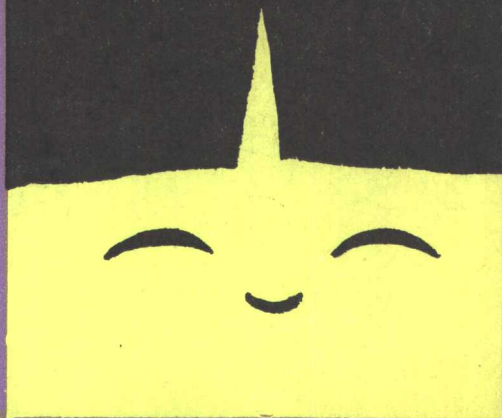


学前教育丛书之九



幼儿体育与游戏

北京师范大学出版社

1987年·北京

《学前教育丛书》之九

幼儿体育与游戏

北京市教育局幼儿教育研究室 编
《学 前 教 育》 编辑部

北京师范学院出版社

1987年·北京

幼儿体育与游戏

北京市教育局幼儿教育研究室编
《学前教育》编辑部编

*

北京师范学院出版社出版
(北京阜成门外花园村)

新华书店首都发行所发行 昌平兴华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.875 字数: 99千

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数: 1 — 25,000

ISBN7-81014-012-4/G.13

统一书号: 7427.149 定价: 0.95元

主编：季魁华

编委：（以姓氏笔划为序）

王蕴华

刘嘉敏

李家琳

季魁华

姜维静

钱德慈

选编：马辉霞

前 言

孩子是祖国的未来，民族的希望。为了打好启蒙教育的基础，满足年轻的父母及幼儿园教师渴望教育好孩子的要求，我们根据原国家教育部颁布的《幼儿园教育纲要》，编写了《学前教育丛书》。

本《丛书》本着教育方针及教育要面向现代化、面向世界、面向未来的精神，立足于培养未来四化建设的开拓型、创造型人才，结合学前儿童的年龄特点和生活实际，将体育、智育、德育、美育的要求具体化，生动地介绍了教育儿童的理论、内容、形式、方法和经验。《丛书》已出版六本：《幼儿期的家庭教育》、《让宝宝更健壮》、《教育笔记》、《趣味常识小百科》、《怎样发展孩子语言》、《怎样教孩子计算》。在一九八七年“六一”儿童节前将再出版四本，计有《幼儿泥塑》、《幼儿音乐启蒙》、《幼儿体育和游戏》、《幼儿品德教育》等。以后还将陆续出版，《学前教育丛书》续集，请各界读者、作者支持我们的工作。

本《丛书》努力体现教育性、科学性、知识性、艺术性、实用性、趣味性等特点，以成为幼儿教师的参考书，幼儿家长的有益读物。不足之处，请批评指正。

北京市教育局幼儿教育研究室
《学前教育》编辑部

1986年12月

目 录

一、体育游戏	1
小马过河	1
小蜜蜂采花蜜	1
小猫捉老鼠	2
找朋友	3
跑跑追追	3
小小侦察兵	4
跟着老师走	4
小鲤鱼跳龙门	5
小马跑	5
喂小动物	6
别让灰狼捉住	7
小动物赛跑	7
走成一个大皮球	8
龟兔赛跑	9
粘知了	9
风车	10
捕“小虾”	10
剥白菜	11
太阳和小水点	12

老鹰捉麻雀	12
蜻蜓点水	13
占圈	14
小转椅	15
赶小鸡	15
太阳和雪花	16
看旗跳圈	17
机器人	17
熊拣棒子 (玉米)	18
复印机	19
叫号	19
红灯绿灯火车站	20
勇敢的孩子	21
残疾人运动会	22
请你象我这样做	22
抢救大熊猫	23
拾球接力赛	24
狼和羊	24
看谁跳得对	25
抓包	26
捞鱼	26
保护小树苗	27
松鼠上树	28
二、幼儿体操四种	29
儿童健美操	29
幼儿模仿运动	30

幼儿模仿操——小鸟	33
幼儿拳	34
三、体育课教案及评析	41
记一节别开生面的体育游戏课	41
大班体育课教案	46
藤条在体育课中的妙用	48
中班“直线两侧行进跳”教案及评析	51
中班体育课实录及评析	54
中班体育课教案及评析	57
小班体育课教案及评析	60
介绍美国学前儿童的一次体育活动	62
四、幼儿体育课的探讨	65
幼儿园的体育课	65
了解幼儿是提高体育教学的效果的关键	72
怎样预计体育课的活动密度	75
幼儿体育教学的组织与练习密度	77
幼儿体育活动的密度、运动量与幼儿身体 健康关系的实验报告	79
幼儿园体育课运动负荷的调查研究	90
体育课怎样运用“综合式教学”	99
儿歌在幼儿体育教学中的作用	101
五、农村幼儿体育活动	103
曲阳托儿所是怎样开展小班户外体育活动的	103
农村幼儿园如何组织幼儿活动	106
从实际出发，走出一条开展农村幼儿园 体育活动的新路	110

六、幼儿体育杂谈	116
根据幼儿年龄特点开展体育活动的体会	116
在活动性游戏中形成幼儿的相互了解	119
培养幼儿的形体美	123
幼儿在体育活动中生理心理特征20例	125
幼儿体育十诫	126
幼儿体育小问答	127
冬季上体育课应注意些什么	129
激发创造力的游戏活动	132
体操棒的妙用	136
两只圈的妙用	137
玩哪些体育游戏对孩子的发育有好处	138
练投掷	140
抓住难点循序渐进	141
游戏改编——“老鹰捉小鸡”	142
“好猫咪”改编体会	143
谈谈幼儿教师体育课上的服装	145

一、体 育 游 戏

小 马 过 河

北京市幼儿体育教研组

目的：练习双脚向前跳并能跳过障碍物。

准备：场地上画两条相距15—20厘米横线为小河，距小河3—5米再画一条横线为起点。

玩法：幼儿当小马，站在起点后面，齐说：“小马，小马，胆子大，什么困难都不怕，妈妈，妈妈，放心吧，我们跳过小河啦！”说完双脚向前跳，到“小河”处，要双脚齐跳，跳过“小河”。都跳过后，教师要表扬最勇敢的“小马”，然后带幼儿走回，可反复进行3—4次。

规则：必须要双脚向前跳，跳过障碍物“小河”。

小蜜蜂采花蜜

北京东城区教师进修学院体育组

目的：发展幼儿跑和钻的动作。

准备：彩色纸花若干朵（要比本班人数多），花中插上黄色小纸片当“花蜜”。把纸花插在场地一端，在另一端拴起一根皮筋（离地50~60厘米）。教会幼儿说歌谣：“小蜜

蜂，嗡嗡嗡，飞到西，飞到东，采花蜜，爱劳动，嗡嗡嗡，嗡嗡嗡。”

玩法：游戏开始，幼儿齐声念儿歌，念完后，立即从皮筋下钻过，跑向彩色花朵，每人“采蜜”（拿出花中插的黄纸片）回来，放在皮筋前面的小盒里，游戏结束。

注意事项：1.花与皮筋的距离，可根据幼儿跑的能力来定，一般以10—15米为宜。

2. 最好把花朵插在灌木丛或草地上，以增强游戏的真实感。

小猫捉老鼠

北京华嘉幼儿园

目的：练习四散跑。

材料：布制的小老鼠数十只置于小桶内。

玩法：参加游戏的幼儿做小猫。游戏开始，老师把桶内“老鼠”投向场地四周（可三、四只一齐扔出），“猫”去捉（拣回“老鼠”）。玩两三分钟后，看看哪些“小猫”捉到了老鼠，捉到了几只。

注意事项：老师掷“老鼠”时要撒开，以免幼儿拣时互相碰撞。

找 朋 友

北京市幼儿体育教研组

目的：练习按指定方向走。

玩法：幼儿分成两排，分别站场地两端横线后面（两横线约距10—15米）。游戏开始，幼儿从一端向另一端走去，边走边说：“迈开步，向前走，找个朋友拉起手。”说完，走到对面，拉起一幼儿的手与之互道：“你好！”然后再向回走，边走边说：“迈开步，往回走，走到家里等朋友。”走到横线转过身体站好，另一排幼儿再做。

规则及注意事项：必须向对面幼儿走去；如果说完儿歌幼儿未走到对面，可重复一遍儿歌。

跑 跑 追 追

北京市幼儿体育教研组

目的：练习四散跑，要求幼儿不互相碰撞。

玩法：幼儿四散站场地上，游戏开始，大家边四散跑，边说：“跑跑，追追，跑跑，追追，叫到谁，谁来追，叫到谁，谁来追。”说完，教师任意叫一幼儿的名字，被叫的去追拍，拍到两三个幼儿后，游戏可重新开始。

规则：1. 教师叫到谁，谁来追拍。

2. 被拍到的幼儿要暂时停止游戏。

小小侦察兵

北京市幼儿体育教研组

目的：练习投掷。

准备：距幼儿 2—3 米处，设置一高为 1.5 米的大目标当鬼子兵。沙包若干个。

玩法：幼儿手持沙包站好说儿歌：“我们都是小小侦察兵，发现前面有鬼子兵，眼看准，使劲扔，炸死这些鬼子兵。”说完，把沙包投向目标，投中的要给予表扬。拣回沙包再次进行。

教学建议：提示幼儿向高、向远挥臂投掷。

跟着老师走

北京市幼儿体育教研组

目的：练习一个跟着一个走。

玩法：幼儿不按高矮一个跟一个地在教师带领下走步，边走边说：“小朋友，小朋友，跟着老师走、走、走。”说完教师带领全体幼儿问：“走到哪儿了？”教师答：“走到动物园了。学学大象走吧。”于是带领幼儿模仿大象走的动作。游戏可反复进行，但每次教师回答时要变换地名，如“走到操场了”、“走到小桥了”、“走到摇船了”等等，并相应地做各种模仿动作。

规则及注意事项：重点是练习一个跟着一个走，模仿动作要简单。

小鲤鱼跳龙门

北京市幼儿体育教研组

目的：发展走、跑、跳等基本动作；通过自由选择障碍物，发展跳跃能力。

准备：小鲤鱼头饰。场地一端设置各种障碍物为龙门（并列摆放的彩色纸条、离地3—5公分高的皮筋挂些小铃、体操凳等）。

玩法：全体幼儿当小鲤鱼，教师当鲤鱼妈妈。游戏开始，“小鲤鱼”跟在“妈妈”后面边游边说儿歌：“鲤鱼，鲤鱼，水里游，摇摇尾巴点点头，游来游去真高兴，我们都是好朋友。”“鲤鱼妈妈”说：“钻到河底找一找。”幼儿弯腰做找食的样子。“妈妈”又说：“伸出头来瞧一瞧”。幼儿起踵做向上游的动作。“妈妈”说：“龙门到了，跳过去！”幼儿跑到设置的各种障碍物前，任选一障碍物跳过去。然后，幼儿可以自由地游，也可再跳过其它障碍物。

规则及注意事项：1. 要求幼儿按信号动作。

2. 教会幼儿走、跑、跳的正确姿势。

3. 鼓励幼儿用各种跳跃技能跳过障碍物。

小 马 跑

北京市幼儿体育教研组

目的：练习沿着场地周围跑。

玩法：参加游戏的幼儿一部分当小马，一部分当赶马

人。游戏开始齐说：“小马，小马，准备好。小马，小马，快快跑，得儿——驾！”说完当马的幼儿沿场地周围跑步前进，“赶马人”边跑边扬起一臂，模仿赶马的动作。当听到教师说：“吁——”时，幼儿要逐渐停下来，然后互换角色，游戏可重新开始。

变换玩法：教师做追赶人，看能追拍到多少“小马”与“赶马人”，被拍的要暂时停止游戏。

规则：“小马”与“赶马人”都必须沿场地周围跑。

喂 小 动 物

北京市幼儿体育教研组

目的：练习按指定方向跑，知道常见的几种小动物爱吃什么食物。

准备：场地四周分别放置熊猫、小兔、猫和狗的头像，再准备一些分别画有竹子、萝卜、小鱼和骨头的小纸片。

玩法：全体幼儿手持小纸片站场地中间，游戏开始，教师说：“我们都是饲养员，现在小动物饿了，饲养员看看你们手里拿的东西，哪个动物最爱吃，你就去喂谁，看谁喂得对。”说完让幼儿跑去喂小动物，喂对的要进行表扬。然后再分发纸片，游戏重新开始。

变换玩法：在发小纸片时，配班老师将场地上放置的小动物头像悄悄调换位置，再喂时，看看幼儿是否能找对。

规则及注意事项：要跑去喂小动物，并能喂得对。游戏前使幼儿知道常见的动物都爱吃什么。

别让灰狼捉住

北京市幼儿体育教研组

目的：练习双脚向前跳，锻炼幼儿勇敢、机敏。

准备：画有青菜的卡片数十张散开置于场地一端，另一端画两条平行线为小沟（宽15—20公分）。

玩法：选一、二名幼儿当狼，蹲在“青菜地”两边，其余幼儿当“小兔”，散开站在“小沟”后面。游戏开始，齐说儿歌：“小兔子，真可爱，跳过小河去拔菜，你也拔，我也拔，当心别让灰狼捉住了。”说完，陆续跳过“小沟”去拔青菜。这时教师发出信号：“狼来了！”“狼”听到后立即跳出追拍“小兔”，被拍的要原地蹲下，未被拍到的要设法拔到青菜跑回。游戏结束，要表扬拔了青菜又跑回的幼儿。

规则：必须说完儿歌，“小兔”才能跳过“小沟”；“狼”要听到信号才能跳出追拍“小兔”；“狼”不能越过小沟去追拍；被拍的“小兔”必须蹲下。

小动物赛跑

北京市幼儿体育教研组

目的：发展跑的能力。

准备：小鹿、小兔、小松鼠和小熊等动物的头饰各5—6个。

玩法：幼儿站成圆圈，每人拿一个小动物头饰，教师当

大象裁判员。游戏开始，大家边说儿歌边按逆时针方向传递手中头饰：“森林里，真热闹，小动物，来赛跑，大象伯伯当裁判，点到谁，谁来跑。”说完，教师任意点出一个小动物的名字，如“小兔”，这时，手拿小兔头饰的幼儿就绕圈跑一周，谁先跑回自己原来的位置，谁为胜。

规则：点到哪种小动物的名字，持这种小动物头饰的幼儿才可跑；并要绕一圈，跑到原来站的位置上。

走成一个大皮球

北京市幼儿体育教研组

目的：练习一个跟一个走成圆形队，并根据信号创造、模仿皮球的动作。

准备：场地上用红、绿色笔分别画两个大圆圈。

玩法：幼儿在场地上一个跟一个地走，听教师说：“走，走，走，走成一个红皮球。”幼儿在排头带领下沿红圆圈走，如说：“走成一个绿皮球”则要沿绿圈走。幼儿走时，教师喊口令让幼儿走圆形队。还可变换口令，如“皮球瘪了”，幼儿一齐向圆心走；如说：“给皮球打打气”，大家做打气的动作，“皮球又圆了”，幼儿要迅速走到圈上。还可以变换口令让幼儿自由地创造动作，如说：“皮球拍高了”、“皮球拍低了”、“皮球跑了”、“皮球轻轻地滚了”和“皮球跳回来了”等等。

规则及注意事项：必须听教师的指示走圆圈或创造动作。开始让一个较有能力的幼儿带队，逐步教会其他幼儿排队。鼓励幼儿创作动作的积极性。