



幼儿园 优秀体育活动设计

YOUERYUAN YOUXIU TIYU
HUODONG SHEJI 99 LI

99 例

朱清 侯金萍◎主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

幼儿园优秀体育活动设计99例

朱清 侯金萍◎主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园优秀体育活动设计99例/朱清, 侯金萍主
编. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5184-0453-7

I. ①幼… II. ①朱… ②侯… III. ①体育课—
学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第057655号

总策划: 石 铁
策划编辑: 高 君 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 高 君 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2015年5月第1版第1次印刷
开 本: 850×1092 1/16 印张: 20.75
字 数: 230千字
印 数: 1—5000
书 号: ISBN 978-7-5184-0453-7 定价: 45.00元
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933
发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
150295Y1X101ZBW

编者名单

主 编：朱 清 侯金萍

编 委：卞晓燕 蔡蔚蔚 陈萍萍 丁仕华 韩 静 黄 茜

凌 晨 潘小博 司马文君 眭乃荣 汤 东 田 悦

万 欣 王 慧 王 瑞 张 芳 张 岚 张 琳

张 露 张 璐 周 洁 周 琴 周晓娟 朱 莉

(按姓氏的拼音排序)

前言

《3—6岁儿童学习与发展指南》(简称《指南》)指出:“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。”由此看来,幼儿园实施健康教育有其独特的价值。体育活动作为幼儿园健康教育的重要组成部分,是不可或缺的,是促进3—6岁儿童学习和健康成长的有效途径。

对于基层幼儿园的广大教师来说,关于体育教学活动的重要性早已达成共识。当前,体育教学活动的开展日趋常态化、科学化,大多数幼儿园基本上能保证一周不少于一节,有的地区情况更好。但笔者还是经常会听到老师们诉苦,他们觉得把体育教学活动设计好并不容易。确实,在观摩活动和公开课当中,除体育特色园外,一般幼儿园很少进行体育教学活动展示,这可能与体育活动本身的专业性、科学性、合理性要求高有关。专业性指的是教师本身的体育专业素养,比如有的教师动作理解不够标准,甚至是错误的;有的教师口令指示不准确,等等。科学性指的是教师的专业知识水平,尤其是对幼儿动作发展的阶段性规律的把握,教师如果把握不当就会出现或低估幼儿或拔高幼儿能力的现象,导致设计的教学活动难易不当,目标达成率低。合理性指的是教师专业技巧的运用,比如有的教师设计的情境或进行的空间调度与幼儿的动作学习不协调,出现混乱场面;有的教师利用的资源材料与幼儿的动作学习不匹配,有时甚至还会妨碍幼儿的动作习得;有的教师选用的集体学习、小组学习、个体学习的方式不当,也会造成活动效益不高,等等。笔者相信教师们只要心中有儿童,学会细细揣摩,步步积累,一定会改变体育教学活动设计和实施中的问题与不足。



近几年,我们凭借对幼儿园体育活动研究的热情和执着,在区级层面组织了幼儿园教师体育基础班和体育骨干班,开展了数百次体育教学的教研活动,积累了相当数量的优秀教学案例。我们编辑此书的目的,是试图将我们的研究经验与广大教师分享交流、共同发展,试图让我们的研究得失与广大教师们见面回眸、得益相长。希望这本包含优质资源的参考资料,能被幼儿园教师喜欢,更希望给幼儿园教师的专业成长以借鉴和启迪。

本书目录依旧沿用习惯的基本动作排列方式,即走、跑、跳、投掷、钻、爬、球类、平衡、一物多玩以及武术类别,这样方便教师们翻阅查找。本书收录了近百个教学设计,其中小班 29 个、中班 30 个、大班 40 个。每个活动设计均包括设计意图、活动目标、活动准备、活动过程、活动延伸、专家评析六部分内容。特别说明的是,活动目标部分采用的是发展目标的三维表述方式,即认知部分、策略部分、情感部分;活动准备部分分为经验准备和物质准备两部分,这样能充分体现对幼儿经验的尊重;活动过程采用表格式呈现方式,分为程序、进程、时间和次数、场地安排四部分,这样能更好地展示幼儿的学习过程;活动延伸部分,则能充分体现幼儿集体学习与幼儿一日活动、家庭活动的衔接。

本书由朱清、侯金萍担任主编,负责全书的架构、策划与统稿。在本书编写的过程中,感谢承担“专家评析”部分撰写任务的园长和老师,她们分别是南京市鼓楼幼儿园丁仕华老师、卞晓燕老师,南京市金信幼儿园汤东副院长、张芳老师、张露老师,南京市力联阳光幼儿园田悦老师,江苏省军区机关幼儿园睦乃荣园长、张琳园长助理,南京市六一幼儿园王瑞副院长,南京师范大学附属幼儿园周洁副院长,南京医科大学附属幼儿园周晓娟副院长,南京师范大学紫金幼儿园蔡蔚蔚老师。感谢承担“活动设计”部分撰写任务的老师们,她们分别是南京市鼓楼幼儿园丁仕华、卞晓燕、凌晨老师,南京市金信幼儿园黄茜、司马文君老师,南京市力联阳光幼儿园陈萍萍、潘小博老师,江苏省军区机关幼儿园张琳园长助理、万欣老师,南京市六一幼儿园王慧、朱莉老师,南京师范大学附属幼儿园周琴、韩静老师,南京医科大学附属幼儿园张岚、张璐老师,南京师范大学紫金幼儿园蔡蔚蔚老师。在此一并感谢上面八所幼儿园园长的大力支持,感谢中国轻工业出版社万千教育编辑部的高君女士一直以来的信任。

因为篇幅有限，对最初收集来的活动设计有所删减，敬请老师们谅解。为进一步提高书籍质量，也欢迎广大读者和教师对本书提出宝贵的意见和建议。

朱清 侯金萍
2014年12月于南京



目 录

小·班

1. 我和猪宝宝玩游戏（拨球走）·····	002
2. 赶小鸭（拨球走）·····	005
3. 小鸡与蛋宝宝（玩球）·····	008
4. 小矮人运西瓜（蹲走推球）·····	010
5. 小鸡快跑（听信号向指定方向跑）·····	013
6. 小老鼠搬粮食（听信号向指定方向跑）·····	015
7. 快乐的小鸡（听信号向指定方向跑）·····	018
8. 快乐的喜羊羊（直线跑）·····	020
9. 小花猫捉老鼠（高跳下）·····	024
10. 小兔子采蘑菇（双脚行进跳）·····	027
11. 小兔子摘蘑菇（跳过障碍）·····	030
12. 小海狮运气球（双腿夹球跳）·····	032
13. 大风和皮球（双脚向上跳）·····	035
14. 看谁投得远（投）·····	037
15. 勇敢的小白兔（投）·····	040
16. 小乌龟历险（手膝着地爬）·····	043
17. 快乐的小老鼠（手膝着地爬）·····	046
18. 乌龟去旅行（听信号变速爬）·····	048
19. 天线宝宝（一定范围内四散爬）·····	051



20. 勤劳的小乌龟（手膝着地爬）·····	054
21. 小乌龟运粮食（听信号变速、变向爬）·····	057
22. 宝宝倒着爬（倒着爬）·····	060
23. 勇敢的小熊（在低矮物体上走）·····	063
24. 小熊过桥（在平衡木上走）·····	066
25. 小猴运粮（踩高跷）·····	070
26. 我穿爸爸的大皮鞋（穿大鞋走）·····	073
27. 快乐的飞行员（在平衡木上走）·····	076
28. 我和爸爸一起玩（亲子活动）·····	079
29. 冬天里的温暖（亲子活动）·····	082

中班

30. 白雪公主和小矮人（蹲走）·····	088
31. 小松鼠捡松果（后退走）·····	091
32. 壁虎和尾巴（快跑）·····	095
33. 小钉子充磁（快跑）·····	099
34. 渔童跳海浪（立定跳远）·····	102
35. 看谁跳得远（立定跳远）·····	106
36. 开心跳跳糖（连续纵跳）·····	110
37. 多变的塑料棒（直线两侧行进跳）·····	113
38. 沙包一物多玩（夹包跳）·····	116
39. 我们都来跳一跳（高跳下）·····	119
40. 小青蛙跳荷叶（深蹲跳）·····	123
41. 跳跳虎摘水果（纵跳触物）·····	126
42. 小兔种花籽（投准）·····	129
43. 飞镖（投远）·····	132
44. 撒花瓣（反手投掷）·····	135
45. 快乐的小勇士（投准）·····	138

46. 母鸡萝丝去散步（钻）	141
47. 猫与老鼠（正钻）	146
48. 小小坦克兵（手膝着地障碍爬）	148
49. 勇敢的小骑兵（手膝着地侧爬）	150
50. 蜘蛛织网（手足爬）	153
51. 小螃蟹学本领（侧爬）	156
52. 花样抛接球（双人抛接球）	160
53. 自抛自接球（自抛自接球）	163
54. 踩高跷（踩高跷）	166
55. 头顶垫子玩游戏（顶物走）	169
56. 小小邮递员（在平衡木上走）	172
57. 合作真快乐（合作拖坐平板车）	175
58. 搬运轮胎（综合）	179
59. 有趣的轮胎（综合）	182

大班

60. 双色爆竹（左右分队走）	188
61. 小螃蟹运西瓜（双人侧身行走）	191
62. 力大无穷（拖轮胎走）	194
63. 舞龙（走跑交替）	198
64. 风儿和小羊（四散追逐跑）	200
65. 快速返回基地（往返跑）	204
66. 夺宝奇兵（绕障碍跑）	207
67. 花样跳盒（立定跳远）	210
68. 喜气羊羊过蛇年（羊角球跳）	213
69. 有趣的瓶子（助跑跨跳）	217
70. 夹包比远（夹包跳）	220
71. 沙包飞起来（夹包跳投）	223



72. 小猴子过河（助跑跨跳）·····	227
73. 勇闯独脚果园（单脚跳）·····	230
74. 勇敢的小兵（高跳下）·····	233
75. 蹲撑跳（蹲撑跳）·····	237
76. 羊羊大练兵（投远）·····	240
77. 植物大战僵尸（投准）·····	243
78. 穿越烽火线（侧身钻）·····	246
79. 孙悟空种桃树（侧身钻）·····	250
80. 小兔钻山洞（侧身钻）·····	253
81. 丛林野战军（匍匐爬）·····	256
82. 蜘蛛侠（手足爬）·····	260
83. 小螃蟹爬爬乐（侧身爬）·····	263
84. 勇敢的解放军（匍匐爬）·····	267
85. 我是小小兵（侧滚翻）·····	270
86. 直体滚动（直体滚动）·····	273
87. 小足球真好玩（定点射门）·····	277
88. 击地传球（双人击地传球）·····	280
89. 好玩的气球（行进间垫气球）·····	283
90. 我是小小建筑师（坐滑板车前行）·····	286
91. 过河不湿鞋（在有间隔的物体上走）·····	289
92. 小小杂技员（在平衡木上走）·····	292
93. 体操运动员（在平衡木上正面走、侧身走）·····	295
94. 百变金箍棒（三人移位接棒）·····	298
95. 石头、剪刀、布（轮胎上跳）·····	302
96. 搭桥寻宝去（在“椅子桥”上走）·····	305
97. 我们去哪儿——造新家（一物多玩）·····	308
98. 功夫小子（武术）·····	311
99. 小火车过山洞（中大班混合活动）·····	315



小 班





1. 我和猪宝宝玩游戏（拨球走）

【设计意图】

小班幼儿对于球的兴趣比较浓厚，在户外活动中他们经常会用双手滚一滚皮球，或者把皮球往下一扔再弹起来，乐此不疲。但单手拨球对于小班幼儿来说还是有一定的挑战性，尤其是在身体侧面单手拨球向前走对幼儿的动作协调性有一定的要求。借助小班幼儿喜欢情境的心理特点，本活动创设了花园、小动物的家等，让幼儿在情境中不断地探索练习，从而自然习得动作技能。

【活动目标】

- （1）学习在身体侧面单手拨球向前走，发展动作的协调性。
- （2）感知拨球的力度与球滚动速度的关系，提高控球手感。
- （3）在猪宝宝去做客的情境中体验玩球的乐趣。

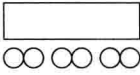
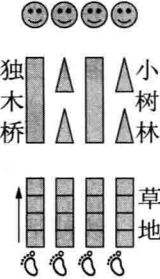
【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿有双手滚球的经验。
- （2）物质准备：贴着猪鼻子的小足球人手 1 个，圈 2 个，平衡板 2 块，树丛隔断 6 个，小猫、小狗、小兔、小青蛙的家，大泡沫垫若干，音乐，地标。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）手持“猪宝宝”做热身操，激发兴趣 师：猪妈妈今天想邀请你们和猪宝宝一起玩，你们愿意吗？请小朋友找一个猪宝宝带它们去游乐场玩一玩。 幼儿散点站在大圆内，教师创设情境与猪宝宝打招呼，与幼儿共同做热身操，包括头部运动、上肢运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动等。	约 2 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 在花园的情境中学习在身体侧面单手拨球向前走 1. 幼儿在指定的范围内自由探索用手拨球向前走 师: 今天天气真好啊, 猪妈妈想请你们和猪宝宝手牵手去花园的草地上玩一玩, 记住不能抱着猪宝宝。你们有什么好方法, 来试一试! 幼儿自由探索用手拨球将猪宝宝从场地一端送至花园。	约 2 分钟 (1 次)	花园情境  小猪家
	2. 引导幼儿学习在身体侧面单手拨球向前走 (1) 幼儿示范自己用手拨球的方法。 师: 你是怎样和猪宝宝走过去的呢? 谁来用动作做一做? (请幼儿示范) (2) 教师示范动作, 强调在身体侧面单手拨球。 师: 让猪宝宝站到我们的旁边, 弯腰, 用一只手拨小猪往前走。 (3) 幼儿根据动作要领再次练习单手拨球向前走。	约 4 分钟 (1 次)	 幼 ○ 师
	3. 引导幼儿学习控球, 提高控球能力 (1) 师幼讨论控球的方法。 师: 猪妈妈发现有的猪宝宝不听话, 走得特别快, 总是走在小朋友的前面。怎样才能让小猪听话, 跟我们一起走呢? 你有什么好办法? (2) 教师带领幼儿一起讨论、总结。 师: 轻轻地推小猪才能走得慢, 不能让小猪超过我们。如果发现小猪跑到我们前面, 我们要赶紧追上。 (3) 幼儿在场上再次练习, 体验自己讨论的结果。 师: 现在用我们刚刚说的好方法再试一试。 (4) 引导幼儿左右手交替练习, 提高控球能力。 师: 猪妈妈请小朋友换一只手, 带着猪宝宝去对面的草地上散步。	约 3 分钟 (2 次)	 幼 ○ 师
	4. 玩游戏“带着猪宝宝去做客”, 进一步巩固单手拨球的技能 师: 今天许多小动物也想邀请猪宝宝去它们家做客, 我们一起来看看怎么去这些小动物的家。 教师介绍四条路线: 小朋友从小脚丫处出发, 带猪宝宝走过草地(贴有小草的大泡沫垫), 走过独木桥(平衡板)或绕过小树林(贴有小树的障碍)来到小动物的家, 再从两边回来, 尝试去其他动物的家。	约 4 分钟 (1 次)	小动物的家  独木桥 草地



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松身体, 整理结束 师: 今天你们带着猪宝宝去了花园, 还去了好多小动物家做客, 真能干! 猪宝宝也要谢谢你们! 现在我们把猪宝宝轻轻送回家, 然后来放松休息一下。 幼儿散点找空站, 随《小猪吃得饱饱》的音乐放松, 重点放松腰部和上肢。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏或晨间锻炼中, 可以引导幼儿练习双手滚球、身体侧面单手拨球等技能, 比如利用大型滑梯进行滚球, 利用保龄球的情境进行单手拨球练习等。

【专家评析】

活动中, 在一片友爱的气氛中, 幼儿发展着“边单手侧面拨球边向前行走”的运动能力; 教师运用简洁明了的语言, 引导着幼儿不断提高动作的协调性以及控制能力。

(1) 游戏情境激发幼儿参与体育活动的兴趣。活动中, “小朋友与小猪宝宝手拉手做游戏”的简单情境, 确定了动作要领——单手侧面拨球; 形象化的情境语言, 让小班幼儿能完全理解动作, 从而激发了他们对活动的好奇心和参与活动的积极性。

(2) 语言明确, 指导性强。活动中“猪妈妈想请你们和猪宝宝手牵手去花园的草地上玩一玩, 记住不能抱着猪宝宝”, 这句话让幼儿明确了具体动作, 进而尝试练习、体验成功; “猪妈妈发现有的猪宝宝不听话, 走得特别快, 总是走在小朋友的前面。怎样才能让小猪听话, 跟我们一起走呢? 你有什么好办法”, 这些来自幼儿的问题激发他们在运动中动脑筋, 寻找解决问题的办法, 理解动作力量的重要, 发展了动作控制能力。

建议

在游戏环节设计中, 在保证单手拨球的技能练习外, 还可以增加其他多样化的路线使活动形式更加多变、更有趣味性。

2. 赶小鸭（拨球走）

【设计意图】

皮球是小班幼儿非常熟悉且喜爱的一种运动材料，具有滚、跳、弹、转等特性。幼儿的体育活动必须能反映幼儿的生活和经验，只有选择那些幼儿熟悉且能引起他们共鸣的教育内容，才能引起他们活动的兴趣，从而积极主动地参加活动，最终获得知识和能力的提升。因此，本活动利用幼儿喜爱球的天性，创设了一个赶小鸭的游戏情境，要求幼儿用手练习拨球，增强他们的双手臂力、腰腹和下肢的力量，提高他们手脚动作的协调性。

【活动目标】

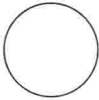
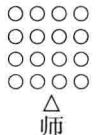
- （1）练习手拨球，增强身体的灵敏性。
- （2）通过尝试不同障碍的赶小鸭游戏，感知控球方法的多样性。
- （3）体验控球游戏成功的乐趣。

【活动准备】

（1）经验准备：幼儿有“养鸭人赶鸭子”的初步认知，尝试过球的多种玩法（如接落地球、脚点球等）。

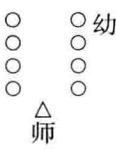
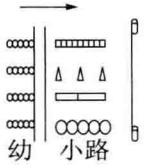
（2）物质准备：标记线 3 条，泡沫垫 1 块，小树林障碍物 3 个，平衡木 1 块，圈 6 个，皮球人手 1 个；录音机，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）热身活动，激发兴趣 1. 幼儿听音乐进场，在老师的带领下围着小圆进行走、跑活动，并模仿小动物的动作	约 1 分钟 （1 次）	
	2. 小鸭模仿操（自编，可以有起床、喝水、走路、捉虫等内容） 师：小鸭们，天气这么好，我们一起去草地上玩一玩吧！	约 2 分钟 （1 次）	幼 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 玩“赶小鸭”游戏, 练习并掌握手拨球、控球的技能 1. 幼儿自由尝试球的一物多玩 (1) 教师出示皮球, 激发幼儿玩球的兴趣。 (2) 幼儿自由尝试球的不同玩法。 师: 这是鸭宝宝, 它也想和你们玩一玩。现在请你们找个空地用小手、小脚和鸭宝宝做游戏吧!	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿初步尝试赶小鸭动作 (1) 集中幼儿, 教师根据幼儿自由玩球的情况, 引出手拨球动作。 师: 鸭妈妈有个玩法叫“赶小鸭”, 请你们瞧一瞧。 (2) 教师边示范边讲解要领: 把鸭宝宝放在地上, 站在它旁边, 弯下腰, 把手贴近小鸭的屁股, 向前拨一下, 鸭宝宝就向前跑了, 然后我们的小脚也跟着, 再用手拨一下, 鸭宝宝又会往前跑。 (3) 幼儿尝试赶小鸭动作。	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 幼儿再次尝试赶小鸭动作, 体验拨球力量与距离的关系 (1) 集中幼儿, 提出问题: 有什么好办法不让鸭宝宝离自己太远呢? (拨的力气大, 球就滚得远; 拨的力气小, 球就滚得近) (2) 幼儿再次尝试赶小鸭动作 (提醒幼儿将球放在旁边拨)。 师: 这次我们看看哪只鸭宝宝最听你们的话, 不会跑得很远。	约 3 分钟 (1 次)	
	4. 幼儿绕障碍拨球, 进一步锻炼控球能力 师: 你们赶小鸭的本领学得真好! 现在我们前面有四条不同的小路, 你会带鸭宝宝过小路吗? 教师示范并讲解过小路的方法: 过小路后抱着鸭宝宝跑到标记线后回头, 回来以后可选择其他小路, 要注意听鸭妈妈的哨声出发。	约 3 分钟 (1 次)	
	5. 游戏: 鸭宝宝逛花园 (1) 幼儿自由选择四条不同路径, 把小鸭赶进花园赏花。(教师示范玩法) 师: 春天到了, 花园里的花非常美丽, 鸭宝宝想去花园看看, 怎么去呢? 赶小鸭过小路以后, 把鸭宝宝抱进花园, 在花园旁玩五次 (抛球等) 游戏, 就可以得到一朵小花。 (2) 在教师交代玩法后, 幼儿开始游戏。	约 5 分钟 (2 次)	