

创意幼儿 体育游戏大全

适用于2~4岁

主编：陆克俭 刘 凌 杨 梅



凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

创意幼儿 体育游戏大全

适用于2~4岁

主编：陆克俭 刘 凌 杨 梅

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

《创意幼儿体育游戏大全（适用于2~4岁）》

《创意幼儿体育游戏大全（适用于4~5岁）》

《创意幼儿体育游戏大全（适用于5~7岁）》



出版者 **江苏教育出版社**

社址 南京市湖南路1号A楼 邮编 210009

网址 <http://www.1088.com.cn>

出版人 张胜勇

书名 创意幼儿体育游戏大全(适用于2~4岁)

主编 陆克俭 刘凌 杨梅

责任编辑 刘昱 徐俐 李蕾

集团地址 凤凰出版传媒集团

(南京市湖南路1号A楼 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照排 南京水晶山制版有限公司

印刷 盐城印刷总厂有限责任公司

厂址 盐城市亭湖开发区希望大道5号(邮编 224001)

电话 0515-88153008

开本 787×1092毫米 1/16

印张 7.5

版次 2009年4月第1版

2009年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5343-9059-3

定价 30.00元

邮购电话 025-85400774, 8008289797

批发电话 025-83657708, 83658558

盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

欢迎邮购, 提供盗版线索者给予重奖

ISBN 978-7-5343-9059-3



9 787534 390593 >

前言

游戏是人类的一种社会行为，它体现和满足了人类一种特别的自然和社会需要。从出生到老年的各个时期人们都在追寻游戏、热衷游戏、感受和体验游戏的快乐。通过游戏人们获得了无穷无尽的、对人生富有价值的东西。

好奇模仿、乐于玩要是儿童的天性。“游戏”——这种天性的张扬是儿童获得和谐、健康成长不可或缺的基本条件。婴幼儿时期是人生的初期，“游戏”天经地义地成了他们发挥天性和自我发展的需要。所以，成人不应该时时事事都以自我的意志来对待儿童的兴趣爱好和天性，终日让他们读书、写字、做算术、弹琴、画画，压抑、限制并剥夺儿童游戏的天性和需要。要知道“空气、阳光是生命的根源，运动、游戏是健康的要素”。我们如能将枯燥、乏味且带“勉强”性的动作练习和技能学习融入到形式多样的游戏中，就可使儿童从游戏中得到锻炼和教育，这一做法也就是我们理想的追求——“寓教于乐”。当今儿童教育教养中最重要的事情就是要提倡“学中玩、玩中学”，为儿童提供形式多样的身体模仿、动作练习、身心锻炼的运动机会，满足儿童好动、好奇、好玩的天性，丰富他们的身心活动，强健他们的机体，发展他们的基本动作，促进他们的生长发育，为形成良好的个性，开启智慧的心灵，打下坚实的基础。

体育游戏是一种综合“运动”“游戏”和“指导”三个要素的身体练习活动。一方面这三种要素缺一不可，否则就不能成为体育游戏；另一方面这三者又必须相辅相成、合理配合，要以锻炼为目的，娱乐为形式，指导为重点，否则就不能成为好的体育游戏。我们如果过分侧重身体运动，那么难免相仿于成人的训练，儿童就会感到枯燥、压力和痛苦；如果过分侧重自由游戏，儿童就难免疏于散漫和嬉戏；如果过分侧重于教学指导，就会压抑儿童的自主和自发，减少体育游戏锻炼的作用和身心的愉悦。所以说体育游戏不仅是婴幼儿身体锻炼的重要内容和形式，而且是增进其身心健康，促进其全面发展的重要途径。

英国著名的教育家洛克曾说过：“健康之智慧寓于健康之体魄。”洛克先生的这句智慧之语向我们揭示了一个健康的真谛。体育游戏是丰富多样的儿童游戏中，儿童最喜闻乐见、最热衷的一类。体育游戏能让儿童早期身体健康、智力发达，是

家长、教师不可欠缺的教育内容和方法。和儿童自发、偶然的身体活动游戏相比较，那种经过挑选、精心设计、有针对性且形式多样的儿童体育游戏更具儿童化、故事化、形象化、情境化和趣味化的特点，更富有人生的价值和意义，唯有这种充满教育要素的体育游戏才能够真正地满足婴幼儿身体和情感的发育、智慧和社会性发展的需要。面对当今中国社会因独生子女政策造成的婴幼儿多娇生惯养的现状；面对当今中国家庭生活水平提高后忽略身体活动而导致肥胖儿不断增多的趋势；面对家庭、幼儿园普遍重智能开发，轻体能锻炼而造成的婴幼儿身心懦弱的现象，我们强烈地意识到，为了民族的未来，为了孩子的健康成长，父母和幼儿教师应该重视婴幼儿体育，必须在家庭和幼儿园中实施和普及婴幼儿体育游戏。

为此，幼儿体育研究和教学资深专家、深圳大学陆克俭博士，和长期从事幼儿体育实践、具有丰富实践经验的深圳市实验幼儿园、深圳市第十二幼儿园的领导和教师合作，特编写了这套家长和教师都可使用的《创意幼儿体育游戏大全》，这套丛书分为“2~4岁”“4~5岁”和“5~7岁”三个年龄段共三册，每册中有“基本动作类/身体素质类”“一物多玩类”和“传统游戏新玩类”共100个体育游戏。我们期望这套《创意幼儿体育游戏大全》的出版发行，能够在观念、内容和方法上给当今婴幼儿的教育一点指导和帮助，为当今中国社会婴幼儿身心的健康发展发挥应有的作用。

编 者

2008年11月



目 录

2~4岁婴幼儿身心发展的一般特点	1
------------------	---

2~4岁婴幼儿体育活动锻炼目标	2
-----------------	---

2~4岁婴幼儿学年体育游戏安排	3
-----------------	---

第一部分：基本动作类

1. 能干的运球手	8
2. 铺小桥过河	9
3. 小雨点	10
4. 小老鼠满地跑	11
5. 捉泥鳅	12
6. 有趣的报纸	13
7. 把风抓住了	14
8. 小兔跳圈	15
9. 顶球	16
10. 摘果子	17
11. 小兔采蘑菇	18
12. 夹沙包	19
13. 小兔种萝卜	20
14. 长凳游戏	22
15. 小袋鼠	23
16. 兔兔跳圈圈	24
17. 小马跳障碍	25
18. 擀面杖	26
19. 毛毛虫	27
20. 小蜗牛爬呀爬	28
21. 小乌龟旅行	29
22. 小动物爬	30
23. 蚂蚁运粮食	31

24. 聪明的小狗	32
25. 小乌龟回家	34
26. 小坦克	35
27. 乌龟爬爬	36
28. 小猫钻山洞	37
29. 小动物钻洞	38
30. 小猫钓鱼	39
31. 妈妈与小鸡	40
32. 掷飞碟	41
33. 无敌纸球	42
34. 拾废报纸	43
35. 击小柱	44
36. 看谁投得准	46
37. 投弹打靶	47
38. 送小动物回家	48
39. 送礼物	49
40. 走长凳游戏	50
41. 独木桥	51
42. 铺小桥	52
43. 头顶纸盒走	53
44. 小滚轮	54

第二部分：一物多玩类

45. 滚皮球	56
46. 好玩的泡沫垫	57



47. 小尾巴	58
48. 报纸变变变	59
49. 打保龄球	60
50. 纸箱宝宝	61
51. 好玩的纸球	62
52. 双腿运纸球	63
53. 好玩的纸盒	64
54. 球碰瓶	65
55. 好玩的塑料袋	66
56. 不会掉的报纸	67
57. 足球运动员	68
58. 玩沙包	69
59. 我和皮球一起跳	70
60. 给小动物送水	71
61. 小动物过河	72
62. 绳子变变变	73
63. 塑料圈	74
64. 摘瓜运瓜	75
65. 能干的小马	76
66. 变变泡沫垫	77
67. 玩球	78
68. 小动物过桥	80
69. 塑料圈	81
70. 玩彩带	82

78. 小雪人	91
79. 拍手游戏	92
80. 切西瓜	93
81. 跳拉拉秧	94
82. 炒豆豆	95
83. 两人三足	96
84. 小邮递员	97
85. 卖小猪	98
86. 点鞭炮	99
87. 火车呜呜叫	100
88. 老鼠偷鸡蛋	101
89. 小动物爬山	102
90. 捕鱼	103
91. 堆小山	104
92. 过小桥	105
93. 摘果子	106
94. 捉迷藏	107
95. 放焰火	108
96. 小兔找萝卜	109
97. 小小降落伞	110
98. 小司机	111
99. 小白兔采蘑菇	112
100. 放风筝	113

第三部分：传统游戏新玩类

71. 吹蜡烛	84
72. 猴子摘桃	85
73. 大风和树叶	86
74. 揪尾巴	87
75. 老鼠笼	88
76. 老鹰捉小鸡	89
77. 鲨鱼和小鱼	90



2~4岁婴幼儿身心发展的一般特点

2~4岁是儿童成长期的早期阶段，此年龄段的孩子在身高、体重的生长速度方面比0~2岁的孩子有所减缓。他们开始由出生后以单纯的生理需要为主，逐步发展为有与他人交往和身体活动的欲求。他们从被看护的对象逐步发展为具有一定独立活动欲望和要求的个体，对周围生活充满了好奇心和模仿欲。

此年龄段孩子的身体器官和系统尚未成熟，身体不够强健，免疫能力低，同时由于活动范围的扩大、交往对象的增多，各种传染性疾病的发病率较高。由于生活和成长的需要，此年龄段孩子的走、跑、跳、爬等基本动作开始出现并有所自然发展，但是他们的动作不正确、动作技能不熟练、动作水平不高。具体表现为身体动作不够自然、协调、轻松和熟练。因此，此年龄段孩子的教养者在重视各种疾病疫苗的预防接种、加强饮食营养、培养卫生习惯的同时，还必须加强他们的体育锻炼，通过游戏化的走、跑、跳、爬、钻、投掷、平衡等基本动作的练习活动，来发展他们的动作，培养他们对体育活动的兴趣，促进他们的骨骼、肌肉、心肺等器官的生长与发育，进而达到增强体质的目的。

2~4岁婴幼儿体育活动锻炼目标

1. 能双脚自然地交替上台阶。
2. 能双脚轻松地交替跳着走。
3. 能走跑交替150米。
4. 能步行1公里的距离。
5. 能双脚并拢轻松、自然地向前及向上跳。
6. 能自然、协调地从25厘米的高度跳下。
7. 能单手用力将物体投向前方。
8. 能双手用力将球抛向前、上、后方。
9. 能自然、协调地手膝着地向前、后方向爬。
10. 能快速、协调地从爬网的一侧爬到另一侧。
11. 能协调、自然地在60厘米高的拱门下钻进钻出。
12. 能按信号的要求和同伴在指定范围内四散走和跑。
13. 能听从信号的指示和要求站队。
14. 能合着音乐的节奏（或儿歌的节拍）做模仿操。
15. 能平稳地走过宽25厘米、高20厘米的平衡板。
16. 能单脚站立3秒以上。
17. 能较自如地推、拉、搬运一定重量的物体或工具车。
18. 会拍、滚、接、传递球。
19. 能俯卧式支撑身体2分钟以上。
20. 愿意参加各种体育活动。

2~4岁婴幼儿学年体育游戏安排

上学期（秋冬季）体育游戏安排				
	星期	晨间活动游戏	课间锻炼游戏	午后娱乐游戏
第一周	周一	3. 小雨点	47. 小尾巴	99. 小白兔采蘑菇
	周二	2. 铺小桥过河	50. 纸箱宝宝	79. 拍手游戏
	周三	4. 小老鼠满地跑	45. 滚皮球	82. 炒豆豆
	周四	5. 捉泥鳅	48. 报纸变变变	80. 切西瓜
	周五	1. 能干的运球手	53. 好玩的纸盒	72. 猴子摘桃
第二周	周一	2. 铺小桥过河	54. 球碰瓶	91. 堆小山
	周二	1. 能干的运球手	45. 滚皮球	72. 猴子摘桃
	周三	5. 捉泥鳅	47. 小尾巴	76. 老鹰捉小鸡
	周四	3. 小雨点	48. 报纸变变变	96. 小兔找萝卜
	周五	4. 小老鼠满地跑	50. 纸箱宝宝	80. 切西瓜
第三周	周一	19. 毛毛虫	45. 滚皮球	76. 老鹰捉小鸡
	周二	23. 蚂蚁运粮食	48. 报纸变变变	75. 老鼠笼
	周三	3. 小雨点	53. 好玩的纸盒	77. 鲨鱼和小鱼
	周四	1. 能干的运球手	54. 球碰瓶	72. 猴子摘桃
	周五	2. 铺小桥过河	47. 小尾巴	79. 拍手游戏
第四周	周一	22. 小动物爬	59. 我和皮球一起跳	76. 老鹰捉小鸡
	周二	43. 头顶纸盒走	53. 好玩的纸盒	77. 鲨鱼和小鱼
	周三	21. 小乌龟旅行	54. 球碰瓶	80. 切西瓜
	周四	5. 捉泥鳅	50. 纸箱宝宝	83. 两人三足
	周五	20. 小蜗牛爬呀爬	55. 好玩的塑料袋	79. 拍手游戏
第五周	周一	41. 独木桥	58. 玩沙包	83. 两人三足
	周二	25. 小乌龟回家	57. 足球运动员	84. 小邮递员
	周三	16. 兔兔跳圈圈	55. 好玩的塑料袋	82. 炒豆豆
	周四	43. 头顶纸盒走	51. 好玩的纸球	77. 鲨鱼和小鱼
	周五	19. 毛毛虫	59. 我和皮球一起跳	81. 跳拉拉秧
第六周	周一	26. 小坦克	55. 好玩的塑料袋	82. 炒豆豆
	周二	16. 兔兔跳圈圈	52. 双腿运纸球	83. 两人三足
	周三	20. 小蜗牛爬呀爬	49. 打保龄球	81. 跳拉拉秧
	周四	22. 小动物爬	59. 我和皮球一起跳	84. 小邮递员
	周五	29. 小动物钻洞	51. 好玩的纸球	85. 卖小猪
第七周	周一	41. 独木桥	51. 好玩的纸球	87. 火车呜呜叫
	周二	15. 小袋鼠	52. 双腿运纸球	85. 卖小猪
	周三	27. 乌龟爬爬	58. 玩沙包	86. 点鞭炮
	周四	21. 小乌龟旅行	57. 足球运动员	81. 跳拉拉秧
	周五	36. 看谁投得准	49. 打保龄球	84. 小邮递员
第八周	周一	29. 小动物钻洞	58. 玩沙包	92. 过小桥
	周二	15. 小袋鼠	60. 给小动物送水	88. 老鼠偷鸡蛋
	周三	30. 小猫钓鱼	57. 足球运动员	87. 火车呜呜叫
	周四	21. 小乌龟旅行	52. 双腿运纸球	86. 点鞭炮
	周五	28. 小猫钻山洞	49. 打保龄球	85. 卖小猪

(续表)

	星期	晨间活动游戏	课间锻炼游戏	午后娱乐游戏
第九周	周一	30. 小猫钓鱼	63. 塑料圈	86. 点鞭炮
	周二	41. 独木桥	61. 小动物过河	87. 火车呜呜叫
	周三	24. 聪明的小狗	60. 给小动物送水	92. 过小桥
	周四	15. 小袋鼠	62. 绳子变变变	93. 摘果子
	周五	6. 有趣的报纸	56. 不会掉的报纸	88. 老鼠偷鸡蛋
第十周	周一	14. 长凳游戏	60. 给小动物送水	93. 摘果子
	周二	24. 聪明的小狗	62. 绳子变变变	88. 老鼠偷鸡蛋
	周三	6. 有趣的报纸	63. 塑料圈	94. 捉迷藏
	周四	30. 小猫钓鱼	61. 小动物过河	92. 过小桥
	周五	32. 掷飞碟	56. 不会掉的报纸	89. 小动物爬山
第十一周	周一	13. 小兔种萝卜	65. 能干的小马	89. 小动物爬山
	周二	14. 长凳游戏	61. 小动物过河	94. 捉迷藏
	周三	31. 妈妈与小鸡	62. 绳子变变变	93. 摘果子
	周四	44. 小滚轮	63. 塑料圈	95. 放焰火
	周五	6. 有趣的报纸	56. 不会掉的报纸	74. 揪尾巴
第十二周	周一	14. 长凳游戏	49. 打保龄球	94. 捉迷藏
	周二	24. 聪明的小狗	65. 能干的小马	74. 揪尾巴
	周三	7. 把风抓住了	68. 小动物过桥	96. 小兔找萝卜
	周四	8. 小兔跳圈	67. 玩球	89. 小动物爬山
	周五	13. 小兔种萝卜	66. 变变泡沫垫	95. 放焰火
第十三周	周一	12. 夹沙包	66. 变变泡沫垫	74. 揪尾巴
	周二	7. 把风抓住了	65. 能干的小马	95. 放焰火
	周三	33. 无敌纸球	68. 小动物过桥	90. 捕鱼
	周四	13. 小兔种萝卜	64. 摘瓜运瓜	75. 老鼠笼
	周五	10. 摘果子	67. 玩球	73. 大风和树叶
第十四周	周一	32. 掷飞碟	67. 玩球	75. 老鼠笼
	周二	8. 小兔跳圈	69. 塑料圈	78. 小雪人
	周三	10. 摘果子	66. 变变泡沫垫	73. 大风和树叶
	周四	44. 小滚轮	68. 小动物过桥	90. 捕鱼
	周五	7. 把风抓住了	64. 摘瓜运瓜	95. 放焰火
第十五周	周一	10. 摘果子	53. 好玩的纸盒	90. 捕鱼
	周二	9. 顶球	70. 玩彩带	73. 大风和树叶
	周三	12. 夹沙包	69. 塑料圈	97. 小小降落伞
	周四	18. 擀面杖	64. 摘瓜运瓜	91. 堆小山
	周五	17. 小马跳障碍	56. 不会掉的报纸	78. 小雪人
第十六周	周一	34. 拾废报纸	69. 塑料圈	97. 小小降落伞
	周二	12. 夹沙包	59. 我和皮球一起跳	91. 堆小山
	周三	17. 小马跳障碍	53. 好玩的纸盒	99. 小白兔采蘑菇
	周四	9. 顶球	52. 双腿运纸球	98. 小司机
	周五	11. 小兔采蘑菇	70. 玩彩带	96. 小兔找萝卜
第十七周	周一	44. 小滚轮	70. 玩彩带	100. 放风筝
	周二	11. 小兔采蘑菇	59. 我和皮球一起跳	97. 小小降落伞
	周三	18. 擀面杖	49. 打保龄球	98. 小司机
	周四	17. 小马跳障碍	55. 好玩的塑料袋	99. 小白兔采蘑菇
	周五	9. 顶球	52. 双腿运纸球	78. 小雪人

下学期（春夏季）体育游戏安排				
	星期	晨间活动游戏	课间锻炼游戏	午后娱乐游戏
第一周	周一	2. 铺小桥过河	45. 滚皮球	72. 猴子摘桃
	周二	3. 小雨点	47. 小尾巴	78. 小雪人
	周三	4. 小老鼠满地跑	48. 报纸变变变	79. 拍手游戏
	周四	1. 能干的运球手	50. 纸箱宝宝	80. 切西瓜
	周五	5. 捉泥鳅	53. 好玩的纸盒	99. 小白兔采蘑菇
第二周	周一	3. 小雨点	47. 小尾巴	78. 小雪人
	周二	1. 能干的运球手	45. 滚皮球	72. 猴子摘桃
	周三	2. 铺小桥过河	50. 纸箱宝宝	76. 老鹰捉小鸡
	周四	5. 捉泥鳅	48. 报纸变变变	79. 拍手游戏
	周五	4. 小老鼠满地跑	54. 球碰瓶	80. 切西瓜
第三周	周一	1. 能干的运球手	53. 好玩的纸盒	76. 老鹰捉小鸡
	周二	4. 小老鼠满地跑	48. 报纸变变变	78. 小雪人
	周三	3. 小雨点	54. 球碰瓶	77. 鲨鱼和小鱼
	周四	19. 毛毛虫	45. 滚皮球	79. 拍手游戏
	周五	2. 铺小桥过河	47. 小尾巴	72. 猴子摘桃
第四周	周一	21. 小乌龟旅行	50. 纸箱宝宝	80. 切西瓜
	周二	43. 头顶纸盒走	53. 好玩的纸盒	77. 鲨鱼和小鱼
	周三	20. 小蜗牛爬呀爬	55. 好玩的塑料袋	82. 炒豆豆
	周四	5. 捉泥鳅	59. 我和皮球一起跳	83. 两人三足
	周五	22. 小动物爬	54. 球碰瓶	76. 老鹰捉小鸡
第五周	周一	43. 头顶纸盒走	51. 好玩的纸球	77. 鲨鱼和小鱼
	周二	19. 毛毛虫	59. 我和皮球一起跳	82. 炒豆豆
	周三	16. 兔兔跳圈圈	55. 好玩的塑料袋	83. 两人三足
	周四	41. 独木桥	58. 玩沙包	84. 小邮递员
	周五	20. 小蜗牛爬呀爬	57. 足球运动员	81. 跳拉拉秧
第六周	周一	22. 小动物爬	49. 打保龄球	83. 两人三足
	周二	29. 小动物钻洞	51. 好玩的纸球	85. 卖小猪
	周三	20. 小蜗牛爬呀爬	52. 双腿运纸球	81. 跳拉拉秧
	周四	19. 毛毛虫	59. 我和皮球一起跳	84. 小邮递员
	周五	16. 兔兔跳圈圈	55. 好玩的塑料袋	82. 炒豆豆
第七周	周一	22. 小动物爬	58. 玩沙包	81. 跳拉拉秧
	周二	15. 小袋鼠	52. 双腿运纸球	84. 小邮递员
	周三	36. 看谁投得准	49. 打保龄球	86. 点鞭炮
	周四	21. 小乌龟旅行	57. 足球运动员	87. 火车呜呜叫
	周五	41. 独木桥	51. 好玩的纸球	85. 卖小猪
第八周	周一	36. 看谁投得准	49. 打保龄球	85. 卖小猪
	周二	21. 小乌龟旅行	52. 双腿运纸球	86. 点鞭炮
	周三	30. 小猫钓鱼	57. 足球运动员	87. 火车呜呜叫
	周四	15. 小袋鼠	60. 给小动物送水	88. 老鼠偷鸡蛋
	周五	29. 小动物钻洞	58. 玩沙包	92. 过小桥

(续表)

	星期	晨间活动游戏	课间锻炼游戏	午后娱乐游戏
第九周	周一	15. 小袋鼠	60. 给小动物送水	87. 火车呜呜叫
	周二	6. 有趣的报纸	61. 小动物过河	88. 老鼠偷鸡蛋
	周三	24. 聪明的小狗	56. 不会掉的报纸	92. 过小桥
	周四	30. 小猫钓鱼	62. 绳子变变变	93. 摘果子
	周五	41. 独木桥	63. 塑料圈	86. 点鞭炮
第十周	周一	6. 有趣的报纸	56. 不会掉的报纸	89. 小动物爬山
	周二	24. 聪明的小狗	62. 绳子变变变	93. 摘果子
	周三	32. 掷飞碟	61. 小动物过河	94. 捉迷藏
	周四	35. 击小柱	63. 塑料圈	92. 过小桥
	周五	14. 长凳游戏	60. 给小动物送水	88. 老鼠偷鸡蛋
第十一周	周一	14. 长凳游戏	61. 小动物过河	74. 揪尾巴
	周二	44. 小滚轮	63. 塑料圈	94. 捉迷藏
	周三	32. 掷飞碟	62. 绳子变变变	95. 放焰火
	周四	13. 小兔种萝卜	65. 能干的小马	93. 摘果子
	周五	6. 有趣的报纸	56. 不会掉的报纸	89. 小动物爬山
第十二周	周一	7. 把风抓住了	65. 能干的小马	89. 小动物爬山
	周二	24. 聪明的小狗	66. 变变泡沫垫	74. 揪尾巴
	周三	8. 小兔跳圈	68. 小动物过桥	96. 小兔找萝卜
	周四	14. 长凳游戏	49. 打保龄球	95. 放焰火
	周五	13. 小兔种萝卜	67. 玩球	94. 捉迷藏
第十三周	周一	8. 小兔跳圈	66. 变变泡沫垫	73. 大风和树叶
	周二	7. 把风抓住了	67. 玩球	75. 老鼠笼
	周三	10. 摘果子	68. 小动物过桥	90. 捕鱼
	周四	13. 小兔种萝卜	64. 摘瓜运瓜	95. 放焰火
	周五	12. 夹沙包	65. 能干的小马	74. 揪尾巴
第十四周	周一	7. 把风抓住了	64. 摘瓜运瓜	90. 捕鱼
	周二	8. 小兔跳圈	69. 塑料圈	95. 放焰火
	周三	44. 小滚轮	67. 玩球	73. 大风和树叶
	周四	10. 摘果子	68. 小动物过桥	75. 老鼠笼
	周五	32. 掷飞碟	66. 变变泡沫垫	91. 堆小山
第十五周	周一	12. 夹沙包	69. 塑料圈	75. 老鼠笼
	周二	9. 顶球	70. 玩彩带	90. 捕鱼
	周三	17. 小马跳障碍	64. 摘瓜运瓜	97. 小小降落伞
	周四	18. 擀面杖	53. 好玩的纸盒	91. 堆小山
	周五	37. 投弹打靶	56. 不会掉的报纸	73. 大风和树叶
第十六周	周一	9. 顶球	70. 玩彩带	91. 堆小山
	周二	12. 夹沙包	59. 我和皮球一起跳	96. 小兔找萝卜
	周三	18. 擀面杖	69. 塑料圈	98. 小司机
	周四	11. 小兔采蘑菇	52. 双腿运纸球	99. 小白兔采蘑菇
	周五	17. 小马跳障碍	53. 好玩的纸盒	97. 小小降落伞
第十七周	周一	18. 擀面杖	49. 打保龄球	96. 小兔找萝卜
	周二	9. 顶球	59. 我和皮球一起跳	97. 小小降落伞
	周三	44. 小滚轮	52. 双腿运纸球	99. 小白兔采蘑菇
	周四	17. 小马跳障碍	55. 好玩的塑料袋	98. 小司机
	周五	11. 小兔采蘑菇	70. 玩彩带	100. 放风筝



第①部分：

基本动作类

基本动作是日常生活中人们最基本的行为动作，如走路、跑步、跳跃、钻爬、投掷、攀登和平衡等。婴幼儿时期正是基本动作的模仿、学习、掌握、熟练和提高的关键时期，掌握和熟练运用基本动作不仅关系到他们的正常生活，而且关系到他们身体的发育和身心的健康成长。作为婴幼儿的教养者，我们应该重视和学会利用基本动作的游戏化来锻炼婴幼儿，培养他们运动的兴趣，促进他们身心的健康发展。

1. 能干的运球手

- 锻炼** 1. 提高行走的兴趣和能力,体验参加体育游戏的快乐。
- 价值** 2. 掌握用圈带球的技能,感知运动中手、脚、圈和球之间的配合关系,提高手和脚的协调能力。

▶ 游戏准备

1. 有玩过皮球,知道皮球会滚动的经验。
2. 塑料圈若干个、中等大小的皮球(每人1个)、小椅子或塑料球架若干个。
3. 在一块空的场地上设置相隔5~8米的起点和折返点,在起点处放置球和圈,在折返点处准备1把小椅子或1个球架作为折返标志。

▶ 游戏玩法

- 1 游戏开始,幼儿取1个皮球放在起点处。
- 2 幼儿一只手握住圈,用圈的边缘拖着球向前方的小椅子或球架行进。
- 3 将球拖到小椅子或球架时,用圈拖着球绕过,直至返回起点。
- 4 当用圈把球拖回到起点时,一次活动完成。



▶ 注意事项

1. 在进行此游戏前,可让幼儿随意用圈拖着球玩,熟悉球的滚动特点,摸索用圈控制球的方法。
2. 如果在场地上用圈拖球的幼儿比较多,要注意游戏的场面控制,提醒幼儿之间不要碰撞,注意安全。

(编写:董玉玲)

▶ 游戏规则

1. 当皮球不按指定方向滚时,不可用手碰球来纠正方向,只能用手中的圈来控制球滚动的方向。
2. 在行进到折返点的小椅子或球架时,一定要拖着球绕过。
3. 分组活动:一个人一个人地拖球,前一个人完成后,第二个人才能出发。



2. 铺小桥过河

- 锻炼价值**
1. 提高行走动作的熟练性和协调性,激发参加体育活动的兴趣。
 2. 锻炼负重行走的能力,发展空间知觉能力。

游戏准备

1. 动物头饰(每人1个)。
2. 大型塑料或木制积木若干块。
3. 平整、无障碍物的空地,大小约30平方米。

游戏规则

1. 搬运积木时,一定要用双手抓握积木在胸前。
2. 搭建小桥的积木一定要一块接着一块地拼接,不留缝隙。
3. 建桥时,前一名幼儿放下积木退出后,其他的幼儿要站立在积木之上接着搭建,不能随意从各个方向搭建,还要提醒幼儿不要掉入河流之中。

游戏玩法

1. 每名幼儿头戴动物头饰进场。教师:小动物们,昨天晚上森林里下了一场大雨,把河面上的小桥给冲走了。现在,我们一起去搭桥过河吧。
2. 幼儿每人搬运1块积木跟随教师向小河边行进,在教师的示范和指导下,在小河上用积木搭建小桥。从河岸的一边用积木一块接着一块地向小河对岸铺接小桥。当第一座小桥铺建完成后,幼儿可回去搬运积木搭建第二座、第三座、第四座小桥。
3. 当计划的几座小桥搭建好后,幼儿就可以跟随教师在几座小桥上来回穿行过河。



注意事项

1. 游戏者进行游戏时,其他幼儿要积极对其进行鼓励,加油呐喊。
2. 两座桥之间的距离不能太近,以免幼儿做动作时互相影响。
3. 可分两组同时搭建小桥,搭建方式也可以不同,如直线型、曲线型、直角型和弧线型等。

(编写:王佳吟)

3. 小雨点

- 锻炼** 1. 学会听指令行动,掌握一个跟着一个跑、四散跑的方法和技巧。
- 价值** 2. 提高奔跑动作的熟练性、协调性和躲闪能力,激发参加体育活动的兴趣。

游戏准备

1. 小雨点头饰(每人1个)、中号积木若干块。
2. 平整、无障碍物的空地,大小约30平方米。

游戏规则

1. 听信号和看指示做相应的动作。
2. 要在指定的范围内活动,不得故意碰撞他人。
3. 如果有违规者,立刻停止其活动,罚出场外停止片刻后再允许其加入游戏。

游戏玩法

1. 幼儿头戴小雨点头饰。教师:下雨啦!小雨点们跟着老师跑吧!(教师快跑,幼儿快跑;教师慢跑,幼儿慢跑;教师停下,幼儿也停下。)
2. 教师:刮大风啦!(教师以手势指示风向,要求幼儿按指示方向跑,大风快跑,微风慢跑,无风不跑。)
3. (1) 教师:又下雨啦!(教师要求幼儿在场地上四散慢跑,乱中有序,互相躲避不要碰撞。)
(2) 教师:雨停啦!(教师要求幼儿立刻停住脚步。)
4. 在场地上放置若干块中号积木代表秧苗。
(1) 教师:小雨点们落到地上,雨水流到农田里啦!(教师要求幼儿在场地中四散慢跑,既要躲闪对面的幼儿,又要躲避地面上的障碍物。)
(2) 教师:雨水停止流动!(幼儿立刻停止不动。)
5. 游戏可反复进行。



注意事项

1. 可以请能力强的幼儿扮演教师的角色,教师则专注于指导。
2. 当人数多而场地小时,可以将幼儿分成两组交替进行。另外,教师要控制好运动的密度和强度,以免幼儿体力消耗过大或运动量不足。

(编写:董玉玲)