

幼儿园目标与活动课程教师用书

幼儿身体活动

幼儿园目标与活动课程编写组编写

王月媛 主编

北京师范大学出版社

编 委 会

主 编：王月媛

编 委：王月媛 闫化宇 郑淑娟 张荃华
舒榆柠 朱淑英 何珍仙 高瑞清
刘 涛 肖学荆 田毅然 朱小娟
曹安琪 张秀丽 焦桂瑾 张承泽
李 岩 李连荣 何佩云 康长运

责任编辑：康长运

实 验 单 位

北京市崇文幼教研究中心
北京市第五幼儿园
崇文区第二幼儿园
崇文区第三幼儿园
崇文区实验幼儿园
崇文区回民幼儿园
光明幼儿园
永东幼儿园
安乐幼儿园
东柳树井幼儿园
北京市委幼儿园
育翔幼儿园

目 录

一、大肌肉动作发展

(一)走

1. “走小路”系列体育活动(3—4岁) (1)
2. 练习走的系列活动(3—4岁) (2)
3. 徒步郊游(3—4岁) (3)
4. 哈哈镜里的人(4—5岁) (4)
5. 小舰队出发了(4—6岁) (6)

(二)跑

1. 跟着前面××跑(3—4岁) (7)
2. 小动物游戏(3—5岁) (8)
3. 大风树叶和树苗(4—6岁) (9)
4. 老鹰捉小鸡(4—6岁) (10)
5. 爱劳动的小白兔(5—6岁) (11)

(三)跳

1. 看谁抓得多(3—4岁) (12)
2. 小伞兵(3—4岁) (13)
3. 小兔拔萝卜(3—5岁) (14)
4. 萝卜回来了(3—5岁) (15)
5. 跳圈(4—5岁) (16)
6. 长腿巨人(5—6岁) (17)
7. 敏捷的小猫(5—6岁) (18)

(四)钻爬

1. 好玩的小熊猫(3—4岁) (19)
2. 龟兔赛跑(3—5岁) (20)
3. 火车钻山洞(4—5岁) (20)
4. 滚坦克(4—6岁) (21)
5. 老鼠笼(4—6岁) (21)
6. 学习侧面钻(4—6岁) (22)
7. 消防队员(5—6岁) (23)
8. 老鼠偷粮食(5—6岁) (24)

(五)平衡

1. 小体操运动员(3—6岁) (25)
2. 黑夜找朋友(4—5岁) (26)
3. 小小杂技演员(4—6岁) (27)
4. 山沟里的小路(5—6岁) (28)
5. 小战马(5—6岁) (28)

(六)投掷

1. 篮球运动员(4—5岁) (29)
2. 西瓜节(4—6岁) (30)
3. 小猎人(4—6岁) (30)
4. 背篓投球(5—6岁) (31)
5. 足球运动员(足球系列活动)(5—6岁) (32)

(七)动作综合练习

1. 小猫学本领(3—4岁) (33)
2. 照镜子(3—6岁) (34)
3. 春游(3—6岁) (35)
4. 嬉水(3—6岁) (35)
5. 摇摇车(3—6岁) (36)

6. 海豚玩球(3—6岁)	(37)
7. 玩球(3—6岁)	(38)
8. 走弯弯路(3—6岁)	(39)
9. 变变变(3—6岁)	(40)
10. 吹吹吹(3—6岁)	(41)
11. 玩圈(3—6岁)	(42)
12. 玩绳(3—6岁)	(43)
13. 玩棍棒(3—6岁)	(44)
14. 玩沙包(3—6岁)	(45)
15. 有趣的沙包(4—5岁)	(46)
16. 有用的报纸(4—6岁)	(47)
17. 有趣的气球(4—6岁)	(48)
18. 吹气球(4—6岁)	(48)
19. 走走跑跑(4—6岁)	(49)
20. 打雪仗(4—6岁)	(50)
21. 耍狮(5—6岁)	(51)
22. 赛龙舟(5—6岁)	(52)
23. 炸敌堡(5—6岁)	(53)

(八)全园性活动

1. 全园区域性体育活动(3—6岁)	(54)
2. 亲子运动会(3—6岁)	(55)
3. 动物运动会(3—6岁)	(56)
4. 室内运动会(3—6岁)	(57)
5. 自制体育玩具表演(5—6岁)	(58)

二、小肌肉动作发展

(一)建构

1. 一串项链(3—4岁) (60)
2. 积塑游戏(3—6岁) (61)
3. 搭积木(3—6岁) (62)
4. 手指游戏(3—6岁) (63)

(二)玩色游戏

1. 印手印,印脚印(3—4岁)..... (64)
2. 印画(3—5岁) (65)
3. 滚珠画(3—5岁) (66)
4. 拉线游戏(3—5岁) (67)
5. 染花纸(3—6岁) (68)

(三)非笔画

1. 印章画(3—4岁) (69)
2. 手指画系列活动(3—4岁) (71)
3. 纸团印画(3—4岁) (72)
4. 小纸团粘画(3—5岁) (73)
5. 棉签画(3—5岁) (73)
6. 石子画(3—6岁) (75)
7. 毛线粘画——菊花开了(4—5岁) (76)
8. 吹泪画(滚色画)(4—6岁) (76)
9. 树叶画(4—6岁) (77)
10. 锯末画(5—6岁)..... (78)
11. 布贴画(5—6岁)..... (79)

(四)绘画

1. 画铁轨(3—4岁) (80)
2. 画圆(3—4岁) (81)
3. 几何图形组画(4—5岁) (82)

4. 哭、笑、生气(4—5岁)	(83)
5. 有趣的小木人(4—5岁)	(84)
6. 看电视(4—5岁)	(85)
7. 爸爸、妈妈和我(4—5岁)	(85)
8. 金色的房子(4—6岁)	(86)
9. 大街上的车(4—6岁)	(87)
10. 美丽的公园(4—6岁)	(89)
11. 我的妈妈(4—6岁)	(89)
12. 怪面人(4—6岁)	(90)
13. 跳舞小人(4—6岁)	(91)
14. 大照片(合作画)(4—6岁)	(92)
15. 画动物(4—6岁)	(92)
16. 春天来了(4—6岁)	(94)
17. 夏天到(4—6岁)	(95)
18. 美丽的秋天(4—6岁)	(95)
19. 冬天(4—6岁)	(96)
20. 我的老师(5—6岁)	(97)
21. 海底动物世界(5—6岁)	(98)
22. 十二生肖(5—6岁)	(98)
23. 飞到天上去玩(5—6岁)	(99)
24. 上学去(5—6岁)	(100)
25. 未来世界(5—6岁)	(101)
26. 发芽的树(彩墨画)(5—6岁)	(101)
27. 梅花(彩墨画)(5—6岁)	(102)
28. 漂亮的茶具(装饰画)(5—6岁)	(103)
29. 美丽的衣服(装饰画)(5—6岁)	(104)

(五)纸工

1. 折小被子(3—4岁) (105)
2. 折帽子(3—4岁) (106)
3. 撕纸系列活动(3—5岁) (106)
4. 集中一角折系列活动(3—5岁) (108)
5. 新年老人帽(4—5岁) (108)
6. 粘贴花边(4—5岁) (109)
7. 使用剪刀系列活动(4—5岁) (111)
8. 有趣的纸编系列活动(4—6岁) (112)
9. 穿编摆图案(4—6岁) (114)
10. 双三角折纸系列活动(4—6岁)..... (115)
11. 双正方折纸系列活动(5—6岁)..... (117)
12. 四季景色(4—6岁)..... (120)
13. 图形贴画(4—6岁)..... (121)
14. 有趣的糖纸(4—6岁)..... (122)
15. 折双船(4—6岁)..... (124)
16. 剪图案系列活动(5—6岁)..... (124)
17. 巧用挂历纸(5—6岁)..... (126)
18. 贺年卡(5—6岁)..... (128)

(六)泥工

1. 做印章(3—4岁) (129)
2. 会变的泥团(3—4岁) (130)
3. 可变的泥条(3—5岁) (131)
4. 交通工具(4—6岁) (131)
5. 可爱的小动物(4—6岁) (132)
6. 小猫钓鱼(4—6岁) (133)

7. 小蝌蚪找妈妈(4—6岁)	(133)
8. 龟兔赛跑(5—6岁)	(134)
(七)自制玩具	
1. 纸杯娃娃(4—6岁)	(135)
2. 扇子(4—6岁)	(136)
3. 龙舟(4—6岁)	(136)
4. 粽子(4—6岁)	(137)
5. 灯笼(4—6岁)	(138)
6. 风车(4—6岁)	(139)
7. 漂亮的楼房(5—6岁)	(140)
8. 风筝(5—6岁)	(141)
9. 小火箭(5—6岁)	(142)
10. 时钟(5—6岁)	(144)
11. 小船(5—6岁)	(145)
12. 花草玩具(5—6岁)	(146)
13. 机器人(5—6岁)	(147)
14. 活动的动物(5—6岁)	(148)
15. 磁铁玩具(5—6岁)	(148)

三、自我保健

(一)卫生

1. 爱清洁(主题活动)(3—4岁)	(150)
2. 安安静静睡午觉(3—4岁)	(151)
3. 小猪找朋友(3—4岁)	(152)
4. 讲卫生(主题活动)(3—6岁)	(153)
5. 消灭蚊蝇(4—6岁)	(156)
6. 食物的营养(主题活动)(4—6岁)	(157)

7. 认识医生(主题活动)(4—6岁) (159)
8. 饮食卫生(4—6岁) (160)
9. 明亮的眼睛(5—6岁) (161)
10. 洁白的牙齿(5—6岁)..... (162)
11. 谁的姿势好(5—6岁)..... (163)
12. 保持环境卫生(5—6岁)..... (164)

(二)安全

1. 小羊乖乖(3—4岁) (165)
2. 滑滑梯(3—4岁) (166)
3. 它们不能表演(4—5岁) (167)
4. 清洁剂和杀虫剂(4—5岁) (168)
5. 不要在危险的地方玩(4—5岁) (169)
6. 交通规则(4—6岁) (170)
7. 不要这样做(4—6岁) (171)
8. 不同用途的服装(4—6岁) (172)
9. “妈妈”不见了(5—6岁) (173)
10. 各种各样的标记(5—6岁)..... (174)
11. 注意危险(5—6岁)..... (175)
12. 碰伤了怎么办(5—6岁)..... (176)

四、生活能力

(一)进餐

1. 练习用勺(3—4岁) (178)
2. 不做漏嘴巴(3—4岁) (179)
3. 教华华漱口(3—4岁) (180)
4. 做个不挑食的好孩子(3—4岁) (180)
5. 认识餐具(常识教育)(3—4岁) (181)

6. 值日生(4—6岁)	(182)
--------------------	-------

(二)穿衣

1. 学习穿脱衣服(3—4岁)	(183)
2. 学习穿鞋(3—6岁)	(185)
3. 整理被褥(4—5岁)	(186)
4. 夹物练习(4—6岁)	(186)
5. 系鞋带(4—6岁)	(187)

(三)盥洗

1. 梳理头发(4—6岁)	(188)
---------------------	-------

一、大肌肉动作发展

(一) 走

“走小路”系列体育活动 (3—4 岁)

目标 能眼睛向前看自然走，能掌握好重心，发展平衡的能力与协调能力，增强腿部肌肉力量。

准备 小积木数块，画出小路（平行线和曲折平行线）和带格的小路。

过程

(一) 幼儿在 30 厘米宽的平行线间走直的平行线、曲折的平行线、圆形的平行线。

(二) 在两条平行线间划出小格（路），要求幼儿一步一格不踩线走，迫使幼儿大步走。

(三) 在 25 厘米宽的两条平行线间，摆上高 5—10 厘米的障碍物（废纸卷、沙袋、海绵块），使幼儿练习一足抬高，另一足保持短时的平衡能力。

(四) 在 25 厘米宽的平行线间听信号走，教师说“停”就立即停下。说“走”再迈步走，还可以说“快走”、“慢走”。

(五) 在 25 厘米宽的平行线间，手平举并托沙包、球等物行进或手提物（小篮、小桶）行进，均保持平衡。

建议 教师可编成小故事带幼儿练习，如“猫妈妈带小

猫去旅游”、“小动物上公园”，以增加兴趣。

练习走的系列活动（3—4岁）

目标 按指定方向一个跟着一个走，增强腿部肌肉力量。
培养参加体育活动的兴趣，体验游戏的乐趣。

准备 猫、老鼠头饰（与幼儿数相同），小红旗一面。

过程

（一）开火车

教师扮猫妈妈，带着小猫出去玩。猫妈妈说：“小猫们，我们开火车到很远的地方去，我是火车头，你们是车厢，火车一节跟着一节走，不要断开。”边念儿歌边行进。

“开火车，开火车。

谁坐火车请上来。

一节跟着一节走，

一列火车开得快。

呜——到站了。”

（二）老猫睡觉醒不了

要求小猫要轻轻走出去，轻轻走回来，边念儿歌边游戏。

“老猫睡觉醒不了，小猫偷偷往外瞧。

小猫小猫爱游戏，轻轻走到外面去。

小猫跑出后，老猫醒来说，

老猫醒来四面瞧，我的小猫不见了。

喵、喵、喵，我的小猫走回来。”

小猫走回猫妈妈身边。

（三）小猫捉老鼠

猫妈妈说：“小猫要学抓老鼠的本领了。在前面××地方，

有许多老鼠，每只小猫要抓回一只老鼠，要轻轻走过去，别把老鼠吓跑了，抓回老鼠放在×里。玩2—3次，可变化捉老鼠的地方。

（四）跟着红旗走

猫妈妈说：“小猫学会捉老鼠的本领了，妈妈奖给你们一面红旗，现在我们打着红旗，排好队，一个跟着一个走，不碰前面的小猫，也不落在后面。”猫妈妈念儿歌带小猫走。

“小花猫，走走走，抬起头来走走走。

摆起双臂走走走，看看小猫准会走，走成一个大圆圈。”

（五）拉个圆圈走走

猫妈妈边说儿歌边带小猫走成圆圈。

“跟着妈妈走走走，走成圆圈圆又圆。

大圆圈像皮球，说小就小，说大就大（圆圈缩小，扩大）；说鼓就鼓，说瘪就瘪（双手高举，蹲下）。

看谁先蹲下，看谁先站好。”

最后一句可以变换动作，如：看谁最先拍手、拍肩、踏脚、敬礼等。

建议

（一）五组游戏可以综合玩，也可分开玩或任选两三组玩。

（二）教师可以变换角色。

（歌曲省略）

徒步郊游（3—4岁）

目标

（一）通过短距离的徒步行走，提高幼儿的耐力素质。

（二）让幼儿喜爱出外郊游运动；萌发热爱大自然的情感。

准备 每位幼儿准备适于行走的运动衣裤、鞋袜，每人一只水壶，食品、卫生用品（创可贴等）。

过程

（一）幼儿园集体开车到郊外，停车后让幼儿徒步行走到目的地（路程长短应以幼儿年龄大小而定）。

（二）让幼儿边走路边欣赏路边景色，注意不要让矮树刺伤、划伤。

（三）提醒体弱幼儿累了以后主动休息，减轻负重。

（四）到达目的地后，可让幼儿自由散步，拾树叶、捡石子、捉虫子。

（五）休息时，可让幼儿自由谈论一下城里与郊外有什么不一样。

（六）吃饭时，提醒幼儿注意收集面包纸等垃圾，不要乱扔，对幼儿进行爱护环境的教育。

建议 每月应有固定的郊游日，可选择附近公园建筑物或公共场所，有目的、有计划地进行。

哈哈镜里的人（4—5岁）

目标

（一）学习踮脚走与半蹲着走，并迅速按信号做动作。

（二）锻炼膝关节及周围的韧带、肌腱，和小腿及脚掌的肌肉，增强足弓。

（三）培养参加体育活动的兴趣。

准备 两面银纸做的镜子（一面圆形，一面长方形），两条绳，1—10数字卡片两套。

过程

(一) 准备活动：组织幼儿走成圆圈，活动脚腕、膝关节、腰部。

(二) 玩游戏：哈哈镜里的人。

1. 练习高人和矮人：当教师出示圆形哈哈镜时，幼儿半蹲走（矮人走）。当出示长方形哈哈镜时，幼儿踮脚走（高人走）。

2. 将幼儿分成两组，一组为高人，一组为矮人，同时走。当教师举起圆镜，矮人去捉高人；举起长方形镜，高人去捉矮人。高人、矮人可各有自己的家，被捉时跑回自己的家，对方就不准再捉了。

(三) 游戏：谁能摸得高，钻得低。

教师系两条斜绳，一条最低处要高于最低的小朋友；一条最高处要高于最高的小朋友。在两条绳上要间隔系上 1—10 的数字卡。

1. 小朋友做高人，用手触摸 1—10 的数字卡，看看能摸到几（不许跳，可以踮脚）。

2. 小朋友做矮人，钻过斜绳 1—10 部位，看谁能从哪个数字下面钻过，不碰绳子。

(四) 结束：念儿歌表演。

哈哈镜，笑哈哈，小朋友们照照它；
变成高人瘦又长，变成矮人胖娃娃。

建议

(一) 教师根据本班情况，加入复习性的锻炼项目。

(二) 高人走、矮人走时，教师举镜子的速度可逐渐加快，提高幼儿的反应能力。

(三) 在游戏过程中高人和矮人可互换角色。

小舰队出发了（4—6岁）

目标 学习向前、向侧、向后走的技能。发展平衡能力和协调能力，提高灵敏性及与人合作的能力。

准备 红绿旗各一面，红绿纸带若干。

过程

（一）准备活动：前踢腿、后踢腿、侧踢腿、头旋转、左右转头、双臂环绕等活动。

（二）游戏活动：

1. 看旗语前进。

规则：绿旗举起向前进，红旗举起向后退。绿旗指向左，舰队向左侧行；绿旗指向右，舰队向右侧行。

幼儿面向教师站成四路纵队，每队为一个舰队。先念儿歌：

我是一个小舰队，看清旗语听指挥，
向前进，向后退，左行右行我都会。

教师为打旗语者，幼儿看旗语的指挥行动。四队比赛，向前走、退着走、侧着走，看谁的动作准确，指挥者的速度可逐渐加快。

2. 战斗：通过封锁区。

（1）整体出击

四路纵队，每队排头为舰长，后面的人的手搭在前面人的肩上为一个舰队，两个舰队为一方，分为红绿两方。

在双方舰队之间有一段宽2—3米的封锁线或叫封锁区。当教师举红旗时，红舰队在舰长的带领下冲破封锁区，占领对方阵地。绿舰队立即在舰长带领下占据封锁区堵拦红队，不