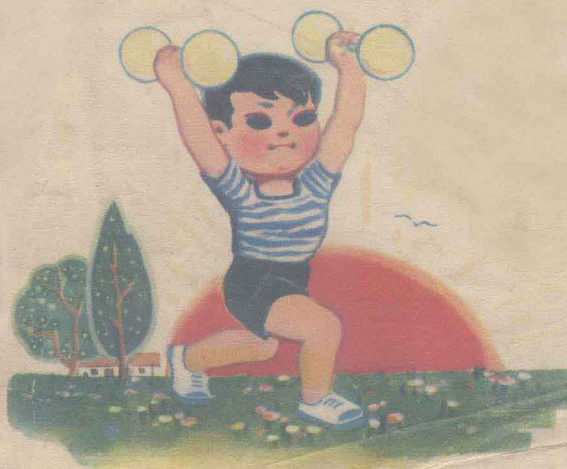


YOUER JIAOYU CONGSHU

幼儿教育丛书

学体育



内蒙古人民出版社

幼儿教育丛书

学 体 育

呼和浩特市教育局幼教编写组

内蒙古人民出版社

一九七八·呼和浩特

幼儿教育丛书
学 体 育

呼和浩特市教育局幼教编写组 编

*

内蒙古人民出版社出版

内蒙古新华书店发行

内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.625 字数: 60千

1978年8月第一版 1978年9月第2次印刷

印数: 3,401—13,600册

统一书号: 7089·46 每册: 0.24元

说 明

为了全面落实英明领袖华主席提出的抓纲治国的战略决策，为了适应教育革命的大好形势和广大幼儿教育工作者的实际需要，在我局党委的直接领导下和广大幼儿教育工作者的热情支持下，参考有关书刊，编写了一套幼儿教育丛书。《学体育》是其中的一种，供幼儿教育工作者参考。

由于我们对毛主席的教育思想理解得不深，又缺乏编写经验，一定会有不少缺点和错误，欢迎广大工农兵和幼儿教育工作者提出批评指导。

呼和浩特市教育局幼教编写组

一九七七年八月

目 录

基本动作与队列队形

一、基本动作

- (一) 走 (1)
- (二) 跑 (1)
- (三) 跳跃 (2)
- (四) 平衡 (3)
- (五) 投掷 (3)
- (六) 钻爬 (4)

二、队列队形

- (一) 立正 (4)
- (二) 稍息 (5)
- (三) 看齐 (5)
- (四) 原地踏步 (5)
- (五) 立定 (5)
- (六) 齐步走 (5)
- (七) 跑步走 (5)
- (八) 向左(右)转 (6)
- (九) 左(右)转弯走 (6)
- (十) 排成或走成元形队 (6)
- (十一) 分队并队 (7)

体操

小班

- (一) 模仿操 1、我们从小爱学农 (9)
- 2、洗手绢 (10)
- 3、做早操 (12)
- (二) 花球操 (13)

中班

- (一) 模仿操 1、学习解放军 (16)
- 2、工人叔叔爱劳动 (17)
- 3、紧握手中枪 (18)
- (二) 徒手操 (19)
- (三) 自由体操 (20)

大班

- (一) 哑铃操 (22)
- (二) 皮筋操 (25)
- (三) 纺织操 (29)

武术

- 一 手型 步型 (33)
- 二 基本功 (37)
- 三 武术基本功的准备活动 (39)
- 四 操节 (42)
- 五 儿童武术套路 (50)

活动性游戏

- 一 葵花向阳 (57)

二	浇树苗	(58)
三	纺织工人	(59)
四	把红旗插到台湾省	(60)
五	宙马	(61)
六	小青蛙捉害虫	(62)
七	夺红旗	(62)
八	我为公社护羊群	(63)
九	小猎人	(64)
十	我为大庆运石油	(65)
十一	多铁路	(66)
十二	火车过山洞	(67)
十三	小小侦察兵	(68)
十四	迺立小组	(69)
十五	跑! 跳! 飞!	(69)
十六	迺百传球	(70)
十七	连环套	(71)
十八	叫号换位	(73)
十九	我的车号	(74)
二十	躲球	(74)
二十一	猫捉老鼠	(75)
二十二	放卡炮	(75)
二十三	换物宙跑	(76)
二十四	我是公社拖拉机手	(77)
二十五	阵地调防	(77)
二十六	小空军	(78)
二十七	小民兵送传报	(79)

二十八	快托球	(80)
二十九	红花献给科学家	(80)
三十	一切行动听指挥	(81)
三十一	掩护小伙伴	(82)
三十二	支援夏收	(82)
三十三	抢四角	(83)
三十四	欢迎城里医生下乡来	(84)
三十五	上北京	(85)
三十六	插红旗亩跑	(85)
三十七	大茬楼房	(86)
三十八	支援灾区	(88)
三十九	地雷战	(89)
四十	射门比亩	(90)
四十一	投兰	(91)
四十二	夜行军	(92)
四十三	运“弹药”	(93)
四十四	揪斗“四人邦”	(93)
四十五	快传快跑	(95)

球类活动

一	兰球	(97)
二	乒乓球	(101)
三	板羽球	(102)
四	小足球	(103)

基本动作与队列队形

一、基本动作

(一) 走

1. 动作要领：走时上体保持正直、挺胸，两眼平视前方，两臂前后自然摆动，脚不拽地，腿不要抬得过高，步伐要均匀，身体不摇摆。

2. 要求

小班：不按高矮个，一个跟着一个走。在老师指定的范围内四散走，不互相碰撞。逐步学会按照老师的口令从左脚开始齐步走。

中班：有组织地整齐地排成一路纵队，能按老师的信号变速度走。

大班：有组织地整齐地排二~四路纵队走。能按信号改变方向、改变速度地走。

(二) 跑

1. 动作要领：跑时上体稍向前倾，两眼向前看，两手半握拳、两臂曲肘在体侧，前后自然摆动。跑时用前脚掌着地。

2. 要求

小班：能按照老师所指定的方向往返跑。在老师的带领下能跑成一个圆圈。逐步由一路纵队（不按高矮个），脱离老师的带领，沿着场地边玩跑。跑的距离为15~20米。

中班：跑时能用前脚掌轻轻着地。按老师的信号变速跑。跑的过程中能躲闪障碍物。跑的距离为20~30米。

大班：独立地由一路纵队跑成圆圈，幼儿之间保持一定距离。在指定范围内四散跑，追捉跑。在窄道上跑不踩线。能越过二、三个障碍物。跑的距离为30~40米。

（三）跳跃

1. 动作要领：跳时用前脚掌用力蹬地跳起、摆臂，落地时前脚掌先着地，同时屈膝，身体保持平衡。

2. 要求

小班：学会原地双脚跳。双脚立定向前跳。由高处往下跳（20~30厘米）。双脚立定跳过画在地上的宽20~30厘米的平行线。

中班：能由高处往下跳（20~30厘米）。练习单脚原地跳。双脚立定跳过画在地上宽30~40厘米的平行线。跑着跳过画在地上宽40~60厘米的平行线。跑着跳过离地百25~35厘米的皮筋或架起的竹杆。

大班：能由高处往下跳（35~45厘米）。双脚立定跳过画在地上宽40~50厘米的平行线。原地或跑着跳起，用手击悬挂着的物体（物体高度距儿童高举的手15~20厘米）。跑着跳过画在地上宽60~80厘米的平行线。跑着跳过架起的竹杆或皮筋（高30~40厘米）。

(四) 平衡

1. 动作要领：躯干要直，身体不左右歪斜，两臂侧平举，左右脚交换地往前走，步伐均匀。

2. 要求

小班：在地上画的20~30厘米宽的平行线中间走，不踩线。在坡度不大的小斜坡上走上走下。在架高10~20厘米的木板上走（板宽30~35厘米）。用交换步子迈过画在地上的几条等距离的平行线。

中班：在架高25~35厘米的平衡板上走（板宽25~30厘米，长2.5~3米）。用交换步子迈过二、三个障碍物。

大班：在架高35~45厘米的平衡板上走（板宽20~25厘米，长2.5~3米）。

(五) 投掷

1. 动作要领：右（左）手投时，右（左）脚后蹬，上体右（左）转，右（左）手经体侧向后转经肩上到前方，用腕力将物投出，同时重心移到左（右）脚。

2. 要求

小班：可用左右手向远处投小皮球和沙袋（投掷姿势不限）。

中班、大班：要求掌握正确投掷姿势，会用左右手投远和向一定目标投准（目标直径50~60厘米、投掷距离2.5~4米）。

(六) 钻爬

1. 动作要领:

正百钻: 上体前屈, 降低重心。头下先钻过障碍物, 然后移动两脚钻过障碍物。

侧百钻: 身体左(右)侧对准障碍物, 右(左)腿屈膝, 左(右)腿伸直穿过障碍物, 同时上体弯屈, 右(左)腿蹬地, 移动重心钻过障碍物。

匍匐前进: 身体转向右侧, 左小臂着地, 左大臂向前倾斜, 左腿弯曲, 右腿收回, 右脚靠近臀部着地, 用左臂的支撑力和右脚内侧的蹬力使身体前移。

2. 要求

小班: 学会正百钻爬, 能钻过55~65厘米的弓形门或架起的绳子。

中班、大班: 学会正百钻, 侧百钻。钻过高60厘米的弓形门或竹圈。逐步练习匍匐前进。

二、队列队形

(一) 立正 口令: “立正!”

听到口令后, 两脚跟靠拢, 脚尖分开, 两膝伸直。两臂自然下垂, 两手放在大腿的两侧, 手指并拢微屈, 抬头挺胸, 两眼向前看。

（二）稍息 口令：“稍息！”

在立正姿势的基础上，听到口令后，左脚向左侧迈出半步，两手背后相握，重心落在两脚之间。

另一种稍息是：听到口令后，左脚向左前方伸出半步，重心落在右脚上，两臂在体侧自然下垂。

（三）看齐 口令：“向前看——齐！”

向前看齐时（全臂或半臂），后百儿童看前百儿童的后头巾，两臂与肩同宽、同高。

（四）原地踏步 口令：“踏步——走！”

听到“踏步——走”的口令后，左脚向上抬起，接着左落右起，两脚在原地上下起落，落地时前脚掌先着地，动作要轻，两臂前后自然摆动。

（五）立定 口令：“立——定！”

听到口令后，左脚在原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

（六）齐步走 口令：“齐步——走！”

听到口令后，左脚自然迈出一步，重心随势移到左脚，右脚依照此法行进。行进间的口令“一二一。”

（七）跑步走 口令：“跑步——走！”

听到“跑步”的予令后，两臂屈肘，两手半握拳，拳眼

向上，放在体侧腰间。听到“走”的动令后，上体稍向前倾，两腿微屈，同时左脚向前跃出，前脚掌着地，重心随势移到左脚，右脚依照此法行进。两臂前后自然摆动。

(八) 向左(右)转 口令：“向左(右)——转”

听到口令后，以左(右)脚脚跟和右(左)脚脚尖为轴，向左(右)转，然后右(左)脚向左(右)脚靠拢，成立正姿势(适用于中、大班)。

(九) 左(右)转弯走 口令：“左(右)转弯——走！”

听到口令后，排头一百变换方向，一百行进，其余的幼儿逐次行进到第一个人的位置时变换方向跟随行进(适用于中、大班)。

(十) 排成或走成元形队

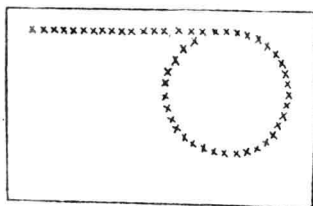
(1) 排成元形队 口令：“走成元圈！”

一列横队两端的幼儿迅速向前移动，中间的儿童仍移动或者不移动，排头、排尾相连接，排成一个元圈的队形。

(2) 走成元圈队形

口令：“走成元圈！”

一路纵队一个跟着一个走成元圈(见图1)。



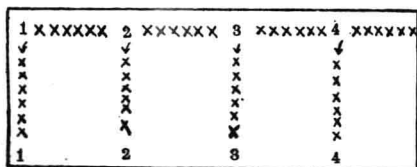
(图1)

(小班幼儿可由老师在最前边带队。中、大班幼儿听到口令后排头带队走成元圈。)

(十一) 分队并队

(1) 切段分队 口令：“分队——走！”

将一路纵队分成若干段，每段前一名幼儿听到口令后，左转弯走，后百的幼儿依次跟随行进（图2）。

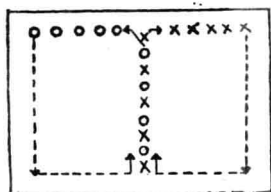


(图2)

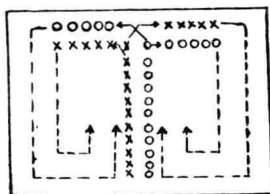
中班幼儿常用此队形。

(2) 左右分队法 口令：“左右分队——走！”

一路纵队左右分成二路纵队，再由二路纵队分成四路纵队。下百是两种方法的图解。第一种方法见图3—5，第二种方法见图6。



(图解3)



(图解4)

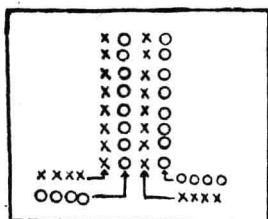


图 解 5

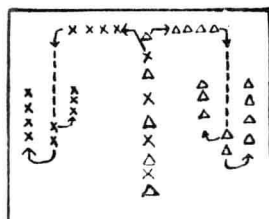


图 解 6

(3) 并队：按各种分队顺序返还成原队形。

体 操

小 班

(一) 模仿操

1. 我们从小爱学农

准备：全体幼儿拉成圆圈，面向圆心站好，老师站在圆圈当中，边说劳动号子边带幼儿做各种动作。

作法：（1）劈山

劳动号子：小朋友呀，嘿！嘿！来劈山呀，嘿！嘿！学大茬呀，嘿！嘿！快快劈呀，嘿！嘿！

动作说明：两手做握锤动作，左脚向斜前方伸出，两手做抡锤动作。（向右抡锤时，动作相同，方向相反）

（2）铲土

劳动号子：小朋友呀，嘿！嘿！来铲土呀，嘿！嘿！学大茬呀，嘿！嘿！快快铲呀，嘿！嘿！

动作说明：两手做握铁锹动作，左腿向斜前方伸出，腰稍向下弯，向左方做铲土动作。（向右铲土时，动作相同，方向相反）

（3）挑土

劳动号子：小朋友呀，嘿！嘿！来挑土呀，嘿！嘿！学