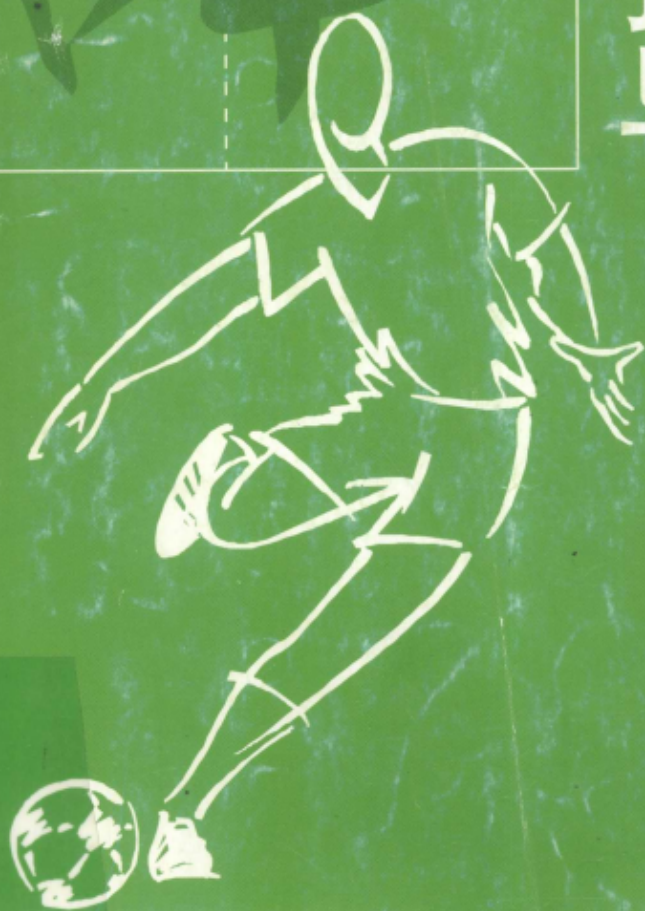
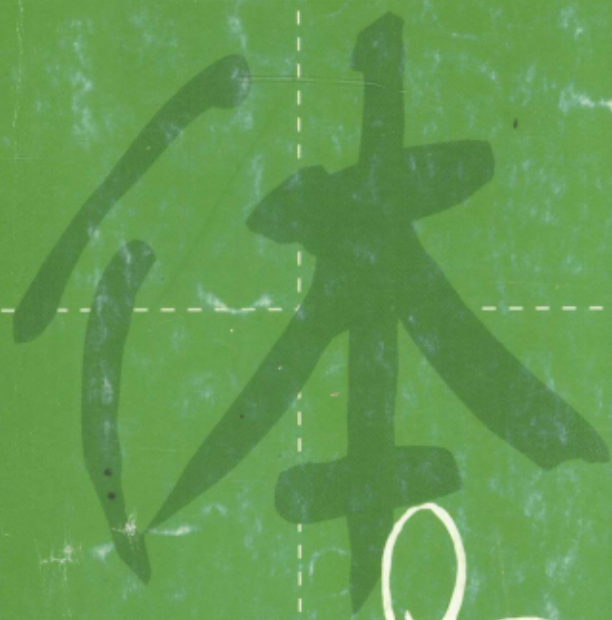


全国职业院校学前教育专业教材

QUANGUO ZHIYE YUANXIAO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE JIAOCAI

幼儿健康教育活动 设计与指导



中国劳动社会保障出版社

全国职业院校学前教育专业教材

幼儿健康教育活动设计与指导

绘画
手工
舞蹈
歌唱
视唱练耳
幼儿卫生与保健
键盘乐演奏基础
幼儿心理与行为指导
基本乐理与伴奏编配
幼儿数学教育活动设计与指导
幼儿社会教育活动设计与指导
幼儿科学教育活动设计与指导
幼儿语言教育活动设计与指导
■ 幼儿健康教育活动设计与指导

策划编辑 周 玮

责任编辑 王睿博

责任校对 薛宝丽

封面设计 小 薛

版式设计 沈 悦

ISBN 7-5045-3679-2



9 787504 536792 >

ISBN 7-5045-3679-2 定价: 17.00元

全国职业院校学前教育专业教材

幼儿健康教育活动 设计与指导

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

主编：姚明焰

参编：杨兆春 张亦平 甄志平 王莉

主审：陈冬华

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿健康教育活动设计与指导/姚明焰主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2006
全国职业院校学前教育专业教材

ISBN 7-5045-3679-2

I. 幼… II. 姚… 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(2006)第 080897 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京外文印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.75 印张 268 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 17.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前言

随着我国教育事业的飞速发展，幼儿学前教育的改革也不断深化。幼儿园对师资的要求不断提高，各类学前教育师范类学校的教学目标和教学内容不断提高，与此对应的社会培训、教师继续教育也得到了前所未有的发展。为了贯彻落实《国务院关于基础教育改革与发展的决定》，满足各类幼儿师范学校及培训机构的需要，我们根据教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》组织编写了这套教材，以满足全国学前教育专业教学的需要。

本套教材具有以下几个特点：

1. 先进性。在编写过程中，我们吸收了国内外学前教育领域的先进理念和最新研究成果，将国内外一些新教法、新概念、新思想引入到教材当中。
2. 实用性。教材知识深度以够用为度，根据幼儿园教学实际工作需要，培养学生的工作能力，使学生能够适应工作岗位的要求。
3. 职业性。根据社会紧缺人才的需求，并结合职业教育的特点，全套教材以培养学前教育从业人员的基本知识与实际操作能力为核心，以增强学生的就业能力和职业适应能力。

这套教材包括《幼儿数学教育活动设计与指导》《幼儿社会教育活动设计与指导》《幼儿科学教育活动设计与指导》《幼儿语言教育活动设计与指导》《幼儿健康教育活动设计与指导》《幼儿心理与行为指导》《幼儿卫生与保健》《绘画》《手工》《舞蹈》《歌唱》《视唱练耳》《基本乐理与伴奏编配》《键盘乐演奏基础》，供全国职业院校学前教育专业使用。

本书着重介绍了幼儿园健康教育活动设计与指导的内容包括幼儿园体育活动概述、幼儿园体育游戏设计与实践、幼儿园基本体操的创编与实践，幼儿运动器械活动的设计与实践、幼儿垫上趣味运动介绍、幼儿体质的测量与评价等。

本书也可作为职业培训用书。

本书由姚明焰主编，杨兆春、张亦平、甄志平、王莉参编；陈冬华主审；董建龙、任炜插图。

本书也可作为其他职业培训用书。

本书编写过程中得到北京市幼儿师范学校的大力支持，对此，我们表示诚挚的谢意！

劳动和社会保障部教材办公室

2006年6月

目 录

第一章 幼儿体育活动概述.....	(1)
§ 1—1 幼儿体育活动的意义.....	(1)
§ 1—2 幼儿体育活动的目标与内容.....	(3)
§ 1—3 幼儿体育活动的组织形式.....	(4)
第二章 幼儿体育游戏的设计与实践.....	(6)
§ 2—1 幼儿体育游戏概述.....	(6)
§ 2—2 幼儿体育游戏的设计与指导.....	(7)
§ 2—3 走步与跑步活动游戏实践.....	(12)
§ 2—4 跳跃活动游戏实践.....	(22)
§ 2—5 投掷活动游戏实践.....	(30)
§ 2—6 钻爬活动游戏实践.....	(38)
第三章 幼儿基本体操的创编与实践.....	(45)
§ 3—1 幼儿基本体操概述.....	(45)
§ 3—2 幼儿体操的创编与指导.....	(45)
§ 3—3 幼儿徒手体操实践.....	(52)
§ 3—4 幼儿轻器械体操实践.....	(77)
第四章 幼儿运动器械活动的设计与实践.....	(101)
§ 4—1 幼儿运动器械活动概述.....	(101)
§ 4—2 幼儿运动器械活动的设计与指导.....	(102)
§ 4—3 小型运动器械活动实践.....	(104)
§ 4—4 移动性运动器械活动实践.....	(119)
§ 4—5 固定性运动器械活动实践.....	(122)
第五章 幼儿垫上趣味运动介绍.....	(133)
§ 5—1 幼儿垫上趣味运动概述.....	(133)
§ 5—2 垫上翻滚运动与指导.....	(134)
§ 5—3 垫上支撑平衡运动与指导.....	(137)
§ 5—4 垫上伸展运动与指导.....	(142)

第六章 幼儿体质测量与评价	(148)
§ 6—1 幼儿体质测量与评价意义.....	(148)
§ 6—2 幼儿体质评价项目指标与测定方法.....	(149)
§ 6—3 幼儿体质评价方法与评分标准.....	(154)
主要参考书目	(164)

第一章

幼儿体育活动概述

学习目标:

- ★ 了解幼儿体育活动在幼儿园教育中的地位和意义。
- ★ 掌握幼儿体育活动的目标和基本内容。
- ★ 掌握幼儿体育活动的组织形式。

§ 1-1 幼儿体育活动的意义

幼儿体育是幼儿教育的重要组成部分。在《幼儿园工作规程》(以下简称为《规程》)中已经明确指出:“幼儿教育的任务是向幼儿进行体、智、德、美全面发展的教育,使其身心健康和諧地发展。”该《规程》确立了体育在幼儿全面发展教育中的先导地位及重要性。

体育是与智育、德育、美育等相配合的整体教育的组成部分。体育是有目的、有计划地促进人体全面发展,增强体质、传授锻炼身体的基本知识、技术和技能、培养健康的心理和良好的道德意志品质,提高其社会适应能力的一种教育过程。幼儿体育活动则是以幼儿的身体练习为基本手段,遵循3~6岁幼儿的身心发展规律,为促进幼儿生长发育,提高幼儿的体质与健康水平,培养道德意志品质与合作精神的一种有目的的综合性教育活动。

幼儿时期是人体生长发育的重要阶段。在这一时期幼儿新陈代谢旺盛,生长发育速度较快,各器官系统尚在发育与完善之中。科学的体育锻炼,可有效促进幼儿骨骼、肌肉、心肺机能以及脑和神经系统的正常发育和优良发展,因此,各种符合幼儿身心特征、以生动有趣的形式开展的幼儿园体育活动,能促进幼儿生长发育,提高幼儿健康水平,同时对发展幼儿的认知能力、活泼开朗的性格及勇敢自信、团结协作的精神,具有重要的作用和意义。幼儿体育活动的作用意义具体体现在以下几个方面。

一、促进幼儿生长发育,使身体健康发展

幼儿时期儿童生长发育的速度非常快。一方面各组织、器官、系统以及体重的增加和容积的快速增长,即俗称的长身体;另一方面是各种细胞、组织系统形态结构的不断分化和功能的逐步完善。在幼儿生长发育过程中,结合各种符合幼儿身心特征、以生动有趣的形式开展的幼儿体育活动,能有效地促进幼儿正常的生长发育,发展走、跑、跳、投等各种基本活动能力,使其身体灵活、协调,体格健壮,体型匀称地发展。

1. 体育活动有助于幼儿骨骼和肌肉的良好发育

观察幼儿骨骼发育最直接的感觉是孩子长高了。长高是骨骼的纵向发育，同时还有骨骼的横向发育即长粗。幼儿进行体育活动，能通过运动对软骨产生有效的作用力，使之不断骨化，从而促进骨骼的增长，使幼儿身体长高。同时，运动能使骨骼的血液供给量得到改善，骨小梁的排列更加整齐而有规律，最终使骨骼变得愈加粗壮而坚固，从而提高了幼儿骨骼的抗折、抗变和抗扭转等方面性能。有研究表明，从小进行有益的运动锻炼，可使身高在正常生长情况下增长 8~12 cm，并且身体各部位的损伤率远比不经常参加锻炼的人群要低。此外，运动能使幼儿关节周围的肌肉力量增强，使韧带和关节囊增厚，有助于维持关节的稳定性，同时因运动能有效提高关节周围肌肉、韧带的柔韧性和弹性，从而使幼儿关节的灵活性和伸展性也得到增强。

肌肉是使人体产生运动的动力器官，肌肉的收缩力牵拉着骨骼使人体产生运动。由于肌肉是由肌纤维、血管和神经组成，它具有伸展性、弹性和黏滞性。幼儿通过运动锻炼，可以使肌纤维变粗，肌肉力量增大，使肌肉中的供能物质增加，肌肉的血液供给量增多，从而使肌肉的绝对力量和耐久力增强。因此，喜好体育活动的幼儿，相对要跑得快、跳得高，身体协调、灵活，不易摔伤、扭伤。在幼儿身体发展时期，一般情况下幼儿的上肢肌力、背腹肌力相对较好，但下肢肌力较差。因此，在幼儿时期，主要应利用各种形式的走、跑、跳和攀登等运动，来有效发展幼儿的下肢肌力。

2. 体育活动有助于完善幼儿的心肺功能

心脏是血液循环的动力器官，心脏有节律地收缩，持续推动着血液在血管中循环流动，从而维持人体的正常活动。幼儿的心、肺功能尚在发育完善阶段。经常参加体育活动的幼儿，其心血管的形态、结构和机能都会发生一系列良好的适应性变化，主要表现在心肌相对较发达。因为运动时，身体对氧的需求迅速增加，心肌细胞的收缩力增强，心肌细胞逐渐变得发达有力，同时，在运动时由于肌肉的不断运动和挤压，使得回流心脏的血流量增加，心脏容积增大。这些变化使得每搏输出的血流量大大增加，从而提高了幼儿心脏的工作能力，使幼儿能够保持旺盛的体力和充沛的精力从事各项活动。

体育活动对幼儿肺功能的影响主要表现为肺活量的提高。肺泡是组成肺的最小单位，人体通过肺泡进行外界（氧气）与体内（二氧化碳）的气体交换。幼儿在进行体育活动时，身体的需氧量大幅度增加，呼吸加深、加快，每次呼吸进出肺泡的气体量也相应增加，使得通气肺泡的数量增加，肺活量提高。因此，幼儿经常参加体育活动能有效提高肺的呼吸能力，使肺产生良好的适应性发育。

3. 提高身体适应能力

身体适应能力指人体在适应外界环境中表现出来的机能能力，包括对外界自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。在正常情况下，人体能够通过自身的调整适应一般的环境变化，并维持其正常功能。当外界环境的变化过于强烈，并超过人体所能适应的范围时，人体因无法适应环境的变化，而易患上各种疾病。幼儿经常在各种气候和不同环境条件下进行体育活动，如经常在炎热的夏季或寒冷的冬季参加户外体育活动，在空气清新、阳光充足的条件下与自然环境中的阳光、空气、水和沙石等充分接触，能有效改善身体对体温的调节能力，从而提高身体对外界环境变化的应变能力。此外，由于运动时能促进血液循环，加速新陈代谢，因而提高了身体对各种疾病的抵抗能力。总之，体育活动有助于提高幼儿身体的适

应能力。

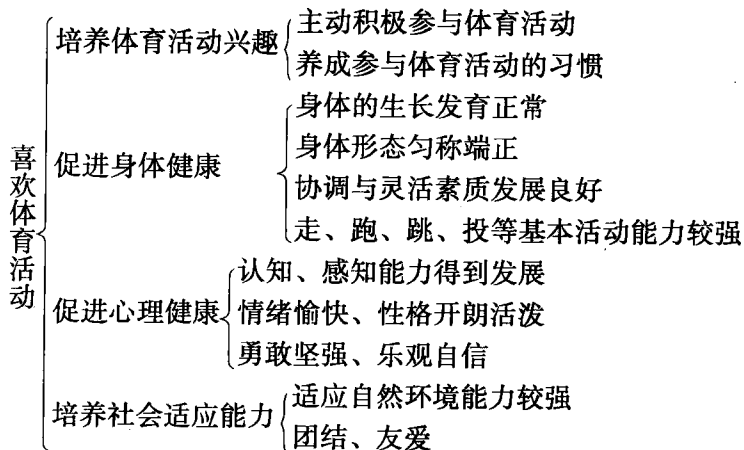
二、促进幼儿心理健康，使其身心和谐发展

体育活动是一种特殊形式的实践活动，它不仅对人的身体产生良好影响，同时也对人的心理产生积极作用。幼儿园体育活动的内容丰富，活动方法和组织形式也多种多样。幼儿在进行体育活动的过程中，始终伴随着感知、认知、情绪和情感等方面的心理变化，从而对幼儿心理产生积极的影响。如幼儿进行体操练习，需要认真地观察、模仿、记忆各个操节，练习和掌握每一个动作，并在音乐的伴奏下完成动作，从而有效地发展幼儿的空间感知能力、运动知觉以及观察、注意、想象和记忆等认知方面的能力。同时，幼儿在做体操时，有节奏明快、旋律优美的音乐伴奏，使幼儿产生愉快的情绪和良好的运动体验，激发潜在的表现力和美感，从而发展幼儿积极、乐观、自信的心理品质及审美能力。此外，幼儿体育活动主要是以游戏活动的形式进行，游戏活动的规则性、集体性、竞争性以及较大的运动负荷等特性，使幼儿通过体育游戏活动，能有效地培养幼儿自觉遵守纪律和规则的意识，培养诚实、公平竞争、团结协作、机智、勇敢、坚强、不怕苦和累等健全的心理和优良的意志品质，培养幼儿的集体荣誉感、善于与人交往和协作等社会适应能力。总之，在幼儿体育活动实践中，幼儿的身心可以得到和谐地发展。

§ 1-2 幼儿体育活动的目标与内容

一、幼儿体育活动的目标

幼儿体育活动的目标是指幼儿体育活动实践所要达到的预期效果，它是根据《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要（试行）》中健康领域目标的基本精神而确定的，体现了健康领域幼儿体育活动的价值取向和发展方向。幼儿体育活动的总目标概括起来，就是使幼儿喜欢体育活动，让愉快有趣的运动伴随孩子健康成长，增强体质，塑造良好个性，使幼儿身心得到健康和谐地发展。具体发展目标如下所示。



二、幼儿体育活动的內容

幼儿体育活动的內容，一般是指在幼儿园开展的各种体育活动中幼儿所获得的知识 and 体

育活动经验的总和。它是根据幼儿身心发展水平,为实现幼儿体育活动目标而进行的各种锻炼身体的实践性活动。

幼儿体育活动内容丰富多样,主要包括以下3大类:

(1) 体育游戏。即以游戏的形式来发展幼儿的走、跑、跳、投、钻爬和攀登等基本活动能力的各种练习。

(2) 基本体操。即通过头颈、上肢、下肢和躯干等身体部位的协调配合,根据身体各部位的运动特点,按照一定程序进行的、有目的的操化身体练习。幼儿基本体操包括幼儿体操和队列、队形练习两部分,其中幼儿体操又包括模仿体操、徒手体操和轻器械体操。各种体操有其不同的特点和锻炼价值。

(3) 运动器械活动。即幼儿手持轻器械或在可移动性运动器械及固定性运动器械上进行的各种身体活动。有条件的幼儿园已逐渐地将游泳、轮滑、小足球等深受幼儿喜爱的运动项目纳入到幼儿体育活动内容中,并取得了良好的运动效果。

§ 1-3 幼儿体育活动的组织形式

幼儿体育活动的组织形式是实现幼儿体育活动目标的基本途径。幼儿体育活动的组织形式多种多样,其中最基本的组织形式有:早操活动、体育教学活动、户外体育活动和室内体育活动。此外,幼儿运动会、远足等组织形式在幼儿体育活动中也越来越受到重视。各种组织形式具有不同的目的任务、活动内容、活动形式,并形成了各自不同的特点。在幼儿体育活动中,各种组织形式相互补充,共同实现幼儿体育活动的目标,使幼儿身心得到和谐发展。

一、幼儿早操活动

幼儿早操活动是幼儿园早晨组织幼儿进行身体锻炼的一种组织形式。通过愉快的早操活动,可使幼儿身体和精神处于良好的状态,愉快地开始一天的幼儿园生活。同时,通过早操活动还能有效地培养幼儿的体育锻炼意识和良好的锻炼习惯及意志品质,提高身体对自然环境变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。因此,幼儿早操活动对锻炼幼儿身体、激发幼儿情绪、调动其身体活动的积极性,具有特殊的意义和作用。

目前,幼儿早操活动的主要内容有:

- (1) 做体操。包括模仿操、徒手体操和轻器械体操等。
- (2) 通过排队、走步或跑步等进行队列、队形的变化练习。
- (3) 简单的游戏活动、舞蹈韵律活动等。

总之,早操活动内容的安排要相对简单,运动量不大,应是幼儿熟悉和喜欢的内容。

幼儿早操活动的时间一般安排在早晨7:30~8:30之间,活动时间持续15 min左右。根据季节和气候的变化,对活动的时间和强度要做适当调整。一般夏季活动的时间可相对延长,冬季早操活动的时间要短一些,但强度可稍大;早操活动形式主要以集体活动为主,即幼儿园的全体小朋友或组织不同年龄段的小朋友同时进行早操活动,内容可相同或不同。此外,也可根据幼儿到学校的早晚开展自选活动内容。

二、幼儿体育教学活动

幼儿体育教学活动是一种有目的、有计划、有组织地发展幼儿身体，增强幼儿体质的教育活动，是实现幼儿体育活动目标的主要组织形式。幼儿体育活动课包括一定的教学活动，其目的在于较系统、全面地发展幼儿基本的活动能力，提高幼儿的协调性、灵活性和柔韧性，增强幼儿体质，使幼儿得到有效的活动与锻炼。

幼儿体育活动课的主要内容有：

- (1) 通过游戏活动让幼儿做走、跑、跳、投、钻爬、攀登和滚动等基本动作的练习。
- (2) 利用各种运动器械的练习。
- (3) 幼儿基本体操的练习。
- (4) 小足球、轮滑、游泳等运动项目的练习。

有条件的幼儿园可将小足球、轮滑、游泳等内容纳入到体育活动之中。幼儿体育活动课程一般每周安排 1~2 次，每次活动的时间为：小班 15~20 min，中班 20~25 min，大班 30 min 左右，形式以集体活动为主。

三、幼儿户外体育活动

户外体育活动是在户外开展的一种体育活动形式。户外体育活动的目的是使幼儿能够在户外按照自身的兴趣和爱好、能力和水平，有选择地进行体育活动，以便更有效地调动幼儿参加活动的主动性和积极性，培养幼儿体育活动的兴趣。此外，户外体育活动能使幼儿充分利用阳光、空气、水、沙、石等自然因素来锻炼身体，增强体质，提高健康水平。

户外体育活动的主要内容包括：

- (1) 各种大、中、小型幼儿运动器械的活动。
- (2) 通过游戏形式进行的各种基本动作练习。
- (3) 利用阳光、空气、水和沙石等自然因素锻炼的各种活动。

户外体育活动一般安排在上午和下午各一次，每次活动的时间为 30 min 左右，活动形式以分散的自由活动为主，集体活动为辅。

思考与交流

贴近幼儿生活，回归大自然是现代社会赋予幼儿体育活动的一个新内容，在幼儿园如何利用阳光、空气、水、沙、石等自然因素组织幼儿进行体育活动呢？

实践与探索

1. 在体育活动中，观察幼儿之间在动作发展方面是否存在个体差异？其兴趣、情绪、意志及交往能力等方面表现如何？你作为教师应如何对待？
2. 你认为幼儿体育活动中还有哪些组织形式？实践效果如何？

幼儿体育游戏的设计与实践

学习目标:

- ★ 了解各年龄段幼儿身体基本活动能力发展特征。
- ★ 掌握幼儿体育游戏的设计方法。
- ★ 能够科学地指导幼儿进行体育游戏实践。

§ 2-1 幼儿体育游戏概述

一、幼儿体育游戏

体育游戏是幼儿体育活动的主要内容和组织形式。幼儿体育活动的主要目的是促进幼儿各种基本活动能力的发展,增强幼儿体质,增进健康,愉悦身心。幼儿体育游戏遵循幼儿的身心发展规律和特点,通过活泼有趣的游戏形式,使幼儿在愉快、轻松的情景和氛围中积极主动地完成各种身体练习,从而达到体育锻炼的目的。因此,幼儿体育游戏是以发展幼儿各种身体素质和基本活动能力为主要目的,以身体练习为基本手段,具有一定活动情节、角色和规则的身体活动。游戏的构成要素主要包括:游戏的任务(或游戏的目的);游戏的内容;游戏的角色、情节和规则;游戏的条件。

二、幼儿体育游戏内容的分类

幼儿体育游戏内容丰富多样,一般依据不同的目的任务、动作特征和组织形式进行以下分类:

(1) 根据幼儿基本活动能力,可将幼儿体育游戏分为行走类、奔跑类、跳跃类、投掷类和钻爬类等活动游戏。

(2) 根据发展幼儿身体素质的要求,可将幼儿体育游戏分为力量类、耐力类、速度类、平衡类、灵活类、柔韧类和协调性等游戏。

(3) 根据游戏的组织形式,可将幼儿体育游戏分为集体游戏(全班)、小组游戏(分组)和个人游戏(独立)。

(4) 根据有无情节性,可将幼儿体育游戏分为情节性游戏和非情节性游戏。

(5) 根据是否借助器械活动,可将幼儿体育游戏分为徒手游戏和利用器械游戏等。

在上述各种游戏内容的分类中,最常见的是按幼儿基本活动能力的分类。该分类具有较

好的目的性和针对性，能清楚地了解游戏活动过程中动作的基本特征，可有效地促进幼儿走、跑、跳、投掷及攀登等各种基本活动能力的发展。

幼儿体育游戏分类只是相对而言，在游戏的实践活动中，一般都含有两个或两个以上的分类因素，其内容和对幼儿的发展目标也是综合性的。因此，在创编和指导幼儿进行体育游戏时，可灵活设计和选择，避免为发展幼儿基本动作而强化动作的练习，应注意利用和开发体育游戏中对幼儿身心产生积极影响的各种因素，使幼儿体育游戏的潜在价值得到充分利用，在发展幼儿基本活动能力的基础上，对幼儿的身心产生全面的影响。

三、幼儿体育游戏的目的意义

幼儿体育游戏形式多样、趣味无穷，能使幼儿积极主动、轻松愉快地参与到运动之中。各种游戏活动对完善幼儿各器官系统机能的发育，促进幼儿形成正确的走、跑、跳、攀登、爬越和投掷等基本技能，增强体质有着特殊的作用，并对促进幼儿智力的发展、培养幼儿优良的品质和美的感受均有积极的意义。

幼儿体育游戏还具有促进幼儿社会化过程的特殊意义。幼儿阶段是人的社会化的初始阶段，由一个生物的人，成长为一个社会人，就必须学习社会或群体的规范，具备相应的知识、技能、态度、情感和行为。通过体育游戏活动，不仅发展了幼儿的基本活动技能，而且还发展了幼儿适应社会生活的能力，使之在游戏中承担不同角色，完成相应的任务。幼儿体育游戏是有一定规则、约束和协作的活动，这些规则不仅保证了游戏的有序性，同时也调节和教育着幼儿的行为及幼儿之间、幼儿与集体之间的关系，从而使游戏得以公正、安全、顺利地进行。因此，幼儿体育游戏对培养幼儿遵守社会生活准则和公平竞争的意识具有很好的意义和作用。在幼儿体育游戏活动中，幼儿之间、幼儿与集体之间、集体与集体之间需要相互协调配合、团结合作才能使游戏得以顺利完成，从而发展了幼儿的团结协作能力和社会交往能力。可见，幼儿体育游戏使幼儿在健身和娱乐的过程中，有效地促进了幼儿的社会化。

§ 2-2 幼儿体育游戏的设计与指导

一、幼儿体育游戏的设计原则

幼儿体育游戏是幼儿体育活动的主要内容之一。合理的体育游戏设计为幼儿的身体锻炼提供了科学的前提，是幼儿体育游戏能有效地锻炼幼儿身体、提高幼儿兴趣、培养良好情趣和体现教育价值的重要保证。要做到幼儿体育活动游戏设计的合理性，必须遵循以下几个基本原则，相互渗透、灵活运用。

1. 目的性原则

目的性是设计幼儿体育游戏应首先考虑的原则，任何教育活动都应有明确的目的和任务。设计幼儿体育游戏首先应确立游戏的主要目的，既体现发展幼儿的各种基本动作，提高身体素质，增强幼儿体质，以幼儿的身体锻炼为主，又要渗透幼儿品德、个性、思维等诸方面的教育。因此，在幼儿体育游戏的设计实践中，每个游戏都必须设计一个或多个走、跑、跳、投等基本动作，并安排有一定的运动负荷量。在此基础上，注意游戏的隐性教育因素，

促进幼儿意志品质、个性心理、想象力和协作力等方面的发展。如第五节中的“小侦察兵”游戏，以发展幼儿的跑、跳、钻爬和投掷基本动作和身体的灵活性为主要目的，同时也渗透着对幼儿进行吃苦耐劳和勇敢精神的教育。

2. 趣味性原则

趣味性是幼儿体育游戏的显著特征。在幼儿体育活动中，将各种发展身体的、较单一枯燥的动作练习和体能训练，通过丰富有趣的角色、情节和竞赛等游戏形式，变为生动有趣的活动，以便有效地调动幼儿运动的积极性，使幼儿轻松愉快地完成各种身体练习。

在教学实践中，根据幼儿的身心发展需要，应从以下几个方面设计出能引起幼儿兴趣、体现趣味特性的体育游戏，使幼儿积极参与，最终达到发展动作、锻炼身体的目的：

(1) 教师要深入了解幼儿在体育游戏中的各种需要，掌握他们对哪些动作、情节和游戏方式感兴趣，从设计富有情趣的故事情节、提供直观形象的道具及丰富多样的组织形式入手，以满足幼儿的运动和心理需要，从而使幼儿产生要参加体育游戏的愿望。

(2) 赋予游戏以生动的故事情节和角色，使幼儿以一个逼真形象的角色，去理解动作、学习动作和掌握动作，使整个锻炼过程更具趣味性和目的性。

(3) 在游戏中加入一些色彩艳丽、新颖独特的运动器械或道具，以增添游戏活动的趣味性，调动幼儿运动的积极性。

(4) 将多种形式有机结合在一起，采用丰富多样的组织形式，既有集体游戏，又有个别练习或结伴练习，使幼儿在反复练习中不觉枯燥乏味，体验到合作的快乐，并全面地达到锻炼效果。

3. 层次性原则

层次性原则即设计幼儿体育游戏应根据幼儿的年龄特点和动作发展水平、体能、个性、意志等差异，有针对性、有层次性地设计不同动作难度、数量和运动负荷的游戏，使游戏适合不同层次幼儿的发展需要，以体现因材施教。

实施层次性原则关键在于正确掌握各年龄段幼儿的身心发展水平和特点，并充分了解每班幼儿之间的个体差异，做到以下两方面：

(1) 应通过学习《幼儿生理学》《幼儿心理学》和《幼儿卫生学》等方面的知识，了解并掌握3~6岁不同年龄段幼儿身心发展的规律和特点，了解他们的年龄差异，并在此基础上确定不同年龄阶段幼儿体育游戏的目的，以及与目的相适应的内容、方法和组织形式等。

(2) 通过组织活动，观察并了解本班幼儿的个体差异，即了解幼儿在动作发展水平、身体素质、运动能力和个性心理等方面存在的差异，并根据观察结果设计出在动作难易程度和运动负荷程度上都具层次性的体育游戏内容，使游戏适合不同层次的幼儿。

4. 安全性原则

由于幼儿的走、跑、跳、投等基本活动能力以及身体的各器官、机能尚在发展完善阶段，幼儿的动作控制能力、情绪的稳定性及与同伴协调配合的能力相对较差，因此，在幼儿体育游戏活动过程中，潜藏着各种不安全的隐患（如摔倒、碰撞、小朋友之间的矛盾冲突、运动着装不当等）。在设计和创编幼儿体育游戏时，为避免不安全因素，做到防患于未然，应注意以下两个方面：

(1) 严密组织游戏，对场地、队形、往返路线和配合方式等进行合理安排和设计，以免

发生碰撞。如果是利用器械完成的游戏（如投掷、对抗性动作、双人配合动作等），应注意动作的合理性，避免出现意外伤害。

（2）充分发挥游戏规则的约束作用，避免事故发生。例如追拍游戏中，不准推人、拽人或打人。在投掷或击中游戏中，不能击打对方的头部（或允许用手推挡击打物），只能击打对方的腿部等。

总之，只有尽可能排除幼儿体育游戏中的各种不安全因素，才能使幼儿安全、快乐地进行游戏活动，达到锻炼和健身目的。

二、幼儿体育游戏的设计方法

幼儿体育游戏的设计主要是根据游戏创编的原则、幼儿的身心发展特点、幼儿园的场地和器材条件，从游戏的目的、内容、活动组织方式以及规则和要求等方面进行全面考虑和编排，使幼儿能积极主动地参与游戏活动，并在游戏活动中获得愉快的运动体验，最终使每一个幼儿在运动能力、身体素质、个性心理、合作意识等方面得到全面发展与提高。

1. 确定游戏目的

每一个（每一类型）游戏都必须有一定的针对性和目的性。在创编幼儿体育游戏时首先应根据对象、教学要求和条件，明确游戏的发展性和教育性目的。根据目的确定游戏的内容和方法。如行走游戏“奥运小运动员入场”，其目的是使幼儿练习行走动作，提高步伐的节奏感、协调性，培养良好的身体姿态；使幼儿从小了解并热爱奥林匹克运动，激发爱国热情。

2. 根据游戏的目的任务，选择或设计游戏内容

幼儿体育游戏的内容主要以身体动作或走、跑、跳、投掷和钻爬等基本活动技能为主。一个游戏一般以1~2个基本动作为主，再辅以其他动作。选择或设计幼儿体育游戏内容，首先必须依据各年龄段幼儿基本动作的发展特征选编和设计适宜的内容（幼儿基本动作的发展特征见表2—1和表2—2）。因为各年龄段的幼儿基本动作的发展具有很大的差异性。如2~3岁幼儿的跑步动作发展还不完善，跑起来频率快而无节奏，重心不稳，控制方向的能力较差，容易摔倒；基本能做双脚跳跃动作，但单脚跳跃还很困难。针对该年龄段幼儿动作的发展特点，就必须选编和设计一些简单的跑、跳活动内容，避免出现超越幼儿动作能力的内容。4~6岁的幼儿无论是跑和跳跃的技能，还是动作的节奏感、身体稳定性和控制方位的能力均有了明显提高，该年龄段幼儿游戏活动的内容也更丰富，难度和强度相对也有所提高。其次，在设计幼儿体育游戏中，一般都赋予一个主题和情节，对各种基本动作内容进行变通，使一些单调乏味的身体动作在有趣的情节引导下变得轻松有趣，从而使游戏更具教育性、发展性、趣味性和艺术性。以发展幼儿的跳跃能力为例，单纯让幼儿进行跳跃动作练习来发展其跑跳能力，是一项极其单调而乏味的运动。一般都选择模仿一些幼儿熟知的、活泼好跳的小动物如“兔子”“青蛙”“小鹿”“袋鼠”等的跳跃动作，让幼儿进行各种形式的蹦跳练习，在欢快有序的情景中完成练习，最终达到良好的锻炼效果。

3. 根据游戏的内容设计合理的活动方式

幼儿体育游戏的活动方式多种多样，可根据内容及幼儿的兴趣爱好、参加的人数以及场地器材条件等具体情况，设计不同的活动方式。幼儿体育游戏常见的活动方式有接力、追拍、传递、射准、比远、报数等。

4. 确定游戏的规则

游戏规则的制约性是幼儿体育游戏活动组织性和教育性的保障。为保证游戏活动的顺利进行,须对游戏的内容、活动范围、活动形式等作出规定并提出要求。此外,在幼儿体育游戏竞赛活动中,规则还是评定双方胜负,体现公平、公正的依据和准则。

5. 提供必要的游戏条件

包括游戏所需的玩具、器械、场地布置以及相关的知识准备等。

6. 幼儿体育游戏的检验、修改和记写

一个幼儿体育游戏的设计基本完成以后,要通过教学实践进行检验,对其中的不足进行修改、补充,使之不断完善,以保证所设计游戏活动的实用性和可操作性。幼儿体育游戏修改后,为便于保留和交流,可将游戏过程通过摄像方式拍摄下来,或用传统的文字记录方式,将游戏的名称、目的、活动方法(游戏过程)、游戏规则和指导建议等及时记录下来。

三、幼儿体育游戏的指导

幼儿体育游戏属于身体锻炼的范畴,它以身体锻炼的实践活动为主要特征,从生理心理等方面影响幼儿的发展。教师应努力地为幼儿参加体育游戏提供良好的环境,给予时间、空间以及活动环境和条件上的保证与支持,使幼儿能获得充分活动与发展的机会。幼儿体育游戏指导结构模式主要由身心准备、主体活动和放松活动3部分组成。针对这3部分的结构,指导教师提出相对应的基本策略。

1. 身心准备——游戏活动的启动部分

在启动部分,教师的指导策略应着重于使幼儿在心理和生理两方面做好充分的准备。心理方面指在游戏一开始,教师就要运用多种教育手段来调动幼儿参与游戏的积极情绪,激起幼儿内在活动的动力,把幼儿引入到活动的情景中。运用的教学方法主要有语言的激励、角色的分配和选择、活动场景和情节的设计、材料的提供等。而在生理方面,指导教师主要运用音乐律动、拉伸运动、模仿体操等形式来引导幼儿一起做热身运动,使幼儿的身体从原来的安静状态转入一个较兴奋的运动状态。

2. 主体活动——游戏活动的主体部分

教师在指导该部分过程中,主要应把握好以下几方面的指导策略:

(1) 激发幼儿参与体育游戏的兴趣。

教师在组织游戏时,首先,可通过语言或情景设置,鼓励幼儿大胆尝试,使幼儿从亲身体验中逐步认识自己,以激发练习的兴趣;其次,教师应根据每个幼儿的能力和水平,设计和安排不同难度的游戏,并提供不同的指导和帮助。如让幼儿做在平衡木上行走游戏的时候,教师可在器械的高度、宽度、长度和坡度上有不同的要求,以满足不同水平幼儿的需要,使每个幼儿都获得成功的体验,并得到教师的肯定。

(2) 在游戏活动中让幼儿体验动作的学习和发展。

教师在指导幼儿学习新的动作时,应尽量避免单一的机械模仿,让幼儿在轻松自由的体育游戏情景中,通过独立观察、模仿、探索和相互交流等方式进行学习。以幼儿学习蹦跳动作为例,一开始,老师并不马上做示范,而是启发幼儿动脑筋:“蹦跳可以怎么跳?要和别人跳得不一样”,由此引出多种富有童趣和创造性的蹦跳方法。在此基础上,可引导幼儿做单脚跳、双脚跳、向前跳、向侧跳、并腿跳和分腿跳等不同方式的跳跃动作。如教师又进一