

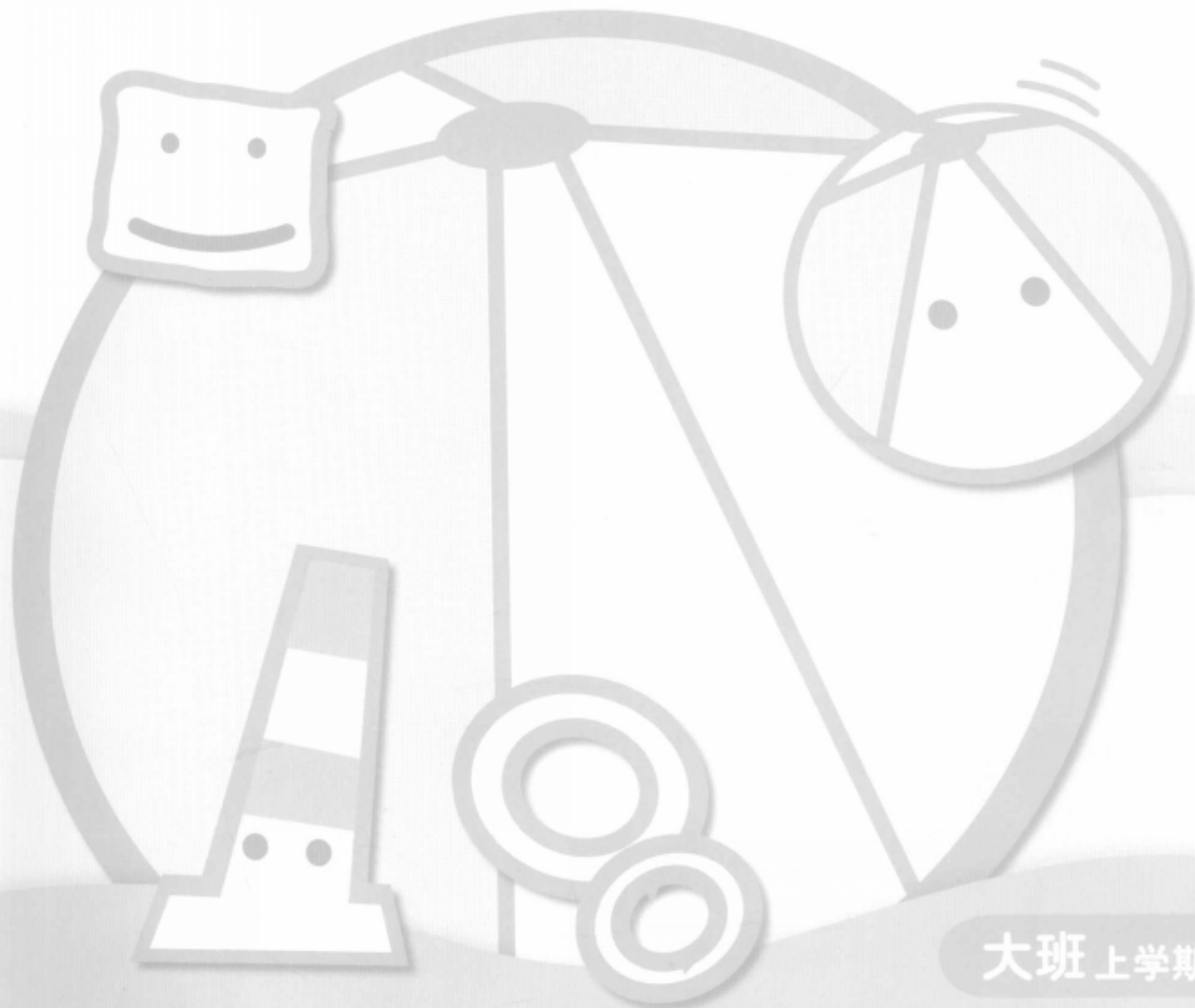


北京大众幼儿教育发展中心策划



体育活动 资源手册

陈艳媚博士 编著



大班 上学期



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



我们相信，儿童是学习过程的主动参与者，有效而具有刺激性学习，能启发幼儿的好奇心，让他们自发地去追寻、发问、去思考，将学习和生活经验联系起来，建立自我意识和价值观。2008年全新版的《幼儿创意学习课程》便是基于这个理念，根据教育部《幼儿园教育指导纲要（试行）》，专为幼儿、老师及家长编写而成。

本课程的特点：

- 用综合主题活动整合六大学习领域的关键经验，启发幼儿的多元智能。
- 重视幼儿的感官探索，让他们自行发现、建构学习。
- 培养幼儿发现生活之美的能力，建立积极、快乐的人生态度。
- 充满游戏意味的活动符合幼儿的年龄特点，带给他们愉快的学习体验。
- 开放式的主题活动，培养幼儿一生用不完的创造力。
- 特设“给爸爸妈妈的话”、“亲子故事”，“家园互动指导”等，重视家长的参与。

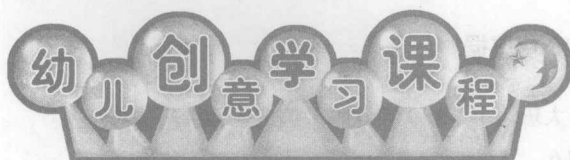
本课程配套多媒体资源：

- 教学资源光盘（教师备课软件）
- 主题电子书（幼儿学习软件）
- 评估系统光盘（教学评估软件）
- 歌曲及音乐欣赏CD/磁带
- 家园互动DVD

**激发幼儿兴趣，减轻教师负担，
降低课程实施难度！**

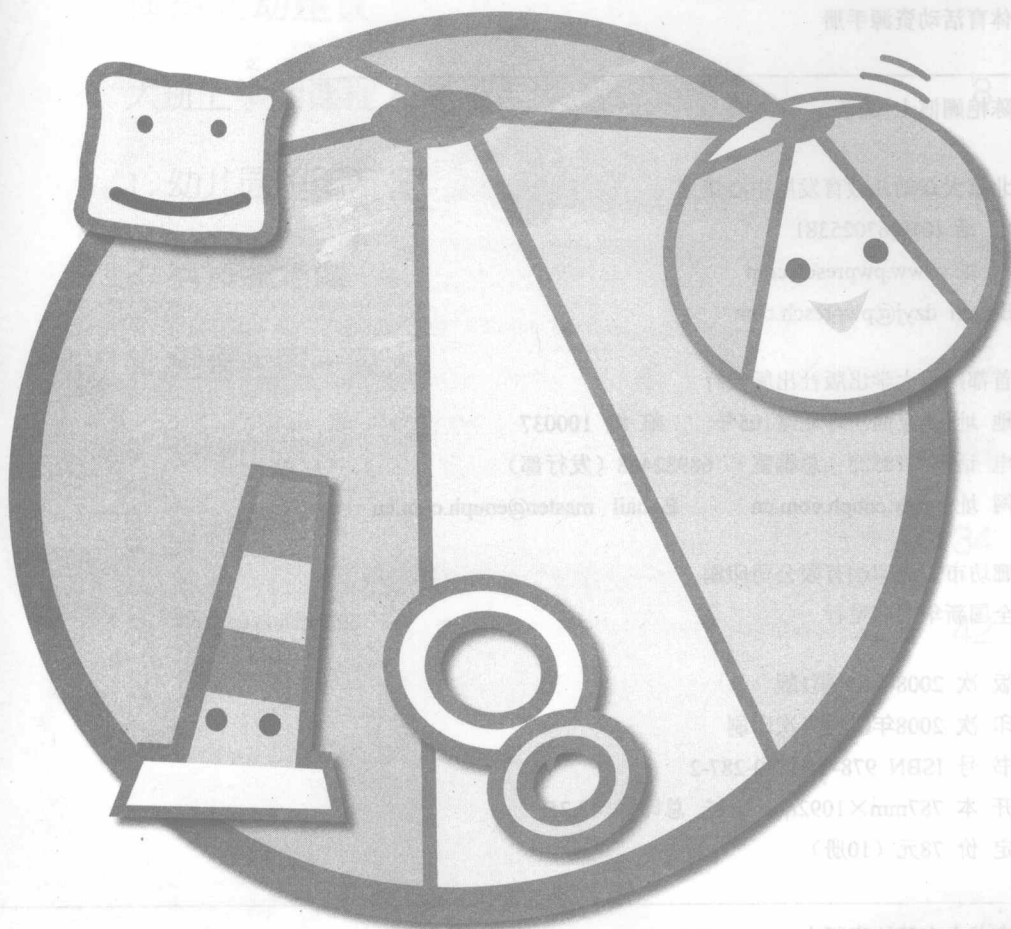


北京大众幼儿教育发展中心策划



体育活动 资源手册

陈艳媚博士 编著



大班 上学期



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

体育活动资源手册. 大班. 上学期 / 黄蕙吟主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2008.6

(幼儿创意学习课程)

ISBN 978-7-81119-287-2

I. 体… II. 黄… 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 (2008) 第096033号

幼儿创意学习课程

大班上学期

TIYÜ HUODONG ZIYUAN SHOUCÉ

体育活动资源手册

陈艳媚博士 编著

北京大众幼儿教育发展中心策划

电 话 (010)67025381

网 址 www.pwpresch.com

E-mail dzyj@pwpresch.com

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号 邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnuph.com.cn E-mail master@cnuph.com.cn

廊坊市蓝菱印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2008年6月第1版

印 次 2008年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81119-287-2

开 本 787mm×1092mm 1/16 总印张 42.25

定 价 78元 (10册)

本书中文简体字版由

幼儿教育出版社有限公司 (www.ephhk.com)

授权出版发行

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换



作者简介



陈艳媚

1983年毕业于香港罗富国教育学院，随即投身社会参与体育教学的工作，1987年赴英国攻读体育及教育学，回香港后任教于赛马会体艺中学，担任体育科主任一职。其后由校方推荐，远赴美国春田大学深造（该校在美国体育师资培养方面排名第一），1991年获体育硕士学位后回到香港，继续致力于体育教学及推广工作。1995年加入香港教育学院任体育系讲师，专注培训中小学体育教师及改良教材的工作，以提高体育教学质量。1999年转为幼儿教育学系讲师，其间攻读加拿大多伦多大学博士学位，并于2004年完成。现任香港教育学院幼儿教育学系助理教授。

以下人员参与了本书“体育活动建议”的实验、改编及部分活动编写：

- | | | | |
|-----|---------------|-----|-------------|
| 茅茵 | 大连市甘井子区教师进修学校 | 朱立 | 大连市实验幼儿园 |
| 袁丽 | 大连市实验幼儿园 | 蔡俊英 | 大连机车幼教中心 |
| 安育红 | 大连市沙河口区教师幼儿园 | 刘洁 | 大连理工大学幼教中心 |
| 王晓丹 | 海军大连舰艇学院幼儿园 | 翟文妍 | 海军大连舰艇学院幼儿园 |
| 吕兰晶 | 海军大连舰艇学院幼儿园 | | |

目录

体育活动总论	1
--------	---

体育活动建议	8
--------	---

大班上学期课程大纲	9
-----------	---

1. 幼儿园里朋友多	16
------------	----

2. 猜猜我是谁	23
----------	----

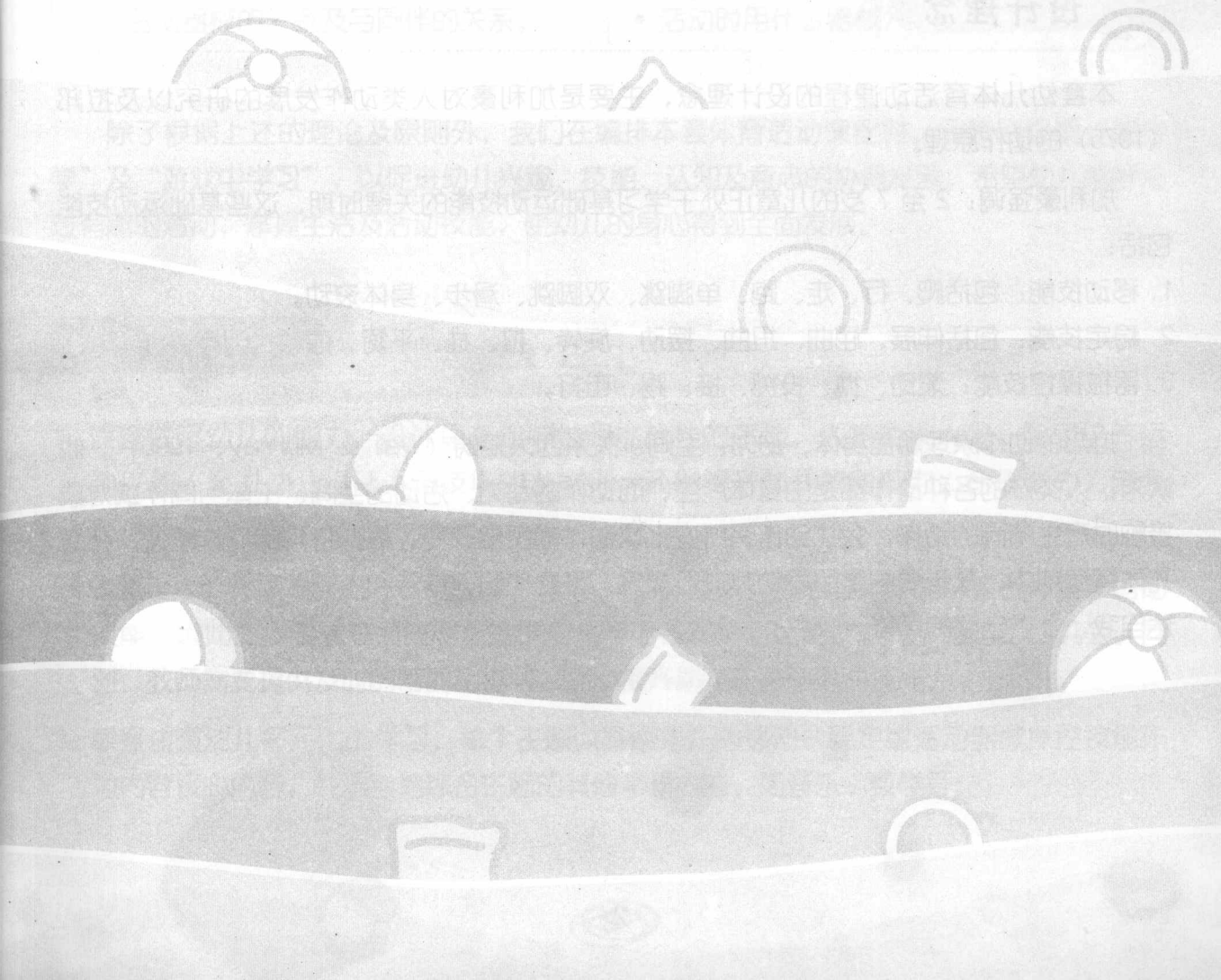
3. 相亲相爱一家人	29
------------	----

4. 食物的旅程	34
----------	----

5. 美丽的天空	42
----------	----

6. 我是小作家	
----------	--

体育活动 总论



引言

游戏是幼儿生活的一部分，利用游戏吸引幼儿参与体育活动，既能满足幼儿自身的需要，发展他们的运动技能，又能帮助他们养成良好的运动习惯，还能培养幼儿的意志品质。

编排体育活动时，除了要以游戏为主，同时要了解儿童动作发展的规律和特点。根据加利豪（Gallahue, 1996）的研究，儿童在 2 至 7 岁是掌握基础运动技能的重要时期，也是发展运动技能的最佳时机。以往有许多人误以为，随着儿童身体机能的成长，他们的基础运动技能便会渐趋成熟，其实这是不正确的。作为幼儿教育工作者，必须重视儿童基础活动技能发展的关键期，给予幼儿合适而有效的活动机会，以培养他们对运动的兴趣，提升他们的基础运动技能，为其日后更好地掌握正规运动项目的动作打下坚实的基础。

设计理念

本套幼儿体育活动课程的设计理念，主要是加利豪对人类动作发展的研究以及拉邦（1975）的动作原理。

加利豪强调：2 至 7 岁的儿童正处于学习基础运动技能的关键时期，这些基础运动技能包括：

1. 移动技能：包括爬、行、走、跑、单脚跳、双脚跳、滑步、身体滚动。
2. 稳定技能：包括伸展、屈曲、扭曲、摆动、旋转、拉、推、平衡、停顿、闪避。
3. 器械操控技能：滚动、抛、投掷、接、踢、击打。

拉邦的动作原理涵盖身体、动力、空间、关系四大范畴（Wall & Murray, 1990）。他认为：人类做的各种动作都是由身体产生，而动作的动力、活动的空间、主体与同伴或对象接触时产生不同的动作，会让动作有所变化或动作的质量改变。根据拉邦的动作原理，在幼儿体育活动中，最重要的是引导幼儿进行探索，鼓励他们创作各种不同的新动作，以充分表达自我，发掘自我的潜能。

拉邦提出的四种法则及相关的问题举例如下：

法则	问题（例子）
1. 身体：包括身体动作及形态。	• 哪一个身体部位在活动？ • 身体在做什么？
2. 动力：包括时间、力量及动态。	• 身体怎样活动？ • 掷球时手的动作怎样？非常快还是非常慢？很用力还是不太用力？动作是僵硬的还是放松的？
3. 空间：包括方向、水平。	• 身体向哪个方向移动？向前或向后？ • 掷球有多高？高些或低些？
4. 关系：包括身体与各部分的关系，与活动器械的关系及与同伴的关系。	• 你与谁一起活动？ • 活动时用什么器械？

除了根据上述的理论及原则外，我们在编排本套体育活动课程时，还特别强调“做中学”及“游戏中学习”，以促进幼儿兴趣、技能、认知及意志的协调发展。希望幼儿能够通过有趣的活动，掌握生活及活动技能，使幼儿的身心得到全面发展。

课程特色

1. 课程按照幼儿的能力，设计具有趣味性和挑战性的活动，内容由浅入深，除了培养运动兴趣、促进幼儿基础运动技能的发展外，还能提升幼儿的创造力、合作能力、自我表达及解决问题的能力。
2. 本课程非常强调幼儿的参与性，认为幼儿只要多尝试，多练习，便能掌握各种基础运动技能。因此课程要求教师要尽量提供幼儿学习各种基础运动技能和参与运动的机会。同时，教师需要提供及时的帮助和指导，逐步提升幼儿的基础运动技能。
3. 课程注重幼儿多元化的学习，每个主题以发展幼儿的移动、稳定或活动器械操控技能作为内容核心内容，并适当地综合主题的其他学科内容，如音乐、数学等。

4. 每个主题的体育活动，强调技能、认知及意志的协调发展。如以活动种类划分，可分作三大类：

- 身体操控活动
- 器械活动
- 韵律活动

5. 本套资源手册的另一个特色，是非常注意幼儿节奏感的培养。书中的韵律活动，鼓励幼儿随着简单的音乐打拍子及做动作，发展其韵律感、想象力和创造力。

6. 每个主题都为教师提供了以教案形式编写的2-3个活动作为范例。每次活动的教学时间为30分钟，教师可根据实际情况进行调整（活动数量及时间都可按照幼儿的比例和能力作增减）。

7. 范例中的教学模式为常见的三个步骤，即准备活动、发展活动及整理活动，活动内容只作参考。教师可以根据幼儿园的实际环境、活动器械及幼儿的能力作调整。教师可结合与主题相关的问题，设计对话或故事情节，激发幼儿的活动兴趣。

8. 自由活动中，如骑自行车、滑滑梯、攀登架等，提议以分组的形式，结合“发展活动”来进行，以便合理地利用空间，增加幼儿活动的机会。

教学过程

教学过程可分为以下三个阶段：

第一阶段：准备活动

准备活动占4-6分钟，以简单的活动为主，重点在于为幼儿营造一个轻松愉快的环境，让幼儿在心理及生理上作好准备，为第二阶段的发展活动作准备。

第二阶段：发展活动

发展活动占12-18分钟，是每一节课的主要部分。学习内容应与预定目标相吻合，为幼儿提供学习新技能的机会。活动安排由浅入深、循序渐进，通过不同的形式，如个人、双人、小组或集体游戏，以巩固所学的技能技巧。此外，还要善于运用器材，促进幼儿基础活动能力的发展。如果场地、空间足够大，可安排三至四组幼儿同时进行练习，或安排部分幼儿进行自由活动，如骑自行车、滑滑梯和攀登架等。

第三阶段：整理活动

整理活动占4-6分钟，以缓慢、轻松的动作为主，目的是让幼儿在心理及生理上得到放松。老师也可在这时候，鼓励幼儿说一说参与活动后的感受。

注意事项

• 教学要求

1. 每个教育活动时间一般在20-30分钟左右。如果天气过于炎热和寒冷，教师也可灵活安排，适当缩短活动时间。
2. 避免选择那些竞技性强和运动强度过大的活动。
3. 依据季节、气候、幼儿的发展水平及时调整活动量。
4. 注意观察幼儿在活动时的身体状况及反应，根据情况及时调整或停止活动。
5. 活动器材和设备要提前进行试用和准备。
6. 注意幼儿的活动空间，提醒幼儿保持适当的距离，避免发生碰撞。
7. 帮助幼儿建立良好的活动常规，保证活动的顺利进行。
8. 充分考虑到室内与室外环境的不同，根据实际情况安排活动。

• 服装服饰

1. 运动衣、裤、鞋和袜要适合身体运动，不宜太松或太紧。
2. 不佩戴任何影响活动的装饰物。
3. 运动服以棉质衣服为佳。
4. 梳整齐并扎好头发。

• 场地的安排

1. 活动场地要宽敞、安全、整洁，避免摆放杂物。
2. 活动范围不受外界的干扰，要可控，以便幼儿能得到充分的管理和照顾。
3. 地面要平坦，不要靠近台阶或楼梯。
4. 每位幼儿需有不少于3.6平方米的活动空间。

• 活动器械

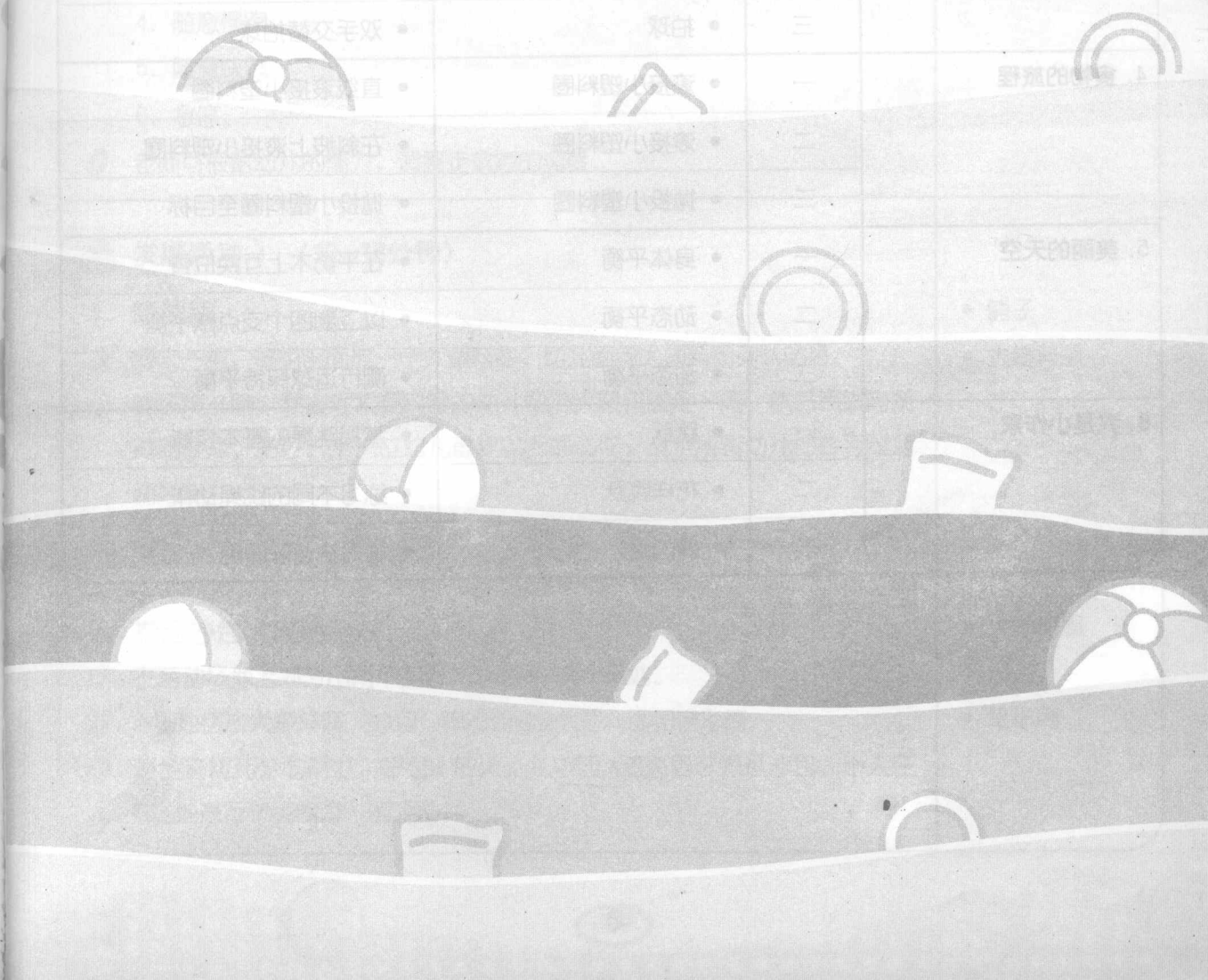
1. 器械必须稳定、坚固，以确保安全。
2. 器械四周必须铺上安全垫。



3. 幼儿活动时要有成人的保护。
4. 教师需示范各类器械的使用方法，必要时贴上使用标志。
5. 提醒幼儿遵守秩序。
6. 定期检查、维护设备与器械，确保没有破损、脱落等故障。



体育活动 建议



大班上学期课程大纲

主题	活动建议	动作技能	活动内容
1. 幼儿园里朋友多	一	• 跑动	• 改变方向跑动
	二	• 跳跃	• 双脚连续向前行进跳、跨跳
	三	• 跑跳结合	• 练习纵跳触物、跑跳结合
2. 猜猜我是谁	一	• 动作与节拍配合	• 配合轻重节拍做动作
	二	• 动作与节拍配合	• 配合音乐做跳跃动作
	三	• 动作与节拍配合	• 配合音乐节奏学习球操
3. 相亲相爱一家人	一	• 投球	• 投手帕球到目标
	二	• 投球	• 瞄准不同高度的目标投手帕球
	三	• 拍球	• 双手交替拍球
4. 食物的旅程	一	• 滚接小塑料圈	• 直线滚接小塑料圈
	二	• 滚接小塑料圈	• 在斜坡上滚接小塑料圈
	三	• 抛投小塑料圈	• 抛投小塑料圈至目标
5. 美丽的天空	一	• 身体平衡	• 在平衡木上互换位置
	二	• 动态平衡	• 以二到四个支点做平衡
	三	• 动态平衡	• 侧行运球保持平衡
6. 我是小作家	一	• 跳跃	• 掌握跳绳的基本技能
	二	• 花样跳跃	• 练习不同的跳绳动作
	三	• 躲闪跑	• 练习快速躲闪跑

1. 幼儿园里朋友多

活动一

身体操控活动：跑动

活动目标：1. 改变方向跑动。

2. 向指定位置跑。

3. 合作完成搬运沙包的游戏。

活动过程

用具

准备活动 (4-6分钟)

0 幼儿根据老师的指示做动作，听到铃鼓声便转换动作，动作建议如下：

1. 原地踏步。
2. 随意步行。
3. 急停。
4. 随意慢跑。
5. 随意快跑。
6. 急停。

0 老师可根据幼儿的能力，调整走或跑的速度。

• 铃鼓

发展活动 (12-18分钟)

1. 绕圈跑

0 四人一组，每组前面放一个大塑料圈，幼儿面向大塑料圈列队站好。

0 哨子声一响，最接近大塑料圈的幼儿便绕大塑料圈走一周，然后继续向前跑到终点，站好。下一位幼儿重复以上的动作，直至所有幼儿都参与过活动为止。

0 待幼儿熟练活动后，跑到终点时，不需停留，直接跑回起点。

• 哨子

• 大塑料圈

2. 搬运沙包（应用游戏）

0 在活动场地上划分出两个部分，分成AB两个场地。

0 A场地摆放大塑料圈、沙包；B场地摆放大塑料圈和锥形筒。

0 将全班幼儿分成两组，每组十四人，其中四人在A场区搬运沙包，十人在B场地进行“绕圈跑”的活动。

• 大塑料圈

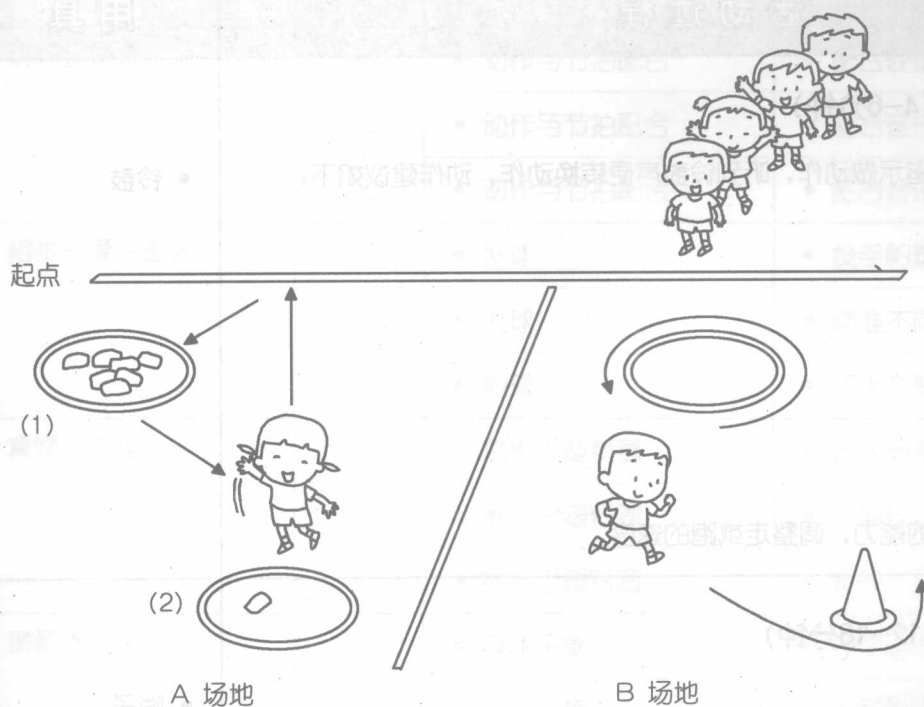
• 沙包

• 锥形筒

活动过程

用具

- ① A场地的第一名幼儿由起点跑向大塑料圈1，拾起一个沙包，再跑向大塑料圈2，放下沙包，然后跑回起点。下一位幼儿重复以上动作，直至B场地所有幼儿完成活动，然后点数所搬运的沙包数目。
- ② 幼儿可轮流进行A B场地的活动。



整理活动

(4-6分钟)

- ① 请幼儿相互交流，报告自己在A场地搬运沙包的数量，然后互相比较多少。再说搬运沙包的感受，最后一起收拾用具。

活动建议

- 老师可以多准备一些沙包。

1. 幼儿园里朋友多

活动二

身体操控活动：双脚跳、跨跳

活动目标：1. 双脚连续向前行进跳。

2. 跨跳过宽50厘米的平行线。

3. 培养机智、灵敏的反应。

4. 与同伴合作玩游戏。

活动过程

用具

准备活动 (4-6分钟)

- ① 场地上用纸棒依次排好格子，纸棒间相距30厘米。幼儿跟随教师在纸棒间双脚连续向前跳，直至全班幼儿都进行过练习。

• 纸棒

发展活动 (12-18分钟)

1. 双脚行进向前跳

- ① 在场地布置好数字方格。
- ② 将幼儿分成四组，每组幼儿按数字顺序依次双脚行进向前跳，直至跳完所有格子走回起点，游戏可反复进行。

• 带有数字的泡沫垫

