



体育活动指导



教育科学出版社

YOU'ER YUAN TIYU HUODONG ZHIDAO

幼儿园

体育活动指导

编 著 黄世勋
绘 图 魏 茨 崔 军
吕 欣

教育科学出版社

·北 京·

责任编辑 赵连杰
责任印制 郑国强
责任校对 程丽明



幼儿教育

幼儿教育

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动指导/黄世勋编著. —北京:教育科学出版社,1999.6
ISBN 7-5041-1903-2

I. 幼… 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(1999)第 17843 号

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

唐山市胶印厂印装

各地新华书店经销

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:17 字数:374 千

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:00 001—10 000 册 定价:25.00 元

(如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换)

前言

为了和幼教界同行交流幼儿体育素质教育、教研和科研经验,促进幼儿体育发展,使幼儿从体育活动中获得更多的欢乐、得到更好的发展,我们撰写了这本教师用书。

我国幼儿体育理论比较贫乏,幼儿师范教育中体育教学重操作、轻理论,不少幼教工作者,包括我们自身,体育理论素养不适应体育工作的需要,缺乏理论思维习惯和能力,这些都是众所周知的事实。它已严重影响幼儿体育工作和幼儿体育素质的发展。为了转变这一理论滞后现象,我们认真地学习了国外先进的儿童体育理论和教育理论,结合我国实践,初步提出了对幼儿体育活动结构、功能、价值观念、目标、内容、方法和评价的理论,并据此建构了幼儿园体育目标、内容、方法和评价体系,并到幼儿园进行了实地检验、修正和充实。其中幼儿体育活动结构是我们研究的重点。我们深入研究了现代活动理论、教育活动结构的研究成果,在唯物辩证观和系统思维方法指导下,根据认识和实践,身体和心理,认知和情感,人与环境不可分离的原则,深入调查研究幼儿体育活动后,提出了幼儿体育活动过程和内容结构的观点。它是我们提出“健身为主、全面育人”体育价值观、目标观、内容观、发展性评价观的基本依据。本书介绍的游戏、体操、动作、基本运动能力结构观也是以它为依据的。我们不嫌浅陋把上述初步研究成果在本书做了简要的介绍,希望得到同行的指正,并起抛砖引玉之效。

体育动作是幼儿体育活动的主体成分,是主体认知和发展的对象,是实现发展性目的的主要手段,是决定体育发展功能的主要因素,是幼儿园体育的主要内容,也是我们 20 多年来研究的重点之一。现代学前教育家、儿童心理学家无不重视并研究幼儿动作的发展。国外关于学前儿童动作的研究成果极为丰富,我国近 20 年也开始重视了对它的研究。为了和同行交流,我们把幼儿动作发展、动作结构、动作内容及其功能、动作的变化规律以及指导幼儿动作发展的经验,在本书中做了较细致的介绍,并重点介绍了发展幼儿动作的下述几个观点:动作发展与认知发展,身体和心理发展不可分割;幼儿动作发展更需要成人的正确引导;要发展幼儿变化动作的能力。

运动游戏是幼儿最喜爱的活动,是他们发展自身素质的主要途径之一,是幼儿园体育的主要内容,也是我们研究和介绍的重点。本书不仅介绍了游戏的玩法,而且介绍了具体游戏的结构、功能、结构分析方法以及指导幼儿发展游戏能力的方法与经验。不仅介绍新创编和改编的游戏,而且介绍了已植根于我国儿童心目中的,发展效果较好的传统的游戏。它们是前人的智慧结晶、是曾哺育一代又一代儿童成长的有功之臣,其中不少游戏今天仍有很大的发展价值。我们要用现代游戏理论和教育观对其加以完善,使之继续发挥作用。

幼儿体操曾被一些人斥之为缺乏心理学基础的、乏味的形式运动,并被排斥在幼儿体育活动之外。而且幼儿体操在过去还出现过竞技化、政治标签化、成人化、过分追求表演效果等忽视幼儿需要、兴趣和发展效益的问题。但长期以来,无数的教师和专家为了克服上述缺陷做了大量艰巨的改革工作,把幼儿体操已经建构成为能满足幼儿运动、发展动作、娱乐、模仿、审美、交往、创新、表现等等需要,能促进其身心素质全面发展的综合性教育活动。近二十

年来全国各地的广大教师也创编出大量幼儿喜爱的、教育内容丰富的体操。我们认识到了这一发展趋势,并曾两度进行较全面的改革实验。本书把我们在幼儿体操理论和实践方面的部分研究成果介绍给老师们。

评价是幼儿发展的精神需要,评价活动是幼儿满足自身需要,认识自我和发展自我的重要途径和手段。参与评价活动,发展自身评价意识与能力是作为幼儿教育活动主体之一的幼儿的应有权利。幼儿园要改变把幼儿排斥在幼儿园评价活动之外的不正常现象,应组织和引导幼儿对幼教工作进行评价,更应在幼儿生活活动和教育活动各个环节中经常而广泛地组织幼儿的自我评价和相互评价活动,以满足他们的需要,发展他们的评价意识和评价与自我评价能力。这是一个新的研究课题,我们虽然做了一些有益的探索,可还是很成熟,但为了孩子的发展,我们还是把它推了出来,请同行指正。

我国幼儿体育和学校体育正在进行巨大而深刻的历史性改革,在这一巨大的变革中,人们将运用唯物辩证法思想和系统论思想,在众多相关学科和幼儿体育的研究成果基础上建构起新的幼儿园体育理论和实践体系。这一改革是艰巨的、复杂的,也会出现曲折,但我们相信它必然会按照它自身的规律向前发展。我们将一如既往地为一历史变革的成功推进,为了孩子们的欢乐和发展做出自己的贡献。

我们十分感谢曾经支持我们研究的幼教界和体育界的同行们。特别要感谢毛振明、宋翠翠同志,感谢热情无私地支持我们的数以千计的孩子们和他们的家长们。

黄世勋 1999年3月于北京

目 录

前 言	1
-----------	---

幼儿体育基础知识

一、幼儿体育活动结构	3
二、幼儿体育能力结构	15
三、建立新的幼儿体育价值观念	17
四、幼儿园体育活动目标体系的建构	19
五、幼儿园体育内容的建构	23
六、幼儿体操教育基础知识	36

各类体育活动与指导

一、走步活动与指导	47
能力发展	47
发展目标	47
内容与动作要点	48
走步游戏与指导	49
(一)排队走步游戏	49
1. 开火车	49
2. 大皮球	50
3. 拣海棠	50
4. 游西山	51
5. 花样走步表演	52
6. 小小军乐队	53
7. 我们都是好朋友	54
(二)分队竞赛走步游戏	55
1. 滑雪送饭	55
2. 顶罐竞走	55
3. 请听我指挥	56
4. 蚂蚁搬家	56

5. 穿大鞋	56
(三)其他走步游戏	57
1. 贪玩的小花猫	57
2. 巧过大门	58
3. 请您来领做	58
4. 欢乐的儿童	59
幼儿走步能力发展的指导与评价	61
二、跑步活动与指导	63
能力发展	63
发展目标	64
内容与动作要点	65
跑步游戏与指导	66
(一)直线跑游戏	66
1. 小孩小孩真爱玩	66
2. 送小动物去玩耍	68
3. 小燕找窝	68
4. 拉绳	70
5. 贴花	71
6. 小动物搬家	71
7. 挂红灯	72
8. 分清左右	73
9. 小小建筑师	74
10. 抓狐狸	75
11. 老狼老狼几点了	76
12. 回头看	76
13. 可爱的小花猫	78
14. 争先拉绳	78
15. 花猫与白兔	79
16. 人、枪、虎	80
17. 快找新牧场	81
(二)圆圈跑游戏	82
1. 捡红叶	82
2. 小动物赛跑	83
3. 大雁南飞	84
4. 压路机	85
5. 切西瓜	85
6. 请您来赛跑	86
7. 传球跑圈	86

8. 跑传小红帽	88
9. 猜拳跑圈	88
10. 圆圈往返跑	89
(三) 四散跑游戏	89
1. 闪烁的小星星	89
2. 小蝌蚪找妈妈	92
3. 揪尾巴	92
4. 孵小鸡	93
5. 放鸭	94
6. 快找伙伴	94
7. 和小鹿赛跑	95
8. 捕鱼	96
9. 狼和小羊	96
10. 红帽和黄帽	97
11. 小伞兵	97
12. 小牧马人	98
13. 狡猾的狐狸	99
14. 山鹰和野兔	99
15. 小山羊找妈妈	101
16. 弯弯的小河	102
幼儿跑步能力发展的指导与评价	103
三、跳跃活动与指导	106
能力发展	106
发展目标	107
内容与动作要点	108
跳跃游戏与指导	111
(一) 原地双脚向上跳游戏	111
1. 爱动的大皮球	111
2. 采桑叶	111
3. 帮大象洗脸	112
4. 集体跳高	113
5. 画彩虹	113
6. 跳蹦床表演赛	114
7. 摘星星	114
8. 抓流星	114
9. 灵巧的小兔	115
10. 跳花盆	115
11. 跳门坎	116

(二) 双脚向前跳游戏	116
1. 小青蛙	116
2. 闯五关	117
3. 小青蛙跳荷叶	117
4. 青蛙追蚰蚴	118
5. 看看哪队先跳到	119
6. 猜拳跳远	120
7. 集体花样跳	120
8. 敏捷的小白兔	120
9. 灵巧的小麻雀	121
10. 看谁蘑菇采得多	122
11. 照明弹	123
12. 夹包比快	123
13. 夹包比准	124
14. 夹包比远	124
(三) 跨跳游戏	125
1. 过河采花	125
2. 小马盖房	126
3. 踏石过河	127
4. 跨跳比远	127
5. 马术大赛	127
6. 山沟里的狼	128
7. 空中射门	129
8. 过河摘瓜	129
9. 跳过蛇阵	130
(四) 单脚跳游戏	130
1. 我们来学单脚跳	130
2. 花样单腿跳创新赛	131
3. 采莲	131
4. 斗鸡	132
5. 跳房取包	133
6. 喂小动物	134
7. 大雁快回家	134
8. 单脚跳挑战应战	135
(五) 向下跳游戏	135
1. 小花猫	135
2. 看谁跳得准	136
3. 爱学习的小白兔	136
4. 灵巧的小猴子	137

(六)跳绳·····	137
(七)跳竹竿·····	139
(八)跳圈游戏·····	140
幼儿跳跃能力发展的指导与评价·····	140
四、投掷活动与指导 ·····	143
能力发展·····	143
发展目标·····	144
内容与动作要点·····	145
投掷游戏与指导·····	146
1. 喂小鸭·····	146
2. 神枪手·····	146
3. 击响·····	147
4. 打靶·····	148
5. 击滚圈·····	148
6. 拉锯战·····	149
7. 摔包·····	149
8. 飞镖手·····	150
9. 小花猫练投弹·····	150
10. 撒花瓣·····	151
11. 投石比快·····	151
12. 自抛自接游戏·····	152
幼儿投掷能力发展的指导与评价·····	152
五、平衡活动与指导 ·····	156
能力发展·····	156
发展目标·····	157
内容与动作要点·····	158
平衡游戏与指导·····	159
(一)窄道移动类游戏·····	159
1. 桃园送水·····	159
2. 小猴走钢丝·····	160
3. 冰上联欢·····	160
(二)滚翻、旋转类游戏·····	161
1. 熊猫滚坡·····	161
2. 看哪一队滚得快·····	162
3. 花样前滚翻·····	162
4. 坐转椅·····	163
5. 大雁找家·····	163
6. 窄道追逐跳·····	163

(三)闭目移动和游戏.....	164
闭目找伴.....	164
评价	165
六、钻爬活动与指导	165
能力发展	165
发展目标	166
内容与动作要点	167
钻爬游戏与指导	167
1. 编鱼网.....	167
2. 捕鼯鼠.....	168
3. 钻洞采花.....	168
4. 和小鹿赛跑.....	169
5. 花儿与蜜蜂.....	170
6. 侦察兵.....	171
7. 钻洞比赛.....	171
8. 蚂蚁钻洞.....	172
9. 快快钻圈.....	172
10. 灵巧的花猫	172
11. 龟兔赛跑	173
12. 小蟋蟀钻洞	173
13. 小刺猬	174
14. 坐爬赛快	174
15. 爱斗的小蚰蚴	174
16. 小青蛙与响尾蛇	174
七、小球活动与指导	175
能力发展	175
发展目标	175
内容与动作要点	176
小球游戏与指导	177
(一)滚球游戏.....	177
1. 大球听我的话.....	177
2. 滚球接力赛.....	178
3. 小小保龄球.....	178
4. 保护小瓶.....	178
5. 冲过封锁区.....	179
6. 小小手球赛.....	180
(二)拍(运)球游戏.....	181
1. 花样拍球.....	181

2. 一心两用·····	181
3. 看谁变得快·····	182
4. 走马灯·····	182
5. 小球赛跑·····	183
6. 盲人拍球·····	183
7. 伴乐拍球·····	184
(三) 传接球游戏·····	184
1. 传球跑圈·····	184
2. 小动物追球·····	185
3. 敏捷的小猴·····	186
4. 老式篮球赛·····	187
评价·····	187
八、体操活动与指导 ·····	188
能力发展·····	188
发展目标·····	189
内容与动作要点·····	189
(一) 公鸡操·····	190
(二) 荡秋千操·····	194
(三) 花猫操·····	196
(四) 企鹅操·····	200
(五) 拍响操·····	202
(六) 小球操·····	207
(七) 模仿操·····	210
(八) 筷子操·····	214
(九) 猪小弟操·····	217
(十) 竹竿操·····	221
(十一) 双人模仿操·····	224
(十二) 律动操(5岁—6岁)·····	227
九、体育活动设计 ·····	232
(一) 各年龄班体育活动进度表·····	232
(二) 单元活动设计和具体活动设计·····	245
1. “欢乐的儿童”筷子操单元教育活动设计·····	245
2. 四散躲闪跑单元教育活动设计·····	249

幼儿体育基础知识

（The following text is extremely faint and largely illegible. It appears to be a continuous block of text, possibly a letter or a chapter section, enclosed in a rectangular border. The text is written in a traditional Chinese style, with characters that are difficult to decipher due to the quality of the scan. It seems to contain several paragraphs of prose.)

一、幼儿体育活动结构

(一)什么是幼儿体育活动结构

结构是指组成事物的诸要素相互联系和相互影响的总和。如皮球的结构就是指组成皮球的胆、壳、气门和气体在空间的关系、相互联接的方法和相互作用的总和。幼教工作者熟悉的以往体育课的过程结构是指构成体育课的准备、基本和结束三个活动阶段时间上的先后和任务、功能、内容上的相互关系的总和。幼儿体育活动结构则是指组成幼儿体育活动的各要素相互联系和相互影响的总和。

幼儿体育活动结构包括过程结构和内容结构。下面我们将从分析体育活动要素入手分别介绍幼儿体育活动的过程结构和内容结构。

每个体育活动都有自己独特的结构,所有体育活动也有一个共同的结构。“小孩小孩真爱玩”和“山鹰和野兔”是结构复杂程度差异很大的体育活动,但它们都有一个共同的过程结构(见下图)。这里只介绍它们的共同结构。

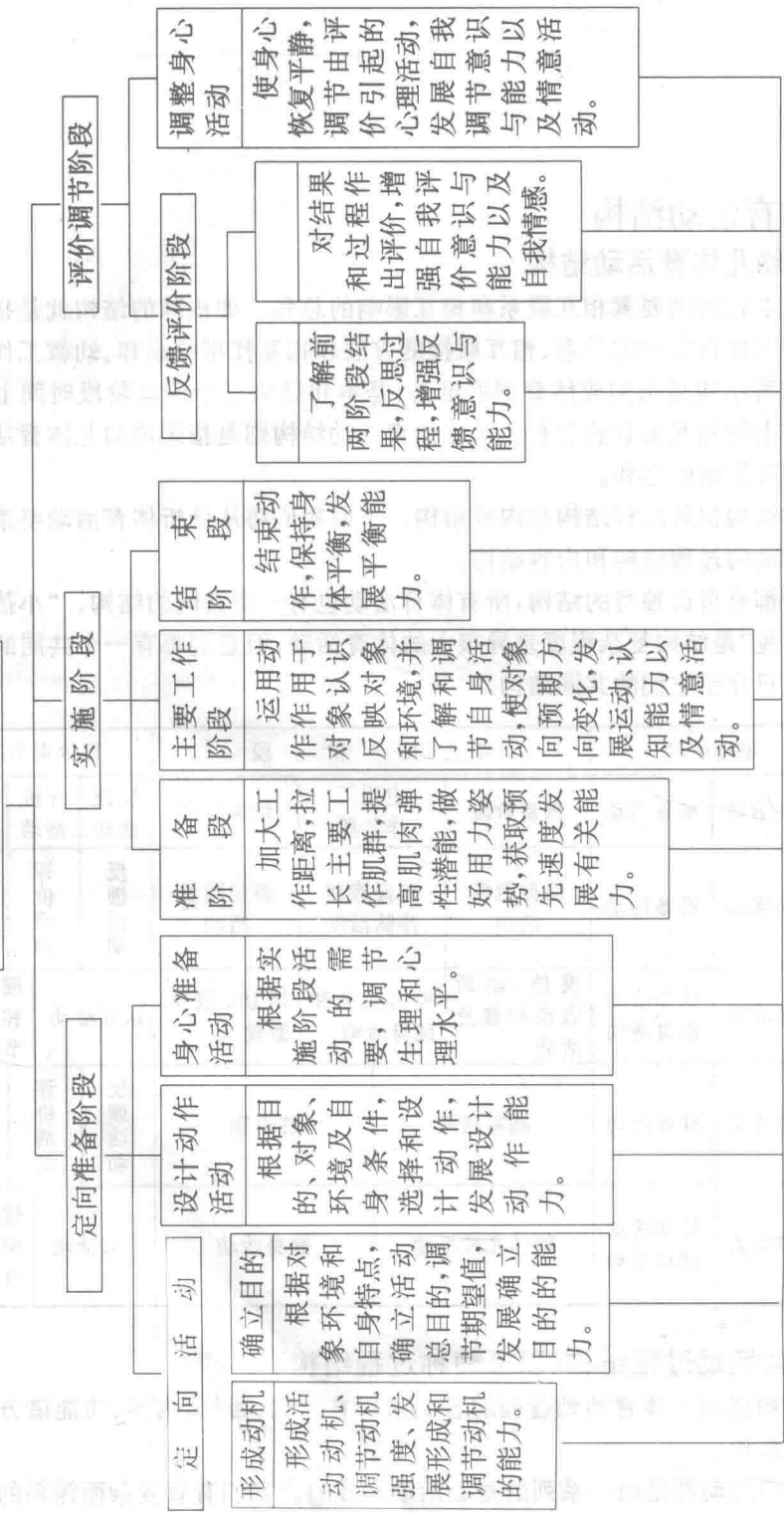
活动名称	共性结构	定向阶段		实 施 阶 段			评价调节阶段		
		定向活动	准备活动	预备阶段	主要工作阶段	结束阶段	反馈活动	评价活动	调节身心活动
山鹰和野兔	个性结构	定向活动	准备活动	追捉跑前活动	追捉跑和排队活动	追捉跑后活动	反馈活动	评价活动	调节身心活动
	活动性质	认知活动	认知活动 健身活动	模 仿、创 新 表现和健身活动	模仿竞赛和健身活动	模 仿、找 人 游戏	认知活动		健身活动 和心理调节活动
小孩小孩真爱玩	个性结构	定向活动	准备活动	跑前活动	往返跑		反馈活动	评价活动	调节身心活动
	活动性质	认知活动	认知活动 健身活动	朗读儿歌活动	健身活动		认知活动		健身活动 和心理调节活动

(二)幼儿体育活动过程结构(以下简称过程结构)

过程结构是指构成幼儿体育活动过程的各个阶段在时间、目标、内容、功能诸方面相互联系和相互作用的总和。

任何具体的体育活动都是由一系列的身心活动构成的。它们有着复杂而深刻的内在联系,并在长期的发展过程中形成了相对稳定的秩序,形成了任务不同但互有联系的三个阶段(见下图)。现分别对这三个阶段的任务、内容及其相互关系作出分析。

幼儿体育活动过程结构



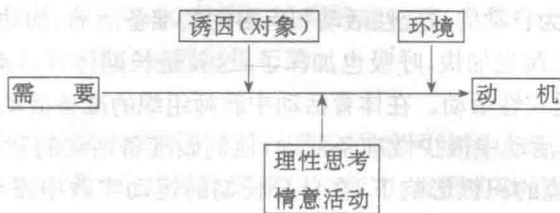
上述这些活动都是在一定的动机和目的的推动和引导下，以一定的动作和认知活动作用于一定的对象，并产生一定的结果的。整个活动都是在一定的内外环境中，在主体调控系统的调控下，在情意活动影响下进行的。主体在与环境相互作用中，在自我调控活动中发展自身的认识、适应、利用和改变环境的能力和自我调控能力。

1. 定向准备阶段

它是由以下四个活动构成的。

(1) 形成动机、调节动机强度活动

动机是活动的定向、动力和调控成分,是建立目的的前提和基础。它是主体需要在内部和外部事物诱发下,经过理性思考和情意活动,并在一定环境影响下转化而成的念头或愿望(如下图)。



动机形成图

在体育活动中,动机一般不是单一的,有时还会出现对立的动机。因此,在动机形成过程中要通过理性和情意活动在多种动机中确立主导动机,处理对立动机之间的矛盾。动机是有强度的,强度过高或过低都会对活动产生消极影响。因此,主体还需注意调节动机强度。主体在调节强度的过程中也发展了调节动机的能力。

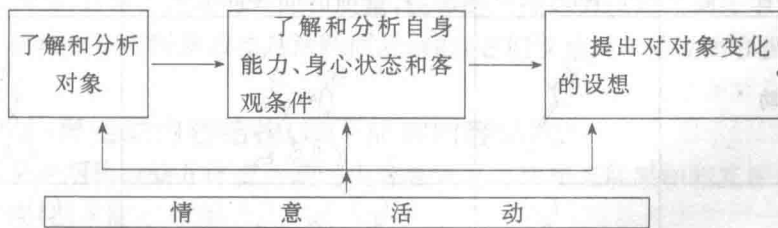
幼儿的动机意识和形成动机与调节动机强度的能力在逐步发展,他们在动机形成过程中,理性因素弱,情意因素强,调节动机的意识与能力差。随着个体的成熟和体育经验的积累,理性活动会逐渐增强。他们能在考虑“能不能做”、“该不该做”、“值不值得做”之后,在情意活动影响下,才把需要、愿望转化为动机。他们在体育实践中,在形成和调节动机活动中发展着自身的能力,这种发展的自发性是很强的。

(2) 确立目的的活动

确立目的是情意活动参与的复杂的认知过程。目的是确立目的活动的结果。在整个活动过程中,随着活动的进展目的是不断转化的。总目的要转化为阶段目的,前一阶段目的要向后一阶段目的转化。在实现目的的各个阶段中,总目的常被调整,它不是静态事物。因此活动要求主体有适应对象、自身情况和环境及时转化和调节目的的能力。

幼儿普遍存在目的意识和确立、调节目的的能力弱,主观性、情意性强,期望值过高现象。建立目的过程中的理性因素是随个体成熟、经验的积累和思维能力的发展而发展的。

可以把形成和调节动机与确立目的的活动归纳为定向活动。



确立目的的活动

(3) 选择和设计动作活动

动作是体育活动的主要成分,它是活动人(主体)直接作用于活动对象使其发生预期变化的手段,是认识活动对象实现活动目的的手段。它是主体根据活动对象的特点、活动目的和自身条件等因素选择或设计的。