

刘馨 / 主编

幼 儿 体 育 活 动 设 计 与 指 导



北京师范大学出版社

刘 馨 / 主 编

幼 YOU

儿 ER

体 TI

育 YU

活 HUO

动 DONG

设 SHE

计 JI

与 YU

指 ZHI

导 DAO



北京师范大学出版社

2004 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿体育活动设计与指导 / 刘馨主编. - 北京: 北京师范大学出版社, 2004.1

ISBN 7-303-06717-5

I. 幼… II. 刘… III. 体育课 - 课程设计 - 学前教育
IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 006375 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

出版人: 赖德胜

北京昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 980mm 1/16 印张: 21.5 字数: 308 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000 册 定价: 32.00 元

编委会成员

主 编：刘 馨

副主编：冷小刚 陈冬华 肖尔瞻

编 委：范惠静 郑丽敏 陈津梁

点评专家：

陈冬华	天津幼儿师范学校	高级讲师
肖尔瞻	四川省成都市教科所	中学高级教师
冷小刚	华东师范大学	副教授
刘 馨	北京师范大学	副教授
景 玲	天津师范大学	高级讲师
吴 萍	天津师范大学	讲师
李焕稳	天津师范大学	讲师
李麦浪	广州市教育科学研究所	副研究员
黄兆强	广州市幼儿师范学校	高级讲师
林海平	广州市第一幼儿园	幼儿园高级教师
陶 宏	安徽师范大学	副教授
袁朝霞	浙江幼儿师范学校	高级讲师

序

此书的编写计划，是中国学前教育研究会学前儿童健康教育专业委员会在第三届全国学术研讨会期间，由体育组专家和参会的老师共同讨论制定的，旨在全国范围内收集来自第一线幼儿教师在教育工作中自己设计与编写的优秀的幼儿体育活动案例，然后，由幼教专家对此进行评析，以此来帮助幼儿教师更好地理解幼儿教育的新思想、新观念，不断提高自己在设计和组织幼儿体育活动方面的能力与水平，并为广大的幼儿教师提供可借鉴和使用的教学活动范例。

此次活动得到了全国许多地区幼儿教师的积极响应，有的教师不仅寄来了自己设计的活动，而且还将自己的设计意图、实践中的心得体会也一并寄上；有的教师一次就寄来了十几篇活动设计；也有的教师甚至还寄来有关活动的录像带和文章……在此，我们体育组对每一位参加此次活动的教师表示深深的谢意！

体育组组织了有关专家，从寄来的 600 多篇活动设计中，进行了多次逐篇的认真阅读和精心的挑选，共精选出 161 篇活动设计，并对大部分活动设计进行了点评。为了使全书的体例一致、行文流畅，也使活动设计更加规范并

且有借鉴的价值，有些专家还对部分活动设计在保留原有设计思想、风格和内容的原则上，进行了部分的修改或文字加工，但署名仍为原作者，在此，特向原作者说明，并敬请原谅。若个别作者有异议，可与我们体育组直接联系。

我们对精选出来的活动设计进行了分类，分为三大部分，即幼儿体育活动（主要包括体育课、户外体育活动、室内体育活动、远足活动等）、幼儿游戏活动和幼儿基本体操。体育组的部分专家还为每一个部分撰写了有关的活动设计和组织、指导方面的基本要求与建议，供读者参考。在“幼儿体育游戏”的点评方面，考虑到评析上的相似性较多，故没有对每个活动设计进行具体的点评，而是采取了集中点评的方式。

由于时间匆忙，工作量较大，水平有限，书中难免会有一些不足或不妥之处，还望广大读者及作者多多包涵，并提出宝贵的意见。

最后，向为本书的顺利出版辛勤工作过的编委会全体成员、点评专家、出版社的编辑、为“幼儿基本体操”绘制插图的上海浦东新区阳光新村第三幼儿园的金依苓、唐志云和龚路幼儿园的黄彩云等老师表示由衷的感谢！

中国学前教育研究会
学前儿童健康教育专业委员会体育组
2002年10月

目 录

第一部分 幼儿体育活动

一、幼儿体育活动的设计与指导	(1)
(一) 幼儿体育活动设计的理论依据	(1)
(二) 组织幼儿体育活动时应注意的几个方面	(2)
二、活动设计精选与点评	(4)
(一) 小班	
1. 猴子学样	顾春燕/刘 馨 (4)
2. 可爱的小房子	李 梅/景 玲 (5)
3. 聪明的小黄鸭	王 文/景 玲 (7)
4. 勇敢的小动物	郑玉珍/吴 萍 (9)
5. 小鸡运木头	李 敏/刘 馨 (10)
6. 可爱的小鸡	包 兰/刘 馨 (12)
7. 小袋鼠找妈妈	顾春燕/刘 馨 (14)
8. 救救小松鼠	包玉兰 盛承佩/陈冬华 (15)
9. 勇敢的小兔	刘 红/吴 萍 (16)
10. 小松鼠学本领	吕 娜/李焕穗 (19)

11. 动物宝宝找朋友 张 璐/吴 萍 (20)
12. 小猫玩铃铛 黄蔚芬 沈佩榕/冷小刚 (21)
13. 送礼物 贾瑾如/陈冬华 (23)
14. 采蘑菇 廖红雨/陈冬华 (25)
15. 快快追上球宝宝 范惠静/刘 馨 (28)
16. 小猫学本领 刘湘丽/李麦浪 黄兆强 (29)
17. 龟兔赛跑 彭 晓/李焕稳 (32)
18. 小乌龟顶球 张 漾/刘 馨 (33)
19. 小刺猬运果子 张丽伟/陈冬华 (34)
20. 小兔拔萝卜 贾 艳/吴 萍 (37)
21. 运西瓜 何剑文/李麦浪 黄兆强 (39)

(二) 中班

1. 高人和矮人 王 斌/吴 萍 (42)
2. 躲气球 范惠静/刘 馨 (43)
3. 夹物跳 王苏蔚/李焕稳 (45)
4. 过小河 马 洁/吴 萍 (47)
5. 花样集体跳 谢国静/陈冬华 (48)
6. 战胜大灰狼 张 虹 吕艳梅/景 玲 (52)
7. 玩响罐 陆燕娟/陈冬华 (53)
8. 快乐玩纸碟 高劲梅 谢园园/陈冬华 (55)
9. 小动物运粮 徐尚彤 王雅娟/陈冬华 (57)
10. 能干的小花狗 高劲梅 张亚红/陈冬华 (58)
11. 战胜大怪兽 李 琴/李麦浪 黄兆强 (59)
12. 修桥 王苏蔚/吴 萍 (62)
13. 救助小动物 牟惠若/景 玲 (64)
14. 小猫学本领 李 红/李焕稳 (66)
15. 小猴爬 胡祖祥/李麦浪 林海平 (68)

16. 过河比赛	汪 萍/吴 萍	(70)
17. 踢花花球	石 磊/冷小刚	(71)
18. 兔宝宝玩纸球	陆 颖 沈佩榕/冷小刚	(73)
19. 扇气球比赛	范惠静/刘 馨	(75)
20. 小小棒球队员	吴 丽/刘 馨	(76)
21. 健康快车	张 虹 吕艳梅/刘 馨	(78)
22. 一片草地	四川省机关红星幼儿园 《园外户外体育活动研究》课题组/刘 馨	(80)

(三) 大班

1. 走步擂台赛	张 静/吴 萍	(82)
2. 聪明的小兔 (一)	于 彤/李焕稳	(83)
3. 聪明的小兔 (二)	于 彤/李焕稳	(84)
4. 立定跳远	李克梅 周映红/李焕稳	(86)
5. 勇夺阵地	包瑞瑶 万 中/陈冬华	(87)
6. 小动物过河	彭 晓/吴 萍	(89)
7. 勇敢的小战士	范燕敏 龚新华/冷小刚	(90)
8. 比比谁最棒	高劲梅 谢园园/陈冬华	(92)
9. 有趣的易拉罐	刘 琳/陈冬华	(95)
10. 有趣的泡沫板	孙晓亚/陈冬华	(97)
11. 小蚂蚁钻洞	张 静/景 玲	(99)
12. 葫芦娃夺宝	师竑灵/刘 馨	(100)
13. 游公园	朱燕怡/冷小刚	(104)
14. 好玩的轮胎	黄凤华/冷小刚	(107)
15. 平衡木上的运动	于 彤/景 玲	(108)
16. 小动物运动会	赵 静 赵奎芹/吴 萍	(109)
17. 小小救火队员	高劲梅/陈冬华	(111)
18. 桌子游戏	林 英/陈冬华	(113)

19. 学做解放军	孙金慧/吴 萍	(114)
20. 我是小战士	高艳红/景 玲	(116)
21. 小小足球运动员		
.....	高劲梅 谢国园/陈冬华	(117)
22. 踢球进门	茹振华/冷小刚	(119)
23. 赤足区域运动	徐晓勤 王月芳/冷小刚	(121)
24. 好玩的滑板车	朱灿文/李麦浪 黄兆强	(122)
25. 玩滑板	黄伟兰 王月芳/冷小刚	(125)
26. 穿越时空	赵 静 赵奎芹/李焕稳	(128)
27. 小小勇士	赵 静 赵奎芹/景 玲	(130)
28. 去天津体育中心	涂红春/刘 馨	(132)

第二部分 幼儿体育游戏

一、幼儿体育游戏的设计、点评与指导	(136)
二、集体游戏设计精选	(138)
(一) 小班	
1. 小动物找家	沈东苏 (138)
2. 捉老鼠	李 萍 (139)
3. 追泡泡、躲泡泡	康燕华 (140)
4. 小蚂蚁运粮食	吕宏雁 (140)
5. 纸球系列游戏 (三则)	赵 青 (142)
6. 小白兔吃青草	张剑药 (143)
7. 母鸡下蛋	殷国敏 (144)
8. 小小蚂蚁运粮忙	高 静 (145)
9. 小兔钻山洞	米 娜 (146)
10. 小小探险家	张 虹 来庆嵘 (147)

11. 小刺猬采果子 ... 阎 辉 武玉洁 张联群	(148)
12. 小羊赶小猪	殷国敏 (149)
13. 喂熊猫	康艳玲 (150)
14. 穿大鞋打水 杨宝凤 李淑芬 王金红	(151)
15. 钓鱼	吴晓红 (152)
(二) 中班	
1. 小蜈蚣	胡全惠 (154)
2. 会变的水	曹 旭 (155)
3. 我们植树去	蒋 瑾 (155)
4. 调皮鬼与含羞草	
..... 上海市嘉定区马陆中心幼儿园中班组	(157)
5. 躲地雷	龚 皓 (158)
6. 猫和老鼠	李 萍 (158)
7. 狐狸和青蛙	胡全惠 (159)
8. 狮子玩绣球	李素群 (161)
9. 小青蛙捉害虫	李 颖 (162)
10. 彩布飞舞	刘 娟 (163)
11. 企鹅妈妈爱宝宝	沈毅凤 (164)
12. 找小袋鼠	李 颖 (165)
13. 蜻蜓点荷叶	史秋君 (166)
14. 穿越鳄鱼湖	王雅娟 徐尚彤 (167)
15. 大浪和小浪	朱 英 (168)
16. 给老虎喂食	刘 薇 (169)
17. 我是小小侦察兵	许玲玲 (170)
18. 胖娃回家	江苏省南京市 鼓楼区第一中心小学附属幼儿园 (171)
19. 小兔搬家	王淑琴 (171)

20. 击水球比赛	黄玉敏 王月芳	(172)
21. 家庭运动会游戏 (三则)	范 峻	(173)
(三) 大班		
1. 划龙舟	曹小玲	(176)
2. 小朋友来建路	邹金娣	(177)
3. 贴背心	徐惠芬	(178)
4. 打“狼”	李 颖	(178)
5. 变星球	邹金娣	(179)
6. 贴动物	谢 秋	(179)
7. 小动物采宝	杨欲凤	(180)
8. 三人行	王月芳	(181)
9. 猜拳跳房子	齐朝颖	(182)
10. 采龙珠	黄佩珍	(183)
11. 流星球	邹金娣 赵 贇	(184)
12. 抛接毽子比赛	李隆润	(184)
13. 小小特种兵	李 丽	(185)
14. 走长征路	倪 颖	(186)
15. 长臂人比赛	陆 媛	(188)
16. 救小鱼	李纯洁	(189)
17. 迷宫寻宝	史 颖	(190)
18. 钻洞取水	赵奎芹	(192)
19. 打大灰狼	苏丽英	(193)
20. 小小搬运工	冯 莲	(194)
21. 捉泥鳅	邱燕春	(195)
22. 推小车运球	马 莉	(196)
23. 穿过小树林	范 峻	(197)
24. 小球系列游戏 (三则)	胡剑如	(197)

25. 水中玩球	黄玉敏 沈佩榕	(199)
26. 刺猬运果子	邱娴雯	(200)
27. 齐心协力运粮忙	张艳青	(201)
28. 同舟共济	陈淑曼	(202)
三、分散游戏设计精选		(203)
1. 多变的棉棍 (小、中班)	韩 莉	(203)
2. 少林娃娃练本领 (中班)	冯蓓玫	(206)
3. 玩多节棍 (中班)	盛承佩	(207)
4. 旧报纸游戏活动 (中班)	李 敏	(210)
5. 玩报纸 (中班)	邢蕊峰	(210)
6. “小转盘”游戏活动 (大班)	徐国红	(212)
7. “蛇皮袋”游戏活动 (大班)	黄蔚芬 王月芳	(213)
8. 格子上的沙包运动 (大班)	狄凤仙	(215)
9. 玩纸箱 (大班)	盛爱琼	(217)

第三部分 幼儿基本体操

一、幼儿基本体操的设计与指导	(218)
(一) 开展幼儿基本体操的形式及要求	(218)
(二) 设计幼儿基本体操的基本思路	(219)
(三) 幼儿基本体操的指导	(220)
二、基本体操设计精选与点评	(222)
(一) 模仿操	(222)
1. 小动物模仿操 (小班)	
.....	首都机械厂幼儿园小班组提供
	范惠静修改/冷小刚 (222)

2. 小鸭操 (小班) 彭晓燕/袁朝霞 (227)
3. 礼仪操 (中班) 成都市第十四幼儿园
/袁朝霞 (233)
- (二) 徒手操 (238)
1. 韵律操 (中班) 何文莉/冷小刚 (238)
2. 徒手操 (大班) 成都空军机关幼儿园
/冷小刚 (244)
3. 双人快乐操 (大班)
..... 卢 静 王 丹/冷小刚 (253)
4. 武术操 (大班) 朱 艳/冷小刚 (264)
- (三) 轻器械操 (270)
1. 手铃操 (小、中班) 吴静创编 范惠静修改
/冷小刚 (270)
2. 响筒操 (小、中班) 李 丹 沈凤霞创编
范惠静修改/袁朝霞 (275)
3. 易拉罐操 (中班) 沈 玲/陶 宏 (279)
4. 圈操 (中班) 茹振华/冷小刚 (286)
5. 响球操 (中班) 朱小燕/冷小刚 (291)
6. 球操 (大班) 王苏蔚/冷小刚 (296)
7. 红旗操 (大班)
..... 冯丽创编 唐华修改/陶宏 (303)
8. 筷子操 (大班) 李浩虹创编
范惠静 袁芳修改/冷小刚 (311)
9. 纸板操 (大班) 唐华等/冷小刚 (319)
10. 绸带操 (大班) 徐辉创编
范惠静 江 琳修改/冷小刚 (326)

第一部分 幼儿体育活动

一、幼儿体育活动的设计与指导

(一) 幼儿体育活动的理论依据

1. 科学性

- (1) 符合年龄特点：不同年龄的幼儿，其身体和心理上的发育具有较明显的差异，在确定幼儿体育活动的目标、选择活动的项目与内容以及组织活动时，应充分考虑到幼儿年龄上的差异性，活动的内容既要易于幼儿接受，能促进幼儿的发展，又要能吸引幼儿。
- (2) 活动量要适宜：幼儿身体各器官、组织的发育尚不够完善，机体所能承受的生理负荷量十分有限，在幼儿体育活动项目、内容的设计与选择上，游戏活动的时间以及练习的距离、次数等方面的安排上，都应充分考虑幼儿机体的承受能力，既要能有效地锻炼幼儿的身体，又不可使幼儿的机体过于疲劳或受到任何的伤害。
- (3) 上、下肢配合，动静交替：这不仅能避免幼儿身体的某一部位过于疲劳，而且，有利于幼儿身体的全面锻炼与发展。

2. 实效性

- (1) 幼儿体育活动的设计以及实施过程，都应努力地使幼儿的身心得到一定的锻炼，体能得到协调的发展，心理素质得到适当的提高与增强，以促进幼儿身心的健康发展。

- (2) 幼儿体育活动的内容十分丰富, 幼儿园应根据当地以及本园的实际情况加以选择和设计, 充分挖掘当地的有效资源, 使幼儿体育活动的开展既切实可行, 行之有效, 又能显示出地方性、民族性和传统性的特色。

3. 兴趣性

幼儿体育活动的内容、形式、活动的方式、组织的方法等, 都应体现丰富性和多样性, 以激发幼儿参与运动的兴趣, 促使幼儿积极、主动地投身于活动之中, 练得开心, 玩得尽兴。

4. 新颖性

- (1) 在幼儿体育活动的设计与组织中, 应充分利用废旧物品、现有器材和材料, 变废为宝, 巧妙运用, 不断挖掘和开发出新的运动器材和新的活动内容。
- (2) 幼儿体育活动的内容、形式与方法应不断地进行探索与创新, 重视传统与现代的有机结合, 同时关注和积极利用幼儿的兴趣点以及自发的想像与创造。

5. 教育性

体育是以身体练习为手段的教育, 既要体现健身性, 又要体现教育性, 寓教育于体育活动之中, 是设计体育活动时必须考虑的重要观念, 我们应将幼儿的体育活动视为一种对幼儿进行综合教育的手段与过程, 力图使幼儿在体育活动的过程中既锻炼了身体, 又增长了知识与才干, 并能获得多方面的良好教育和影响。

(二) 组织幼儿体育活动时应注意的几个方面

1. 全面发展幼儿的身体

全面发展幼儿的身体, 是指通过锻炼使幼儿身体各器官系统的机能水平得到全面发展。其主要的实施途径是经常开展各种健康活泼的体育活动, 使各器官系统均承受一定的负荷量, 从而提高器官系统的机能能力, 促进身体的全面发展。各种体育活动都能影响幼儿的身体发展, 但是, 每一种体育活动对幼儿身体发展的影响又有一定的局限性。教师在安排幼儿体育活动时, 应注意活动的多样性和经常性, 保证幼儿的身体得到全面的锻炼。在组织幼儿体育活动时, 注意培养幼

儿对体育活动的广泛兴趣，避免幼儿的活动经常停留在某一两项活动内容上，影响幼儿身体的均衡发展。体育活动中的某些动作，具有非对称性的特点，主要使身体的一侧得到锻炼，因此，教师在组织这类活动时，应注意引导幼儿进行身体另一侧的练习，使身体的两侧均能得到锻炼与发展。

2. 合理安排幼儿的活动量

活动量，是指在体育活动中幼儿所承受的生理负荷量，它受活动的强度、密度、数量以及持续时间等因素的影响。改变其中任何一个因素，都会引起活动量的变化。活动量的大小，直接影响着锻炼的效果：活动量太小，身体各器官得不到充分活动，不能达到锻炼目的；活动量太大，超过了幼儿机体所能承受的生理负荷，又会影响幼儿的身体健康。幼儿的体育活动，通常以达到中等活动量为宜，不可过大。教师在安排幼儿体育活动时，应该注意通过调整影响活动量的因素，合理安排活动量。例如：剧烈奔跑的活动时间不宜过长；钻爬、投掷等强度较小的活动可采取鱼贯进行或增加组数和练习次数的办法，减少等待的时间，或者配以奔跑、跳跃等强度较大的活动，使其达到一定的活动量。教师应格外重视对幼儿活动过程中的现场观察，主要包括：呼吸状态、面部表情、出汗情况、动作质量等方面，注意随时调整幼儿的活动量。教师还应注意幼儿的个体差异和幼儿当前的身体状况，重视对幼儿的个别指导、帮助和照顾。此外，还应该注意季节上的特点，如在寒冷的冬季，活动量可以大一些，而在炎热的夏季，活动量应该相对小些。

3. 改进指导方法，促进幼儿身心和谐发展

幼儿体育活动属于身体的锻炼范畴，它以身体锻炼的实践活动为主要特征，从生理、心理等方面影响幼儿的发展，其效果的优劣主要取决于幼儿的参与程度和参与方式。教师应努力地幼儿参加体育活动提供良好的环境，如：给予时间上、空间上以及活动材料上的保证与支持，使幼儿能获得充分活动与发展的机会。同时，教师应注意从激发幼儿的运动兴趣出发，调动幼儿参与活动的主动性和积极性，鼓励幼儿的探索和实践活动，不断丰富幼儿的运动经验，帮助幼儿获得