

幼儿园体育活 设计与指导

汪超 著



复旦卓越·全国学前教育专业系列

幼儿园体育活动 设计与指导

汪超 著



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动设计与指导/汪超著. —上海:复旦大学出版社,2011.5
(复旦卓越·全国学前教育专业系列)
ISBN 978-7-309-07958-6

I. 幼… II. 汪… III. 体育课-学前教育-教学参考资料 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024919 号

幼儿园体育活动设计与指导

汪超 著

责任编辑/查莉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海申松立信印刷有限责任公司

开本 890×1240 1/16 印张 9 字数 253 千

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-07958-6/G·959

定价:26.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书以幼儿体育教学进程中的各个环节的连续性和幼儿发展的全面性为原则,包括:幼儿体育课的组织——集合、队列、队形;幼儿体育的基本技巧培养——站、立、转、支撑、滚动等;幼儿基本运动能力的训练——走、跑、跳、投、攀、钻、爬;基本技能的发展——足球、篮球;其他各类活动方式的补充。所有内容运用体育游戏方式进行了有序的编排和操作方案设计。突出了幼儿体育教学的目的性、系统性、连续性、阶段性和整体性等特征。

本书共创设了 300 多个主题,涉及的活动方式达 500 余种。在每个基本活动游戏的设计中,综合考虑了幼儿个体能力发展,幼儿与教师间的互动,集体性互动及人与物、人与环境之间的互动等。内容系统,丰富翔实。

本书是针对幼儿园体育教学进行编写的,因此,在教学形式编排上以游戏为方式,在活动方案设计上采用幼儿园常用的主题式活动方案进行专项教学。在具体教学过程中,针对幼儿发展的目标,给幼儿教师指明每种活动方式的明确要求,并针对幼儿年龄特点给出教师相应的重点和难点处理建议以及较多的自制器材方法的选用。

本书配有光盘,内含各类幼儿体育活动方式和游戏录像,生动直观,方便教材使用者学习、参考。

本书适合学前教育专业学生或幼儿园教师使用,具有较强的课程教学操作性。

编 审 委 员 会

主 任 孟献忠

副主任 张昭济 陈志超 张永彬

委 员 (按姓氏笔画排列)

王向东	王建平	王保林	王素珍	王莉娅	孔宝刚
孙 杰	刘迎接	任志勇	全廷建	李小邕	李怀星
麦少美	杨丽华	陈代伟	陈虹岩	陈雅芳	张兰英
张加蓉	张祥华	张建岁	金日勋	周玉衡	周 兢
罗 峰	姜亚林	洪 维	贺永琴	秦明华	秦金亮
夏 力	郭亦勤	薛宝林			

前言

十年前,在有意和无意之间,我很幸运也较痛苦地走进了学前教育的行业,成为一名大学学前教育系的教师。幸运的是它把我引进了幼儿这个充满童真和快乐的世界,痛苦的是一个 20 世纪 90 年代华东师大体育系毕业的人,离开了体育专业的教学而进入我几乎空白的、未知的学前教育学领域,虽然我主要从事的是学前儿童健康教育的教学法教学,没有从根本上脱离我的体育教育专业,但心理学和教育学、教育史等方面的系统理论知识的欠缺还是给我出了一个难题,怎样才能上好学前儿童健康教育教法课,给那些将要从事幼儿教育的准幼儿教师一个真正有效而又合理科学的幼儿园儿童健康教育的观念和方法呢?我苦思冥想,在教学中不断实践反思,幼儿园健康教育究竟怎样开展才能使幼儿真正得到体能的发展和心灵的快乐成长呢?这促使我去认真思考:幼儿健康教育的真正目的是什么?它跟中、小学体育有何区别?什么样的活动才是最有效的幼儿健康教育活动?

经过十年的课程教学和课题研究,以及深入幼儿园一线的观察和实践,我悟出:汗水和快乐才是幼儿体育课追求的首要目标,是凌驾于任何其他目标之上的最高目标。汗水是幼儿体育活动的躯体,是活动的具体指向,是活动的必然结果,是幼儿体能发展的表现,是幼儿运动能力和身体素质的追求,是身体的付出和收获。快乐是幼儿体育活动的灵魂,是活动必需的营养,是一种情感的获得,是一种情绪的释放。有了灵魂和躯体才是一堂完整的幼儿体育课。幼儿体育活动课的指向应该是:活动着,快乐着,成长着!

然而,我的经验世界里,目前的幼儿园健康教育领域里,虽然教师努力在使孩子活动着,孩子也快乐着,但未必真正的成长着。成长着的幼儿,应该是有强壮体魄、坚强意志、积极进取的幼儿。然而,今天的幼儿园里,弱不禁风、气喘吁吁、畏寒怕热、恐高忌地的幼儿比比皆是。过度保护、追求娱乐是幼儿园体育教学的通病。这样的教学,丧失了或局部丧失了从小使幼儿就打下良好体能素质和心理素质的幼儿园健康教育的根本目的。幼儿健康教学几乎等同于其他任何儿童游戏教学,没能真正体现体育的内涵和价值——在有一定强度的活动中让儿童的一些基本体能和体质得到训练和提高。可以说,今天的幼儿体育教学呈现的这种现象是:疲软——儿童对体育教学缺乏兴趣,没有得到真正的体育锻炼和体质发展,体育教学软弱无力!究其原因,全社会对独生子女的过度保护和幼儿园体育教学目的和特征不明确,幼儿园体育课程的开发不够和有效的专业教材的缺乏是主要原因。有鉴于此,在参阅了大量的相关文献和著作基础上,六年前我便结合自己的教学和科研工作,致力于本书前期的构建、实践、验证和反思。在经历了这个漫长而充满期待的孕育过程后,今天,这个初生的婴儿诞生了。它的出现,对其自身来说,是一个新生命的开始。对我而言,是艰难孕育的结果。我充满着喜悦和期待!

健康的灵魂寄于健康的躯体之中。努力构建一个系统的、可操作的、有效而有趣的幼儿体育教学是我撰写本书的最大目的。如果非要给本书一个标志性的特征,我觉得本书在以下几方面较为突出:

系统——本书以体育教学进程中的各个环节的连续性和幼儿发展的全面性为原则,包括:幼儿体育课的组织——集合、队列、队形;幼儿体育的基本技巧培养——站、立、转、支撑、滚动等;幼儿基本运动能力的训练——走、跑、跳、投、攀、钻、爬;基本技能的发展——足球、篮球,到其他各类活动方式的补充。所有内容运用体育游戏方式进行了有序的编排和操作方案设计,突出了幼儿体育教学的目的性、系统性、连续性、阶段性和整体性等特征。

丰富——本书共创设了 300 多个主题,涉及的活动方式约 540 余种。在每个基本活动游戏的设





计中,从幼儿个体能力发展,到幼儿与教师间的互动,到两名幼儿之间的互动,到集体性互动及人与物、人与环境之间的互动,都全面涉及。内容系统,丰富,翔实。

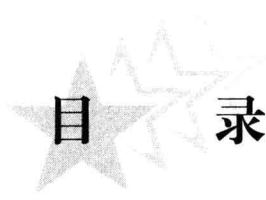
实用——本书是针对幼儿园体育教学进行编写的,因此,在教学形式编排上以游戏为方式,在活动方案设计上采用幼儿园常用的主题式活动方案进行专项教学。在具体教学过程中,针对幼儿发展的目标,给幼儿教师指明每种活动方式的明确要求,并针对幼儿年龄特点给出教师相应的重点和难点处理建议以及较多的自制器材方法的选用。较适合幼儿园教师使用,具有较强的课程教学操作性。

创新——通过多年的收集和民间的采风,本书共收集适合幼儿园开展活动的传统体育游戏达 65 种之多。并在此基础上自主开发了 100 多种新游戏,大多是原创性游戏。

孕育是艰难的,诞生是快乐的,成长是充满希望的。在这本书的撰写过程中,我感谢那些给过我任何点滴启发和帮助的同事、学生和朋友。最要感谢的是我的同事和朋友马鹰教授,我的每一个活动的构想,他是第一个和我分享的人,也是他把自己创办的博雅幼儿园作为我这些不成熟构想的实践基地,使我的这些活动不断得以验证和调整,增强了实践性和有效性。我特别要感谢的是我在华东师大学前系访学过程中,华爱华教授对本书给予真切的鼓励和指导,是她的建议帮我打开了广阔的思路。当然,我还要感谢的是我的同事和领导陶志琼教授以及复旦大学出版社,是她们的帮助和指导,帮我完成了最终的编排和出版。我要感谢的人和想说的话太多了,在此恕不能一一致谢。在这个新生儿诞生的快乐时刻,我感谢并乐于与这些热心的人们分享我的快乐。当然了,由于我只是一个有着体育专业基础,仅有 10 多年的学前教育教学和研究的一线大学教师,我才识的浅薄,经验的不足,使得我这本书可能只是一块普通的砖,然而,我更期待和充满希望的是,它能引出更多的玉。所以,本书不足之处颇多,期待着更多的读者给予批评和指正!

汪 超

2011.3



目 录

第一章 幼儿园体育活动概述	1
第二章 组织和队列方法	4
第三章 幼儿基本体操和运动技巧	10
第四章 基本动作发展	23
第一节 走步教育	23
第二节 跑步教育	41
第三节 跳跃教育	59
第四节 投掷教育	75
第五节 攀、钻、爬教育	88
第五章 球类教育	102
第六章 其他形式游戏	112
第一节 力量性游戏	112
第二节 快速反应类游戏	115
第三节 一物多玩	119
第七章 适合幼儿园幼儿运动的传统游戏	126
第一节 结合器材的传统游戏	126
第二节 无器材的传统游戏	130
主要参考文献	134

第一章

幼儿园体育活动概述

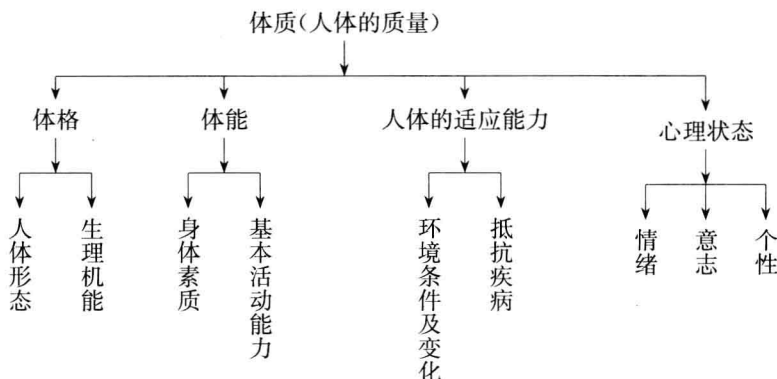
幼儿园体育是幼儿园集体教育中的重要组成部分,是促进幼儿身体生长发育,发展身体素质,提高基本活动能力和运动技能水平,从而增强体质的重要途径。通过科学的、系统的、有规律的锻炼方法,达到有效锻炼的目的,促进身体的全面发展。

一、幼儿园体育活动的任务

- (一) 培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。
- (二) 增强体质,提高对环境的适应能力。
- (三) 提高动作的协调性、灵活性。
- (四) 培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。
- (五) 提高幼儿自我保护的意识和能力。

二、什么是体质

体质是指人体形态结构,生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征,是一切生命活动的基础。体质的范畴通常包括体格、体能、人体的适应能力和心理状态。



(一) 体格是指人体形态、结构和生理机能的发展状况。主要包括人体的体型、身体姿势和生长发育的水平。

(二) 体能是指人体从事身体运动时所表现出来的能力。

(三) 人体的适应能力是指在适应内、外界环境中所表现出来的机能能力。主要表现在环境条件及其变化的适应能力和对疾病的抵抗能力上。

(四) 心理状态是指人的情绪、意志、个性等方面的心理特征。良好的情绪和精神状态,坚强的意志品质,积极开朗的个性等是一个人良好心理状态的重要标志。

体格是体能发展的基础,体能的发展促进着体格的进一步的加强,体格的强壮同时提升着人体的适应能力,并促进心理状态良好发展。体格是儿童成长过程中最重要的基础。



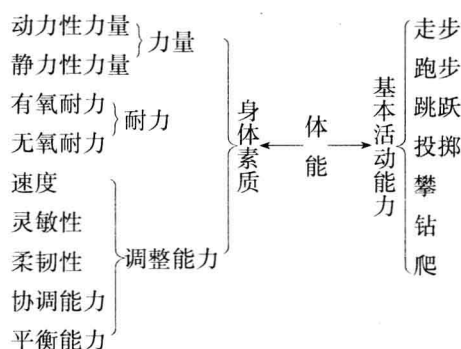


三、体能的发展

体能包括了身体素质和身体的基本活动能力这两方面的发展水平。体能包括了健康体能及运动体能。对于儿童,强调健康体能的发展。

体质的提高为什么要强调体能的发展?

体能的发展是幼儿园体育教育中的直接途径。良好体能的发展,对儿童身体起到一定的刺激,从而使机体产生相应的变化。儿童在从事愉快的身体活动时,新陈代谢作用旺盛,各有关的器官、系统都积极地参与活动,对于幼儿时期尚未发育成熟的器官,起到了很好的促进作用。体能发展的过程,是促进人体形态、结构和生理机能协调发展的重要因素。通过体能的发展,从而使机体的各个方面得到完善和提高。



四、身体素质

(一) 力量素质

力量素质反映了肌肉活动时收缩能力的大小,也可以理解为克服阻力的一种能力,是生活和身体运动的基础。力量素质包括了动力性力量和静力性力量。

儿童力量的发展应注意的问题:

1. 发展动力性力量,避免憋气的静力性力量。例如:拔河;掰手腕;顶牛;摔跤;扎马步等。
2. 儿童应强调发展哪些肢体力量。头颈部力量;下肢力量及腰背部力量的发展。
3. 儿童发展力量的方法。例如:体操、游戏、基本动作的练习等。

(二) 耐力素质

耐力素质是指人体在尽可能长的时间里进行肌肉活动的的能力,也可以说是抵抗疲劳的能力。包括有氧耐力及无氧耐力练习。

儿童耐力的发展应注意的问题:

1. 强调有氧耐力的练习,避免进入无氧耐力的状态;强调运动量的控制,注意练习时间的掌握。
2. 有氧耐力练习中,教会儿童进行有效的呼吸。例如:模仿火车开动;吹气球;老猫伸懒腰;大笑等。
3. 提倡一定距离的远足活动、慢跑或走跑交替的活动。
4. 练习的方法:慢跑(100~300米)、连续跳、早操、爬行、游戏、器械活动等。

(三) 调整素质

调整素质是指与神经系统的调节和控制能力密切相关的一系列身体活动的的能力。

1. 速度:身体在最短时间内移动的快慢能力。
2. 灵敏性:身体快速改变身体位置和方向的能力和效率。
3. 柔韧性:关节的活动范围以及关节周围韧带和肌肉的延展的能力。
4. 平衡能力:抵抗破坏平衡的外力,保持全身处于稳定状态的能力。

5. 协调能力：在进行身体运动的过程中，调整与综合身体各部位的动作，使之和谐而统一的能力（包括一般性协调及专向性协调能力）。

儿童调整素质的发展应注意的问题：

1. 综合发展调整素质中的各项能力；
2. 突出平衡能力及协调能力的发展；
3. 不过分强调柔韧能力的发展；
4. 不让儿童进行长时间的快速跑。

幼儿身体素质的发展水平通常是在各种身体的基本活动中表现出来的，幼儿活动能力是幼儿身体素质发展水平的外部表现。提高幼儿的身体素质，是发展幼儿基本活动能力的基础。任何一种身体运动或动作，都需要有几种身体素质作为基础才能完成。因此，要使幼儿的基本活动能力得到发展，必须重视幼儿身体素质的培养和提高。

五、基本活动能力

基本活动能力是身体运动的基本技能，是通过人体的运动动作得以表现，因此基本活动能力中的各种能力对应着各个基本动作，即走步、跑步、跳跃、投掷、攀登、钻、爬等。

（一）人体动作

1. 根据人体的结构可分为头部动作、上肢动作、下肢动作、躯干动作和全身动作五大类。
2. 动作的形成主要依赖人体骨骼、肌肉、关节及韧带共同的作用来完成的。
3. 动作的变化则是关节、运动幅度、运动力度、运动节奏、身体体位及方位等的改变而变化的。

（二）人体主要的运动关节

1. 颈椎关节俗称颈关节，带动的是头部的运动；
2. 胸椎关节俗称胸关节，带动的是胸背部的运动；
3. 腰椎关节俗称腰关节，带动的是腰背部的运动；
4. 肩关节，带动上肢的整体运动；
5. 肘关节，带动前臂的整体运动；
6. 腕关节，带动手掌的运动；
7. 髋关节，带动整个下肢的运动；
8. 膝关节，带动小腿的运动；
9. 踝关节，带动脚的运动。

（三）人体的体位

体位主要指站立、蹲、坐、躺等身体位置。

（四）人体的方位

方位主要指人所处的方向位置，如向左、向右、向后、向前及各个方位的各种夹角等。

（五）基本动作的形成

人体的肌肉是具有记忆效应的，同一种动作重复多次之后肌肉就会形成条件反射。动作的反复练习，能促使动作记忆由大脑的思维记忆向人体的肌肉记忆转换。人体肌肉获得记忆的速度十分缓慢，但一旦获得，其遗忘的速度也十分缓慢。

早期基本动作的形成和发展，对于人的一生将带来很大的影响。形成正确的基本动作，提高各种动作的能力，是幼儿园体育教育的重要内容。



第二章

组织和队列方法

一、队列基本知识简介

(一) 队列

队列是指儿童按照一定的队形,根据规定的口令或条令,做协同一致的动作。

队列练习对于培养幼儿身体的正确姿势,在集体行动中迅速、整齐的行为,树立集体的观念,遵守纪律等方面都具有良好的作用。

(二) 基本口令

基本口令有立正、稍息、向前看齐、原地踏步走、向左(右、后)转、便步走、齐步走、跑步走、左(右)转弯走、立定等。

(三) 基本概念

1. 列:左右并成一线叫列(横队);
2. 路:前后重叠成一行叫路(纵队);
3. 排头:位于纵队之首或横队右侧第一人叫排头;
4. 排尾:位于纵队之尾或横队左侧第一人叫排尾;
5. 预令:口令的前部分,使听口令者注意并准备做动作的内容叫预令;
6. 动令:口令的后部分,使听口令者立即做动作的内容叫动令。

例如:口令中“向前看齐”,“向前看”为预令,“齐”为动令。

(四) 口令要求

1. 口令清楚、洪亮、有节奏;
2. 预令与动令间的时间稍长,给幼儿足够的反应时间。
3. 教师在进行口令时,多结合肢体进行指挥。

(五) 队列练习内容、口令和基本要求

口令要求 队列内容		口 令	动 作 基 本 要 求
原地 队列 练习	立正	“立正”	身体保持正直,两臂自然下垂于身体两侧,眼看前方,脚跟靠拢,脚尖稍分。
	稍息	“稍息”	左脚向左侧跨出半步,两脚左右开立,重心落在两腿之间,两手背于身后相握。
	看齐	“向前看—— 齐” “两臂放下”	口令主要用于队伍成纵队时,排头两臂侧平举,后面小朋友两臂前平举,双脚靠拢,眼看前方。保持左右、前后间距。 两臂放下时,快速将两手臂放下,贴于身体的两侧,保持直立。

口令要求 队列内容		口 令	动 作 基 本 要 求
原地队列练习	原地踏步	“原地踏步——走”	从左脚开始,两脚在原地上上下落,上体正直,两臂前后直臂摆动,眼看前方。此动作可不断增大手臂及下肢幅度。
	向左(右、后)转	“向左(右、后)——转”	身体向左(右、后)转动,身体保持正直;听到口令后,幼儿回复口令“1、2”,同时结合踏步动作完成转体。
行进间队列练习	便步走	“便步——走”	自然走步,不需要统一的步伐。
	齐步走	“齐步——走”	左脚开始,向前行时,步伐均匀,上体正直,两臂前后自然摆动,精神饱满。
	跑步走	“跑步——走”	听到预令后,两手握拳,屈肘在身体左右于腰间,听到动令后,踏步跑出,两臂前后自然摆动。
	向左(右)转弯走	“向左(右)转弯——走”	排头在指定地点向左(右)成弧形转弯走,后面幼儿逐一跟随前进。
	立定	“立——定”	听到动令,两拍后停下,成立正姿势,幼儿回复口令“1、2”。

二、活动实践教案

(一) 集合方法

教案1 快乐的音乐在叫我

【建议】在体育活动开始时,或在活动进行中,以小朋友熟悉的各种歌曲作为引导的工具,在短短的音乐中,老师与小朋友们伴着歌曲,边唱边击掌,同时以小跳步的方式,快速集中到老师的身边,并原地踏步集合。歌曲需要节奏明快,简单易懂。

参考歌曲:《大家一起来》;《向前冲》等。

教案2 拍拍手,跺跺脚,眼看老师整队好

【建议】在体育活动开始时,教师以各种固定的口诀配合着各种固定的身体动作进行集合,使小朋友的注意力快速集中并安静下来。可以是教师说,配合着小朋友的动作;也可以是师生配合,教师说一句,小朋友们应一句,同时大家一起做相同的动作;还可以是一起说一起做等形式。

语言的选择可以逐渐增加难度。此方法要求加强常规性练习,使师生达成默契。

参考口诀:

1. 一二三、静下来。
2. 一二三、三二一,一二三四五六七。
3. 小朋友们站一起,比比哪队最整齐。
4. 卧如弓、坐如钟、行如风、立如松。
5. 跑得快、跳得高、投得准、转个圈儿一样站得稳。

教案3 老师讲故事了

【建议】在体育活动开始时,或在活动进行中,教师告诉身旁的小朋友,老师要讲故事了。让小朋友们相互招呼,使全体小朋友快速集中到教师身边。老师向小朋友们讲解本次活动相关的小故事或小知识等。

此方法多用于分散活动后,进行集合的方式。





例如：本次活动将进行20米往返跑的练习，老师向小朋友们介绍相应的跑的小故事。例如：世界短跑名将的小故事；奥运会小知识等等，来调动小朋友们的练习兴趣。

教案4 我是你的好朋友

【建议】在体育活动开始时，或在活动进行中，教师用人物或动物道具引入活动，吸引小朋友的注意力，要求道具成为活动中的一员。用道具形象引领小朋友进行集合或活动。

此方法多用于情节性的活动中。

参考道具：皮影、手指玩偶、手玩偶、提线玩偶、一般性玩偶等。

教案5 听我口令

【建议】在体育活动开始前的集合方式，教师用有节奏的短句编成口令，来督促小朋友在排队时相互竞争，可以进行相邻小朋友间的比赛，也可以是各排间的比赛，使全体小朋友做到“快、静、齐”。

参考口令：

1. 看前头，对对齐，左右两边不拥挤；
2. 比比赛、看一看、排排对齐静下来。

教案6 跟着老师来跳舞

【建议】用音乐带动小朋友跟着教师一起跳舞，舞蹈可以是统一的，也可以是自由发挥的。目的是使小朋友在愉悦中有节奏地靠近教师。教师在进行舞蹈中，注意节奏的要求，同时示意小朋友们不断向自己靠拢。

此方法多用于活动进行中，小朋友的集合。活动要求加强常规练习。

教案7 我的位置在哪里

【建议】在集合队伍之前，教师用各种材料预先在地面上确定小朋友们所要站立的位置。可以用圆形彩纸、纸制小脚印、各种卡通画等，按预设的队形粘贴于地面，此方法方便教师确定集合时的队形。

也可以用小的较重的塑料圆片或小塑料圈进行放置。这种方法便于教师进行各种队形的随时调整和改变，使小朋友在最短的时间内明确自己的位置。

在以上方法的基础上，还可在这些材料表面按照教师的需求标注各种不同的符号、图案、色彩或人名等，如数字分组、水果分组、形状分组、色彩分组等。

教案8 听一听，看一看

【建议】教师用口哨、铃铛、手鼓、大鼓、响板或竹筒等做为集合的道具。进行中，教师有节奏地敲击各种道具，使小朋友们快速集合到教师的身边。

也可以用旗、彩带或教师固定动作做为集合的要求。

锻炼小朋友们听信号及看信号做出反应的能力。

此方法要求加强常规练习。特别在教师运用各种固定动作的使用时，要进行经常性练习，使小朋友与教师之间达成默契。

(二) 队列练习方法

教案1 请你站在我面前

【建议】教师在场地的中间画一圆圈，并站于圈内。小朋友们随机站在地面上，当听到教师集合的

口令后,快速跑向教师,随机站在教师的面前,但不允许进入圈内。完成后,教师更换方向,再次发出口令,小朋友们如前次一样跑到教师面前。如此反复。

参考玩法:教师站在原地,向后转体,小朋友们由教师身后跑到教师面前。

也可进行向左、向右转体等方向的选择。

根据此方法,教师可进行位置的移动,移动的距离可长可短。在没有教师的口令时,小朋友们站于原地,不允许动,听到教师的口令后,小朋友们快速集中到教师的面前。

此类方法强调师生互动。在一开始操作时,小朋友人数不宜太多,可进行分组练习,避免相互碰撞。

教案2 让你做啥就做啥

【建议】教师站在场地中间,小朋友们随机站在场地上,面向老师。教师依次发出各种口令,小朋友们听从口令依次完成所要求的动作。强调在没有固定队形的基础上,小朋友们独立完成教师要求的队列内容。

此方法有利于提高教师对小朋友的控制能力。在口令操作的过程中,可结合肢体语言进行。逐步用肢体语言代替口令,使师生间更加默契。

(此活动的运动量较大,教师注意活动中的调整。)

参考口令:

原地向上跳;转圈;不动;蹲下;起立;单脚站立;原地跑;立正;稍息;离开老师;回到老师身边等。

教案3 闭着眼做队列

【建议】小朋友们面向老师排成两列横队,成体操队形站立。教师要求小朋友闭上眼睛,听老师的口令。练习时进行向左、向右、向后等方向的原地转体练习,也可以进行向前、向后、向左、向右的跨步练习。

(此方法要求在小朋友们基本掌握左右方位的基础上进行队列强化练习。)

教案4 请你跟我这样做

【建议】小朋友们面向老师排成两列横队,成体操队形站立。教师只做动作,不发出口令,要求小朋友们跟老师做一样的动作,速度由慢到快,由易到难。看谁做得既快又准。

在内容选择上可以是情绪类、交往类、模仿类、基本运动动作类等。

(注意每个动作的时间控制不易太长。)

在此方法的基础上,可以要求小朋友们跟老师做相反的动作,看谁反应快。动作难度不易过大,以正面练习为主。

参考口令:大笑、不笑、假哭、小鸟飞行、握手、拥抱、两臂前平举、侧平举、上举、斜上举、下蹲、站起、举左手、举右手、左(右)脚独立,转圈、向上纵跳、原地跑步等动作。

教案5 小小竹竿长又长

【建议】用一根竹竿或两根竹竿结合小朋友们进行队列的练习。

① 一根竹竿的使用

方法1:小朋友们成一路纵队站立。每个小朋友都双手握竹竿于体前,同步向前行走或向后退。

方法2:在方法1的基础上把竹竿架在每个小朋友的臂上,双手握竿,头(尾)或中间小朋友位置不动,进行顺时针或逆时针行走等。

② 两根竹竿的使用

方法1:小朋友们成一路纵队,每个小朋友两手分别握住两根竹竿,垂于体侧,进行集体的上举





竿、侧平举竿、下蹲或前后摆臂练习等。

方法 2: 在方法 1 的基础上进行集体的向前行进,把两根竹竿同时扛在臂上,进行走步的练习。

方法 3: 在方法 2 的基础上,把一根竹竿同时放于臂上,另一手握竿进行行进间的摆臂练习。

方法 4: 把两根竹竿同时放于身体的两侧,配合两手臂的摆动进行行进间的练习。

教案 6 进一步,退一步

【建议】小朋友们排成两列横队,在教师的带领下进行集体练习。

练习内容及方法: 向前进一步、并步;向后退一步、并步;向左侧跨一步、半蹲还原(或起踵还原);向右侧跨一步、半蹲还原(或起踵还原)。

【教学过程】

1. 独自跟随教师进行练习;
2. 两个小朋友面对面,手牵手进行练习;
3. 在音乐的伴奏下进行练习。

在此基础上,可进行一步交叉步或转体练习等。音乐的选择可由慢到快。

(此方法强调小朋友们节奏的控制和协同能力的发展。)

教案 7 跟着红旗走

【建议】小朋友们成若干纵队站立。教师把红旗分给每组排头,指挥排头小朋友按不同的或相同的路线行进。每组小朋友要求以纵队形式跟紧排头。教师安排走、跑、停、蹲等动作进行练习。

旗子也可采用不同的颜色,排头小朋友可以进行轮换。

教案 8 猫和老鼠报数

【建议】小朋友们成两列横队站立。每组排头小朋友模仿猫的动作原地跳转向第二个小朋友,并叫一声“喵”,第二小朋友蹲下或向前跳出一步;第三个小朋友动作同排头小朋友,第四个小朋友动作同第二个小朋友;如此反复,直至最后。在游戏中,快速地把小朋友们由一列横队或两列横队,变成两列或四列横队。

此方法也可用其他事物形象代替。例如:狼和兔;猎人和狼;香蕉和苹果;大西瓜和小西瓜等。

教案 9 红灯停绿灯行

【建议】教师手执两面旗子,一红、一绿,立于终点处距离小朋友们 15 米左右。

把小朋友们分成五人一组,成若干列横队站立,每队左右小朋友手手相牵,或左右相互搭肩,一起行进。各队前后间隔一定的距离。全体小朋友看信号做动作。看见红旗全体停下来,看见绿旗向前走,看哪一排到达终点时最整齐。

在进行这种游戏活动时,人数可以由少到多。从独自进行,到两人协同进行,到多人协同进行,反复练习。

在此基础上,也可看看哪一组既快又整齐。

(此方法强调幼儿间协同走能力的发展。)

教案 10 蹲下来、站起来

【建议】以半蹲、全蹲的方式要求小朋友们进行下蹲的练习。半蹲时两脚开立,两手分别扶住两膝关节,身体前屈;全蹲时两脚并拢,全身抱团。

听到教师口令“1”时,全体小朋友们成全蹲;听到口令“2”时,全体小朋友们成半蹲。反复练习。

开始练习,全蹲转为半蹲时,小朋友们可以选择跨开任何一脚;不断练习中,教师可以要求全体小朋友,在转换时跨同一只脚,向同一方向。

组织:整体练习,或分组练习。

(此方法强调幼儿下肢力量的练习和节奏的把握。在练习时要求师生同步,动作统一。)

你知道吗?

幼儿园体育活动的特点是什么?

- (1) 体育活动的目的,主要是以锻炼幼儿身体,增强体质为核心。
- (2) 体育活动主要是通过身体练习来实现其目的。幼儿处在不断的运动状态中,身体和情绪较为活跃。
- (3) 体育活动要有合理的运动量。运动量是否恰当,是决定体育活动效果的主要因素之一。
- (4) 体育活动环境较复杂,一般在户外进行,干扰因素较多,幼儿注意力易分散,情绪易受影响,问题也较突出。对教学的组织工作提出较高的要求。

