



国家出版基金项目

幼儿园 体育游戏与体操

中国教育科学研究院早期教育研究中心 组织编写



YOUERYUAN TIYU
YOUXI YU TICAO



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



幼儿园 体育游戏与体操

YOUERYUAN TIYU YOUXI YU TICAQ

中国教育科学研究院早期教育研究中心 组织编写



教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 白爱宝
责任编辑 耿向红
版式设计 观止工作室 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育游戏与体操 / 中国教育科学研究院早期
教育研究中心组织编写. —北京: 教育科学出版社,
2015. 12

ISBN 978-7-5191-0213-5

I. ①幼… II. ①中… 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(2016)第005316号

幼儿园体育游戏与体操

YOUERYUAN TIYU YOUXI YU TICA0

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989386

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 观止工作室

印 刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 169毫米×239毫米 16开

印 张 13.25

字 数 167千

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

定 价 58.00元(含光盘)

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编委会成员（按姓氏笔画排序）

孔建敏 王淑兰 白爱宝 刘 宁

陈少熙 周红萍 林丽霞 苗 颖

苗瑞云 褚 燕

Contents

目录

体育游戏

小班

小猫送礼物（走 跑）	2
网小鱼（钻 跑）	3
孵小鸡（走）	4
老鼠笼（走 跑 钻）	5
走小路、过小桥（走 爬）	6
小鸡出壳（协调性）	7
小兔采蘑菇（跳跃）	8
小老鼠上灯台（跳跃 跑）	9
小青蛙跳荷叶（双脚跳）	10
醒狮乐（双脚跳）	11
小鸡找家（走 跑）	12
小青蛙捉害虫（钻爬 跳跃）	13
小狗采摘（爬 跳跃）	14
快乐的流星球（一物多玩）	15
小兔吃萝卜（钻 爬）	17
好玩的玉米芯（一物多玩）	18

拔萝卜（跳跃）	20
炒豆豆（跳跃）	21
聪明的小羊（跑）	22
蚂蚁钻洞（钻爬）	23
快乐跳跳跳（跳跃）	24
大青虫捉食物（爬）	25
小鸡打野狼（投掷）	27
花样玩纸球（一物多玩）	28
乌龟宝宝种菜（爬）	30
快乐的小青蛙（跳跃）	31

中班

木头人（走）	32
拖拉机倒车忙（走）	33
小扁担（走）	34
小老鼠运粮食（走 跑）	35
踩高跷（走 平衡）	36
粘知了（跑）	37

太阳和小水点(跑)	38	冰棍化了(跑)	58
挤花生(走 跑)	39	熊宝宝找妈妈(爬)	59
切西瓜(跑)	40	踩影子(跑)	60
卷白菜(跑)	41	冰冻、解冻(跑)	61
老鹰捉小鸡(跑)	42	我是粮仓管理员(跑)	62
马儿跑(跑)	43	百变魔杆(一物多玩)	63
忙碌的邮递员(跑 跳跃 钻爬 平衡)	44	小海豹运球(爬)	65
小兔跳跳(跳跃)	45	龟兔赛跑(跳跃 爬)	66
小蝌蚪长大了(走 跑 跳跃) ...	46	好玩的绳桶(跳跃 钻爬)	67
袋鼠宝宝取食物(跳跃)	47	毛毛虫与蝴蝶(爬 跑)	68
小兔拔萝卜(双脚跳)	48	捞鱼(走 钻)	69
捉小鸡(单脚跳)	49	赶球(走 协调性)	70
小花猫吃鱼(钻 爬 跑 跳) ...	50	拯救动物朋友(爬 投掷)	71
鼠小弟开车(跑)	51	运粮食(钻 跑 平衡)	72
小袋鼠找家(跳跃)	52	乌龟滑板赛(爬)	73
我和秸秆做游戏(走 跑 跳跃)	53	有趣的塑料袋(一物多玩)	74
安全岛(平衡)	54	小蜜蜂采花蜜(跳跃 爬)	75
击果子(目测力)	56	好玩的竹梯(一物多玩)	76
小辫子(一物多玩)	57	小猴摘桃(爬 平衡)	78
		小猫钓鱼(爬)	79
		钻山洞(钻 爬)	80
		飞绣球(投掷)	81

小背篓（投掷）..... 82

套圈（投掷）..... 83

小白兔打大灰狼（跳跃 投掷）
..... 84

踢沙包（踢 协调性）..... 85

小熊吃果果（投掷）..... 87

喂小动物（投掷）..... 88

大班

快乐长板鞋（走 协调性）..... 89

小矮人运动会（走 协调性）..... 91

揪尾巴（跑）..... 92

喂小鸡（跑 跳跃 投掷）..... 93

抬花轿（走 平衡）..... 94

抬轿子（负重走）..... 95

老鼠偷油（四散跑）..... 96

独轮车推推乐（持物走 跑）..... 97

鸡毛信（跑 跳跃 平衡）..... 98

谁上我的高高山（跑）..... 99

走木桩（跳跃 平衡）..... 100

奔跑吧，快递员（走 跑 平衡）
..... 101

舞龙、舞狮、划龙舟（走 跑 跳
跃）..... 102

挑担茶叶上北京（持物走 平衡）
..... 104

摸葫芦（跑 跳跃）..... 105

夹沙包跳（跳跃 爆发力）..... 106

小小达瓦孜（平衡）..... 107

运乒乓球（爬 走 平衡）..... 108

夹米粽（持物走 跑）..... 109

囟囟转（走 跑 平衡）..... 110

受伤的小袋鼠（单脚跳 耐力）
..... 113

袋鼠建房子（跳跃）..... 114

踢瓦（单脚跳）..... 115

好玩的垫子（一物多玩）..... 116

快乐连连看（单脚跳）..... 118

晒香菇（协调性）..... 119

狮子跳水沟（跳跃）..... 120

编花篮（单脚跳）..... 121

斗鸡（单脚跳 平衡）..... 123

大力士（控制力 耐力）..... 124

点木木（跑）..... 125

玩沙包(跑 跳跃 投掷)	126	晒玉米(攀爬)	147
牧马人(跳跃 协调性)	127	抢花炮(跑)	148
跳轮胎(跳跃)	128	追西瓜(跑 敏捷性)	149
背萝卜(平衡 力量)	129	玩大绳(一物多玩)	150
团结协作(走 跑 爬 钻)	130	鞋盒百变玩(一物多玩)	152
摘葡萄(跳跃)	132	动力火车(跑 控制力)	154
好玩的筐箩(一物多玩)	133	摘果子(跑 跳跃 爆发力)	156
炒黄豆(柔韧性 协调性)	136	挑小棍(协调性)	157
打豆腐果(协调性)	137	搭桥过河(走 跑 跳 爬)	158
小巡警(跳跃 投掷)	139	划小船(协调性)	159
收红薯(走 爬 平衡)	140	投沙包(投掷 敏捷性)	160
抽陀螺(协调性)	141	搭长城(跳跃 钻 爬 投掷) ...	161
滚一滚(翻滚 协调性)	142	穿越火线(钻 爬)	163
趣味中国龙(一物多玩)	143	球来了(投掷)	164
夹包跳(跳跃 协调性 爆发力)	145	青蛙捉虫(跳跃 爆发力)	165
勇敢的捕鱼人(跑 跳跃)	146	草人乐(投掷)	166
		打龙尾(投掷)	167
		滚铁环(走 跑 协调性)	168

体操

器械操

椅子操（中班）	170
狮子操（中班）	173
绳操（中班）	177
葫芦操（大班）	180
拉花操（大班）	184

徒手操

快乐成长体操（小班）	188
礼仪操（大班）	191
中华武术操（大班）	196

体 育
游 戏





小猫送礼物（走 跑）

游戏目的

1. 能按指令游戏，一个跟着一个平稳地走、跑。
2. 提高控制身体的能力。



游戏准备

1. 画有小鸡、小狗和小猴标志的纸箱三个，虫子、骨头和桃子图片若干，猫妈妈头饰一个。

2. 场地布置：起点处摆放着虫子、骨头、桃子图片，场地的三个方向摆放纸箱，作为三个动物的家，通往小猴家的路上摆放小椅子当作树林。

游戏玩法

幼儿扮小猫，教师戴上猫妈妈头饰，以游戏的口吻说：“我们要给好朋友小鸡、小狗、小猴送一些礼物。你们知道它们爱吃什么吗？”幼儿说完后，每人拿一张虫子、骨头、桃子图片。教

师说：“我的火车就要开，跟着妈妈坐上来。” 幼儿一路纵队站在起跑线后。

教师发口令：“火车出发了。” 幼儿拿着食物图片跟着老师走到小鸡家，



教师说：“小鸡家到了，把虫子放到它家吧。” 放完礼物后，教师说：“火车要加速了。” 然后带领幼儿跑向小狗的家，把骨头图片放到小狗家里。教师说：“小猴的家要穿过树林，请宝宝们绕着树林跑。” 幼儿依次按S曲线绕过椅子，跑到小猴家，放下食物后，再原路返回起点。



北京市密云区不老屯幼儿园 张 静



网小鱼（钻 跑）

游戏目的

1. 进行钻、跑的动作练习。
2. 提高动作的灵活性和反应的敏捷性。



★ 游戏准备

平坦的场地上画一个大圆圈作为活动范围。

★ 游戏玩法

全体幼儿站在大圆圈内，一部分幼儿做鱼儿，一部分幼儿做渔网。做渔网的幼儿手拉手站成圆圈，做鱼儿

的幼儿站在圆圈中间。

游戏开始，全体幼儿一起边转圈走，边说：“鱼儿鱼儿游啊游，游到西来游到东。鱼儿鱼儿快快游，小心渔网网住你！”说完最后一个字时，扮鱼儿的幼儿立刻找空隙钻出去四散跑开，做渔网的幼儿拉紧手，尽量把鱼儿网住，被捉到的鱼儿退出游戏。从圆圈里跑出去的鱼儿回到圈内，游戏继续。

★ 游戏规则

1. 钻出去四散跑开的幼儿要在规定的范围内活动。
2. 渔网的大小可以随着圈内鱼儿数量的减少而缩小。



建议

小鱼可戴上头饰，增加游戏的趣味性。

新疆阜康市幼儿园 李小伟



孵小鸡(走)

游戏目的

提高动作的灵活性和反应的敏捷性。



★ 游戏准备

1. 凳子, 沙包, 篮子。
2. 场地上画一个大圆圈当鸡圈, 鸡圈里放四个凳子当鸡窝, 鸡窝里放几枚沙包当鸡蛋。

★ 游戏玩法

选四名幼儿扮演鸡妈妈站在鸡窝(凳子)旁边, 其余幼儿扮演小老鼠, 围着圆圈(鸡圈)站立。游戏开始, 教师说: “鸡妈妈开始孵蛋了!” 鸡妈妈坐在凳子上, 表示正在孵蛋, 小老鼠围着圆圈来回走动、观察。当教师说: “小鸡快孵出来了!” 小老鼠便进入鸡圈, 在鸡窝边转来转去, 找机会取蛋。鸡妈妈坐在凳子上来回转动身体, 拍打小老

鼠的手臂, 保护凳子下面的蛋。

被鸡妈妈拍到的小老鼠就不能再取蛋了, 取到蛋的老鼠则把蛋放到圈外的篮子里后可继续取蛋, 直到蛋全部取完或老鼠全部被拍完, 游戏结束。

★ 游戏规则

1. 鸡妈妈保护蛋时, 身体不能离开凳子, 只能拍打老鼠的手臂。
2. 被鸡妈妈拍到的小老鼠就不能再取蛋了, 要退到圆圈外等候。



建议

可适当减少扮鸡妈妈的人数, 增加扮小老鼠的人数, 从而增加游戏的趣味性与难度。在游戏结束时, 可让幼儿数一数自己取了多少枚鸡蛋, 体验游戏带来的快乐。



北京市密云区河南寨镇中心幼儿园

王艳君



老鼠笼(走 跑 钻)

游戏目的

1. 能协调地走、跑、钻。
2. 提高身体的协调性和敏捷性。



游戏准备

1. 粮食(玉米、玩具水果和蔬菜等),小筐,拱形门。
2. 场地布置拱形门,作为老鼠的家。

游戏玩法

选出几名幼儿扮作老鼠,站在自己的家里。其余幼儿手拉手站成圆圈做老鼠笼,笼中间放有粮食。游戏开始,扮老鼠笼的幼儿一齐举起手说儿歌:“老鼠老鼠坏东西,偷吃粮食偷吃米,我们建个老鼠笼,咔嚓咔嚓锁住它。”同时,扮老鼠的幼儿拿着小筐钻进钻出取粮食,送回自己的家。当儿歌说到“锁住它”时,做老鼠笼的幼儿立刻放下手,蹲下来,把圈内的老鼠关起来。



来。被关在老鼠笼内的幼儿与圈上幼儿交换角色,继续游戏。



游戏规则

1. 老鼠取到粮食后,必须钻出老鼠笼把粮食放到自己的家中,途中粮食不能掉落,掉落下来的粮食则要送回到老鼠笼中。
2. 提醒幼儿从不同的方向钻进钻出。

北京市密云区北庄幼儿园 王丽洋



走小路、过小桥（走 爬）

游戏目的



1. 能自如、平稳地一个跟着一个走和爬。
2. 提高动作的协调性和平衡能力。

游戏准备

1. 蛇皮袋若干。
2. 在场地上将蛇皮袋一个接一个铺在地上，作为小路和小桥，小路宽30厘米—35厘米，小桥宽50厘米。

游戏玩法

幼儿排好纵队。教师说：“今天小朋友要走一条长长的路，然后要爬过一座小桥。”说完，带领幼儿依次沿着小路一个跟着一个走，走到小桥前，

再手膝着地爬过小桥。

游戏规则

只能在小路和小桥上通过，不能掉下小路和小桥。

建议

1. 根据幼儿的实际情况，可以把蛇皮袋从中间对折，将小路或小桥变得窄一些，增加游戏的难度。

2. 可以变化游戏玩法，如跳过、跨过蛇皮袋。



湖北省武汉市新洲区直属机关幼儿园

徐俊君



小鸡出壳（协调性）

游戏目的

1. 练习钻的动作。
2. 提高动作的灵活性和身体控制能力。



★ 游戏准备

报纸若干。

★ 游戏玩法



幼儿分散站立，每人拿一张报纸作蛋壳。

游戏开始，教师以游戏的口吻说：“鸡妈妈开始孵小鸡了。”幼儿蹲下，把蛋壳（报纸）盖在头上。片刻后，教师说：“鸡妈妈孵的小鸡准备出壳了，我们要比一比，看哪只小鸡出来得快，而且蛋壳（报纸）还不裂开。”教师说完后，幼儿开始钻蛋壳，先把蛋皮（报纸）中间撕破一个洞，然后依次将头、肩、躯干和脚从报纸的洞中钻过，最后跨出报纸，发出“叽叽叽”的叫声，表示小鸡出壳了。



★ 游戏规则

如果报纸撕破了，可重新拿一张报纸游戏。



建议

1. 游戏后要带领幼儿洗手。
2. 游戏过程中，教师可以用语言描述小鸡出壳的动作，如：“小鸡啄破蛋壳了”“小鸡的脑袋钻出来了”“小鸡的身子钻出来了”，以此增加游戏的趣味性。

新疆乌鲁木齐市第三幼儿园 许 芳



小兔采蘑菇（跳跃）

游戏目的



1. 能双脚连续跳跃，提高身体动作的协调性和平衡能力。
2. 听信号做动作，提高反应能力。

游戏准备

1. 狐狸头饰一个，大树道具，蘑菇图片。
2. 场地上画一个大圆圈，在合适的位置放置大树道具和蘑菇图片。

游戏玩法

幼儿扮演小兔子，教师扮兔妈妈，配班老师扮狐狸，狐狸站在圈外的指定位置。

游戏开始，兔妈妈说：“今天天气真好，妈妈带你们去树林里采蘑菇。”说完，兔妈妈和小兔子一边说儿歌：“小白兔，耳朵长，树林里边捉迷藏。采蘑菇，喜洋洋，当心狐狸莫上当。”

一边跳入圆圈，模仿兔子自由跳跃（前、后、左、右跳）。当说完儿歌后，小兔子可在大树周围跳来跳去采蘑菇。当兔妈妈说“狐狸来了”时，配班老师戴着狐狸头饰进圆圈捉小兔子，小兔子立刻散开，躲避狐狸，跑到大树后面蹲下，狐狸就不能捉了。被捉到的小兔子，自觉到圈外狐狸的家里蹲下。当狐狸捉到五只小兔子后，可停止游戏。换角色后重新游戏。

游戏规则

1. 幼儿要边说儿歌边双脚跳跃行进。
2. 当听到“狐狸来了”时，狐狸才能出来捉小兔子，小兔子蹲在树后，狐狸就不能再捉了。



新疆阜康市幼儿园 史东梅