



学前教育



教师参考用书·试验本·

运动 4~6岁

# Yundong

yundong

上海教育出版社





经上海市中小学教材审查委员会  
审查准予试用 准用号 XJ-2002108



运动

Yundong  
yundong

学前教育教师参考用书(试验本)

运 动

4—6岁

上海中小学课程教材改革委员会

上海世纪出版集团 出版  
上海教育出版社

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

上海新华书店发行 上海江杨印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9.75 插页 4

2002年8月第1版 2003年8月第4次印刷

ISBN 7-5320-8519-8/G·8541

定 价: 23.00元

ISBN 7-5320-8519-8



9 787532 085194 >

此书如有印、装质量问题,请径向本社调换





海洋球



充气包



悬吊架



攀岩



木荡桥





抗洪救灾



布袋游戏



小跳箱



爬梯子

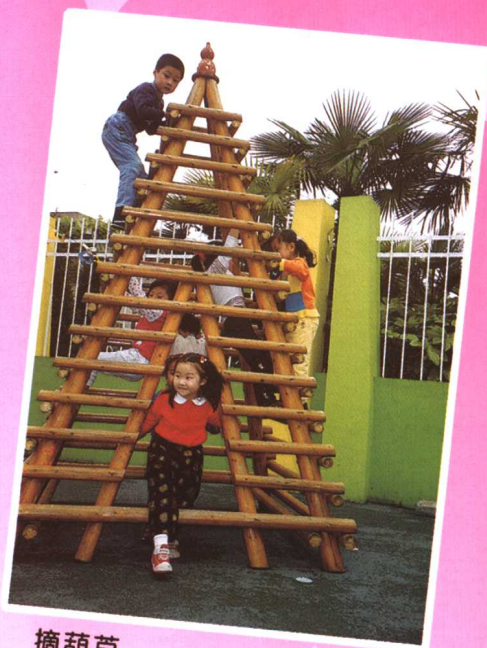


气球伞





石子路



摘葫芦



打水仗



赤足娃娃



走访武警部队





去乡村



探宝



拉力棒操



花操



武术操



# 前 言

20世纪80年代以来,以课程改革为突破口的学前教育改革蓬勃开展,学前教育工作者在教育理念上发生了根本性的变化,在教育实践方面有了不少的改革和创新。

在这样的背景下,上海市于1998年拉开了课程教材改革的第二期工程序幕,1999年颁布了《上海市学前教育纲要》(简称《纲要》)。在以后的两年时间里,根据《纲要》,上海市又制定了《上海市学前教育课程指南》(简称《指南》),以此作为课程实施、教师用书的编审和教育评价的依据。《幼儿园教师参考用书》(简称《用书》)就是依据《指南》编写而成的。

根据《指南》阐述的学前教育课程理念,幼儿教育教材应注重过程,应与幼儿生活经验相贴近,能符合幼儿的兴趣,满足每个不同幼儿的合理需要,特别是游戏活动的需要;幼儿教育教材应为幼儿园教师留有足够的空间和余地,在教育、教学过程中,让教师能根据自己特定的教育对象,对教材进行加工和再创造。本套《用书》努力体现学前教育的课程理念。

十年前,上海市曾进行过一期学前教育课程改革和教材的编写。这套《用书》的编写继承了一期课改的一些教育理念和教育实践,例如,强调儿童的发展;将学前教育课程看成是学前教育机构中的一切活动,而不只是几门分割的学科;以综合化的方式组织和实施学前教育课程;等等。这套《用书》在继承和发扬上海市一期课改成果的基础上也有所发展和创新,例如,将教育对象的年龄由3—6岁扩展为2—6岁,以适应学前教育0—6岁一体化的需要;将处理好儿童生成的学习任务和教师设定的学习任务之间的关系,即处理好儿童自发、自主游戏与教师有目的有计划的教学之间的关系作为这套《用书》编写的突破口;将适合不同层次学前教育机构和不同水平的教师作为这套《用书》编写的一个基本出发点;等等。

根据幼儿园一日活动的形态,这套《用书》分为《游戏活动》、《生活活动》、《运动》和《学习活动》4个分册,根据不同活动形态的特点,分别体现幼儿游戏与教师有目的有计划的教学的不同程度和不同方式的结合。这套《用书》的编写,通过淡化结果,注重活动过程;通过充分体现幼儿园教育活动的选择性和生成性,达成编写者的预期目标。

我们期望,这套《用书》的使用过程能够成为积极促进幼儿发展的过程,成为学前教育课程园本化的过程,更能成为提高幼儿园教师职业水平的过程。

## 目 录

## MU LU

## 1. 体育器械的运用

## 1. 固定型器械

内容与要求 ..... 001

活动与指导 ..... 002

海洋球            滑滑梯

跷跷板            水车

攀登架            攀登球

钻鱼              爬网

泳池              沙坑

充气包            木荡桥

秋千              蹦床

攀岩              悬吊架

大型组合式运动器械

案例与分析 ..... 006

资料库 ..... 008

## 2. 移动型器械

内容与要求 ..... 015

活动与指导 ..... 016

橡皮球            羽毛球

绳                  圈

小沙包            自行车

独轮车            滑板车

滑 板            报 纸

纸 盒            铁 罐

轮 胎            梯 子

高 跷            橡 筋

泡沫板            羊角球

布 袋            梅花桩

小跳箱            娃娃毽

平衡木            平衡台

彩 带            风火轮

椅 子            桌 子

气 球            尼龙滚筒

纸 棒            小转盘

跳跳球            羊子蹦蹦球

气球伞            溜 冰

案例与分析 ..... 029



资料库 ..... 034

## 2. 基本动作活动

### 1. 以走、跑、跳为主的活动

内容与要求 ..... 039

活动与指导 ..... 040

长臂人	马术表演
看谁不出圈	潜水员
拔鸡毛	配 对
筑 路	老狼老狼几点了
击泡泡	走路的纸人
跳路阶	老鹰捉小鸡
洒水车	海上救援
拖地板	拉圈快走
宇航员	大力士
小海军	狮子王
小机灵	贴 人
运 瓜	大圆小圆
唐僧、孙悟空、白骨精	
送 粮	机器人导盲
两人三足	跳脚印
猫头鹰抓田鼠	我是滑稽人
龙虎斗	跳棋盘
电 鳗	小皮球
勾脚跳	高个子

快速占圈 打高尔夫球

小士兵 移动的墙

顶 罐 大脚厨师

案例与分析 ..... 061

资料库 ..... 064

### 2. 以钻、攀爬为主的活动

内容与要求 ..... 069

活动与指导 ..... 070

鼠与猫	有趣的通道
骆驼运粮	动物与树林
爬行动物表演	刺猬背枣子
小花狗和小猕猴	狗熊钻圈
蚂蚁运粮	五彩路
吸尘器	乌龟搬家
弟妹追拍	找朋友
鳄鱼和猴子	蚕宝宝
球儿滚滚	耳聪目明
时空隧道	奇妙的数字
甲壳虫	大蟒蛇
过西瓜地	运水
抱球过山坡	坦克兵
摘葫芦	

案例与分析 ..... 081

资料库 ..... 082



### 3. 以投掷为主的活动

内容与要求 ..... 085

活动与指导 ..... 086

纱巾飞扬	流星球
击点	打怪兽
灭害虫	打保龄球
套玩具	神投手
银球进瓶	电脑游戏战
瞄准投物	保护彩旗
你投我挡	灌篮高手
球儿飞舞	打水怪
航模运动	白鸽历险记

案例与分析 ..... 093

资料库 ..... 094

### 3. 利用自然因素锻炼

内容与要求 ..... 097

活动与指导 ..... 098

放风筝	转风车
打泡泡	玩水枪
碰碰船	水中运输员
铺电缆	摆渡船
双龙戏珠	踩水花
水中精灵	打水仗

过木桥

走石子路

赤足娃娃

沙地探宝

铲雪车

打雪仗

逛公园

玩森林公园

走访武警部队

去乡村

探宝

扔石子

玩泥

压瓶子

园林工人

玩竹竿

树的朋友

游果园

去野生动物园

登佘山

去海滩

案例与分析 ..... 110

资料库 ..... 113

### 4. 体操

内容与要求 ..... 117

活动与指导 ..... 118

(一) 徒手操

方位模仿操

运动员模仿操

(二) 轻器械操

花操

瓶豆操

拉力棒操

红绿手健身操

旗操

武术操

案例与分析 ..... 146

资料库 ..... 147



# 1. 体育器械的运用

## 1 固定型器械



### 内容与要求

1. 熟悉各种器械及其玩法。
2. 有调节自己身体的意识。
3. 注意安全，遵守规则。

#### 活动与指导

1. 海洋球
2. 滑滑梯
3. 跷跷板
4. 水车
5. 攀登架
6. 攀登球
7. 钻鱼
8. 爬网
9. 泳池
10. 沙坑
11. 充气包
12. 木荡桥
13. 秋千
14. 蹦床
15. 攀岩
16. 悬吊架
17. 大型组合运动式器械

#### 案例与分析

1. 抗洪救灾
2. 雪人融化了

#### 资料库

##### 运动常识

1. 幼儿园体育活动的特点
2. 幼儿园体育活动的设计与组织
3. 活动量
4. 渐进性放松简介

##### 歌曲

再试一次





## 活动与指导

### ① 海洋球

- ▲ 抛接海洋球。
- ▲ 在池内向各个方向走动、闭目转动或行走。
- ▲ 在池内进行纵跳、转向跳。
- ▲ 用手攀拉绳索走。

建议：海洋球室要开窗通风，海洋球要经常消毒。



### ② 滑滑梯

- ▲ 用不同姿势从上往下滑。
- ▲ 拉住滑板的扶手由下爬上滑梯顶端。
- ▲ 滑落时骤停，然后续滑（或改变姿势续滑）。

规则：上楼梯及下滑时要保持距离，不推撞。

### ③ 跷跷板

- ▲ 双方有节奏地或改变速度、高度互相跷玩。
- ▲ 试着用力使对方停留在半空。
- ▲ 双方配合，设法使跷跷板保持水平。

建议：提醒幼儿注意双脚落地的位置，避免压伤。

### ④ 水车

- ▲ 俯卧成拱形，腹部贴在水车上，双手支撑地面，身体前后滚动。
- ▲ 坐在水车前用脚掌向下（上）拨弄水车。
- ▲ 双手扶杆，双（单）脚向前（后）踩踏。

规则：注意安全，水车未停稳时不往下跳。



### ⑤ 攀登架

- ▲ 沿不同方向攀爬、钻越（上、下、左、右、里、外、绕圈、斜角）。



- ▲ 横杠上缓慢直臂悬垂。
- ▲ 在横杠上悬垂物件并攀爬摘取。

建议：器械置于柔性场地，保教人员应注意观察保护。攀登架的高度宜于1.7~2.8米。

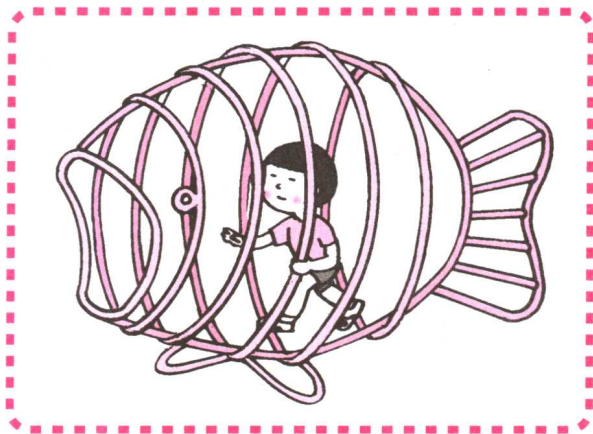
### 6 攀登球

- ▲ 离开球体一定距离，手持小纸球或其他投掷物，从各个角度瞄准球体的空隙投掷。
- ▲ 扮作登山运动员，挎背小包，爬向球的顶端，进行比赛。

### 7 钻鱼

- ▲ 用各种方式钻爬过鱼身。
- ▲ 闭目摸着鱼身外侧走。
- ▲ 在鱼身的两侧攀爬。
- ▲ 侧面登高攀爬。

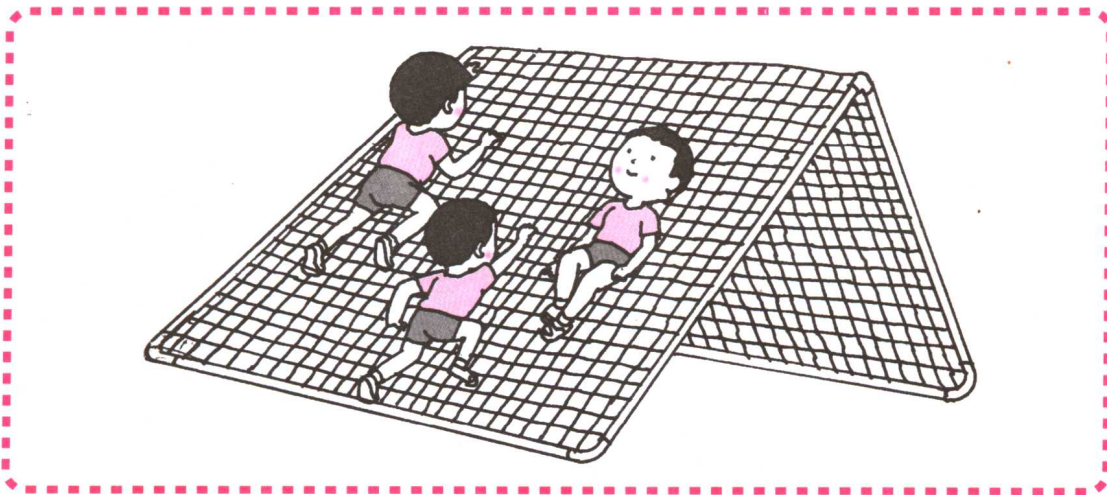
规则：钻越时避免拥挤，注意安全。



### 8 爬网

- ▲ 沿不同方向攀爬。
- ▲ 用其他动作沿不同方向攀爬（仰卧、同手同脚、手脚交叉）。
- ▲ 听信号，同伴间进行比赛。

建议：常检查爬网，避免绳索断裂。





### 9 泳池

- ▲ 在水中尝试做走、跳等各种动作。
- ▲ 玩泼水、打水仗等游戏。
- ▲ 用手或脚在水面上（下）取（放）物。
- ▲ 水中持物漂浮（救生圈、泡沫板等）。

建议：经常消毒，保持水质清洁，注意水中安全。

### 10 沙坑

- ▲ 利用沙坑进行各种走、跑、跳等赤足活动。
- ▲ 将其他小器械、玩具与沙坑组合起来开展活动。

建议：经常翻查沙坑，去除尖锐物，确保安全。保证沙的清洁，非活动时间应遮盖沙坑，避免猫狗入内便溺。

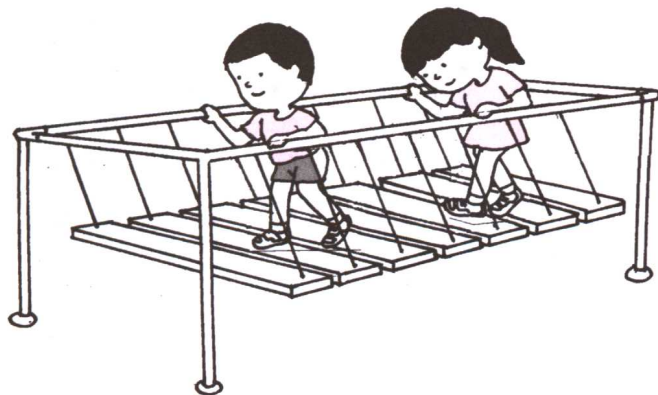
### 11 充气包

- ▲ 在充气包上站立。
- ▲ 进行各种跳跃、爬、滚翻等动作。
- ▲ 冲撞充气包内壁。

建议：调节运动量，避免大量出汗；注意安全，避免互相冲撞。

### 12 木荡桥

- ▲ 扶杆站立在木荡桥上，前后（左右）晃动。
- ▲ 双手（单手）扶杆走过荡桥。





- ▲ 侧身，双手扶杆或下蹲走过荡桥。
- ▲ 扶杆跨步，间隔地走踏板。
- ▲ 扶杆缓慢倒走。

规则：保持前后距离，不推不挤。

### 13 秋千

- ▲ 扶绳站立。
- ▲ 用坐、蹲、站姿荡秋千。
- ▲ 独自探索如何将秋千荡起、荡高。

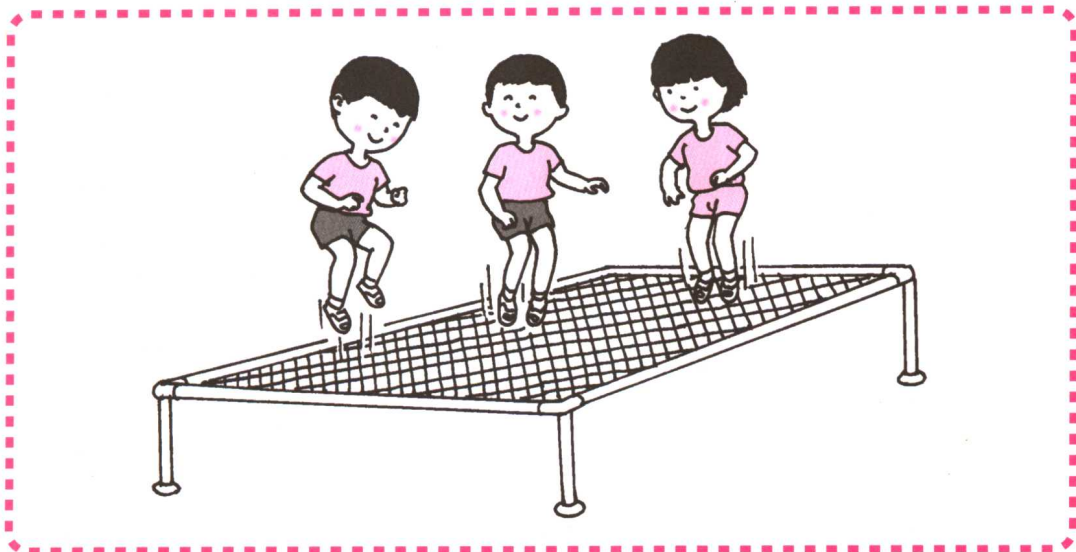
建议：

- ▲ 经常检查维修绳索，防止断裂。
- ▲ 注意保护幼儿，防止晃动时幼儿突然落地。
- ▲ 提醒幼儿观看荡秋千时要与秋千保持一定的距离。

### 14 蹦床

- ▲ 在蹦床上起踵走、自转。
- ▲ 在蹦跳中不断改变身体姿势，如：双脚前后交换跳，纵跳转体，向左右侧跳等。
- ▲ 同伴间比赛蹦跳高度或计时跳。

建议：注意保护，以防幼儿跳出蹦床。





### 15 攀岩

- ▲ 手脚并用横向或向上攀登。
- ▲ 指定攀登点攀登。
- ▲ 限时攀登。
- ▲ 赤脚或携带器械攀登。
- ▲ 攀拉绳索攀登。

建议：

- ▲ 攀岩墙面要保持干燥、整洁。
- ▲ 攀登时注意同伴间的距离。
- ▲ 鼓励幼儿克服困难、坚持到底。

### 16 悬吊架

- ▲ 双手握杆，垂直或收腿悬吊。
- ▲ 双手交替攀拉，向前移动身体。

建议：

- ▲ 幼儿做悬垂时，教师必须加以保护。
- ▲ 提醒幼儿做悬垂动作应尽量缓慢，并将时间控制在1分钟左右。

### 17 大型组合式运动器械

- ▲ 根据意愿玩大型组合式运动器械。
- ▲ 利用大型组合式运动器械进行主题游戏。

建议：

- ▲ 活动前和活动中，教师与幼儿一起讨论游戏中的安全问题。
- ▲ 多关注幼儿利用此器械进行的创造性游戏。



## 案例与分析

### 1 抗洪救灾

在小宇和航航的倡议下，教师的支持下，孩子们利用大型组合式运动器具、积木、可乐瓶和大小沙袋玩“抗洪救灾”的游戏。有的两只手提着大沙袋，上一步停一步；



有的前后两人抬一个或几个大沙袋上楼梯；有的抱着积木，轻松地上楼梯；有的独自扛着积木，“哎哟哎哟”地上楼梯。

教师不时地关注着幼儿的活动状况：帮助矮小的婷婷把她肩头倾斜的沙袋扶正；提醒楼梯上的幼儿注意与同伴保持一定的间距，以免碰撞摔倒；大声地向孩子们提示：“洪水又涨高了，我们大家快一点运。”不一会儿，积木和沙袋就占满了滑梯的整个平台，孩子们在“叽叽喳喳”中达成共识：再将“物资”运下滑梯。

于是行动又开始了，方式同样五花八门，最有意思的是斌斌：他将大沙袋置于自己身后，带着沙袋往下滑，还煞有介事地说：“这样‘东西’（替代饼干）就不会坏掉了，你们把‘东西’笔直地推下去，里面的‘东西’全都会摔坏的。”教师高兴地欣赏着他们的游戏，并不断地给他们鼓励、为他们鼓掌。

### 分析

案例中，儿童在教师的支持下根据自己的想象并利用各种器械开展游戏，增强了活动的创造性和合作性。类似这样的组合器械属于创造性游戏环境，易引发幼儿多样化的游戏体验。因此，对幼儿自发将无主题、单一地玩运动器具变为有情节地开展创造性游戏的行为，教师应给予关注和支持。

## ② 雪人融化了

一次，领幼儿做全身放松活动时，教师设计了一个雪人游戏。教师先说：“冬天下雪了，大家一起堆雪人”（幼儿自选一个动作保持不动，模仿雪人）。教师又说：“太阳升起来了，天气越来越热，雪人会怎么样？”幼儿回答：“慢慢融化了”教师再说：“头融化了、手臂融化了、肚子融化了、屁股融化了、腿融化了、脚融化了”（幼儿保持雪人的姿势，根据口令从上到下做模仿动作）。

“雪人全部融化了变成了什么？”“水”（幼儿躺在地上）。

“太阳不断地晒，水会变成什么？”“水蒸气。”

“水蒸气飘到天上会变成什么？”“云”（幼儿边说边模仿）。

“云飘啊飘啊，回到家里去了”（幼儿满足、放松地回活动室）。

### 分析

在剧烈运动后或运动结束前，都会进行放松运动，这对运动者的生理和心理健康都具有良好的调节作用。由于在活动中创设了游戏情节，使原本平淡的放松活动变得生动有趣，激发了孩子活动的兴趣和再活动的欲望，让孩子们的身体和情绪都得到了满足。