

让孩子 动起来

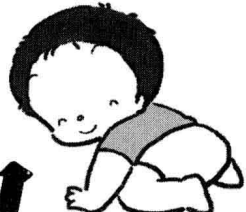
—— 幼儿园体育活动全课程

王 岚 ◎ 主编



农村读物出版社

让孩子**动**起来

A black and white line drawing of a baby crawling on its hands and knees, facing left. The baby has a round head, short hair, and a simple body with a diaper.

——幼儿园体育活动全课程

王 岚 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子动起来：幼儿园体育活动全课程/王岚主编.
—北京：农村读物出版社，2010.9
ISBN 978-7-5048-5380-6

I. ①让… II. ①王… III. ①体育课—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 (2010) 第 149962 号

责任编辑	黎春花 张 志
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	13
字 数	218 千
版 次	2010 年 9 月第 1 版 2011 年 3 月北京第 2 次印刷
定 价	38.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



BIANWEIHUI

编委会

主 编 王 岚

副主编 刘晓颖 安 昕 陈 琳

编 委 王 红 于 静 孙 秋

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 静 于 瑾 于晓琳 王 红

王 娜 王 晨 王连萍 华冬梅

刘 伟 齐 彤 安 昕 孙 秋

苏 蕊 杨 蕊 李 蓉 李竹梅

李静媛 张 妍 张秋丽 赵春艳

侯思晓 戴 安



序

《让孩子动起来——幼儿园体育活动全课程》汇集了北京市宣武区三教寺幼儿园主持的北京市教科院“十五”规划课题“关于幼儿体育锻炼兴趣与习惯的培养”、北京市教育学会“十一五”立项课题“幼儿园班级体育活动中的安全管理和安全教育的实践研究”等课题的综合性研究成果，也是该园近十年来在园本课程开发与探索过程中所积累的实践经验和理论成果。

全书涵盖“幼儿园体育教学活动”、“幼儿园室内体育游戏活动”、“幼儿园户外体育活动”以及“运动安全管理与教育”等几大方面的内容。书中的教育理念、活动案例全部来自一线教学实际。这些有益的探索、实践、总结与提升，形成了三教寺幼儿园独特且较全面的园本体育活动课程，其较强的实用性和可操作性，更值得广大幼儿园和幼儿教师学习与借鉴。

中国学前教育研究会学前儿童健康教育专业委员会副主任
北京师范大学教育学部学前教育研究所

刘 馨

2010年9月于北京



前言

把运动还给孩子

提到“小太阳”、“小皇帝”、“小王子”、“小公主”这些词汇，就不禁令我们想起身边那一个个既可爱又可怜的孩子们。从社会大环境来讲，这些孩子们出生在我们国家经济发展最好的时期，吃的、穿的、玩的、看的、学的……无一不令我们这些成人羡慕与向往。从家庭的小环境来说，一个孩子可以得到多至六位成人的细心呵护与宠爱，享受着衣食无忧的生活。家长对待自己的孩子可谓是“捧在手心怕摔着，含在嘴里怕化掉”。但是，如今的孩子们却又是十分不幸的一代，虽然他们享受的物质营养常常“过剩”，但是他们真正需要的精神食粮却少得可怜。很多家长为了让孩子不输在起跑线上，成为智力超人，“精心”为还不会说话的小婴儿报“闪卡记忆训练班”、“蒙式学习班”……幼儿园的孩子们更是每日奔忙于珠心算、双语班、国学班、识字班等课程班之间。幼儿园的老师也往往会因为怕磕碰出问题，缩减孩子们的体育活动时间。几方面的综合作用下，幼儿就在不停地“操作”与“探究”中安静地成长与发展，无数的孩子无奈地面临着变为“头脑无限膨胀，四肢却不断退化”的“外星人”的现实。

也许很多人并不知道，自己苦心追求的各种育儿方法，对孩子们不断进行的机械训练，不仅不能培养幼儿的智力，反而会磨灭孩

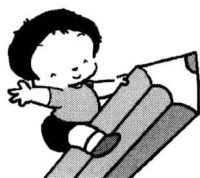
子内心对外部世界不断探究的兴趣。那么，什么才是对孩子智力发展最有效、最经济、最便捷的手段呢？什么活动是孩子们自己最喜欢、最乐意做的呢？科学家的研究表明，人的神经细胞是由神经元组成的，而神经元中，又存在很多的轴突和树突，一个人的头脑是否聪明，关键在于轴突与树突的量是多还是少。神经元要受到外界的刺激，才会产生轴突。因此大脑的思维反应以及一个人的智力发展是与运动的刺激密切相关的。体育游戏是孩子们最喜欢的活动，只有激发孩子们参与体育活动的兴趣，让孩子通过各种活动真正动起来，才能真正促进幼儿智力与思维水平的发展。

三教寺幼儿园早在 2001 年就被评为北京市体育特色幼儿园，秉承着“让孩子们动起来”这一理念，沿着这条特色之路进行课程研究与探索，总结了一套较完整的体育课程经验，在实施中收到了非常好的效果。近年来，幼儿园为周边小学输送的生源均受到学校领导和老师们的一致好评。我们希望这本体育活动全课程成果的出版能为更多的孩子们带来福音。

宝石与金子的珍贵在于不断接受切割与熔炼，孩子的成长更需要磨炼与探索。让我们把时间还给孩子、把游戏还给孩子、把活动场地还给孩子……让孩子们在运动中学习与成长。相信今天的放手播种，一定会换来明天更加精彩的收获。

编 者

2010 年夏伏



目 录

序

前言 把运动还给孩子

第一章 幼儿园体育教学活动..... 1

一、概述..... 2

（一）分类 2

（二）指导策略 3

二、案例分享..... 4

（一）小班（16 个） 4

（二）中班（16 个） 24

（三）大班（16 个） 46

第二章 幼儿园室内体育游戏 69

一、概述 70

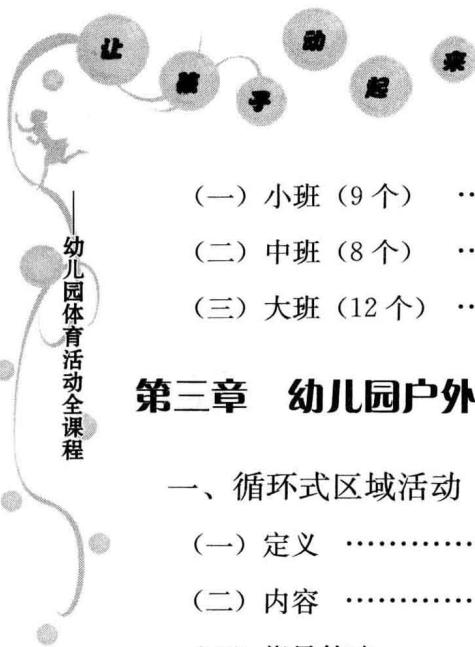
（一）定义 70

（二）内容 70

（三）功能 70

（四）指导策略 71

二、案例分享 72



(一) 小班 (9 个)	72
(二) 中班 (8 个)	80
(三) 大班 (12 个)	90

第三章 幼儿园户外体育活动 103

一、循环式区域活动	104
(一) 定义	104
(二) 内容	105
(三) 指导策略	105
(四) 案例分享 (2 个)	105
二、开放性区域活动	107
(一) 定义	107
(二) 内容及功能	108
(三) 指导策略	108
(四) 案例分享 (9 个)	108
三、自由自选及一物多玩活动	122
(一) 定义	122
(二) 内容及功能	122
(三) 指导策略	122
(四) 案例分享 (13 个)	123
四、运动会	149
(一) 内容	149
(二) 指导策略	149
(三) 案例分享	150
五、远足	152
(一) 内容及功能	153
(二) 指导策略	153
(三) 案例分享	153

第四章 运动安全管理与教育	155
一、概述	156
二、各类体育活动中的安全管理	156
(一) 体育教学活动	156
(二) 自由自选活动	157
(三) 循环区和开放区活动	157
(四) 室内体育活动	158
(五) 大型器械活动	158
三、案例分享	159
(一) 小班(4个)	159
(二) 中班(4个)	165
(三) 大班(6个)	169
四、素材分享	175
(一) 安全标志	175
(二) 环境布置	177
(三) 儿歌	177
附录	181
附录1 关于运动器械材料安全使用的问卷调查与分析	182
附录2 幼儿园常用运动器材的使用常规与注意事项	190



第一章

幼儿园体育教学活动

体育教学活动是体育活动的重要组织形式之一，是幼儿园实施健康领域目标的重要途径。体育教学活动主要通过高结构的设计与组织完成预定的教育目标及内容，有计划有目的地促进幼儿动作、体能的发展。目前，在幼儿园体育教学活动中，教师注重通过游戏等形式，激发幼儿参与体育活动的兴趣，让幼儿在张弛有度的活动中得到充分的锻炼。

一、概述

幼儿园体育教学活动是教师按照《幼儿园教育指导纲要》确定的健康领域目标，有目的、有计划、有组织地进行的以儿童身体动作练习为主要内容的教育活动。

幼儿园体育教学活动注重儿童身体的全面发展，注重发展儿童身体的基本活动能力，以提高儿童身体素质，增强儿童体质，为儿童的健康成长奠定良好的基础。

（一）分类

根据不同的分类标准，幼儿园体育教学活动可分为很多种。根据教学任务不同，可分为新授活动与复习活动。如果学习新内容是教学活动的主要任务，就是新授的教学活动，如果以复习为主，则是复习教学活动。依据课程内容来分，则分为游戏、体操、队列练习、基本动作训练等多种教学活动，根据教学活动地点的不同，则可分为室外教学活动和室内教学活动。

比较常用的分类是根据组织形式不同，将体育活动分为集体探索活动、小组探索活动和自由探索活动。

1. 集体探索活动

集体探索形式多适用于集体竞赛性游戏活动。幼儿可分为几个竞赛小组，在每次竞赛之前，对材料的选择、摆放，对动作的变化、要求，对竞赛规则的制定等进行协商，在达成一致意见后，再进行竞赛性游戏，并通过各种变化探索出多种竞赛形式。通过竞赛性游戏活动，可以大大增强幼儿的竞争意识。

2. 小组探索活动

小组探索活动是以小组为单位，分别对本组所选择的材料、游戏形式

进行探索的活动。这种形式给幼儿较大的思考空间，为幼儿之间讨论、发表自己的见解提供了较好的条件，同时这种形式也便于幼儿之间、小组之间的互相学习。

3. 自由探索活动

自由探索活动是以幼儿自己为单位进行的探索活动。形式更加宽松、自由，不受任何限制。幼儿可以在成功和失败之间反复进行尝试和探索，从而找到最适宜的材料、动作和游戏形式。这种活动能使幼儿的自主性、自信心和克服困难的勇气，以及创造性思维均得到有效发展。

探索性体育活动的三种形式可以有机地结合在一起，为幼儿的全面发展发挥最大的效用。

（二）指导策略

教师在组织体育教学活动时，对目标、内容、活动方式的选择上都要考虑幼儿年龄特点，注重幼儿的兴趣培养和习惯养成。针对小班幼儿注意力不集中、思维具体形象、没有胜负意识、规则意识弱、对游戏结果不太重视、喜欢模仿、喜欢玩游戏的特点，组织情节简单、角色少、动作简单、规则少且易于遵守、幼儿可以独立活动的游戏，这样可以有效激发幼儿参与体育活动的兴趣，使幼儿的情绪、动作、规则意识得到发展。

针对中大班幼儿的年龄特点，有计划地组织小组或集体体育活动，注重发展幼儿的自主探索能力，使幼儿的自主性和创造性得到提高，同时也能全面发展幼儿体能，增强幼儿体质，促进了幼儿认知、社会性等多方面的发展。教师要注意在熟知活动内容、目标的基础上，着重考虑如何在讲解示范和提出要求时能更好地激发幼儿的活动兴趣，在充分发挥幼儿主体性的同时完成教育目标，达到教育目的。

二、案例分享

(一) 小班 (16 个)



案例一

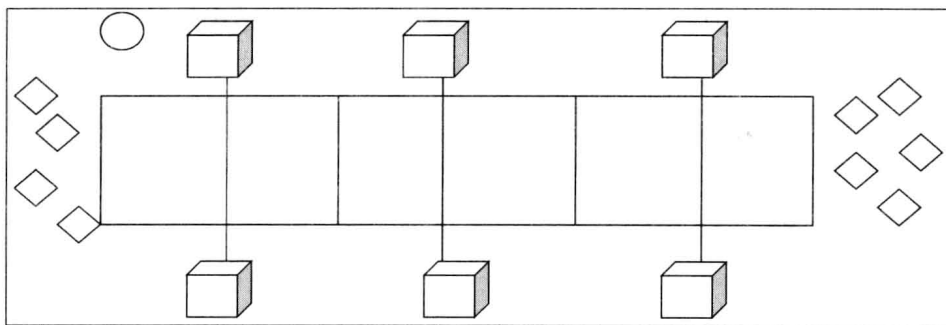
小刺猬运果子

活动目标

1. 通过在有坡度的材料上爬上爬下，帮助幼儿学习钻爬等基本动作，锻炼幼儿身体的控制力。
2. 培养幼儿关心他人的良好品质，让幼儿体验体育游戏带来的快乐。

活动准备

1. 材料准备：垫子、椅子、皮筋、包、彩色水瓶、拱形门。
2. 场地布置，见下图。



注：○代表小刺猬的家，□代表椅子，|||代表皮筋，

◇代表放置沙包的场地，□□□代表垫子。

活动过程

1. 开始部分

(1) 准备活动：教师带领幼儿做小动物模仿操。

(2) 导入活动：分配角色，教师扮演刺猬妈妈，幼儿扮演小刺猬，一起做游戏。

2. 基本部分

(1) 向幼儿介绍任务。

①今天，刺猬宝宝和刺猬妈妈要一起过小山去看奶奶。

②请小刺猬说一说有什么好办法过小山。(引导幼儿尝试爬过小山)

(2) 向幼儿介绍新的任务与场地。

①奶奶家门口还有一条山路，它和咱们家的不一样，应该怎么过去呢？
(引导幼儿尝试不同的方法钻爬小山，通过障碍)

②继续引导幼儿采果子、持物钻爬下小山。

(3) 向幼儿介绍小松鼠需要帮助的情境。

①鼓励引导幼儿尝试不同的方法，练习持物钻爬的动作。

②引导幼儿知道要关心他人。

3. 结束部分

(1) 教师组织幼儿做放松游戏“揉面团”。

(2) 教师以刺猬妈妈的口吻总结游戏的情况，肯定小刺猬的表现。



案例二

小袋鼠本领大

活动目标

1. 利用不同的材料进行夹物跳，发展幼儿双脚持续跳的能力。
2. 激发幼儿参加体育游戏的兴趣，感受游戏带来的快乐。

活动准备

1. 材料准备：包、易拉罐、彩板、纸板、拱形门4个、小动物头饰。
2. 场地布置，见下页图。

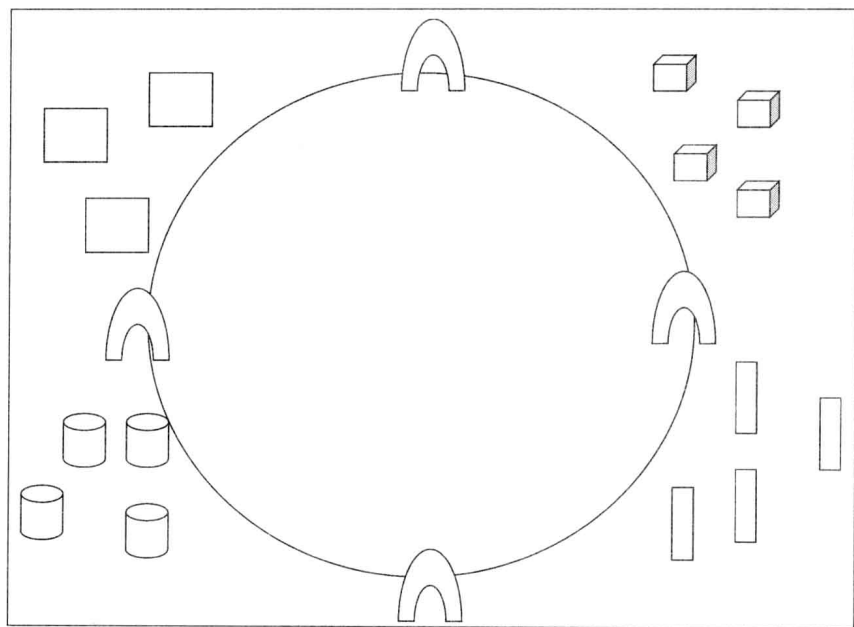
活动过程

1. 开始部分

(1) 准备活动：教师扮袋鼠妈妈，幼儿扮小袋鼠与妈妈一起做准备活动。

(2) 导入活动：分配角色，教师扮演袋鼠妈妈幼儿扮演小袋鼠来一起做游戏。

2. 基本部分



注：拱形门代表拱形门，易拉罐代表易拉罐，纸板代表纸板，彩板代表彩板，包代表包。

(1) 教师向幼儿介绍任务，双脚行进跳到场地上找好吃的。

①孩子们，咱们用新本领把好吃的运回家好不好？新本领就是把好吃的夹在两条腿中间，然后再跳回袋鼠的家。

②教师进行总结，请跳跃姿势准确的幼儿进行示范，对其进行鼓励。

(2) 向幼儿介绍新的任务。

①天气这么冷，咱们的好朋友小猪一定也没有吃的呢，咱们去给小猪送点好吃的吧。（夹上好吃的跳到小猪家，把好吃的送给小猪，小猪把自己的食物也送给小袋鼠）

②对幼儿进行鼓励。

(3) 向幼儿介绍给小狗送东西的任务。

①为小狗送完好吃的，对幼儿的跳跃方法给予肯定。

②表扬小袋鼠帮助好朋友、不怕冷的精神。

3. 结束部分

①教师组织幼儿做放松游戏“揉面团”，自然结束。



案例三

勇敢的小鹿

活动目标

1. 通过练习单脚跨跳的动作，发展幼儿的跳跃能力。
2. 培养幼儿与同伴友好合作的意识和勇敢、大胆参与活动的精神。

活动准备

1. 材料准备：皱纹纸条、小棍、地板块、酸奶盒、跳绳、包、塑料果子。
2. 场地布置，见右图。

活动过程

1. 开始部分

(1) 准备活动：活动身体各个部分，重点是脚腕、膝盖。

(2) 导入活动：今天，小鹿要跟妈妈用跨跳的本领一起过河。

2. 基本部分

(1) 提出问题后向幼儿布置任务。

①带领幼儿观察搭建材料，提出搭建小河的要求。

②教师与幼儿一同观察搭建材料。

(2) 幼儿搭建小河，练习跨跳。

①幼儿搭建小河并练习跨跳，教师巡回指导，重点指导幼儿搭建并练习不同宽度的跨跳小河。

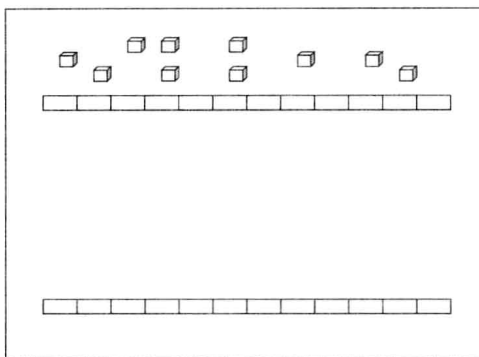
②幼儿分散练习后，教师集中幼儿，总结并演示跨跳的基本方法和动作，鼓励幼儿尝试更宽的材料。

③引导幼儿进入郊游的情境，去大森林中的草坪采果子，练习跨跳。

3. 结束部分

(1) 游戏结束，自然退场。

(2) 肯定幼儿的表现，表扬幼儿勇敢、大胆、不怕困难。



注：□□□□□□□□代表拼在一起的地板块，
代表包。