

创编 幼儿

适用于
5~7岁

主 编
陆克俭
刘 凌
邓腊梅

体能活动大全



G63.7
79

幼儿 体能活动大全 创编

主编 陆克俭
刘凌
邓腊梅

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

创意幼儿体能活动大全. 5~7 岁/陆克俭主编. —
南京: 江苏教育出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5499-0454-9

I. ①创… II. ①陆… III. ①身体训练—学前教育—
教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024004 号

书 名 创意幼儿体能活动大全 (5~7 岁)
主 编 陆克俭 刘 凌 邓腊梅
责任编辑 林 琬
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
电 话 025-57572508
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 8.25
字 数 150 000
版 次 2011 年 4 月第 1 版
2011 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0454-9
定 价 30.00 元
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信咨询 025-85420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

前言

儿童的发展由身体发展和心理发展两个方面构成。体能是当代儿童素质评定中一项不可或缺的重要指标。儿童的体能由动作水平、机能状态、运动技能、身体素质、精神意志、适应能力这六个要素构成。体能是当代社会人们愉快顺利地活动、生活、学习、工作和劳动所必须具有的一种能力。优良的体能是当代儿童生长发育的动力、健康生活的基石、快乐成长的条件。

体能活动、体操、体育游戏是幼儿园体育实施的三大途径和手段。一般说来，体能活动、体操、体育游戏在实施过程中都具有促进身心健康的功能。但是，若仔细比较分析三者的特点与作用，我们可以发现三者又各具独特的功效。如体操对幼儿具有身体的保健作用；体育游戏对幼儿具有娱乐身心的效果；体能活动对幼儿具有特别显著的身心素质培养功效。可以这么说，要使幼儿具备良好的体能，就必须对他们实施有目的、有计划、科学的体育——幼儿体能活动。通过一物多练、技能教学、素质锻炼这样三种不同类型的体育教学、练习和锻炼，来发展他们的走、跑、跳、爬、钻、投、平衡等基本动作；增强他们的骨骼、肌肉、心脏、肺脏等器官的生理机能；指导他们掌握、运用各种运动器材进行锻炼的技巧和方法；提高他们运动中身体的爆发力、耐力、柔韧性、协调性、敏捷性和灵活性；培养他们活泼开朗、热爱运动、合群友爱、独立自强、不怕困苦、好胜不屈的良好品质；增强他们抵抗腮腺炎、禽流感、手足口病、流行性感冒等各种传染性疾病的身体免疫力；增强他们耐寒、耐热、耐饥、耐渴、耐劳等环境适应能力

古往今来，在中国数千年各朝各代的社会发展进程中，每当步入太平盛世之时、安定丰裕之年，尚文恶武之风都会成为潮流而独盛。轻视体育的“野蛮人尚力，文明人尚智”的思想在不知不觉中被定格成一种所谓的文明民族的民族性和教育观。到了近代，虽偶有经历欧风美雨洗礼的社会名流和因外来入侵而觉醒的仁人志士不时提醒国人：“兴体育，育武魂，强体魄。（梁启超）”“灵魂贵文明，体魄贵野蛮。（蔡锷）”“三育并重，体育为先。（毛泽东）”……但是“书中自有颜如玉、书中自有黄金屋”“读书做官”仍然是永固不变的育儿教子的“圣经”。“四肢发达、头脑简单”的偏见似乎深深地印刻在了国人的脑质之中。直至当代的今天，在改革开放三十年社会经济大发展、生活环境有改善、生活水平有提升后，身心和谐发展的儿童教育理想正在消失，体、智、德、美、劳全面发展的儿童教育目标已经迷失。那种在曾经历经“列强入侵、割地赔款、丧权辱国”的百年沧桑之中因觉

醒和奋发而迸发出的“尚武”“铁血”“童子军”的体育精神和魂魄，那种在创立、建设、保卫新中国之时焕发出的“劳动”“运动”“锻炼”的健康理念和风气都已渐渐地丢失。六十多年前被陶行知先生痛批为“死读书、读死书、读书死”式的传统读书教育经过精心包装、粉饰后又登上了当代幼儿教育“大舞台”。

近年来，几位自诩为“早教之父”“幼教达人”的所谓“幼教名流”喊出的“不要让孩子输在起跑线上！”“早学、早读、早写、早记——早成才！”等口号，已成为时下众多父母、幼儿教师热衷的育儿共识和早教指南。他们日复一日、年复一年地看管、训诫着年幼的孩子：“不准到外面去玩！”“不要浪费学习时间！”“不准打打闹闹！”“不要变成野孩子！”识字、写字、背书、学外文、做算术，学琴、学棋、学书、学画……这些小学化、专业化的幼儿早教俨然成了当今幼儿生活的“中心”，幼儿教育的“主流”。这种偏重智育忽略体育的早教，误导了当代中国幼儿教育的方向，造成了幼儿身心发展的“不协调、不和谐、不全面”，成为近十多年来生活水平不断提高，而幼儿身心素质却整体下降的“祸因”。这种只重幼儿智力开发、幼儿潜能挖掘的早教，迫使幼儿用更多的时间呆在屋内、坐在桌前，要求幼儿长时间地面对书本“用眼、用手、用口、用脑”，他们因得不到足够时间在户外进行各种大肌肉运动，体内积蓄的剩余精力无处宣泄而变得心浮气躁、好动多动、坐立不定。这些打着开发智力、开发潜能的旗号的“最新”“最优”理念和教育犹如幼儿教育的“三聚氰胺”，摧残着幼儿生命的活力、压抑着幼儿活泼的天性、耗费着幼儿身体的精力，这种“重文轻武”“重智轻体”的幼儿早教背离了身心和谐发展的教育理想，违背了全面发展的教育方针。

幼儿教育中如何协调好精神的智育与身体的体育关系？

英国教育家洛克早在十七世纪就给了我们睿智的回答：“健康之精神寓于健康之体魄。”洛克在这句不朽名言中告诫我们：如果没有健康的身体就绝不会有健康的智慧。著名的法国思想家、教育家卢梭说：“身体必须要有精力才能听从精神的支配，虚弱的身体精神也跟着虚弱。”卢梭这句话告诉我们：人的精力必须通过体育锻炼，精神靠精力来指挥身体，没有精力人的智慧就无法发挥。人民教育家陶行知在数十年前就发出“我希望大家把儿童健康当做幼稚园里面第一重要的事情，幼稚园教师应该做健康之神”的号召。健康对于幼儿来说太重要了，人生之初的他们犹如一棵刚刚破土的幼苗，如果因为我们不当的教育而伤了如幼苗的幼儿，那么未来他们再也难以长为一棵健康成才的参天大树。因此，我们每一个幼儿教育、养育者都要努力地做幼儿的“健康之神”，大力提倡和实施幼儿体育来促进幼儿健康成长，为孩子的未来成才做些理性而有远见的事情。

体能水平可以反映出人的身心处于怎样一种状态。幼儿体能的优劣并不取决于先天的遗传，更不是后天身心发育、成熟的自然现象。优良的体能有赖于后天良好、科学的体育，有赖于有目的、有计划、有针对性、坚持不懈的户外运动和动作练习。体育是锻造人体健康、给予人生快乐的一种内驱活力，良好的体育活动（早操、体育游戏）可以促进幼儿肌肉、骨骼的生长，身体变得结实而优美，科学的体育锻炼（体能活动）可以提高幼儿的心肺的生理机能，可以改善幼儿的消化吸收功能，可以塑造出幼儿良好的性格，可以提高幼儿的身体素质，可以增进幼儿的运动能力，从而最终形成幼儿优良的体能。

为了促进我国幼儿体育的发展，为了增强中国幼儿的身心健康，为了解决广大幼儿教师缺乏幼儿体能活动案例设计和组织、教法等现实问题，由长期研究幼儿体育理论和实践工作的深圳大学陆克俭博士与多年来一直从事幼儿体育实践探索与研究的深圳市实验幼儿园、深圳市西丽幼儿园、南京金信幼儿园的领导和教师们合作，经过近一年的策划、构思、编写、修改、拍照、合成等繁琐而细致的工作后终于完成了这套《创意幼儿体能活动大全》（3~4岁）、（4~5岁）、（5~7岁）三个年龄段各一册，每册由一物多练、技能教学、素质锻炼三类共四十个图文并茂的体能活动教学案例构成。我们期望这套《创意幼儿体能活动大全》的出版发行能够对广大的幼儿教育工作者在幼儿体育的观念、内容和方法上有所导引和帮助。

陆克俭

2010年11月

目 录

	幼儿体能活动设计与教学特点	1
	5~7岁幼儿身心发展特点	3
	5~7岁幼儿体育活动锻炼目标	4
	5~7岁幼儿体能活动上学期安排	5
	5~7岁幼儿体能活动下学期安排	6
	1. 跳越障碍物(一物多练)	7
	2. 跳越纸盒子(素质锻炼)	10
	3. 小兵来锻炼(一物多练)	13
	4. 小马云粮(素质锻炼)	16
	5. 救伤员(一物多练)	19
	6. 小勇士(素质锻炼)	22
	7. 小运动员(一物多练)	25
	8. 关爱大熊猫(素质锻炼)	28
	9. 小布球(一物多练)	31
	10. 小侦察兵(素质锻炼)	34
	11. 平衡台(一物多练)	37
	12. 螃蟹过沙河(素质锻炼)	40
	13. 小猴爱锻炼(一物多练)	43
	14. 大家来蹦跳(素质锻炼)	46
	15. 勇敢的消防队员(一物多练)	49
	16. 搬运轮胎(素质锻炼)	52
	17. 跳盒子(一物多练)	55
	18. 悟空学艺(素质锻炼)	58
	19. 袋鼠跳跳(素质锻炼)	61
	20. 打雪仗(素质锻炼)	64

21. 袋鼠爱锻炼（素质锻炼）	67
22. 推小车（素质锻炼）	70
23. 多练的滑板（一物多练）	73
24. 小羊爱锻炼（素质锻炼）	76
25. 跳高凳（技能教学）	79
26. 爬椅子（一物多练）	82
27. 去春游（素质锻炼）	85
28. 森林探险（一物多练）	88
29. 小小训练营（素质锻炼）	91
30. 全能运动员（素质锻炼）	94
31. 用瓶来锻炼（一物多练）	97
32. 蹦跳长得高（素质锻炼）	100
33. 小救生队员（素质锻炼）	103
34. 投沙袋（一物多练）	106
35. 小小解放军（素质锻炼）	109
36. 跳小椅子（素质锻炼）	112
37. 小足球运动员（技能教学）	115
38. 两人三足（一物多练）	118
39. 登高跳下（素质锻炼）	121
40. 悟空斗魔王（素质锻炼）	124

幼儿体能活动设计与教学特点

体能活动是为培养和提高幼儿身心素质而专门设计、进行的一种融练习、教学、锻炼于一体的体育活动。体能活动，有别于幼儿园早晨的早锻炼（动作练习、体操、音游），有别于幼儿园午后的户外体育游戏（大型器械活动、体育游戏），它是一种有目的、有计划、有针对性地对幼儿进行的全面运动、技能教学、素质锻炼和动作练习。体能活动在设计和实施中可细分为一物多练、技能教学和素质锻炼三种类型。我认为，优秀的幼儿体能活动设计必须具备科学性、趣味性和实效性三大基本要素。

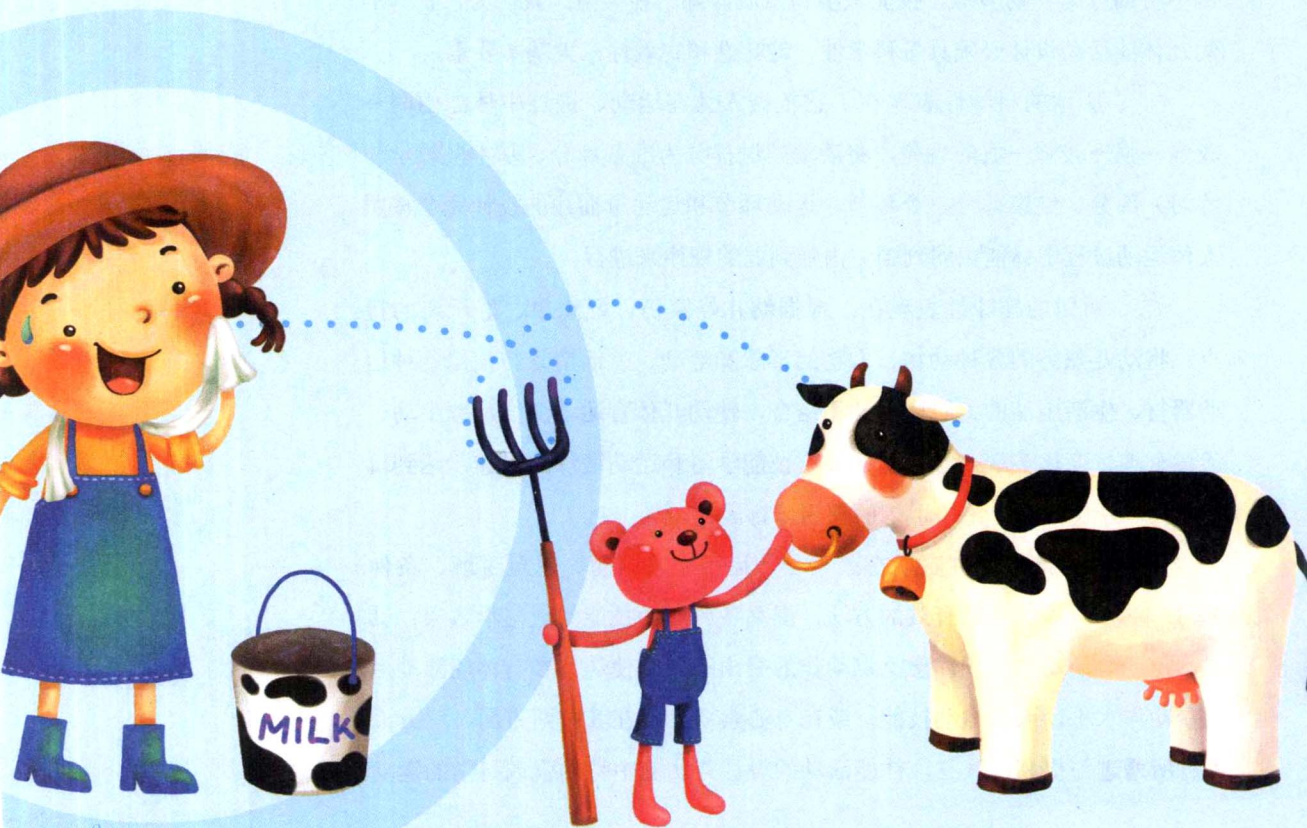
一、所谓的科学性表现在：它依据人体在运动、锻炼中体能由弱→较强→强→较强→弱的规律，将活动的过程分为准备部分、基本（教学与练习）部分、结束部分三个环节，运动环节和运动量曲线的设计完全按照人体运动过程中体能由弱到强、由强到弱的规律来进行。

二、所谓的趣味性表现在：根据幼儿好模仿、好想象、好玩耍的特点，将幼儿熟悉的各种动物、人物的形象和活动、生活情景与使用各种运动器材、生活用品的大肌肉运动相结合，使幼儿体育运动变得形象生动、活泼有趣、变化多端，激发幼儿参与技能学习和运动锻炼的兴趣，达到玩中学习、学中练习、练中锻炼的理想体育成效。

三、所谓的实效性表现在：其一，运用启发联想、示范讲解、条件练习、动作分解等行之有效的方法，提高各种运动技能的教与学效果；其二，每一个活动都必须注意重点动作的突出练习，使幼儿参与体能活动后或在动作水平，或在运动技能，或在身心素质，或在其中两方面、三方面都有所增进与提高；其三，体能活动的设计与实施中特别强调科学的运动

密度与强度安排，合理的动作变化与难度要求，努力使幼儿在身体机能（骨骼、肌肉、心肺）方面有较大生理负荷，在体力（发起运动、维持运动、协调运动）方面有较高的负担，在精神（坚持、勇敢、守纪、合作、竞争）方面有所磨砺。只有这样才可以提高幼儿的心肺的生理机能，改善幼儿的消化吸收功能，塑造出幼儿良好的性格，提高幼儿的身体素质，增进幼儿的运动能力，真正达到培养和发展幼儿体能的目的。

体能是当代社会人们愉快、顺利地活动、生活、学习、工作和劳动所应该具有的一种能力。体能由动作水平、机能状态、运动技能、身体素质、精神意志、适应能力这六个要素构成。体能是当代幼儿身心发展水平评定的一项不可或缺的指标，优良的体能是当代儿童生长发育的动力、健康生活的基石、快乐成长的条件。



5~7岁幼儿身心发展特点



5~7岁孩子是学前儿童阶段成长末期的幼儿，他们既处于学前教育的最高阶段，又处于小学教育前的准备阶段。由于生理、心理的快速发展，他们不再满足于追随、服从，而是有了自己的想法和主见；他们活动的自主性、主动性水平明显提高；无论是在自主行动方面，还是在学习生活方面，都有了想脱离成人监管的欲望和行为。教育者应注意，一方面在很多地方适当放手让孩子去做，有时为他们创造适当的条件以培养幼儿独立、自主、自律能力；另一方面家庭、幼儿园、公共场所进行各种活动时必须注意对幼儿安全意识、安全行为、遵守规则、自控能力的内化和养成。

处于此年龄阶段的幼儿，身高、体重的增长较为明显，需要给予营养和锻炼的配合才能使之充分健康成长；器官组织发育日渐完善，活动兴趣愈加广泛，运动模仿欲望、身体活动的能力都大大增强，但肌肉、心脏、肺脏、骨骼等仍然较为柔弱，不适宜进行成人化、小学化的大运动量练习和竞技训练和比赛。教育者对此年龄阶段的幼儿，应该多给予符合其年龄特点的“故事化、生活化、趣味化”的走、跑、跳、爬、钻、投掷、平衡等动作练习及轻器械的玩耍游戏来锻炼身心。

处于此年龄阶段的幼儿即将进入学龄期，他们的学习和活动欲望日益强烈，但身体骨骼肌肉尚不强健，器官组织的机能尚未成熟，对疾病的免疫能力弱，易患季节性的传染疾病，身体易受伤害。因此，此年龄阶段幼儿的家长和教师在关注幼儿智力开发和才艺学习的同时，要注重养成他们早睡早起、讲究卫生的良好习惯，给予他们充足的户外体育游戏和身体锻炼的机会，保证他们每天能进行1小时以上的体育锻炼，在时间、场地和器材方面，提供必需的准备和机会。通过加强幼儿的体育游戏活动内容和时间来熟练他们的基本动作，培养他们对体育的兴趣，增强他们的运动能力，提高他们的身体素质，进而达到增强体质的目标，为他们步入小学的学习和生活，在身体、意志、情感和智力等方面打下坚实的人生健康基础。

5~7岁幼儿体育活动锻炼目标

1. 能在设有各种障碍物的场地上熟练地运用各种身体动作轻松、自如地进行活动。
2. 能走跑交替300米而不觉疲乏。
3. 能背负一定重量的物体步行2000米的距离。
4. 能用最快的速度奔跑30米的距离。
5. 会助跑跨跳高（0.4米以上高度）、助跑跨跳远（1米以上距离）。
6. 能一次连续跳绳30次以上。
7. 能熟练地连续在垫子上前滚翻、侧滚翻、侧手翻。
8. 能两臂侧平举闭眼自转（5圈以上）不摔倒；能在宽0.15米、高0.4米的平衡板上自如地行走。
9. 能用单手肩上挥臂的动作将一定重量的物体投向前方（右手距离6米以上）。
10. 能攀爬上垂直的爬杆（1.8米以上高度）；能垂吊式爬绳（8米以上距离）。
11. 能在单杠上握杠悬垂1分钟以上。
12. 能随音乐的节奏合拍、到位、有力地做体操。
13. 走、跑、跳、钻、爬、投掷等动作技能熟练、协调、有力。
14. 各种基本动作转换速度快、敏捷、轻松。
15. 能听、看懂各种哨音、手势，并根据不同的信号迅速做出相应的动作。
16. 乐于和他人合作，站立成多种队形、图形。
17. 在集体性的体育活动中能服从要求，遵守规则。
18. 在体育活动中能表现出自制、勇敢、不怕困难、有自信等好品质。
19. 喜欢和他人一起进行体操、体育游戏、体能锻炼活动。
20. 对某项体育活动（如：跳绳、轮滑、球类、跑步、攀爬等）有特别爱好。

5~7岁幼儿体能活动上学期安排

(秋冬季)

周 次	第一次体能活动	第二次体能活动
第 一 周	1. 跳越障碍物 (一物多练)	2. 跳跃纸盒子 (素质锻炼)
第 二 周	3. 小兵来锻炼 (一物多练)	4. 小马运粮 (素质锻炼)
第 三 周	2. 跳越纸盒子 (素质锻炼)	1. 跳越障碍物 (一物多练)
第 四 周	4. 小马运粮 (素质锻炼)	3. 小兵来锻炼 (一物多练)
第 五 周	5. 救伤员 (一物多练)	6. 小勇士 (素质锻炼)
第 六 周	7. 小运动员 (一物多练)	8. 关爱大熊猫 (素质锻炼)
第 七 周	6. 小勇士 (素质锻炼)	5. 救伤员 (一物多练)
第 八 周	8. 关爱大熊猫 (素质锻炼)	7. 小运动员 (一物多练)
第 九 周	9. 小布球 (一物多练)	10. 小侦察兵 (素质锻炼)
第 十 周	11. 平衡台 (一物多练)	12. 螃蟹过沙河 (素质锻炼)
第十一周	10. 小侦察兵 (素质锻炼)	9. 小布球 (一物多练)
第十二周	12. 螃蟹过沙河 (素质锻炼)	11. 平衡台 (一物多练)
第十三周	13. 小猴爱锻炼 (一物多练)	14. 大家来蹦跳 (素质锻炼)
第十四周	15. 勇敢的消防队员 (一物多练)	16. 搬运轮胎 (素质锻炼)
第十五周	14. 大家来蹦跳 (素质锻炼)	13. 小猴爱锻炼 (一物多练)
第十六周	16. 搬运轮胎 (素质锻炼)	15. 勇敢的消防队员 (一物多练)
第十七周	17. 跳盒子 (一物多练)	18. 悟空学艺 (素质锻炼)
第十八周	19. 袋鼠跳跳 (素质锻炼)	20. 打雪仗 (素质锻炼)
第十九周	18. 悟空学艺 (素质锻炼)	17. 跳盒子 (一物多练)
第二十周	20. 打雪仗 (素质锻炼)	19. 袋鼠跳跳 (素质锻炼)

5~7岁幼儿体能活动下学期安排

(春夏季)

周 次	第一次体能活动	第二次体能活动
第 一 周	21. 袋鼠爱锻炼 (素质锻炼)	22. 推小车 (素质锻炼)
第 二 周	23. 多练的滑板 (一物多练)	24. 小羊爱锻炼 (素质锻炼)
第 三 周	22. 推小车 (素质锻炼)	21. 袋鼠爱锻炼 (素质锻炼)
第 四 周	24. 小羊爱锻炼 (素质锻炼)	23. 多练的滑板 (一物多练)
第 五 周	25. 跳高凳 (技能教学)	26. 爬椅子 (一物多练)
第 六 周	27. 去春游 (素质锻炼)	28. 森林探险 (一物多练)
第 七 周	26. 爬椅子 (一物多练)	25. 跳高凳 (技能教学)
第 八 周	28. 森林探险 (一物多练)	27. 去春游 (素质锻炼)
第 九 周	29. 小小训练营 (素质锻炼)	30. 全能运动员 (素质锻炼)
第 十 周	31. 用瓶来锻炼 (一物多练)	32. 蹦蹦长得高 (素质锻炼)
第十一周	30. 全能运动员 (素质锻炼)	29. 小小训练营 (素质锻炼)
第十二周	32. 蹦蹦长得高 (素质锻炼)	31. 用瓶来锻炼 (一物多练)
第十三周	33. 小救生队员 (素质锻炼)	34. 投沙袋 (一物多练)
第十四周	35. 小解放军 (素质锻炼)	36. 跳小椅子 (素质锻炼)
第十五周	34. 投沙袋 (一物多练)	33. 小救生队员 (素质锻炼)
第十六周	36. 跳小椅子 (素质锻炼)	35. 小解放军 (素质锻炼)
第十七周	37. 小足球运动员 (技能教学)	38. 两人三足 (一物多练)
第十八周	39. 登高跳下 (素质锻炼)	40. 悟空斗魔王 (素质锻炼)
第十九周	38. 两人三足 (一物多练)	37. 小足球运动员 (技能教学)
第二十周	40. 悟空斗魔王 (素质锻炼)	39. 登高跳下 (素质锻炼)

设计思考

跳跃能力是身体素质的一个重要方面,大班幼儿双脚并拢向前跳和单脚跨跳的动作技能已经形成,但在连续跨跳的持久力方面还普遍较弱。因此在大班体能活动中应有目的地锻炼幼儿下肢的耐力和全身的协调性。为此设计了跳越障碍物这一体能活动。

目的要求

1. 掌握连续跨跳等动作技能,提高运动中身体的协调能力。
2. 遵守活动的规则,体验合作的快乐。

教学重点

双脚连续跃过一定宽度、一定高度的障碍物。

活动准备

幼儿人手一条0.3米长的松紧带,长10米的绳子两条,小椅子16张,录音机,录音带。

活动过程

环 节	活动内容与过程安排	时 间	形 式
准备部分	1. 教师带领幼儿在场地中按顺时针方向进行慢→中→快→中→慢的变速跑。	2分钟	集体
	2. 幼儿成早操的四排队形,边踏步边进行“四路变两路、两路变四路”队列队形变换练习。	1分钟	
	3. 教师带领幼儿在音乐的伴随下进行运动准备操:上肢、扩胸、腰部、下肢、跳跃、放松运动。	2分钟	
教学与练习部分	4. 幼儿自由分散地用松紧带进行锻炼。 教师:我们每人手中都有一个圈。松紧带圈有许多种锻炼身体的方法,看哪个小朋友玩的方法最多。(幼儿尝试练习)	5分钟	自由
	5. 锻炼方法集中演示。 教师根据前面对幼儿自由练习过程的观察,有目标地请用松紧带进行跳、拉弓、背拉、打气筒、拉力器、两人玩炒豆子、互相揪尾巴、二人三足走的幼儿给大家示范,然后大家一起分别模仿这些方法来练习。	5分钟	自由与集体相结合
	6. 跳小河。 教师在地面上用两条长长的绳子搭成一条弯弯曲曲、有一定的宽窄变化的小河沟,幼儿自由分散地在中间跳来跳去。教师建议幼儿来回跳跃小河沟。	3分钟	自由

环 节	活动内容与过程安排	时 间	形 式
教 学 与 练 习 部 分	7. 跨跳障碍物。将松紧带接在两张小椅子椅背上，松紧带与地面保持0.3米的距离。 (1) 教师示范助跑跨跳的动作：跑、跑、跑，起跳（抬起一条腿，用力蹬另一条腿），跨过障碍物去。 (2) 请几名幼儿上前模仿示范，教师进行动作要领讲解。 (3) 场地上拉起8个跨跳障碍物，幼儿分组进行跨跳练习。	3分钟	个别与 分组 相结合
	8. “闯关”。在场地上创设0.3米、0.4米、0.5米三条不同宽度的“小河”，0.3米、0.4米、0.5米三种不同高度的障碍。 (1) 幼儿成四组，一个接一个地进行闯关。 (2) 四组幼儿一个完成后另一个进行闯关竞赛。	6分钟	分组
结 束 部 分	9. 伴随着放轻音乐，教师和幼儿用松紧带一起做放松动作。 10. 教师小结今天的活动。	4分钟	集体

组织与场地图示

1. 准备部分



图一 逆时针方向慢跑



图二 做准备活动操——头颈部运动

2. 教学与练习部分



图三 自由用松紧带进行锻炼



图四 锻炼方法展示



图五 跳过小河



图六 跨越障碍物

3. 结束部分



图七 下肢放松活动



图八 上肢放松活动

教学建议

松紧带是我们日常生活中很容易收集到的材料。可以选用不同宽度、长度的松紧带，让幼儿充分利用其伸拉、变形的特点，想象出更多的锻炼方法。在闯关这一环节教师要引导孩子合作，设计出各种不同高度的“小河”，逐步增加跨跳的难度。

（编写：陆克俭 欧阳玲 刘 凌）