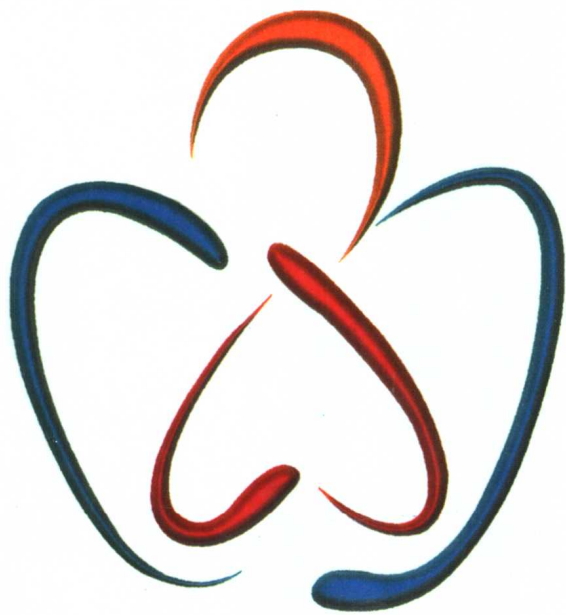


# 幼儿园体育创新 活动指导

黄世勋 ● 编著



大班

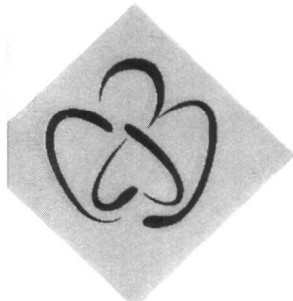
学院图书馆

3.7



教育科学出版社

G613.7  
25  
:1



YOU'ERYUAN TIYU CHUANGXIN  
HUODONG ZHIDAO

# 幼儿园体育创新活动指导

(大班)

黄世勋

132149  
G712C1

编著

魏  
吕



绘图



女子学院 0135959

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. 大班/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 075640 号

---

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-62003339
社 址	北京·北三环中路 46 号	编辑部电话	010-62047495
邮 编	100088	网 址	<a href="http://www.esph.com.cn">http://www.esph.com.cn</a>
传 真	010-62013803	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	10.5	版 次	2003 年 9 月第 1 版
字 数	142 千	印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
定 价	69.00 元 (共 4 册)	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. 请听我指挥
2. 小小军乐队
3. 我们都是好朋友
4. 滑雪送饭
5. 顶罐竞走
6. 穿大鞋

## 二、跑步教育 (14)

1. 分清左右 (听从指挥)
2. 可爱的小花猫
3. 争先拉绳
4. 人·枪·虎
5. 跑向新牧场
6. 跑传小红帽
7. 三人猜拳跑圈
8. 红帽和黄帽
9. 小牧马人
10. 狡猾的狐狸
11. 山鹰和野兔

## 三、跳跃教育 (36)

1. 集体跳高
2. 画彩虹
3. 跳蹦床表演赛
4. 抓流星
5. 跳花盆
6. 跳门槛
7. 闯五关
8. 青蛙追蚰蚣
9. 看看哪队先跳到
10. 马术大赛
11. 山沟里的狼
12. 空中射门
13. 花样单腿跳创新赛
14. 编花篮
15. 斗鸡
16. 跳房取包
17. 定点跳伞
18. 爱学习的小白兔
19. 跳绳
20. 跳竹竿游戏



#### 四、投掷教育 (71)

1. 摔包
2. 飞镖手
3. 投石比赛
4. 拉锯战 (你来我往)
5. 自抛自接游戏

#### 五、平衡教育 (80)

1. 小猴走钢丝
2. 冰上联欢
3. 花样前滚翻
4. 窄道追逐跳
5. 暴风中的小羊

#### 六、钻爬教育 (88)

1. 钻洞比赛
2. 蚂蚁钻洞
3. 快快钻圈
4. 灵巧的小花猫
5. 小刺猬
6. 龟兔赛跑

7. 双人坐爬比快
8. 爱斗的小蚰蚣
9. 小青蛙与响尾蛇

#### 七、小球教育 (98)

1. 一心两用
2. 走马灯
3. 小球赛跑
4. 盲人拍球
5. 伴乐拍球

#### 八、体操教育 (107)

1. 小球操
2. 韵律操
3. 模仿操
4. 双人游戏操
5. 竹竿操

#### 九、大班体育活动进度表

(147)

#### 十、单元活动设计示例 (157)



## 一、走步教育

### 教育目标

1. 改进自然走步动作，做到步幅大而均匀，落地轻柔，姿态端正，摆臂自然协调，节奏稳定，有精神；初步掌握闭目走、后退走、前脚掌走、提物和背物走的合理方法；能独立想出新的走步方法；排队走步时能保持队形并能和集体节拍一致。

2. 学会 2~3 个走步游戏，有一定的独立游戏的能力。

3. 发展方位、节奏和速度知觉；~~发展注意力~~、观察力、想像力和创新能力；了解自己的走步动作，~~能注意自己的走步姿态~~并克服自己走步的缺陷，具有遵守规则与纪律的~~习惯~~。

名称

动作图



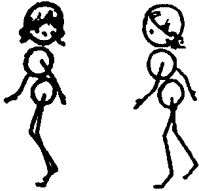


功能与要点

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  $10^\circ$ ，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
前脚掌走		功能：增强小腿及脚掌力量，发展平衡能力，培养躯干正确姿势。要点：脚跟尽量提起，直腰、挺胸、步幅小。
脚跟走		功能：发展平衡能力。要点：步幅小，落地轻，支撑腿稍屈，两脚跟间距稍宽。
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。
高抬腿走		功能：较好地锻炼大腿屈肌力量、髋关节柔韧性和灵活性。要点：抬腿时髋膝放松，快举轻放，上体正直。
后踢步		功能：发展膝关节灵活性、柔韧性和屈小腿肌肉的力量。要点：后踢时腿膝放松，动作要快，上体正直。



名称

动作图

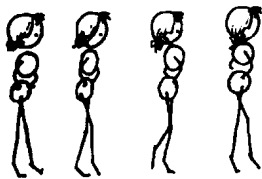
功能与要点

蹲着走



功能：发展下肢力量与耐力。要点：双腿全蹲，步幅要小，重心前移时不要站起。走的距离3~10米为宜。

弹簧步



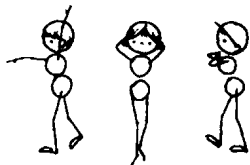
功能：发展下肢力量、踝关节灵活性，培养动作的韵律感。要点：腿前摆，绷脚面，支撑脚提踵，上体正直，脚尖先着地，然后柔和地过渡至全掌，膝部随之做弹性屈伸，同时，支撑腿前摆伸出，上体保持正直，眼向前看，两臂自然摆动。

后退走



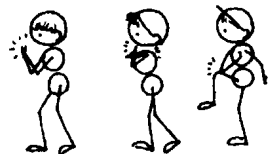
功能：较好地锻炼腰背和大腿后侧肌肉以及屈踝肌肉，还能发展本体感和控制身体运动方向的能力。要点：步幅小，上体正直，注意依靠肌肉感觉控制走步方向。

变化手臂动作的走



功能：更好地发展上下肢协调性和上肢力量，提高控制动作能力。要点：上下肢动作协调，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肢动作。

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。





名称

动作图

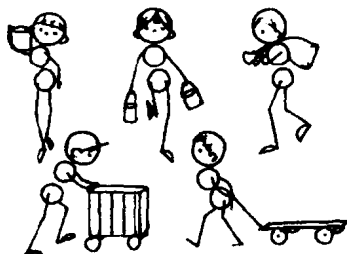
功能与要点

击响走



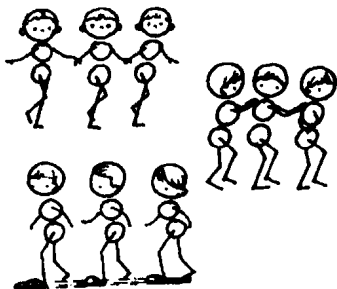
功能：用器械击响走能激发兴趣、丰富动作、发展节奏感。要点：用力快速，动作幅度小，节奏鲜明。

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。

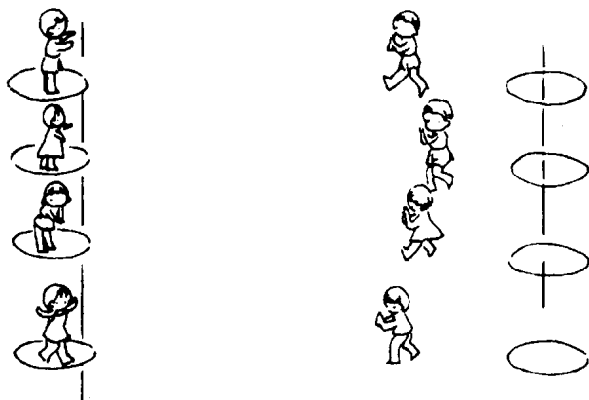
## ① 请听我指挥

功能

1. 发展本体知觉和控制走步方向能力。
2. 发展注意集中能力和分配能力。
3. 培养竞争精神和协同能力。

玩法

游戏人分为两人一队，分别站在两端线后的圆圈内，面相对。听启



动信号后，站在场地一端的幼儿同时向另一端本队同伴走去，并模仿本队同伴做的拍响动作。走到同伴处后两人对拍手2次，然后迅速后退走，先退回原站的圆圈的幼儿获胜。后退时本队同伴可用手势来调整其后退方向。游戏重新开始时，两人互换角色。

#### 规则

1. 只准走，不准跑。
2. 只能用手势调节后退方向。
3. 后退人不准回头看。

#### 建议

后退走时要靠本体知觉来感知和控制走步的方向，所以经常锻炼能发展本体知觉的敏锐性和准确性，提高控制后退走方向的能力。

后退时注意力要高度集中在感知和调节后退动作上，稍一分散注意，就会走偏，而且在集中注意动作的同时还要看对面同伴的手势，要一心二用。因此，经常地练习，能有效发展幼儿的注意能力。

1. 宜先练有标志的后退走，如沿地面铺的水泥砖走，眼看前面固定的物体走，再练无标志的后退走，然后再比赛。

2. 变化游戏的方法：可改为闭目后退，本队同伴用声音来调节方向；可变化走的动作，改为提踵走、脚跟走、手握脚腕走等；也可变后退走为后退跑和后退双脚跳。



## ② 小小军乐队

### 功能

1. 利用军乐队员走步的榜样作用促进幼儿改进走步动作，形成正确的走步姿势，增强对排队走步的兴趣。
2. 培养幼儿模仿和创新的兴趣与能力。

### 准备

1. 组织幼儿观看军乐队表演的录像或画片。
2. 准备配乐和画纵线。

### 玩法

幼儿分成人数相等的4队，站在画好的4条纵线上。各队排头当指挥，手持短棍当指挥棒。听启动信号后，各队用各自想出的吹奏动作和击打动作沿纵线向前走动，也可规定统一的模仿动作。排队走步能力提高后，可以进行各种队形和走步路线的变化，并组织表演和观赏、评价。

### 规则

1. 应按商定的动作方式和队形走步。
2. 应保持队形。

### 建议

1. 游戏主要是：  
①发展幼儿对排队走步的兴趣与能力；  
②培养幼儿模仿和创新的兴趣与能力。
2. 可从以下几方面发展幼儿的排队走步能力：  
①激发排队走步兴趣；  
②帮助他们形成正确的走步姿势，提高控制走步方向、调节步幅、步频和走步节奏的能力；  
③发展调节注意的能力，使幼儿能把注意集中在保持队形和走步动作上。
3. 可引导幼儿从以下几方面变化动作，发展创新能力：  
①变化乐器和操作乐器的动作。



- ②变化队形。
- ③变化走步路线。
- ④变化走步动作。

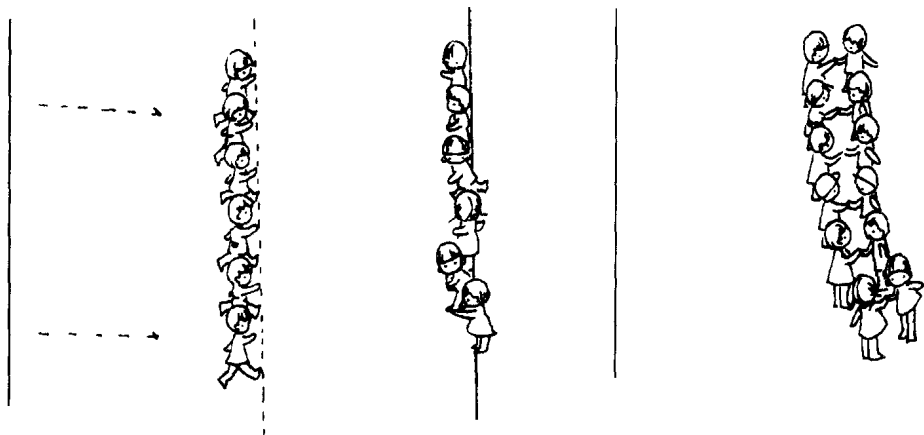
在引导幼儿模仿和创新活动中，不要受原型的限制，如对幼儿模仿吹唢呐、打腰鼓等动作也应加以鼓励。

4. 应多组织幼儿互相表演和观赏、评价。

### ③ 我们都是好朋友

#### 功能

- 1. 发展幼儿排队走步能力。
- 2. 体验集体配乐走步乐趣。
- 3. 发展幼儿节奏感和审美情感。
- 4. 培养幼儿友谊感、协同感和协同能力。



#### 玩法

游戏人排成两队，面对面站立，相距8~10米，随歌曲往返和四散走步。



歌 词

动 作

- ①我们都是好朋友，  
②迈步向前问声好！  
③我们都是好儿童，  
④一同游戏讲礼貌。
- 甲队向前走 6 步，说问声好时向乙队小朋友鞠躬问好。乙队原地踏步拍手。  
甲队后退回原地，乙队仍原地踏步拍手。
- 重复①~④歌词。 动作同前，但乙队走，甲队原地踏步拍手。
- ⑤手拉手儿走向前，  
⑥唱着歌儿去散步。
- 两队幼儿同时手拉手向前走，相会后，相对的两人右手相握四散走开。
- 重复①~④歌词。 两人手拉手四散走，相拉的手分开，各自走回原处。  
重复⑤~⑥歌词。

建议

1. 此游戏属音乐—运动游戏，兼有走步、音乐、语言和品德教育内容，但在体育活动中其主要目的是发展协同走步能力。
2. 中班幼儿初做此游戏时，横队进退时可手拉手走，以保持排面整齐。
3. 此游戏可做以下变化：①变化走步动作，可用模仿步、舞蹈步和各种击响步，也可增加一些跳跃动作；②变化队形，可改为四方形、圆形等；③变化结束活动，用各种跳跃步或跑步回到原处，也可听信号后快跑回原处，比赛哪队快，还可边走边排成一路纵队走回。
4. 游戏开始前可先说一遍儿歌或唱“当我们在一起”歌曲，以创设一个友好、欢乐的气氛。



### 当我们在一起

外国民歌 徐华英译

1 = E 3/4

$\widehat{1\ 3} | 5 \cdot 6 \ \widehat{5\ 4} | 3\ 1\ 1 | 2\ \underline{5\ 5} | 3\ 1\ \widehat{1\ 3} | 5 \cdot 6 \ \widehat{5\ 4} | 3\ 1\ 1 | 2\ \underline{5\ 5} | 1-1 || 2\ \underline{5\ 5} |$   
 当 我 们 在 一 起, 在 一 起 在 一 起, 当 我 们 在 一 起, 大 家 欢 欢 喜 喜, 你 的 朋 友 是 我  
 $3\ 1\ 1 | 2\ \underline{5\ 5} | 3\ 1\ \widehat{1\ 3} | 5 \cdot 6 \ \widehat{5\ 4} | 3\ 1\ 1 | 2\ \underline{5\ 5} | 1-1 || 1-1-1 ||$   
 朋 友, 我 的 朋 友 是 你 朋 友, 当 我 们 在 一 起, 大 家 欢 欢 喜 喜, 你 的 喜。

(摘自《儿童音乐》杂志1983年1月)

## ④ 滑雪送饭

### 功能

1. 掌握提物技能，发展持物走步素质。
2. 培养幼儿集体竞赛兴趣，体验竞赛乐趣。
3. 培养幼儿遵守规则的习惯和协同意识。



### 准备

1. 帮助幼儿掌握用双肩挑物的方法和滑雪模仿动作，最好能看滑雪录像或滑雪表演。
2. 短竿（或小扁担）和盛水的小桶。



### 玩法

游戏人分成人数相等的 2~4 队，各站成一路纵队，每队排头持双竿。听启动信号后，各队排头双手持“滑雪杖”撑地前进，到中点后，变“滑雪杖”为扁担，把放在中点的 2 个小桶挑回交给第二人。第二人挑桶送回中点再“滑雪”走回。依次进行，先走完全程的队获胜。

### 规则

1. 只能走，不准跑和跳。走时两脚不能同时离地。
2. “滑雪”时，每走 1 复步（即左右脚各走 1 步）必须撑地 1 次。

### 建议

1. 指导重点和难点是帮助幼儿掌握在快走时双脚不同时离地。为此，①要培养幼儿严守规则的习惯；②帮助他们分清走与跑的区别；③注意发展自制力和控制动作的能力，可用语言提示法和评价法来发展这些能力。

2. 双竿挑物的方法是：一肩用竿挑物，空竿放在另一肩上，竿的后端垫在挑物竿的下面，以分担重量。

3. 应先组织幼儿练习挑担快走。

4. 变化游戏的方法：此游戏属持物走竞赛类游戏，走的动作可变，物可变，持物的方法可变，情节也可变。如大班后期可做背书包走步竞赛，为入小学做准备。

5. 可用击响的方法帮助幼儿掌握挑担走的节奏。

## ⑤ 顶罐竞走

### 功能

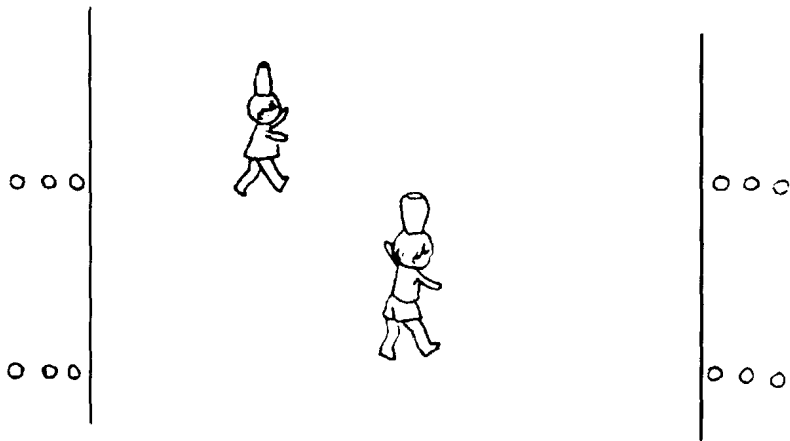
1. 发展幼儿走步的平稳性和头颈部控制所顶物品的平衡能力。
2. 发展幼儿注意集中能力和头颈部本体知觉的敏锐性。

3. 帮助幼儿了解顶物不仅是游戏动作和杂技技术，而且是朝鲜族和国外一些民族的生活技能和劳动技能。这既能丰富幼儿的社会知识，



又能激发民族情感。

#### 4. 培养竞争精神。



#### 准备

1. 组织幼儿观看顶物杂技或顶物走的录像或图片，激发他们的模仿兴趣，丰富他们的社会知识。

2. 帮助幼儿掌握顶物走的技能，要按先易后难的原则进行练习，先练习顶包，再练习顶罐。

#### 玩法

游戏人分为人数相等的若干队，各队再平分成甲乙两组，分别站在两端线上。各队甲组排头持小罐（或包）。听启动信号后，各队甲组排头顶罐走进，到对面端线处把罐交给本队乙组的排头。依次进行，先走完全程的队获胜。

#### 规则

1. 只准走，不准跑。

2. 必须顶物走完全程，如果中途顶物落下则应停下顶稳后再继续前进。

3. 途中不准用手扶所顶的物品。

#### 建议

1. 顶物走的要点是步幅小，频率快，走得直，重心起伏小，上体





正直，头正颈直，眼向前看。注意力集中在顶物动作上，应在稳的基础上加快走速。

2. 变化游戏的方法。①变化顶物：顶物可以变成包、易拉罐、书本、木块、动物玩具、布娃娃、鸡毛毽等；②可把单人顶物改为两人前后顶一长板；③顶物走可改为托物走。

## ⑥ 穿大鞋

### 功能

1. 发展幼儿排队走步能力。
2. 培养幼儿协同能力和竞争精神。
3. 发展幼儿节奏知觉能力。

### 玩法

游戏人分成八人一队，各队再分为四人一组分别站在两端线后。甲组穿大鞋。听启动信号后，各队甲组快速走向对面端线。各组最后一名到达端线后，乙组换穿大鞋走向原端线。最后一名队员先到原端线的队获胜。

### 规则

1. 中途如鞋脱落，应穿好鞋再走。