

南京市教研成果丛书

幼儿园 体育活动指导手册

本书编写组 组编

南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



661
397

1497091

ISBN 7-03-014970-1

幼儿园 体育活动指导手册

本书编写组 组编

《南京市教研成果丛书》编委会

中国图书馆分类号(CIP) 604.816.1 幼儿体育(2013) 第134188号



贵阳学院图书馆



GYXY1497091



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动指导手册/《幼儿园体育活动指导手册》编写组
组编. —南京:南京师范大学出版社,2013.6

(南京市教研成果丛书)

ISBN 978-7-5651-1448-9

I. ①幼… II. ①幼… 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(2013)第 134186 号

书 名 幼儿园体育活动指导手册
组 编 本书编写组
责任编辑 吴曼丽
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话 (025)83598919(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址 <http://www.njnup.com>
电子信箱 nspzbb@163.com
印 刷 扬州市文丰印刷制品有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 4.5
插 页 4
字 数 84 千
版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 12 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5651-1448-9
定 价 12.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

总序

《南京市教研成果丛书》编委会

主 任	汪笑梅	刘永和			
副 主 任	左 坤	陆 静	张 宏	朱建明	
委 员	徐志伟	李晓明	张晓敏	杨剑春	
	袁廷虎	朱宇辉	许 志	孙旭东	
执行主编	陆 静				
本册主编	赵 岭				
编写人员	侯金萍	吴 雷	赵 锐	朱 青	
	顾 斌	张莉君	叶 蔚	徐 静	
	张 露				

新课程的实施不断推进教育理念的更新,包括面向全体的人本理念、立足校本的管理理念、注重问题反思的教研理念。这些理念旨在进一步促进教师队伍的专业化建设。从精英化走向大众化成为教研关注的核心问题和发展趋势。

大众化教研是面向整体的研究。教育质量的提升需要着眼于基本队伍、基础建设、基层教研。这些基础性工作需要教师的整体参与才能实现。教学研究应该关注全体教师,而不是仅仅局限于少数人;应该侧重于全体教师教学素质的提升,而不是仅仅满足于个别精英的打造;应该立足于教师的岗位成长,而不是仅仅推出几个所谓的新概念。这就需要拓展大众化教研的视野,从教师的实际出发,从教学的实践出发,促使教师加深专业理解、改进教学实践、提升个人经验。

大众化教研是解决问题的研究。大众化教研的专业建设需要回归到解决教育教学中的实际问题上来,努力为教师提供系统的、他们所需要的支持和服务。教研更为关注教师所关注的问题,发现来自于课堂、来自于教师的问题,致力于问题的解决;教研更为关注教师的教学经验,从专业的视角挖掘成功经验和优秀案例背后的价值,改进与提升个体经验,形成新模式与新技术,并不断推广和应用源于教师智慧与经验的结晶。

大众化教研是精进专业的研究。教研的针对性和有效性取决于研究的专业化程度,实现从教学走向课程,从感性经验走向实证研究,才能构成基于实践又高于实践的专业引领。这个专业性体现在技术路径的探索上,从大量的表象分析中能够揭示要素、明晰原则、找到特征、提供标准、阐释方法。这个专业性还体现在指导的系统性。好课展示,对教师而言常常是“看着好,做不来”。缺少技术路径是原因,缺乏系统性指导也是影响因素。教研需要围绕课程建设进行整体设计,将教材分析、教学方法、教学管理、教学评价、课程资源等环节的研究联系起来,构成深入的系统研究;将课程取向、方法指导与资源帮助整合起来,促进教师将课程理念转化为具体的教学实践。

《南京市教研成果丛书》是南京市教学研究室这几年围绕课程教材建设、课堂教学改革、学科专题探讨、教学资源构建、命题技术研究、教学工作评价、教学管理措施等领域的研究成果。这一套丛书包括《小班化教学应用性研究》,《幼儿园教学活动指导手册》(数学、体育),《课程标准的教学解析和实践建议》(数学、英语、物理、化学),《项目教学——高中通用技术》和《项目教学——高中信息技术》,这四个专题是不同学段、不同学科的研究项目,每一个研究项目都构成了独立的丛书体

系。今天,我们将各个领域的研究整合起来,构成更大的集合,其意不在拼接出规模效应,而是借助于更广泛的研究去探索和梳理教研文献研究的立场、特点、策略。

在这套丛书中,你可以看到显著的工具性研究的特点。

研究立场具有鲜明的应用性。这部丛书是对课程标准的进一步解读,对教学内容多维度分析,对教学实施的具体建议,对教学资源的精选与拓展。它是从课程标准出发,向实践层面发展,紧扣一线教师在新课程实施过程中的需要、困惑和问题,为教师释疑解惑、点拨思路、提供资源,为学校及教师提供实用性和可操作性的实践指导。

研究策略具有突出的群众性。教师智慧和经验本身就是一种内蕴深厚、形态丰富的解决问题的资源。在丛书编写过程中,教研以平等的姿态介入课例研修、校本教研、校本课程建设。围绕各个专题,教研人员和广大教师共同开展研究,问题从师生中来,解决方法也从师生中来。参与的教师遍布全市各个区县的学校,案例几乎全部来自于学校日常教学,是教研员和广大教师教研实践、教学实践经验的总结与提炼。以教师的需要为教研的视角,充分关注教师的教学经验,充分调动教师研究的主体性和参与度,用教师的经验和智慧解决教师的问题是丛书编写的突出取向。

研究成果具有较强的专业性。出版这套丛书的意图不只在于有效指导教学,更为一线教师提供从事教学研究的启示。比如:《课程标准的教学解析和实践建议》包含了课标解读、教学内容分析、教学目标分解、教学重点难点分析、教学实施建议、每章评价建议等内容。《小班化教学应用性研究》围绕小班化的管理、环境、课程、教学、个别化指导,在大量应用案例的基础上,形成了每一部分内容的意涵分析、特征提炼、原则界定、策略指导、典例分析,是富含专业研究元素的应用性研究。

需要强调的是丛书的编写,并不意味着越俎代庖地替代教师的工作,更不是对教师的“强加”与“侵犯”,而是在解读教材、分解目标、教学设计的基本点上为教师提供方向的引导和资源的组合。教研的引导之本在于促进教师充分把握教材核心和教学要素,有了这些基础,教师才可以更好地发挥自身的创造力,更自信地驾驭教学生成的新问题。这样的教研对教师才有真正的实用价值和引导作用。

最后,对为专题研究提供专业指导的南京师范大学吴永军教授、张慧和教授、马复教授、张伊娜教授、陆建隆教授、周志华教授、顾建军教授、李艺教授和南京市第四中学体育特级教师嵇明海老师等专家表示衷心的感谢!

对参与丛书编写的教研员及教师表示由衷的感谢!

对出版丛书的南京师范大学出版社、江苏教育出版社表示衷心的感谢!

南京市教学研究室 汪笑梅
2012年10月

长时期以来,党和国家都极为重视学前儿童的健康教育。保教结合是我国学前教育的重大特色,更是我国幼儿园教育一贯坚持的原则。《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确规定了健康教育是学前儿童全面发展教育的首位——“幼儿园教育应当贯彻国家的教育方针,坚持保育与教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育,全面落实《幼儿园工作规程》所提出的保育教育目标”;强调“教师应该把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在教育工作的首要位置”(见《幼儿园教育指导纲要(试行)》第二部分“教育目标与内容要求”)。

体育是健康教育领域中不可缺少的重要内容,之所以研制与编写这本《幼儿园体育活动指导手册》是基于以下两个重要原因:

一是体育在幼儿身心健康中具有极为重要的、无可替代的地位与价值,它不仅是健康教育的重要内容,更是健康教育的主要途径与方式。

二是实践证明,教师只有具有丰富的专业知识与较高的素养,才能保证幼儿体育教育的科学性和适宜性,才能真正通过体育教育有效地增进幼儿的健康。但由于多种原因,当前,我国多数幼儿教师拥有的体育专业知识和专业素养是明显不足的,亟待受到引领、支持与帮助。

一、幼儿园体育教育的性质

教师只有明确幼儿园体育教育的基本性质,才能深刻认识到体育在幼儿健康教育中不可替代的意义与价值,真正理解幼儿园体育教育的理念和幼儿园体育的主要特性。

体育是什么?体育,英文为 physical education,其含义是“以身体活动为手段的教育”,直译为身体的教育,简称为体育;《现代汉语词典》中将“体育”解释为“锻炼身体,增强体质的各种活动”。

“以身体活动为手段的教育”这一性质,决定了体育不仅仅是健康教育的重要内容,更是健康教育的重要方式与手段。

世界卫生组织对“健康”的最新界定是:健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的能力。也就是说,健康是人在身体、心理和社会交往三个方面都要保持健全的状态。多年来的大量研究表明:体育对人,特别是学前儿童的身心健康状况具有极为重大的影响。

(一) 学前儿童正处于机体快速生长、发育的时期,体育不仅可以增进他们的

身体健康,增强他们的体质,更为重要的是,体育还可以促进他们机体的生长发育和各个器官功能的成熟。

人体是由神经系统、循环系统、呼吸系统、运动系统、消化系统、内分泌和感觉器官等组成。体育活动是人体各器官系统协调配合所完成的,同时,科学的体育锻炼又可以对各器官系统的活动产生良好影响。

1. 体育锻炼对儿童机体运动系统的影响

人体在体育锻炼时会加速全身的血液循环,加强骨关节的新陈代谢,使正处于造骨时期的骨组织中的供应得到改善,使之得到更多的营养物质,加快造骨过程的进展。运动过程中,骨所承受的压力对软骨板的生长能起到良好的刺激作用,可以促进软骨板的生长,加速骨的生长。事实表明,经常参加体育锻炼的儿童的身高往往比一般不参加体育锻炼的要高一些。

2. 体育锻炼对儿童呼吸系统的影响

当人体在运动时,肌肉运动所产生的二氧化碳能刺激呼吸中枢,使呼吸加快、加深,以促进二氧化碳的排出及氧气的吸入。儿童经常做体育活动能促进自身呼吸系统的发育,提高机能水平。主要表现在呼吸肌发达,胸围扩大,呼吸差增大,呼吸深度、肺通气量及肺活量增大,以及安静时呼吸频率相应地减慢等方面。

3. 体育锻炼对儿童心血管系统的影响

儿童积极参加体育锻炼可以促进心脏血管系统的发育,提高其机能水平。运动时,心脏的工作负荷加大,致使心率增快,血液流量增大,全身血液循环得到改善。在心肌得到锻炼、冠状动脉循环得到改善的情况下,心肌获得充足的营养,长此以往就会促使心肌发达、心室壁增厚,致使心脏体积增大。

4. 体育锻炼对儿童神经系统的影响

儿童在体育锻炼中,运动器官的每一动作都以刺激的形式作用于神经系统,使神经系统的兴奋与抑制过程得到增强,神经活动的平衡性与灵活性得到提高,使神经细胞反应迅速、灵活且不易疲劳。儿童在体育锻炼后可感到精神愉快,思维敏捷。

5. 体育锻炼对儿童消化系统的影响

儿童在体育锻炼时,体内物质能量消耗较多,运动后必须靠加强消化、吸收补充。这时消化腺分泌的消化液增多,消化管道的蠕动加强,从而提高了胃肠的消化和吸收功能。而呼吸加深加快、膈肌大幅度的升降活动以及腹肌的收缩和舒张活动,会对胃肠起到按摩作用,使消化系统的血液循环得到改善,也能增强胃肠的消化功能,使儿童的食欲增加、消化能力增强。

(二) 体育锻炼不仅对儿童的机体健康具有极为重要的作用,还在一定程度上影响和干预着儿童的心理健康和社会适应能力的发展。

1. 健康的机体是儿童心理健康的基础。身体健康的儿童情绪状况良好、稳

定,精力充沛。体育锻炼在促进儿童机体健康的同时亦为其心理健康发展提供了良好的基础。体育锻炼有助于儿童获得良好的情绪。我市多年来的幼儿问卷调查表明,体育活动是幼儿最为喜爱的活动之一。

2. 研究还表明体育活动有助于儿童认知与思维能力的发展,有助于儿童对“自我”与“群体”关系的正确认知,更有助于儿童良好意志品质的形成。

3. 体育活动中,儿童需要面对各种各样的同伴关系,如平行关系、同伴关系、合作关系和对手关系等,儿童在学习适应这些同伴关系的过程,将会深深体验到个人与群体的密切关系,养成对自我、群体的责任感,学会尊重和关心他人,促进竞争与协作意识的发展,提高交往能力,改善人际关系,从而积极促进了他们社会交往能力的改善与发展。

二、幼儿园体育教育的基本理念

(一) 坚持“健康第一”的指导思想,促进幼儿健康成长

教师应明确认识到:体育是以促进幼儿身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标。教师在设计、组织和开展体育活动时,要有意识地融合体育、生理、心理、卫生保健、社会、安全、营养等诸多领域的相关知识,真正关注幼儿的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,确保“健康第一”思想落到实处,使幼儿健康成长。

(二) 激发幼儿对体育活动的兴趣,引导其养成热爱体育活动的习惯

幼儿园体育教育是终身体育教育的基础。无论是教学内容选择还是教学方法的设计,教师都应关注幼儿的运动兴趣。只有激发和保持幼儿的兴趣,才能使他们主动、积极地参与体育活动。因此,在体育活动中,幼儿的活动兴趣和习惯是实现体育目标和价值的有效保证。

(三) 以幼儿发展为中心,重视幼儿的主体地位

与其他领域教育一样,体育教育关注的核心是满足幼儿的需要和重视幼儿的情感体验,促进幼儿全面发展。从体育活动设计到活动各个环节的组织与指导,教师要始终把幼儿主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥活动中教师主导作用的同时,要特别强调幼儿活动主体地位的体现,以充分发挥幼儿学习、活动的积极性和主动性。

(四) 关注个体差异与不同需求,确保每一个幼儿受益

幼儿园体育教育充分注意到幼儿在身体条件、兴趣爱好和动作技能甚至是性别等方面的个体差异,根据这种差异性确定体育教育的目标和评价标准,并采取相应的教学策略与方法,从而保证绝大多数幼儿能完成活动内容,达成活动目标,使每个幼儿都能体验到活动和成功的乐趣。

三、幼儿园体育教育的主要特性

幼儿园体育教育的性质和基本理念决定了幼儿园体育教育具有以下四个主要

特性:

(一) 养成性

幼儿园体育教育强调激发幼儿参与体育活动的兴趣、发展幼儿的基本动作,引导幼儿积累生活中常用的体育知识、技能和方法,逐步养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯,为终身体育的学习和健康生活奠定良好基础。

(二) 实践性

体育强调以身体练习为主要手段,通过对基本动作与健康知识的学习以及行为养成,提高幼儿的动作与身体活动的实际能力。

(三) 健身性

幼儿园体育教育强调在学习身体动作和活动的技能、方法的过程中,通过适宜负荷的身体练习,增强幼儿的体能和体质,促进生长发育。这一特性对教师的特别提示是:在考虑体育活动的趣味性时,切切不可忽视体育活动的锻炼价值。

(四) 综合性

幼儿园体育教育强调充分考虑与体现活动中所蕴含的各种教育元素,如心理健康与社会适应的教育,有机融合其他领域的教育要求与内容,以及疾病预防、安全防护与避险等方面的自我保护的技能与方法。

《幼儿园体育活动指导手册》是南京市幼儿园体育教研中心组对多年学习、探索与研究的经验总结。《幼儿园体育活动指导手册》主要关注教师在保证和提升幼儿体育活动的科学性时所面临的主要问题与困难,为教师较为科学地设计、组织、指导与评价幼儿体育活动提供具体的支持与帮助。

赵 岭

2013年6月

目 录

总序	001
前言	001
第一章 幼儿园体育活动目标	001
一、幼儿健康体态的基本指标	001
二、幼儿体能与基本动作发展目标	002
三、幼儿体育活动的参与目标	005
四、幼儿园体育活动的交互目标	006
第二章 幼儿园体育活动的组织形式	007
一、幼儿园晨间体育活动	007
二、幼儿园体育教学活动	008
三、幼儿园户外体育游戏	008
第三章 幼儿园体育活动实施要求及指导建议	009
一、幼儿体育活动目标撰写的基本原则和注意事项	009
二、幼儿基本动作内容学习进度安排	013
三、幼儿体操编排的原则与方法	017
四、幼儿体操和队形	022
五、幼儿教师体育活动中的基本动作	026
六、体育教学讲解示范时教师和幼儿的站位	032
七、幼儿体育活动方案撰写格式例举	034
第四章 幼儿体育活动身心负荷的测定	042
一、生理负荷的测定	042

二、心理负荷的测定	043
三、实际体育活动中负荷的一般经验	045
四、密度的测定	046
 第五章 幼儿园体育活动的评价	048
一、晨间锻炼评估表	048
二、幼儿体操评估表	050
三、幼儿园体育教学评估表	051
 第六章 幼儿园体育活动资源链接	053
一、名词解释	053
二、推荐书籍及网站	055
 参考文献	058
 后记	059
 附录 1: 幼儿活动实录	
附录 2: 自制器械玩法	

第一章

幼儿园体育活动目标

健康包括身体和心理两个方面,是指个体在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。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的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。

为有效促进幼儿的身心健康发展,成人应为幼儿提供合理均衡的营养,保证其充足的睡眠和适宜的锻炼,满足其生长发育的需要;为幼儿创设温馨的人际环境,让幼儿充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感;帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

幼儿的动作发展有其普遍性和特殊性。幼儿的身心发育尚未成熟,一方面,需要成人的精心呵护和照顾,但不宜受到过度保护,以免被剥夺自主运动和学习的机会,影响主动性、独立性的发展;另一方面,需要成人的科学引导和鼓励,但不宜拔苗助长和过度超前,以免影响其自然且富有个性的发展。

一、幼儿健康体态的基本指标

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 身高和体重参考标准: 男孩身高 94.9~111.7 厘米,体重 12.7~21.2 公斤; 女孩身高 94.1~111.3 厘米,体重 12.3~21.5 公斤 2. 在提醒下,能自然坐直、站直	1. 身高和体重参考标准: 男孩身高 100.7~119.2 厘米,体重 14.1~24.2 公斤; 女孩身高 99.9~118.9 厘米,体重 13.7~24.9 公斤 2. 在提醒下,能保持正确的站、坐和行走姿势	1. 身高和体重参考标准: 男孩身高 106.1~125.8 厘米,体重 15.9~27.1 公斤; 女孩身高 104.9~125.4 厘米,体重 15.3~27.8 公斤 2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势



二、幼儿体能与基本动作发展目标

1. 幼儿体能目标

(1) 具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离 2. 能双脚灵活交替上下楼梯 3. 能身体平稳地双脚连续向前跳 4. 四散跑时能躲避他人的碰撞 5. 能双手向上抛球	1. 能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离 2. 能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬 3. 能助跑跨跳过一定距离,或助跑跨跳过一定高度的物体 4. 能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏 5. 能连续自抛自接球	1. 能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳地行走 2. 能以手脚并用的方式安全地爬攀登架、网等 3. 能连续跳绳 4. 能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包 5. 能连续拍球

(2) 具有一定的力量和耐力,动作有一定的持久性

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 能双手抓杠悬空吊起 10 秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷 2 米左右 3. 能单脚连续向前跳 2 米左右 4. 能快跑 15 米左右 5. 能行走 1 公里左右(途中可适当歇歇、停停)	1. 能双手抓杠悬空吊起 15 秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷 4 米左右 3. 能单脚连续向前跳 5 米左右 4. 能快跑 20 米左右 5. 能连续行走 1.5 公里左右(途中可适当停歇)	1. 能双手抓杠悬空吊起 20 秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷 5 米左右 3. 能单脚连续向前跳 8 米左右 4. 能快跑 25 米左右 5. 能连续行走 1.5 公里以上(途中可适当停歇)

2. 基本动作发展目标

(1) 基本动作: 走

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 向指定方向走 2. 走直线 3. 一个跟着一个走 4. 听讯号走 5. 走斜坡 6. 走大圆 7. 绕障碍走 8. 在平衡木上走 9. 在 25 厘米宽跑道内走 10. 远足 1.5 公里	1. 简单队列走 2. 在较高平衡木上走 3. 持轻物走 4. 走跑交替 5. 倒走 6. 远足 1.5~2 公里 7. 各种形式的走 8. 各种合作走	1. 闭眼走平衡 5~8 米 2. 分、合队走 3. 提踵走 10~15 米 4. 迅速变队走 5. 各种螺旋队列走 6. 1~1.5 公斤负重走 7. 远足 2~3 公里

(2) 基本动作: 跑

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 自然跑 2. 听讯号自由跑 3. 向指定方向跑 4. 跑斜坡 5. 连续跑 20 秒 6. 连续跑 10 米	1. 列队跑 2. 一个跟着一个跑 3. 快速跑接力赛 4. 连续跑 30 秒 5. 快速跑 20 米	1. 合作类型跑 2. 多种形式的跑 3. 绕障碍跑 4. 四散追逐跑 5. 折返跑 4×5 米 6. 倒跑 7. 连续跑 60 秒 8. 快速跑 30 米

(3) 基本动作: 跳跃

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 原地纵跳 10 厘米 2. 连续自由跳 1~2 米 3. 单个并足跳 4. 从 15~30 厘米高处跳下 5. 听讯号向上跳	1. 连续并足跳 2 米 2. 立定跳远 40 厘米 3. 纵跳 15 厘米高 4. 连续单脚跳 5 米 5. 连续并足跳 3~4 米 6. 深蹲跳 5 米	1. 立定跳远 70 厘米 2. 助跑跨跳 1 米宽 3. 纵跳 20 厘米高 4. 倒跳 5. 提肘跳 6. 连续并足跳 5~6 米 7. 连续单脚跳 3~4 米 8. 助跑跨跳 35~40 厘米高

(4) 基本动作：钻爬

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 在软垫上滚 2. 手膝爬 5 米 3. 钻过 60 厘米高的洞 4. 向指定方向快速手膝爬 5. 搬运轻物钻爬	1. 在软垫上走、跑、跳 2. 蹲着走 5~10 米 3. 手脚着地屈膝爬 5 米 4. 各种形式爬 10~15 米 5. 侧身钻窄洞 6. 各种柔韧性练习	1. 攀爬 2 米高的网 2. 连续跳绳 5 个 3. 连续跳绳 30 秒 4. 简单舞蹈动作 5. 前滚翻 6. 匍匐爬 8 米 7. 在各种垫上合作运动

(5) 基本动作：投掷

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 滚轻物 2. 双手推轻物 3. 投 1 两重轻物 3 米 4. 向上抛轻物 5. 两人互滚轻物	1. 投 2 两重轻物 2~4 米 2. 向指定方向抛轻物 3. 左右手互抛轻物 4. 滚较重物	1. 2 米距离投准 2. 投 3 两重物 4~5 米 3. 互抛 3 两重物 4. 推动一定重量的物体 5. 投 3 两重沙袋 5 米以上

(6) 基本动作：球类
(篮球)

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
原地拍球	1. 左右手交换拍球 2. 原地有节奏拍球	1. 定点投篮 2. 自抛自接球 3. 互抢球 4. 互传球

(足球)

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
自由踢球	1. 定点踢球 2. 停球 3. 简单辅助练习	1. 大力射门 2. 足球盘带 3. 行进间停球 4. 行进间互传球



三、幼儿体育活动的参与目标

1. 情绪

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 情绪比较稳定,很少因一点小事哭闹不止 2. 不高兴时能听从成人的哄劝,较快地平静下来	1. 经常保持愉快的情绪,能较快缓解不良情绪 2. 需要不能满足时能够接受解释,不乱发脾气 3. 愿意把自己的情绪告诉亲近的人,分享快乐或寻求安慰	1. 经常保持愉快的情绪。知道导致自己某种消极情绪的原因,能努力化解 2. 表达情绪的方式比较适度,不乱发脾气 3. 能随着活动的需要较快地转换情绪和注意

2. 安全

3~4 岁	4~5 岁	5~6 岁
1. 知道体育运动的基本着装要求 2. 在进行体育运动前跟随教师进行热身和放松 3. 在教师的提醒下能注意安全,不做危险的事	1. 在运动场地不远离成人的视线单独活动 2. 运动时能主动躲避危险	1. 知道在运动中出汗时适量减衣,风大时注意闭口 2. 能自觉遵守基本的安全规则。运动时能避免给他人造成危险 3. 知道基本的运动保护知识。如摔倒时不能拉别的小朋友和不用手腕支撑身体