

YOUERYUAN TIYU HUODONG SHEJI

幼儿园

体育活动设计

薛菁华 孙圣和 编著



南京出版社

幼儿园体育活动设计

薛菁华 孙圣和 编著

第一部分 幼儿基本动作技能的教学设计

一、各年龄班幼儿基本动作的教学设计

教学指导 (11) (11)

二、基本动作的教学设计

走的教学设计 (12) (12)

跑的教学设计 (13) (13)

跳的教学设计 (14) (14)

投掷的教学设计 (15) (15)

平衡的教学设计 (16) (16)

钻的教学设计 (17) (17)

爬的教学设计 (18) (18)

综合的教学设计 (19) (19)

南京出版社

1993·南京

(苏)新登字第009号

江苏省教育厅
江苏省教育委员会
江苏省教育研究所
江苏省教育学会
江苏省教育学会
江苏省教育学会

幼儿园体育活动设计

薛菁华 孙圣和 编著

南京出版社出版发行

(南京市湖南路8号 邮编: 210009)

盐城师范印刷厂印刷

开本 787/1092 1/32 印张: 9 字数: 200千

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数 1—7000册

ISBN 7—80560—951—9/G·318

定价: 4.30元

目 录

序一	赵奇石	(1)
序二	孙 迅	(3)
前言		(5)
第一部分 幼儿基本动作教学活动及教案设计		
一、各年龄班幼儿基本动作教学要求和教学指导		(11)
二、基本动作类游戏新设计		(15)
I 走的游戏	(15)	9. 送小动物回家 (21)
1. 买东西	(15)	10. 小司机 (22)
2. 哨子司令	(16)	11. 小狗追老狼 (22)
3. 小老鼠过河	(16)	12. 秋收秋种 (23)
4. 春天到	(17)	13. 过两关 (24)
5. 走走走	(18)	14. 蜜蜂与狗熊 (25)
6. 垃圾车	(18)	15. 持枪追敌人 (25)
II 跑的游戏	(19)	16. 小蜜蜂采花蜜 (26)
7. 喂小动物吃东西	(19)	17. 喂小鸡 (27)
8. 四季花儿朵朵开	(20)	18. 抢圈逃跑 (28)

19. 狼和小羊 (29)	32. 蝴蝶采花蜜 (39)
20. 猫捉老鼠 (30)	33. 小狗钻火圈 (39)
21. 沿线追捉 (30)	V 平衡游戏 (40)
■ 跳的游戏 (31)	34. 给小动物喂食 (40)
22. 聪明的小白兔 (31)	35. 推小车 (41)
23. 小鲤鱼跳龙门 (32)	36. 电风扇和直升飞机 (41)
24. 小白兔拔萝卜 (33)	37. 小转椅 (42)
25. 青蛙捉害虫 (33)	38. 小和尚挑水 (42)
26. 青蛙捉害虫 (34)	39. 聪明的小孩 (43)
27. 麻雀逗猫 (35)	VI 钻爬和攀登游戏 (44)
28. 小马运粮 (36)	40. 小猴进城 (44)
29. 娃娃兵 (36)	41. 狐狸捉小鸡 (45)
30. 赛马 (37)	42. 小小侦察兵 (45)
IV 投掷游戏 (38)	43. 地道战 (46)
31. 拍苍蝇 (38)	44. 钻山洞 (47)

三、幼儿基本动作教学活动 (体育课)

设计举例	(48)
(65)	
1. 送信 (小班) (48)	6. 买东西 (中班) (55)
2. 我们都一样 (小班) (49)	7. 春、夏、秋、冬 (大班) (56)
3. 小小邮递员 (中班) (51)	8. 玩绳 (大班) (58)
4. 找图形 (中班) (52)	9. 玩纸 (大班) (60)
5. 拼图形 (中班) (54)	10. 玩轮胎 (大班) (61)
(85)	

11.玩沙袋(中、大班)(62)

12.玩瓶子(大班)(64)

第二部分 幼儿身体素质练习活动设计

一、幼儿身体素质练习的内容 (66)

二、幼儿身体素质练习活动实例设计 (67)

I 力量练习 (67)

1.喂小鸭 (67)

2.平衡木游戏 (68)

3.脚推球 (69)

4.学体操 (70)

5.拉弹簧 (70)

II 速度和灵敏练习 (71)

6.长高了,变矮了(71)

7.飞飞、跳跳 (71)

8.哈哈镜 (72)

9.天亮了,天黑了(72)

10.黑夜过哨岗 (73)

11.抢救伤员 (73)

12.守阵地 (74)

13.灵巧的纺织工 (75)

14.剥桔子 (76)

15.请你帮助我 (76)

16.找朋友 (77)

17.快跑拾物 (77)

18.赶鸭子 (77)

19.防空洞 (78)

20.捕蛇 (79)

21.孔雀羽毛 (79)

III 平衡练习 (80)

22.登陆演习 (80)

23.合理冲撞 (80)

24.摇摇晃晃 (81)

25.采珍珠 (82)

26.冰人和小公鸡 (82)

IV 柔韧性练习 (83)

27.蛇脱壳 (83)

28.球类游戏 (83)

V 协调性练习 (84)

29.双足传球 (84)

30.运西瓜 (85)

31.象形走 (85)

32.看谁最协调 (86)

33.滚双球比赛 (86)

三、幼儿身体素质练习注意事项..... (37)

第三部分 幼儿基本体操

一、幼儿基本体操的主要类型和特点 (89)

二、新编体操举例及特点分析 (91)

1. 青蛙做操 (91) 3. 幼儿广播操 (96)

2. 健美操 (92) 4. 棍棒操 (101)

三、创编幼儿基本体操的一般步骤和方法
..... (105)

四、幼儿基本体操教学指导 (108)

第四部分 幼儿园队列队形练习

一、幼儿园队列练习的内容、要求和教法
..... (113)

二、幼儿园队形练习的内容、要求和教法
..... (118)

第五部分 幼儿园户外体育活动设计

一、幼儿园户外体育活动的组织形式和特点
..... (127)

二、幼儿园户外体育活动类型和活动设计
实例 (128)

【集体封闭式 (128) 1. 请你跟我做 (129)

2. 谁捡球多 (129) 11. 户外活动之六 (139)
3. 打尾巴 (130) **IV 循环式** (140)
4. 捉蝴蝶 (130) 12. 户外活动之七 (141)
5. 小刺猬偷西瓜 (131) 13. 户外活动之八 (142)
- I 分组或分组轮换式**(132) 14. 户外活动之九 (143)
6. 户外活动之一 (133) 15. 户外活动之十 (145)
7. 户外活动之二 (134) 16. 户外活动之十一 (147)
8. 户外活动之三 (135) 17. 户外活动之十二 (148)
9. 户外活动之四 (136) 18. 户外活动之十三 (149)
10. 户外活动之五 (138) 19. 户外活动之十四 (150)
- II 分散开放式** (138)

三、幼儿园户外体育活动注意事项 ... (151)

第六部分 幼儿园室内体育活动设计

一、幼儿园室内体育活动的特点 (153)

二、幼儿园室内体育活动设计举例 ... (153)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 小青蛙呱呱 (154) | 11. 找鞋子 (160) |
| 2. 大浪和小浪 (154) | 12. 过河采珍珠 (161) |
| 3. 谁先找到老师 (155) | 13. 跟踪追击 (162) |
| 4. 遥控机器人 (156) | 14. 推小车比赛 (162) |
| 5. 做纸项链 (157) | 15. 看谁的球滚得准 (163) |
| 6. 小和尚敲钟 (157) | 16. 跳降落伞 (164) |
| 7. 坐椅子 (158) | 17. 乒乓球入盆 (165) |
| 8. 乌鸦喝水 (158) | 18. 传球移位 (165) |
| 9. 送扣子 (159) | 19. 小球追大球 (166) |
| 10. 晾手帕 (160) | 20. 小动物找朋友 (167) |

- (21) 21. 搭房子比赛 (167) 25. 母鸡睡醒了 (171)
 (22) 22. 跳梯子 (168) 26. 掷得远跑得快 (171)
 (23) 23. 钻地道 (169) 27. 娃娃睡觉和起床 (172)
 (24) 24. 钻地笼 (170)

第七部分 幼儿园体育环境的设置和活动设计

一、幼儿园体育环境的平面布置和活 动设计 (173)

I 场地上有规律的散点图形布置 (173)

1. 哪队站得快又准 (中、大班) (174)

II 场地上的图形或螺旋形布置 (174)

III 场地上的图形图案布置 (175)

2. 跳单数和双数 (中、大班) (175)

3. 哪队跳得好 (中、大班) (176)

4. 跳火箭 (中、大班) (176)

5. 投跳飞机比赛 (中、大班) (177)

6. 跳房子比赛 (中、大班) (178)

7. 循环跳圈 (中、大班) (179)

8. 跳圈擂台赛 (中、大班) (179)

9. 走迷宫 (小、中班) (180)

二、幼儿园体育环境的立体布置和活 动设计 (180)

10. 拍打小动物 (中班) (181)

11.荡秋千 (中、大班) (181)

12.看谁投得准(中、大班) (182)

三、幼儿园体育环境的材料置备和 活动设计..... (182)

I 幼儿园体育器材的常规置备和活动设计 (182)

1.平衡木活动四例 (182)

2.单杠活动两例 (185)

3.攀登棒活动三例 (186)

4.垫子活动八例 (186)

5.云梯、拱梯和滑滑梯活动四例 (193)

6.体操棒活动十例 (193)

7.绳子活动十例 (200)

8.积木活动七例 (210)

9.球类活动二十六例 (215)

10.圈类活动十四例 (239)

II 自制体育玩具及活动设计 (249)

1.沙包活动九例 (249)

2.梯子活动三例 (256)

3.手榴弹活动三例 (259)

4.平衡台活动两例 (262)

5.降落伞活动两例 (264)

6.竹筒活动两例 (265)

7.木夹流星活动三例 (266)

8.小推车活动一例 (266)

9.手帕活动三例 (267)

- 10. 皮筋活动三例 (269)
- 11. 毽子活动两例 (270)
- 12. 纸类活动四例 (271)
- 13. 旗帜活动四例 (274)

序 一

赵 寄 石

“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”幼儿教育尤其要重视这三个面向，因为她肩负着为参与世界竞争的未来人才奠定基础的历史使命。21世纪的国际竞争归根结蒂是民族素质的竞争，而人口素质中身体素质是物质基础，它对人的智力发展和个性品德的形成能产生积极的或消极的影响。幼儿教育的优势之一是，可以在人生发育生长的特别重要时期，采取积极措施，在提高儿童身体素质的同时，促进其身心和谐发展。

改革开放十多年来，广大幼教工作者针对我国民族体质尤其是一代独生子女体质的现状，重视幼儿体育，开展多种多样的体育活动，加强幼儿的身体锻炼。本书作者在总结幼儿体育教育经验的基础上，进一步改革并有所创新。作者将各种体育活动加以分类概括，形成了包含三个不同层次的整体结构。其中提高身体素质的练习活动和体育环境的设置得到了显著加强和充实，从而提高了体育活动的整体质量。

尤其需要说明的是，作者是两位从高师毕业不久的青年教师，他们分别任教幼儿师范的体育科目和幼儿园体教法科目。本书是他们互相配合，密切合作，通过幼师教学改革实践和对幼儿园体育活动的设计和实施的研宄，积累起丰富的

第一手资料，再经过思考、加工，编写而成。由此，本书的操作性强，可适应不同类别幼儿园的需要。活动的设计，有明确的理论指导，每个活动的目的、玩法、规则和教学指导方法十分明确，并指明了适用班级。它不仅便于教师组织和操作，而且可以使幼儿学会以后，能主动地、独立地进行，从而形成自我锻炼身体的意识和习惯。这一点，对提高幼儿的体质，有深远的意义。

我怀着欣喜的心情，向幼儿师范和幼儿园推荐本书。希望广大教师在参考本书积极开展幼儿园体育活动的同时，将教育效果和幼儿反应，随时反馈作者，使本书得以在广泛的实践中逐渐地完善起来，从而为奠定未来人才体质的良好基础作出更大贡献！

1993年11月

序 二

孙 逊

幼儿正处在身心迅速发展时期，幼儿园体育教育十分重要，它影响着幼儿终身。

然而，过去在幼儿园体育教育中总是沿着教师→教材→幼儿，也就是说采用的是教师机械教动作，孩子被动地接受、学习的方法。一节体育活动课，大量时间浪费在等待上。如何变教基本动作为让幼儿主动积极地进行创造性的动作练习，使幼儿成为体育活动的主体？在幼儿体育活动中应怎样加强和重视幼儿身体素质的训练，生活能力的训练？怎样通过体育活动自然地进行体、智、德、美的整体教育以促进不同幼儿在不同水平上的共同发展？解决这些问题对幼儿的发展都是至关重要的。

本书从这些改革角度出发，提出了幼儿园体育环境的设置和活动设计。既重视户外体育活动，又重视室内体育活动；除了让幼儿进行基本动作练习外，更增强了幼儿身体素质的练习；充分考虑了幼儿活泼好动的特点，编写设计了不同类型的体育活动内容，以促进幼儿的运动技能、身体素质、智力活动及勇敢、顽强、自信、团结友爱等个性品质的全面发展和提高。本书的特点是内容新颖、丰富，实践性强，符合幼儿身心发展的规律。寓体育锻炼于丰富多彩的活

动之中，以引起幼儿对体育活动的兴趣。本书选编了较多的体育活动性游戏，并附有教案实例，还介绍了一些简易的体育活动器材及与之相关的众多活动，把较新的循环教学法介绍给大家，适合城乡不同层次的幼儿园使用，是本难得的好教材。

1993年11月

前 言

踏着时代的节奏，人们已经匆匆地跨入了九十年代。新的时代特点明显地揭示：快节奏、高速度，多竞争和多变化将存在于人类生活的任何时空，成为未来新世纪的主要特征。为此，社会对未来人才的素质也提出了更高的要求，它需要未来的人才不仅具有丰富的知识和高度发达的智力，而且还必须具有强健的体魄和良好的品德、健全的个性。

教育，担负着提高民族素质，培养未来人才的任务。《中国教育改革和发展纲要》中明确指出：教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。

幼儿教育作为教育的基础阶段，是一项塑造未来人才的奠基工程。其根本的任务是，对幼儿全面实施保育和教育，促使幼儿在体、智、德、美诸方面都得到全面、协调、和谐地发展。为此，《幼儿园工作规程》（试行）明确提出了保育和教育的主要目标：促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。发展幼儿正确运用感官和运用语言交往的基本能力，增进其对环境的认识，培养有益的兴趣和动手能力。萌发幼儿爱家乡、爱祖国、爱集体、爱劳动的情感，培养诚实、勇敢、好问、友爱、爱惜公物、不怕困难、讲礼貌、守纪律等良好的品德、行为、习惯，以及活泼、开朗的

性格。萌发幼儿初步的感受美和表现美的情绪。勿庸讳言，幼儿教育对幼儿全面实施这一保教目标，将有利于全面实现幼儿教育的任务，并为未来人才的培养打下良好的基础。

但是，幼儿身心发展的现状却清楚地表明：一些符合社会要求的保教目标没能全面地在幼儿个体身上真正地得以实现。譬如，“以保为保”的消极保护措施，导致幼儿对疾病的抵抗力和对外界自然环境的适应能力明显降低。而由营养和运动的不平衡所引发的“肥胖症”，又严重阻碍了幼儿动作的协调性和灵敏性的发展，影响了幼儿身体素质的提高，使幼儿在情感和行为上表现为：依赖性较强，依从性较大，缺乏独立行动的能力；坚持性较差、意志力较弱，很少具有处理危险、冒险和难题的经验、能力。试想，假如幼儿教育培养出来的是这样的人才，那么不仅与全面发展的保教目标相悖，而且这样的人才也完全不能适应未来社会对人才整体素质的要求。因为幼儿在智力上的任何潜在成就与支持这些成就的非智力因素是分不开的。一个人能力的发挥必须以健康的身体作为物质基础。

针对幼儿身心发展的现状，我们认为，幼儿园应有目的、有组织，有计划地对幼儿进行基础教育。在对幼儿实现全面发展教育的过程中，更应该利用集体教养的优势，充分发挥“以教为保，保教结合”的体育活动在促进幼儿生长发育和增强体质等方面的重要作用，并通过积极的体育锻炼逐步培养幼儿良好的品德和个性，引发幼儿对体育活动的持续兴趣，并养成自觉进行体育锻炼的习惯。

然而，在教学和实践的过程中，我们发现，幼儿园的体育教学，片面重视对基本动作的教授，而忽视对幼儿身体素