

幼儿体操教程（下）

YOUERTICAO JIAOCHENG

文岩 编著



PEOPLE'S
EDUCATION
PRESS

人民教育出版社

第四章

幼儿游戏操

幼儿体操教程（下）

YOUERTICAO JIAOCHENG

文岩 编著



PEOPLE'S
EDUCATION
PRESS

人民教育出版社

· 北京 ·

目 录

第四章 幼儿游戏操\001

第一节 小方格游戏操\001

第二节 拍手歌谣游戏操\016

第三节 手指游戏操\021

第五章 幼儿轻器械操\029

第一节 小哑铃操\029

第二节 棍棒操\058

第三节 旗操\087

第四节 响铃花环操\113

第六章 幼儿全脑型体操\126

第七章 幼儿表演操\155

第四章

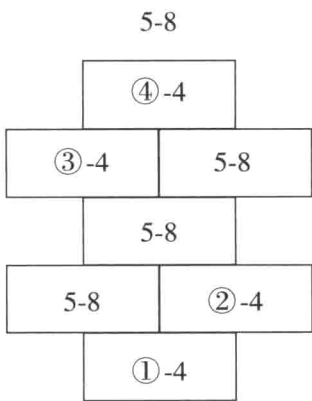
幼儿游戏操

幼儿游戏操是根据幼儿身心特点和基本能力创编的具有游戏性的体操。通过练习，不仅能激发幼儿参与的兴趣，锻炼幼儿的身体，同时对培养幼儿的节奏感、表现力，加强幼儿的组织纪律性及培养与同伴合作的精神都具有积极的作用和意义。

第一节 小方格游戏操

幼儿小方格游戏操是让幼儿在规定的七个小方格里，根据口令做出不同的体操动作，以串连、合作的形式，在音乐的伴奏下进行练习。通过活动，培养幼儿独立做事的意识与能力，满足幼儿的自我表现愿望。教师可根据幼儿的实际能力在下面三套动作中有针对性地选用。

第一套动作：小方格武术游戏操



注：①-4 5-8是第一个八拍动作，②-4 5-8是第二个八拍动作，依次类推。做完四个八拍动作后，再继续做动作。

准备：按班里的人数平分成几路纵队站好。

第一组动作：10×8拍
预备姿势：直立。

第一个八拍（图4-1-1）

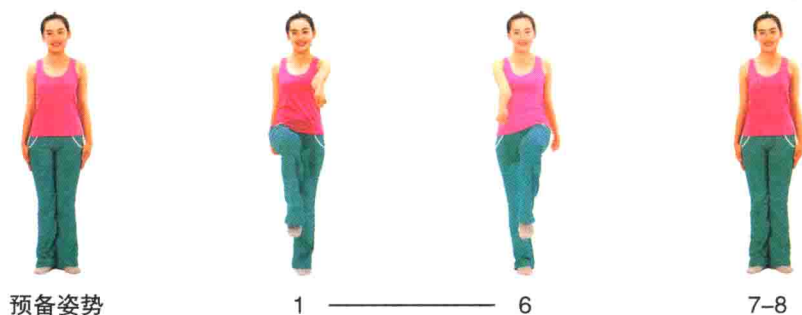


图4-1-1

1-6 左脚开始走进第一个单格区，同时两臂前后摆动。

7-8 还原成直立。

第二、三、四个八拍同第一个八拍动作，只是每个单格踏第四步。

第五个八拍（图4-1-2）

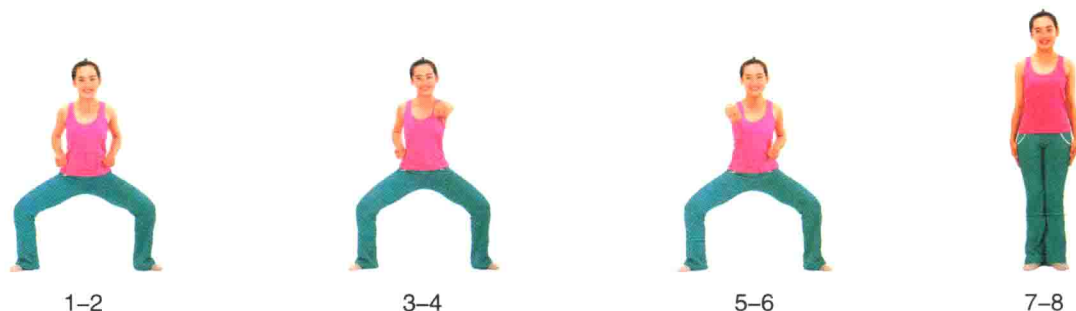


图4-1-2

1-2 左脚侧出一步成马步，同时两手抱拳于腰间。

3-4 向前冲左拳。

5-6 向前冲右拳，同时左拳收至腰间。

7-8 左脚收回，还原成直立。

第六个八拍同第五个八拍动作，但方向相反。

第七个八拍（图4-1-3）



图4-1-3

1-2 左脚侧出一步成马步，同时两臂侧举（五指并拢内钩）。

3-4 两腿直立，同时两臂上举（掌心向上）。

5-6 同 1-2 动作。

7-8 左脚收回，还原成直立。

第八个八拍同第七个八拍动作，但方向相反。

第九个八拍同第一个八拍动作走回原位。第 8 拍时与对方拍手后走到队尾等待下一次进行，第二名开始做同样动作。

第二组动作：10 × 8 拍

预备姿势：直立。

第一个八拍（图 4-1-4）

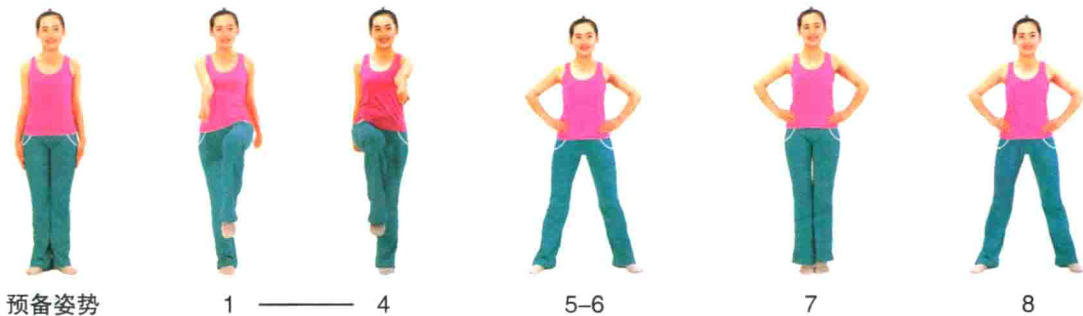


图 4-1-4

1-4 左脚开始走进第一个格内踏四步，同时两臂前后摆动。

5-6 并腿跳起，分腿落入左右格内，同时两手叉腰。

7- 分腿跳起，空中并脚。

8- 分腿落在左右格内。

第二个八拍同第一个八拍动作，继续向前做。

第三个八拍（图 4-1-5）



图 4-1-5

1-4 同第一个八拍的 1-4。

5-8 走出小格子。

第四个八拍（图4-1-6）



图4-1-6

1-4 原地踏步，同时两臂前后摆动。

5-8 原地踏步，同时向右后转180度，第8拍还原成直立。

第五个八拍（图4-1-7）



图4-1-7

1-2 左脚侧出一步成马步，同时两手抱拳于腰间。

3-4 身体左转成弓步，同时向前冲右拳。

5-6 转体成右弓步，向前冲左拳，右拳收于腰间。

7-8 左脚收回，还原成直立。

第六个八拍同第七个八拍动作，但方向相反。

第七、八、九个八拍同第一、二、三个八拍动作，但向回做。

第十个八拍

1-6 左脚开始原地踏六步，同时两臂前后摆动。

7-8 与同伴拍手换下一位幼儿进行游戏。

第三组动作：10×8拍

预备姿势：直立。

第一个八拍（图4-1-8）



图4-1-8

- 1- 左脚跳进小格里，右腿屈膝后踢，同时两手叉腰。
- 2- 分腿跳进左右格内。
- 3- 右腿跳进下一小格里，左脚屈膝后踢。
- 4- 同2。
- 5-6 左脚开始后踢腿跳两次。
- 7-8 再后踢腿跳两次，同时跳出格子。

第二个八拍

1-4 左脚开始原地踏四步，同时两臂前后摆动。

5-8 踏步四次，并向左转180度。

第三、四个八拍同第一、二个八拍动作。

第五个八拍（图4-1-9）

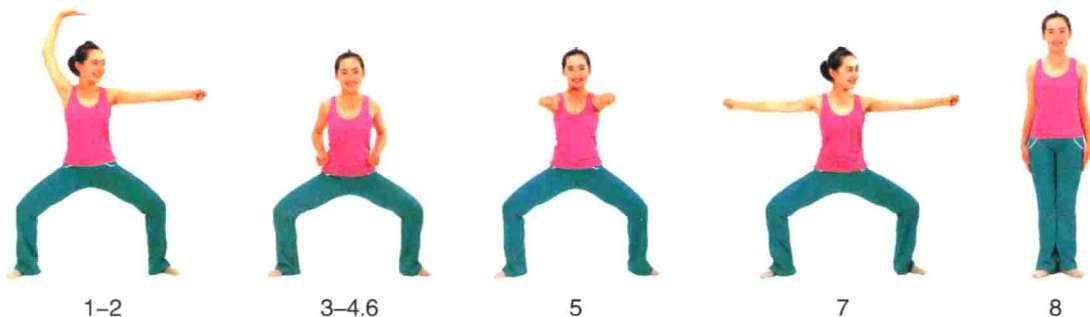


图4-1-9

- 1-2 左脚侧出一步成马步，同时左拳侧冲，右臂上架（掌心向上），头左转。
- 3-4 两手握拳收至腰间。
- 5- 两拳前冲。
- 6- 同3-4。
- 7- 两拳侧冲。
- 8- 左脚收回，还原成直立。

第六个八拍同第五个八拍动作，但方向相反。

第七个八拍（图4-1-10）

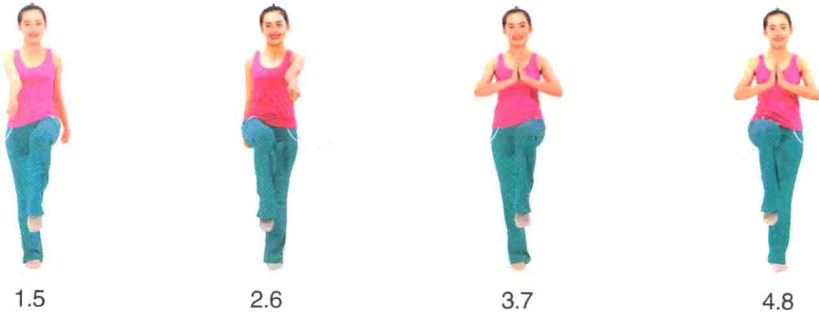


图4-1-10

1-2 左脚开始踏两步进格子里，同时两臂前后摆动。

3-4 走进左侧格子，同时两手于胸前击掌两次。

5-6 走进右侧格子，同时两臂前后摆动。

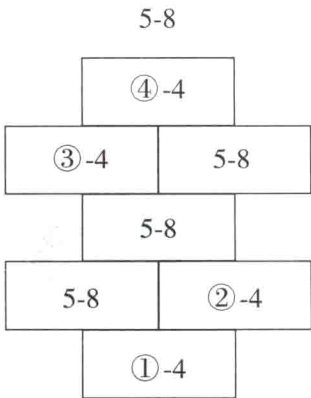
7-8 走进前面的格子，同时两手于胸前击掌两次。

第八个八拍同第一个八拍动作，继续向前走。

第九个八拍原地踏四步，5-8 右后转 180 度。

第十个八拍左脚开始从小格子的左侧走回原位。

第二套动作：小方格模仿游戏操



注：①-4 5-8是第一个八拍动作，②-4 5-8是第二个八拍动作，依次类推。

第一组动作：10 × 8拍

预备姿势：直立。

第一个八拍动作：模仿起床（图4-1-11）

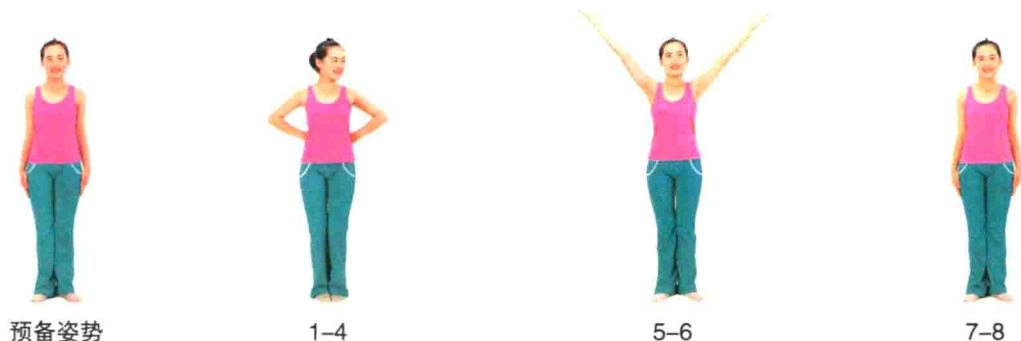


图4-1-11

1-4 左脚开始小碎步进第一个格子里，同时两手背于体后，上体稍前倾，左转180度。

5-6 继续碎步向左转180度，同时两臂经体前交叉摆至侧上举。

7-8 两臂经侧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍动作，但向右转。

第三个八拍动作：模仿洗脸（图4-1-12）



图4-1-12

1-2 左脚向左侧做小并步跳，进格内，同时两手背于体后。

3-4 两腿屈伸一次，同时两臂胸前平屈（五指分开）扩胸一次。

5-6 同3-4动作，但方向相反。

7-8 还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，只是跳进右格里。

第五个八拍动作：模仿跑步（图4-1-13）



图4-1-13

1-2 同第一个八拍1-2，并步跳进前面小格内。

3-4 上体稍前倾做跑步的准备动作，同时身体左转45度。

5-8 原地碎步仿跑步，同时屈臂前后摆。

第六个八拍同第一个八拍动作，但1-2直立向右转做。

第七个八拍动作：模仿企鹅（图4-1-14）

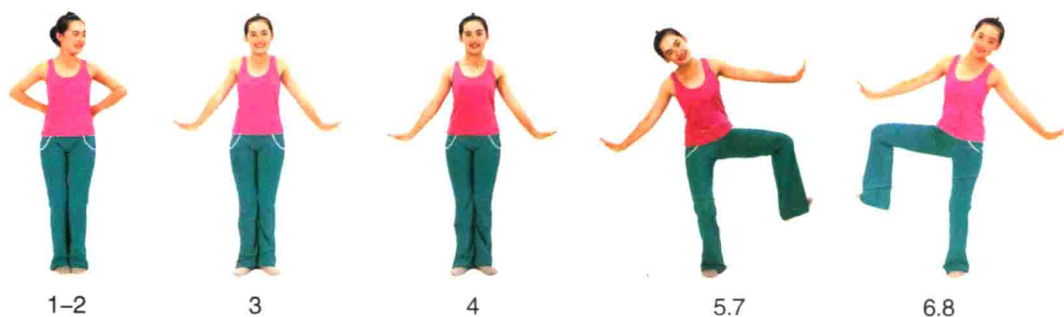


图4-1-14

1-2 同第一个八拍1-2，并步跳进左侧小格内。

3- 两臂侧下举（手指上翘），同时两肩上提。

4- 两肩下沉。

5- 两腿稍屈膝，左脚向左格走进，同时身体右倾。

6- 右脚迈进，同时身体左倾。

7- 同5。

8- 同6，完全进入右格内。

第八个八拍同第七个八拍动作，但1-2身体直立。

第九个八拍（图4-1-15）

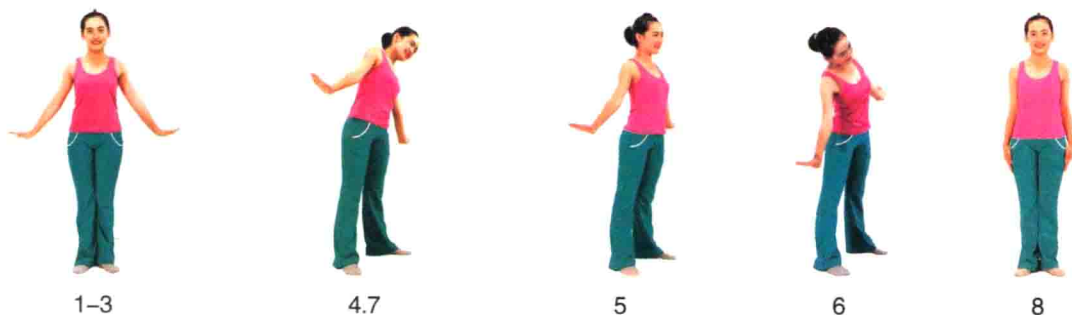


图4-1-15

- 1-3 左脚开始碎步走进前面格内（手指上翘）。
 4- 左脚侧出一步，同时身体左转45度，上体向左侧屈。
 5- 上体还原。
 6- 上体向右侧屈。
 7- 上体向左侧屈。
 8- 左脚收回，还原成直立。

第十个八拍

- 1-4 左脚开始碎步走出格子。
 5-8 向右碎步转体180度，8还原成直立。

第二组动作：10×8拍

预备姿势：直立。

第一个八拍（图4-1-16）



图4-1-16

- 1-2 左脚并步跳进格内，稍屈膝，同时两手背于体后。
 3-4 上体左转90度。
 5-6 上体右转体180度。
 7-8 还原成直立。

第二个八拍（图4-1-17）



图4-1-17

1-2 原地小跳一次，稍屈膝，同时上体左转90度，两臂肩侧屈（模仿小兔耳朵）。

3-4 并腿小跳一次，同时上体还原。

5-6 同1-2，但方向相反。

7-8 跳起，还原成直立。

第三个八拍：模仿望远镜（图4-1-18）



图4-1-18

1-4 左脚开始走进右侧格内，同时两臂前后摆动。

5-6 左脚侧出一步，同时两臂胸前立屈，模仿“望远镜”的姿势。

7- 上体左转90度。

8- 左脚收回，还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反，要走进左侧格内做。

第五个八拍：模仿绕线（图4-1-19）



图4-1-19

1-4 左脚开始走四步进左侧格内，同时两臂胸前平屈，向外交替绕环（两手模仿绕线动作）。

5-6 左脚侧出一步，同时两臂侧平举。

7-8 上体前屈，同时两臂下伸于体前击掌两次。

第六个八拍同第五个八拍动作，但只是走进右格内做。

第七个八拍（图4-1-20）



图4-1-20

1-2 两腿稍屈膝跳进右侧格内，同时两臂肩侧屈（五指分开，模仿小青蛙）。

3-4 跳进左侧格内。

5- 并腿跳成分腿落地（两脚落于左右格内），同时两手背于体后。

6- 分腿跳起，并腿落地。

7- 同5。

8- 同6。

第八个八拍同第七个八拍动作。

第九个八拍：模仿蝴蝶（图4-1-21）

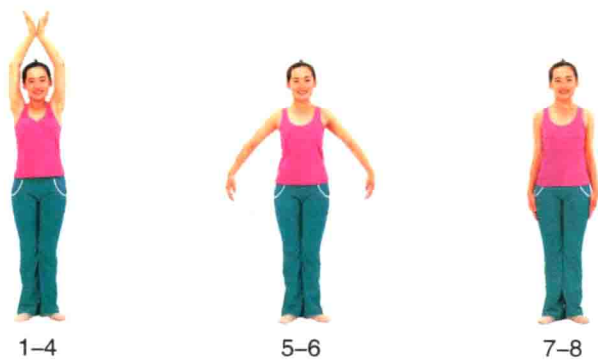
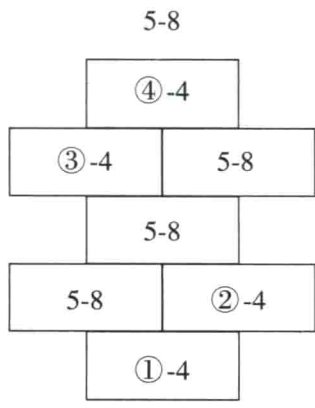


图4-1-21

- 1-4 左脚开始碎步走进前面格内，同时两臂侧摆至头上（手腕相靠）。
 - 5-6 继续碎步，同时两臂经侧下摆。
 - 7-8 还原成直立。
- 第十个八拍同第九个八拍动作。

第三套动作：小方格跳跳操



注：①-4 5-8是第一个八拍动作，②-4 5-8是第二个八拍动作，依次类推。

第一组动作：5×8拍

预备姿势：直立。

第一个八拍（图4-1-22）



图4-1-22

1-2 两腿稍屈膝跳进格内，同时两手叉腰。

3-4 原地跳一次，同时向左转90度。

5-6 原地跳一次，同时再向左转90度。

7-8 同5-6。

第二个八拍（图4-1-23）



图4-1-23

1-2 两腿稍屈膝跳一次，同时跳进左侧格内。

3-4 跳一次，进右侧格内。

5-6 跳一次，同时分腿落于左右格内。

7- 跳起，在空中并腿。

8- 两脚落在左右格内。

第三、四个八拍同第一、二个八拍动作，只是跳进右侧格内。

第五个八拍（图4-1-24）



图4-1-24

1-4 两腿稍屈膝小跳四次进格内。

5-7 左脚开始走出格子，同时两臂前后摆动，身体左转180度。

8- 还原成直立。

第二组动作：4×8拍

预备姿势：直立。

第一个八拍（图4-1-25）



图4-1-25

1-4 两腿稍屈膝跳进格内，同时两手背于体后，小跳四次。

5-8 跳进左侧格内，同时小跳四次。

第二个八拍（图4-1-26）

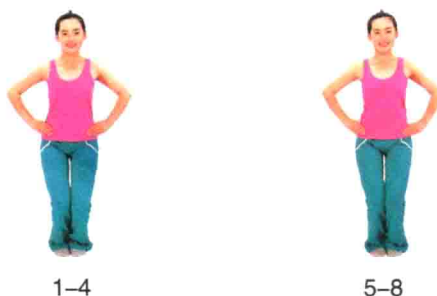


图4-1-26