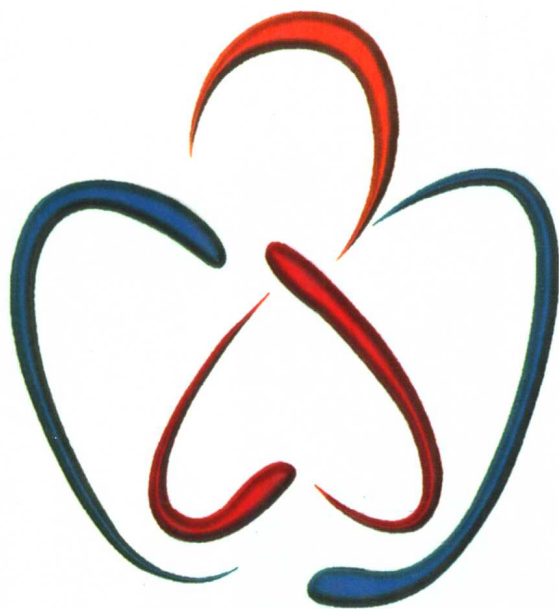


幼儿园体育创新 活动指导

黄世勋 ● 编著



小班

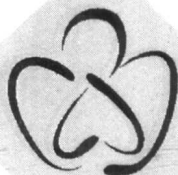
院图书馆

3.7



教育科学出版社

G613.7
25
13



YOU'ERYUAN TIYU CHUANGXIN
HUODONG ZHIDAO

幼儿园体育创新活动指导

(小班)

黄世勋

编著

魏 爽 崔 军

绘图

吕 欣



132147



女子学院 0135951

教育科学出版社

· 北 京 ·

责任编辑 耿向红

责任校对 曲凤玲

责任印制 滕景云

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育创新活动指导. 小班 / 黄世勋编著. —2
版. —北京: 教育科学出版社, 2003.9

ISBN 7-5041-1903-2

I. 幼... II. 黄... 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 (2003) 第 075676 号

出版发行 教育科学出版社
社 址 北京·北三环中路 46 号
邮 编 100088
传 真 010-62013803

市场部电话 010-62003339
编辑部电话 010-62047495
网 址 <http://www.esph.com.cn>
电 子 邮 箱 science@esph.com.cn

经 销 各地新华书店
印 刷 涿州市星河印刷厂
开 本 787 毫米×960 毫米 1/16
印 张 10.25
字 数 138 千
定 价 69.00 元(共 4 册)

版 次 2003 年 9 月第 1 版
印 次 2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。



目 录

一、走步教育 (1)

1. 开火车
2. 大皮球
3. 捡海棠
4. 贪玩的小花猫
5. 灵巧的小猴

二、跑步教育 (12)

1. 小孩小孩真爱玩
2. 送小动物去玩耍
3. 小燕找窝
4. 跷跷板
5. 袋中取宝
6. 捡红叶
7. 抓狐狸
8. 踩尾巴
9. 小动物赛跑
10. 大雁南飞
11. 压路机
12. 闪烁的小星星
13. 小蝌蚪找妈妈

14. 揪尾巴

15. 孵小鸡

16. 放鸭

17. 小山羊找妈妈

18. 请您做个飞行员

跳跃教育 (50)

1. 爱动的大皮球
2. 采桑叶
3. 小青蛙
4. 敏捷的小白兔
5. 看谁采得蘑菇多
6. 过河采花
7. 小马盖房
8. 我们来学单脚跳
9. 学跳花篮
10. 小花猫
11. 看谁跳得准
12. 我们也爱跳竹竿

四、投掷教育 (73)

1. 喂小鸭



2. 击响

3. 撒花瓣

4. 投飞碟

五、平衡教育 (79)

1. 桃园送水

2. 小猴走钢丝

3. 洋娃娃打滚

4. 不倒翁

5. 坐转椅

6. 暴风雨中的大雁

7. 小羊羔找妈妈

六、钻爬教育 (88)

1. 织渔网

2. 小海龟

3. 捕鼯鼠

4. 钻洞采花

5. 和小鹿赛跑

6. 奔向拉萨

7. 小猴学钻圈

七、小球教育 (98)

1. 大球听我的话

2. 滚球接力赛

3. 小小保龄球

4. 传球跑圈

5. 花球是个好朋友

八、体操教育 (107)

1. 公鸡操

2. 荡秋千操

3. 花猫操

4. 小鸭操

5. 小星星操

九、小班体育活动进度表 (142)

十、单元活动设计示例 (152)



一、走步教育

教育目标

1. 改进自然走步动作，掌握多种走步方法，提高走步能力，做到自然走步时步幅能放开，落地较轻，脚尖向前，躯干正直，摆臂自然协调。学会几种简单的模仿性走步，并能独立地想出模仿性走步动作，习惯排队走步，排队走步时不掉队。

2. 学会 4~5 个走步游戏，喜欢和同伴做走步游戏，并能遵守游戏规则。

3. 发展方位知觉和速度知觉；提高注意力，排队走时不东张西望；培养观察力和模仿力。

名称

动作图

功能与要点

自然走步



功能：是人的基本生活技能、运动技能和劳动技能，能促进身体形态和机能全面均衡发育。要点：步幅大而均匀，摆腿方向正，落地轻柔，两脚跟内侧在一条直线上，脚尖稍向外，约为 10 度，头正、颈直，眼向前看，躯干正直，自然挺胸，肩臂放松，两臂以肩为轴前后自然摆动，与下肢配合协调，注意力集中。

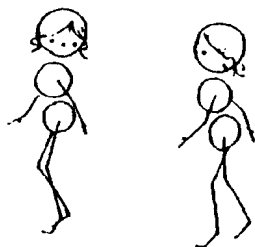


名称

动作图

功能与要点

轻轻走



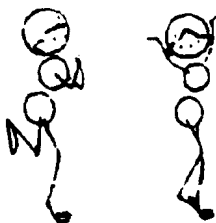
功能：生活中实用的走步动作。要点：步幅要小，脚跟轻轻着地后，脚掌柔和地向前滚动。支撑腿可稍屈。

变化手臂动作走



功能：更好地发展上下肢协调和上肢力量，提高控制动作能力。要点：上下肢动作要协调，节奏和谐，造型优美。教师应根据幼儿能力和教育目标设计上部动作。

拍响走



功能：除具有一般走步的锻炼价值外，还能培养节奏感，激发兴趣，振奋精神。如拍打穴位还可疏通经络、活络气血。要点：击响要有节奏，声音要清脆响亮，拍打穴位要准。

击响走



功能：用器械击响走有激发兴趣、丰富动作、发展节奏感等功能。要点：用力快速，动作幅度小，节奏鲜明。

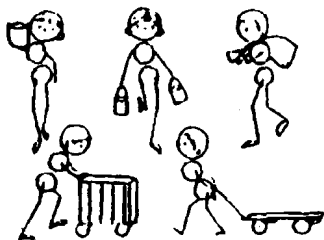


名称

动作图

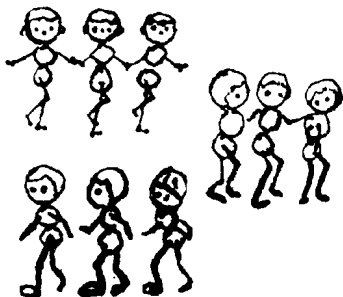
功能与要点

持物走



功能：除具有健身价值外，还能帮助幼儿掌握生活技能。
要点：各种持物走均有其用力特点，但都应注意便于用力、省力和保持身体平衡。推拉、背物走时上体要前倾，单手提物和单肩扛物时上体应向异侧倾斜。

协同走



功能：发展集体走步能力，培养协同习惯和注意集中能力。
要点：注意力集中，协同一致，善于调节个人的步幅、步频。

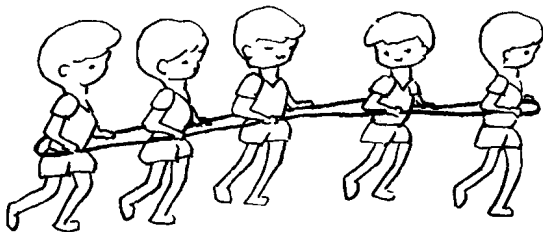
① 开火车

功能

1. 满足幼儿运动、模仿、交往等需要，培养运动、模仿和排队走步兴趣。
2. 培养排队走步能力与习惯。
3. 巩固地名知识。

玩法

幼儿排成一路纵队，教师（或幼儿）站在排头当火车头（可戴头饰）。游戏人左右手各拉一根长绳（或杆）。游戏开始时，引导人说：“火车、火车马上就要开！”其余人问：“往哪儿开？”引导人说：“往××开！都坐稳了！”游戏人齐呼：“呜——”边走边发出“咣！咣！咣！”



的火车奔驰声。走 10~20 米后引导人说：“火车到××站了！”游戏人齐发出“嗤——”的排气声。引导人说：“下车散散步！”大家把绳子放在地上，自由走动。引导人招呼：“快开车了，快上车！记住自己的座位！”游戏人快速排好队，继续前进，可以更换引导人。

建议

1. 教师要善用游戏语言唤起幼儿坐车经验，活跃其想像，激发其游戏兴趣，使幼儿进入游戏角色。
2. 相互问答呼应要配合好，声音要洪亮，情绪热烈，神情逼真。
3. 在自由走动前，要提醒幼儿记住自己前后的同伴，以免找错位置，发生争吵，耽误时间，影响情绪。
4. 联结物可以变化，如可以改用塑料圈套在上来联结队伍。
5. 游戏熟练后可分为数队，以满足更多幼儿当火车头的需要和发展邻队能力。
6. 模仿活动、问答歌、器械是激发幼儿活动兴趣的重要因素，火车形象是排队走的行为定向物和激励因素，绳则是帮助幼儿保持走步队形的条件物。

② 大皮球

功能

1. 激发和培养排队走步的兴趣与习惯。
2. 发展排队走步能力。



3. 培养节奏感，巩固圆的概念。



玩法

幼儿在圆形窄道内站成一队拍手走步，同时说儿歌：“好朋友，拍拍手，一个跟着一个走。不掉队、不乱看，挺起胸、抬起头，沿着小路往前走，走成圆圈像皮球，转向里边拉起手。”如儿歌说完仍没走成圆圈可继续说，直到走成圆。

建议

1. 拍手和说儿歌不仅能激发兴趣，活跃情绪，发展走步节奏，使走步整齐一致，而且可引导幼儿自我揭示走步要领。创编游戏和指导游戏活动中可用此经验。

2. 窄道是帮助幼儿保持走步队形和走成预定队形的条件物。如画圆不方便，可画单线，也可沿花坛或其他圆形物走，或把四个小椅子放成四边形沿椅子走。年龄稍大、排队走步能力强的幼儿可以先面向内，手拉手成圆形，然后向右转成圆形走。

3. 排队走时可用手搭前人肩走，模仿小动物、交通工具和舞蹈步走。儿歌歌词应随走步动作而变化，如学大雁飞，可编儿歌：“蓝天高，



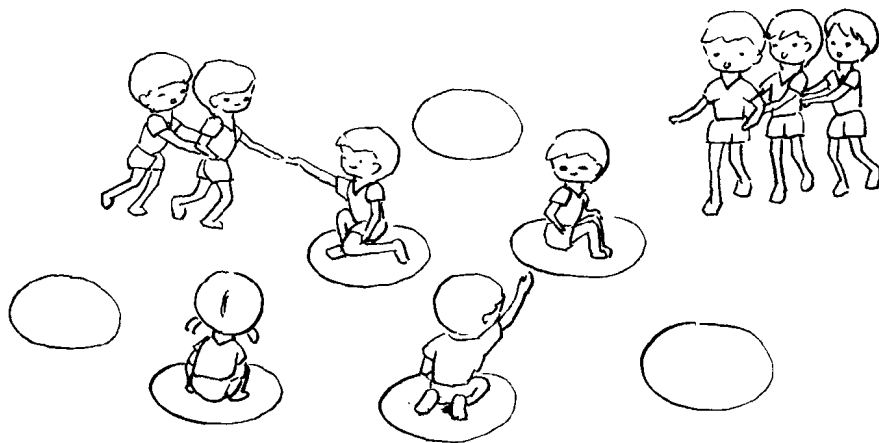
(小班)

大雁飞。一个跟一个，谁也不掉队。大雁大雁守纪律，咱们学它排好队。”

③ 捡海棠

功能

1. 发展散步、排队走步能力和直线跑能力。
2. 发展数数能力。
3. 培养排队走步兴趣与习惯，体验排队走步的乐趣。
4. 增强友谊感。



准备

1. 教游戏歌。
2. 在场地上分散摆放塑料圈（或在地上画小圆），每人1个。

玩法

幼儿分成10~15人一组，各组分戴不同的标志。每组有1人当捡海棠人，手提小篮。游戏开始后，幼儿在场地上四散走动，走法可自由选定，也可规定。边走边说儿歌：“海棠树，结海棠，圆圆的脑袋红脸膛。昨夜刮大风，吹落满操场。”说完儿歌，除捡海棠人外，幼儿都找



一个圈蹲下当海棠。捡海棠人边走边说儿歌和拍本组小朋友的头。被拍到的人就站起跟在捡海棠人后面走动。儿歌是：“捡，捡，捡海棠。海棠红，海棠甜，快快送回屋，看谁跑在前。”说完儿歌，各组跑向事先指定的地点并摆成一定的队形。

建议

1. 此游戏把走与跑、分散自由走与排队走有机结合在一起，把身体运动与自然、语言教育结合在一起，内容丰富，活泼有趣，富于变化。此创编经验值得借鉴。

2. 每次走步时间宜在 1 分钟左右，可用儿歌来调节。跑的距离以 10~15 米为好。

3. 可根据场地、人数、幼儿活动能力确定分组数。组数多些，可满足更多幼儿想当捡海棠人的愿望，也可增加走步时间。

4. 要让幼儿轮换当捡海棠人。

5. 帮助捡海棠人观察每组同伴分布情况，要边捡边看，要有顺序地捡，不要乱走。

6. 捡海棠是同类走步游戏中的一个典型。这类游戏有一个共同的活动结构，这个结构中的每个要素和每个环节都是可以变化的。现用下表来说明。

活动结构	排队走步前的活动	排队活动	排队走步活动	排队走步后的活动
举例说明	幼儿四散走，模拟海棠被风吹落四处。	依次走成纵队，模拟捡海棠。		跑向规定位置，模拟送海棠。
变化举例 (一)	幼儿当小骑兵在草场上做游戏或自由走动。	听号声集合成若干纵队。	随骑兵曲排队走步。	听大风暴雨警告后迅速跑向避风处。
变化举例 (二)	幼儿当大雁，在水滩四处找食。	听南飞集合信号后排成若干队。	排队模仿大雁飞行。	听休息信号后四散找地方休息，值班雁四处巡看。



如本地无海棠树，可把情节和儿歌做些改动，如捡杏、枣或树叶，也可捡贝壳、花石子等。

7. 要教育幼儿跑动时不要推撞别人，排队时不要争站位，站好队后要互相检查有没有跑错组的。

④ 贪玩的小花猫

功能

1. 发展轻轻走和奔跑能力。
2. 体验躲藏、寻找的乐趣，发展躲闪和寻找能力。
3. 发展注意力、抑制力和行动目的性。

玩法

教师（或幼儿）蹲在场地中间当老猫，其余人围着老猫蹲成一圈当小猫。游戏开始后，老猫和小猫齐说儿歌：“老猫睡觉醒不了，小猫偷偷往外瞧，小猫活泼爱游戏，轻轻跑到外边去！”说完儿歌，老猫闭目装睡，小猫轻轻走到四周躲藏起来。途中如老猫睁眼呼叫，则小猫应马上蹲下不动。待小猫藏好后，老猫睁眼四处张望，同时说：“老猫睁眼看一看，不见小猫怎么办？喵！喵！”然后走出去找小猫。先被找到的小猫应随老猫一起去找其余小猫。找到全部小猫，游戏结束。

规则

须待说完“跑到外边去”后才能走出去。

建议

1. 轻轻走的要点见前。
2. 此游戏原来的玩法是在老猫醒后着急地呼唤小猫时，小猫立即从躲闪处跑回老猫身边，3~3.5岁幼儿很爱这种玩法。因为这样的情节与他们的生活和情感贴近。爱自己跑出去玩，听妈妈一呼唤就快跑回来。



3. 3岁的幼儿往往只对躲闪的活动感兴趣，不顾躲藏的效果，有的幼儿躲藏时藏头不顾身等等。做此游戏时，如引导得法则能帮助幼儿逐渐注意和关心躲藏的结果，提高思维的客观性与行动的目的性。可采取以下方法来引导幼儿注意和关心躲藏的效果：①做捉迷藏游戏，在规定的时间内没被找到的应受到表扬或奖励，使幼儿能体验到运用智慧躲过别人寻找的乐趣和荣誉感，从而使他们能关心自己行动的结果；②组织幼儿观看不同的躲藏方法，比较一下哪种方法不易被发现；③讲“笨拙的鸵鸟”故事，启发幼儿认识到躲藏要注意效果。

4. 要善于引导幼儿进入游戏角色。如××老师在游戏开始时是这样讲的：“小花猫像小朋友一样活泼好动，身手灵活，总想出去玩玩，练练捉老鼠的本领，可是猫妈妈年老力衰，手脚不灵，又老担心小猫跑丢了，摔坏了，总把小猫管得死死的，不让出去玩。可是小猫知道，妈妈爱打盹，专等猫妈妈睡着了就偷偷跑出去，找个妈妈难找的地方去玩。但是小猫还是挺关心妈妈的，一听到猫妈妈着急叫唤，就赶快往回跑！边跑还边叫‘妈妈我回来了’，现在咱们来做这个游戏好吗？”她生动、亲切的讲解，活跃了幼儿的想像，激发了他们的兴趣，孩子们着急地要当小花猫，游戏时很投入。当游戏变化成躲起来让妈妈找时，老师的讲解更富有启发性，她说：“小花猫越玩越爱玩，越玩本领就越大了。有时妈妈叫时他们就故意躲起来让妈妈找，想在妈妈面前表现表现自己的本领。有时躲在暗处看见妈妈走过后就悄悄地跑到妈妈身后，突然叫一声‘喵！’，把妈妈吓一跳！好！咱们就这样玩一次。”她巧妙地把幼儿引入新的玩法，并引导幼儿由关心过程到关心结果，由追求情感的满足到谋求智慧的发展。

5. 在花猫出走时要引导幼儿边轻走边观察老猫的动态，让他们学习和发展一心二用的本领（注意分配能力）。

6. 可让年龄稍大的幼儿探索怎样才能走得又快又轻。如果他们看过舞台的小碎步或护士走路，可引导他们模仿。

7. 要规定躲藏范围，否则孩子会假戏真做，跑到很远、很偏僻的

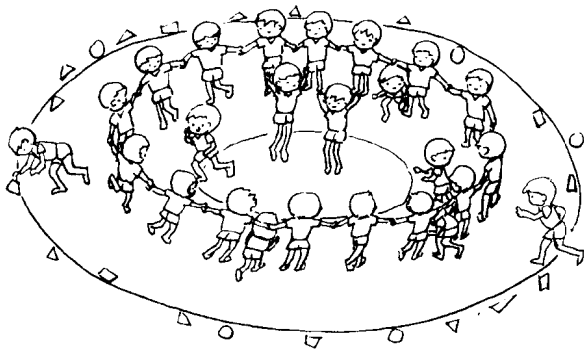


地方躲起来，影响游戏的正常进行。

⑤ 灵巧的小猴

功能

1. 发展快跑、排队走步和钻的能力。
2. 发展灵敏素质和反应速度。



准备

画两个同心圆（见图），准备塑料插片，数量与游戏人数相同。

玩法

幼儿平分为两队，一队在两同心圆中间拉成一圆圈，另一队沿内圆站成一队，后人双手搭前人肩上。游戏开始后两队幼儿逆向做圆圈走，同时说儿歌：“手拉手，手搭肩，我们游戏走圆圈。儿歌说完快钻出，取到插片快进圈。”儿歌说完，里圈幼儿迅速跑出取插片，然后跑回。拉圈幼儿则齐说：“三二一，一二三。快快跑，快快钻。现在就要把门关！”说“关”同时拉圈幼儿同时蹲下把“门”关上。被关在门外的幼儿应学兔跳或爬回内圆。连续做两遍后两队互换。

规则

1. 说完儿歌才能钻出或“关门”。
2. 必须取得插片才能往回跑。



建议

1. 可组织幼儿观赏和评价取物快的幼儿的钻和取物动作。
2. 教师应先带领幼儿说几遍第二个儿歌，使他们能掌握合理的速度。在做游戏时要常提示拉圈幼儿不要说得太快。
3. 应根据幼儿的跑速和灵敏素质以及说儿歌所需的时间，合理确定里外圈的距离。
4. 此游戏属往返跑类游戏，也可归钻的游戏。可按上述两类游戏变化方法变化游戏。其本身的过程结构及其变化方法请看下表。

活动阶段	跑前活动	钻出活动	转折处活动	钻进活动
变化内容	可原地站立说儿歌，可做拍响活动，也可做原地转动，走动、跑动或做舞蹈动作等操作活动。	移动动作、“洞”可变化，距离可变。	可取物，可移物，可换物，也可击响，或其他简单的操作活动。	移动方式可变，可关门，也可捕捉。对关在门外幼儿的处罚方法可变。



二、跑步教育

教育目标

1. 发展跑的动作，使幼儿能迈开步子跑，跑得平稳，双臂能前后自然摆动，能按目标控制跑的方向，四散跑能主动躲闪别人。20 米直线快跑不慢于 7.0 秒。

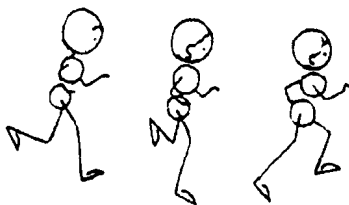
2. 满足跑步需要，培养跑的兴趣，使幼儿能体验到跑步活动中的多种乐趣，喜欢和同伴做跑步游戏，有提高跑速的愿望，能初步识别他人和自己跑速快慢有差异，能在成人引导下调节跑速，能在别人鼓励下，克服疲劳，坚持跑到目标。

名称

动作图

功能与要点

直线跑



功能：是跑步的基本方法，是提高速度和耐力素质的有效手段。要点：向后蹬地要有力，向前摆腿方向正、幅度大，髋膝放松，落地轻柔；两臂屈肘前后自然摆动，躯干正直稍前倾；抬头，眼向前看；呼吸自然，注意力应集中在调节动作上。