- 30 投篮冠军赛/53
- 31 家长日/54
- 32 参观动物园/55
- 33 采集树叶/56
- 34 参观艺术(博物)馆/57
- 35 手印T恤衫/58





01 贪睡的老猫



适合对象：2~4岁幼儿

参加人数：10~25名

场地要求：有障碍物的室内或安全的户外场所

活动用具：1个老猫的头饰，与幼儿数量相等的小猫头饰，1台音乐播放机

活动简介

这个游戏极具表演性，运动量适中，非常有益于2—4岁的幼儿玩，孩子们通过模仿小猫，并练习轻轻地爬或跑，有助于培养幼儿的爬和跑的能力，发展注意力。孩子们很喜欢这项运动。

活动过程

老猫睡觉→小猫从老猫身边轻轻爬过或跑过→最后一只小猫成功跑过并找到自己的窝以后就结束游戏。

活动组织

1. 划定场地：出发地、老猫睡觉区、小猫的窝（终点）。在教室或空地的四周放些安全障碍物供小猫躲藏，每只小猫选择一个分散在教室里或场地的障碍物或者场地里的角落做自己的窝。

2. 分角色：选择一名幼儿做老猫，其余幼儿做小猫。成功扮演了动作最轻、速度最快的小猫就能做下一只睡觉的老猫。

3. 模仿老猫打呼噜，模仿小猫爬或跑的样子（爬的时候幼儿的手脚都要着地，跑的时候可直起身子）。

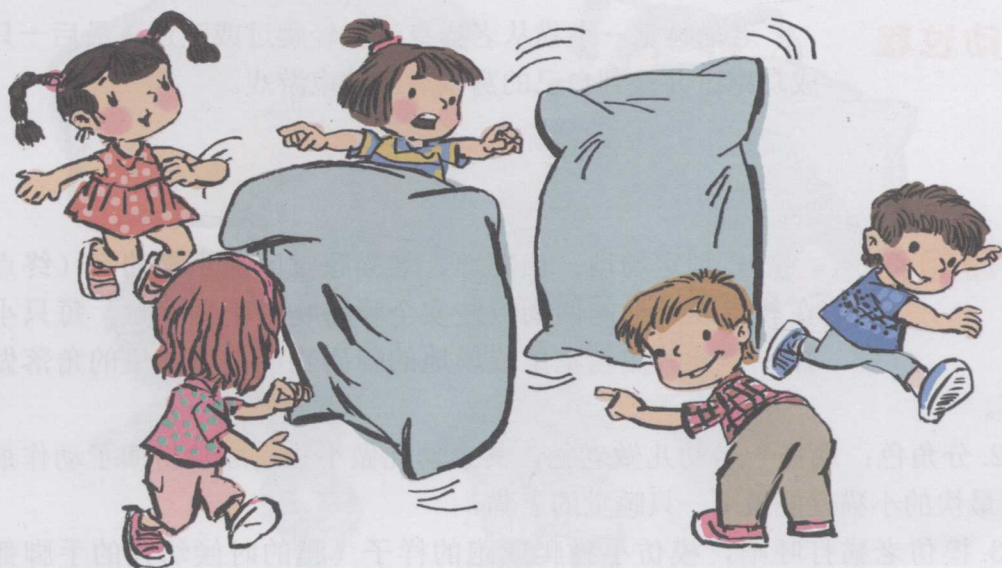
4. 老猫在所有小猫经过身边时必须装睡而不能睁开眼睛，但可以打呼噜。小猫们按照老师的指令逐个从一端出发，围绕睡觉的老猫轻轻爬或跑过一圈，爬或跑向自己的窝。整个过程中不许发出声音，如果发出了笑声或说了话，或者脚步太重惊动了老猫，就算输，成了一只“野猫”，做了野猫就不能回到自己的窝里，也不能参加下一轮游戏，而只能在下一轮当小观众了。要是老猫在没有小猫经过的时候睁开了眼睛，就算老猫输了，老猫输了以后就要换一只小猫做老猫。

5. 最后一只小猫成功地绕过老猫并找到自己的窝以后，游戏就结束了。游戏也可以换角色重复进行。

活动难点

1. 幼儿模仿小猫爬并且不发出声音。
2. 老猫睡觉时只打呼噜不睁开眼睛。

02 口袋舞



适合对象：2~6岁幼儿

参加人数：10~30名

场地要求：面积在40平方米左右的室内或安全空旷的户外场地

活动用具：一到两个能够容纳幼儿整个身体的口袋，最好是两只有弹性的布袋，一台录像机。

活动简介

口袋舞是完全自由的，你只要钻进一个口袋，就可以想怎样跳就怎样跳，这实在是一个让所有参与者和观众都十分开心的好运动。先做好一个口袋，小朋友钻进去，“口袋舞”就可以开始了：模仿各种动物走路、跳、伸展、翻滚、弯腰、像喝酒一样走路……总之，想怎样表演就怎样表演。老师都用不着示范，只需要在旁边观察或者摄影就好了，毕竟无论如何滑稽，表演者自己是看不到的。表演结束，老师把视频给每一个“口袋”带回家自己看。

活动组织

在只有一个口袋的情况下，大家就轮流表演，如果有两只口袋，则可以表演两只口袋的舞蹈。

安全提示

在表演时，老师一定不能离场，以防止“口袋”撞到硬物或墙壁。

03 喜剧演员



适合对象：2~6岁幼儿

参加人数：10~30名

场地要求：不要求特殊场地

活动用具：无需用具，建议准备一台摄像机。

活动简介

喜剧演员是一个让大家笑破肚皮的游戏，还可以和语言学习结合起来。这个活动再简单不过了：就是做出表情或者动作，来表现一组或好几组意义相反的词。谁表演得最像，就最棒。小朋友可以轮流当表演者和观众。

活动组织

1. 表演第一组词：变大变小 变高变矮 伸长缩短 生长枯萎

2. 表演第二组词：僵硬摆动 静思张望 紧张放松 死亡鲜活

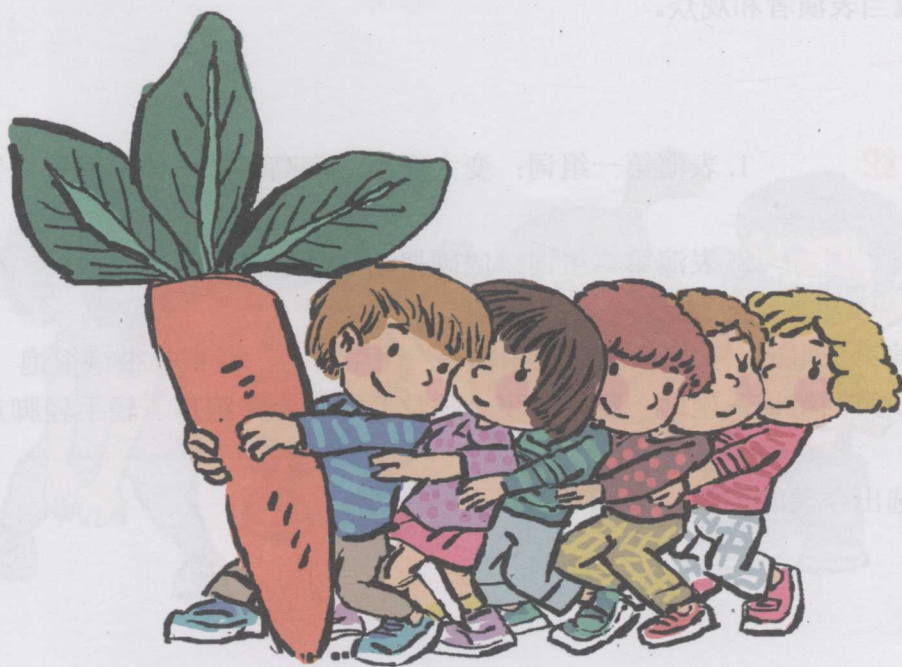
3. 表演第三组词：大哭大笑 快乐伤心 生气开心 爱恨 很饿很饱

4. 表演第四组词：坐站 爬行散步 睡觉苏醒 走路跑步 轻手轻脚走路快速跑步

5. 评选出今天的笑星。



04 拔萝卜



适合对象：2~3岁幼儿

参加人数：8名左右，人数多时可轮流扮演

场地要求：室内或空旷安全的户外场所

活动用具：1个大萝卜头饰（上面装饰几片可以戴在小朋友头上的叶子）、老爷爷的道具（1条胡子和1顶帽子），1张《拔萝卜》的歌碟、1台播放机。

活动简介

这是适合2—3岁幼儿玩的好游戏，参与人数也没有要求。拔萝卜的故事既古老又新鲜，既简单又明了。

老师先给幼儿讲个故事：老爷爷在地里种了个大萝卜，可是老爷爷拔不动，于是让小朋友一起来帮忙，大家齐心协力，终于拔出了萝卜。然后再放《拔萝卜》的歌曲，带领幼儿做拔萝卜的模仿操。

活动过程

讲种萝卜的故事→模仿种萝卜→模仿拔萝卜→大家合作拔出萝卜。

活动组织

1. 准备活动：划一块地和家。讲拔萝卜的故事。
2. 分角色：确定一个幼儿当萝卜，另一个当爷爷，其余小朋友当帮手。
3. 模仿操：做种萝卜、拔萝卜的模仿操，幼儿练习种萝卜和拔萝卜。
4. 拔萝卜：扮演老爷爷和萝卜的幼儿上场，老爷爷拔了几次拔不动，其他幼儿上来帮忙，终于帮助老爷爷拔出了萝卜，大家将萝卜送到了老爷爷的家。

活动难点

1. 老爷爷的角色扮演，走路的样子、拔萝卜拔不出来的样子。
2. 种萝卜和拔萝卜的动作模仿操。

05 袋鼠搬家



适合对象：3~6岁幼儿

参加人数：10~30名

场地要求：面积在40平方米左右的室内或空旷安全的户外场所

活动用具：可以充当家具的小皮球、房子、小车子、小桌子、小椅子、小床、塑料积木、毛绒玩具等。

活动简介

袋鼠搬家是一个非常不错的集体竞赛游戏，适合10—30名3—6岁的幼儿一起玩耍，在室内外都可以开展。这项活动可以很好地发展幼儿的腿部肌肉，也有助于发展手脚和全身的协调性、平衡性。

首先需要准备一块场地，不要有障碍物，如果是在室内，先搬开桌子和椅子留出空地。在地上标示好路线、树木和“新家”的位置。然后准备好一些高度不超过幼儿胸口的布袋子，数量相当于幼儿人数的一半。接着准备好与幼儿数量三倍左右、容易拿捏的“家具”（玩具），这些玩具最好能够组成一个“新家”，如小皮球、房子、小车子、小桌子、小椅子、小床、塑料积木、毛绒玩具等。“家具”集中放在起点。

活动过程

扮演袋鼠→袋鼠跳→袋鼠搬家→参观“新家”→游戏结束。

活动组织

1. 准备活动，扮演袋鼠：放音乐，老师带领幼儿模仿袋鼠，做袋鼠模仿操。

2. 练习袋鼠跳：双脚套在布袋里练习固定跳和行进跳，老师观察并帮助活动的幼儿都掌握固定跳和行进跳技能。

3. 分角色：一半幼儿扮演树木，形成行进路线上的障碍，一半幼儿扮演搬家的袋鼠。

4. 袋鼠搬家：扮演树木的幼儿举手分散然后两两一组站在树木区，不能移动，小袋鼠们手里拿着东西套住双脚从起点行进跳到“新家”（终点），每遇到一根“树木”，袋鼠必须绕着跳一圈以后才能继续向“新家”行进。袋鼠每次取一件“家具”（玩具）到达“新家”以后，放下玩具，再跳着返回取另一件“家具”，直到“家具”全部搬完。

5. 布置新家：跳到了终点的幼儿将玩具放在新家，并在老师指导下布置好。

6. 最后一只袋鼠将玩具搬进“新家”以后，树木们来参观袋鼠的新家，再一起放松，第一轮游戏结束。

7. 第二轮游戏由“树木们”来扮演袋鼠，“袋鼠们”则扮演树木。

活动难点

1. 练习双脚套在布袋中行进跳。
2. 绕着树跳。
3. 拿着玩具行进跳。