

幼儿园体育创新 活动指导

黄世勋 ● 编著



中 班

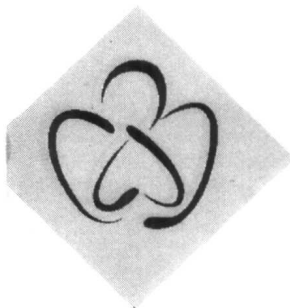
院图书馆

.7



教育科学出版社

G613.7
25
32



YOU'ERYUAN TIYU CHUANGXIN
HUODONG ZHIDAO

幼儿园体育创新活动指导

(中班)

132148

黄世勋

编著

魏奕 崔军

绘图

吕欣



女子学院 0135960

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. 中班 / 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 075730 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	http://www.esph.com.cn
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	140 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. 结伴占圈
2. 游西山
3. 花样走步表演
4. 巧过大门
5. 请您来领做
6. 欢乐儿童
7. 蚂蚁搬家

二、跑步教育 (16)

1. 拉绳
2. 小动物搬家
3. 挂红灯
4. 老狼老狼几点了
5. 回头看
6. 花猫和白兔
7. 请您来赛跑
8. 猜拳跑圈
9. 切西瓜
10. 圆圈往返跑
11. 我上天空找星星

12. 快找伙伴

13. 狼和小羊

14. 小伞兵

15. 弯弯的小河

三、跳跃教育 (47)

1. 帮大象洗脸

2. 灵巧的小兔

3. 青蛙跳荷叶

4. 猜拳跳远

5. 集体花样跳

6. 敏捷的小白兔

7. 灵巧的小麻雀

8. 小羊搬家

9. 踏石过河

10. 跨越比远

11. 跳过蛇阵

12. 采莲

13. 喂小动物

14. 大雁快回家

15. 勇敢的跳伞运动

16. 灵巧的小猴儿



17. 跳竹竿

18. 跳圈游戏

四、投掷教育 (75)

1. 神枪手

2. 打靶

3. 击滚圈

4. 小花猫练投弹

五、平衡教育 (82)

1. 熊猫滚坡

2. 看哪一队滚得快

3. 大雁找家

4. 闭目找伴

六、钻爬教育 (90)

1. 拦住小白兔

2. 花儿与蜜蜂

3. 侦察兵

4. 小刺猬

5. 坐爬赛快

6. 小蟋蟀钻洞

七、小球教育 (98)

1. 活泼的大球

2. 滚球接力赛

3. 冲过封锁区

4. 花样拍球

5. 看谁变得快

6. 小动物追球

7. 小小手球赛

八、体操教育 (111)

1. 拍响操

2. 企鹅操

3. 筷子操

4. 猪小弟操

九、体育活动进度表 (145)

十、单元活动设计示例 (155)



一、走步教育

教育目标

1. 改进自然走步动作，做到步幅放开、均匀，姿态较端正，没有擦地、八字脚、踮脚等缺陷；初步学会闭目走、后退走、持物走的合理方法；能独立想出新的模仿走步；排队走时能保持队形，有一定调节动作节拍的能力。

2. 学会3~4个走步游戏，能独立做集体走步游戏。

3. 发展方位知觉、速度知觉和节奏知觉；发展注意力、想像力、模仿能力和创新能力；能注意遵守规则和纪律。

名称

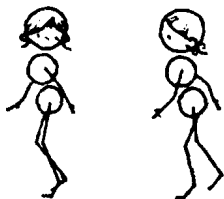
动作图

自然走步



功能：走步的基本方式。要点：步幅大而均匀，摆腿方向正，落地轻柔，脚跟内侧在一条直线上，脚尖稍向外，约为 10° 。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。

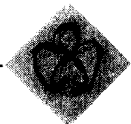
轻轻走



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，脚柔和地向前滚动。支撑腿可稍屈。



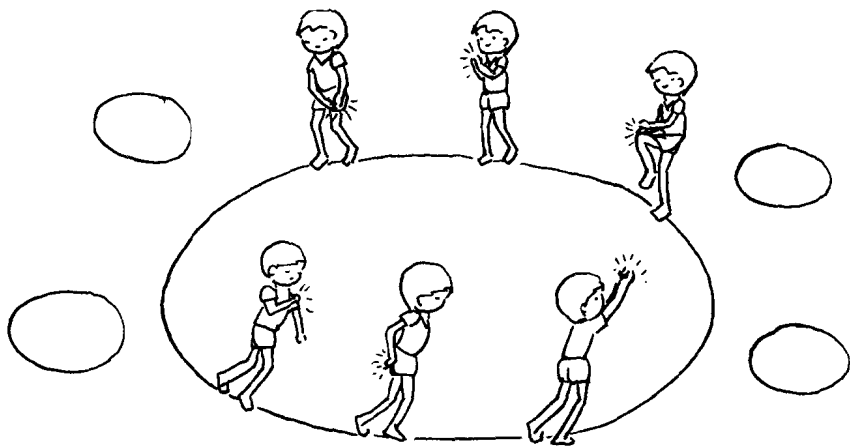
名称	动作图	功能与要点
变化手臂动作走		功能：能更好地发展上下肢协调和上肢力量，提高控制动作能力。要点：上下肢动作要协调，节奏和谐，造型优美。教师应根据幼儿能力和教育目标设计上肢动作。
拍响走		功能：除具有一般走步的锻炼价值外，还能培养节奏感，激发兴趣，振奋精神。如拍打穴位还可疏通经络、活络气血。要点：击响要有节奏，声音要清脆响亮，拍打穴位要准。
击响走		功能：用器械击响走有激发兴趣、丰富动作、发展节奏感等功能。要点：用力快速，动作幅度要小，节奏鲜明。
持物走		功能：除具有健身价值外，还能帮助幼儿掌握生活技能。要点：各种持物走均有其用力特点，但都应注意便于用力、省力和保持身体平衡。推拉、货物走时上体要前倾，单手提物和单肩扛物时上体应向异侧倾斜。
协同走		功能：能发展集体走步能力，培养协同习惯和注意力集中水平。要点：注意力集中，协同一致，善于调节个人的步幅、步频。



① 结伴占圈

功能

1. 发展幼儿排队走步能力、直线快跑能力、反应速度与灵敏素质。
2. 培养幼儿排队、创新和竞赛兴趣与能力，增强友谊感。



准备

1. 在场地四周画圆圈，数量少于人数的 $1/3$ ，圆圈半径 30 ~ 40 厘米。
2. 游戏前引导幼儿想出多种拍身体出响声的方法。

玩法

游戏人站成一大圆圈，左肩侧向圆圈中心。听信号后边说儿歌边按逆时针方向前进，儿歌词：“拍拍肩，拍拍手，伴着掌声大步走。不乱看，不回头，保持队形往前走。动脑筋，来创新，想出花样拍响走！”拍响方法各人自想，但拍响和走步节拍要整齐一致。听教师突然发出的“×人结伴！”指令后，立即跑向场边圆圈，每个圈只能进入教师指定的



人数。没进到圈内的幼儿模仿小兔做蹲撑跳 10 次。

规则

1. 必须保持队形走。

2. 圈内已站满规定的人数后即不准再进入，如圈内只缺 1 人，而又有 2 人同时进入，可猜拳，负者另找新圈。

建议

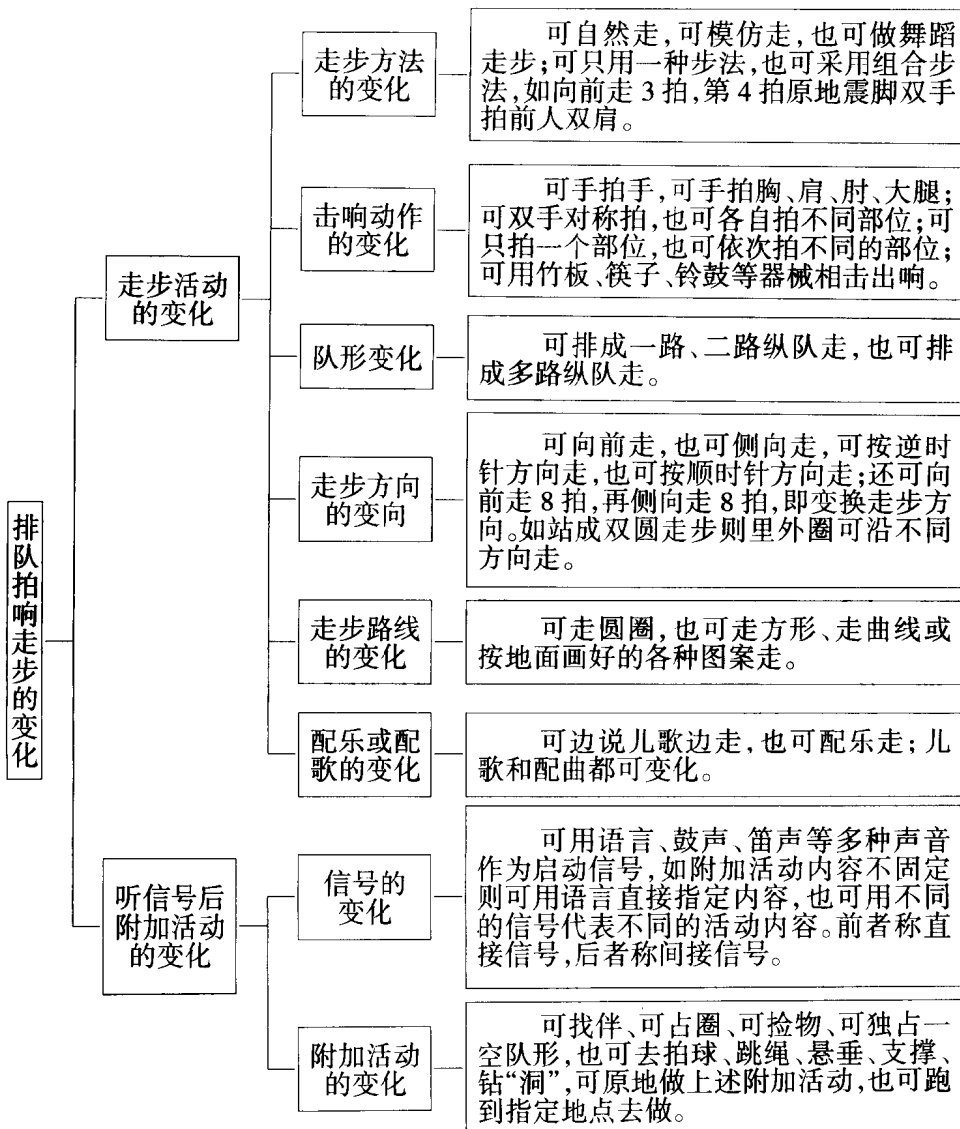
1. 每队走步距离不宜太短以保持练习数量。

2. 发出指令要突然，声音要洪亮，人数要说清楚。

3. 拍击身体的部位各人自定。拍响的节拍速度应事先商定，也可配乐拍响说儿歌。

4. 在幼儿熟练地掌握玩法后要引导他们思考以下问题：①走步时应该注意些什么？②听到信号后怎样去找圈？怎样才能快速进圈？前一问题合理的答案是：“走步拍响合拍，不掉队，边拍响走边注意听信号。”第二个问题的合理答案是：“边转身起跑，边找圈。往最近的圈快跑，跑时不乱看。”可让幼儿边做边说，或者只做不说，由老师帮助归纳表述，也可大家共同回答。这能激发幼儿运动时多用脑，并学会反思自己的行为和心理，培养独立探索兴趣。

5. 此类游戏的变化方法如下页表。





② 游西山



分组商定去西山的方法。

以商定的方法去西山。

到西山后自由地做各种活动。

功能

1. 发展幼儿排队走步能力。
2. 发展幼儿模仿、创新和协同能力。

玩法

幼儿分成4~8人一队，互相商量去西山旅游的“交通工具”（是排队走步去，还是模仿乘车、骑马、坐船去）。听出发信号后，迅速集合排队，并按各队商定的走步方式排队沿场地四周走进，途中可组织分散休息或躲雨、避大风等活动。走1~2周后到达“西山”，可分散做摘野



果、捡红叶、爬山、跳涧、钻洞等活动，也可组织联欢、跳舞或做游戏。听回家信号后迅速集合排队，按商定的走步方式回家。

建议

1. 此游戏是以排队走步为主的综合性运动游戏，主要任务是发展排队走步能力。

2. 此游戏结构具有很大的可变性，教师和幼儿可以根据教与学、娱乐与发展的需要灵活地改动它。现具体介绍改动的方法。

①准备活动的变化。集合排队的信号可变，队形可变。世间各种交通工具，人类的众多移动方式都可任幼儿选用。选好动作后还可演练，互相观摩。

②途中可以按预选的走步方式移动，也可虚拟情节随时变化。逢山挡道可仿爬坡攀岩，遇河阻拦可模仿划船、泅渡；途中可小歇；可分组做拍手、猜拳游戏，也可独自学鸟蝶舞；还可虚拟突遇狂风暴雨，要四散“搭棚”躲避。

③到达目的地后可自由爬山、钻洞、跳水、游泳、捡红叶、采野果，也可组织集体联欢，举行野外运动比赛。

③ 花样走步表演

功能

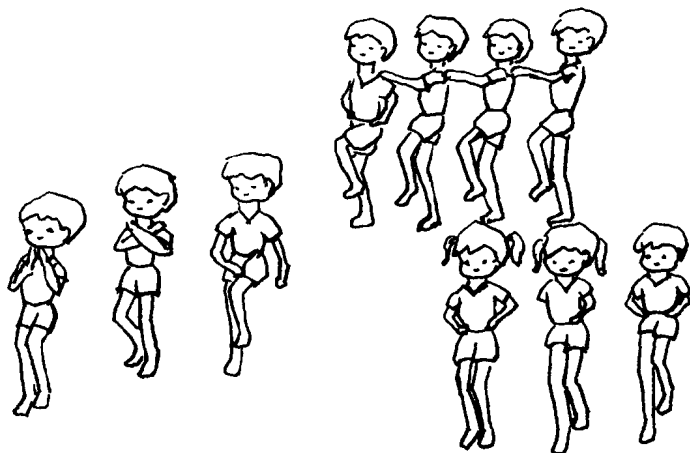
1. 发展幼儿排队走步能力、模仿能力和创新能力。
2. 发展幼儿竞赛意识、表现意识、友好精神和评价能力。

玩法

幼儿分成4~8人一队，每队选队长1人，各队自己创编或选择一组走步动作，每组包括3~6种走步动作。队形和走步路线也自定。最好能配乐。

建议

1. 应用此类游戏把以往那种枯燥死板的、幼儿厌烦的走步训练变



化成活泼欢快的、能发挥个人和集体创造才能的走步活动。实现这一转变，不仅教师要改变教育观念与教育习惯，幼儿也有个适应过程。

2. 平时应引导幼儿多看、多学走步动作，有了丰富的走步知识和技能储备，创新能力才有发展基础。要鼓励和帮助幼儿创新走步动作，鼓励他们勇于表演。

3. 游戏前应组织和帮助幼儿做好准备。

4. 表演时要引导幼儿互相观察、互相学习，要为表演人鼓掌加油，以创设一个友好、热烈的竞赛气氛，使幼儿体验到竞赛和表演的乐趣，体验到同伴间的友谊。

5. 参加表演的幼儿都应受到鼓励和表扬。可组织幼儿自做奖品或纪念品（小红花、小画片、五角星都行），互相赠送。

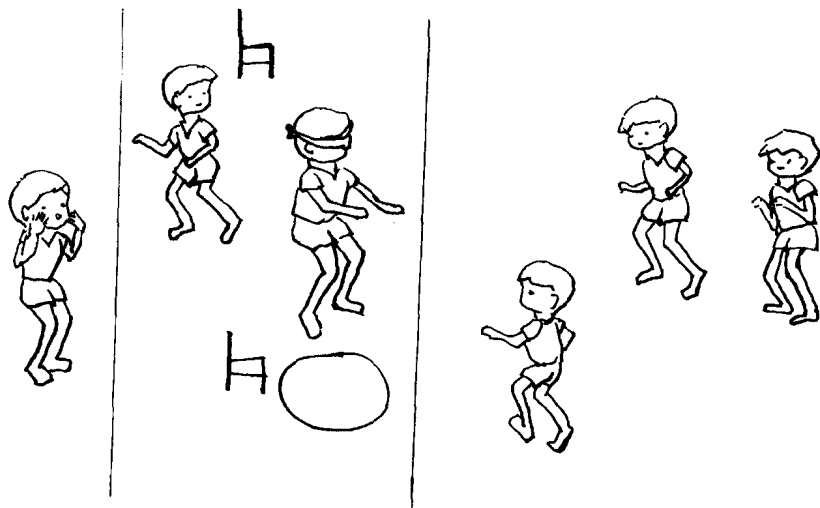
6. 花样走步表演内容不仅包括走步动作和队形，而且包括配乐、儿歌，这些都应让幼儿自选。动作变化可参看“走步活动变化”。



④ 巧过大门

功能

1. 发展幼儿轻轻走的能力和灵敏素质。
2. 发展幼儿注意能力和听觉的敏锐性与辨别方位的能力。



准备

画两条2米宽的平行线，在平行线内放两把相距2~2.5米的小椅子当大门，大门边画一个直径为1米的圆当小屋。

玩法

瞎黄狗把住花园大门不让小花猫进去玩，小花猫就练出轻轻走的本领，静悄悄地走进大门。黄狗看不见，就靠听觉来拦阻小花猫，被狗捉住就要被关进小屋里。走进花园的小花猫最后一起高兴地边喵喵地唱歌边跳起舞来。

规则

1. 小猫都须从大门走进。
2. 狗不能走出大门去逮猫。



3. 只准用手捉，不准用脚踢和抡臂打。

建议

1. 花猫要掌握快速轻走和灵活躲闪的本领，同时还要密切注视瞎狗的位置和动机，能捕捉时机，果断穿过。瞎狗要注意倾听猫的脚步声并学会判断出声的方位和距离，还要学会声东击西，即突然起动和变化走动方向以迷惑花猫，出其不意地将其抓住。

2. 正式游戏前可分成2~3人一组，1人当狗，其余人当猫，在规定的范围内做瞎狗捉猫的游戏。

3. 可允许走进大门的花猫叫，以分散瞎狗的注意，帮助同伴走进花园。

4. 待花猫都进花园后（被捉住的除外），让花猫欢叫的主要目的是表达花猫成功的喜悦和宣布游戏结束。

5. 变化游戏的方法主要有：①动作的变化，可变走为爬、钻、蹲、撑跳、滚等移动方式；②门的变化，门可变为圆形、低障碍、小河沟等；③捕捉工具的变化，可改变捉为网捕、绳套、球击；④拦截人数的变化，可增多拦截人数；⑤情节和角色的变化，可随动作和拦截方式的变化来改变情节和角色。

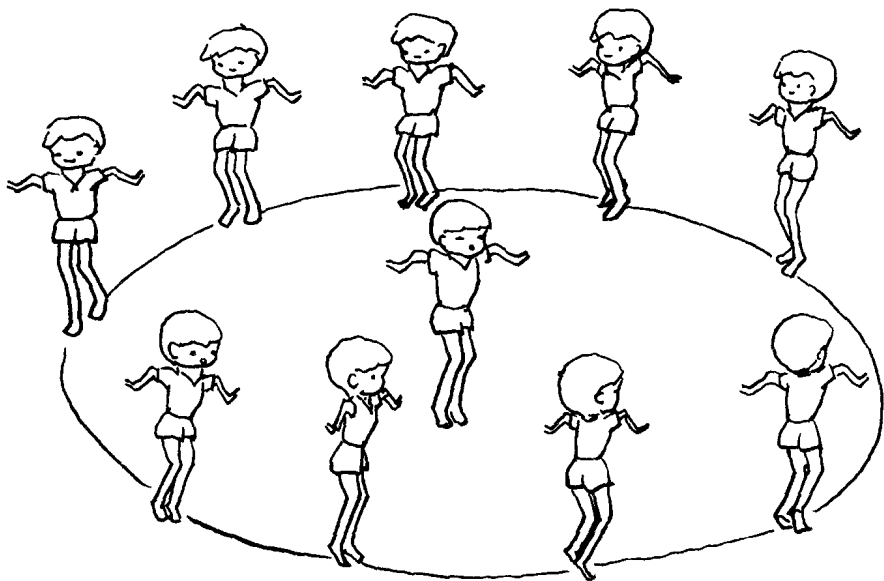
⑤ 请您来领做

功能

1. 发展幼儿多种走步能力。
2. 发展幼儿观察能力、模仿能力和创新能力。
3. 让幼儿体验到模仿和创新乐趣，激发创新兴趣。
4. 满足幼儿爱做主要角色、爱表现的需要，培养自尊心和自信心。

玩法

全班或分队围成圆圈站立。由游戏人推选一个领做人。选出后齐说：“请××领做花样走！”领做人要想出一种新的落地方法的走。如脚跟走、提踵走、脚内侧与外侧着地走、弹簧步走等，并且要说出它是模



仿什么事物的，如提踵走可说“请跟我做高跷走”，脚外侧走可说“请跟我做滑冰走”，擦地走可说“请跟我做滑雪走”。其余人应跟着说：“我跟你××走！”同时做该动作。领做人边继续领做边说：“我请××来领做！”其余人跟着边做边说：“××快快来领做！”被请的幼儿随即出来领做。

规则

必须随领做人做动作。

建议

1. 幼儿爱当主要角色、好表现，这是他们的心理需要。这个游戏就是在走步活动中来满足他们这一正当需要的，可促进他们自尊心、自信心和活动能力的发展。教师要充分发挥这些教育功能，要让所有幼儿都能出来领做。对每个人的努力和成就都应予以鼓励。

2. 要引导和帮助幼儿创造新的走步动作。为此教师应认真研究走步动作的变化规律与方法。如提踵走就可以变化出叉腰提踵走、手扶头后提踵走、手做模仿动作提踵走和体操与舞蹈动作的提踵走以及手拉手



提踵走等多种多样的走法。要引导而不要暗示。当他们想不出新动作时可提示他们：“前面小朋友都是向前提踵走，你能不能想个别的方法走？”这实际是给他们提出创新方向，变化走步方向，让他们去创新。

3. 表扬幼儿创新成果和行为表现可用以下方法：①自我肯定法。如某一幼儿平时胆怯，这次领做时勇敢大方，就可以问他，“这次出来领做怕没怕？”当他用摇头或语言来表示没怕时，教师可说：“给自己拍拍手来祝贺！”②互相表扬法。③教师表扬法。教师除用语言表扬外，还可微笑、点头、拍手、拍摸幼儿的头、肩等非语言方法来表扬，也可以用纸剪小红花、奖章、红叶等物品来表扬。

4. 常用的动作命名方法有：①直接命名法。即根据动作特点来起名，如脚外侧走、脚跟走、擦地走等；②模仿命名法。即根据动作的模拟对象来命名，如提踵走可命名为踩高跷走、穿高跟鞋走、丹顶鹤走、白天鹅走、芭蕾舞走等。要引导幼儿独立去给动作起名，以发展他们的想像力、独立性和自信心等心理素质。

⑥ 欢乐儿童

功能

1. 培养幼儿排队走步的兴趣与能力。
2. 培养幼儿创新意识与能力。

玩法

幼儿站成一大圆圈，齐说儿歌后排队沿圆圈走步。儿歌歌词：“我们是欢乐的好儿童，爱学习，爱运动。排队走步有精神，拍响赛过锣鼓声。人人都爱动脑子，时时都想搞创新！”每走6步，站立用各种方法击响两拍，然后继续前走。站立时可做统一的击响动作，也可由幼儿自己做。可以全班同时做，也可分队依次做，相互表演和观赏。

建议

1. 此游戏与拣海棠具有相同的过程结构。每个阶段的活动内容与