

幼儿园·家庭 同步教育丛书

1



幼儿启蒙体育



主编 缪仁贤 邬志清 何文
上海科学技术文献出版社

冲向奥运会的健儿们 应当从娃娃开始强身健体
21 世纪社会呼唤家园携手培养幼儿的身体素质

幼儿启蒙体育

主编 缪仁贤
邬志清
何 文

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿启蒙教育 / 缪仁贤, 邬志清, 何文主编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2002. 9

(最新幼儿教育丛书)

ISBN 7-5439-2027-1

I. 幼… I. ①缪…②邬…③何… II. 体育课-学
前教育-教学参考资料 N. G613. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061249 号

责任编辑: 袁仲江

封面设计: 袁仲江

幼儿启蒙体育

主编 缪仁贤 邬志清 何文

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 181 000

2002 年 9 月第 1 版 2003 年 1 月第 2 次印刷

印数: 3 101—6 200

ISBN 7-5439-2027-1/G·520

定价: 15.00 元

前 言

教育部 2001 年 9 月颁发的《幼儿园教育指导纲要(试行)》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。”“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标。要根据幼儿的特点,组织生动有趣、形式多样的体育活动,吸引幼儿主动参与。”我国著名教育家陈鹤琴先生主张幼儿园第一要注意的是儿童的健康,他说:“强国必先强种,强种先强身,强身先要注意幼年的儿童,而儿童目前的问题,智力和行为都和健康有关”。

应广大幼教工作者和家长的需求,我们编写了《幼儿启蒙体育》一书。本书以教育部《幼儿园教育指导纲要(试行)》为指导,以幼儿发展为本,以素质教育启蒙为核心,以幼儿体育启蒙活动为主线,并以全新的幼儿教育理念和鲜活的实践经验编写本书,提供系统配套又切实可行的教育范例和操作经验,强化家园携手同步实施幼儿体育启蒙。

本书具有以下几个特点。

1. 三本合一——将以往“分离”的幼儿启蒙教材、教师备课参考书、家长亲子活动指导书三本整合为一本,结合幼儿体育启蒙教育主题活动,加强家园携手的同步启蒙教育。

2. 顺应需要——一是顺应教育部颁发的新《纲要》必须贯彻落实的需要;二是顺应教育部提出的加强幼儿园园本课程建

设,创建办园特色的需要。目前虽然有很多试行的研究和经验,却尚未出版配套的操作性强的教育方案。

3. 理论与实践结合——本书由教育专家和幼儿园园长、教师合作编著,吸引了众多幼儿素质教育研究和实践的最新成果,既有通俗易懂的理论阐述,又有切实可行的操作经验,学用结合,讲究实效。

本书由特级教师缪仁贤和幼儿园园长邬志清、何文负责统筹策划和统稿工作。编著人员除邬志清、何文外,还有蒋美勤、吴华勤、计杰锋、郑伟英、胡珏珏等。在编写过程中,学习参考了大量国内外有关幼儿体育及其指导的文献和研究成果,还借鉴引用了部分教育案例及相关资料,因种种原因无法与原作者一一沟通,在此,真挚地感谢曾经对我们提供资料的作者,以及指导和帮助过我们的领导、专家、学者,希望你们与我们联系,继续给予支持和赐教。由于编写水平有限,时间仓促,书中难免有这样或那样的问题,谨请读者指正。

编 者

幼 儿 活 动 篇

目 录

幼儿活动篇

第一章 室内体育活动

1.1 健身的小乐园——初步认识室内玩具.	1
1.2 活泼的小精灵——初步体验活动乐趣.	5
1.3 神气的小企鹅——幼儿练习障碍行走.	8
1.4 可爱的小乌龟——幼儿手脚协调爬行.	12
1.5 快乐的小袋鼠——幼儿练习变式跳跃.	15
1.6 调皮的小动物——室内体育综合活动.	19
1.7 勇敢的奥特曼——室内体育探索活动.	23

第二章 户外体育活动

2.1 玩耍的新天地——初步认识活动.	27
2.2 快乐的活动场——初步尝试活动.	31
2.3 欢乐的健身操——练习各种体操.	34
2.4 丰收的大果园——练习向上纵跳.	38
2.5 勤劳的小蚂蚁——练习背负爬行.	42
2.6 黑猫警长行动——户外综合活动.	46
2.7 聪明的小机灵——户外探索活动.	49

第三章 社区体育活动

3.1 小区里的健身器——初步认识活动	54
3.2 社区活动真有趣——初步尝试活动	58
3.3 大自然里练身体——三浴体育锻炼	61
3.4 一家三口去郊游——练习走走跳跳	65
3.5 我们一起去爬山——练习坡度爬行	68
3.6 小区花园捉迷藏——社区探索活动	72
3.7 时时处处能锻炼——用自然物健身	76

第四章 特色体育活动

4.1 多彩的体育活动——认识特色活动	80
4.2 我为奥运作准备——尝试特色活动	84
4.3 球的玩法变化多——皮球游戏活动	87
4.4 我是乒乓小冠军——乒乓游戏活动	91
4.5 各种轮圈能健身——轮圈游戏活动	94
4.6 看我滑得多灵巧——滑板游戏活动	98
4.7 蹦蹦跳跳真有趣——跳绳游戏活动	102
4.8 从小学做解放军——国防体育活动	105
4.9 自制器材玩得欢——乡土体育活动	109

第五章 竞赛体育活动

5.1 我当小小裁判员——认识竞赛规则	113
5.2 体育比赛守规则——尝试规则比赛	116
5.3 建造隧道玩滚球——滚球接力比赛	120
5.4 小小刺猬背果果——侧身翻滚比赛	123
5.5 我是足球小明星——踢小足球比赛	127
5.6 热热闹闹运动会——综合竞赛活动	131
5.7 探险家们寻宝藏——探索竞赛活动	135

第六章 体育观赏活动

6.1 运动场上比赛多——认识观赏活动	139
6.2 我和爸爸看球赛——观赏足球比赛	142
6.3 小小球儿闪银光——观赏乒乓比赛	146
6.4 游泳健儿夺金牌——观赏游泳比赛	149
6.5 体操明星真真棒——观赏体操比赛	153
6.6 大家齐声喊加油——小朋友拉拉队	156

第七章 卫生保健活动

7.1 卫生保健身体棒——认识运动器官	160
7.2 锻炼身体我不累——懂得活动适度	164
7.3 一年四季坚持练——冬夏锻炼有别	167
7.4 保护身体不能忘——学会自我保护	171
7.5 欢欢乐乐一起玩——培养合作精神	175
7.6 从小学做小医生——预防意外事故	179

教育研讨篇

第八章 幼儿启蒙体育 教育研讨

绪言	185
8.1 室内体育活动 教育研讨	187
8.2 户外体育活动 教育研讨	191
8.3 社区体育活动 教育研讨	195
8.4 特色体育活动 教育研讨	199
8.5 竞赛体育活动 教育研讨	202
8.6 体育观赏活动 教育研讨	206
8.7 卫生保健活动 教育研讨	210

第一章 室内体育活动

1.1 健身的小乐园 ——初步认识室内玩具

幼儿刚从家庭来到幼儿园,对幼儿园的生活环境感到十分陌生与新奇,最吸引他们的是那些形象丰富的室内玩具。这些室内玩具可以使他们消除恋母、恋家的情绪,克服恐惧感,并产生愉悦的心情。所以,引导幼儿熟悉幼儿园应该从熟悉室内玩具开始。

通过引导幼儿主动参加活动,使幼儿初步认识幼儿园的室内体育玩具,知道幼儿园里玩具真多,进而从喜欢玩玩具到喜爱幼儿园。

活动要求

1. 教师有目的地带领幼儿参观大班哥哥姐姐们的室内体育活动。让幼儿在观摩中认识各种器具与体育运动,激发幼儿的好奇心和体育兴趣。

2. 家长利用来园、离园时间,有意识地带孩子熟悉认识室内体育玩具。并在家庭中也找一找哪些东西可以健身,增强幼儿体育活动的趣味。

活动准备

1. 在体育活动室、多功能活动室、走廊等地方设置各类运动器具,开辟走、跑、跳、钻、爬等各种运动区域。

2. 在各活动区、室设置有趣的运动图标, 选配活泼欢快的音乐。

园本幼儿活动范例——快来小小健身房

一、引导幼儿参观幼儿园内的各个体育活动室和体育活动区, 初步认识幼儿园室内体育运动图标、运动器械及主要特征。

1. 参观各体育活动室

感觉统合训练室、多功能活动室、海洋球室、乒乓活动室、体操房等, 认识活动室图标及其各种运动器具。

2. 参观体育活动区

走廊过道、楼梯平台等地方设置的体育玩具, 如攀沿墙、投掷区等, 认识各种运动器具。

通过参观启发幼儿回答:

①我们幼儿园有哪些“小小健身房”?

②“小小健身房”里有哪些好玩的玩具?

③你最想玩哪样玩具?

二、带领幼儿观看哥哥姐姐们的室内体育活动, 进一步认识室内体育玩具与体育运动。

1. 观看哥哥姐姐表演的热身操, 老师启发幼儿为哥哥姐姐拍手打节奏, 感受体育运动的韵律。

2. 哥哥姐姐向弟弟妹妹介绍有趣的体育玩具, 激发他们对体育运动玩具的兴趣。

3. 哥哥姐姐在各活动区随着欢快的音乐开展走、跑、跳、爬等各类游戏。老师引导幼儿为哥哥姐姐喊“加油!”感受体育游戏的快乐。

三、引导大班幼儿带领弟弟妹妹进行一对一“大带小”的体育活动。

1. 活动内容选择一些走、跳、爬类的小游戏, 比如拖拉玩具活动、小兔拔萝卜、钻小山洞等。

2. 提醒大班幼儿主动、友好地对待弟弟妹妹。

3. 提醒大班幼儿带弟弟妹妹活动时要注意安全。

四、引导幼儿回家和爸爸妈妈一起找找家里哪些东西可以进行体育活动,并与爸爸妈妈一起玩一玩。

1. 体育玩具类: 球、棒、绳、橡皮筋等。
2. 生活用品类: 床、桌、椅等。
3. 废旧物品类: 纸、桶、罐、纸箱、可乐瓶等。
4. 辅助体育材料: 布袋、长毛绒玩具等。

活动建议

1. 本方案适宜小班幼儿,活动的重点是帮助幼儿熟悉、认识幼儿园室内体育活动环境,激发幼儿对体育活动的兴趣。

2. 实施本方案的关键在于:一是教师要创设好丰富的室内体育活动区、室,让形象有趣的体育器具吸引幼儿;二是教师引导幼儿开展生动活泼的室内体育活动,让幼儿感受精彩的体育游戏。

3. 一些小型、轻便的体育器具,比如小滑梯、小精灵(钻爬)、皮球、保龄球等,可设置在小班幼儿的活动室里,便于幼儿在一日生活中随时去认识和活动

家长亲子活动范例

请家长充分利用家庭环境中的体育资源,了解并挖掘家庭中有哪些亲子活动玩具。如果条件许可,应该购置一些家庭体育玩具,如皮球、充气棒、平衡台、跳跳球等,在适当时机参照本建议开展认识室内体育器具的亲子游戏。

现推荐亲子室内体育游戏范例如下,请家长酌情采用。

1. 利用卧室条件,父母可以扮演“捕鱼人”,用床单、围巾、浴巾等作鱼网,引导孩子扮“小鱼”在床上或地板上爬来爬去或跑来跑去,发展幼儿躲闪跑爬的能力,使幼儿知道许多生活用品可以替代体育器具。

2. 爸爸或妈妈双手在胸前围成圈,孩子拿球投在父母双手围成的“球筐”里,发展幼儿的手臂动作,使幼儿知道父母是自己

的游戏伙伴。

3. 利用废旧的报纸团成纸球,让幼儿与父母一起击打“怪兽”,或向一个方向投掷,或向上抛掷,发展幼儿抛、投动作,使幼儿知道家庭中一些废旧物品是体育活动的好材料。

应注意的问题:由于家庭室内环境相对小,有些室内体育运动会影响周围居民的生活,因此在家庭中开展室内体育亲子游戏,特别要注意活动空间与活动量、运动强度相匹配,做到不影响周围居民的生活。

活动效果

1. 本次园本幼儿活动以丰富的体育玩具吸引幼儿,以精彩的体育活动影响幼儿。形象直观的环境教育,使幼儿情不自禁地产生一种积极的情绪体验,他们忘却了孤独感、恐惧感,满足了好奇心。他们在看看、认认、说说、玩玩中认识室内体育玩具,产生参与活动的兴趣,效果很好。

2. 由于向家长提供的亲子活动指导范例,较切合一般家庭实际,操作性强。家长开展体育亲子活动方便实用,有利于幼儿对室内体育活动产生兴趣,巩固对室内体育活动的认识。认识活动寓轻松愉快的游戏之中,幼儿不仅得到身体的锻炼,还增长了知识。

(何文)

家长亲子 活动反馈	已做	活动(第	项)
	效果	月	日

1.2 活泼的小精灵

——初步体验活动乐趣

幼儿已逐步熟悉幼儿园的环境,初步认识室内体育玩具,并对新的“玩具世界”产生了兴趣。此时,他们最渴望老师能多给他们一些玩的时间与机会,满足他们“玩”的心理需要和好运动的生理需要。

通过引导幼儿主动活动,进一步增强幼儿对室内体育活动的兴趣,激发幼儿对室内体育活动的好奇心和探究欲,体验室内体育活动的乐趣。

活动要求

1. 教师创设一定的室内体育活动区、室,提供丰富的室内体育器具。引导幼儿积极参与各运动区的活动,大胆尝试各种体育器具的玩法,感受室内体育活动的快乐。

2. 家长有意识地添置一些轻便的室内体育玩具,并积极利用居室条件开展一些生动活泼的亲子体育游戏,使幼儿体验亲子游戏的乐趣。

活动准备

1. 在体育活动室、多功能活动室、走廊等地方设置各类运动器具,比如海洋球、感觉统合玩具等,并设置钻爬区、投掷区、球类区、攀沿区等各种运动区域

2. 在各活动区、室布置幼儿室内体育活动的照片。

3. 编制大班幼儿室内体育活动的录像,准备活泼欢快的运动音乐。

园本幼儿活动范例——有趣的体育游戏

一、展示中大班幼儿体育活动的录像,通过看看、讲讲,激发

幼儿尝试体育活动的欲望。

1. 哥哥姐姐他们在哪里玩？玩了什么？

2. 他们是怎么玩的？

二、引导幼儿自由、大胆地初步探索室内体育器具的玩法，玩一玩，试一试。

1. 跟着音乐做运动准备：模仿老师做热身操。

2. 五颜六色的海洋球：初步尝试在海洋球中做爬行和浮游等动作。

3. 丰富的感觉统合玩具：初步尝试各种感觉统合动作。

4. 有趣的体育运动区：在钻爬区、投掷区、球类区、攀沿区等区域，初步尝试练习各种动作。

通过尝试启发幼儿回答：

①我们幼儿园有哪些有趣的室内体育游戏？

②你最喜欢玩什么游戏？

③你是怎么玩的？（个别展示）

三、引导幼儿进一步尝试探索，比一比，赛一赛。（放运动音乐，渲染运动气氛）

1. 边玩海洋球边念儿歌：海洋球，圆溜溜，红的球、绿的球，黄的球、蓝的球，爬呀爬、游呀游，加油加油再加油。

2. 引导幼儿参加运动区域活动。

①钻爬区：激发幼儿扮小乌龟练本领，爬过“草地”“小山坡”“小桥”“小山洞”等不同的道路。

②投掷区：引导幼儿给小动物喂食，把各类“食物”投进小动物（玩具）的大肚子里。

③球类区：引导幼儿进行滚球、抛球、拍球等活动。

④攀沿区：鼓励幼儿大胆勇敢地攀爬。（老师注意保护，确保安全）

四、引导幼儿回家以后与爸爸、妈妈一起开展室内的体育亲子游戏，并用照片、录像等形式把活动拍下来，带到幼儿园与小

朋友、老师一起交流,分享游戏的快乐,并评选“健康宝宝”“快乐家庭”。

活动建议

1. 本方案适宜小班幼儿,活动的重点是引导幼儿大胆、积极地尝试幼儿园室内体育活动,体验室内体育活动的快乐。

2. 实施本方案的关键在于:一是教师、家长要利用丰富的室内体育活动区、室,引导幼儿主动参与活动;二是教师、家长引导幼儿开展生动活泼的室内体育游戏,让幼儿感受体育游戏的乐趣。

3. 在幼儿的活动室、走廊里设置一些小型的体育器具,比如皮球、保龄球、乒乓球、拖拉玩具、钻爬玩具等,便于幼儿在日常生活中随时灵活地活动。

家长亲子活动范例

现推荐室内亲子体育游戏范例如下,请家长酌情采用。

1. “摇篮”——爸爸、妈妈面对面在床沿两边,拉住被子的角,将两手靠拢提起被子,使被子呈“摇篮”状。宝宝则躺在里面,爸爸、妈妈来回晃动“摇篮”,边念儿歌:“摇呀摇,摇呀摇,宝宝睡觉真舒服。”发展幼儿身体的感受力和平衡力。这时,家长要根据幼儿年龄大小来调节晃动的幅度。

2. “老鼠夹”——爸爸、妈妈手拉手围成圈,并把手抬高做成拱形,孩子扮老鼠在拱形下钻进钻出。边玩边念儿歌:老鼠老鼠坏东西,偷吃粮食偷吃米,我们做个“老鼠夹”,咔嚓一声抓住它。儿歌停下,“老鼠夹”放下抓住“老鼠”。发展幼儿钻、跑的灵活性。游戏中家长根据幼儿实际情况,可调节拱形的高低。

3. “小球星”——爸爸或妈妈手拿小筐,幼儿拿彩球或其它替代品向小筐投掷,发展幼儿的投掷动作。根据幼儿实际情况,调节投掷的距离(50厘米~200厘米),避免用坚硬的东西替代投掷物。

请家长注意活动的游戏性、趣味性和安全性。

活动效果

1. 本次园本幼儿活动在生动活泼的游戏中进行,满足了幼儿爱游戏、好运动的需求,幼儿主动积极参与,尝试多种室内体育活动,各种动作得到系统锻炼,并能充分感受室内体育游戏的快乐。

2. 家长认识的提高,观念的转变,使家庭环境渗透了体育运动因素,家庭亲子活动成为运动乐趣的主阵地。

孩子在家里与家长共同进行游戏,不仅使幼儿感受到游戏的快乐,更能感受浓浓的亲子之情,不仅发展了幼儿的活动能力,更能培养其活泼健康的个性。

(何文)

家长亲子	已做_____活动(第_____项)
活动反馈	效果_____月_____日

1.3 神气的小企鹅

——幼儿练习障碍行走

从1岁左右开始蹒跚学步,幼儿的动作技能和平衡能力开始得到很大的发展。入幼儿园后,他们不但会走,而且喜欢到处走动。在行走活动中,幼儿身体各部位得到充分的锻炼,动作的协调性和灵敏性得到提高,同时也能扩大眼界、发展感官动作,促进幼儿身心健康发展。

通过引导幼儿进行多种形式的障碍走游戏活动,进一步激发幼儿对体育活动的兴趣,促使幼儿肢体得到充分锻炼,增强身体各部位的协调能力。