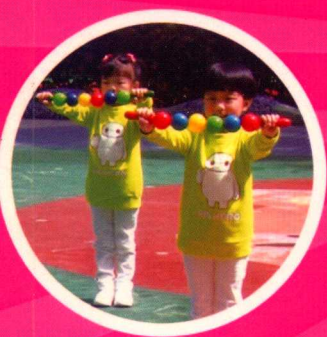




幼儿园阳光体育丛书



Gymnastics and Group Dances

体操与集体舞

主 编 赵 薇 朱晓燕



主 编 赵 薇 朱晓燕

体操与集体舞

Gymnastics and Group Dances

 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

体操与集体舞 / 赵薇, 朱晓燕主编. — 南京 : 南京师范大学出版社, 2016. 8
(幼儿园阳光体育丛书)
ISBN 978-7-5651-2371-9

I. ①体… II. ①赵… ②朱… III. ①体操—学前教育—教学参考资料 ②集体舞—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(2015)第238857号

丛 书 名 幼儿园阳光体育丛书
书 名 体操与集体舞
主 编 赵 薇 朱晓燕
策划编辑 王 艳 张泽芳
责任编辑 王 艳
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市宁海路122号(邮编: 210097)
电 话 (025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址 <http://www.njnup.com>
电子信箱 nspzbb@163.com
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 江阴金马印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 11
字 数 188千
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5651-2371-9
定 价 38.00元(含1张光盘)

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究



幼儿园阳光体育丛书

幼儿园阳光体育丛书·体操与集体舞

编写委员会

专家指导

蔡迎旗

主编

赵 薇 朱晓燕

副主编

纪曼曼 田卫平

编委

沈易京晶 余 进 熊荆玲 杨彩霞 黄向荣 刘 燕
华继彬 周 静 王 剑 王海燕 曹 红

编写人员

杨桂荣 杨 艳 蒋 梅 郑 敏 黄春娥 熊红燕
陈 娟 张 晶 李 砾 张玉洁 邓斯思 许 英
田 琼 雷新爱 熊 娟 邹 婷 鲁姗姗 许 琼
罗文霞 赵 平 杨 霁 王 静 张红艳 陈兴华
张楚楚 黄 芳 范 贞 刘治君 李梦琳 朱媛媛
高全智 吴倩芸

总 序

快乐而自主的体育活动是幼儿生理和心理发展的需要，也是幼儿体、智、德、美全面发展的要求。《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确要求：“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。”在幼儿期开展“阳光体育活动”，将为幼儿一生的健康与幸福赢得时间，为提高他们生命与生活的质量奠定基础，其意义不言而喻。

十多年来，湖北省荆州市实验幼儿园一直积极探索幼儿身心健康成长的规律，精心开发阳光体育课程，用以促进幼儿身心的健康发展，从早期关注体育课走向户外体育运动，到全面关注促进幼儿身心健康的各类活动，并有意整合各类活动。目前，健康教育已成为该幼儿园的文化品牌，形成了“健体”“健脑”“健心”“健美”的幼儿园健康教育文化。

阳光体育课程的核心价值追求是幼儿的生命发展。因此，在“尊重生命，崇尚健康，回归生活”的育人思想统领下，循着“我健康，我快乐”的园训，他们制定了阳光体育目标——“育健康身心，享快乐生活，扬生命之美”，并以此为逻辑起点，进行了阳光体育课程的具体目标、内容、策略、实施和评价等系列设计与实践探索，也尝试做了一些理论分析。

本着合理性、适宜性和自主性的原则，他们从身体健康、心理健康、社会适应、运动安全等内容着手，对阳光体育课程内容进行了全面的开发，使阳光体育课程具备了完整的内容体系；开发了“体操与集体舞”、“亲子与远足运动”、“阳光体育节”与“运动达人秀”等多种健康教育活动形式，使阳光体育课程具备了丰富多

样的活动形式；以课题为先导，围绕阳光体育课程的实施开展了持之以恒的研究，在深度思考阳光体育运动资源和开发利用的基础上，让自制的体育器材成为科学、新颖、可操作的体育运动资源。

“幼儿园阳光体育丛书”力求站在学科发展的前沿，反映幼儿健康教育领域的全貌及其新变化，体现课题研究和实践改革的最新动态，以适应当前我国幼儿健康教育改革的需要。由于幼儿健康教育是一门操作性很强的课程，因而本丛书在内容结构、体例设计及行文上突出以幼儿为本、便于操作的特点，为幼儿的健康教育和阳光体育运动的开展提供了一套可供操作的范例。

在本丛书即将出版之际，请允许我对荆州市实验幼儿园的全体教师在阳光体育课程中所表现出的科学探究精神和求实笃行的职业操守表示由衷的敬意，同时期待着他们在幼儿健康教育的路上越走越辉煌，使幼儿园真正成为幼儿生命健康快乐成长的福祉！

蔡迎旗

2015年8月于湖北武汉

总 论

基于消解幼儿“体质危机”，保障幼儿身心健康、快乐成长的现实思考，2011年我园开始了“十二五”国家级课题“幼儿园阳光体育课程资源的开发和利用”研究，从课题研究、教学实践、过程评价、家长反馈多个维度构建和完善我园“阳光体育课程”体系。阳光体育课程体系的构建将课程建设与教师教学探究和园所文化建设相结合，逐步使幼儿园阳光体育从体育运动走向健康教育、生活教育和养成教育的广阔天地。

荆州市实验幼儿园创办于1950年，是湖北省首批省级示范幼儿园。本着“生活即教育、体验即学习、快乐即目标”的办园理念，我们长期坚持以课题研究引导园本课程建设。“幼儿园阳光体育丛书”既是课题研究的成果，也是我园多年来坚持实践幼儿阳光体育课程的结晶。在课题研究过程中，幼儿园对阳光体育课程的目标、内容、策略、实施和评价进行了全面的思考，课程资源开发力求遵循幼儿身心发展规律，关注幼儿健康运动的特性和园内课程教育的有机联系，关照到幼儿园生活的方方面面和家庭及社区的关联互动。在教学实践中，以达成“我健康、我快乐”为目标，梳理和挖掘课程资源，总结、论证、提炼多年来开展阳光体育活动的经验，形成多种阳光体育实施载体和较为丰富的课程体系，探索出“幼儿园、家庭、社区”一体化体育教育发展模式。丰富的阳光体育活动培养了幼儿阳光的性格、良好的运动品质及良好的行为习惯，促进了幼儿教师的专业化发展，转变了家长的健康理念，促进了亲子关系和谐发展，也彰显了办园特色，形成独特的园所文化。

一、对幼儿阳光体育课程资源的理解和运用

“幼儿园阳光体育丛书”的撰写以幼儿园阳光体育课程资源研究和开发为切入点，充分把握幼儿园阳光体育课程资源的特点，以整合园所具有运动价值的资源为基础，拓展和丰富课程内容资源库，较好地实现了课程资源开发和课程体系构建的有机联系。

1. 幼儿园阳光体育人力资源

人力资源不仅包括园内的教职工，还包括园外的有关专家、教练员、医疗健康服务员、社区体育指导员、家长等。这些人都可能对阳光体育课程资源的开发起到积极的作用，应充分利用他们的特长，创造机会，通过培训和交流实现资源互补，通过幼儿园、家庭、社区的互相渗透与有机结合，建立一定的组织和保障措施，形成一套立体开放的教育资源体系。课程资源开发过程的组织结构应是开放的，可创设平等的管理氛围，向教师和家长群体开放，实现共同参与。

2. 幼儿园阳光体育环境设施资源

为了进一步将幼儿园整体环境利用起来，为幼儿提供体育活动的良好环境，课程资源开发应与幼儿园的整体环境创新相结合，对园所现有场地与资源进行重新布局与规划，以更好地凸显环境的运动性、童趣性、教育性。按照这一思路，我们大胆改造了我园的地形环境，创设了不同的体育游戏区域，形成了“平衡园、攀爬园、野趣园、拓展园”四大园区，以及“球类区、投掷区、跳跃区、钻爬区、民间游戏区”五大游戏区域。自制体育器材是我国丰富设施资源的重要渠道，我们对已经开发的小型玩具进一步挖掘应用价值，每年利用寒暑假开发一些新的品种，完善自制小型玩具资源库。环境设施资源的开发和运用，使整个幼儿园成为幼儿玩耍和游戏的天地。美观、开放、好玩的办园环境深受幼儿、家长和教师们欢迎。

3. 课程内容资源

课程内容资源包括幼儿园操节活动资源、体育教学活动资源、体育游戏活动资源。我们认为，开发和运用阳光体育课程内容资源，强调的教育理念是“活动中的整合”，这是由幼儿身心发展的特点所决定的。整合的课程内容更能激发幼儿的学习兴趣，使幼儿在全身心的积极互动中获得发展。我园集体教学活动、区域体育活动、体操集体舞、运动会、自制玩具总动员、户外亲子远足等活动课程的设置较好地体现了课程的整体性和结构性的特点，实现不同体育活动的衔接和统一，将阳光

体育活动中不同的内容和组织形式相互结合，共同营造了真正使幼儿获得多种快乐体验的生动、活泼、新颖的阳光体育。

二、关于幼儿园阳光体育课程体系的研究与开发

“幼儿园阳光体育丛书”基于课题中对园所内外阳光体育资源的开发与运用，着眼于幼儿园体育课程的长远规划、平台建设和管理，努力使现有的体育课程资源更加贴近幼儿身心发展特征，更好地向家庭、社区和生活延伸，进而完善幼儿园阳光体育课程体系。

1. 课程开发的目标与原则

课程开发只有落实到体育教学中，转化为幼儿的具体学习行为和教师的具体教学行为，才能发挥真正价值。所以，我们将幼儿园阳光体育课程体系的研究与开发的目标定位为：培养阳光儿童，使其具有浓厚的运动兴趣，具备健康快乐、团结协作、公平竞争、勇于挑战的运动品质，并逐步养成终身体育锻炼习惯；培养拥有阳光教育理念的教师，提升教师课程意识，培养教师课程开发、实施能力，提高幼儿园阳光体育课程实施的整体效果。

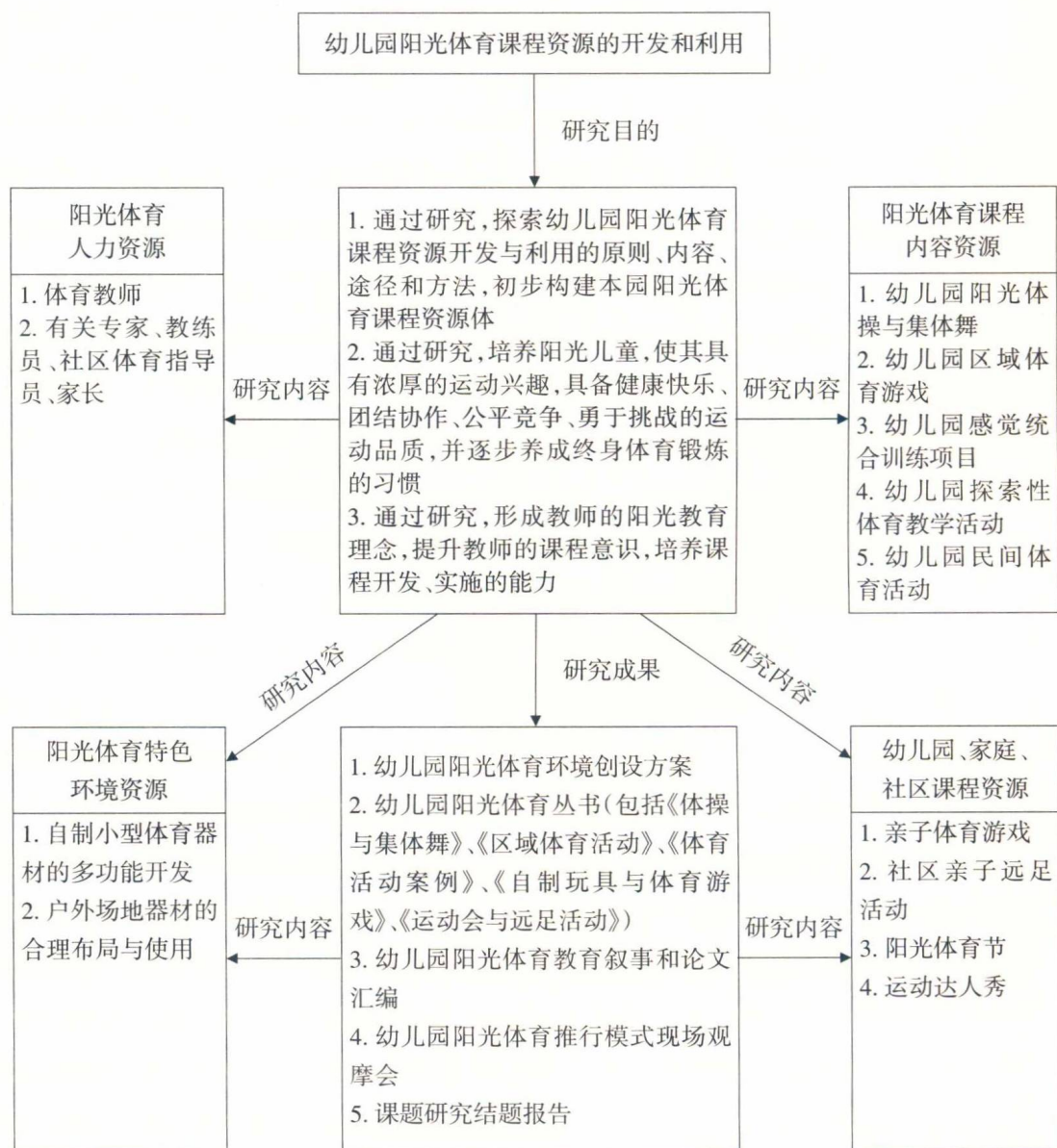
通过三年来的研究，我们总结出幼儿园阳光体育课程开发的原则：合理、适宜、自主、创新。“合理”就是要在规范的课程管理下开发课程，根据幼儿的特点、兴趣、经验选择课程内容。“适宜”就是在课程开发实施过程中，适宜不同层次教师的发展状况和专长，适合不同年龄阶段的幼儿，充分考虑园内外有效资源，因园制宜、因地制宜、因时制宜。“自主”就是课程的开发、组织、实施是一个主动发展的过程，实现教师和幼儿的主动参与，让教师在教材、教学内容和教学方式的选择上充分发挥。“创新”就是课程开发要真正走入幼儿内心，课程在目标、内容、结构和展现形式上最大限度挖掘幼儿求新和探索的潜能，做到课程框架不断完善，课程内容不断丰富。

2. 课程开发的路径和方法

人力资源的开发在幼儿、教师、家长和社会指导员中进行；体育设施资源的开发从小型体育器械的多功能性、园区场地器材的合理布局与使用几方面开展；课程内容资源的开发从现有运动项目的改造、操节活动、感统游戏、民间体育资源几方

面呈放射状延伸；园内课程资源从健康教育、特殊儿童运动处方、特色体育运动等方面进行；园外体育资源的开发与利用从亲子远足、亲子运动俱乐部体育活动、家庭体育活动、社区体育活动和竞赛、节假日体育活动和竞赛几方面入手。我们对已有的或有待开发与利用的体育课程资源进行了综合的调查，根据幼儿园实际情况建立了比较完善和具有特色的精品课程资源库。通过制定教学方案，进行组织和实施，开展检查、反馈、评价，逐步改进、完善了阳光体育课程体系。

研究与开发的路径示意图如下：



4. 课程开发的内容和评价

在课程开发的过程中,我们将阳光体育课程目标定位于身体锻炼、社会适应、心理健康、运动安全四大块,并关注通过游戏的方式有意识地营造一定的社会交往环境,设定挑战情境、困难情境,锻炼幼儿。

(1) 身体锻炼内容的开发

根据幼儿园多年的体育实践积累,分层开发身体锻炼内容,从每日室内外区域体育游戏、器械类体育锻炼、体育教学活动、不同主题的运动会、散步、远足活动等方面入手,研究其组织形式、活动设计、活动反馈、实施策略等,确保每一个孩子都能享受到快乐、适宜、健康的身体锻炼活动。

(2) 社会适应内容的开发

通过角色扮演游戏、社会实践活动、社区访问、家园互动等渠道,逐步培养幼儿亲社会性,并针对幼儿在社会中的特别角色,开展相关联的、有针对性的社会适应性活动,从知感恩、懂回报、负责任、善进取等多个方面培养幼儿良好的社会适应性。

(3) 心理健康内容的开发

根据幼儿心理健康发展目标,围绕其中一个核心目标,设计有规则的、符合幼儿心理特点与认知水平的体育游戏,让幼儿作为游戏的主体,在反复操作、体验中获得经验,优化心理品质,培养幼儿良好的心理素质和健全人格。

(4) 运动安全内容的开发

通过集体教学、情景模拟、游戏等方式引导幼儿学会简单、常用的自我保护。针对不同年龄的幼儿需掌握的救护要求,开发多种形式的运动安全活动。例如小班幼儿要学会直接、快捷地向教师呼救;中、大班幼儿要掌握多种寻求救护的方法,具备更强的自主、合作和临危不乱的能力。教师需要有意识地把这些方法通过适宜的方式教给幼儿。

(5) 评价渗透

我们在进行幼儿园阳光体育课程管理时十分注重过程评价,主要采用日常巡视、随机抽查、定期评定、汇总性评价的方法,如每周一次运动落实情况检查记录表、每月一次教研大组精彩回顾、每学期一次运动达人评选、每年一次幼儿体质发展评估。随着课题的研究与实践,我们将健康评价延伸至各个学科、渗透于幼儿一日生活各个层面。在评价中更多地关注幼儿健康的生活、锻炼习惯,通过评价与提倡形成全体教师及家长的健康教育意识。

三、关于《幼儿园阳光体育丛书》的构架

“幼儿园阳光体育丛书”共分五册，每一册都是一个独立的系统，同时又成为整体架构阳光体育的重要支柱，为幼儿的健康教育和阳光体育运动开展提供了可供操作的范例。

《体操与集体舞》一书提炼出39套深受幼儿喜爱的新型体操和集体舞，从“趣编徒手操”、“巧编轻器械操”、“乐在集体舞”、“爱在亲子舞”四个版块入手，针对幼儿的心理和年龄特点进行编排设计，充分体现“体、智、趣”的特点，让幼儿开开心心游戏，快快乐乐做操。

《体育活动案例》一书共收录54个阳光体育活动的案例。涵盖了各年龄班的基本动作，如：走、跑、跳、钻爬、旋转、躲闪，同时还关注了情绪情感、生活卫生习惯、手部精细动作及运动安全方面的内容，在每个活动中落实《3—6岁儿童学习与发展指南》目标，让体育活动的内容全面均衡。每个案例以核心动作目标为线索，以表格的方式呈现活动过程，对每一环节的实施要点及关键性提问进行概括和整理，有利于教师们更好地落实和把握每一个体育活动的精髓。

《区域体育活动》一书分为户外区域体育活动和室内区域体育活动两个部分。在每个区域中有针对性地投放丰富多样的游戏器械、玩具材料，幼儿可以打破班级界限，根据自己的兴趣爱好选择区域，自由结伴，自主游戏。室内区域体育活动是指幼儿在活动室、阳台、楼道、门厅等室内场所开展的体育活动，能够巧用小场地，充分利用室内的资源，弥补因户外天气不好或场地条件的局限造成的不利，因地制宜地开展体育锻炼，使幼儿的体能锻炼能够得到全天候的保证。

《运动会与远足活动》一书包括“亲子运动会”、“健康体能运动会”、“运动达人秀”、“民俗运动会”等，适用于班级、年级和全园范围的开展。远足活动是幼儿亲近阳光和空气、走近大自然的最佳途径，包括拓展运动、采摘、野炊、徒步游等，让幼儿走出幼儿园，与父母一起到大自然中去观察，陶冶幼儿的情操，增进亲子间的感情，促进幼儿全面和谐发展。

《自制玩具与体育游戏》一书按照幼儿园各年龄段收集整理了88种自制玩具及体育游戏，每件自制玩具都配有彩图并详细介绍了制作材料、方法及多种玩法。每个

体育游戏都来自一线教学实践，有较强的实用性和可操作性。

“幼儿园阳光体育丛书”凝聚着幼儿园一线教师创新的智慧和活力，折射了教师们思想的光亮和执着的探索。在辛勤付出之余，我们更多地感受到学习带给自己的充实，感受到研究带给自己的成长。同时也希望借着这套丛书的出版打开一扇沟通之门，得到专家学者及广大同行的指正与引导。

前言

在幼儿园形式多样的体育运动中，体操和集体舞是其核心内容，隐含着重要的运动及教育价值。首先，它能使幼儿通过规范、科学的动作练习，实现内脏器官及四肢的正常发育，促进幼儿身体各部分动作的协调、灵活，提高体能；其次，它能让幼儿在音乐的伴奏下快乐地运动，获得愉快的情绪体验，从而让幼儿全身心地投入到幼儿园一日生活中。

我园在历时五年多对体操和集体舞的探索、实践中，从科学编排动作、合理把握结构、有效关注活动量、有机整合音乐等方面潜心研究和创编，最后提炼出39套深受幼儿喜爱的新型韵律操并编辑成册。在此过程中，我们摒弃了以往在动作设计上以手部动作为主、材料的选用比较单一、将整齐划一作为做操和舞蹈的重要指标等做法，在“体、趣、巧”上做文章。可以说，让幼儿在运动中发展体能，在活动中获得成长，在快乐中体验亲情，真正彰显我园“生活化健康课程”的特色，是编写此书的初衷。

本书从徒手操、轻器械操、集体舞、亲子舞四个板块入手，按小班、中班、大班三个年龄段，针对幼儿心理和年龄特点进行编排设计，每个板块都有不同的特色。

第一部分：趣编徒手操

徒手操是体操的基本内容之一，我们对徒手操的定位是凸显趣味性。书中的徒手操包括了小、中、大三个年龄段共9个徒手操，编排的操节贴近幼儿生活，体现出适宜性、趣味性、游戏性等特点。如小班幼儿年龄小，注意的持久性和意志的坚

持性较差，因此我们编排的均是短小、温馨的动物模仿操和情境游戏操，如《史努比做早操》、《QQ星体操》。大班创编的操节富有艺术性，增加了动作的变化，主要有：动作方向上的变化（前、后、左、右等），幼儿分组与小组配合的各种变化，幼儿集中活动与分散活动的变化等。

第二部分：巧编轻器械操

《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出：幼儿教育资源无处不在，以多种途径、多种方式开发与利用丰富的资源，才能促进幼儿全面发展。只要处处留心，一些不起眼的废旧物品也能成为很好的活动器材。我们利用身边的各种材料研发、收录了11节轻器械操，如：毛巾操、筷子操、椅子操、空竹操等。这些操节的材料在生活中随处可见，随手可取，我们一物多用、变废为宝，充分发挥了废旧材料的积极作用。利用这些废旧材料自制体育器械，不仅锻炼了幼儿动手、动脑等能力，而且促进了幼儿创造性、合作性等方面的多元发展。每套轻器械操除了基本操节外，还在操后巧妙利用器材摆成不同的线路，进行走、跑、跳、平衡、跳跃、接力等游戏，将放松整理、收拾材料都融入整体操节之中，形式灵活，队形多变，促进了幼儿基本动作的全面发展。

第三部分：乐在集体舞

幼儿园集体舞是全班幼儿共同参与，强调在队形变化中进行人际交流的一种舞蹈类型。这类舞蹈既是民族、民间传统文化的延续和传递，又给幼儿提供了没有太多记忆负担和动作负担、重在参与和享受人际交流的机会。游戏精神是幼儿教育的灵魂。在集体舞创编中，我们最主要的思路是以特定的游戏情境编排动作。我们力求让孩子们在自然的环境中，在轻松的游戏中感受舞“趣”。如本书中的集体舞《我爱洗澡》、《眼睛转转转》等均将游戏情节贯穿于集体舞中，让幼儿感受舞蹈的快乐。

第四部分：爱在亲子舞

在“我健康 我快乐”的园训激励下，我园倾力打造了一系列深受家长和孩子欢迎的亲子活动，其中就包括亲子操（舞）。本书中涵盖了11个亲子操（舞），如：有爸爸参与的亲子操《爸爸去哪儿》、动感十足的亲子操《加油歌》等。亲子操（舞）让家长和孩子共同舞动起来，感受亲情的美好。这种亲情与爱的浸润，让幼儿在运动中更茁壮，在爱中更快乐，如：亲子操《浪漫樱花》打破班界，班班联合，亲子互动，队形变化，舞伴交换，肢体交流，使整个舞蹈成为流动的风

景。真正诠释了“阳光体育，育阳光人”的深刻内涵。

此外，体操和集体舞在实施中还要融合音乐、器械、美术以及语言等多种元素，以此丰富其内容与形式。教师在使用本书时不用机械照搬，可在熟练掌握内容的基础上，与本地区、本园的特色相结合，创造性地使用，如动作的创新、背景音乐的选择和队形队列的变化等，这样使每套操都具有可变性和生命力。

幼儿是自然之子，就像蒙台梭利所提倡的那样：“让孩子自由，让他们合理地玩，让他们在雨中奔跑；当他们发现水滩时，让他们打赤脚；让他们光脚在充满露水、滋润的草地上跑跳；让他们在树荫下静静地打盹休息；当清晨的阳光唤醒他们时，让他们叫喊，让他们欢笑；让他们叫醒有昼夜之分的其他生物。”当孩子们带着愉悦的心情，笑容像花朵般尽情绽放时，当他们在体操和舞蹈活动中尽情释放天性和快乐时，《体操与集体舞》的价值便实现了。同时，由于幼儿教育是个常谈常新的话题，本书尚有许多不成熟之处，我们期待和欢迎各位同仁的批评与指正。