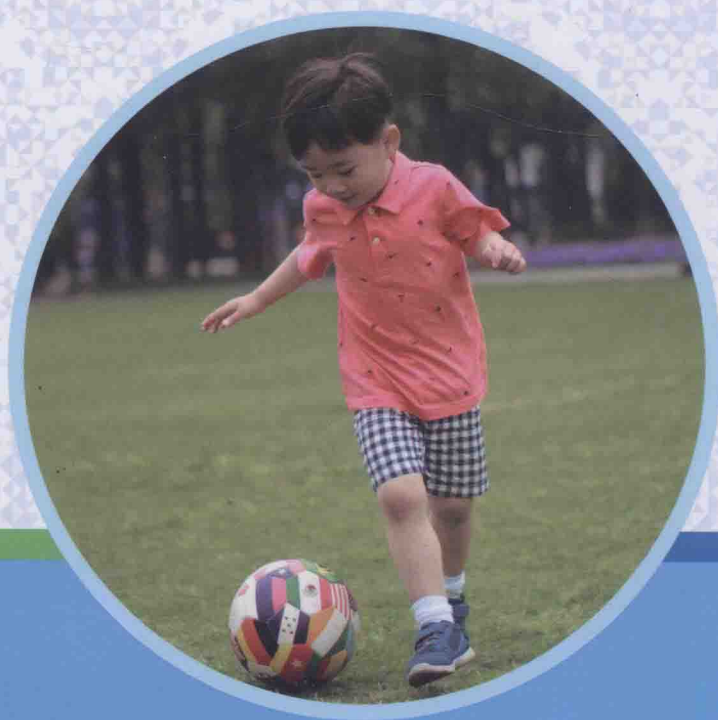


全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

# 幼儿园体育活动 设计与指导

（第二版）

汪超 著



 复旦大学出版社

# 体现课程改革新理念、新思维 追求幼师教育中国化、科学化

全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材

## 教育·心理类

加“▲”者为普通高等教育“十一五”国家规划教材  
加“◆”者为普通高等教育“十二五”国家规划教材  
加“★”者为教育部“十二五”职业教育国家规划教材

学前教育学(第二版)★	郑健成	学前儿童音乐教育(第二版)	徐春艳
学前教育学教程	柳阳辉	学前儿童社会教育(第二版)	张岩莉
学前教育原理(第二版)	傅建明 虞伟庚	学前儿童语言教育(第二版)	张天军
学前教育科学研究方法(第二版)	张宝臣	学前儿童数学教育(第二版)	梅纳新
学前教育科研方法与实务	王向东	学前儿童科学教育(第二版)	贾洪亮
幼儿园课程概论	胡娟 朱家雄	幼儿科学教育:科学素养与活动实训	蔡志东
学前教育史	周玉衡 范喜庆	学前儿童科学教育活动设计与指导	李洪屏 王永强
学前儿童发展	王晓丽	幼儿美术教育	王麒
学前儿童发展心理学	刘万伦	幼儿园教育活动设计与课例	彭云
学前心理学(第二版)	钱峰 汪乃铭	幼儿园体育活动设计与指导(第二版)	汪超
学前儿童心理发展分析与指导	沈雪梅	回归生活:幼儿园教育活动案例及评析(第二版)	夏力
学前儿童认知发展与学习	李兰芳	幼儿教师心理健康教育与设计	赵雅卫
学前儿童心理学	罗秋英	学前儿童心理健康指导★	张劲松
0~6岁儿童心理行为发展评估	童连	幼儿园单元主题教育活动(托班)	程沿彤
儿童行为观察与研究	罗秋英 周文华	幼儿园单元主题教育活动(小班)	耿杰
儿童行为观察与指导	罗秋英	幼儿园单元主题教育活动(中班)	刘昕
关爱与方法:儿童行为观察案例分析	沈雪梅	学前儿童体育	汪超
学前儿童游戏教程(第二版)	翟理红	幼儿园班级管理★	张富洪
新编学前儿童游戏	柳阳辉	幼儿园组织与管理(第二版)	秦明华 张欣
幼儿园游戏精编1	周世华	现代幼儿园管理实务★	张欣 程志宏
幼儿园游戏精编2	刘昕	学前儿童家庭与社区教育(第二版)	周雪艳
幼儿园游戏设计与指导	杨旭 杨白 邓艳华	学前儿童家庭教育	张富洪
幼儿园教育活动设计与指导(综合版)(第二版)	杨旭 杨白	幼儿园家长工作指导(第二版)	邓惠明
幼儿园教育活动设计与实训	戎计双	幼儿园教育环境创设	沈建洲
新编幼儿园教育活动设计与指导	梅纳新	美学基础与幼儿美育(第二版)	洪维
幼儿园教育活动设计	叶亚玲	蒙台梭利教育思想与方法(第二版)	吴晓丹
学前儿童艺术教育指导(第三版)▲	郭亦勤 王麒	幼儿园园本玩具设计与开发(第二版)	喻利平
学前儿童科学教育活动指导(第三版)▲	夏力	幼儿合作性游戏棋:配备、设计制作与应用	郭力平
学前儿童语言教育活动指导(第三版)▲	卢伟	幼儿园保教实习指导(第三版)	王长倩 唐志华
学前儿童健康教育活动指导(第三版)	麦少美 孙树珍	中国学前教师专业标准岗位达标实训(含光盘)★	张建岁 霍习霞
学前儿童社会教育活动指导(第三版)	周梅林	幼儿教师教育技能综合训练教程	李兰芳
学前儿童健康教育(第二版)	王娟	幼儿教师说课技能训练	梅纳新
学前儿童美术教育(第二版)	王彩凤		

关注幼师宝,登录复旦学前云平台,获取更多教学资源

打开手机淘宝,扫一扫  
登录天猫旗舰店



ISBN 978-7-309-13654-8



责任编辑 查莉  
封面设计 马晓霞

定价:35.00元

www.fudanxueqian.com

www.fudanpress.com.cn

(内含光盘)

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

# 幼儿园体育活动 设计与指导

（第二版）

汪超 著



复旦大学出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 主要参考文献

[1] 黄世鼎. 幼儿园体育创新活动指导[M]. 北京: 教育科学出版社, 2003, 9

[2] 靳绿元, 李淑芳. 体育游戏[M]. 北京: 人民体育出版社, 2001, 4

[3] 于仁, 剑海, 魏山. 最新游戏百科[M]. 北京: 农村读物出版社, 1999, 10

[4] 李明强等. 中外体育爱好者游戏集锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 1998, 9

[5] 陈伯球, 陈元彬. 体育游戏大全[M]. 杭州: 杭州大学出版社, 1990, 10

### 图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动设计与指导/汪超著. —2版. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 6

全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材

ISBN 978-7-309-13654-8

I. 幼… II. 汪… III. 体育课-学前教育-教学参考资料 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 093481 号

[12] 薛学华, 林圣和. 幼儿园体育活动主设计[M]. 南京: 南京出版社, 1993, 12

[13] 杨伟平等. 幼儿园优秀教案荟萃[M]. 西安: 陕西人民教育出版社, 1993, 8

[14] 上海中小学课程教材改革委员会. 运动[M]. 上海: 上海教育出版社, 2003, 8

[15] 郑北. 运动, 快乐, 健康[M]. 上海: 上海教育出版社, 2010, 2

[16] 杨静宜, 徐峻华. 运动吐力——力量[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004, 7

[17] 俞晓英. 少儿健身[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997, 2

[18] 黄永馨, 高苑娇. 幼儿园体育活动观察与评估[M]. 北京: 教育科学出版社, 1990, 12

幼儿园体育活动设计与指导(第二版)

汪超著

责任编辑/查莉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海华教印务有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 10 字数 294 千

2018 年 6 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13654-8/G·1839

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

## 内容提要

本书根据《幼儿园教育指导纲要(试行)》和《3-6岁儿童学习与发展指南》精神,以体育教学进程中的各个环节的连续性和幼儿发展的全面性为原则,内容包括:幼儿体育课的组织——集合、队列、队形;幼儿体育的基本技巧培养——站、立、转、支撑、滚动等;幼儿基本运动能力的训练——走、跑、跳、投、攀、钻、爬;幼儿基本技能的发展——足球、篮球;其他各类活动方式的补充。各项内容都运用体育游戏方式进行了有序的编排和操作方案设计,并突出了幼儿体育教学的目的性、系统性、连续性、阶段性和整体性等特征。

本书共创设了300多个主题,涉及的活动方式达500余种。在每个基本活动游戏的设计中,综合考虑了幼儿个体能力发展,幼儿与教师间的互动,集体性互动及人与物、人与环境之间的互动等。内容系统,丰富翔实。

本书是针对幼儿园体育教学进行编写的,因此,在教学形式编排上以游戏为方式,在活动方案设计上采用幼儿园常用的主题式活动方案进行专项教学。在具体教学过程中,针对幼儿发展的目标,给幼儿教师指明每种活动方式的明确要求,并针对幼儿年龄特点给出教师相应的重点和难点处理建议以及较多的自制器材方法的选用。

本书配有光盘,内含各类幼儿体育活动方式和游戏录像,生动直观,方便教材使用者学习、参考。本书配套PPT课件,可登录复旦学前云平台([www.fudanxueqian.com](http://www.fudanxueqian.com))免费下载。

本书适合学前教育专业学生或幼儿园教师使用,具有较强的课程教学操作性。



## 第二版前言

2011年,非常有幸在复旦大学出版社出版了《幼儿园体育活动设计与指导》一书,一转眼七年过去了。记得当初,专业的转型,没有放弃,始终努力,撰写了一些粗浅的认识,期待能给学前教育的学生及一线工作的教师们带来更多自己的理解与想法。这几年来,随着学前改革的深入,人们对幼儿园教育给予了更多的期待,新的《3~6岁儿童学习与发展指南》更体现了国家对于学前教育的重视。全面普及学前教育,不断提升学前教育质量,成为当前最重要的任务。许多幼儿园努力提高着教师的能力,不断打造着高品质的教育环境,不遗余力提升着教育的内涵,对于系统性、科学性的幼儿园课程内容更是求之若渴。在这样的背景之下,《幼儿园体育活动设计与指导》一书,得到了社会更多的关注,得到了许多同仁的认可,也因此结识了很多志同道合的朋友。

幼儿园体育活动彰显着幼儿无限的活力,生命的成长,在运动中得以建立与升华。每每走进一所幼儿园,看见一群群小朋友,在阳光下,在安全的氛围里,满是稚嫩、幸福的小脸,满是专注、投入的神情,在丰富而又美丽的户外环境下,奔跑着、跳跃着,嬉闹着、玩耍着,并成长着。其背后无不透露着许多默默无闻的工作者、教育者。和谐的物理环境,如何能更好地打造出高质量的教育环境?这需要建立在发现幼儿、理解幼儿、了解幼儿的成长规律的基础之上,寻找到适合幼儿生长与成长、适合社会需求的手段。

近几年来,一直未停下研究、探索的脚步,走访、指导过许多的幼儿园,也使自己得到了一些新的想法。为了能更好地呈现出自己对于幼儿体育活动的理解,今针对《幼儿园体育活动设计与指导》一书进行了进一步完善与补充,期待我的理解能得到您的认同,也期待这种理解,能帮助孩子们更好地成长。

在本书修订过程中,进一步结合《3~6岁儿童学习与发展指南》,在理解幼儿成长的基础之上,从幼儿园的实际出发,对许多内容进行了更为系统性划分,给出更多体育活动的策略与方法。主要修订内容如下:

第一章进一步明确了体育活动对幼儿成长的价值;增加了幼儿园各种体育活动形式,明确了不同形式存在的作用与意义。希望读者能从中理解,高质量的体育活动需要各种不同体育形式的结合。在体育活动中,自主活动主导的“玩”、早操活动主导的“练”、集体教学活动主导的“学”,三者结合,使得幼儿建立在各种不同程度的练习中,得以与环境、材料、同伴、教师进行高质量的互动,多元角度不断提升幼儿各种运动能力及以运动为手段的其他能力的发展。在第二小节中,围绕着“体质”发展这一核心词,从体能、身体素质、基本动作及核心发展要求进行分析,强调“走、跑、跳、投、攀、钻、爬”等动作表现方面,及文化背景下形成的各种动作形式,是幼儿体育的手段,其核心强调人体机能的变化与发展。

第二章“队列队形”这一内容,是当前幼儿园教育者们极为关注的。进一步充实了各种手段与方法,希望教师在其中不断探索适合幼儿进行的队列队形活动,使幼儿能在快乐气氛中,听得懂的口令下,逐步获得与养成集体意识和能力。

第三章《幼儿基本体操和运动技巧》,把两个内容进行单独处理,强调幼儿的基本体操及基本动作技巧,都是培养幼儿身体正确姿势的重要方法。在其中特别针对运动技巧,给出了更多实际操作的案例,以强调幼儿各种力量的发展,是成为养成正确姿势的有力保障。

第四章“基本动作的发展”,除了提供更多实践案例的同时,进一步明确了动作发展的阶段性特征。幼儿的动作发展主要包括了基本动作及动作技能,基本动作是幼儿自我展开的运动能力,教师要善于运用这一能力,进行活动的开展;动作技能需要在教师引导下,不断学习以获得的,是运动能力发展的更高表现,需要提供更多练习的机会,以使得幼儿得以内化。

第五章“球类活动”,明确了球类活动在幼儿园中开展的价值与意义。建立在人文创造的体育项目基础之上,作为专项性动作技能,教师如何理解和认识这一丰富资源,如何把这一资源更好地运用到幼儿园,服务于每个孩子,都进行了一定的阐述。期待有更为丰富的人文资源走入幼儿园,使幼儿的运动能力得以更为均衡地发展。

我们一直都走在路上,更好地服务于新一代是我们永远不变的目标。让人文的智慧不断开启幼儿的智慧,让幼儿的快乐始终伴随着我们的人生。努力是我们唯一的手段,坚持是最接近理想的途径。但个人的视野总会存在着许多的不足,期待同仁们给予批评、指正!

汪超  
2018.4



## 第一版前言

五十年前,在有意和无意之间,我很幸运也较痛苦地走进了学前教育的行业,成为一名大学学前教育系的教师。幸运的是它把我引进了幼儿这个充满童真和快乐的世界,痛苦的是一个20世纪90年代华东师大体育系毕业的人,离开了体育专业的教学而进入我几乎空白的、未知的学前教育学领域,虽然我主要从事的是学前儿童健康教育的教学法教学,没有从根本上脱离我的体育教育专业,但心理学和教育学、教育史等方面的系统理论知识的欠缺还是给我出了一个难题,怎样才能上好学前儿童健康教育教法课,给那些将要从事幼儿教育的准幼儿教师一个真正有效而又合理科学的幼儿园儿童健康教育的观念和方法呢?我苦思冥想,在教学中不断实践反思,幼儿园健康教育究竟怎样开展才能使幼儿真正得到体能的发展和心灵的快乐成长呢?这促使我去认真思考:幼儿健康教育的真正目的是什么?它跟中、小学体育有何区别?什么样的活动才是最有效的幼儿健康教育活动?

经过十年的课程教学和课题研究,以及深入幼儿园一线的观察和实践,我悟出:汗水和快乐才是幼儿体育课追求的首要目标,是凌驾于任何其他目标之上的最高目标。汗水是幼儿体育活动的躯体,是活动的具体指向,是活动的必然结果,是幼儿体能发展的表现,是幼儿运动能力和身体素质的追求,是身体的付出和收获。快乐是幼儿体育活动的灵魂,是活动必需的营养,是一种情感的获得,是一种情绪的释放。有了灵魂和躯体才是一堂完整的幼儿体育课。幼儿体育活动课的指向应该是:活动着,快乐着,成长着!

然而,我的经验世界里,目前的幼儿园健康教育领域里,虽然教师努力在使孩子活动着,孩子也快乐着,但未必真正的成长着。成长着的幼儿,应该是有强壮体魄、坚强意志、积极进取的幼儿。然而,今天的幼儿园里,弱不禁风、气喘吁吁、畏寒怕热、恐高忌地的幼儿比比皆是。过度保护、追求娱乐是幼儿园体育教学的通病。这样的教学,丧失了或局部丧失了从小使幼儿就打下良好体能素质和心理素质的幼儿园健康教育的根本目的。幼儿健康教学几乎等同于其他任何儿童游戏教学,没能真正体现体育的内涵和价值——在有一定强度的活动中让儿童的一些基本体能和体质得到训练和提高。可以说,今天的幼儿体育教学呈现的现象是:疲软——儿童对体育教学缺乏兴趣,没有得到真正的体育锻炼和体质发展,体育教学软弱无力!究其原因,全社会对独生子女的过度保护和幼儿园体育教学目的和特征不明确,幼儿园体育课程的开发不够和有效的专业教材的缺乏是主要原因。有鉴于此,在参阅了大量的相关文献和著作基础上,六年前我便结合自己的教学和科研工作,致力于本书前期的构建、实践、验证和反思。在经历了这个漫长而充满期待的孕育过程后,今天,这个初生的婴儿诞生了。它的出现,对其自身来说,是一个新生命的开始。对我而言,是艰难孕育的结果。我充满着喜悦和期待!

健康的灵魂寄于健康的躯体之中。努力构建一个系统的、可操作的、有效而有趣的幼儿体育教学



是我撰写本书的最大目的。如果非要给本书一个标志性的特征,我觉得本书在以下几方面较为突出:

**系统**——本书以体育教学进程中的各个环节的连续性和幼儿发展的全面性为原则,包括:幼儿体育课的组织——集合、队列、队形;幼儿体育的基本技巧培养——站、立、转、支撑、滚动等;幼儿基本运动能力的训练——走、跑、跳、投、攀、钻、爬;基本技能的发展——足球、篮球,到其他各类活动方式的补充。所有内容运用体育游戏方式进行了有序的编排和操作方案设计,突出了幼儿体育教学的目的性、系统性、连续性、阶段性和整体性等特征。

**丰富**——本书共创设了 300 多个主题,涉及的活动方式约 540 余种。在每个基本活动游戏的设计中,从幼儿个体能力发展,到幼儿与教师间的互动,到两名幼儿之间的互动,到集体性互动及人与物、人与环境之间的互动,都全面涉及。内容系统,丰富,翔实。

**实用**——本书是针对幼儿园体育教学进行编写的,因此,在教学形式编排上以游戏为方式,在活动方案设计上采用幼儿园常用的主题式活动方案进行专项教学。在具体教学过程中,针对幼儿发展的目标,给幼儿教师指明每种活动方式的明确要求,并针对幼儿年龄特点给出教师相应的重点和难点处理建议以及较多的自制器材方法的选用。较适合幼儿园教师使用,具有较强的课程教学操作性。

**创新**——通过多年的收集和民间的采风,本书共收集适合幼儿园开展活动的传统体育游戏达 65 种之多。并在此基础上自主开发了 100 多种新游戏,大多是原创性游戏。

孕育是艰难的,诞生是快乐的,成长是充满希望的。在这本书的撰写过程中,我感谢那些给过我任何点滴启发和帮助的同事、学生和朋友。最要感谢的是我的同事和朋友马鹰教授,我的每一个活动的构想,他是第一个和我分享的人,也是他把自己创办的博雅幼儿园作为我这些不成熟构想的实践基地,使我的这些活动不断得以验证和调整,增强了实践性和有效性。我特别要感谢的是我在华东师范大学前系访学过程中,华爱华教授对本书给予真切的鼓励和指导,是她的建议帮我打开了广阔的思路。当然,我还要感谢的是我的同事和领导陶志琼教授以及复旦大学出版社,是她们的帮助和指导,帮我完成了最终的编排和出版。我要感谢的人和想说的话太多了,在此恕不能一一致谢。在这个新生儿诞生的快乐时刻,我感谢并乐于与这些热心的人们分享我的快乐。当然了,由于我只是一个有着体育专业基础,仅有 10 多年的学前教育教学和研究的一线大学教师,我才识的浅薄,经验的不足,使得我这本书可能只是一块普通的砖,然而,我更期待和充满希望的是,它能引出更多的玉。所以,本书不足之处颇多,期待着更多的读者给予批评和指正!

汪超  
2011.3



# 目 录

<b>第一章 幼儿园体育活动概述</b> .....	1
第一节 幼儿园体育活动的内涵 .....	1
第二节 幼儿园体育活动的核心目的 .....	2
<b>第二章 队列队形</b> .....	6
第一节 队列基本知识简介 .....	6
第二节 队列队形教法 .....	7
<b>第三章 幼儿基本体操和运动技巧</b> .....	12
第一节 幼儿基本体操 .....	12
第二节 幼儿运动技巧 .....	18
<b>第四章 基本动作发展</b> .....	26
第一节 走步教育 .....	26
第二节 跑步教育 .....	45
第三节 跳跃教育 .....	64
第四节 投掷教育 .....	81
第五节 攀、钻、爬教育 .....	96
<b>第五章 球类教育</b> .....	111
第一节 球类教育基本知识简介 .....	111
第二节 运动实践部分——球类的教育 .....	113
<b>第六章 其他形式游戏</b> .....	122
第一节 力量性游戏 .....	122
第二节 快速反应类游戏 .....	126
第三节 一物多玩 .....	130
<b>第七章 适合幼儿园幼儿运动的传统游戏</b> .....	140
第一节 结合器材的传统游戏 .....	140
第二节 无器材的传统游戏 .....	144
<b>主要参考文献</b> .....	148

# 第一章

## 幼儿园体育活动概述

### 第一节 幼儿园体育活动的内涵

幼儿园体育是幼儿园集体教育中的重要组成部分,是促进幼儿身体生长发育,发展身体素质,提高基本活动能力和运动技能水平,从而增强体质的重要途径。通过科学的、系统的、有规律的锻炼方法,达到有效锻炼的目的,促进身体的全面发展。

#### 一、幼儿园体育活动的核心价值

2012年9月,教育部正式颁布的《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出:“幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标,以促进幼儿体、智、德、美各方面的协调发展为核心,通过提出3—6岁各年龄段儿童学习与发展目标和相应的教育建议,帮助幼儿园教师和家长了解3—6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点,建立对幼儿发展的合理期望,实施科学的保育和教育,让幼儿度过快乐而有意义的童年。”

幼儿园体育活动的核心价值主要表现在以下三个方面。

##### (一) 身体的发展

体育活动是优化身体体格和体能的重要手段。幼儿时期,身体的成长正处于发展的旺盛期,有目的性、科学的运动,不但能强化机体的完善,促使骨骼、肌肉、身体机能得以快速成熟,形成正确的身体姿势,增强体质,提高适应环境的能力和自我保护的能力,同时对于神经系统的完善和发展也起着重要的作用。丰富的体育活动、均衡的营养与合理的睡眠是建立高质量身体物质基础的三大元素。

##### (二) 心理的发展

心理形成的动态平衡与发展,是幼儿成长的重要方面。在幼儿时期,运动成为主要的、合理的途径。幼儿在成长过程中,身体成熟的内趋力,安全感、认知需求、焦虑感、交往需求、情绪控制等,都能通过运动得以很好的平衡、宣泄与发展。运动不但能满足个体心理发展的需要,同时对于幼儿社会性品质、道德、美感、群体关系等高级心理也起着重要的作用。

##### (三) 社会性的发展

幼儿园体育活动是以开放性、更多自主性呈现的活动方式,是幼儿走出家庭,走入集体生活的第一步,也是感受社会、融入社会的第一步。群体性的体育活动不但能提高幼儿社会性的适应能力,学会在体育活动中自主克服自我冲动,遵守规则,同时在体育活动中学会尊重与妥协,学会与他人友好合作,形成团队意识与责任感,从而促进幼儿社会性的发展。

#### 二、幼儿园体育活动的基本形式

幼儿园体育活动的开展形式分为户外体育活动、室内体育活动、早操活动、集体体育教学活动、小小运动会、远足等。

##### (一) 户外自主性体育活动

这是指幼儿借助于幼儿园的户外环境、材料、同伴、教师提供的内容,进行自我选择、自主表现的



体育活动形式。它是日常性体育活动形式之一,主要包括晨间自主性体育活动、户外区域活动、开放式自主体育活动、循环式自主活动等。

### (二) 室内自主体育活动

这是指教师以建筑物为单位,在其中设置一定的体育活动环境,提供相应的材料与内容,幼儿借助于楼层、过道、楼梯、室内、墙面等物理环境进行的体育活动。室内自主性体育活动多以小区域进行划分。它是在气候、天气、空气质量等局限下,形成的活动选择,是对户外自主性体育活动的重要补充。

### (三) 早操活动

这是一种综合性的体育活动形式,主要表现在教学的基础之上进行的自主性、统一性练习,以较为规范的形式为引导,有一定目的性的要求进行的日常性体育活方式,主要包括热身活动、队列队形活动、基本体操活动、体能活动及放松活动等。早操活动以幼儿的动作发展、身体姿势练习、集体互动、提高运动体能为目的。

### (四) 集体体育教学活动

这是指以教师为主导的,有目的、有计划、有组织的对幼儿身体发展施加影响的活动,是在幼儿基本能力基础之上,促进幼儿发展的体育活动形式。与幼儿园其他形式的体育活动存在着密切的关系。

### (五) 运动会

这是一种综合性的体育活方式,是对幼儿综合能力的直接反映。组织形式多种多样,既有以趣味为导向的体育活形式,也以亲子活为导向的体育活形式,还有以幼儿园体育课程为基础的体育活形式。

### (六) 远足活动

这是指以集体为单位,以走出园外、走入自然和社会为途径,以增强身体耐力、拓宽视野、培养纪律意识为目的的体育活方式。

## 三、幼儿园体育活动的任务

(一) 培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。

(二) 增强体质,提高对环境的适应能力。

(三) 提高动作的协调性、灵活性。

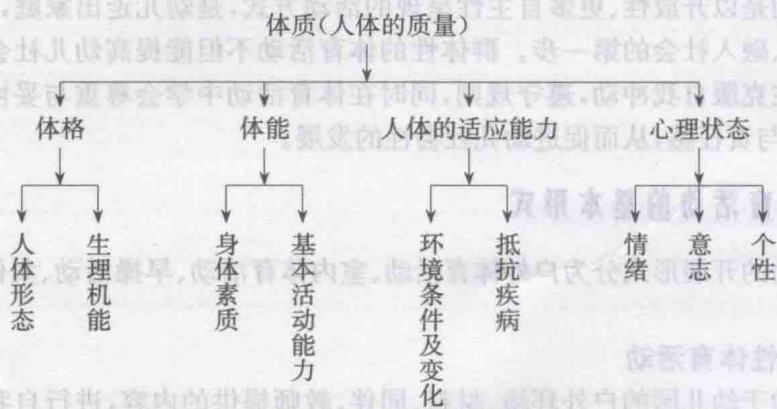
(四) 培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

(五) 提高幼儿自我保护的意识和能力。

## 第二节 幼儿园体育活动的核心目的

### 一、体质

体质是指人体形态结构,生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征,是一切生命活动的基础。体质的范畴通常包括体格、体能、人体的适应能力和心理状态。





(一) 体格是指人体形态、结构和生理机能的发展状况。主要包括人体的体型、身体姿势和生长发育的水平。

(二) 体能是指人体从事身体运动时所表现出来的能力。

(三) 人体的适应能力是指在适应内、外界环境中所表现出来的机能能力。主要表现在环境条件及其变化的适应能力和对疾病的抵抗能力上。

(四) 心理状态是指人的情绪、意志、个性等方面的心理特征。良好的情绪和精神状态、坚强的意志品质、积极开朗的个性等是一个人良好心理状态的重要标志。

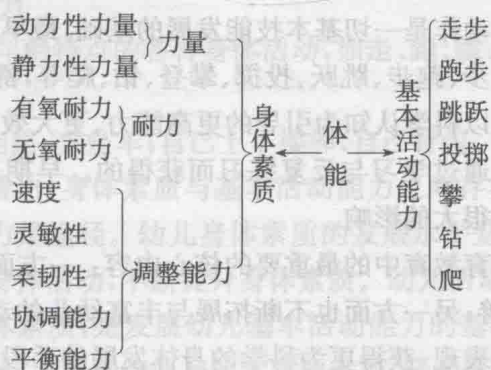
体格是体能发展的基础,体能的发展促进着体格的进一步的加强,体格的强壮同时提升着人体的适应能力,并促进心理状态良好发展。体格是儿童成长过程中最重要的基础。

## 二、体能

体能包括身体素质和身体的基本活动能力这两方面的发展水平。体能分为健康体能及运动体能。对于儿童更强调健康体能的发展。

体质的提高为什么要强调体能的发展?

体能的发展是幼儿园体育教育中的直接途径。良好体能的发展,对儿童身体起到一定的刺激,从而使机体产生相应的变化。儿童在从事愉快的身体活动时,新陈代谢作用旺盛,各有关的器官、系统都积极地参与活动,对于幼儿时期尚未发育成熟的器官,起到了很好的促进作用。体能发展的过程,是促进人体形态、结构和生理机能协调发展的重要因素。通过体能的发展,从而使机体的各个方面得到完善和提高。



## 三、身体素质

### (一) 力量素质

力量素质反映了肌肉活动时收缩能力的大小,也可以理解为克服阻力的一种能力,是生活和身体运动的基础。力量素质包括动力性力量和静力性力量。

儿童力量的发展应注意以下三个问题:

1. 发展动力性力量,避免过渡憋气的静力性力量。例如:拔河、掰手腕、顶牛、摔跤等。
2. 儿童应强调发展肢体力量。例如:头颈部力量、下肢力量及腰背部力量的发展。
3. 儿童发展力量的方法。例如:体操、游戏、基本动作的练习及基础专项体育项目等。

### (二) 耐力素质

耐力素质是指人体在尽可能长的时间里进行肌肉活动的的能力,也可以说是抵抗疲劳的能力,包括有氧耐力和无氧耐力练习。

儿童耐力的发展应注意以下四个问题:

1. 强调有氧耐力的练习,避免进入无氧耐力的状态;强调运动量的控制,注意练习时间的掌握。
2. 有氧耐力练习中,教会儿童进行有效的呼吸。例如:模仿火车开动、吹气球、老猫伸懒腰、大



笑等。

3. 提倡一定距离的远足活动、慢跑或走跑交替的活动。

4. 练习的方法:慢跑(100~300米)、连续跳、早操、爬行、游戏、器械活动等。

### (三) 调整素质

调整素质是指与神经系统的调节和控制能力密切相关的一系列身体活动的的能力。

1. 速度:身体在最短时间内移动的快慢能力。

2. 灵敏性:快速改变身体位置和方向的能力和效率。

3. 柔韧性:关节的活动范围以及关节周围韧带和肌肉的延展的能力。

4. 平衡能力:抵抗破坏平衡的外力,保持全身处于稳定状态的能力。

5. 协调能力:在进行身体运动的过程中,调整与综合身体各部位的动作,使之和谐而统一的能力(包括一般性协调及专向性协调能力)。

儿童调整素质的发展应注意以下四个问题:

1. 综合发展调整素质中的各项能力;

2. 突出平衡能力、灵敏性及协调能力的发展;

3. 不过分强调柔韧能力的发展;

4. 不让儿童进行长时间的快速跑。

## 四、基本活动能力

基本活动能力是指身体运动的基本动作和基本动作技能,是通过人体的运动动作得以表现。人的生长过程中,自我展开的基本动作是一切基本技能发展的基础,最早展开的基本活动能力中的各种能力对应着各个基本动作,即走步、跑步、跳跃、投掷、攀登、钻、爬等,都是幼儿早期形成的行为表现。动作技能是在社会文化体系下,以科学认知为引导的更高能力、更大效应的行为表现。人类的动作技能是建立在基本动作基础之上,通过学习与反复练习而获得的。早期基本动作及基本动作技能的形成和发展,对于人的一生将带来很大的影响。

在幼儿园中,动作技能是体育教育中的最重要的核心内容:一方面通过动作技能的学习与练习,不断促进基本动作的展开与完善;另一方面也不断拓展与丰富幼儿的动作图式,使之成为今后一切行为的基础,同时通过动作技能的表现,获得更为科学的身体发展的手段。幼儿园的体育教育有些动作技能较为简单,也有复杂动作技能,甚至包括一些专项性的动作技能,如足球、篮球等。

### (一) 人体动作

1. 根据人体的结构可分为头部动作、上肢动作、下肢动作、躯干动作和全身动作五大类。

2. 动作的形成主要依赖人体骨骼、肌肉、关节及韧带共同的作用来完成的。

3. 动作的变化则是关节、运动幅度、运动力度、运动节奏、身体体位及方位等的改变而变化的。

### (二) 人体主要的运动关节

1. 颈椎关节俗称颈关节,带动头部的运动;

2. 胸椎关节俗称胸关节,带动胸背部的运动;

3. 腰椎关节俗称腰关节,带动腰背部的运动;

4. 肩关节,带动上肢的整体运动;

5. 肘关节,带动前臂的整体运动;

6. 腕关节,带动手掌的运动;

7. 髋关节,带动整个下肢的运动;

8. 膝关节,带动小腿的运动;

9. 踝关节,带动脚的运动。



### (三) 人体的体位

体位主要指站立、蹲、坐、躺等身体位置。

### (四) 人体的方位

方位主要指人所处的方向位置,如向左、向右、向后、向前及各个方位的各种夹角等。

### (五) 基本动作的形成

人体的肌肉是具有记忆效应的,同一种动作重复多次之后肌肉就会形成条件反射。动作的反复练习,能促使动作记忆由大脑的思维记忆向人体的肌肉记忆转换。人体肌肉获得记忆的速度十分缓慢,但一旦获得,其遗忘的速度也十分缓慢。

## 五、核心发展要求

在《3~6岁儿童学习与发展指南》中针对幼儿动作发展也提出了明确的要求,主要指标是针对身体素质提出的。其建议活动内容与要求如下。

### (一) 具有一定的平衡能力、动作协调、灵敏

1. 利用多种活动发展身体平衡和协调能力。例如:走平衡木,或沿着地面直线、田埂行走,还有玩跳房子、踢毽子、蒙眼走路、踩小高跷等游戏活动。
2. 发展幼儿动作的协调性和灵活性。例如:鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、拍球等活动,还有玩跳竹竿、滚铁环等传统体育游戏。
3. 对于拍球、跳绳等技能性活动,不要过于要求数量,更不能机械训练。
4. 结合活动内容对幼儿进行安全教育,注重在活动中培养幼儿的自我保护能力。

### (二) 具有一定的力量和耐力

1. 开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动,如走、跑、跳、攀、爬等,鼓励幼儿坚持下来,不怕累。
2. 日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车;自己上下楼梯、自己背包。

从以上要求与建议中,可以看出,身体素质与基本活动能力之间存在着密切的关系。其中,身体素质的发展是核心,基本活动能力是途径。幼儿身体素质的发展水平是在各种身体的基本活动中得以实现的,通过各种有目的性的身体活动,不断提升身体素质。幼儿活动能力又是幼儿身体素质发展水平的外部表现,提高幼儿的身体素质,是发展幼儿基本活动能力的基础。因此,在幼儿园体育活动目标制定中,应寻求各种有效手段,紧紧围绕着身体素质的发展,开展体育活动。

## 第二章

# 队列队形

### 第一节 队列基本知识简介

#### 一、队列队形

队列是指儿童按照一定的队形,根据规定的口令或条令,做协同一致的动作。队形是指在队列练习的基础上,根据任务和要求,进行各种队列的队形、体操的队形和图形的变化等。

队列队形练习对于培养幼儿身体的正确姿势,在集体行动中迅速、整齐的行为,树立集体的观念,遵守纪律等方面都具有良好的作用。

#### 二、基本口令

基本口令有立正、稍息、向前看齐、原地踏步走、向左(右、后)转、便步走、齐步走、跑步走、左(右)转弯走、立定等。

#### 三、基本术语

列:左右并成一线叫列(横队);

路:前后重叠成一行叫路(纵队);

排头:位于纵队之首或横队右侧第一人叫排头;

排尾:位于纵队之尾或横队左侧第一人叫排尾;

预令:口令的前部分,使听口令者注意并准备做动作的内容叫预令;

动令:口令的后部分,使听口令者立即做动作的内容叫动令。

例如:口令中“向前看齐”“向前看”为预令,“齐”为动令。

#### 四、口令要求

口令清楚、洪亮、有节奏。

预令与动令间的时间稍长,给幼儿足够的反应时间。

教师在进行口令时,多结合肢体进行指挥。



## 五、队列练习内容、口令和基本要求

表 2-1 队列练习内容、口令和基本要求

队列内容		口 令	动 作 基 本 要 求
原地队列练习	立正	“立正”	身体保持正直,两臂自然下垂于身体两侧,眼看前方,脚跟靠拢,脚尖稍分。
	稍息	“稍息”	左脚向左侧跨出半步,两脚左右开立,重心落在两腿之间,两手背于身后相握。
	看齐	“向前看——齐” “两臂放下”	口令主要用于队伍成纵队时,排头两臂侧平举,后面小朋友两臂前平举,双脚靠拢,眼看前方。保持左右、前后间距。 两臂放下时,快速将两手臂放下,贴于身体的两侧,保持直立。
	原地踏步	“原地踏步——走”	从左脚开始,两脚在原地上下起落,上体正直,两臂前后直臂摆动,眼看前方。此动作可不断增大手臂及下肢幅度。
	向左(右、后)转	“向左(右、后)——转”	身体向左(右、后)转动,身体保持正直;听到口令后,幼儿回复口令“1、2”,同时结合踏步动作完成转体。
行进间队列练习	便步走	“便步——走”	自然走步,不需要统一的步伐。
	齐步走	“齐步——走”	左脚开始,向前行时,步伐均匀,上体正直,两臂前后自然摆动,精神饱满。
	跑步走	“跑步——走”	听到预令后,两手握拳,屈肘在身体左右于腰间,听到动令后,踏步跑出,两臂前后自然摆动。
	向左(右)转弯走	“向左(右)转弯——走”	排头在指定地点向左(右)成弧形转弯走,后面幼儿逐一跟随前进。
	立定	“立——定”	听到动令,两拍后停下,成立正姿势,幼儿回复口令“1、2”。

## 第二节 队列队形教法

## 一、集合方法

## 教案 1 快乐的音乐在叫我……

【建议】在体育活动开始时,或在活动进行中,以幼儿熟悉的各种歌曲作为引导的工具,在音乐声中,老师与幼儿伴着歌曲,边唱边击掌,同时以小跳步的方式,快速集中到老师的身边,并原地踏步集合。歌曲需要节奏明快,简单易懂。在操作时注意,一开始应由教师带领,后在不断练习的基础之上,形成幼儿的自主行为。

参考歌曲:《大家一起来》《向前冲》等。

## 教案 2 拍拍手,跺跺脚,眼看老师整队好……

【建议】在体育活动开始时,教师以各种固定的口诀配合着各种固定的身体动作进行集合,使幼儿的注意力快速集中并安静下来。可以是教师说,配合着幼儿的动作;也可以是师生配合,教师说一句,幼儿应一句,同时大家一起做相同的动作;还可以是一起说一起做形式。

语言的选择可以逐渐增加难度。此方法要求加强常规性练习,使师生达成默契。

参考口诀:

1. 一二三、静下来。
2. 一二三、三二一,一二三四五六七。