



幼兒遊戲體操材料

許蓀和編著

幼稚園教材叢書

G613.7
885

018668



幼兒遊戲體操教材

許蓀和編著

幼稚園教材叢書

中國通史一百講

陳致平教授著

(中國通史濃縮篇)

精裝定價貳佰元 平裝定價壹佰伍拾元

本書乃史學家陳致平教授於編寫中國通史之餘以我中華五千年歷史，濃縮爲壹百講，曾由我中央廣播電台向大陸同胞廣播介紹我中華民族五千年的歷史文化和精神。內容雖非浩翰之著作，但言簡意賅，深入浅出，每一講自成體系，可予讀者對某一時代之事變演進以完整之概念；復又首尾相承，累代一貫，可予貫通上下古今而獲歷史之大全。尤以口語化，通俗化，趣味化之可讀性甚高，誠爲我時代青年：中華兒女，能知我中華五千年歷史文化之瑰寶。

目 錄

遊 戲

小班的遊戲

說什麼做什麼.....	2
吹泡泡.....	2
大球和小球.....	3
小兔子種蘿蔔.....	3
晴天和雨天.....	4
當心走路.....	5
誰先站起.....	5
誰先送回.....	6
找朋友.....	6
鑽圓圈.....	7
捉蝴蝶.....	7
拖拉機耕田.....	8
攻守龍門.....	8
火車穿山洞.....	9
小火車.....	10
連中三元.....	11

中班的遊戲

照我樣做.....	12
拍七號.....	12
買水果.....	13
叫號接球.....	14

剝桔子.....	14
踢球過界.....	15
鑽山洞.....	16
套圈賽跑.....	17
三人聯合遊戲.....	18
打麻雀.....	19
汽車賽跑.....	20
頂沙袋接力賽.....	21
播種與豐收.....	22
山頂插旗.....	23
小熊搬家.....	24
小山羊上山吃草.....	25
小貓玩球.....	25
把球接住.....	26
找旗.....	26
哪一隊集合得最快.....	27
大轉輪.....	28

大班的遊戲

找狐狸.....	29
喂！喂！四對角.....	30
我們到森林裏去.....	30
拍電報.....	31
漁翁捉魚.....	32
老鷹捉小雞.....	33

搶四角·····	34
避開危險·····	34
手勾手·····	35
跳橡皮筋·····	37
追人·····	38
消滅害蟲·····	39
你追我趕·····	39
打龍尾·····	40
奮勇前進·····	42

體 操

模仿體操（小班）·····	44
早操（小班）·····	46
第一套·····	46
第二套·····	47
第三套·····	48
徒手體操（小班）·····	49
第一套 拍手操·····	49
第二套 坐着體操·····	50
帶器械體操（小班）·····	52
第一套 小旗操·····	52
第二套 紙花操·····	53

模仿體操（中班）·····	55
早操·····	57
第一套·····	57
第二套·····	59
徒手體操（中班）·····	60
第一套 武術體操·····	60
第二套 坐着體操·····	62
帶器械體操（中班）·····	64
第一套 啞鈴操·····	64
第二套 手巾操·····	65
模仿體操（大班）·····	67
大班的早操·····	69
第一套·····	69
第二套·····	70
大班的徒手體操·····	72
第一套 武術體操·····	72
第二套 三人聯合體操·····	73
第三套 軍艦形體操·····	75
第四套 飛機形體操·····	77
大班的帶器械體操·····	79
第一套 棍棒操·····	79
第二套 花圈操·····	81

遊 戲

孩子們都非常喜歡遊戲。托兒所和幼稚園的幼兒，大部分時間是在遊戲活動。通過遊戲，可以發展幼兒的智力，例如做「煲飯仔」、「開汽車」等遊戲，幼兒就會留心看煮飯是怎樣煮法的，看司機開汽車時是怎樣動作的，使幼兒逐步認識周圍的事物，擴大了眼界，同時還發展了幼兒的語言、記憶力和想像力。

遊戲會使幼兒產生愉快的情緒，遊戲的動作活潑而迅速，從而改善身體基本動作技能，增強神經與肌肉的聯繫，增強協調作用。

遊戲是一種適合二至六歲幼兒的生理特徵的活動，是良好的鍛鍊幼兒體格的方法之一。它可以促進幼兒身體肌肉發達、力量增加、關節靈活、韌帶堅強及各種動作的發展，使身體健康發育良好。

遊戲需要很多人一起來做，而且一定要遵守遊戲的規則，這就可以培養團結一致相親相愛的友愛精神，養成守紀律負責任的習慣。

遊戲的目的是爲了完成各種教學綱要的內容，因此必須避免僅僅爲了遊戲而去進行遊戲。只有當遊戲有着豐富的內容和明確的目的時，才能起應有的教育作用。

小班的遊戲

說什麼做什麼

目的 培養幼兒動作靈敏，發展智力。

人數 集體遊戲。

玩法 讓幼兒站成圓圈（或靜坐在座位上），教師說什麼（主要是動物），幼兒就做什麼（模仿動作）。例如教師說：「小白兔來了」，幼兒就用兩隻手的大拇指觸在耳朵旁，其餘四指併攏伸直，裝做兔子耳朵，同時兩腿併攏跳向前進，模仿小白兔的動作。又如教師說：「小鳥飛來了」，幼兒就把兩手伸開，自由地上下揮動，裝做鳥的翅膀，兩腳踏跳（年幼的可走成快步），模仿鳥飛的動作。

【注意事項】 教師說出一個動物名字以後，稍停一下，讓幼兒思考一番，再叫一個口令「做」，幼兒就一齊地做起來；過一會兒，教師說：「停」，幼兒就停止做，回到原來的地方。嚴格的執行教師不叫做就不要做，教師不叫停就不要停。教師所說的動物名字可常常調換，如小白兔、小鳥、小狗、青蛙等等，以發展幼兒的想像力和跑、跳、爬行等基本動作的能力。

吹 泡 泡

目的 培養幼兒的注意力和敏捷動作。

人數 集體遊戲。

玩法 教師和幼兒手拉手成一圓形，慢慢的走，一齊唸着兒歌：「吹泡泡，吹泡泡，吹成一個大泡泡，當心不要把它吹破了！」教師說：「泡泡吹破了！」幼兒放手蹲下，並發出「砰」的聲音，四散跑開，遊戲可重複三、四次。

【注意事項】 只有當教師說：「泡泡吹破了！」幼兒才能蹲下，發出「砰」的聲音。走的時候要幼兒注意圓圈走得像皮球一樣圓。兒歌開始時由教師唸，以後由兒童自己唸。

大球和小球

目的 訓練幼兒能集中注意力和對事物的反應。

人數 集體遊戲。

玩法 幼兒排成單行圓圈或坐在座位上，教師發出「大球」的信號，幼兒兩臂伸向前平舉，兩手的食指和大拇指伸直，作成大的圓圈狀（其餘三指彎曲），當聽到「小球」的信號時，幼兒兩臂胸前平屈，兩手的食指和大拇指相接，作成小的圓圈狀（拳眼向上，其餘三指彎曲）。這樣反覆地進行，看誰做得不錯。

【注意事項】 要求幼兒一聽見信號就同時做動作，聽到信號以後再做動作的算錯誤。動作做出以後再改變的，也算錯誤。

小兔子種蘿蔔

目的 練習平衡行走和跳躍動作發展兒童的靈活性。

人數 集體遊戲。

玩法 在場地上劃一條長3—4米，寬20—25厘米的小路，小路的一端是田地，另一端是小兔的家，小路中間放一根繩子作為小溝。教師做兔媽媽說：「今天你們和媽媽一起到田裏去種蘿蔔，要走過一條小路，跳過一條小溝，你們要小心，不要把腳踩到溝裏弄濕了，誰要是把腳踩濕了，要在太陽下曬乾了等最後一人過小溝後再過去。」種完蘿蔔，按原路回來。遊戲可進行5—6分鐘。

【注意事項】 跳過繩子時，腳不能踩到繩子，碰到就算弄濕了腳，排到隊伍後面去。蘿蔔可用木珠或圓形的物體代替，拿過去放在場地另一端的沙箱內。

晴天和雨天

目的 培養幼兒機警和判斷能力。

人數 集體遊戲。

玩法 把椅子放在場地四周，讓幼兒坐好後，稍定一會兒，教師說：「天氣多麼好啊，你們出來散步吧！」幼兒便隨意地走動。一會兒，教師說：「下雨了，你們快回家吧！」幼兒馬上就向椅子跑去坐好。這時教師說：「滴答、滴答……」（或敲鼓作雨點聲），後來，雨漸漸停了，教師又說：「雨停了，你們可以去散步啦！」遊戲反覆進行六分鐘。

【注意事項】 教師說：「你們出去散步吧！」幼兒才可離開「家」；教師說：「下雨了，你們快回家吧！」幼兒

才可「回家」。回家後，教師可以摸摸他們的衣服，問他們「打濕了沒有？」遊戲可逐漸加深，起初回家時，隨便坐位子，後來要求坐到原位上。散步時，可作採野花、拍蝴蝶、跳舞等動作。教師也可說：「小鳥來散步吧！」「小兔來散步吧！」使幼兒出來時做鳥飛或兔跳等動作。

當心走路

目的 培養幼兒仔細謹慎的習慣。

人數 集體遊戲。

玩法 在操場上或室內，用白粉劃成長 100 米的彎彎曲曲的路，寬度可容兩人同時通行。每隔 20 米劃成闊 50 厘米的小溝一條，每 30 米劃闊 25 厘米的步級 10 級。幼兒必須在彎曲的白粉線內行走，不能越線或踏線，遇到小溝必須跨越，遇到步級也必須一步一級，總之都不能踏線。兩邊來往行走，注意不能互撞。

【注意事項】 路的距離和彎曲程度應該根據幼兒年齡有所改變。幼兒踏線情況，教師必須記下來，引起幼兒注意。

誰先站起

目的 訓練幼兒對反應和動作的迅速敏捷。

人數 集體遊戲。

玩法 讓幼兒在草地上做仰臥、俯臥、側臥、坐等動作姿勢，按一定信號，看誰最先站起來立正。

【注意事項】 檢查草地是否清潔，周圍有無碎玻璃等引起創傷的東西。各種動作姿勢必須做得正確一致。

誰先送回

目的 培養幼兒跑步的能力。

人數 集體遊戲。

玩法 幼兒面向教師拋球的方向，站成一行橫隊，教師把許多球（球的數目與人數相同），同時向一個方向拋出。待第一個球落地以後，教師發信號，幼兒就跑出去每人拾一個球回來，看誰最先把球交給教師。

【注意事項】 教師拋出球的那一面，要有牆壁、板壁或者足以阻擋皮球繼續滾動的物體，以限制皮球拋出後滾動有一定的範圍，免得幼兒找不到球，或者路太長，容易使幼兒過於疲勞。

找朋友

目的 鍛鍊幼兒辨識方向和位置。

人數 集體遊戲。

玩法 幼兒排成內外兩個圓圈，面對面站着，雙方認清自己對面的同伴。然後叫裏圈的幼兒在圈內隨便跑跑跳跳，再按照信號迅速地找到自己的同伴。

【注意事項】 要輪流交換進行，例如單數先找，找到朋友以後，讓雙數去找。找過幾次以後比較熟悉了，可以把朋友和位置調換一下，遊戲繼續進行。在找朋友的時

候，可以讓幼兒自由跑散，也可以做些簡單的表演和舞蹈步伐，增加遊戲興趣。

鑽圓圈

目的 訓練幼兒爬行的能力。

人數 集體遊戲。

玩法 直徑分別為 60、50、40 厘米的圓圈各一個，以大圈、中圈、小圈的次序每隔 5 米放一個圓圈，並把圓圈豎起紮牢。讓幼兒爬過圓圈，並注意不把圓圈碰倒。圓圈與圓圈之間的一段距離，可以走和跑。

【注意事項】 圓圈可用竹、藤做，外面用彩紙糊或髹上各種顏色，以增加美觀。幼兒爬行熟練以後，可以分成兩隊進行比賽，看哪一隊爬得快，碰倒圓圈少。圓圈下面要鋪上席子或墊子。

捉蝴蝶

目的 鍛鍊幼兒的目力、觀察力和原地跳躍的能力。

人數 集體遊戲。

玩法 幼兒排成圓圈（各人的距離以兩臂側平舉互不碰撞為準）。準備一根竹竿（長 1—1.5 米），末端繫着一條用橡筋做的繩子，繩子上掛一隻用厚紙板剪成的彩蝶。教師拿着竹竿站在圓圈的中央，把那隻彩蝶舉在幼兒的頭頂上空移來移去，叫幼兒跳起來捉彩蝶。要求幼兒用兩腳同時起跳，並用兩手捕捉彩蝶。

【**注意事項**】 做遊戲前，教師要教會幼兒用兩腳起跳的動作。做遊戲時，教師要宣佈捉到彩蝶者的姓名，在他鬆手後，遊戲繼續進行。這個遊戲還可以做得複雜一些，比方說教師拿着蝴蝶跑，幼兒在後面追，教師一停，幼兒就盡快地向上跳起，把蝴蝶捉住。

拖拉機耕田

目的 訓練幼兒小跑步的動作。

人數 分組遊戲，二人一組。

玩法 在 15—20 米距離的兩端劃兩條白線(算作一大



片田地)，一個幼兒站在白線的後面，上體稍向前彎，兩手伸直後斜舉(手心向上，作拖拉機)，另一個幼兒站在拖拉機的背後，兩手伸直前斜舉(手心向下)，握住前面幼兒的手(作駕駛員)。耕田開始，兩個幼兒用小跑步動作，同時嘴裏有節奏地喊：

「轟隆，轟隆」，表示拖拉機開動的聲音，開到對面一條白線上，再開回來，這樣來回幾次以後，休息一回再做。

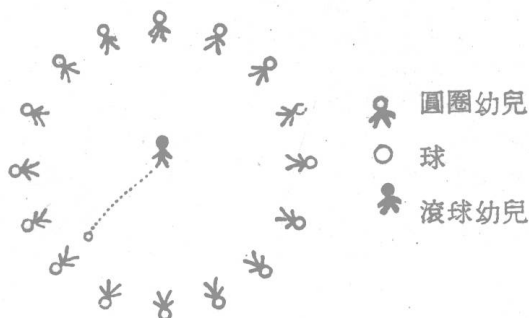
【**注意事項**】 當拖拉機開到對面白線時，兩個幼兒可以調換角色，即開去時做拖拉機的開回來時做駕駛員，也可以進行比賽，看哪一輛拖拉機開得快。

攻守龍門

目的 培養幼兒滾、接球的能力。

人數 集體遊戲。

玩法 幼兒排成單行圓圈，面向圓心，幼兒兩腳左右分開做龍門。由教師或一個幼兒站在中間做滾球的人，把球對準了龍門(胯下)滾去，站圈的幼兒要想法接住滾來的球，然後再滾還給中間的人，也可以用雙手擋回滾來的球，總之不讓球從龍門滾過去。如果被球滾過去了，要與中間人調換位置。



【注意事項】 站圈的幼兒只能用雙手接住(單手也可以)或擋回滾來的球，不可以用兩足併攏來擋球，否則算犯規。要求滾球的幼兒把球從地上滾過去，不准拋擲。

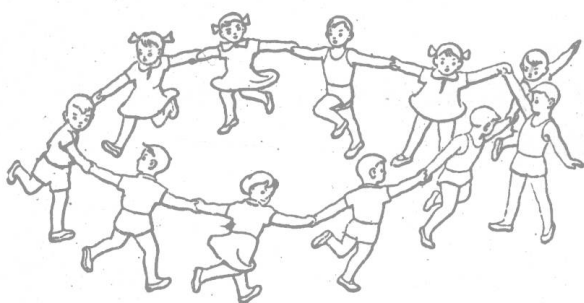
火車穿山洞

目的 加強幼兒的紀律性訓練。

人數 集體遊戲。

玩法 所有幼兒依照個子高矮排成 一列 橫隊，手牽手。排在前頭的二個幼兒，把牽着的手高舉作為山洞，從排尾幼兒開始，依次穿過山洞。穿到排頭第二人時，馬上

與排頭第一人放開手，排頭第二人原地轉身與第三方向同；排頭第一人很快地跑到排尾牽手，作為最後一人，山洞由第二、三人做。以後依次類推，繼續進行遊戲。



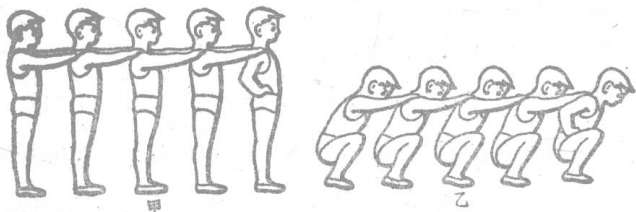
【注意事項】 手要牽得緊，以免中途散掉。穿山洞時教師可以指定方向，例如向東、向西、向南跑。

小火車

目的 培養幼兒具有互相協作和身體協調的能力。

人數 分組遊戲，10—20 人一組。

玩法 幼兒站成一路縱隊，排頭第一人兩手叉腰，後面每一個幼兒的兩手搭在前面幼兒的雙肩上，成一行火車狀。由教師或指定一個幼兒用紅旗和綠旗（或手勢）指揮



交通。當列車看到綠旗信號時向前行駛（如圖甲），同時嘴裏發出「轟隆，轟隆」的聲音，看到紅旗信號時，做列車的全體幼兒屈膝全蹲下來（如圖乙），同時嘴裏發出「嘶……」的聲音，表示停車的意思。這樣一會兒停，一會兒行駛，可以連續進行3—4次以後，休息一回再做。

【注意事項】 這個遊戲可以逐步提高動作的難度，如劃成兩條25—35厘米寬的白線，作為軌道，要求列車沿着軌道行駛。以後還可以劃成彎道，要求沿着彎道行駛。人多可以分組進行比賽，看哪一組行駛得快，停車得快，走得整齊等。要求兩手自始至終搭在前面人的肩上，不可脫掉，行駛時兩手要伸直，始終保持一定的間隔距離。若火車頭與車身脫節，一定要停下接住再行。中途有跌倒，全隊要等他爬起後才能前進。

連中三元

目的 訓練幼兒投擲準確的能力。

人數 分組遊戲，五人一組。

玩法 每人一個小皮球。在場地上劃一條起擲線，在線前1.5—2米遠的地方，放上一塊積木或豎起一根木棒（或者其他容易被打倒的東西）。每個幼兒在起擲線後面對準目標投擲，每人連投三下，一個個的挨次序輪流進行。5—8分鐘以後，把打中的次數加起來，看誰打中的次數最多。

【注意事項】 為了增加幼兒的興趣，可以經常調換投

擲的目標。投擲時要站在起擲線後面，否則算犯規，就是打中了也是無效。這個遊戲可以個人對個人比賽，也可以組對組比賽。

中班的遊戲

照我樣做

目的 培養幼兒具有模仿的能力。

人數 集體遊戲。

玩法 教師學做各種動物的形狀、動作等，教師做一遍，然後叫幼兒照樣做一遍。做好以後，教師問這是什麼東西，叫全體幼兒回答。待幼兒熟悉動作以後，教師可以一邊做動作，一邊說：「請你照我這樣做」。幼兒就一邊跟着教師的樣子做，一邊說：「我就照你這樣做」。

【注意事項】 教師做的動作，必須是幼兒已經知道的，或者接觸過的東西。教師做過動作以後，如果估計幼兒馬上模仿不起來，可以再做第二遍、第三遍，爲了使幼兒所學的動作達到正確和鞏固的要求，也可以叫幼兒多次重複這個動作。這個遊戲可根據幼兒的模仿能力，經常調換動作。

拍七號

目的 發展幼兒的注意力和思考力。

人數 集體遊戲。