



高等教育“十三五”规划教材  
学前教育专业系列教材

# 学前儿童游戏 活动设计与指导

## ——户外游戏探索与创新

赵兰会 ◎ 主 编



科学出版社

高等教育“十三五”规划教材  
学前教育专业系列教材

# 学前儿童游戏活动设计与指导

——户外游戏探索与创新

赵兰会 主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书共两册,包括《学前儿童游戏活动设计与指导——户外游戏探索与创新》分册和《学前儿童游戏活动设计与指导——传统游戏再现与创新》分册,本分册是《学前儿童游戏活动设计与指导——户外游戏探索与创新》。该分册顺应学前儿童好奇心强、喜爱游戏、乐于挑战的天性,收录了充满野趣、自主创新,集实用性、趣味性于一体的户外游戏实例53例。在内容上分为攀爬游戏、平衡游戏、跑跳游戏、水上游戏、情景游戏等,每例游戏分别从适宜的年龄段、设计意图及教育意义、游戏器械、游戏玩法、注意事项及建议等方面进行了详细说明,并配有与内容相对应的游戏活动光盘,方便读者能够更有目的地安排和组织幼儿开展户外游戏,具有很强的可操作性和借鉴价值。

本书可适用于高等院校学前教育专业本、专科学生,也适用于各级各类幼儿园教师培训,还可适用于各亲子机构教师和家长学习。

### 图书在版编目(CIP)数据

学前儿童游戏活动设计与指导:全2册/赵兰会主编. —北京:科学出版社,2015

(高等教育“十三五”规划教材·学前教育专业系列教材)

ISBN 978-7-03-043906-2

I. ①学… II. ①赵… III. ①学前儿童—游戏课—高等学校—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055641号

责任编辑:王彦/责任校对:王万红

责任印制:吕春珉/封面设计:一克米工作室

版式设计:金舵手世纪

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2015年3月第一版 开本:787×1092 1/16

2015年3月第一次印刷 印张:10 1/2

字数:237 000

定价:128.00元(共两册,含光盘)

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62130750

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

# 前言

“你见过孩子像小猴子一样灵活地爬树吗？”“你见过童话般的树屋吗？”“你见过孩子玩杂技似地站在大滚筒上吗？”……这些场景在山东东营利津县第一实验幼儿园都能看到。

孩子喜爱游戏，孩子需要游戏，游戏是孩子的精神世界，游戏是孩子的快乐王国。游戏是一种广泛存在的社会生活现象。有了人类就有了游戏，游戏随着人类社会的持续进步而不断发展，因而游戏具有悠久的历史，也有其独特的发展前景。我国著名儿童教育家陈鹤琴先生认为：小孩子是好游戏的，是以游戏为生命的。游戏是儿童生活快乐的源泉，对儿童的发展有着不可替代的重要意义。

1998年世界教育大会的主题被定为保护儿童游戏的权利。《儿童权利宣言》、《儿童权利公约》都把游戏作为儿童的基本权利之一。我国先后颁布的《未成年人保护法》、《幼儿园工作规程》、《幼儿园教育指导纲要（试行）》等一系列文件法规也就游戏作为儿童的权利问题作出了明确的规定。

《幼儿园工作规程》中明确规定：幼儿园每日户外活动时间不得低于2小时。幼儿期是身体发育最快的时期，适宜的运动对幼儿体力的增强，智力的发展，优良品质的培养，对美的感受都有着积极的作用。幼儿在户外游戏中进行奔跑、跳跃、攀爬、平衡等活动，能促进幼儿骨骼肌肉系统的生长发育，各器官的生理机能也会得到锻炼和改善。户外游戏还能让幼儿充分接触新鲜空气和阳光，以提高幼儿对外界环境变化的适应能力，增强身体的抵抗力。

但是，在现实生活中，由于家长对幼儿安全的过分担忧，导致家长、幼教工作者在组织户外游戏过程中，不敢放手，不让幼儿尝试具有挑战性的游戏。因此，出现了一批“塑料儿童”、“小绵羊”，必须引起广大教育工作者的关注。

本书共两册，分别从户外游戏和传统游戏两个方面讲述了游戏活动设计与指导。《学前儿童游戏活动设计与指导——户外游戏探索与创新》分册收录了我园充满野趣、自主创新，集实用性、趣味性于一体的户外游戏实例53个。在内容上分为攀爬游戏、平衡游戏、跑跳游戏、水上游戏、情景游戏等，每个游戏分别从适宜的年龄段、设计意图及教育意义、游戏器械、游戏玩法、注意事项、建议等方面进行了详细说明。

儿童传统游戏能给儿童带来无穷的童年乐趣，我们没有理由不珍视这种宝贵的教育资源。然而，在我国，儿童传统游戏正在慢慢消逝。过去，经济不够发达，信息技



术落后，没有电视、电脑，孩子们的生活却并不乏味枯燥，而是充满了快乐。那个时候的孩子们似乎什么玩具也没有，又似乎什么都是孩子的玩具。他们只要食物能果腹，就有无穷的游戏劲头，抽陀螺、打纸板、捉迷藏、摔泥炮、老鹰捉小鸡……无论在大街还是在小巷，总能见到成群的孩子在游戏奔跑，他们个个都爱玩、个个都会玩，即使每天都玩同样的游戏，也能玩出不一样的花样。而如今，随着城市化进程的加快、独生子女政策的实施、网络游戏的流行、家长的过度保护以及“重教轻玩”的教育观念等原因，那些妙趣横生的传统游戏慢慢不见了踪影。儿童传统游戏正逐步退出现代儿童的生活，这需要引起广大教育工作者的关注。

为了让儿童传统游戏再次快乐孩子的童年，本书立足时代的发展和社会的需要，运用调查研究法、行动研究法、案例研究法、经验总结法，结合当代儿童的实际发展所需，从让儿童传统游戏融入儿童生活、游戏渗透进课程、传统游戏的创新等途径出发，充分挖掘流传于民间、经典的老游戏，努力实现传统游戏的教育价值，促进儿童的全面发展。同时也为坚守民族文化的自信，守护我们的精神家园，传承民族文化的血脉贡献一份力量。

在继承发扬儿童传统游戏的基础上，我们结合所处地域特点及现代儿童的身心发展等，大胆融入现代元素，拓展思路，主要从游戏的活动材料、玩法规则、场地布置、游戏项目的大胆引入等方面进行了改编创新，编写了《学前儿童游戏活动设计与指导——传统游戏再现与创新》分册。该分册共收录了符合学前儿童年龄发展特点的传统游戏近百例，分成体育、智力和语言三大类，根据小班、中班和大班三个年龄段编写，每例游戏都经过了相对应班级儿童的长期实践和训练，体现了游戏的创新玩法和现代意义挖掘，使传统的民间游戏能够促进现代学前儿童的发展。

民族传统文化教育作为我们着力打造的办园特色，儿童传统游戏的推广是其中一项长期而重要的内容。目前，利用儿童传统游戏对幼儿进行教育，开发智力、启迪才能、提高素质等，还有许多问题尚待研究。因此，书中难免有不足之处，敬请专家和同行批评指正。

本书在编写过程中，注意了理论与实践的结合，在游戏案例的确立、材料的选择、玩法的探索上，充分考虑了幼儿园教师和幼儿的需要，在语言上力求通俗易懂、严谨规范，在游戏的选择上力求新颖、刺激、好玩、易操作。

本书配有与内容相对应的游戏活动光盘，以期让广大同行更有目的地安排和组织幼儿开展户外游戏，具有很强的可操作性和借鉴价值。

这是一本放飞天性的书，一本亲近自然的书，一本体验快乐的书。愿儿童在游戏中启迪心智、锻炼体能，愿教师在游戏中感悟成长、获得发展。

游戏伴着儿童发展，儿童在游戏中成长。让我们出发，一起游戏吧！

山东省东营市利津县第一实验幼儿园

# 目 录

## 前言

## 第一篇 攀爬游戏····· 1

- 1.1 爬绳、爬杆、爬管、爬树·····2
- 1.2 高空滑索·····8
- 1.3 空中长廊····· 11
- 1.4 吊环····· 13
- 1.5 树屋····· 16
- 1.6 软梯、荡绳····· 18
- 1.7 肋木····· 20
- 1.8 坦克履带····· 22
- 1.9 大型攀爬器····· 26

## 第二篇 平衡游戏····· 31

- 2.1 绳索桥····· 32
- 2.2 晃板····· 34
- 2.3 走高跷····· 36
- 2.4 高低杠····· 39
- 2.5 滑板····· 41
- 2.6 呼啦圈····· 45
- 2.7 小木山····· 48
- 2.8 平衡路····· 50
- 2.9 平衡桥····· 54
- 2.10 玩跷跷板····· 57

- 2.11 单杠、双杠····· 60
- 2.12 滚轮子····· 63
- 2.13 抬花轿····· 66
- 2.14 自制小推车····· 68

## 第三篇 跑跳游戏····· 71

- 3.1 跳箱游戏····· 72
- 3.2 跳绳····· 74
- 3.3 自制滚筒····· 80
- 3.4 砵子····· 83
- 3.5 滚轮胎····· 85

## 第四篇 水上游戏····· 89

- 4.1 快乐嬉水····· 90
- 4.2 玩古老水车····· 93
- 4.3 水上运动····· 95
- 4.4 水上泛舟····· 100
- 4.5 竹筒流水····· 104

## 第五篇 情景游戏····· 107

- 5.1 长征之路····· 108
- 5.2 打怪兽····· 112
- 5.3 交通岗亭····· 114
- 5.4 农家小院····· 116



5.5	土战壕·····	120	6.7	你拉我扯·····	140
5.6	钻山洞·····	122	6.8	诸葛秤·····	142
<b>第六篇 其他游戏·····</b>		<b>125</b>	6.9	躲流弹·····	144
6.1	滚筒·····	126	6.10	翻骰子·····	147
6.2	磨磨乐·····	128	6.11	流星球·····	149
6.3	投球·····	130	6.12	扔炸弹·····	152
6.4	转筒·····	132	6.13	拍球·····	154
6.5	拳击沙袋·····	136	6.14	踢足球·····	157
6.6	打地鼠·····	138	<b>主要参考文献·····</b>		<b>160</b>



第一篇

# 攀爬游戏







## 1.1 爬绳、爬杆、爬管、爬树

### 概述



攀爬融合了爬、支撑、拉、攀等很多不同的能力，是一项复杂的技能。它可以训练孩子大肌肉群和经常被忽视的小肌肉群（如手部和脚部等处的肌肉群）、以及关节的动作。在幼儿园进行攀爬能力的练习，能锻炼儿童的四肢协调性和动作灵活性，增强儿童的体力，还能锻炼孩子们的胆量，磨练意志，对培养儿童坚持不懈、勇敢无畏等品质具有重要作用。攀爬和游泳一样也是一种求生技能，当你面临危险时这项技能将帮助你成功逃离。

### 1.1.1 爬双绳

（适用于大班）

#### （一）游戏器械

两根大棕绳（可到体育器械专营店购买），上下两端分别固定在铁架上，高度3m左右。底下用木板固定一下，避免来回晃动（见图1.1.1~图1.1.3）。

#### （二）游戏玩法

1. 儿童用绳分别把两条腿缠绕起来，双手抓牢绳子，利用脚向外蹬绳力量并结合手臂的力量向上爬，手脚并用不断地向上，越爬越高，直至爬到顶端（见图1.1.4和图1.1.5）。

2. 当儿童爬累了，可以坐在下端的木板上，当做秋千摇晃，舒服，惬意。

#### （三）注意事项

1. 绳子的两端固定要牢固、结实，避免游戏过程中脱落。
2. 地面做成沙地或做成5cm厚的塑胶地垫。
3. 攀爬时绳子容易磨擦小腿和脚面，让孩子穿长裤和运动鞋。

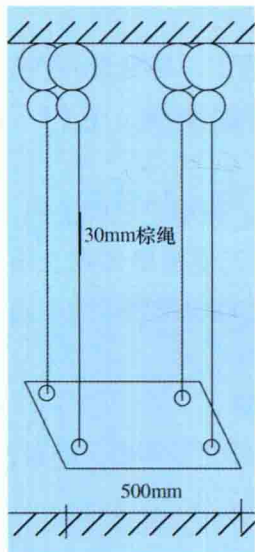


图 1.1.1



图 1.1.2



图 1.1.3



图 1.1.4



图 1.1.5

#### (四) 建议

1. 如果幼儿园有足够高的绿色长廊，可以垂挂在长廊下面，一是可以一地多用，二是夏天不至于太热。

2. 游戏器械可以在幼儿园场地的一角焊制专门的铁架子来制作。如果幼儿园有几棵大树，也可选择几根粗大的树枝，垂挂下来制作而成。



## 1.1.2 爬单绳

(适用于大班)

### (一) 游戏器械

大棕绳一根。垂挂于树干或铁管上，高度3m左右（见图1.1.6~图1.1.8）。

### (二) 游戏玩法

儿童用腿和脚牢牢地夹住绳子。夹稳之后向上抓，手抓牢之后，腿放松，利用手臂的力量将身体向上移动，如此往复，直至到达最高处。也可以爬到中间以后荡着玩（见图1.1.9和图1.1.10）。

### (三) 注意事项

1. 绳子的上端固定要牢固、结实，避免游戏过程中脱落。
2. 绳子容易磨擦小腿和脚面，攀爬时要为儿童准备不易磨损的长裤和运动鞋。

### (四) 建议

这个游戏难度较大，开始攀爬时，在引导儿童掌握动作要领的同时，教师要及时表扬儿童的点滴进步，鼓励儿童大胆尝试。

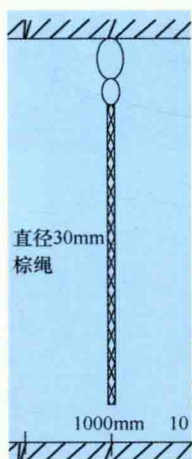


图 1.1.6



图 1.1.7



图 1.1.8



图 1.1.9



图 1.1.10

### 1.1.3 爬细铁管

(适用于大班)

#### (一) 游戏器械

直径3cm左右的铁管一根，垂挂于树干或铁管上，高度3m左右(见图1.1.11和图1.1.12)。

#### (二) 游戏玩法

儿童先用手抓住管子，然后用腿牢牢盘住管子，腿夹稳之后向上抓，手抓牢之后，腿放松，手脚交替用力，利用手臂及腰部的力量将身体向上移动，达到一定高度后，腿向上移动一部分再夹紧管子。如此反复，直到达到最高处(见图1.1.13)。



图 1.1.11



图 1.1.12



图 1.1.13

#### (三) 注意事项

1. 管子的上端固定要牢固、结实，避免游戏过程中脱落。
2. 管子下端的混凝土，要用厚厚的细沙覆盖，避免安全事故发生。
3. 管子容易磨擦小腿和脚面，让儿童穿不易磨损的长裤和运动鞋。

#### (四) 建议

铁管相对于绳子来说，比较滑，需要儿童具有一定手掌抓握的力量才能抓牢。开始玩这个游戏的时候，教师要及时指导并鼓励儿童。



## 1.1.4 爬粗铁管

(适用于大班)

### (一) 游戏器械

管子直径 7cm 左右,长 7m 左右。在沙池中挖一个长宽各为 0.8 米、深 0.5 米的坑,把铁管下端用混凝土预制固定好(见图 1.1.14)。

### (二) 游戏玩法

与攀爬小铁管动作类似,只是铁管较粗,对手臂、腿、腰的力量要求更高。而且铁管高达 6 米多,要爬到顶端,需要很大的耐力和坚持性(见图 1.1.15)。

### (三) 注意事项

1. 管子底部固定要牢固、结实,避免游戏过程中歪倒。
2. 管子容易磨擦小腿和脚面,攀爬时要为儿童准备不易磨损的长裤和运动鞋。

### (四) 建议

要爬到管子顶部,对儿童难度较大,只有部分儿童能坚持爬到顶端。游戏过程中,教师要针对不同儿童的体质,提出不同要求。



图 1.1.14



图 1.1.15

## 1.1.5 爬树

(适用于大班)

### (一) 游戏器械

高约3~8m的大树(见图1.1.16)。

### (二) 游戏玩法

树干表面粗糙,摩擦力强,适合儿童攀爬。儿童用胳膊和腿盘住树干,宛如章鱼的触角一样,吸附在树干上,等抓牢了之后,一点一点地向上爬(见图1.1.17)。

### (三) 注意事项

树干容易磨擦小腿和脚面,攀爬时要为儿童准备不易磨损的长裤和运动鞋。

### (四) 建议

树木在幼儿园里很常见,也是一个很好的攀爬对象。开始游戏的时候,教师要引导儿童选择粗细合适且低矮的树进行攀爬,让儿童体验到成功的喜悦,增强自信。然后,再鼓励儿童攀爬较高的树,逐步增加攀爬难度,激发儿童游戏兴趣。

爬树的本领练好后不仅可以用来健身、比赛,还可以摘果子,自己亲手摘的果子吃起来会格外得香甜(见图1.1.18)。



图 1.1.16



图 1.1.17



图 1.1.18



## 1.2 高空滑索（适用于中大班）

### 一、设计意图及教育意义

现在的儿童越来越胆小，究其原因：其一是家长对儿童保护太多，其二是成人灌输给儿童过分的“安全意识”。久而久之，儿童的胆量越来越小，开始害怕失败，不敢尝试新的东西。我们设计高空滑索的游戏，让儿童站在高高的梯子上，然后快速的滑下，使儿童在有惊无险的快乐中感受刺激和满足（见图 1.2.1）。



图 1.2.1

此游戏能使儿童克服恐惧，锻炼儿童的胆量；更能增强儿童的上臂力量。在下滑时，身体悬空，只有双手抓紧把手才能具有安全感。经过不断练习，儿童的胆量越来越大，从最开始颤颤巍巍地站在梯子上，变成很快地在梯子上爬上爬下，勇敢地站在梯子上；从最开始要做很多的思想工作还不敢往下滑，变成迫不及待地抓住滑索往下滑。儿童表现得越来越勇敢，在其他活动中也敢于尝试新的东西了。

### 二、游戏器械

在一棵树和铁架之间扯上一根油丝绳（要一端高一端低，便于滑行），场地下面是一个宽 5m，长 15m 的沙池（见图 1.2.2）。在油丝绳上安装一个滑轮，滑轮下按一个把手用于儿童抓握，滑轮上端系一根绳（见图 1.2.3）。此绳要穿过一个固定在上方的环，另一端自然下垂（见图 1.2.4），绳的作用是把滑向低端的滑轮拉回。树下固定一个木梯便于儿童爬上去抓住把手（见图 1.2.5）。树干下、木梯的下方、铁架上都要包裹防护垫以保安全（见图 1.2.6）。



图 1.2.2



图 1.2.3



图 1.2.5



图 1.2.4



图 1.2.6





### 三、游戏玩法

1. 儿童爬上梯子，双脚稳稳站立在梯子上，双手抓牢把手（见图 1.2.7）。
2. 抬起双脚，身体在重力的作用下自然下滑。在下滑的过程中，双腿蜷在胸前，双手要牢牢抓住把手，不能松开，到达终点再松手（见图 1.2.8）。



图 1.2.7

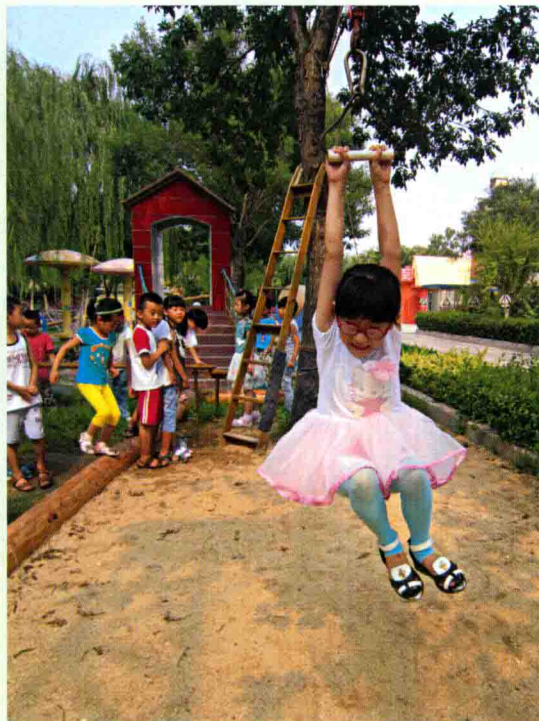


图 1.2.8

### 四、注意事项

1. 身体离开木梯时自然下滑，不能起跳。
2. 在滑的时候双手要抓紧把手，不可松开。
3. 滑到低端时，蜷起的双腿放下跟着身体向前冲跑几步以便缓冲一下前进的力量使身体停住。

### 五、建议

可以在幼儿园场地的一角焊制专门的铁架来制作，也可选择两棵较粗的大树中间滑索连接来制作。