

中国学前教育研究会“十二五”立项课题
福建省基础教育课程教学研究课题
泉州市2012年优秀人才培养专项经费资助



快乐体育活动


海峡出版发行集团
福建人民出版社

幼儿园

邹慧敏 编著

中国学前教育研究会“十二五”立项课题
福建省基础教育课程教学研究课题
泉州市2012年优秀人才培养专项经费资助



幼儿园快乐体育活动

邹慧敏 编著



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园快乐体育活动/邹慧敏编著.

—福州: 福建人民出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-211-07794-6

I. ①幼… II. ①邹… 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 (2017) 第 227593 号

幼儿园快乐体育活动

YOU'ERYUAN KUAILE TIYU HUODONG

作 者: 邹慧敏

责任编辑: 吴梅香

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: fjpph7211@126.com

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷: 福州万达印刷有限公司

地 址: 福州市仓山区金山大道 618 号橘园洲工业园 19 号楼

开 本: 720 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 309 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-07794-6

定 价: 39.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究

序

达·芬奇说过“运动是一切生命的源泉”，而有价值的运动源于婴幼儿时期，只有从生命的源头开始，才能奠定坚实的健康基础。

运动不仅有益身体健康，而且能促进思想品格的养成和精神世界的充实。卢梭在《爱弥儿》中提到，婴幼儿应以身体的养护和锻炼为主，良好的体质是智力发展的基础，身体必须有充沛的体力才能听从精神的支配，而虚弱的身体使精神也跟着衰弱。因此，儿童期的主要教育内容是锻炼感官和发展身体。身体的锻炼有益于思想的提高，在锻炼中体力和智力同时成长，相互增益。锻炼可以使儿童养成依靠自己的习惯，培养独立思考的能力，能不断将身体和思想结合起来，提高处置危险的能力，培养坚强果敢、有主见、耐挫折等优秀品格。儿童在幼儿期身体发育和感官发展良好，能为自己将来学习和走向社会奠定扎实的基础。

当前，有些幼儿园体育活动尚未得到高度重视，存在着“重智轻体，重保轻炼”的现象。有些幼儿园的设施、器材和人均活动面积严重不足；有些幼儿园体育活动不适合幼儿年龄特点，动作训练枯燥无味、强度不够，未能激发幼儿锻炼的兴趣，难以达到体育锻炼的目的；有些幼儿园没有体育教学计划和体育教研活动。现代住宅以公寓和高楼为主，幼儿户外活动时间很少，普遍缺少锻炼。可见，不管是幼儿园还是家庭，重视幼儿体育运动、提供幼儿运动的有利条件、创设幼儿快乐运动的良好环境都迫在眉睫。

泉州幼儿师范学校附属幼儿园长期致力于幼儿体育锻炼的研究与实践，邹慧敏园长带领其团队成员三十多年如一日，积极开展幼儿快乐体育、幼儿体育活动设计与指导等研究和实践，成为福建省、泉州市学前儿童健康领域教育改革与发展的领头雁。邹慧敏园长基于对“快乐体育”的不懈研究，从集育体、育心、育能于一体的“快乐体育”核心价值出发，以行动研究法为主、案例研究法为辅进行实践与研讨，形成“我运动，我快乐”的幼儿体育



运动体系，并创作、总结出优秀的成果——《幼儿园快乐体育活动》一书。该书从理论到实践层面，充分反映了当前幼儿体育课程改革的先进理念，提出了全新的“快乐体育”课程体系与实施策略，对幼儿体育活动的设计与指导均具有示范和借鉴作用，为进一步丰富、充实幼儿园体育活动谱写了新的篇章。

本书具有以下特点。

充满趣味性。兴趣是幼儿最好的老师，有了兴趣，幼儿才会有参与活动的动力和积极性。本书的创作团队高度重视幼儿内在心理需求的满足和对体育活动兴趣的培养，设计了许多合理的幼儿体育活动，开发出富含个性的体育游戏，具有可操作性和实用价值。如小班游戏“啄木鸟医生”，游戏内容设置精巧，环环相扣：啄木鸟医生接到电话后，立即起飞，奔赴现场给生病的树治病。它先飞过高山，绕过小树林，找到生病的树，并啄下小虫，最后返回自己的家。该游戏为幼儿创设了自由宽松的游戏情境，使单调无聊的动作练习变得有趣而生动。幼儿在情境游戏中不仅得到了快乐，而且身体的平衡能力、协调能力、灵活性、力量、耐力等方面都得到了一定的提高。

突出智慧性。幼儿体育活动除了担负“育体”的任务，同时还应包含“育智”的成分，游戏过程要能够让幼儿有机会闪现出智慧的亮点。通常在较大型的体育游戏中，存在怎样完成游戏才能提高成功率和取胜率的问题，设计者可给幼儿留下思考、解决这些问题的时间和空间。正如陈鹤琴先生指出的那样：“凡是儿童能够做到的，应当让他自己做。凡是儿童能够自己想的，应当让他自己想。”本书中班游戏“好玩的方垫”中，教师启发幼儿想想、说说游戏中的方垫可以怎么玩，并结合个别幼儿回答和演示等方法，引导幼儿用跳、爬、钻等动作探索方垫的不同玩法。这有利于促使幼儿积极开动脑筋，以最佳的方式完成游戏。

重视科学性。当前幼儿园的体育活动普遍存在着娱乐化、随意化的倾向，造成了幼儿运动量不足、体质下降的现状。本书中的体育活动从幼儿的身心特点出发，考虑到体育活动的运动密度和运动负荷，在此基础上进行科学合理的设计和组织的，有效促进了幼儿身心和谐发展。本书十分重视运用科学方式对幼儿园体育活动进行评价，形成科学合理、完整有力的评价体系：幼儿园体育工作的评价，幼儿园体育活动质量的评价，幼儿运动中生理、心理负荷的评价，幼儿体质的评价和各类体育活动的评价等。科学的设计、组织和



评价体系，是本书的一个亮点。

具有教育性。之所以说幼儿体育活动更像是一个综合教育课程，是因为它包含了一个对幼儿进行多重心理素质培养和个性调教的过程。本书体育活动设计的教育性主要体现在培养幼儿自信自强的品质、团结友爱的集体主义精神等方面。一个好的体育游戏或者说一个能较好地体现教育性的体育游戏，应该既能表现个人价值，又能体现集体力量。本书中班游戏“地道战”中，教师结合场地介绍游戏内容：游戏开始，爬过地道，跳过地雷区，拿起两个手榴弹，快速跑到前线阵地上卧倒，听到冲锋号的声音后站起来将手榴弹对准敌人的城堡投出，听到胜利的信号后冲向敌人阵地，举起胜利的旗帜，并高呼口号。该体育游戏培养了幼儿勇敢坚定、不怕困难的品质和爱国主义情怀。它赋予体育活动以道德教育的功能，使之成为增长知识、锻造品格、培养道德的最佳方法。

体现地域性。闽南地区的民间游戏种类繁多、生动有趣，特别是一些体育游戏，能够发展幼儿的动作，提高幼儿的运动能力和身体素质。本书中班游戏“赛龙舟、捉鸭子”的设计源于泉州晋江安海的端午习俗——水边捉鸭；大班游戏“迷宫乐·家乡美”，结合幼儿童年生活体验，让幼儿萌发出热爱家乡的情感，体验到民间体育游戏带来的乐趣，也为幼儿传承传统文化习俗、弘扬优秀民族精神奠定了良好的基础。

雏鹰展翅，平地而起。幼儿园是保障幼儿身心健康的重要阵地，是培养未来优秀人才的摇篮。希望在邹慧敏园长的带领下，泉州幼儿师范学校附属幼儿园的教师团队能从学术研究到实践层面不断创新与飞跃，为发展幼儿“快乐体育”事业再谱新篇章。

是为序。

陈雅芳

于2017年9月10日教师节



前言

教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下称《纲要》）中指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”在幼儿园教育中，体育课程是落实《纲要》提出的“健康第一”思想的重要途径，这是因为幼儿园体育活动是按照幼儿生长发育的特点与基本规律，促使其身心协调发展、体质增强的教育。幼儿期是儿童生长发育旺盛的时期，也是其建立良好体质基础的关键期，因而运动成为他们锻炼身体的客观需要，以实现其身体发育和运动能力发展的平衡。

目前，我国幼教界对体育在幼儿发展中的重要性早已取得共识，但在幼儿园体育实践中还存在一些问题。例如，教师对幼儿园的体育教育存在认识片面和理念滞后，幼儿园缺乏合理的体育教育评价体系等问题。又如，教师把体育活动的教育功能仅仅定位在发展基本动作、增强体质上，重视通过反复、机械的训练来提高幼儿的身体机能，忽略了幼儿内在心理需求的满足和对幼儿体育活动兴趣的培养，忽视了幼儿的心理健康及社会性发展……同时，据国内有关专家学者对我国部分省、市幼儿园的调查显示：56%的幼儿园的体育设施、器材和人均活动面积严重不足，影响了体育活动的开展；43%的幼儿园没有体育教学计划；49%的幼儿园没有体育教研活动；48%的幼儿教师对体育活动没有兴趣，很少开展体育活动。大多数幼儿教师的体育理论知识匮乏，不懂得如何科学合理地安排和调节体育活动的运动密度和运动负荷，很少从幼儿的身心特点来考虑幼儿园体育活动。体育活动的随意性反映了幼儿园从管理到教学存在着“重智轻体”的错误观念，导致体育活动内容单一，方法和手段针对性不强，未能在活动中充分发挥幼儿的主体作用。

针对幼儿园体育实践中存在的问题，立足于传承与发扬我国历史悠久的体育教育特色，笔者在主持省级立项课题“促进幼儿健康发展的策略研究”“因地制宜开展体育活动的实践研究”“在体育活动中促进幼儿自主学习与发展的实践研究”等基础上，带领全国教师从幼儿的年龄特点和幼儿园的实际出发，以体育自选活动、幼儿早操、体育课、体育运动节等途径为切入点，进行总结，于2009年1月出版了《幼儿园园本化体育活动实例》一书。该书深受各级各类幼儿园教师和社会各界的好评，2017年获“福建省基础教育成



果一等奖”。

近几年,笔者承接前期快乐运动的研究成果,立足让幼儿愉悦、主动地运动和学习,从集育体、育心、育能于一体的“快乐体育”核心价值出发,以行动研究法为主、案例研究法为辅进行实践研讨,对“探究式体育教学活动”“区域式户外自选活动”“互动式主题早操活动”“整合式运动节特色活动”等“快乐体育”创新模式进行进一步的延展扩充、梳理提炼,并针对一线教师对体育理论的需求,在本园不同年龄段验证的基础上总结出全新的“快乐体育”课程体系与实施策略,形成了《幼儿园快乐体育活动》书稿。

本书力图反映当前幼儿教育课程改革的先进理念,反映我们的课题研究成果和实践创新经验,体现我们对幼儿园体育教育实践的深入思考和理论梳理。因此,本书的第一章对体育活动的目标、内容、规划设计的原则进行了综述,第二章介绍了几种基本的体育活动(基本动作练习、体育教学活动、运动性活动区活动、体育游戏、互动式主题早操)的设计与指导,第三章阐述了幼儿园体育活动的科学评价(幼儿园体育工作的评价,幼儿园体育活动质量的评价,幼儿运动中生理、心理负荷的评价,幼儿体质评价,各类体育活动的评价)。上述内容以较强的指导性和实践性,帮助教师明确“快乐体育”在目标上与组织实施中的要领,细化相关评价指标,运用科学方式进行评价,形成科学合理、完整有力的评价体系,填补幼儿园体育活动评价体系的空白。附录部分则展示了近年来我国教师在课题研究中研发的案例,在实例中直观地演绎“快乐体育”的理念,增加了本书的操作性和可读性,希望能给广大读者提供参考和借鉴。各地幼儿园教师可根据教育目标、本班幼儿的能力水平以及园所的环境条件等因素,灵活地选择运用。

在本书的编写过程中,我国全体教师积极响应,立足于自己的教学实践,研发、提供了相关的活动案例,课题核心领导小组的成员参与了评价部分的论证,刘雪芬、潘丹阳、杨荣斌、陈燕雯、董秋萍、黄燕君、陈捷等老师参与了部分案例的一稿修改,董秋萍、黄夏艺、陈惠婷、林嘉惠、李秀娟等老师参与了书稿中的插图绘制,在此一并表示衷心的感谢!同时要衷心感谢课题指导专家陈雅芳教授一如既往的专业指导和帮助,感谢所有在本书编写和出版过程中提供帮助的朋友们。

由于编写水平有限,本书难免有错误、疏漏和不当之处,敬请广大读者批评指正。

邹慧敏

2017年9月于泉州



目 录

理论篇

第一章 幼儿园体育活动概述/3

- 第一节 幼儿园体育活动的目标/3
- 第二节 幼儿园体育活动的内容/6
- 第三节 幼儿园体育活动的规划/7
- 第四节 幼儿园体育活动设计的原则/10

第二章 幼儿园体育活动的组织与指导/14

- 第一节 基本动作练习的组织与指导/14
- 第二节 体育教学活动的设计与指导/25
- 第三节 运动性活动区活动的设计与指导/35
- 第四节 体育游戏的设计与指导/41
- 第五节 互动式主题早操的设计与指导/56

第三章 幼儿园体育活动的评价/80

- 第一节 幼儿园体育活动评价概述/80
- 第二节 幼儿园体育活动评价的内容/82

实践篇

探究式体育教学活动/93

小班/94

- 靠垫宝宝和我交朋友(94) 快乐的大森林(95) 小火车运货物(97) 爱探



险的托马斯(98) 小鸡吃虫(100) 青蛙跳跳跳(101) 小螃蟹(102) 有趣的纸球(104) 跳跳糖(105) 快乐的旅行(107) 啄木鸟医生(108) 森林探险(109) 小青蛙过河(111) 森林大冒险(112)

中班/114

多变的方垫(114) 椅子乐(115) 垫子游戏(117) 多样玩球(118) 轮胎乐(120) 小青蛙(121) 皮球乐(123) 畅游欢乐谷(124) 小鱼学本领(126) 赛龙舟、捉鸭子(127) 地道战(129) 翻山越岭(130) 突破重围(131) 海军运送物资(133) 勇敢者游戏(134)

大班/136

毛毛虫在长大(136) 小猴摘桃(137) 勇敢的飞行员(138) 勇敢的小羊(140) 小蝌蚪找妈妈(141) 有趣的运球(143) 布袋乐(144) 勇走竹梯(145) 小青蛙学本领(147) 迷宫乐·家乡美(148) 我和竹筛玩游戏(150) 水中大战(151) 勇者之路(153)

运动性活动区/155

情境式固定运动区/156

海西渔乐/156

渔村鱼乐区(156) 渔业运输区(157) 船上运动区(157) 海上作业区(158) 海员训练区(159)

快乐的小司机/159

马路(160) 汽车加油站(160) 十字路口(161) 汽车维修中心(161)

森林探险/162

翻越轮胎山(162) 智过鳄鱼河(163) 破解迷宫阵(163) 巧过蜘蛛盘丝洞(164)

迷宫乐/164

走迷宫(165) 黑猫警长(165) 打水仗(166) 游击队(166)

动感篮球/167

躲开球(167) 红灯和绿灯(168) 运球拍人(168) 四人三球(168)

快乐足球/169

动物走迷宫(169) 捉迷藏(170) 足式保龄球(170) 送小猪回家(171)



组合式可移动运动区/172

木架组合区(172) 木凳组合区(173) 竹梯轮胎区(174) 布履带区(174)
纸筒区(175) 挑水区(177)

整合式班级运动区/178

挂水果(178) 送餐(178) 小小运花工(179) 多功能运动架(179) 快乐
保龄球(180) 拍方宝(180) 穿越“红外线”(181) 多功能触觉板(181)
平衡挑担(182) 弹弓(183) 滚球(183) 障碍运水(184) 毽子乐(184)
蜘蛛网(185) 小小动物园(185) 小司机(186)

互动式主题早操/187

小班/188

大家一起喜洋洋(188) 海底小纵队(193)

中班/198

海西娃娃爱家乡(198) 阿芳去讨海(203)

大班/210

童心 诗韵(210) 我的篮球梦(216)

整合式运动节特色活动/221

我们爱运动(小班)/222

运动节真快乐/223

认识运动节会徽(223) 认识运动节会旗(224) 评选运动节吉祥物(225)
哥哥姐姐带我画吉祥物(226)

运动器械真好玩/227

我会玩高跷、飞盘、拉力器(227) 好玩的竹梯(228) 球类运动(230)
我喜爱的运动器械(231) 收拾整理运动器械(231)

大家一起来运动/233

哥哥姐姐带我过小桥(233) 爸爸妈妈带我玩羊角球(234) 我和爸爸妈妈
去登山(235)



我们会运动(中班)/242

安全运动我知道/243

保护骨骼身体棒(243) 运动好处多(244) 安全滑滑梯(245) 海洋球真好玩(246) 设计户外活动安全图标(248) “我们会运动”知识宣传(249)

运动器械我来做/250

自制拉力器、降落伞(250) 我和爸爸妈妈一起做“小马”(251) 做做玩玩跨栏(252) 我能制作风筝(253)

快乐运动节我参与/254

踢球入筐(254) 羊儿穿树林(255) 接力赛(256)

大家来运动(大班)/265

奥运会/266

我知道的奥运会(266) 奥运项目报纸造型活动(267) 奥运人物(268) 福娃戏龙(269) 娃娃奥运比赛场馆(270)

策划运动节/271

我们的运动节方案(271) 设计运动节吉祥物(272) 设计运动节会徽(273) 设计亲子运动会比赛项目(274) 制作运动节海报(275) 制作运动节奖牌(276)

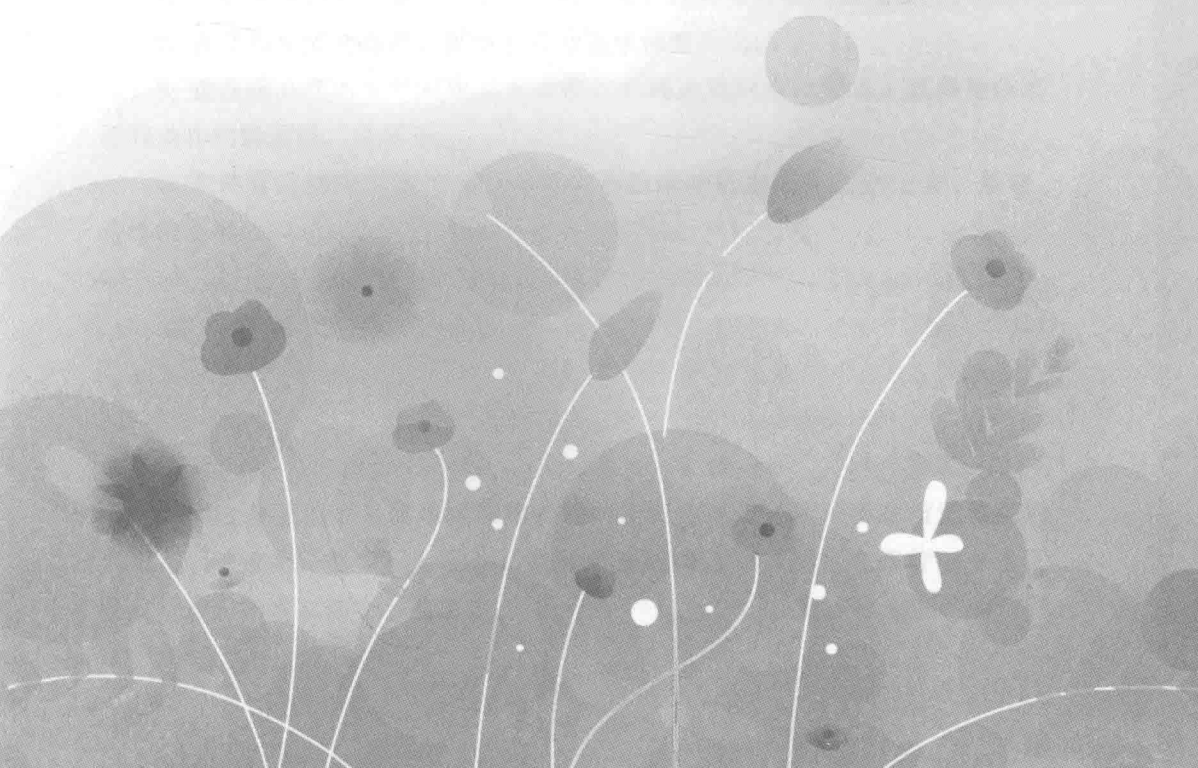
运动总动员/277

我的健身计划(277) 运动互助活动(278) 小小运动会(279)

主要参考书目/284



理论篇



第一章 幼儿园体育活动概述

幼儿园体育活动是幼儿园遵循幼儿身体生长发育、发展的特点和规律，以身体练习为基本手段，以增强幼儿的体质、发展幼儿身心素质和初步运动能力、提高幼儿的健康水平和健康意识为主要目的，而进行的一系列身体锻炼的教育活动。

第一节 幼儿园体育活动的目标

依据《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）精神，可以将幼儿园体育活动的目标概括为：培养幼儿对体育活动的兴趣，发展幼儿的基本动作和体能，并在体育活动中培养幼儿良好的个性品质和社会性。

一、幼儿园体育活动的总目标

1. 喜欢参加体育活动，养成运动的习惯，提高对环境的适应能力。
2. 遵守体育活动规则，懂得听信号完成体育活动。
3. 选择感兴趣的方式发展基本动作，形成正确的身体姿态，提高身体素质和动作的协调性、灵活性。
4. 在体育活动中养成坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主观、乐观、合作的态度。

二、年龄目标

（一）小班

1. 能上体正直、自然地走和跑；能向指定方向走和跑；能在指定范围内四散跑、追逐跑；能步行1千米；能连续跑约半分钟；能一个跟着一个走圆圈；能较轻松地双脚交替跳着走。



2. 能较轻松自然地双脚同时向前跳和向上跳；能从 25 厘米高处自然地跳下。

3. 能双手用力将球向前、向上、向后抛；能单手自然地将沙包等轻物投向前方。

4. 能在平行线（或窄道）中间走；能在宽 25 厘米、高（斜高）20 厘米的平衡木（或斜坡）上走。

5. 能在 65~70 厘米高的障碍物（如绳子、皮筋、拱形门等）下钻来钻去；能手膝着地（垫），自然协调地向前爬；能倒退爬；能钻爬过低矮障碍物；能在攀登架上爬上爬下或从网的一侧爬至另一侧。

6. 初步学会听各种口令并做出相应动作；能边念儿歌或边听音乐做模仿操或简单的徒手操。

7. 会玩滑梯、攀登架、转椅等大型体育活动器械并注意安全；会骑小三轮自行车；会推拉独轮车；会滚球、传球、抛接球和原地拍球；会利用球、绳、棒、圈等小型多样的体育器材进行身体锻炼。

8. 喜欢并愿意参加体育活动；初步掌握体育活动的有关知识和规则；愿意和同伴一起收拾某些小型体育器材。

（二） 中班

1. 能听信号按节奏上下肢协调地走和跑；能听信号变速走、变速跑；能听信号变化方向走；能前脚掌着地走、倒退走；能跨过低障碍物走；能绕过障碍物跑；能快跑 20 米；能走、跑交替（慢跑）200 米左右；能在一定范围内四散追逐跑；能步行 1.5 公里；能连续跑约 1 分钟；能听信号切段分队走、一路纵队走。

2. 能自然摆臂，连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖 20 厘米左右）；能双脚熟练地向前或双脚在直线两侧行进跳；能立定跳远，跳距不少于 30 厘米；能双脚站立，由高 30 厘米处往下跳，落地轻；能助跑跨跳，跳距不少于 40 厘米；能单双脚轮流换跳，单足连续往前跳。

3. 能肩上挥臂投掷轻物；能自抛自接低（高）球；能两人近距离互抛互接大球；能滚球击物；能左右手拍球。

4. 能在宽 20 厘米、高 30 厘米的平衡木（斜坡）上走；能原地自转至少 3 圈，不跌倒；能闭目向前走至少 10 步。

5. 能熟练协调地在 60 厘米高的障碍物（圈、拱形门等）下较灵活地侧钻；能手脚着地（垫）协调地向前爬；能手脚熟练协调地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下；能团身滚。

6. 能较熟练地听各种口令或信号并做出相应的动作；能听信号集合、分散、排成纵队（包括切段分队）；能随音乐节奏较准确地做徒手操和轻器械操。

7. 会玩跷跷板、秋千等大型体育活动器械；会骑小三轮车、带辅轮的小自行车；会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料（如易拉罐、可乐瓶、报纸等）开展小型多样的体育活动。

8. 具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9. 喜欢并能积极参加体育活动，初步养成参加体育活动的习惯；能较自觉地遵守体育活动的规则；互助合作、爱护公物，能及时收拾小型体育器材。

（三）大班

1. 能轻松自如地绕过障碍进行曲线式的走和跑；能快跑 30 米或接力跑；能走、跑交替（慢跑）300 米左右；能步行 2 千米；能连续跑约 1 分 30 秒；能听信号左右分队走。

2. 能原地蹬地起跳，连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖 25 厘米左右）；能双脚熟练地改变方向（前、后、左、右、转身）跳；能从 35~40 厘米高处自然地跳下，落地轻稳；能立定跳远，跳距不少于 40 厘米；能助跑跨跳，跳距不少于 50 厘米；能助跑跳远，跳距不少于 40 厘米；能助跑屈膝跳过高度约 40 厘米的垂直障碍；能连续向前跳跃多个高 40 厘米、宽 15 厘米的障碍物。

3. 能半侧面单手投掷沙包等轻物约 4 米远；会肩上挥臂投掷轻物并投准目标（如直径不少于 60 厘米的标靶，投掷距离约 3 米）；能抛接高球或两人相距 2~4 米互抛互接大球。

4. 能在宽 15 厘米、高 40 厘米的平衡木上变换手臂动作（叉腰、平举、上举等）或持物走；能两臂侧平举闭目起踵自转至少 5 圈，不跌倒；能两臂侧平举单足站立不少于 5 秒钟。

5. 能熟练协调地侧身、缩身钻过 50 厘米高的障碍物（如拱形门等）；能手脚协调熟练地在攀登架或肋木上爬上爬下，能在单杠或其他器械上做短暂的悬垂动作；能在攀登绳（棒）上爬高约 15 米；能熟练地在垫上前滚翻、侧