

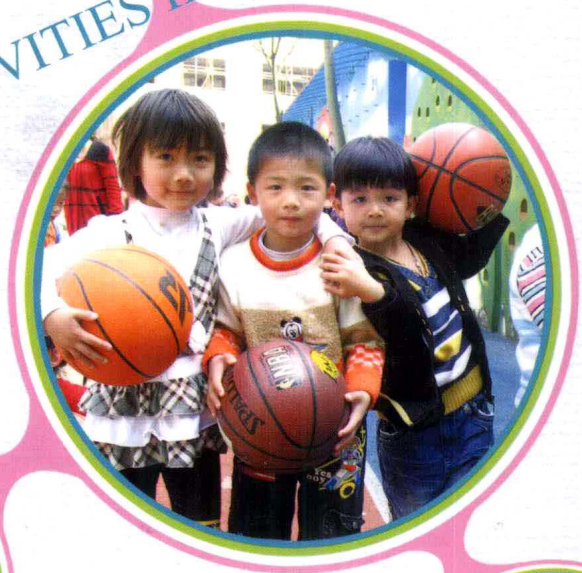
幼儿园 一日体育活动 整合手册

杜素珍 主编



THE MANUAL
OF DAILY PHYSICAL ACTIVITIES
IN THE KINDERGARTEN

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



THE MANUAL OF DAILY PHYSICAL ACTIVITIES INTEGRATED IN THE KINDERGARTEN



幼儿园 一日体育活动 整合手册

杜素珍 主编



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

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园一日体育活动整合手册/杜素珍主编. —南京:南京师范大学出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5651-0125-0/G · 1416

I. ①幼… II. ①杜… 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(2010)第 074252 号

书 名	幼儿园一日体育活动整合手册
主 编	杜素珍
责任编辑	唐 黎
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)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
电子信箱	nspzbb@njnu.edu.cn
印 刷	丹阳市教育印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	12.5
字 数	235 千
版 次	2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—3600 册
书 号	ISBN 978-7-5651-0125-0/G · 1416
定 价	22.00 元

出 版 人 闻玉银

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

编委会委员

主 编：杜素珍

副主 编：夏 君 万丽芳 周想英

编 委：陶 芳 邓文静 夏翠珍 刘 丹

 刘 恋 潘小玉 孙小晶 孙雅莲

 徐金晶 余 欢 陈 静 罗 琳

 黄星星 王翠玲 肖 玉 王 翩

 沈 滢 张 蕾 谈 欣 程 露

序

在当今教育大发展的时代,人们对教育寄予殷切的期望,社会也给予幼儿园很大的发展空间。理论的不断更新与发展给教育以更多的引领,教育实践在期待的目光中奋力前行。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中明确指出:“体育是促进幼儿全面发展的重要手段,开展丰富多彩的户外游戏和体育活动,用幼儿感兴趣的方式发展基本动作,培养幼儿良好的意志品质、个性品质,使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验。”幼儿主要通过体育活动来促进机体的新陈代谢,使身体各器官和系统发育得更快,生理机能发育得更完善。大量的实践证明:经常参加体育活动的幼儿灵活自信、性格开朗,神经系统、呼吸系统、心血管系统、运动系统的各项生理功能发育良好,各项生理指标增长迅速并明显高于其他幼儿。

国内对这一领域的研究如何呢?上海中福会幼儿园在体育活动的设计与组织策略上进行了探索,提出了“快乐体育”的观点;广东省韩山师范学院体育系尝试开发体育器材,在一物多用、废旧材料的利用等方面取得了突破性进展;台湾国立师范大学体育系对3~6岁幼儿的运动游戏、幼儿体智能课程进行了研究,取得了良好的成果……虽然幼儿园体育活动在理论与实践上获得了一定的成绩,但从幼儿园体育活动的实际开展情况来看,在活动安排方面的合理性、科学性、持续性和多样性上仍然存在着许多问题,这已成为幼儿园开展体育活动的瓶颈,影响着此领域的课程改革。同时由于幼儿园体育活动的效果在短时间内难以显示出来,不像其他教育活动可以较快地取得成效。因此,一些幼儿园往往有意无意地忽视体育活动;也有些幼儿园常常偏重于有形的、使用运动器械的活动,形式上热热闹闹,而运动质量却不高;还有的幼儿园对体育活动的重要性和意义存在认识上的误区:认为体育活动的场地大,教师不好组织;体育活动容易出安全事故,不好向家长交代,还是少开展为宜……由此导致一部分幼儿园体育活动常常流于形式,或停留在计划上,而实际活动时间和活动质量却难以保证。因此,幼儿园如何在保证日常体育活动时间的基础上,将体育活动落到实处,进一步提高活动质量,真正促进幼儿身心健康的全面发展,成为幼儿园课程改革的研究重点。

本书系湖北省实验幼儿园承担省级“十一五”课题“体育活动在幼儿园一日活动中整合作用的研究”的研究成果,旨在探讨幼儿园如何在保证日常体育活动的基础



上,因地制宜,不断优化整合资源,进一步提高体育活动时间,促进幼儿的全面发展。自开题以来,我园围绕着“如何激发幼儿参与体育活动的兴趣,让幼儿乐意并主动参与体育活动”、“如何转变教师的教育观念,树立‘健身育人’的理念,确保幼儿园每日体育活动的持续开展,促进幼儿健康成长”、“如何让体育锻炼成为一种生活状态、一种生活习惯,使幼儿一生受益”等一系列问题,做了大量富有实效性和创造性的工作,全方位地推进了课题研究。本书分为理论篇与实践篇两个部分,理论篇主要是对幼儿园一日体育活动整合的概念、设计与实施进行阐述,旨在从理念上对幼儿园一日体育活动整体的构架提供引领;实践篇主要是结合幼儿园的教学计划和教学案例,从具体实施方面对各年龄段幼儿的体育活动提供详实的、可借鉴的、具有代表性的教学计划与教学方案,为实践操作提供范本。

课题研究的过程是艰辛的,取得的成绩也是令人欣慰的,在湖北省、武汉市、武昌区各级专家的引领下,在湖北省幼儿师范学校各级领导和老师们的支持下,在专家顾问的指导下,在幼儿园各个部门的积极配合下,课题组成员努力工作,深入研讨,坚持“一个中心”——以日常教学为中心,“两个基本点”——促进教师专业成长和促进幼儿全面发展,创造性地进行课题探究实践,从幼儿的一日户外体育活动切入,以教师开展幼儿体育活动所面对的各种具体问题为研究内容,逐步展开了学习培训、教学实践、案例分析、叙事研究、课例交流等多方面的探究与实践。我们试图为幼儿园体育活动的开展提供系统化、持续化的理论指导,促使幼儿增强体质,培养幼儿良好的综合素质。

编写此书凝聚了全体课题组成员的智慧,体现了全体教师的合作精神,为幼儿园一日体育活动的整合探索了新路。但由于编写时间仓促及水平有限,敬请广大幼教同仁批评指正书中的不足之处。

在此书出版之际,我们对湖北省、武汉市、武昌区各级领导、专家及同仁对课题与本书编写工作的支持一并表示衷心的感谢!

湖北省实验幼儿园 杜素珍



目 录

序

第一部分 理论篇

第 1 章 幼儿园一日体育活动整合概述/3

一、幼儿园一日体育活动整合的目的和意义/3

二、幼儿园一日体育活动整合的基本原则/4

三、幼儿园一日体育活动整合的基本内容/5

第 2 章 幼儿园一日体育活动整合的设计/10

一、确定体育活动整合的目标/10

二、选择体育活动整合的内容/13

三、确定体育活动整合的类型/15

四、选定体育活动整合的形式/18

五、制订体育活动整合的进度表/18

六、进行体育活动整合的评价/19

第 3 章 幼儿园一日体育活动整合的实施/22

一、体育教学活动的实施/22

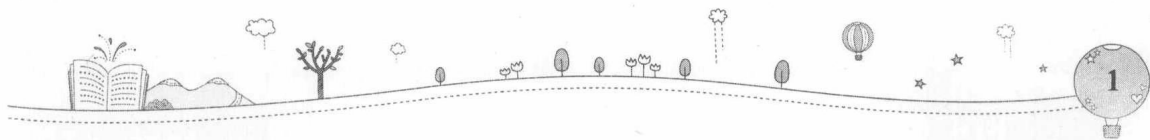
二、体育游戏的实施/23

三、幼儿手指操的实施/25

四、幼儿益智健身干浴操的实施/25

五、户外区域性体育活动的实施/26

六、“起床身体总动员”的实施/29



第二部分 实践篇

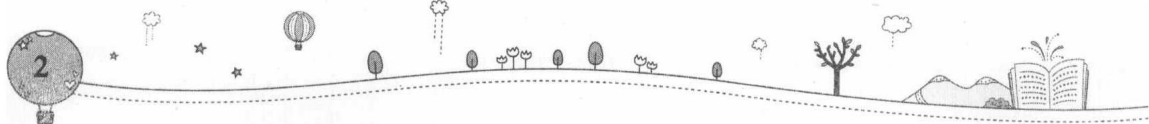
第1章 幼儿园大班一日体育活动整合案例/33

I 体育教学活动/33

龟兔赛跑	(跑追走)/33
踏踏乐	(跳)/35
二人三足	(走)/36
重建家园	(侧身钻)/38
小松鼠跳鞍马	(支撑跳)/39
好玩的塑料袋	(追逐跑)/41
威风旱冰手	(平衡)/42
竹竿乐	(跳)/44
勇夺阵地	(跨跳)/46
神奇的小椅子	(平衡)/47
拍球过桥	(行进拍球)/49
篮球小明星	(曲线运球接力)/50
推小车	(爬)/52
跳上跳下	(跳)/53
学做坦克兵	(爬)/55
世纪大战	(投掷)/57

II 体育游戏/58

格子乐	(跳)/58
毛毛虫	(蹲走)/59
小和尚抬水	(平衡)/60
踢瓦片	(踢)/61
攀岩取物	(攀爬)/62
定身法	(跑)/63
小转椅	(平衡)/64
圆圈接力	(接力跑)/65
扶竹竿接力	(接力跑)/66
木头人站椅子	(平衡)/67
追追乐	(跑追走)/68
迎面接力	(跑)/69



赛龙舟	(跪爬)/70
同心圆接力比赛	(接力跑)/71
小小国旗手	(攀爬)/72
小小投弹手	(肩上快速投掷)/73

Ⅲ 手指操/74

拍手歌/74

洗手歌/76

我的一家/78

Ⅳ 益智健身干浴操/80

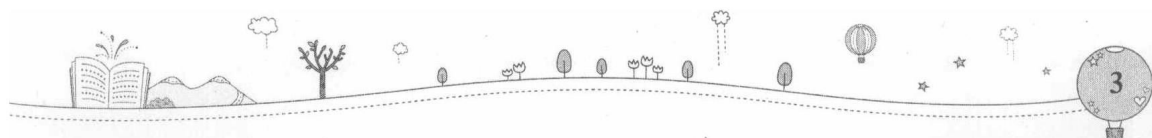
第2章 幼儿园中班一日体育活动整合案例/86

I 体育教学活动/86

好玩的报纸球	(抛接)/86
我的本领大	(助跑跨跳)/88
小螳螂学跳高	(跳)/90
小火车钻山洞	(侧身钻)/91
运西瓜	(仰卧传球)/92
大鞋追逐战	(走跑交替)/94
甩跳球	(跳)/95
夹夹乐	(夹包跳)/96
轮胎大战	(滚)/97
原地拍球	(拍球)/98
跳深	(跳)/99
神奇的水	(走跑)/101
翻越最高峰	(攀登)/102

II 体育游戏/104

穿越鳄鱼湖	(跳)/104
大浪和小浪	(钻跨)/105
过桥	(平衡)/106
企鹅妈妈爱蛋宝宝	(跳)/107



我是小小侦察兵	(投掷)/108
小小跳水运动员	(跳、跑)/109
摘莲蓬	(障碍爬)/110
火苗和木头人	(跑)/111
侧身传西瓜比赛	(互相抛接)/112
找小袋鼠	(跳)/113
围棋大战	(爬)/114
夺红旗	(攀登)/115

III 手指操/117

手指变变变/117

动物手指操/118

大家一起吃/119

IV 益智健身干浴操/120

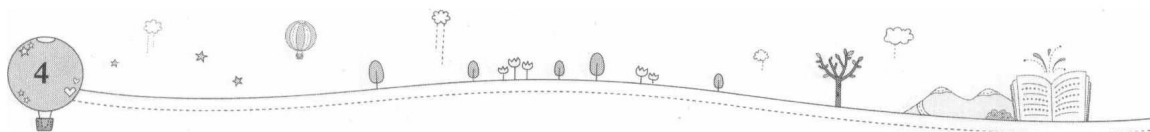
第3章 幼儿园小班一日体育活动整合案例/121

I 体育教学活动/121

赶小猪	(走)/121
大家来开车	(跑)/122
可爱的小狗	(爬)/123
小乌龟运粮	(钻爬)/125
快乐的球宝宝	(推物走)/126
好玩的平衡板	(平衡)/127
勇敢前行	(匍匐爬行)/128
小刺猬摘果子	(攀登)/130
小兔拔萝卜	(跳)/131
打地鼠	(投掷)/132

II 体育游戏/133

拖小猪	(走)/133
打怪兽	(投掷)/134
地鼠打打乐	(跑)/135



小司机运果果	(走、跑)/136
快乐的小骑兵	(纵跳触跳)/137
穿越时空隧道	(钻爬)/138
蚂蚁运粮	(爬)/139
快乐的小鸡	(跑)/140
探望羊奶奶	(走)/141
小蚂蚁运糖豆	(上下楼梯)/143

III 手指操/144

五门开开/144

捏拢放开/145

五指歌/146

IV 益智健身干浴操/147

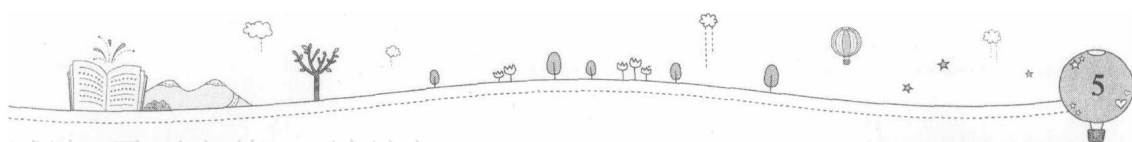
第4章 幼儿园托班一日体育活动整合案例/148

I 体育教学活动/148

能干的小乌龟	(爬)/148
走小路	(平衡)/149
小蚂蚁运粮	(爬)/150
我和小球比赛	(跑)/151
小兔采蘑菇	(跳)/152

II 体育游戏/153

小猫真棒	(走跑交替)/153
有趣的绳宝宝	(钻爬)/155
小动物和狼	(走跑交替)/156
小马得儿驾	(跳)/157
支帐篷	(四肢屈伸)/157
喜羊羊和灰太狼	(跑)/159
大熊猫过山洞	(钻爬)/160
小老鼠	(侧滚翻)/161
五彩的路	(走)/161



Ⅲ 手指操/162

都睡了/162

手指歌/163

手指做饭/164

Ⅳ 益智健身干浴操/165

第5章 体育常识与保健/166

Ⅰ 体育知识小常识/166

Ⅱ 体育保健小常识/167

Ⅲ 体育锻炼小常识/169

附录1 各年龄班一日体育活动整合安排表范例/173

表1:大班一日体育活动整合安排表/173

表2:中班一日体育活动整合安排表/174

表3:小班一日体育活动整合安排表/175

表4:托班一日体育活动整合安排表/176

附录2 各年龄班一周体育活动整合安排表范例/177

表1:大班一周体育活动整合安排表/177

表2:中班一周体育活动整合安排表/177

表3:小班一周体育活动整合安排表/178

表4:托班一周体育活动整合安排表/179

附录3 各年龄班学期体育活动整合进度安排表范例/180

表1:体育活动整合进度安排表(大班上学期)/180

表2:体育活动整合进度安排表(大班下学期)/181

表3:体育活动整合进度安排表(中班上学期)/182

表4:体育活动整合进度安排表(中班下学期)/183

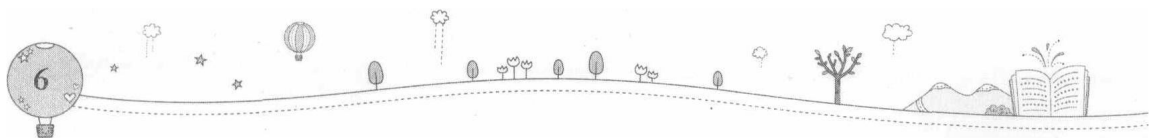
表5:体育活动整合进度安排表(小班上学期)/184

表6:体育活动整合进度安排表(小班下学期)/185

表7:体育活动整合进度安排表(托班上学期)/186

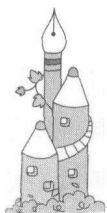
表8:体育活动整合进度安排表(托班下学期)/187

参考文献 /188



第一部分





第1章

幼儿园一日体育活动整合概述

课程整合是幼教课程改革的重要尝试之一,其主要依据是幼儿一日生活的完整性。这就客观地要求课程的设计和 implementation 要把幼儿从单一、枯燥的知识体系中解放出来,把他们对知识的习得与处理社会生活的各种复杂关系结合起来,使其在获得知识的同时学习与社会、与自然、与他人之间的和谐相处,全面渗透五大领域知识。本课程旨在充分挖掘幼儿园每日一小时的显性体育活动及隐含在一日其他活动中的隐性体育活动的教育资源,使之相互渗透、有机整合,实现体育教育的核心价值。

一、幼儿园一日体育活动整合的目的和意义

幼儿园一日体育活动整合是着眼于幼儿终身发展的内在需要,将体育活动整合于幼儿园一日生活之中,在促进幼儿身体发展的同时,注重幼儿的全面和谐发展。教师在体育活动内容选择上可以与幼儿实际生活进行整合,选择幼儿感兴趣的内容;可以与教学资源进行整合,充分挖掘教学资源在体育活动中的价值;还可以与幼儿的学习方式进行整合,使体育活动的方式多样化和实效化。幼儿园一日体育活动整合的重要意义在于幼儿体育活动的行为养成教育。

(一)体育活动整合有利于幼儿将体育锻炼作为一种生活习惯,为幼儿一生的健康奠定良好的基础

幼儿园一贯注重保教结合,培养幼儿良好的生活和学习习惯,但体育锻炼未被作为一种行为习惯去培养,教师往往重视类似体育游戏、大型玩具、早操等显性体育活动,而忽视一日生活中的吃饭、穿衣、画画、舞蹈等隐性体育活动。事实上这些隐性体育活动不但无所不在,而且能在极大程度上促进幼儿小肌肉群的发展。实践证明,

2~6岁是幼儿养成各种良好习惯的关键时期,其中也应该包括体育锻炼。如果幼儿园对于体育活动实施养成教育,使体育锻炼成为2~6岁幼儿生活中不可缺少的部分,成为幼儿的一种生活习惯和状态,那么必然会提高他们一生的生活质量与生命质量。

(二) 体育活动整合有利于幼儿懂得珍爱生命,促进幼儿身心的全面发展

现代人都意识到体育锻炼的重要性,但都寄情于健身房、网球场、游泳馆,却不知体育锻炼就在日常生活中,走路、做家务等都是一种锻炼,而之所以被忽略就是因为人们缺乏一种生活即锻炼的意识。这种意识应从幼儿阶段开始培养,让幼儿知道健康的体魄是在生活中练就的。让幼儿懂得珍爱生命,培养他们积极的情感、良好的个性,为他们的健康成长奠定基础与条件,有利于幼儿身心的全面发展。

(三) 体育活动整合贯穿于幼儿园一日生活中,有利于确保幼儿每日两小时的户外活动时间,并将五大领域的活动自然地串联其中

将体育活动整合贯穿于幼儿一日生活中,并据此制订一日作息表,有利于教师科学规范地开展每日的体育活动及户外活动,确保《幼儿园教育指导纲要(试行)》所要求的保证幼儿每日两小时的户外活动时间。科学地制订作息时间表,既有利于课程安排的动静交替,又能做到室内外结合。

二、幼儿园一日体育活动整合的基本原则

实现幼儿园一日体育活动整合的目标,需要遵循以下几个原则。

(一) 整体性原则

整体性原则是指在幼儿体育活动中应使幼儿身体各部位、各器官系统的机能、各种基本的身体素质和基本活动能力、协调能力得到全面的锻炼与综合发展。整体性原则是幼儿园一日体育活动整合应该遵循的最基本的原则。应全方位综合考虑幼儿园日常体育活动的活动范围,幼儿体育教育活动应与其他领域的教育活动及一日生活密切联系、综合规划,使教育目标、内容、方法、途径达到和谐统一,最终促使幼儿身心得到全面、协调的发展并促使幼儿养成良好的个性品质,得到全面和谐发展。

(二) 发展适宜性原则

发展适宜性原则是指根据幼儿身体发展的规律进行体育整合活动,活动内容应与幼儿生活经验相适应,活动过程应使幼儿乐意接受,活动方式应丰富多彩,使幼儿在活动中主动发展。

(三)兴趣性原则

兴趣性原则是指将体育活动的内容蕴含在各种幼儿感兴趣的体育游戏或其他形式的体育活动中,使教学过程变得愉快、轻松,使幼儿园日常体育活动体系充满情趣,激发幼儿对日常体育活动的兴趣,调动幼儿的学习积极性,使幼儿在愉悦的方式中陶冶情操,增强体质,提高动作的协调性、灵活性。

(四)迁移性原则

迁移性原则是指逐渐深化体育教育的内涵,扩大外延,激发幼儿举一反三、不断创新,使体育活动技能能够对其他技能或在其他情境中产生效应,即产生技能的迁移现象,进而使体育教学中获得的身心调控知识、技能“泛化”到其他领域的学习和练习中,甚至扩展到幼儿的生活中,久而久之,成为幼儿的一种行为习惯,促进幼儿创新意识与能力的发展,直至影响幼儿的一生。

(五)主体性原则

主体性原则是指重视发挥幼儿的主体作用,增强幼儿的主体参与意识与能力,使每个幼儿的身心在原有的基础上,都能得到不同层次的和谐发展,同时应针对幼儿的个体差异,确定适宜的发展目标与方向,对幼儿采用个别化、个性化的指导方式,充分满足幼儿的个体差异,并通过一定的培养和训练,让每个幼儿的个性都能获得充分发展。

三、幼儿园一日体育活动整合的基本内容

(一)显性的体育活动

显性的体育活动是幼儿园一日生活的重要组成部分,也是传统的幼儿园活动之一,关键是如何将此活动进行整体的设计,并分步实施,以达到聚沙成塔、聚水成河的目的。为达到这一目的,将幼儿一日生活中的显性体育活动进行统筹设计,制订幼儿园体育活动作息时间表,设计分段活动目标,编排体育活动内容,即将显性体育活动内容按时间段进行系统化合理安排与实施,使幼儿园体育活动科学化、系统化、规范化、可操作化,为真正的落实提供保障。幼儿园显性体育活动可按如下安排开展。

1. 晨间锻炼(7:40—8:05)

一般有三种活动方式:①入园自选活动,即幼儿根据喜好自选操场上的器材进行体育锻炼。②早锻炼活动,即以一周为周期,进行走、跑、跳、钻爬、投掷等活动,分日