

幼儿园活动设计与指导丛书

陈光惠 姜晴欣 主编

幼儿园 快乐体操

YOUERYUAN KUAILE TICAQ



化学工业出版社

幼儿园活动设计与指导丛书

幼儿园 快乐体操

YOUERYUAN KUAILE TICAQ

陈光惠 姜晴欣 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是幼儿园活动设计与指导丛书中的一种。本书从《幼儿园教育指导纲要》和《3~6岁学前儿童学习与发展指南》出发,遵循幼儿身心发展规律,以游戏为基本的活动形式,把五大领域贯穿其中,包括小班幼儿体操活动、中班幼儿体操活动、大班幼儿体操活动和幼儿体操活动中的卫生保健建议四个部分。本书能够促进孩子们健心健体,具有较强的科学性、全面性、整合性和可操作性。本书图文并茂,通俗易懂,适用范围广泛,既是幼儿园教师的教学参考用书,也可作为中高职学前教育专业学生实验实训用书,同时还适用于家园体操活动。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园快乐体操/陈光惠,姜晴欣主编. —北京:
化学工业出版社, 2016.10
ISBN 978-7-122-28066-4

I. ①幼… II. ①陈… ②姜… 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(2016)第219424号

责任编辑:王可 蔡洪伟 于卉
责任校对:吴静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司
装 订:三河市宇新装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张8 字数129千字
2016年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:24.00元

版权所有 违者必究

《幼儿园活动设计与指导丛书》编委会

主 任：彭 涛 杨文政

副 主 任：潘绿萍 桂华利 余晓萍

委 员：李 江 吴晓燕 袁卫民 谢应琴 卢 玲

范善群 黄红芳 李 燕 巫晓玲 陈光惠

姜晴欣 陈 池 张 丽 卓正容

《幼儿园快乐体操》编写人员名单

主 编：陈光惠 姜晴欣

副主编：谢应琴 黄红芳 李 燕 巫晓玲

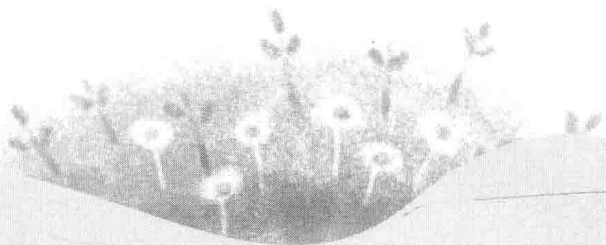
参 编：赵丽琼 张让秀 熊 焰 吴春艳 唐玉平 何秋林

陈 燕 杨 月 舒选君 黄 蓉 蒋小燕 张 莉

王 凌 杨 航 杨雪梅 朱履群 廖国平 聂 雨

吕玉番 帅 敏 郭 蓓

前言



幼儿体操是一项集音乐、舞蹈基本动作于一体的新兴幼儿体育项目，是在活动过程中以徒手动作为主，辅以简单的技巧动作，加之队形和造型变化，配以轻快音乐的一种体育活动。幼儿快乐体操课程以“快乐”为基础，符合幼儿的心理特点，也符合幼儿教育“以游戏为基本活动，充满趣味性，课程设置与幼儿年龄特征相结合，吸引幼儿积极主动参与”的要求。

《幼儿园快乐体操》教材系泸州职业技术学院省级重点专业学前教育研究成果的运用，是省级精品资源共享课程《幼儿园活动设计与指导》的阶段性生活成果；是泸州市中高衔接省级综合改革项目阶段性成果，泸州市学前教育职教集团园园合作的成果；也是纳溪区幼儿园“十二五”规划全国重点课题《中国学校特色教育建设与发展研究》总课题开始研究以来不断探究适合于幼儿园特色教育课程的生活成果。教材从《幼儿园教育指导纲要》和《3~6岁学前儿童学习与发展指南》出发，遵循幼儿身心发展规律，以游戏为基本活动的形式，打破传统体育中“学习又苦又累”的观点，让孩子们轻松愉快地获得锻炼。教材编写思路上主要是以幼儿年龄阶段为主线，充分考虑幼儿快乐学习的特点，结合幼儿园实际情况，做到“保育与教育、教育活动与游戏活动、活动实施与活动反思”三结合。本书既是幼儿园教师教学参考用书，也可作为中高职学前教育专业学生实验实训用书。

教材内容分为小班段（3~4岁）、中班段（4~5岁）、大班段（5~6岁）。各年龄段平均16个游戏活动、自编2套体操，形成了包括基本体操、艺术球操、艺术绸操等全部体操动作的6套完整体操。其中李燕、谢应琴、黄红芳、郭蓓、黄蓉、何秋林、廖国平、杨航、聂雨、帅敏参与编写小班段（3~4岁）活动内容；姜晴欣、赵丽琼、唐玉平、吴春艳、巫晓玲、张让秀、朱履群、杨月、杨雪梅参与编写中班段（4~5岁）活动内容；陈光惠、熊焰、舒选君、蒋小燕、王凌、陈燕、张莉、吕玉番等参与编写大班段（5~6岁）活动内容。

本书顺应新课程改革而生，是我园推进特色教育的鲜活载体，在编撰过程中得到了区委、区政府领导的支持，也得到了区教育局领导和区教研培训中心各位专家的大力指导，而且幼儿园众多教师倾心献策并参与编著，最终以群体的智慧得以完成，对于他们的付出，深表感谢。由于教师们编写教材经验不足，所以在教材中难免会有一些不足或不妥之处，还望读者多提宝贵意见或建议，在此一并表示感谢。

编者

2016年3月



目 录



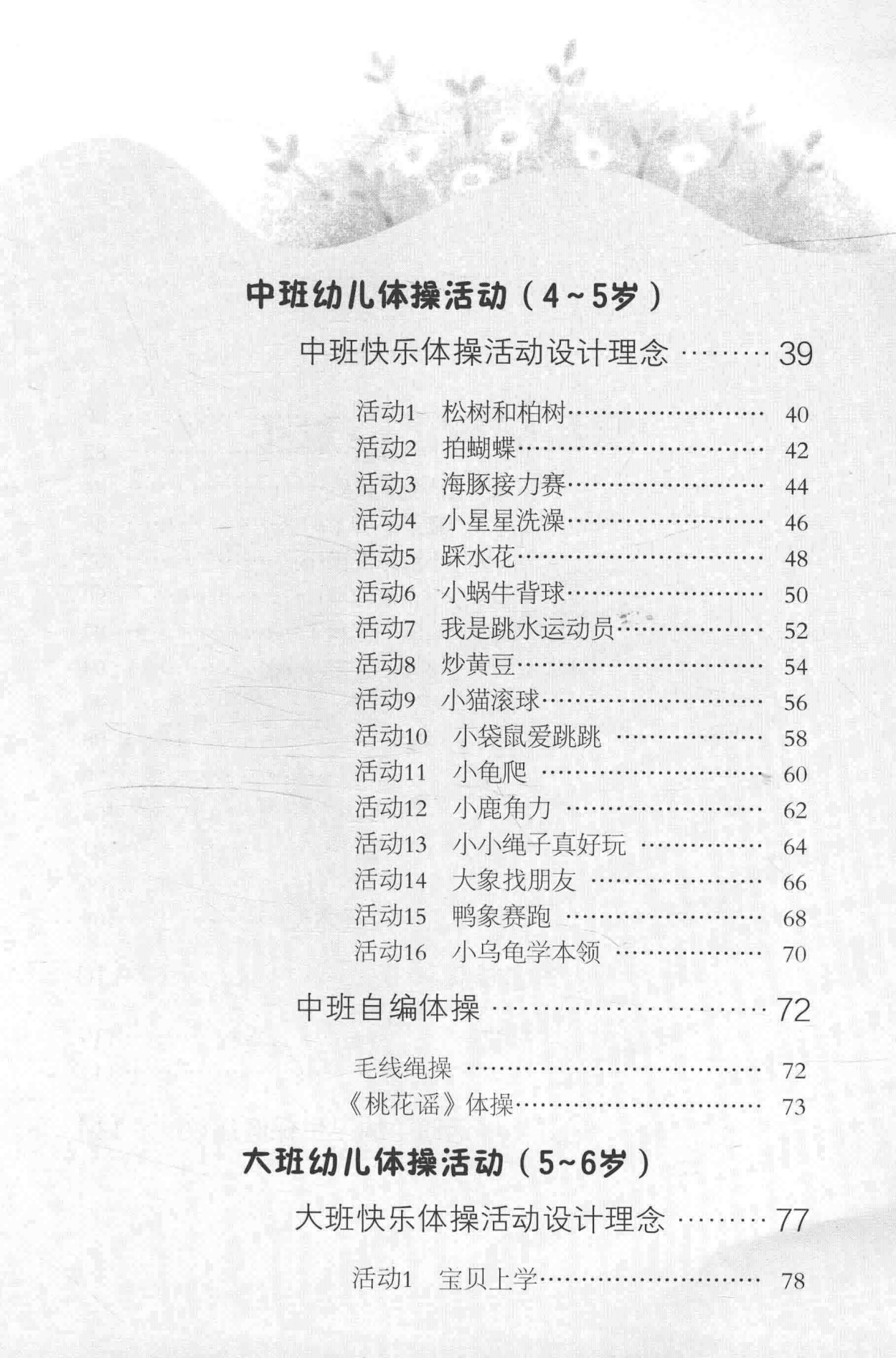
小班幼儿体操活动(3~4岁)

小班快乐体操活动设计理念	2
--------------------	---

活动1 我是小兵	3
活动2 动物运动会	5
活动3 跟着小旗走	7
活动4 铃儿响叮当	9
活动5 小鸡快跑	11
活动6 翻滚吧,宝贝	13
活动7 踢毽小能手	15
活动8 小刺猬练体操	17
活动9 螃蟹的接力赛	19
活动10 小马过河	21
活动11 抓尾巴	23
活动12 摸星星	25
活动13 荡秋千	27
活动14 大战水果	29
活动15 小鸡跳	31
活动16 小兔跳彩圈	33

小班自编体操	35
--------------	----

小动物模仿操	35
响环操	36



中班幼儿体操活动（4~5岁）

中班快乐体操活动设计理念 39

活动1	松树和柏树.....	40
活动2	拍蝴蝶.....	42
活动3	海豚接力赛.....	44
活动4	小星星洗澡.....	46
活动5	踩水花.....	48
活动6	小蜗牛背球.....	50
活动7	我是跳水运动员.....	52
活动8	炒黄豆.....	54
活动9	小猫滚球.....	56
活动10	小袋鼠爱跳跳	58
活动11	小龟爬	60
活动12	小鹿角力	62
活动13	小小绳子真好玩	64
活动14	大象找朋友	66
活动15	鸭象赛跑	68
活动16	小乌龟学本领	70

中班自编体操 72

毛线绳操	72
《桃花谣》体操.....	73

大班幼儿体操活动（5~6岁）

大班快乐体操活动设计理念 77

活动1	宝贝上学.....	78
-----	-----------	----

活动2	推小车·····	80
活动3	小兔和狼·····	82
活动4	小兔跳跳跳·····	84
活动5	亲亲小脚丫·····	86
活动6	小海豚洗澡·····	88
活动7	小企鹅做操·····	90
活动8	小猴子荡秋千·····	92
活动9	小天鹅跳舞·····	94
活动10	荡小船 ·····	96
活动11	骑大马 ·····	98
活动12	蚂蚁爬 ·····	100
活动13	奇妙的小水壶 ·····	102
活动14	过小桥 ·····	104
活动15	小弹簧 ·····	106
活动16	孙悟空练本领 ·····	108

大班自编体操 ·····	110
--------------	-----

彩绸操 ·····	110
-----------	-----

篮球操 ·····	112
-----------	-----

幼儿体操活动中的卫生保健建议 ···	114
--------------------	-----

小班幼儿体操活动 (3~4岁)



小班快乐体操活动设计理念

研究内容	1.学习坐、站立姿态操 选用椅子和体操垫等作为练习工具，进行正确的坐姿和站立基本姿态练习（姿态训练） 2.学习身体素质操 （1）手指体操 （2）身体体操 ① 模仿与表演操：律动、音乐、儿歌为主，结合幼儿所熟悉的事物或动作进行模仿与表演（节奏与动作训练） ② 体育小游戏：开展走、跑、跳、爬、滚等游戏活动（平衡与协调能力训练）
发展目标	1. 对体操活动有初步的了解，愿意参加体操活动 2. 能在提醒下保持正确的身体姿势，能自然坐直、站直，有初步的形体意识 3. 能随音乐有节奏地做简单动作，并能在走、跑、跳、钻、爬、平衡等体操小游戏中学会基本动作和姿态，提高身体素质 4. 能情绪稳定并喜欢参加体操活动
设计意图	1. 快乐体操设计来源 （1）《3~6岁学前儿童学习与发展指南》中明确指出了体育活动在幼儿健康发展中的重要作用，以为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标，以促进幼儿在体、智、德、美各方面全面协调发展为核心。旨在引导幼儿园教师和家长树立正确的教育观念，了解3~6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点，建立对幼儿发展的合理期望 （2）《指南》中指出，小班幼儿（3~4岁）的动作发展要求如下 ① 能沿地面或在较窄的低矮物体上走一段直线，能身体平稳地双脚连续向前跳，能沿着一定方向连续侧身翻滚。四散跑时能躲避他人的碰撞 ② 能双手抓物（单杠等）将自己悬空吊起10秒，能单手将150克左右的沙包（或类似物体）往前方投掷2米，能单脚连续向前跳2米 2. 快乐体操设计意图 小班孩子第一次离开家长适应集体生活情绪波动大，注意力不集中，对幼儿园活动较为不感兴趣，正因为孩子们的这一特点，在快乐体操小组的活动中我们抓住体操活动的本真，让体操的快乐源于每一个体操活动的游戏中，我们利用体操器械和一些简单的自制体育玩具打破传统的教育模式，和游戏相结合（如：音乐游戏、角色游戏），让幼儿探索更多适合小班孩子体能发展的游戏。做到让孩子在游戏中动起来，在游戏中体会快乐，在游戏中体味成长 （1）在游戏活动中用音乐发展幼儿身体平衡能力和动作灵敏性。利用沿着地面直线行走、听令四散跑等游戏发展幼儿动作的协调性和灵活性 （2）开展丰富多样适合小班幼儿年龄特点的各种身体活动。小班幼儿在活动中已经有了跑、跳、攀、爬的欲望，活动通过融入自编操、器械操、动物模仿操等，促进幼儿身体各部位的动作灵活协调，以达到强身健体、寓情于乐、玩中学的快乐体操教育教学目的 （3）充分融入各种器械，与传统体育游戏、音乐游戏相结合。利用篮球、绳子、毽子、大龙球等挖掘幼儿在玩器械时的潜在思维，以掌握技能性的活动 （4）利用家园合作建议，建立家长对孩子动作发展的合理期望，同时培养亲子感情。活动中考虑到小班幼儿年龄小的特点，我们在园本教材中充分发挥了家长在幼儿教育中的重要作用，通过家园共育，让家长了解并参与孩子的游戏活动



活动1

我是小兵

活动名称

我是小兵（站姿练习）

活动目标

1. 掌握正确站姿，在提醒下能自然保持身体姿态。
2. 能根据口令的变化进行游戏活动。
3. 能积极参加游戏，充分感受玩“弹弹球”的快乐。

活动准备

体操垫、口哨、大龙球、音乐《我是小兵》。

活动方法

1. 组织活动（儿歌《宝宝和我做早操》）

今天天气真正好，宝宝和我做早操。

点点头，耸耸肩，伸伸臂，弯弯腰。

踢踢腿，蹦蹦跳，真是妈妈的好宝宝。

2. 基本活动练习

（1）游戏活动：“我是小兵”。训练幼儿基本站姿：身体直立、双腿并拢、抬头、挺胸、收腹、开肩。男孩基本手型：五指并拢；女孩基本手型：大拇指靠近其余四指。

游戏玩法：教师与幼儿跟着歌曲《我是小兵》做动作：吹喇叭、敲小鼓、开枪、扔炸弹。听到口哨声响后集合。（站姿准备）

（2）游戏活动：“弹弹球”。训练幼儿站姿控制能力。

游戏玩法：每名幼儿双腿并拢坐立在大龙球上，按教师要求进行坐和立的身体姿态训练，每个动作停5秒。

3. 拓展活动

游戏“我和大龙球做朋友”。（自由活动）

保育事项

“我是小兵”活动中，教师规范幼儿站立姿势以及幼儿之间的安全距离，活动中加强安全教育。

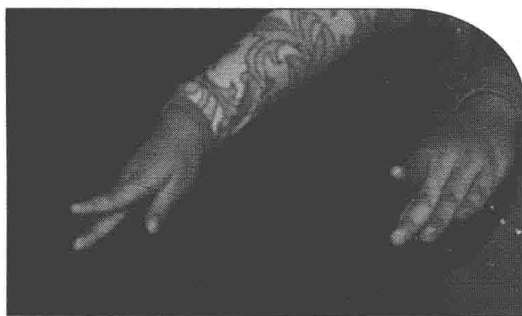
家园训练

可利用“我和家长当小兵”（身体靠墙站立）的游戏进行站姿训练。

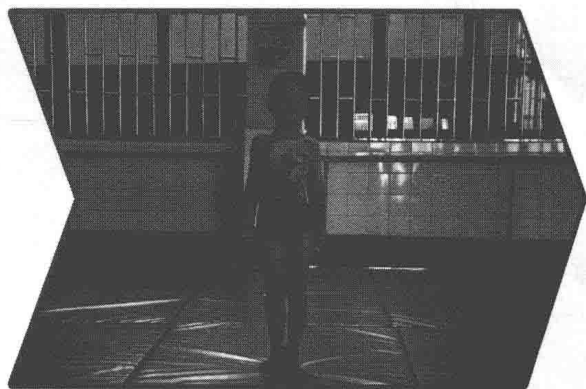
反思及建议



男孩手型



女孩手型



站姿训练



活动2

动物运动会

活动名称

动物运动会（跳弹练习）

活动目标

1. 能进行跳弹练习，尝试学习跳弹的基本动作。
2. 能大胆尝试，提高腿部肌肉力量与身体协调性。
3. 遵守游戏规则，初步体验蹦床弹跳的乐趣。

活动准备

体操垫、蹦床、小龙球、乐曲《森林狂想曲》。

活动方法

1. 组织活动

走线、问好、热身活动。（乐曲《森林狂想曲》）

引导幼儿在圆圈上进行小兔跳、袋鼠跳基本动作。小兔跳：双手上举，做兔耳朵状，双脚并拢，绷脚尖，屈膝向上弹跳，跳起时双腿直立，落地后屈膝立定；袋鼠跳：屈肘，双手放于胸前，提腕，双脚并拢，绷脚尖，屈膝向上弹跳，跳起时双腿直立，落地后屈膝立定。

2. 基本活动练习

（1）游戏活动：“摸球乐”。训练幼儿跳弹能力：双腿并拢，收紧臀部，身体直立向上弹跳。

游戏玩法：教师将小龙球悬挂空中，幼儿从立正开始，身体向上跳起，单手触球，脚掌离开地面，下落时身体下蹲立正。

（2）游戏活动：“动物运动会”。提高幼儿跳弹能力。

游戏玩法：幼儿立正，依次排队上蹦床，以“小兔跳”“袋鼠跳”的动作姿势向上跳起，脚掌离网，重复8次结束。第八次双脚稍向侧分开落网，教师在旁进行保护。

3. 放松活动

游戏“蹬小车”。（放松活动）

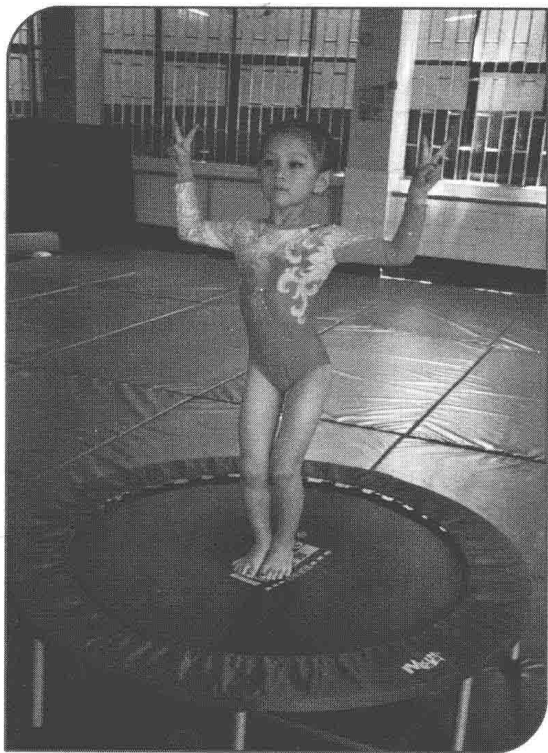
保育事项

游戏活动“摸球乐”中，教师应控制好球的高度，使幼儿触摸成功率在80%~90%；蹦床活动时，教师应做好安全保护工作，避免幼儿从蹦床上掉下来。

家园训练

家长可以和幼儿手牵手在软的沙发、床上等处进行跳弹练习，但要注意幼儿安全，避免磕碰。

反思及建议



小兔跳



跳弹练习



活动3

跟着小旗走

活动名称

跟着小旗走（踏步与摆臂练习）

活动目标

1. 能较为灵活地踏步与摆臂，提高上下肢协调能力。
2. 能有序地一个接一个进行游戏，掌握游戏规则。
3. 初步体验合作游戏的快乐。

活动准备

体操垫、小旗一面、乐曲《走跑反应训练》《小松鼠进行曲》、音乐《敲咚咚》。

活动方法

1. 组织活动

走线、问好、热身活动。（乐曲《走跑反应训练》）

教师带领幼儿在圆圈上根据音乐快慢的变化进行走、跑活动。

2. 基本活动练习

（1）游戏活动：“跟着小旗走”。训练幼儿踏步与摆臂练习：两脚并拢，上下起落，抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落地时前脚掌先着地，上体保持直立，两臂放松，前后摆臂，两臂尽量贴近身体两侧。

游戏玩法：教师念儿歌“走走走，跟着小旗走，”（教师带领幼儿排成一路纵队，把小旗交给排头的幼儿拿着，左脚开始踏步，幼儿一个跟着一个双脚交替自然走）“立立立，大家不许动。”（儿歌念完后，立正站立停5秒）可变换方向走。

（2）游戏活动：“小马跑”。（乐曲《小松鼠进行曲》）

游戏玩法：幼儿两两一组，一名幼儿当小马，另一名幼儿当赶马人，游戏开始齐说：“小马、小马，准备好；小马、小马，快快跑，得儿——驾！”（有节奏地踏步走练习）说完，赶马人模仿赶马动作，做挥手扬鞭状，小马原地加快速度摆臂踏步。当教师说“吁”时，幼儿同时停下做立正动作。可互换角色，重新游戏。

3. 放松活动

音乐活动“敲咚咚”。（幼儿跟随音乐自由放松）

保育事项

游戏活动时，注意幼儿踏步走时的间隔距离，防止幼儿推、挤在一起。

家园训练

家长可陪同孩子玩“小旗站得直”游戏。

反思及建议



踏步与摆臂练习