



幼儿四季健康体育

园本课程 (体操篇)

颜磊 李慧芹 文岩 主 编



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

幼儿四季健康体育 园本课程（体操篇）

颜磊 李慧芹 文岩 ◎主 编

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

幼儿体操是幼儿园经常开展的一项群体活动,是不可缺少的体育教育内容之一,深受幼儿的喜爱。通过操节锻炼幼儿的身体,特别是对幼儿形成正确的体态起着积极的作用。三里屯幼儿园在科学研究及实践的基础上,把握幼儿的身心特点和四季气候特征,把幼儿体操按四个季节划分,创编了四季不同的体操内容。这些体操包括理论与实践,实践部分丰富多彩,有徒手、轻器械,有合作互动,有礼仪教育,时而还伴随着队形变化,使幼儿体操活动更加科学和完善。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿四季健康体育园本课程. 体操篇/颜磊, 李慧芹, 文岩主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-121-25986-9

I. ①幼… II. ①颜… ②李… ③文… III. ①体操—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 (2015) 第 092607 号

策划编辑: 赵 岚

责任编辑: 张 京

印 刷: 北京天宇星印刷厂

装 订: 北京天宇星印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 8.25 字数: 184.8 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 43.00 元 (含 DVD 光盘 1 张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

编 委 会

顾 问：纪艳红

主 编：颜 磊 李慧芹 文 岩

编 委：（姓名不分先后）

周 超 孙 蕊 王剑玮 谢艳丽 郭 颖 宋贺妍

赵晞羽 范雪菲 肖梦然 袁 媛 刘亚南

序 言

首先祝贺北京市朝阳区三里屯幼儿园科研课题顺利完成，同时幼儿园教师编写的“幼儿四季健康体育园本课程”系列教材出版发行。我十分高兴应邀为这套书作序。

我并非三里屯幼儿园的教师，但作为首都师范大学学前教育学院的一名体育教师，关心幼儿园的体育活动，特别是幼儿体操活动的开展是我应尽的责任。三里屯幼儿园是一所体育特色幼儿园，健康教育是幼儿教育永恒的追求，教育不是选择适合教育的幼儿，而是应选择适合幼儿的教育。初步教会幼儿学会做人、学会认知、学会合作、学会生存与发展，这是幼儿教育的方向。幼儿教育的目标就是培养幼儿具有健康的心理品质和良好的行为规范，这是培养幼儿健全人格的需要。幼儿园的健康教育不是简单的说教，而是致力于精心雕塑孩子的心灵，努力创新一些孩子喜欢的活动内容、形式和方法，并采取有效的激励机制，激发孩子参与的兴趣，培养孩子的实际能力，用心挖掘孩子的潜能，培养全面和健康发展的人才，使幼儿在健康、温馨、和谐的环境中生活和成长。三里屯幼儿园有着 57 年的建园历史，它重视幼儿体育活动的开展，重视在开展体育活动中促进幼儿身心健康与发展，重视教师体育综合素质的培养与提高，承担过多项市级、区级科研课题，这所幼儿园已成为具有体育风格和特色的、深受社会肯定和幼儿喜欢的园所。

幼儿体操活动中的综合教育是三里屯幼儿园的一大亮点，为了更好地提高这项活动内容的质量、丰富其内容，幼儿园的领导非常重视对在职教师的能力培养，只有教师的能力得到提高，幼儿体操活动的质量才能不断地提升。幼儿园的领导明确培养目标，即：把幼儿教师定位在为人的终生发展奠定良好基础的素质教育上，使幼儿在体、智、德、美各方面得到健康、和谐的发展；特别是正确理解和认识体育和健康在幼儿教育中的位置和意义，树立健康第一的指导思想；在教授幼儿体操理论和实践方法的同时，不仅研究素质教育在一般意义上的全面发展，还重视在幼儿体操活动中幼儿主体性的发挥，在培养幼儿积极、主动参与活动上下功夫。并清楚地认识到幼儿教师不仅自己要具有健康的身体和协调、灵巧的活动能力，还应具有能够组织幼儿进行各种体育活动的职业能力，特别是对幼儿体操进行创新的能力。

三里屯幼儿园的教师在园长的引领下，根据课题的要求有计划、系统地对园里的全体教师进行了体操教育活动的培训，这种培训不是形式化的、片面性的，而是以《纲要》为依据、以《指南》为准则、以综合课程教育活动为主线，对教师提出了具体的要求，使教师学习有目标、研究有内容、评价有目的、活动有安排，教师们在繁忙工作的同时感到了培训的必要和快乐。他们将在学校学到的知识根据实际的需要再次回炉，不断学习与更新、体验，创造出各类不同的幼儿体操，这些体操深受幼儿的喜爱。又一次迎来了三里屯幼儿园体操的春天。

本课程中的《幼儿四季健康体育园本课程（体操篇）》是针对幼儿三个年龄段的实际能力所创编的，其最大的创新点是根据一年四季的特征创编出不同季节的体操，同时还有一些轻器械体操创新，如羊角球健身操、皮筋趣味操、全脑型篮球操等，同时突出了体操的创新性、针对性和实用性，其作者都是三里屯幼儿园的一线教师。在这还要说明的是，这些体操的运用可根据幼儿园孩子的实际状况和能力不断地改进与发展，使得三里屯幼儿园幼儿体操的创新更加适合幼儿的身心发展，以达到最佳的活动效果。

文 岩

2014年6月

前 言

作为“北京市体育特色幼儿园”、“北京市市级示范幼儿园”，长期以来，我们坚持“以质量求生存，以特色促发展”的办园理念，围绕健康和体育的主题进行了大量的实践与探索。

“十二五”期间，我们以“科学开展体育活动，促进幼儿健康发展的实践研究”作为研究课题，带领教学干部确定以“科学”为基点，通过“课例研究”的一课三研，细致解读“科学”的内涵，正确认知客观实际，遵循体育活动规律，遵循幼儿学习与成长规律。通过四季体育教学活动、幼儿四季体操等活动提高幼儿的身体素质、动作协调能力和适应环境的能力。

活动中，教师为幼儿创设民主、宽松的精神氛围，承认并尊重幼儿的个体差异，学会适时“等待幼儿”，引导幼儿通过亲身体验—发现分享—练习提高三大环节感受到成功的快乐，建立自信。同时，科学的运动使幼儿体质增强，生病率逐年减少，研究历时三年，每年幼儿全勤率逐年攀升，幼儿身体素质得到提高。在国民体质调查中，幼儿体质测试及身高、体重增长合格率逐年提高。

在实践探索中，我们设计完成了小、中、大各班四季体育教学活动共计 96 节；根据季节创编幼儿四季体操 12 套。形成了具有我园特色的园本课程——幼儿四季健康体育园本课程，分为教学篇和体操篇。

在课题研究中，我们提出了“领导带头，全员参与”的科研思路。我园课题扎根于日常的集体教学活动，脚踏实地地开展各项科研活动，积极推进教学改革，努力提高教学质量。我们利用市、区宽广的平台，开展交流研究，借助专家资源提高教师专业化水平，在教育实践教学实践的道路上奋力前行。我园对教育科研的重视、投入和付出，最终成就了一支研究型的教师团队。

探索永无止境，对幼教事业的使命感不断地激励我们继续前行，进一步反思与完善。为最终有效促进幼儿身心健康、和谐、全面发展而努力！

最后，对在本课题研究过程中给予我们全程指导与支持的首都师范大学张亦平、文岩、谷长伟三位老师，朝阳区教研中心教科所纪艳红老师，顺义区教科所原所长赵文增老师表示由衷的感谢与敬意！

颜 磊

目 录

幼儿体操活动指导要点	1
小班幼儿四季体操	5
春季“小响铃趣味健身操”	6
夏季“唱游模仿操——小青蛙”	12
秋季“律动唱游操”	18
冬季“姿态健身操”	23
中班幼儿四季体操	33
春季“拍手节奏游戏操”	34
夏季“羊角球趣味健身操”	43
秋季“全脑型篮球趣味操”	57
冬季“行为礼仪趣味操”	67
大班幼儿四季体操	77
春季“姿态健身操”	78
夏季“全脑型篮球趣味健身操”	89
秋季模仿操“清晨听到公鸡叫”	101
冬季“皮筋趣味健身操”	109

幼儿体操活动指导要点

一、教育活动内容分析

在进行幼儿体操活动时，首先要有较强的针对性，如教育活动针对的是小班、中班还是大班的幼儿。其次，选用的内容要适合幼儿的实际能力，面向全体幼儿。当教师选择了要进行的体操活动内容后，先要做的是对活动内容进行必要的分析，如本套操的结构特点——由多少个大节或组合组成；动作特点——有多少个动作，动作的风格是什么（是模仿操、卡通操，还是轻器械等），是单人动作还是双人或是多人的组合等；音乐特点——是鲜明的节奏还是有歌谣的伴随等，只有将内容分析透彻，才能有的放矢地进行下一步的工作，才能有较好的教育活动效果。

二、教育活动前的准备

在以上工作的基础上，认真备课，了解幼儿体操的完整动作，特别是每一节细小动作与环节，并进行备课，明白动作的名称、方法，同时还要了解本班幼儿学习体操的实际能力与差异性，在教育活动中能进行必要的讲解与示范，还要考虑到幼儿在活动中出现的问题和解决的办法，并能结合活动的内容和特点向幼儿进行相关的品德教育。为教育活动的开始做好充分的准备，确保教育活动的顺利进行。

三、教育活动建议

（1）在教育活动前，首先要组织幼儿进行必要的准备活动，这种活动是一般性的身体活动，但如果是选择轻器械体操，就要考虑该器械的特点，进行必要的专项准备活动，在活动中避免伤害事故的发生。

（2）在教幼儿动作前，教师最好在幼儿面前展示所教体操的完整动作。并要做到动作套路优美、规范，以激发幼儿积极参与的欲望。教动作时应先向幼儿讲解动作方法，但讲解的内容不宜过多或过于烦琐，要简单明了，讲解的技巧要能使幼儿跃跃欲试，激发幼儿的情趣，为幼儿参与活动做好心理准备。

（3）教授动作时，不要着急教完整的动作技术，先教会幼儿一些基本的动作，如踏步，转体，前、后、左、右方向变化等，在体操中常出现的一些基本动作，以及轻器械的常规动作等。在此基础上，先教会幼儿上肢动作或是下肢动作，待上、下肢动作反复练习巩固后，再教上下肢的完整动作；一节动作掌握后，再教下一节内容，同样采取以上的方法。两节教会后，将两节动作连接起来练习，以便巩固，以此类推进行学习与复习，这种方法叫作“累

进教学法”。在幼儿体操活动中，还可以创造更多的教学方法，如可以借助歌谣和模仿的内容进行相关的品德教育。

（4）待动作都教会后，进行音乐的配合练习，但需要提示的是教师一定要先在音乐的配合下带领幼儿反复练习，待幼儿熟悉后，教师还要用各种形式（如击掌、口令、喊数，或创造一些幼儿比较容易记忆的口号、俗语等）引领、启发幼儿对音乐的理解，并能与动作很好、很快地衔接起来完成，同时还可以分成小组，让幼儿以小组或是个人的形式展示动作，教师要及时鼓励幼儿，使幼儿对活动保持积极的学习和参与兴趣，同时也能使幼儿得到身心满足，从而起到事半功倍的作用。

（5）教育活动结束后，教师还可以将活动的过程和结果录制下来，请全体幼儿观看，让幼儿对自己的活动过程表现有一个了解和评价，从而使幼儿学会观察与学习，对自己的行为做出认可与评价，也为自己今后的参与和学习提出更高的要求 and 标准，也为教师的教科研收集珍贵的材料。

四、幼儿活动易犯错误与纠正方法

“幼儿四季体操”内容多，有徒手体操、模仿体操、互动体操等，还有轻器械体操，它包括羊角球操、篮球操、皮筋操等内容，这给幼儿开展体操活动提供了丰富的内容，但在开展活动时，一定要注意选择的内容，并根据内容选择不同的教学活动方法并科学地运用，特别是要根据幼儿不同的年龄，合理地安排时间和运动量，积极采用一些有效的激励机制，在确保幼儿健身、健心的同时，保持幼儿对此活动的兴趣并快乐地成长。下面提示一些教学方法，供教师们在活动中参考。

（一）易犯的错误

（1）由于针对性差，所选择的内容较难，使得教师教育活动难以完成，幼儿学起来也很困难，积极性和兴趣性不大。

（2）教学方法不当，教学中没有进行分解、分段、分层次教学，造成幼儿动作混乱。

（3）动作还不成熟，就急于配音乐练习，造成手忙脚乱，活动效果不好，幼儿失去学习的兴趣。

（4）基本动作或手持器械的组合动作不规范、不熟练，造成成套动作不连贯，操作器械的套路很难完成。

（5）教师提示的技巧不及时、不恰当、不形象，也会造成学习效果不理想、不完美，教师和幼儿都会感到不满意。

（二）纠正的方法

（1）活动前教师一定要思考幼儿的学习能力与差异性，必要时先在幼儿中进行了解与实

践，掌握第一手材料，慎重选择活动的内容。

(2) 教学活动中，一定要分层次地教会幼儿动作，不能急于求成，要创造一些适合幼儿学习的方法，还要照顾全体幼儿都能掌握动作。

(3) 教育活动中，教师一定要以自身动作来引领，采取多种活动形式，一次次地反复练习，待动作和成套动作熟练后，再配合音乐练习，就会有更好的活动效果。

(4) 先采用适当的方法和形式教会幼儿基本的徒手或手持轻器械的基本动作或组合动作，这是学好成套动作的前提，待基本内容掌握好后，再进行成套动作的连接，就会使幼儿学起来感到轻松快乐。

(5) 在教育活动中，教师要根据孩子的学习能力，并结合学习的内容不断地创造一些形象的、夸张的、幼儿好记忆的教学方法和提示形式，以帮助幼儿完成套路动作。

小班幼儿四季体操

春季 “小响铃趣味健身操”

夏季 “唱游模仿操——小青蛙”

秋季 “律动唱游操”

冬季 “姿态健身操”

春季“小响铃趣味健身操”

“小响铃趣味健身操”是幼儿手持小响铃进行的体操活动。这种健身活动非常符合幼儿的身心特点，特别是小班的幼儿持小响铃做操很有情趣，一边做操，一边有小响铃声的伴随，使小班的幼儿不会感到疲乏和枯燥，在锻炼身体的同时，也培养了幼儿对体育活动的兴趣和热爱，从而奠定了良好的身心素质基础。

本套“小响铃趣味健身操”是根据小班幼儿的身心特点创编的，整套体操的活动时间不长，由四大节、十六小节组成，动作符合自上而下的顺序，幼儿记忆方便。全套共分两段，第二段重复第一段的内容，同时选用了幼儿非常喜欢和熟悉的歌曲《春天在哪里》，幼儿在欢快的音乐中完成套路动作。本套操适合幼儿在春天进行。下面介绍本套操的动作方法。

一、伸展、头部运动（4×8拍）

第一个八拍动作：



1、3

2、4

5、7

6、8

1-4 两腿直立压脚跟弹动四次，同时两臂体前立屈，两手持响铃，上下震动四次。

5 压脚跟弹动一次，同时两手至髋部，头向左屈。

6 同5动作，但头向右屈。

7-8 同5-6动作。

第二个八拍同第一个八拍动作。

第三个八拍动作：



1-4

5-7

8

1-4 左脚侧出一步，同时头前屈，两臂体前击小响铃四次。

5-7 头摆正，同时两臂侧平举，上下震动手腕三次。

8 左脚收回，还原为直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反。

二、四肢运动（4×8 拍）

第一个八拍动作：



1-2

3-4

5-6

7-8

1-8 两腿直立，起踵向左碎步转体 360°，同时两臂侧下举，抖动小响铃八次，头向右转。

第二个八拍动作：



1、3

2、4

5-8

1 左脚原地踏一步，同时左臂侧平举，右臂肩侧屈，头稍向左屈。

2 同1动作，但方向相反。

3-4 同1-2动作。

5-8 两腿直立，同时两手胸前击响铃四次。

第三个八拍动作：



1-2

3-4

5-6

7-8

1-2 两腿直立，身体稍前倾，同时两手敲击大腿两次。

3-4 左脚侧出一大步，同时两手背后。

5-6 上体向左侧屈。

7-8 左脚收回，还原为直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反。

三、体转、全身运动（4×8 拍）

第一个八拍动作：



1-2

5-6

1-2 两腿并拢稍屈膝向左小跳一步，同时两臂下伸向左侧敲击一次（眼看左方）。

3-4 同 1-2 动作，但方向相反。

5-6 两腿稍屈膝向前小跳一步，同时两手背后。

7-8 同 5-6 动作，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍动作。

第三个八拍动作：



1-4

5-8

1-4 两腿稍屈膝，上体向左转体约 90° ，同时两臂胸前交叉，响铃敲击肩部四次。

5-8 两腿直立身体转正，同时两臂胸前相击响铃四次。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反。