

北京市“十二五”课题“幼儿园体能锻炼教育策略的实践研究”成果

二十一世纪
我们轻松
做幼教

幼儿园 趣味性体育活动 案例及论文精选

王玉菊 主 编
李新波 副主编



北京市“十二五”课题“幼儿园体能锻炼教育策略的实践研究”成果

幼儿园 趣味性体育活动 案例及论文精选

王玉菊 主 编
李新波 副主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园趣味性体育活动案例及论文精选 / 王玉菊主编, 李新波副主编. —北京: 中国农业出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-109-21533-7

I. ①幼… II. ①王… III. ①体育课—教学研究—学前教育—文集 IV. ①G613.7-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060409 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 黎春花

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15.5

字数: 335 千字

定价: 38.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序 言



幼儿园趣味性体育活动案例及论文精选

“十二五”时期是我区实现现代化国际新城建设目标的关键时期。为贯彻落实《幼儿园教育指导纲要（试行）》《3—6岁儿童学习与发展指南》，促进我区学前教育事业科学发展，幼儿园对于园本课程及其影响日益重视与关注。幼儿园课程的理论与实践研究不断深入。这些研究有力地保证了学前教育能够更好地服务于全区经济快速发展和社会全面进步，实现通州区学前教育事业的新跨越。通州区新城东里幼儿园作为我区的首善之园，拥有一支睿智进取的领导班子队伍和一支乐于研究、善于研究的教师团队。在“十二五”时期，他们承担着市区级科研课题研究的任务，以“尊重幼儿身心发展特点，通过游戏促进幼儿健康发展”为己任，努力践行《纲要》《指南》精神，并结合园所自身的组织文化、办园理念、办园特色，努力开展“幼儿园体能锻炼教育策略”的实践研究，取得了可喜的成果，积淀了丰富的经验。在我区学前教育研究方面，他们率先垂范，充分发挥了幼教龙头的示范作用。

本书通过分析幼儿园不同年龄班幼儿的游戏特点，制定适合他们的游戏化的体能锻炼策略。小班幼儿爱模仿，喜欢和成人一同游戏，在小班的体能游戏中重点体现了教师主导游戏的教育策略；中班幼儿自主游戏意识增强，对规则类游戏感兴趣，所以制定中班幼儿的体能锻炼策略重点为任务驱动游戏策略；大班幼儿合作竞争意识增强，开始有团队意识，在大班的体能锻炼中重点突出合作竞争的游戏策略。

在这些主导策略的支持、引导下，教师们设计出一个个生动的教学案例，体现了教师如何通过游戏的方式开展幼儿体能锻炼的教学实践，揭示了他们对游戏化体能锻炼的理解，并将其自然并有创意地融入到幼儿园一日的生活活动之中，使游戏对幼儿的发展价值进一步深化。

透过这本书的字里行间，我还看到了新城东里幼儿园的管理者秉承着“一切为了孩子”的理念，和自己的教师团队一起，研究幼儿、研究教师、研究教学、研究课程，为幼儿健康成长贡献着自己的智慧和力量；看到了教师在落实



《纲要》《指南》过程中的心路历程；看到了在平凡工作中快乐、奉献、辛勤、智慧、幸福的“东幼”教师们，并为他们“与幼儿共享成长的快乐、共享生命的激情与爱”的教育情怀而喝彩！

望每一位幼教工作者，在践行《纲要》《指南》的路上感悟成长、收获希望！

北京市通州区教育委员会主任

张福武

前言



幼儿园趣味性体育活动案例及论文精选

北京市通州区新城东里幼儿园申报“十二五”课题“幼儿园体能锻炼教育策略的实践研究”，从2010年9月开始，历时3年，从幼儿的一日活动中，优化各个环节的体能锻炼内容，突出各环节的重点，从而达到科学合理地组织幼儿一日体能锻炼，提高幼儿体能的目的是。

一、课题研究的过程

课题立项之后，我园课题领导小组参加了北京市教科所举办的课题辅导，请专家从课题的研究方向、切入点等方面为我国的课题把脉。请通州教师研修中心教科研部李颖主任、王洪霞老师和如意中心园张海燕园长为教师们讲解教科研的方法、如何确立子课题、怎样进行行动研究，对我们进行课题的研究，起到了引领作用。之后，在课题负责人的带领下，全体教师重温我园的“课题申报表”，明确研究目的和研究的指导原则。

首先，我们学习与体能相关的概念，界定了我园幼儿体能研究的项目有：十米往返跑、网球掷远、坐位体前屈、双脚连续跳、立定跳远、走平衡木，并组织教师研讨：小、中、大班不同年龄阶段幼儿的学习特点，取得研究共识：幼儿阶段体能锻炼均以设置情景游戏为主的锻炼策略。同时小中大班幼儿又有着不同的游戏特点。

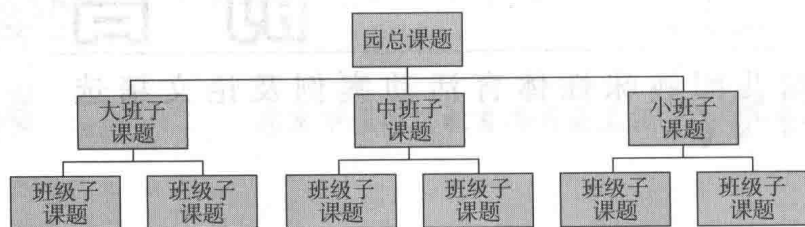
小班幼儿明显地需要感情的呵护，对成年人的依恋；特别喜欢老师和他们一起游戏，满足他们爱模仿的心理需求。所以，小班制定的体能锻炼策略为：教师主导游戏策略。中班幼儿活泼好动，活动的主动性和积极性增强，对规则感兴趣，所以中班体能锻炼的策略为：任务驱动游戏策略。大班幼儿自控能力增强，合作竞争意识增强。所以，大班幼儿体能锻炼的策略制定为：合作竞赛游戏策略。

然后，各年龄班根据游戏策略的不同，制定本年龄班的子课题。小班：以教师主导游戏策略为途径提高小班幼儿的体能；中班：以任务驱动策略为途径提高中班幼儿的体能；大班：以合作竞争游戏策略为途径提高大班幼儿的



体能。

各班教师再在原有的年龄班课题下，根据本班幼儿的发展弱项，申请子课题，形成金字塔型的课题结构：



班级子课题有：

1. 以教师主导游戏策略为主的游戏方式，提高小班幼儿立定跳远能力；
2. 在情景游戏中，提高幼儿参与体能游戏的兴趣；
3. 提高幼儿肩上挥臂投掷能力的教学策略；
4. 在分散游戏中提高幼儿体能的教育策略；
5. 投放适宜的游戏材料，调动幼儿游戏积极性提高体能。

在实际工作中，每位教师以班级的子课题为中心，以行动研究的方法，潜心研究。发现问题，我园组织教师利用教研活动和业务学习时间，进行学习和探讨。每周的班务会，本班的三位教师会认真分析幼儿的各方面发展状况，对出现的问题进行分析、研究，对自己的研究进行及时调整。

二、课题的组织与管理

（一）建立教科研工作管理机制，使教科研工作不断规范化和制度化

1. 建立教育研究的组织机构，明确职责分工，成立东里幼儿园教科研领导小组。以园长为组长，业务园长、骨干教师为成员，明确职责、落实到人。教研组负责制订详细的活动计划，通过骨干教师引领、全体教师跟进的方式，带动全国的教科研工作。

2. 加强教科研管理，提供制度保障。建立必要的教科研制度，使我国教育研究工作制度化、规范化。在建立制度时，坚持制度的政策性。首先要以《纲要》为依据，给老师以正确的导向。其次，坚持制度全面性。我园以教科研管理目标为方向，制定了组织建设、课题规划、课题立项、日常管理、课题结题鉴定、成果评奖、科研经费等制度。各个制度之间相互联系、相互补充、相互协调。再次，坚持制度的可行性，力求内容简便易行。第四，坚持制度的严肃性。制定制度的关键在于执行，我们将教师的教科研状况在学期、年度考核中加分奖励，在教师职称评定、评优评先、外出参观学习时都给予优先考虑。

这些制度的建立，提高了教师参与教科研的自觉性和积极性，促使每位教师在不断



同程度上得到发展和提高。

（二）研、训结合，发挥行政教研的专业引领作用

我国在教科研中，主要采取研、训结合的策略，通过行政引领、建立学习共同体和解决实际问题等方式进行了实际研究工作。我们大致经历了三个阶段。

第一阶段：行政人员研究先行，做到方向引领。

在课题研究中，首先，我国教科研领导小组主要研究三个问题。第一，分析研究每一位教师的研究能力和研究水平；第二，分析、研究在教育实践中的主要问题；第三，研究针对教师的能力和水平激发教师主动学习，主动反思，主动解决教育实践中的问题，从而准确把握研究方向。

其次，以点带面，建立学习、研究的共同体。在课题刚起步时，行政研究人员针对研究中的重难点提出管理目标：既注重教师个体能力的培养，又重视整体合力的形成。以骨干教师为龙头，带动全国课题研究的开展。从课题确定、课题研究方法的选择，设置问题，提出问题，进行猜想和假设等，一步一步地和行政教研人员亲历研究过程。经过一段时间后，越来越多的教师想参与教育科研，于是我们又以课题为单位成立了科研小组，每个科研小组组合起来再成立以园长为核心的中心科研组，选定每个小组负责人开展研究工作。

再次，引领教师在实践中解决问题。当研究中遇到问题时，行政研究成员及时分组召开研究会议，将困惑或者问题提出来，大家分析、讨论，寻找适宜的方法，最后将解决方案提交中心组，中心组再对方案提出意见或建议，使方案更加完善。

第二阶段：运用研、训结合的策略，为教师的研究提供理论支持。

为了保证研究的顺利进行，主要采取培训先行，研究跟进，再结合研究中的实际问题再培训的分步骤培训研究的方式。第一步，由科研组长、学科带头人、区骨干教师参加北京教育科学院基础教育研究所专家讲座，并将讲座内容录像，回园后组织全体教师观看，再结合工作实际分析讨论，加深印象，促使教师在实际中应用。第二步，请区研修中心科研部专家参与课题的中期汇报，并结合我们的研究实际，提出改进的方法，帮助我们梳理思路，解决科研中的实际问题，为继续开展研究指明方向。第三步，结合课题研究和自身需要，督促教师自主学习。学习的主要内容有：《基础教育科研方法入门》中有关章节，重点是观察法、调查法、行动研究法，使教师的研究有了理论方法的支撑。同时，我们对课题的相关概念进行培训。第四步，借助区“十二五”科研滚动课题的申报，园内组织教师进一步学习相关教育理论和科研方法，自主申报科研课题，帮助教师形成科研的思路、理清科研的方法。第五步，组织教师参与区教科部组织的其他课题的课题汇报，明确课题研究报告的书写要求，申报区级“十二五”滚动课题。

在第一阶段研究的基础上，本阶段加大细化研究、跟踪研究的力度。如，支持老



师选择子课题进行研究，在研究中实施以下几个细节。首先，进行文献分析，了解国内外研究内容和进展情况。其次，对我国教师发展、幼儿发展和园本课程情况进行分析，找准优势和不足。第三，学习对照《纲要》找到研究依据。第四，借助市区两级专家的论证指导，对教师进行培训，全面讨论选择课题内容及研究的切入点。在整个过程中，行政教研、科研领导小组人员统一思想，达成共识。与此同时，我园接受了区教科所对“十二五”区级重点课题的开题论证与中期报告审核，在专家面对面的引导下，从分析课题名称的科学性入手，使我们对课题界定的方法有了进一步了解，从而调整了课题名称，使之科学化。在专家给予界定后我们积极开展了研究。为了使课题研究更具有可操作性，我们进一步研究出课题实施的基本内容并以表格形式成文，即课题的研究内容、研究的时间段、前段研究中的基础策略的主要问题等，这一研究成果的出现，引发了教师主动思考，教师主动要求将研究课题的内容进一步细化。在以上的系列研究中看到教师们通过课题研究有以下变化，其一，主动学习、善于思考，敢于发表见解的意识加强。其二，在研究与讨论中老师的心态逐渐开放，思想上认识到自我反思、同伴分析、相互激发对每个教师的发展作用。例如，针对坐位体前屈这个幼儿发展弱项，各班教师在日常的工作中，注意观察积累，利用一切可以利用的时间和环节进行专项练习，中班每个班在间操后增加了锻炼柔韧性的球操，每天坚持，幼儿的柔韧性有所提高；小班组织游戏中注意运用大的遮布作为大风，让幼儿扮作为小草，玩大风和小草的游戏，锻炼幼儿的柔韧性等。

第三阶段：以实践研究为核心，深入开展课题研究，提高教师研究能力。

在教育管理方面，针对教师的特点和教师的发展需要，我们积极开展行政教育研究工作，有针对性地深入教学一线，进行研究指导。在研究过程中我们遇到的问题，各年龄班遇到的问题和研究的方式不一样，如何让研究资源共享，在自然年度老师调换班级后能循序渐进开展研究工作。于是我们采用专题总结、阶段性观摩、定期与不定期研讨的形式引领大家及时反思，梳理经验，帮助教师理清在大课题下总体和局部的研究关系，实现承上启下，资源共享，为全国教育研究和教师的进一步研究奠定基础。

在教育研究方面，重点学习《纲要》及《指南》精神，并结合其精神实质进一步研究“幼儿园体能锻炼教育策略的适宜性”。各年龄班在确立研究重点的过程中，我们采用了集体研究与班级研究相结合的方式，根据各年龄班幼儿的发展水平确立园级课题（子课题）并完成了园级课题申报工作。在园级课题申报过程中，教师们以课题内容为单位形成研究小组，各自查找文献，细致地学习新颁布的《指南》中本年龄班体能方面的目标，同时，行政教研人员进行跟踪个别辅导，达到了推动教师主动学习、主动思考、主动实践的目的。

为了使本课题的研究更有实效性，我园成立了由行政人员和骨干教师组成的科研



领导小组。针对课题的确立、研究的内容、研究重点及研究成果上的缺失进行调整。主要解决了以下问题：1. 明确研究重点，即针对幼儿园现有体能测试的六项体能活动进行研究。2. 选定具体研究内容：以情景游戏为主要策略内容，根据年龄特点细分为，小班：教师主导游戏策略；中班：任务驱动游戏策略；大班：合作竞争游戏策略。3. 教育目标和教学内容实施过程中必须提高幼儿参与体能游戏的兴趣，增强幼儿的体能，教师在选择教学内容时指向性和针对性增强。4. 教学内容必须具有代表性或典型性。这四项内容构架的出台，科研领导小组的全体成员经历了艰辛的努力，从质疑、思索、辩论，直至达成共识。在调整和研究中我们各自发表自己的见解，在坦诚的氛围中畅所欲言、相互激发，形成一个个讨论、甚至是辩论高潮。科研小组的教师们通过研究进一步理清思路，统一思想，达成了共识。

经过行政教研人员、教科研领导小组、教师的共同努力，《幼儿园体能锻炼策略的实践研究》取得了可喜的成果，幼儿的体能得到了提高，教师学会了研究，专业素养不断提高，教师研究后撰写的论文多次获得市区级奖励。幼儿园的教师队伍研究风气日渐浓厚，整体教学质量不断提高。

通州区新城东里幼儿园

目 录



幼儿园趣味性体育活动案例及论文精选

序言

前言

第一章 开展幼儿园体能锻炼教育策略研究的探讨	1
一、研究的背景	2
(一) 现实背景	2
(二) 理论背景	3
二、概念的界定	3
三、目标与研究的意义	4
(一) 研究目标	4
(二) 研究的意义	4
(三) 研究的原则	4
四、研究内容与研究方法	5
(一) 研究内容	5
(二) 研究方法	5
(三) 研究手段	5
五、课题研究的成果与结论	5
(一) “每周两集中，每天四常规”的幼儿园体能锻炼内容安排方案	5
(二) 不同年龄班幼儿体能锻炼的教育策略	6
(三) 综合性户外区域活动教育策略	8
(四) 幼儿自编操体能锻炼策略	9
六、研究的成效与反思	9
(一) 幼儿对体能的各项活动的兴趣提高了，体能活动从老师、家长带我运动到我主动参加运动	9
(二) 幼儿的体能素质有了显著提高	10
(三) 幼儿各项体能活动技能增强	10
(四) 提升了教师的专业素养	11
(五) 反思	11



第二章 自编幼儿操	13
一、小班	14
(一) 礼仪操	14
(二) 器械操: 地球欢迎你	19
(三) 模仿操	22
二、中班	27
(一) 体操	27
(二) 器械操: 球操	36
(三) 徒手操	41
三、大班	46
(一) 器械操: 圈操	46
(二) 器械操: 哑铃操	55
(三) 徒手操: 机器人操	60
第三章 体育教学活动	69
一、小班: 教师主导游戏策略	70
(一) 定义	70
(二) 理论依据	70
(三) 实施方式	70
二、中班: 任务驱动游戏策略	70
(一) 定义	70
(二) 理论依据	71
(三) 实施方式	71
三、大班: 合作竞赛游戏策略	71
(一) 定义	71
(二) 理论依据	71
(三) 实施方式	71
四、各年龄班优秀案例分享	72
(一) 小班	72
案例一: 聪明的小兔	72
案例二: 小兔跳山坡	73
案例三: 小青蛙捉害虫	74
案例四: 小狗熊学本领	75
案例五: 小兔采蘑菇	75
案例六: 豆豆保卫战	77
案例七: 托马斯之旅	78
案例八: 小青蛙捉虫	79



案例九：聪明的小鸡	80
案例十：小蚂蚁去郊游	81
案例十一：做客	82
案例十二：小羊真聪明	83
案例十三：蚂蚁爬爬爬	84
案例十四：小猫玩球	85
(二) 中班	86
案例一：小小搬运工	86
案例二：功夫小子(平衡)	87
案例三：勤劳的小白兔(双脚连续跳)	88
案例四：小飞船上蓝天	90
案例五：小鸡捉害虫(往返跑)	91
案例六：小兔子寻宝(双脚连续跳)	92
案例七：小小特种兵	93
案例八：小小建筑师	94
案例九：猫妈妈过生日	94
案例十：超级玛丽	96
案例十一：运果子	97
案例十二：黑猫警长	98
案例十三：西瓜虫	99
(三) 大班	100
案例一：夺红旗(助跑跨跳、攀岩)	100
案例二：人枪虎新玩法(立定跳，投掷综合)	101
案例三：愤怒的小鸟	102
案例四：跳跳跳	102
案例五：小小篮球运动员(运球)	103
案例六：小小冒险家(蛇形跑，触物转身)	104
案例七：野营脱险(跨跳)	105
案例八：勇敢的喜羊羊(双脚连续跳)	106
案例九：小小快递员	108
案例十：玩报纸	109
案例十一：我们一起打大灰狼	110
案例十二：小羊快跑	111
案例十三：小松鼠历险记	112
案例十四：熊出没(投掷)	113
案例十五：神勇的小兵	114
案例十六：皮球夹夹乐	115



第四章 户外区域自主体育活动	117
一、小班	118
游戏一：登山比赛	118
游戏二：小马过独木桥	119
游戏三：小猴摘果子	119
游戏四：我是小投手	119
游戏五：小兔采蘑菇	120
游戏六：小青蛙学本领	120
游戏七：毛毛虫爬呀爬	121
游戏八：小乌龟旅行	121
二、中、大班	122
(一) 投掷游戏区	122
游戏一：打敌人	122
游戏二：愤怒的小鸟	123
游戏三：对垒游戏	123
游戏四：打野兽	123
游戏五：打靶游戏	124
(二) 跑的游戏区	124
游戏一：快乐的快递员	124
游戏二：魔力太阳鸟	125
游戏三：小兔送蘑菇	125
游戏四：小马送粮	126
游戏五：快乐的倒车跑	126
(三) 攀爬游戏区	127
游戏一：勇敢的小士兵	127
游戏二：翻山越岭	128
游戏三：小勇士	128
游戏四：彩虹伞	129
游戏五：敲锣打鼓	129
游戏六：快来灭火（翻滚）	129
游戏七：地道战	130
(四) 跳跃游戏区	130
游戏一：小青蛙跳荷叶捉害虫	130
游戏二：打苍蝇、蚊子	131
游戏三：小兔子采蘑菇	131
游戏四：跳水运动员	132
游戏五：跳房子取信	132



(五) 平衡游戏区	132
游戏一: 小小杂技员	133
游戏二: 骑小车	133
游戏三: 乒乓球走迷宫	134
游戏四: 踩高跷	134
游戏五: 踏石过河	134
第五章 户外游戏活动	135
一、小班	136
游戏一: 偷袭大野狼	136
游戏二: 小乌龟	136
游戏三: 采蘑菇	137
游戏四: 大鱼吃小鱼	137
游戏五: 小猫捉鱼	138
游戏六: 去小动物家做客	138
游戏七: 蚂蚁搬豆	139
游戏八: 种菜	140
二、中班	140
游戏一: 好玩的纸飞盘	140
游戏二: 荷花荷花几月开	141
游戏三: 打跑灰太狼	142
游戏四: 搞怪接力赛	142
三、大班	143
游戏一: 套圈	143
游戏二: 传送带	143
游戏三: 炸碉堡	144
游戏四: 飞网捕鱼	144
第六章 一物多玩分散游戏	147
一、球的一物多玩	148
玩法一: 小老鼠运球	148
玩法二: 滚球(小班)	148
玩法三: 报纸运球(小班)	148
玩法四: 保龄球(小班)	149
玩法五: 赶小猪(小班)	149
玩法六: 小心地雷(中、大班)	149
玩法七: 传球(分组活动)	149
二、百变魔毯	150



玩法一：彩虹洞	150
玩法二：跳袋	150
玩法三：多功能方格毯	150
玩法四：跳舞毯	151
三、报纸的一物多玩	151
玩法一：顶着报纸走	151
玩法二：小青蛙跳跳跳	151
玩法三：毛毛虫	152
玩法四：赶小球	152
玩法五：默契组合	152
四、地垫的一物多玩	153
玩法一：乌龟爬爬（小班）	153
玩法二：开汽车（小班）	153
玩法三：小动物找家（中班）	153
玩法四：小马过河（大班）	153
玩法五：小兔子跳跳跳（大班）	154
玩法六：顶着地垫走（大班）	154
五、纸棍的一物多玩	154
玩法一：跳房子（中班）	154
玩法二：赶小猪（中班）	155
玩法三：走小路（小班）	155
玩法四：顽皮的棍宝宝（大班）	155
玩法五：过小河（中班）	155
玩法六：打妖怪（中班）	156
六、拉力器的一物多玩	156
玩法一：铃儿响叮当	156
玩法二：摘果子	156
玩法三：拼拼摆摆	157
玩法四：摇摇乐	157
七、轮胎的一物多玩	157
玩法一：推轮胎（中、大班）	157
玩法二：过小河（中、大班）	158
玩法三：运轮胎（大班）	158
玩法四：爬轮胎（大班）	158
玩法五：跳轮胎（中、大班）	158
八、圈的一物多玩	159
玩法一：小推车	159
玩法二：穿越隧道（大班）	159



玩法三：跳房子	160
玩法四：套圈接力比赛	160
玩法五：你拉我走（大班）	160
玩法六：换圈行进（中、大班）	161
九、沙包的一物多玩	161
玩法一：顶沙包过独木桥	161
玩法二：乌龟运粮	161
玩法三：给喜羊羊喂食	161
十、绳的一物多玩	162
玩法一：捉尾巴	162
玩法二：条条小路通我家	162
玩法三：跳房子（中、大班）	162
玩法四：拉马车（中、大班）	162
十一、塑料袋的一物多玩	163
玩法一：袋鼠跳	163
玩法二：揪尾巴	163
玩法三：投篮（大班）	163
玩法四：运粮食（中、大班）	163
十二、油桶的一物多玩	164
玩法一：穿山越林	164
玩法二：滚小猪	164
玩法三：隔物跳	164
玩法四：挑担担	164
十三、纸箱的一物多玩	165
玩法一：喂小动物（大班）	165
玩法二：火车钻山洞（小班）	165
玩法三：小汽车（小班）	165
玩法四：小乌龟钻洞（小班）	165
第七章 观察分析与教育反思	167
一、观察分析记录	168
二、教育反思	180
第八章 幼儿园体育教学专题论文精选	191
一、增强户外体育活动的科学性，提高大班幼儿体能	192
二、大班幼儿体育活动中规则意识的培养	195
三、激发小班幼儿的投掷兴趣，科学开展投掷活动	197
四、运用多种方法激发大班幼儿参与体育活动的兴趣	200