



1. 我和猪宝宝玩游戏（拨球走）

【设计意图】

小班幼儿对于球的兴趣比较浓厚，在户外活动中他们经常会用双手滚一滚皮球，或者把皮球往下一扔再弹起来，乐此不疲。但单手拨球对于小班幼儿来说还是有一定的挑战性，尤其是在身体侧面单手拨球向前走对幼儿的动作协调性有一定的要求。借助小班幼儿喜欢情境的心理特点，本活动创设了花园、小动物的家等，让幼儿在情境中不断地探索练习，从而自然习得动作技能。

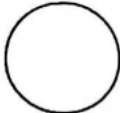
【活动目标】

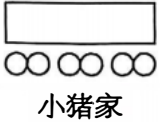
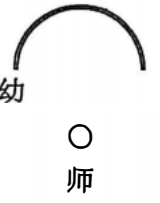
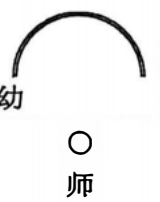
- （1）学习在身体侧面单手拨球向前走，发展动作的协调性。
- （2）感知拨球的力度与球滚动速度的关系，提高控球手感。
- （3）在猪宝宝去做客的情境中体验玩球的乐趣。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿有双手滚球的经验。
- （2）物质准备：贴着猪鼻子的小足球人手 1 个，圈 2 个，平衡板 2 块，树丛隔断 6 个，小猫、小狗、小兔、小青蛙的家，大泡沫垫若干，音乐，地标。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）手持“猪宝宝”做热身操，激发兴趣 师：猪妈妈今天想邀请你们和猪宝宝一起玩，你们愿意吗？请小朋友找一个猪宝宝带它们去游乐场玩一玩。 幼儿散点站在大圆内，教师创设情境与猪宝宝打招呼，与幼儿共同做热身操，包括头部运动、上肢运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动等。	约 2 分钟 (1 次)	

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 在花园的情境中学习在身体侧面单手拨球向前走 1. 幼儿在指定的范围内自由探索用手拨球向前走 师：今天天气真好啊，猪妈妈想请你们和猪宝宝手牵手去花园的草地上玩一玩，记住不能抱着猪宝宝。你们有什么好方法，来试一试！ 幼儿自由探索用手拨球将猪宝宝从场地一端送至花园，	约 2 分钟 (1 次)	花园情境 
	2. 引导幼儿学习在身体侧面单手拨球向前走 (1) 幼儿示范自己用手拨球的方法。 师：你是怎样和猪宝宝走过去的呢？谁来用动作做一做？（请幼儿示范） (2) 教师示范动作，强调在身体侧面单手拨球。 师：让猪宝宝站到我们的旁边，弯腰，用一只手拨小猪往前走。 (3) 幼儿根据动作要领再次练习单手拨球向前走。	约 4 分钟 (1 次)	
	3. 引导幼儿学习控球，提高控球能力 (1) 师幼讨论控球的方法， 师：猪妈妈发现有的猪宝宝不听话，走得特别快，总是走在小朋友的前面。怎样才能让小猪听话，跟我们一起走呢？你有什么好办法？ (2) 教师带领幼儿一起讨论、总结， 师：轻轻地推小猪才能走得慢，不能让小猪超过我们。如果发现小猪跑到我们前面，我们要赶紧追上， (3) 幼儿在场上再次练习，体验自己讨论的结果。 师：现在用我们刚刚说的好方法再试一试。 (4) 引导幼儿左右手交替练习，提高控球能力。 师：猪妈妈请小朋友换一只手，带着猪宝宝去对面的草地上散步。	约 3 分钟 (2 次)	
	4. 玩游戏“带着猪宝宝去做客”，进一步巩固单手拨球的技能 师：今天许多小动物也想邀请猪宝宝去它们家做客，我们一起来看看怎么去这些小动物的家。 教师介绍四条路线：小朋友从小脚丫处出发，带猪宝宝走过草地（贴有小草的大泡沫垫），走过独木桥（平衡板）或绕过小树林（贴有小树的障碍）来到小动物的家，再从两边回来，尝试去其他动物的家。	约 4 分钟 (1 次)	小动物的家 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松身体, 整理结束 师: 今天你们带着猪宝宝去了花园, 还去了好多小动物家做客, 真能干! 猪宝宝也要谢谢你们! 现在我们把猪宝宝轻轻送回家, 然后来放松休息一下, 幼儿散点找空站, 随《小猪吃得饱饱》的音乐放松, 重点放松腰部和上肢。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏或晨间锻炼中, 可以引导幼儿练习双手滚球、身体侧面单手拨球等技能, 比如利用大型滑梯进行滚球, 利用保龄球的情境进行单手拨球练习等。

【专家评析】

活动中, 在一片友爱的气氛中, 幼儿发展着“边单手侧面拨球边向前行走”的运动能力; 教师运用简洁明了的语言, 引导着幼儿不断提高动作的协调性以及控制能力,

(1) 游戏情境激发幼儿参与体育活动的兴趣。活动中, “小朋友与小猪宝宝手拉手做游戏”的简单情境, 确定了动作要领——单手侧面拨球; 形象化的情境语言, 让小班幼儿能完全理解动作, 从而激发了他们对活动的好奇心和参与活动的积极性。

(2) 语言明确, 指导性强。活动中“猪妈妈想请你们和猪宝宝手牵手去花园的草地上玩一玩, 记住不能抱着猪宝宝”, 这句话让幼儿明确了具体动作, 进而尝试练习、体验成功; “猪妈妈发现有的猪宝宝不听话, 走得特别快, 总是走在小朋友的前面。怎样才能让小猪听话, 跟我们一起走呢? 你有什么好办法”, 这些来自幼儿的问题激发他们在运动中动脑筋, 寻找解决问题的办法, 理解动作力度的重要, 发展了动作控制能力,

建议

在游戏环节设计中, 在保证单手拨球的技能练习外, 还可以增加其他多样化的路线使活动形式更加多变、更具有趣味性,

2. 赶小鸭（拨球走）

【设计意图】

皮球是小班幼儿非常熟悉且喜爱的一种运动材料，具有滚、跳、弹、转等特性。幼儿的体育活动必须能反映幼儿的生活和经验，只有选择那些幼儿熟悉且能引起他们共鸣的教育内容，才能引起他们活动的兴趣，从而积极主动地参加活动，最终获得知识和能力的提升。因此，本活动利用幼儿喜爱球的天性，创设了一个赶小鸭的游戏情境，要求幼儿用手练习拨球，增强他们的双手臂力、腰腹和下肢的力量，提高他们手脚动作的协调性。

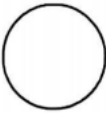
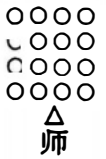
【活动目标】

- （1）练习手拨球，增强身体的灵敏性。
- （2）通过尝试不同障碍的赶小鸭游戏，感知控球方法的多样性。
- （3）体验控球游戏成功的乐趣。

【活动准备】

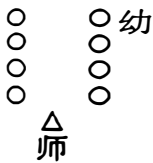
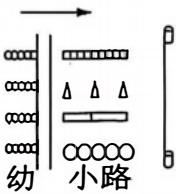
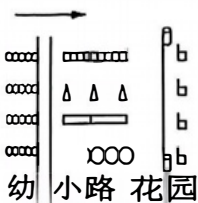
- （1）经验准备：幼儿有“养鸭人赶鸭子”的初步认知，尝试过球的多种玩法（如接落地球、脚点球等）。
- （2）物质准备：标记线 3 条，泡沫垫 1 块，小树林障碍物 3 个，平衡木 1 块，圈 6 个，皮球人手 1 个；录音机，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）热身活动，激发兴趣 1. 幼儿听音乐进场，在老师的带领下围着小圆进行走、跑活动，并模仿小动物的动作	约 1 分钟 （1 次）	
	2. 小鸭模仿操（自编，可以有起床、喝水、走路、捉虫等内容） 师：小鸭们，天气这么好，我们一起去草地上玩一玩吧！	约 2 分钟 （1 次）	幼  师



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
	(二) 玩“赶小鸭”游戏, 练习并掌握手拨球、控球的技能 1. 幼儿自由尝试球的一物多玩 (1) 教师出示皮球, 激发幼儿玩球的兴趣。 (2) 幼儿自由尝试球的不同玩法。 师: 这是鸭宝宝, 它也想和你们玩一玩。现在请你们找个空地用小手、小脚和鸭宝宝做游戏吧! 2. 幼儿初步尝试赶小鸭动作 (1) 集中幼儿, 教师根据幼儿自由玩球的情况, 引出手拨球动作。 师: 鸭妈妈有个玩法叫“赶小鸭”, 请你们瞧一瞧。 (2) 教师边示范边讲解要领: 把鸭宝宝放在地上, 站在它旁边, 弯下腰, 把手贴近小鸭的屁股, 向前拨一下, 鸭宝宝就向前跑了, 然后我们的小脚也跟着, 再用手拨一下, 鸭宝宝又会往前跑, (3) 幼儿尝试赶小鸭动作。	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	3. 幼儿再次尝试赶小鸭动作, 体验拨球力量与距离的关系 (1) 集中幼儿, 提出问题: 有什么好办法不让鸭宝宝离自己太远呢? (拨的力气大, 球就滚得远; 拨的力气小, 球就滚得近) (2) 幼儿再次尝试赶小鸭动作 (提醒幼儿将球放在旁边拨)。 师: 这次我们看看哪只鸭宝宝最听你们的话, 不会跑得很远。 4. 幼儿绕障碍拨球, 进一步锻炼控球能力 师: 你们赶小鸭的本领学得真好! 现在我们前面有四条不同的小路, 你会带鸭宝宝过小路吗? 教师示范并讲解过小路的方法: 过小路后抱着鸭宝宝跑到标记线后回头, 回来以后可选择其他小路, 要注意听鸭妈妈的哨声出发。 5. 游戏: 鸭宝宝逛花园 (1) 幼儿自由选择四条不同路径, 把小鸭赶进花园赏花。(教师示范玩法) 师: 春天到了, 花园里的花非常美丽, 鸭宝宝想去花园看看, 怎么去呢? 赶小鸭过小路以后, 把鸭宝宝抱进花园, 在花园旁玩五次 (抛球等) 游戏, 就可以得到一朵小花。 (2) 在教师交代玩法后, 幼儿开始游戏。	约 2 分钟 (1 次) 约 3 分钟 (1 次) 约 3 分钟 (1 次) 约 5 分钟 (2 次)	  

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松身体, 结束活动 1. 师幼随音乐放松身体各个部位, 重点放松上肢和腿部 2. 师幼共同收拾器械, 离场	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼和平时的户外活动中, 可以增设“赶小鸭”的游戏, 设置直线、曲线及一定高度的障碍让幼儿进行不同难度的手拨球练习, 锻炼身体的灵敏性,

【专家评析】

球类活动是适合小班幼儿开展的运动项目, 其趣味性、多功能性可以有效地激发幼儿的运动兴趣, 对发展幼儿的整体素质具有独特的价值。本活动有以下两个突出的特点:

(1) 游戏情境优化教程。小班幼儿的思维活动带有具体形象性特点, 他们喜欢模仿, 对游戏中的情节、角色、动作过程容易产生兴趣。本活动以听音乐做小鸭模仿操导入, 以“和鸭宝宝做游戏”进入球的多种玩法尝试中, 帮助幼儿充分体验身体和球一起移动的运动经验。接着以“赶小鸭”和“带鸭宝宝过小路”等情境, 指导幼儿再次体验拨球力量与身体移动距离的关系, 进一步锻炼控球能力。最后以游戏“鸭宝宝逛花园”, 调动幼儿全身运动, 体验玩球活动的乐趣。

(2) 游戏资源渗透发展。教师作为幼儿的支持者、合作者, 在教育资源挖掘中应渗透全面发展的意识。在“赶小鸭”中, 教师进行了一种技能多种玩法的引导, 帮助幼儿体验不同路径中拨球的力量不同, 进一步巩固了幼儿的控球能力, 同时关注幼儿动作发展的全面延伸。此外, 教师创设了不同颜色的标记供幼儿自选路径玩球游戏后贴上, 既满足了幼儿的成功体验, 又鼓励幼儿选择更多不同的路径去练习; 还可以让幼儿自检学习结果, 也使教师对幼儿的学习有了进一步的了解, 践行了《指南》提出的“关注幼儿学习与发展的整体性, 尊重幼儿发展的个体差异, 理解幼儿的学习方式和特点, 重视幼儿的学习品质”的精神。



在活动中，教师可鼓励幼儿左右手都试试拨球，从而关注运动的全面性。

3. 小鸡与蛋宝宝（玩球）

【设计意图】

小班幼儿爱动，但由于年龄特点，要想促使他们进行有目的的体育运动，就需要教师准备一定的器械来激发和维持幼儿参与活动的积极性。皮球具有滚、弹、跳等不同的特性，轻巧、体积小，便于取放，是幼儿比较喜爱的运动玩具。本活动把皮球的这些特点与幼儿跳、投、跑等动作练习有机地结合起来，以促进幼儿身体的综合发展。

【活动目标】

- （1）尝试球的多种玩法，发展力量、速度、灵敏性等身体素质。
- （2）通过自主尝试创新及同伴间的模仿，逐步感知球的特性，体验动作与球之间的关系。
- （3）体验与同伴共享活动空间的快乐。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿已了解小鸡及鸡蛋的相关信息，有滚、踢球的动作经验。
- （2）物质准备：小皮球（多于幼儿人数），大筐 2 个，饮料瓶若干，大灰狼、老鼠大图各 2 张，长条泡沫垫 2 块，标记线 1 根，录音机和音乐磁带。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）进入角色，趣味热身		
	1. 带幼儿扮演小鸡抱着蛋宝宝（球）入场，并带着蛋宝宝去散步 师：小鸡们，我们一起带着蛋宝宝去散散步吧！ 幼儿抱着球走大圆，并做高人走、矮人走、小跑步等动作。	约 2 分钟 （1 次）	
	2. 和幼儿做球操，包括头部、上肢、体侧、体转、俯背、下肢、下蹲、跳跃、整理运动等	--- 约 2 分钟 （1 次）	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 玩球游戏, 运动全身 1. 我和蛋宝宝玩游戏 (1) 幼儿自主尝试用手、肩膀和蛋宝宝玩游戏。 师: 蛋宝宝们最喜欢和小鸡玩游戏了, 我们用手和肩膀可以和蛋宝宝怎么玩儿呢? 在幼儿自主玩的过程中, 教师用语言引导幼儿, 鼓励幼儿用手和肩膀玩出不同的玩法。	约 1.5 分钟 (1 次)	散点
	(2) 集中交流并模仿同伴间的不同玩法, 师: 哪只小鸡愿意把你的方法展示给我们看一看? (在幼儿演示时, 教师可用拟人化的语言将幼儿的动作趣味化)	约 1 分钟 (1 次)	散点
	(3) 幼儿自主尝试用腿、脚和蛋宝宝玩游戏, 师: 刚刚我们是用手和肩膀带蛋宝宝玩游戏的, 现在蛋宝宝想让我们用腿和脚带它玩游戏, 可以怎么玩呢?	约 1.5 分钟 (1 次)	
	(4) 集中交流并模仿同伴间的不同玩法, 师: 哪只小鸡愿意把你的玩法展示给我们看一看?	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 教师带着幼儿去游乐场玩 (1) “蛋宝宝跳水” ——投球进大筐, (2) “蛋宝宝碰响瓶” ——推滚保龄球。 (3) “蛋宝宝击大灰狼” ——掷球击狼, (4) “带蛋宝宝过小桥” ——夹球平衡跳, (5) “我和蛋宝宝比赛跑” ——追滚动球, 环节要求: 在每个区域游戏的旁边放置一张幼儿玩法的照片和场景图, 激发幼儿活动的兴趣, 引导与提示幼儿区域游戏的玩法及规则等。	约 7 分钟 (1 次)	分区域
放松部分	(三) 亲近小球, 舒缓身心 1. 韵律 “小小蛋儿把门开” 幼儿带着皮球, 听教师口令用身体指定部位与同伴碰一碰, 或用小球碰自己身体的指定部位, 师: 我们和蛋宝宝们一同跳个舞吧!	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 师幼共同收拾器械离场	约 1 分钟 (1 次)	



【活动延伸】

教师可以将活动中的区域活动运用在晨间锻炼中；可以发动家长资源，将幼儿园的球类游戏介绍给家长，引导家长带着孩子玩各种球的游戏，并将家庭中生成的有趣的球类游戏与班级其他幼儿共享，促使幼儿运动的可持续发展。

【专家评析】

活动中，在“小鸡与蛋宝宝”的游戏中，幼儿对小鸡、蛋宝宝的游戏角色较为熟悉，也乐于扮演其中；教师通过集中学习、引导幼儿运用上下肢玩球，使幼儿初步感受皮球滚动的特性，发展幼儿的球感。之后，以开放性的区域自选活动形式，让幼儿学看区域的规则标记自主选择，自由活动，自我探索与体验动作与球之间的关系，给予幼儿充足的学习空间。幼儿通过自选，极大地丰富了多种玩球经验，提升了走、跑、投掷、夹球跳、平衡等多种动作能力及相关的身体素质；更进一步激发了玩球活动的兴趣，体验了与同伴共享活动空间的快乐，培养了专注完成活动的学习品质。

建议

教师可把活动中用上肢和用下肢玩球的环节变成幼儿自由玩球，这样对小班幼儿的束缚会相对较少，幼儿发挥想象的空间也就更大；由于小班幼儿年龄较小，所以活动中的分区域游戏可以适当调整为大循环游戏，教师带领幼儿一同游戏，让幼儿充分地运动起来。

4. 小矮人运西瓜（蹲走推球）

【设计意图】

小班幼儿的年龄较小，在体育活动中缺乏持久性，在走路和奔跑时腿部力量也明显不足。通过观察，发现他们很喜欢球类游戏，尤其是球的滚动性能吸引他们的注意。所以，本活动选择蹲走加双手交替推球的动作，让幼儿一直控制手上的球，增强手眼协调能力；同时蹲走的动作也能锻炼幼儿的耐力和腿部力量，促使其走、跑、跳等基本动作的发展。

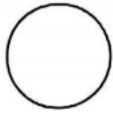
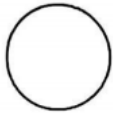
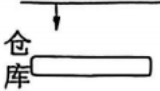
【活动目标】

- (1) 学习边蹲走边双手交替向前推球的动作，锻炼腿部力量和小手肌肉的控制能力
- (2) 在情境游戏中逐步掌握动作的要领，并能绕过各种各样的障碍物。
- (3) 有遵守游戏规则的意识，体验运球游戏的快乐。

【活动准备】

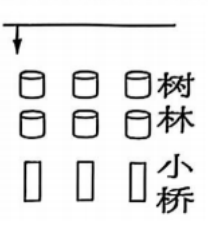
- (1) 经验准备：幼儿练习过两两滚球的动作。
- (2) 物质准备：装球的筐若干；泡沫地垫，海绵垫子，小平板，制作好的小树；录音机，音乐磁带。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 1. 学小矮人走路进场 师：小矮人，我们要去摘西瓜喽！出发吧！要钻山洞了（蹲走3米左右），注意前方有老巫婆，我们要快快跑过去；又要钻山洞了，看大老虎在睡觉，我们要轻轻走过去；又要钻山洞了……哇！来到了西瓜田啦！	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 做韵律操 师：待会儿我们要搬大西瓜了，来，让我们运动一下吧！（上肢、下蹲、手指、扩胸、跳跃、放松运动等）	约 1 分钟 (1 次)	幼儿站在圆上，西瓜球在圆中间 
基 本 部 分	(二) 在游戏中自主练习动作，掌握动作要领 1. 学习推西瓜的方法，练习推西瓜的动作 师：这么大的西瓜我们要怎么运回家呢？ 教师示范运西瓜的方法。 师：我们可以蹲下来小手扶稳西瓜，再一点一点向前推西瓜。注意，不能让西瓜跑掉，也不能让西瓜碎掉哦！请小矮人们到西瓜田里来推一个西瓜到自己的位置上吧！	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 小结幼儿的动作，鼓励幼儿再次练习 师：刚才哪个小矮人的西瓜没有跑掉，请你来做一做给我们看看！哦！小手不能离开西瓜，两只小手轮流交换向前推，这样西瓜才会听话！这次我们把西瓜推到仓库里可以吗？	约 3 分钟 (1 次)	幼儿站在直线上向前推球 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	3. 游戏：小矮人运西瓜 (1) 幼儿集体运西瓜， 师：山里的老巫婆听说我们小矮人摘了很多西瓜，要来抢西瓜，我们要赶紧把西瓜从仓库里运回家里去。我们要先穿过一片树林，推过小桥才能到家。	约 3 分钟 (1 次)	 树林 小桥
	(2) 幼儿再次游戏。 师：运西瓜时老巫婆来了怎么办呢？（蹲着抱着西瓜不动变成木头人）	约 3 分钟 (1 次)	
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小矮人完成任务了，一起来跳个欢乐舞吧！	约 2 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

教师在下午的体育游戏中可以带领幼儿玩“小矮人运西瓜”的游戏，在有趣的情境中帮助幼儿巩固下蹲走跳的动作。

【专家评析】

本活动游戏情节生动有趣，从小班幼儿的年龄特点出发，利用童话故事中的小矮人吸引幼儿参与活动。活动预设巫婆的角色能让幼儿提高活动的注意力，能更加关注自己手上的球，也能遵守游戏的规则。而双手滚球的基本动作练习，有效地增强了幼儿的手指、手掌、手臂等部位的肌肉力量，提高了手腕关节的灵活性，发展了双手动作的协调性、准确性和视觉运动的能力，符合《指南》中健康领域目标“发展幼儿动作的协调性和灵活性”。

建议

在幼儿熟悉动作后，可以选择大小不同的球让幼儿练习；游戏环节，可以再次增加难度，如绕障碍走 S 形路线等，

5. 小鸡快跑（听信号向指定方向跑）

【设计意图】

听信号向指定方向跑是小班幼儿体育教学活动的一项重要内容。听不同信号做不同动作不仅可以发展幼儿的运动反应速度，提高动作的灵活性，还可以促进幼儿身体的健康发展。因此，设计了本活动，要求幼儿按信号要求进行动作、运动方向变换的练习，

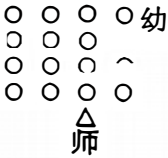
【活动目标】

- （1）听信号向指定方向跑，发展跑的能力和动作的协调性，
- （2）能根据信号指令，快速找到奔跑的方向。
- （3）体验与同伴共同游戏的快乐，

【活动准备】

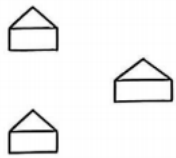
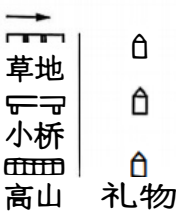
- （1）经验准备：幼儿玩过“老狼老狼几点钟”“小孩真爱玩”的游戏。
- （2）物质准备：泡沫垫 1 块，平衡木 1 块，木桩 6 个，玩具，小动物的家的场景 3 个，录音机，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）热身活动，激发兴趣 1. 幼儿跟随教师在欢快音乐的伴奏下，走跑进场 师（出示小鸡胸饰）：今天我做鸡妈妈，你们做小鸡宝宝，让我们去草地上跑一跑，活动一下身体吧！	约 1 分钟 （1 次）	
	2. 做小鸡模仿操 带领幼儿随音乐做动作，如伸腰、刷牙、捉害虫等，	约 2 分钟 （1 次）	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 玩游戏、学动作 1. 开展“小鸡去做客”的游戏, 练习听信号向指定方向跑 (1) 在教师的带领下进行听信号向指定方向跑的游戏。 师: 小鸡宝宝, 我们一起到小动物的家做客吧! 小鸡小鸡快快跑, 跑到 × × 家去做客! (2) 集中幼儿, 针对游戏中的问题进行讨论, 比如怎样快速跑到相对应的动物的家。	约 3 分钟 (1 次)	小动物的家 
	2. 开展“小鸡捉迷藏”的游戏, 进一步巩固听信号向指定方向跑 师: 宝宝们先闭着眼睛, 妈妈先到小动物家躲起来, 你们说完“妈妈妈妈在哪里”之后来找妈妈, 好吗? (1) 玩捉迷藏游戏。 (2) 集中幼儿, 针对游戏中的问题进行讨论, 比如怎样不碰到别人等,	约 3 分钟 (1 次)	
	3. 开展“小鸡送礼物”的游戏 (1) 交代游戏玩法, 边讲解边领着一名幼儿示范。 游戏玩法: 鸡宝宝自由选择不同的线路(小桥、草地和高山)拿礼物, 之后再根据鸡妈妈发出的信号将玩具送到相应的小动物的家, 以此循环。 (2) 幼儿进行游戏, 教师指导, (3) 增加“大灰狼”角色, 幼儿再次游戏, 师: 这一次呀, 你们要当心大灰狼。如果听到“狼来了”, 就赶紧跑回自己家躲好!	约 6 分钟 (2 次)	
放 松 部 分	(三) 游戏结束, 放松身体 1. 听音乐跳舞, 放松身体 2. 幼儿收拾器械, 离场	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

鼓励家长平时在家与幼儿玩此类游戏, 在让幼儿身体得到锻炼的同时, 增强他们的自我安全意识。

【专家评析】

“小鸡快跑”是一个角色、情节生动有趣, 线索连贯单一的小班幼儿听信号跑的

体育活动。此活动主要有以下两个特点：

（1）以游戏激发幼儿的兴趣。本活动在“小鸡快跑”“去小动物家做客”“找妈妈”“躲避大灰狼”等一系列情节中极大地调动起小班幼儿活动的兴趣，让他们学习听信号向指定方向跑，既促进了幼儿空间知觉的发展，又发展了他们的听觉和视觉协调一致的能力。

（2）养成安全运动的习惯。在不同目标的跑动中，幼儿始终在“怎样不碰到别人”的引导下，在与同伴的交流分享中逐步形成对安全跑动的初步意识。这也很好地说明了如何在运动中对幼儿实施安全教育，让幼儿学习安全活动的自我保护方法。

建议

根据季节条件变化可适当增加或降低幼儿的活动量，通过不同的走跑距离、不同的障碍物难度及游戏密度进行调节。

6. 小老鼠搬粮食（听信号向指定方向跑）

【设计意图】

小班幼儿刚刚进入集体中生活，他们的听信号能力较弱，时常会一个人想跑到哪儿玩就跑到哪儿玩。此外，他们的动作技能发展不够成熟，跑步动作不太协调。因此，应该让幼儿了解进入集体后要听老师的指令进行游戏，并愿意大胆地跑动起来。本活动以“游戏情境、教师示范、幼儿观察、儿歌帮助、探索尝试、讨论、再练习”为主要方法，让幼儿在玩的过程中，不知不觉地掌握规则，培养大胆尝试的能力。

【活动目标】

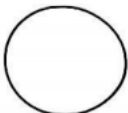
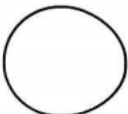
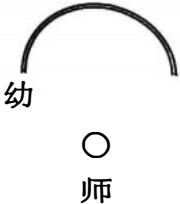
- （1）学习听信号向指定方向跑，发展听指令和奔跑的能力。
- （2）通过游戏情境中儿歌的帮助，初步掌握听到指令后做出相应的动作，
- （3）愿意参与搬粮食游戏，体验游戏规则。

【活动准备】

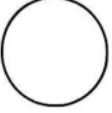
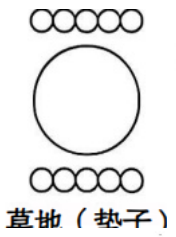
- （1）经验准备：幼儿玩过一些听指令的游戏，
- （2）物质准备：有大圆的空旷的场地，录音机，音乐，地垫，



【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 师: 瞧, 森林里来了哪些小动物呀? 飞飞, 小鸟飞; 跳跳, 小兔跳; 走走, 大象走; 跑跑, 小猴跑; 走走, 小鸭走; 跳跳, 青蛙跳; 走走, 长颈鹿走, 1. 热身活动: 听儿歌模仿小动物走 幼儿与教师站成一个圆圈, 模仿各种动物走、跑、跳。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿和教师一起围成大圆, 在大圆上做准备活动, 为跑进行重点部位的专项热身, 包括头部、扩胸、摆臂、手腕脚踝、脚部运动等。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
	(二) 在游戏中发展能力, 体验乐趣 1. 引出“老鼠老鼠爱吃米”游戏情境, 复习听信号回家 师: 我是老鼠妈妈, 我的老鼠宝宝在哪呀? 小老鼠们, 我们一起来吃粮食喽! 小小老鼠, 小小老鼠, 来吃粮食喽, 啊呜啊呜, 大口吃, 啊呜啊呜, 真好吃。喵喵, 老猫来啦! 游戏玩法: 幼儿跟随教师在圈内, 边念儿歌边游戏。当教师念到“喵喵, 老猫来啦”时, 幼儿要快速跑回到圈上。教师及时提醒幼儿注意跑回家时不碰撞等。	约 2 分钟 (1~2 次)	
基 本 部 分	2. 引出“小老鼠运粮食”的游戏情境, 学习四散追逐跑, 逐渐掌握躲闪的方法 (1) 初步尝试听指令向指定方向跑。 师: 刚刚我们把粮食都吃完了, 现在请你们到家附近去找找粮食。每只老鼠拿到一袋大米后, 赶紧跑回家, 千万不要让老猫发现哦。小老鼠爱吃米, 大米大米在哪里? 大米藏在滑梯那儿。 游戏玩法: 教师拍手念儿歌, 当念到“大米藏在滑梯那儿”后, 幼儿跑到滑梯处, 找到大米后跑回来, 放回筐里。第二遍游戏时, 教师将藏的地方替换。 (2) 师生集中站成半圆, 共同讨论。 师: 你找到大米了吗? 在哪儿找到的? 为什么去那儿找? 你是听到哪一句话后跑出去找到的? 你有没有被老猫发现? 为什么? (“动作轻, 速度快”)	约 4 分钟 (1~2 次)	 幼 师

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(3) 在讨论的基础上, 幼儿再次游戏。 师: 我们的小老鼠又要出门找大米了, 要听清楚大米藏在哪儿哦! 如果老猫来了, 要赶紧跑回家哦, ①游戏玩法: 教师拍手念儿歌, 当念到“大米藏在 × × 那儿”后, 幼儿跑去找。当幼儿找到大米后, 老猫就出现了, 幼儿要快速跑回家。	约 4 分钟 (1~2 次)	
	②集中讨论: 当老猫出现后, 老鼠要怎么办? 怎样才能更快地回家? 看见其他小老鼠怎么办?	约 1 分钟 (1 次)	
	(4) 集体游戏, 调整身心。 师: 小老鼠找了许多粮食, 我们把它们送给老鼠奶奶吧。 游戏玩法: 幼儿分成两队, 分别爬过垫子, 将粮食送到对面的篓子里。	约 3 分钟 (2 次)	草地 (垫子)  草地 (垫子)
放松部分	(三) 稳定情绪, 放松身心 幼儿围圆站, 随音乐放松, 调整呼吸、调节情绪, 重点进行腿部和脚踝的拉伸。 师: 今天小老鼠找到了许多的粮食, 都辛苦了, 我们一起放松放松、按摩按摩吧!	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

为了使活动更具变化、更加好玩, 教师可以在不同的地方设置不同的老鼠敌人, 比如有的地方是老虎, 需要小老鼠很快跑回家; 有的地方是狗熊, 需要小老鼠不动装死, 等等,

【专家评析】

针对小班幼儿, 听指令跑步的游戏有很多。幼儿在听指令跑步的游戏中积累了听信号的能力, 锻炼了跑步动作和跑步能力, 学习了在运动中避免碰撞的方法, 懂得遵守游戏规则… …所有这都不是一两次的游戏可以获得的, 需要多次的尝试。本活动



利用儿歌式的语言帮助幼儿理解了游戏的规则；利用完整的游戏情境，让幼儿知道每一个步骤要做什么，以及为什么这样做。在这样的情境中，幼儿积累的不仅仅是动作技能和遵守规则的能力，更重要的是知道游戏中不同角色之间的关系，感受到由此带来的快乐和支持。

7. 快乐的小鸡（听信号向指定方向跑）

【设计意图】

奔跑是小班幼儿喜欢的运动方式，他们不在意身边的环境是否适合奔跑，只要能转动自己的身体，就会加快自己的步伐。而这时候老师、家长都会很担心地说：“不要跑，别摔倒。”有时候，他们甚至会禁止幼儿去跑。其实，幼儿在奔跑中不仅能发展方位、深度、速度和节奏知觉，更能提高注意、观察、思维、想象等能力，同时适宜的动作练习还能让他们学会运动中自我保护的正确方法。所以在春暖花开的季节，教师有目的地带着幼儿去练习奔跑，是非常有意义的事情。

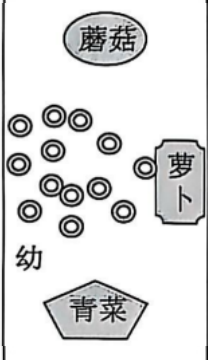
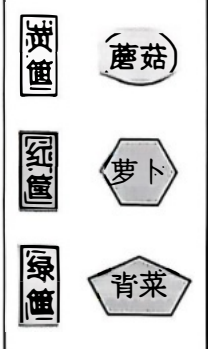
【活动目标】

- （1）练习听信号向指定方向跑，发展跑的能力和动作的协调性。
- （2）在信号声中、颜色的对应中，快速找到奔跑的方向。
- （3）体验帮助好朋友解决困难的乐趣。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿认识蔬菜，有“走跑”交替的运动经验。
- （2）物质准备：用红、黄、绿皱纹纸捻成的小虫（总数为幼儿人数的 7 倍），萝卜、青菜、蘑菇图片各 1 张，鸡妈妈头饰，绿筐 3 个，红、黄筐各 1 个，录音机；音乐：《火车快飞》《小鸡的舞》《可爱的小鸡》。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃身体 1. 幼儿自由开火车进场 师: 我是鸡妈妈, 你们是鸡宝宝, 我带你们开着火车到草地上做游戏去。(在《火车快飞》音乐中走跑热身)	约 1 分钟 (1 次)	散点
	2. 听音乐做“小鸡操” 教师利用语言提示幼儿学小鸡走、吃虫、喝水、梳羽毛等动作, 重点活动腿部,	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 做游戏, 练习向指定方向跑 1. 幼儿跟着老师向指定方向跑 师: 宝宝们, 我们菜园里的蔬菜宝宝都长大了, 我们一起去菜地里和他们打个招呼吧, (1) 和蔬菜宝宝打招呼(蘑菇、萝卜、青菜), (2) 探讨怎样到蔬菜宝宝家: 刚才你们是怎样去看蔬菜朋友的? 总结动作要领: 眼睛向前看, 慢慢跑过去, 碰到身边的小伙伴。 (3) 幼儿再次听动作信号——慢慢走过去、轻轻跑过去, 听地点信号——蘑菇朋友、青菜朋友、萝卜朋友, 做出动作,	约 6 分钟 (2 次)	
	2. 玩游戏: 小鸡捉虫(每次只捉一条小虫) 师: 蔬菜朋友家有小虫子了, 我们去帮蔬菜朋友捉虫子吧。请把捉到的小虫子放回与它颜色相同的筐里, (1) 幼儿第一次捉虫(教师提供一种颜色的小虫, 请幼儿把它放回相对应颜色的筐里), (2) 幼儿第二次捉虫(把三种颜色的小虫, 放回相对应的筐中), 师: 这次蔬菜朋友家的虫子颜色有点多, 捉回来的时候要看清楚筐的颜色, 不要放错地方,	约 6 分钟 (2 次)	
放 松 部 分	(三) 放松身心, 整理场地 1. 幼儿听音乐《小鸡的舞》跳舞, 做放松活动 2. 师幼一起整理场地, 结束活动	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在下午的体育游戏中, 可以增加不同的道路, 改变幼儿的动作练习环境; 在区域



活动中，可让幼儿用皱纹纸制作彩色的小虫；在晨间锻炼游戏区，可创设一个“我为蔬菜除害虫”游戏情境，

【专家评析】

“可爱的小鸡”是一个角色、情节生动有趣，线索连贯单一的小班幼儿听信号走跑体育活动。在信号声、颜色对应等多种丰富的游戏规则变化下，充分发展幼儿的听信号向指定方向走跑的能力。同时，在快速奔跑中进一步增强幼儿的自我保护经验，促进幼儿的全面健康发展。

本活动重在激发幼儿的兴趣，通过让幼儿扮演小鸡这一他们熟悉的生活角色，在“去菜园捉小虫”的方向指引下，引导他们反复学听信号，进行不同目标的走跑练习，和同伴分享游戏空间，促进他们的动作发展。此外，在游戏中融入颜色匹配、数学知识等策略，让幼儿感受到了游戏的新奇，激发了他们积极的、坚持参与游戏的愿望。在幼儿充分体验到指令地点的走跑练习中，活动密度随着情节层层加大，而活动强度始终保持在小班幼儿可承受的范围内，教师注意提醒幼儿调整呼吸、稳定情绪，不断增强幼儿的心肺功能，让幼儿感受到运动的快乐，体验到分享与自我保护的意义，身心得到全面健康发展。

8. 快乐的喜羊羊（直线跑）

【设计意图】

小班上学期的幼儿刚刚开始适应幼儿园的生活，他们比较喜欢在情境中跟着老师、同伴一起奔跑，比如在晨间锻炼中他们会拿着方向盘当司机在操场上四处奔跑。但是受年龄特点所限，他们不能很好地保持身体平衡，在奔跑的过程中经常摔跤或者碰到同伴。因此，教师要引导幼儿在奔跑的过程中注意方向性以及注意避让同伴，这对培养幼儿的观察力和安全意识有一定的帮助。考虑到小班幼儿平日活动中的情境性，所以整个活动引入了幼儿喜欢的喜羊羊动画片，以幼儿熟悉的角色和场景贯穿，让幼儿在情境游戏中自然习得。

【活动目标】

- (1) 学习向指定方向直线跑，保持身体平衡，
- (2) 在跑步过程中注意避让，不碰到同伴。
- (3) 体验与教师、同伴共同玩跑步游戏的乐趣，

【活动准备】

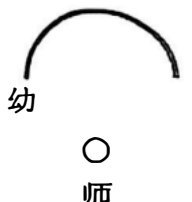
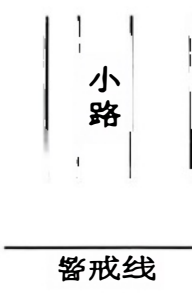
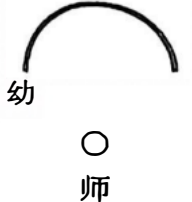
- (1) 经验准备：幼儿在平时的户外活动中经常奔跑，
- (2) 物质准备：喜羊羊胸饰人手 1 个，村长胸饰 1 个，动物毛绒玩具若干，大肥羊学校、绿草地、羊村场景，自编小草藤蔓 4 条，美羊羊地标，起始线 2 条，地垫若干，音乐，录音机。

【活动过程】

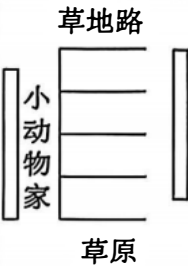
程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 以情境导入，激发兴趣，活动身体 1. 教师带领幼儿做热身运动 师：早上天气真好，羊羊们跟着村长一起来做运动吧。 幼儿与教师以村长和喜羊羊角色一路纵队进场，进入大圆内幼儿散点跟随教师做热身运动，包括头部、扩胸、摆臂、腹背、跳跃、整理运动等。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 带领幼儿认识场地布置 师：现在羊羊们跟村长去羊村看一看吧，要跟好我哦。 幼儿跟随教师沿操场顺时针方向依次认识小动物的家、大肥羊学校（轻声慢跑过去）、青青草原（学小猫走）。	约 1 分钟 (1 次)	 大肥羊学校 小动物的家 青青草原
基 本 部 分	(二) 在情境游戏中学习向指定方向直线跑，体验游戏的乐趣 1. 练习听信号向指定方向跑 (1) 选择一个小动物做好朋友，练习听信号向指定方向跑。 师：小动物们想到我们的羊村来玩，现在我们都去找一个小动物做朋友，找到朋友后请羊羊们回到村长这里。	约 1 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 师幼讨论送动物去大肥羊学校的方法。 师：小动物们很想去我们的大肥羊学校学本领，可是上课时间快到了，我们怎样才能把他们快快地送到大肥羊学校去呢？羊羊们有什么好方法？ 幼儿根据喜羊羊地标站成半圆，教师总结幼儿的方法：快快跑过去将小动物送到大肥羊学校，然后再快快地回到自己的家	约 1 分钟 (1 次)	
	(3) 师幼讨论跑步时拥挤、碰撞的问题。 师：刚才羊羊们跑的时候有没有遇到什么问题？	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿初步练习向指定方向直线跑 (1) 教师介绍小路并示范玩法。 师：关羊羊替村长想了一个好办法，她为了不让灰太狼知道，还在地上做了一条警戒线，等下我们轻轻地跟着村长走到警戒线后面去看一看她的方法。 教师示范：去大肥羊学校有四条路，先选择一条道路跨过警戒线，找到喜羊羊标志准备好，快快出发跑到大肥羊学校，然后再从原来的小路跑回来， (2) 幼儿分组练习向指定方向直线跑，	约 3 分钟 (1 次)	大肥羊学校 
	(3) 集中讨论：有了小路以后，你感觉怎么样？有没有挤到一起？讨论完后幼儿跟随教师轻轻走至小动物的家，将动物送回，	约 1 分钟 (1 次)	
	3. 变换小路，幼儿再次练习向指定方向直线跑 (1) 介绍新的道路。 师：噢，这儿也有一条警戒线！羊羊们赶紧躲到警戒线的后面别被灰太狼发现了。青青草原的小路两边怎么有这么多小草啊？我们应该怎么过去呀？你们有什么好办法？ 请一组幼儿示范去青青草原的方法：选一条小路跨过警戒线，找到喜羊羊标志准备好，在小路中间快快地跑过去，再从原来的道路跑回来。	约 1 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 幼儿分组练习直线快跑。 师：小动物知道我们想到了这么好的方法也想去青青草原玩一玩，那我们先轻轻地把动物朋友抱过来，然后分组带它们去草地上玩一会儿。	约 2 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：羊羊们今天真能干，帮助小动物到我们的大肥羊学校去学本领，又送小动物去我们羊村的草地上做游戏，还没有被灰太狼发现！我们都累了，跟村长休息放松一下吧。 幼儿散点找空站，随音乐放松，调整呼吸，重点进行腿部和手臂的放松，	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

可以在晨间锻炼活动中增加跑道，鼓励幼儿玩小汽车的游戏，让幼儿练习沿指定方向直线跑，

【专家评析】

对体育活动本身的兴趣是幼儿参加体育活动的主要动力。没有兴趣，勉强去参加，不仅难以收到好的效果，还会使幼儿产生消极情绪，不利于幼儿的身心健康发展。本活动采用幼儿熟悉的“喜羊羊”角色，让幼儿首先从情感上亲近体育活动，为幼儿积极参与体育活动奠定了基础。之后的教学过程层次清楚，动作练习的重难点分配合理，能抓住幼儿易感到困难的内容，有效地帮助幼儿掌握，很好地达成了活动目标。



9. 小花猫捉老鼠（高跳下）

【设计意图】

儿童在两岁左右已能依靠双腿力量使身体跳起。到了小班，幼儿总喜欢蹦蹦跳跳，尤其喜欢从台阶上往下跳，但由于落地动作不规范，再加上腿部力量弱、身体平衡能力差，故落地时易失去平衡。而向下跳的游戏能较好地改进幼儿的落地动作，发展他们的腿部力量、柔韧性和平衡能力。幼儿从高处向下跳落地时，要判断落地时间、做好落地准备，落地时要求较准确地知觉和判断地面冲击力，调节屈腿的速度和幅度，以减少对身体的震动。因此，设计了本活动。

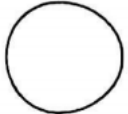
【活动目标】

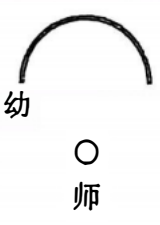
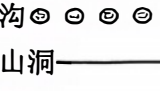
- （1）双脚从 50 厘米左右的高处跳下，提高下肢力度及深度知觉，改善落地动作。
- （2）通过扮演小猫角色，感知真实情境下向下跳的身体动作。
- （3）体验游戏活动的乐趣。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿对猫和老鼠的习性有所了解，平时生活中接触过双脚跳动作。
- （2）物质准备：椅子人手 1 把，地标线，自制小老鼠若干，小筐，皮筋，海绵垫，四，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）激起动机，唤醒身心 1. 教师带领幼儿学小花猫走进场 师：小猫们，猫妈妈今天要带你们捉老鼠，我们出发吧！	约 1 分钟 （2 次）	一路纵队
	2. 小猫模仿操（教师自编） 幼儿站成大圆做操，为向下跳进行重点部位（即下肢）的专项热身活动， 师：小猫们先和妈妈一起做热身操吧！	约 2 分钟 （1 次）	幼儿围圈 

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 情境暗示, 探索感知 1. 练习从低矮路崖上向下跳 师: 小猫们, 小老鼠经常会从这个路崖前路过, 我们在路崖上等老鼠从这儿路过时跳下来捉住它, 好不好? (1) 幼儿自主尝试从路崖上往下跳。 师: 小猫们先去练一练怎样从路崖上跳下来才能轻轻地落地, 不被老鼠们发现。	约 1 分钟 (1 次)	幼儿横排
	(2) 师幼集中小结动作要领。 师幼集中站成半圆, 请一名幼儿示范, 并小结动作。 师: 哪只小猫来演示一下你是怎样从路崖上轻轻跳下来的? (3) 师幼听口令集体练习两次左右。 师: 小猫们, 我们一起来跳一跳, 比比哪只小猫落地最轻! 其间可由一名教师扮演大老鼠, 在适当的时机出现, 激发幼儿活动的兴趣和积极性。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 尝试从椅子上向下跳 师: 这儿的老鼠被吓得不敢出来了, 我们一起到树林里去捉老鼠吧! 瞧! 前面有一棵棵的大树(椅子), 我们爬到树上等老鼠一来就捉住它。试试看, 从高高的树上怎样才能轻轻地跳下来不被老鼠发现呢? 在幼儿练习的过程中, 教师扮演的大老鼠要看时机出现。主班教师在组织幼儿从高处跳下时, 要营造一定的情境性和神秘性, 让幼儿乐此不疲地练习高跳下。	约 2 分钟 (1 次)	椅子散点 摆放
	3. 玩游戏“捉老鼠” 教师介绍游戏场地及要求, 幼儿游戏。 师: 小猫分成四队, 每队排头放一把椅子。排头小猫从椅子上跳下后, 爬过草地(垫子)、跨过小沟(圈)、钻过山洞(皮筋拉成的)捉一只老鼠回队伍, 将老鼠放至队前的老鼠笼(篮子)里后, 到队尾排队, 此时下一个幼儿便可向前移一位, 站在椅子上跳下, 同前游戏。	约 3 分钟 (1 次)	起始线 椅子  垫子  沟  山洞  老鼠



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 庆祝成功, 感受喜悦 师: 小老鼠都被你们能干的小猫们捉光啦, 你们开不开心? 我们一起放松放松, 跳个舞庆祝一下吧! 幼儿散点站, 随轻音乐拉伸放松, 调整呼吸、调节情绪、重点进行腿部的拉伸和拍打放松,	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

教师在下午的体育游戏中可以带领幼儿玩“猫捉老鼠”的游戏, 在有趣的情境中帮助幼儿巩固向下跳的动作,

【专家评析】

小班幼儿喜欢从台阶上往下跳, 但双脚落地时不能主动屈腿缓冲, 加上地面对身体冲击力大, 易失去平衡。因此, 在“小猫捉老鼠”的游戏中, 通过让幼儿扮演“小猫”这一他们熟悉的动物角色, 进行“路崖边捉老鼠”“从树上跳下捉老鼠”等不同情境的活动, 在“不能让大老鼠听到落地声音”的捉鼠任务中, 帮助幼儿反复体验学习如何减少震动、轻轻落地的动作要领, 提高了幼儿的下肢力度, 改善了他们的落地动作, 使他们机体的协调性得到进一步提升。

整个活动的密度随着情节层层加大, 在不同情境的变化中, 幼儿始终在“怎样不让大老鼠听见”的引导下, 在与同伴游戏的分享中逐步形成有关高跳下的安全意识, 在动作上有所关注与改进, 提高了在运动中进行自我保护的能力。



在让幼儿尝试从不同的高度向下跳时, 教师可充分利用本园已有的活动场地, 或为幼儿设置一些高度不同的台阶让幼儿练习; 在活动中教师也可自编儿歌, 以暗示幼儿向下跳的动作要领。

10. 小兔子采蘑菇（双脚行进跳）

【设计意图】

小班幼儿对于小动物具有天生的兴趣与好奇心，在小动物形象的帮助下，他们能够更好地接受教育活动内容。小兔子是幼儿非常喜欢的动物形象，在平时的户外体育活动中，幼儿已经能够较灵活地模仿小兔子向前、向上跳跃，但还没有尝试过双脚连续向前跳。为了促使幼儿能较熟练地用双脚向不同方向跳，发展跳跃能力，结合本班幼儿的实际情况，设计了本次活动。幼儿在“小兔子采蘑菇”的情境中，在快乐的游戏过程中，自然地掌握了双脚连续行进跳的动作。

【活动目标】

- （1）能双脚同时向前连续行进跳，发展动作的协调性。
- （2）通过游戏情境，探索双脚同时向前连续行进跳的方法。
- （3）感受和同伴一同游戏的快乐。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿对小兔子的形象很熟悉，掌握了小兔子跳跃的基本动作。
- （2）物质准备：不同颜色的蘑菇若干，小兔子的家4个，草地道具，兔妈妈头饰1个，小兔子头饰人手1个，布口袋人手1个。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）创设活动情境，激发活动兴趣 1. 带领幼儿学小兔子的样子，跳到草地上玩一玩 师：小兔子们准备好了吗？跟着妈妈一起出来玩喽！	约 1 分钟 （1 次）	
	2. 带领幼儿做热身操，活动身体 师：首先我们来活动一下我们的身体，这样待会儿才有力气去找食物吃！ 组织幼儿散点站立，模仿小兔子做以下动作：点点头、弯弯腰、弯弯腿、跳一跳等。	约 2 分钟 （1 次）	散点



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 玩游戏“小兔子采蘑菇”，引导幼儿练习双脚向前行进跳 1. 创设游戏情境，激发活动兴趣 师：兔宝宝们，秋天到了，森林里长出了好多好吃的蘑菇。今天我们的任务是带上我们的口袋到森林里去采蘑菇。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 带领幼儿到草地上采蘑菇 师：宝贝们，让我们一起到草地上去采蘑菇吧！把你采到的蘑菇放到你的小口袋里哦！ 教师注意观察幼儿游戏的情况，提醒幼儿不能撞到别人。 3. 组织幼儿小结、交流自己的成果 师：兔宝宝们都好厉害呀，刚才采了好多蘑菇，现在把你们采到的蘑菇举起来看一看！ 4. 引导幼儿总结跳得快的原因，认识双脚连续行进跳 师：有的兔宝宝采了很多蘑菇，你能告诉我为什么你能采到这么多蘑菇吗？你是怎么跳的？ 师：这个兔宝宝一直连续往前跳，中间没有停，所以他的速度快。 5. 带领幼儿一起学习双脚连续向前跳 师：我们一起学一学他是怎么跳的。	约 3 分钟 (1 次)	
	(三) 玩游戏“小兔子运蘑菇”，帮助幼儿巩固行进跳的动作 1. 介绍游戏玩法 师：兔宝宝们真棒，今天采了这么多的蘑菇，待会儿我们要把蘑菇运到我们家里的小仓库中。 师：从笑脸的起点出发，跳过草地，就来到了我们的仓库，把袋子里的蘑菇倒进仓库里，你的任务就完成了！ 2. 幼儿游戏，教师观察指导，引导幼儿双脚连续行进跳 师：注意中间不能停哦！	约 3 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(四) 结束活动，放松身体 1. 小结活动内容，让幼儿感受任务完成的成就感 师：今天兔宝宝采了这么多的蘑菇，真能干，为自己鼓鼓掌！ 2. 带领幼儿散点站，做放松活动，重点放松腿部 师：辛苦了一天，听着好听的音乐，我们来放松一下吧！ 引导幼儿敲敲腿、踢踢腿、坐下来捶捶腿，	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在日常体育活动中，可以开展“小兔子采蘑菇”的活动，为幼儿提供进一步练习双脚行进跳的能力。

【专家评析】

本活动遵循“以幼儿发展为本”的理念，突出了幼儿发展的自主性和能动性。教师根据小班幼儿思维形象、对扮演小动物非常感兴趣的特点，以小兔子采蘑菇、运蘑菇的故事情节贯穿整个活动，让幼儿在轻松愉快的气氛中锻炼身体机能，发展双脚行进跳的能力。

（1）当学习要求转化为幼儿的内在需要时，教育目标就变成了幼儿游戏的意愿，此活动正是从幼儿的年龄特点出发，创设了“小兔子采蘑菇”的故事情境，让幼儿以角色身份轻松、自然地完成了各项操作。这样的设计理念，在幼儿园的各种活动中都是非常必要的，能够激发幼儿主动活动的意愿，达到更好的学习效果。

（2）“小布口袋”的简单设计，体现了教师从幼儿的角度出发思考的能力。“采蘑菇”十分有趣，可是把采完的蘑菇抓在手上会不会对双脚跳的动作有所影响？蘑菇越采越多怎么办呢？小小的布口袋，既可以让幼儿装一装、放一放，又可以直观地看到自己的成果，可谓一举两得。

（3）总结是对活动要点的提升，是幼儿园体育活动中不可或缺的部分。活动之后的总结往往能够帮助幼儿提升自我，起到画龙点睛的效果。在本活动设计中，教师“引导幼儿总结跳得快的原因，认识双脚连续行进跳”这一环节，能够使幼儿的思路更加清晰，不仅仅是在游戏中玩一玩，而是一种智慧的学习。



在幼儿跳跃能力发展的基础上，除了为幼儿提供平地跳跃的机会，还可以适当地增加材料，如圈、栅栏等，提高活动的挑战性；小兔子除了可以采蘑菇，还可以拔萝卜、摘青菜等；可以结合《小白兔》的儿歌，引导幼儿边念儿歌边玩游戏，



11. 小兔子摘蘑菇（跳过障碍）

【设计意图】

小班幼儿喜欢自由地蹦蹦跳跳，因此本活动结合小班幼儿身心发展的特点及身体锻炼的要求，运用了“游戏情境、教师示范、幼儿观察、儿歌帮助、探索尝试、单个练习、集体练习、分组练习”等策略，鼓励幼儿积极参与游戏。教师在游戏的设计上从易到难，有层次地让幼儿主动投入其中，通过自己的不断尝试和不断调整完成任务，从而体验挑战成功的乐趣，达到锻炼双脚并拢跳的目的。

【活动目标】

- (1) 学习双脚并拢跳，发展跳跃的能力。
- (2) 通过儿歌的帮助、教师的示范和游戏的体验，初步掌握双脚并拢跳的方法。
- (3) 在教师的帮助下，体验双脚跳活动的规则。

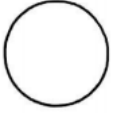
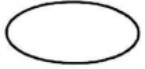
【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿玩过一些跳跃游戏。
- (2) 物质准备：有大圆的空旷场地、垫子，踩河石或者抱枕、蘑菇、小兔图片，音乐、排头点子标记。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 师：春天到了，小兔子们一起来活动活动吧。今天天气真正好，我们一起来做操，伸伸臂伸伸臂，弯弯腰弯弯腰，天天锻炼身体好！ 1. 热身活动 幼儿与教师站圆，做热身操，准备进行游戏。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿和教师一起围成大圆，在大圆上做准备活动，为跳进行重点部位的专项热身，包括头部、扩胸、摆臂、手腕、脚踝、脚部运动等。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 在游戏中发展能力, 体验乐趣 1. 引出“小兔小兔真爱玩”的游戏情境 师: 小兔子们, 我们一起玩游戏吧, 注意听好妈妈的话做动作哦。 小兔小兔真爱玩, 摸摸这、摸摸那, 摸摸小草走回来。 游戏玩法: 幼儿跟随教师在圈内, 边念儿歌边游戏。儿歌念完, 幼儿能快速回家。教师及时观察并提醒幼儿注意小兔子是如何跳的。	约 2 分钟 (1~2 次)	
	2. 引出“小兔子摘蘑菇”的游戏情境, 学习双脚并拢跳的方法 (1) 初步尝试游戏。 ①妈妈念儿歌, 兔宝宝摘蘑菇, 摘完蘑菇运回家。 师: 刚刚我们玩了好玩的游戏, 现在肚子好饿呀, 我们一起去摘蘑菇吃吧。哎呀, 路上有石头挡住了我们的路, 怎么办呢? 小白兔摘蘑菇, 看见石头走上去, 小脚并拢往下跳, 跳下石头摘蘑菇。 游戏玩法: 小兔子竖着耳朵, 走上石头, 双脚并拢跳下, 看见蘑菇摘下来, 运回家。 ②师生集中站成半圆, 共同讨论。 师: 你们看见石头了吗? 怎么跳过石头的呀? 请一个小朋友试一试, 我们一起来学一学。站在石头上, 两脚并拢, 一二三, 两脚一起跳。	约 4 分钟 (1~2 次)	石头 (抱枕)  蘑菇 
	(2) 在讨论的基础上, 幼儿再次游戏。	约 4 分钟 (1~2 次)	石头 (抱枕)  蘑菇 
	(3) 集体游戏、调整身心。 师: 我们找到了许多的蘑菇, 我们一起听着音乐来洗一洗、烧一烧、吃一吃蘑菇吧! 游戏玩法: 幼儿围圆站, 随音乐放松, 调整呼吸、调节情绪, 做蘑菇操。重点进行腿部和脚踝的拉伸。	约 3 分钟 (2 次)	 幼 ○ 师



续表

顺序	过程	时间和次数	场地安排
放松部分	(三) 轮胎游戏，放松身心 师：轮胎还有许多种玩法，我们一起去轮胎散步，把它们送还给轮胎的家吧！	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

可以更换游戏情境，引导幼儿在轮胎游戏中进行游戏

【专家评析】

跳跃能力对幼儿来说有一定的困难，尤其是有些幼儿在跳跃中不能掌握双脚并拢跳跃的动作要领。为什么会出现这样的问题？分析后发现，当不在真实性的情境中时，幼儿往往因为缺少辅助性材料的帮助和隐性指导，没有办法做好双脚并拢跳跃的动作。那么如何添加一定的辅助材料帮助幼儿呢？活动中，教师运用了相同高度但是大小不同的河石作为辅助材料，在刚刚开始的游戏尝试中，幼儿只需要跳跃一块石头就可以了；在后期的游戏过程中，教师将石头排列成不规则的图形，幼儿在走过时，可能需要跳跃过多块石头。就这样，幼儿得到锻炼的机会和次数就变多了，积累了正确的动作方法。同时，教师考虑到了小班幼儿的腿部力量不够，所以从一块石头逐步累加到三块、四块石头，循序渐进，虽有挑战但是在幼儿的能力范围内。



根据幼儿的游戏情况，可以增加踩河石的高度和宽度，给幼儿更大的游戏挑战。

12. 小海狮运气球（双腿夹球跳）

【设计意图】

小班幼儿喜欢想象，喜欢模仿熟悉的事物。在一次谈话活动中，一名幼儿说到休日休息的时候，爸爸妈妈带他去海底世界看了海狮和海豚的表演。这个话题立刻引起了其他幼儿的兴趣，大家讨论得非常热烈。来源于幼儿自身需要的内容才是最适合

的内容，于是围绕海底世界的内容，设计了本活动。结合《指南》“3—4岁幼儿能身体平稳地双脚连续向前跳”这一目标，本活动提供了轻巧有弹性的气球作为材料，让幼儿在情境模仿中自主探索、学习基本动作，从而发展动作的协调性，

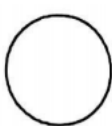
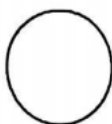
【活动目标】

- (1) 学习双腿夹球跳的动作，提高腿部控制和弹跳能力，
- (2) 通过迁移经验和同伴间相互学习的方法，体验两腿夹球跳的基本要领。
- (3) 体验用多种方法玩气球的乐趣，

【活动准备】

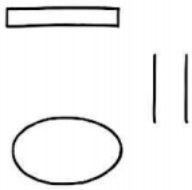
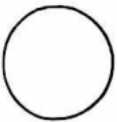
- (1) 经验准备：幼儿练习过双脚向前行进跳，看过海狮表演。
- (2) 物质准备：气球人手1个，录音机，音乐，

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 1. 教师带幼儿一路纵队走进场地，慢跑、中速跑、慢跑、走成大圆 师：小海狮们，我们的操练开始了！	约 2 分钟 (1 次)	△师 
	2. 随音乐做气球操 幼儿在场地上拿好气球站成大圆，随音乐做操，包括头部、上肢、下蹲、扩胸、体侧、体转、腹背、跳跃、手腕、脚腕放松运动，	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 在游戏中探索气球的多种玩法，初步掌握夹球跳的基本方法 1. 引出小海狮运气球的游戏情节 师：小海狮们，今天我们要用身体运气球。你们想一想，可以用我们身体的哪个部分运气球呢？ 幼儿自由探索用身体运气球的方法，	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿自主尝试双腿夹球行进跳的方法 师：小海狮们，大家试试用双腿夹着运气球，怎样不会掉呢？ 幼儿自由尝试夹包向前行进跳。	约 2 分钟 (1 次)	散点
	3. 学习夹球向前行进跳的基本动作 师：小海狮真能干！不过，有的能一直夹着气球向前跳，有的气球却掉了，请不掉的小海狮来示范一下怎么让它不掉。其他小海狮也跟着学，双腿稍稍分开，夹紧气球向前跳。	约 2 分钟 (1 次)	△师 



续表

程序	内 容	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	4. 玩游戏“跟妈妈去做客”，再次尝试夹球行进跳 师：妈妈现在丢了小宝宝的蛋，小宝宝也夹着气球到妈妈这儿来 吧，让小宝宝看看你们的本领！	约 3 分钟 (2 次)	
	5. 玩游戏“小脚夹气球” (1) 示范讲解游戏玩法及玩法。 师：以前小宝宝们和气球玩过一些有趣的游戏，今天我们再把这 些本领练一练。你们可以在左后方夹球过小桥，可以在右后方夹 球过桥，还可以在正前方练习今天的本领。请小朋友选择人少 的地方活动。开始吧！ 第一组，双腿夹住气球行进跳，运到终点。 第二组，双臂夹住气球过平衡桥， 第三组，拍按气球。 (2) 幼儿分组进行游戏，教师重点指导幼儿双腿夹住气球行进跳，	约 4 分钟 (1 次)	小桥 
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：今天宝宝们都表现得很棒，让我们到大海里游游泳吧。 幼儿放松身体，重点放松腿部。	约 2 分钟 (1 次)	△师 

【活动延伸】

活动中，教师还可以选择海绵软球或者沙包，不断发展幼儿夹物跳的技能。

【专家评析】

本活动中教师从幼儿感兴趣的事物出发，选择幼儿熟悉的游戏器械帮助他们愉快地参与到游戏中，从而达到锻炼下肢力量的目的。首先，合适的材料促进了幼儿动作的发展。材料是支撑活动的重要因素。本活动中，教师选择了有一定体积又有一定弹性的气球作为辅助锻炼的材料，帮助幼儿在游戏化的学习中反复锻炼双脚夹球连续行进跳的基本动作。其次，活动最后的游戏环节采用了循环游戏法，既满足了幼儿对多种游戏的需要，又促进了幼儿上下肢的均衡发展，提高了幼儿的活动能力。

13. 大风和皮球（双脚向上跳）

【设计意图】

小班幼儿虽然已初步掌握了走、跑、跳等大动作，但是身体动作仍然不够自然、协调、轻松和熟练。结合《指南》健康领域“3—4岁幼儿能身体平稳地双脚连续向前跳”这一目标，本活动以幼儿熟悉的玩具——皮球作为切入点，引导幼儿迁移玩球的经验，从而模仿皮球跳动的样子来学习双脚连续向上跳的技能，为双脚连续向前跳奠定基础。

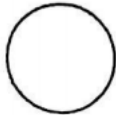
【活动目标】

- （1）学习双脚向上跳的基本动作，提高腿部肌肉力量。
- （2）通过情境游戏逐步掌握双脚向上跳的方法。
- （3）体验和同伴共同游戏的快乐。

【活动准备】

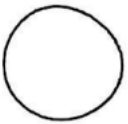
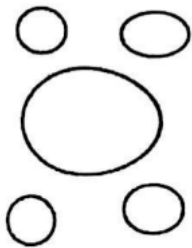
- （1）经验准备：幼儿玩过跳远、走平衡的游戏。
- （2）物质准备：皮球胸饰，圈，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）激发兴趣，活跃情绪 1. 教师带幼儿一路纵队小跑进场，在场地中进行慢跑、中速跑交替运动 师：小皮球们，今天和大风一起运动运动吧！	约 2 分钟 （1 次）	△师 
	2. 随音乐做操 幼儿在场地地上站成四路纵队，随音乐做操，包括头部、上肢、下蹲、扩胸、体侧、跳跃、手腕、脚腕、放松运动等。	约 2 分钟 （1 次）	



续表

程序	内 容	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 在游戏中学习双脚向上跳的基本方法 1. 引出拍皮球的游戏环节 师: 我们都是小皮球, 小皮球有什么本领呢? 小皮球会跳, 是怎样跳的? 请你们试一试 幼儿自由尝试双脚向上跳的方法	约 3 分钟 (1 次)	场地安排同上
	2 学习双脚连续向上跳的基本动作 (1) 教师重点示范双脚连续向上跳的基本动作: 用力蹬伸膝关节, 用前脚掌先落地, 稍屈腿, 连续跳时动作连贯 师: 看看我这只小皮球是怎样跳的, 你们来学一学 (2) 幼儿学习双脚向上跳	约 3 分钟 (1 次)	△教师 
	3. 听儿歌练习向上跳, 巩固基本动作 幼儿根据儿歌做向上跳的动作 师: 我是一个小皮球, 会跑步, 会跳高。拍一拍, 跳一跳, 跳! 跳! 跳!	约 4 分钟 (2 次)	
	4. 玩游戏“大风和皮球” 师: 大风和皮球做游戏, 大风一吹皮球会怎么样啊? 小皮球的家在哪里呢? (1) 幼儿根据儿歌玩游戏 师: 我是一个小皮球, 会跑步, 会跳高。拍一拍, 跳一跳, 跳! 跳! 跳! 听老师说“大风一吹四处跑”时, 小皮球要迅速跑向场地一边、躲在大树里。 (2) 总结要求, 幼儿再次进行游戏。	约 4 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 小皮球, 你们今天玩得开心吗? 让我们听听音乐休息一下吧! (重点放松腿部) 教师带领幼儿拍拍胳膊拍拍腿, 坐在地上拉伸拉伸	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在户外游戏中, 教师可以悬挂高低不同的软物让幼儿自由尝试头部顶物, 满足不同幼儿的发展需要。

【专家评析】

小班幼儿对周围的生活和事物充满了好奇心和模仿欲，本活动中教师运用幼儿对皮球的认识，引导幼儿迁移经验配合简短有趣的儿歌熟悉游戏玩法，在练习双脚连续向上跳的同时学会控制自己的身体，有节奏地跳跃。活动中儿歌贯穿整节活动，儿歌的内容就是游戏的玩法，这样的游戏形式解决了小班幼儿理解游戏玩法的难点，也减少了教师过多的组织环节，真正做到把时间留给幼儿，让幼儿得到充分的锻炼。儿歌的内容，在锻炼幼儿身体素质的同时，也培养了他们良好的倾听习惯。

建议

活动中，教师可以变换儿歌内容，让游戏更具有层次性，比如“我是一只大皮球，会跑步，会跳高。拍得轻，跳得低。拍得重，跳得高。连续拍，连着跳，跳、跳、跳……”；教师也可以手持软物放在幼儿的头顶上方，让幼儿跳起用头部顶软物。

14. 看谁投得远（投）

【设计意图】

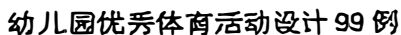
看到晨间活动中有皮球，小班幼儿可高兴了。有的拿着球在地上滚来滚去，有的当作足球踢，有的当小凳子坐，有的拿着球向远处扔……于是从幼儿感兴趣的内容入手，设计了这个投掷活动。小班幼儿对于单一动作的练习不感兴趣，因此活动中让幼儿扮演小球手的角色贯穿始终，让他们兴趣浓厚地探索、观察、尝试等，掌握双手头上投掷的动作要领。

【活动目标】

- （1）学习双手头上投掷的动作，并能投出不少于 1.5 米的距离，
- （2）在自主练习和情境游戏中逐步学会双手头上投掷的动作要领。
- （3）体验投掷活动带来的乐趣，

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿玩过一些简单的投掷游戏和球类游戏。
- （2）物质准备：空旷的场地，起始线，跳跳虎臂章（3 种不同图案的跳跳虎），



【活动过程】

37

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 出示绿色的线, 鼓励幼儿投远, 师: 熊伯伯是个投球高手, 地上绿色的线都能投到。跳跳虎们, 你们想来试一试吗? 游戏玩法: 幼儿站在起始线后, 用双手头上投掷的动作投远, 教师再次小结: 想要将球投得远, 双手头上投掷时一定要将球向前上方投出。	约 2 分钟 (1 次)	
	(3) 提出新的挑战, 出示另外两条不同距离的线。 师: 地上有三条不同颜色的线——绿线、黄线和红线(离起点分别是 1.5 米、2 米和 2.5 米)。绿线离我们最近, 红线离我们最远。下面, 跳跳虎们试一试能不能投到黄线或者红线处, 投得越远, 参加运动会就越有机会获胜, 游戏方法: 幼儿站在起始线后, 用双手头上投掷的动作向地上的线投球。教师鼓励幼儿根据自己的能力, 尝试挑战更远的距离。	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 分组玩游戏: 看谁投得远 (1) 介绍游戏玩法。 师: 森林投球运动会要开始啦。下面, 让我们一起来听一听运动会的要求。比赛时要爬过垫子, 钻过山洞, 走过独木桥, 然后再拿球站在小方垫上投掷, 看看谁投得远, 游戏玩法: 跳跳虎根据自己臂章上的图案排成三队, 在起点站好。听到信号后, 每队的第一个人出发, 先爬过垫子, 接着钻过山洞, 再走过独木桥, 最后到呼啦圈里拿一个球, 站在方形垫子上, 用双手头上投掷的动作向远处投掷。地上有三条不同颜色的线, 球投得越远越好。每个幼儿都练习过, 游戏结束。 (2) 小结游戏中出现的情况。	约 3 分钟 (1 次)	起点 垫子 山洞 独木桥 小方垫 绿色线 黄色线 红色线
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 今天的运动会上, 你们太棒了, 个个都挑战了自己, 投掷得很远。熊伯伯为你们每人准备了一块奖牌做奖励。让我们先放松一下, 再来发奖牌, 幼儿散点找空站, 随着舒缓的音乐, 调整呼吸、放松身体, 重点进行上肢和腰部的放松,	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐



【活动延伸】

在晨间活动中，鼓励幼儿用双手头上投掷的动作，和同伴比赛谁投得远；也可根据幼儿的投掷情况，加大投掷线与起点之间的距离，鼓励幼儿用双手头上投掷的动作投得更远。

【专家评析】

投掷是人类最基本的动作之一。幼儿在掌握投掷动作的过程中总是会出现各种各样的问题，如转体上下肢不协调，投出去的物体距离不够，等等。其实，投掷活动是循序渐进的活动，教师应注重有计划、有规律地开展活动。本次活动正是投掷类活动的基本课程。

(1) 活动年龄段把握准确。这是一节适合小班上学期开展的投掷动作活动。从类投掷动作的发展来看，3岁左右的幼儿在进行投掷时往往是用“砍”的动作。因此，投掷的物体没有高度与远度。“双手头上投掷的动作”能让小班幼儿很好地理解“向上”“向远”的目的。

(2) 活动设计儿童化、趣味化。游戏是幼儿最喜欢的活动。小班幼儿在跳跳虎角色扮演中自然而然地完成了学习的任务——“双手头上投掷的动作”；在森林运动会的情境中投入地进行游戏，达到了基本动作巩固练习的良好效果，孩子的参与度与积极性都很高。



活动中分组游戏的环节，也可采用循环游戏的方式进行，让幼儿尝试不同距离的投远，不断地挑战自己。

15. 勇敢的小白兔（投）

【设计意图】

小班下学期，幼儿在户外游戏区域中对大灰狼的头像感兴趣，每次经过都会去拍打几下，或者捡起地上的沙包去砸它。但由于手臂力量和手眼协调能力较弱，掌握正确投掷方法的幼儿并不多，而且投中的概率也不高。因此，应该让幼儿学习正面单手

向前投掷的正确方法，锻炼幼儿的上肢力量，在此基础上练习投准目标，提高幼儿的手眼协调能力。这些能力的提高，对于小班幼儿学习扣扣子、拿勺子等生活技能以及增强身体素质都有一定的帮助。因此，我们设计了本活动，

【活动目标】

- (1) 学习单手正面向前方投掷沙包，发展手臂力量，
- (2) 通过交流讨论、游戏情境，知道瞄准前方的动物头像投掷。
- (3) 乐意在游戏中扮演小白兔，体验打中、赶走大灰狼的快乐。

【活动准备】

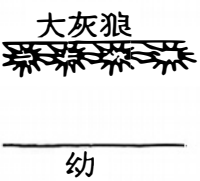
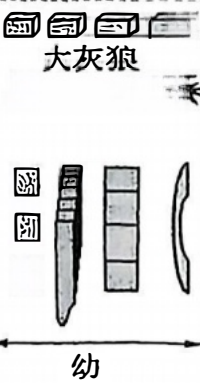
- (1) 经验准备：幼儿玩过扔沙包的游戏，
- (2) 物质准备：沙包若干，大灰狼图片 4 张，地垫 4 块，平衡桥，梯子，海绵垫，篓子、凳子各 4 个，大夹子，萝卜若干；录音机，音乐，

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准备部分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 师：兔宝宝们，妈妈今天带你们出去玩好不好？ 1. 热身活动 幼儿与教师以兔宝宝和兔妈妈的角色以一路纵队跑步进场，在欢快音乐的伴奏下边跑边跳过障碍，走过地面的小桥。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿分散站立，听音乐做“儿童乐园操”：划小船（上肢）、荡秋千（下肢）、转转椅（体转）、开飞机（体侧）、跷跷板（下蹲）、蹦蹦床（跳跃）。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基本部分	(二) 在游戏中自主练习动作，发展平衡能力，体验活动的乐趣 1. 幼儿自由探索沙包的各种玩法 师：今天妈妈给兔宝宝们带来了好玩的沙包，待会儿请你们每人拿一个沙包，找一个空地方玩一玩，看看沙包都可以怎样玩。 (1) 幼儿自由游戏。 (2) 幼儿与同伴共同分享沙包的玩法， 师：谁来说说刚才你是怎样玩沙包的？ (3) 提出本次活动的基本动作——单手向前投掷沙包。 师：如果大灰狼来了，我们可以怎么对付它呢？	约 3 分钟 (1 次)	散点



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	2. 蹬腿抓腰、分享练习 (1) 幼儿自由练习单手投掷沙包。 (2) 讨论、小结动作要点。 师: 怎样才能砸到大灰狼呢? 要点: 双脚自然分开; 投得不要太低; 用力投。 (3) 幼儿再次练习动作。	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 游戏: 打大灰狼 师: 山上的大灰狼真的来了, 它们想吃我们呢! 我们一起用沙包把大灰狼砸跑, 好不好? (1) 幼儿自由练习, 教师根据幼儿的情况给予不同的指导和帮助。 师: 大灰狼被宝宝们砸得都有点晕了, 但它们还是要来吃我们。小朋友有没有战胜它们的信心啊? (2) 幼儿再次游戏。	约 4 分钟 (2 次)	
	4. 再次拓展游戏: 勇敢的小白兔 师: 刚才打大灰狼累得我们都有点饿了, 兔宝宝们, 妈妈带你们去拔萝卜吃, 好不好? 拔萝卜的时候不要砸到大灰狼, 把它赶走哦! 游戏规则: 面前有四条路, 它们都通向萝卜地, 请小朋友选一条路(跳过地毯、爬过垫子、走过梯桥、走平衡桥)拔萝卜, 直到萝卜都被拔光为止。 幼儿游戏, 教师提醒他们走自己没有走过的小路。	约 4 分钟 (2 次)	
放松部分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 我的兔宝宝真勇敢、真能干! 大灰狼被打跑了, 我们来跳个舞庆祝一下吧! 幼儿散点找空站好, 师幼一起随音乐做放松律动《手腕花》, 调整呼吸、放松肌肉、调节情绪, 重点进行腿部和手臂的放松。	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

鼓励家长在家中和幼儿用柔软的玩具进行投掷比赛, 比一比看谁投得远、投得准, 增加亲子之间的情感。

【专家评析】

整个活动, 幼儿兴趣浓厚, 整体参与性高, 通过自主探索、练习, 轻松地掌握了

单手投掷的动作，锻炼了上肢力量以及手眼协调能力，

（1）游戏情境体验贯穿始终。角色扮演是小班幼儿最感兴趣的戏。活动中，教师带领幼儿扮演小白兔，使幼儿很快融入角色中去，然后用戏的方式引出情节：跟妈妈一起玩沙包—练习扔沙包—打大灰狼—拔萝卜。整个戏环节前后呼应、环环紧扣，由易到难地开展一系列锻炼活动，趣味性强，幼儿乐在其中，凸显了生活化、游戏化的教学理念，将幼儿的已有经验进行有效的整合，化幼儿的被动学习为主动参与，

（2）尊重幼儿的个体差异。《指南》指出：“尊重幼儿发展的个体差异。”每个幼儿的动作发展水平不同，运动能力也不同，具有明显的个体差异。在活动中，教师让幼儿选择不同的路径拔萝卜，让每个幼儿都能体验到成功的快乐。

建议

在材料的投放上，还可设置不同的难度。比如，不设置固定的投掷点，让幼儿根据自己的能力选择不同的距离投掷。再比如，在拔萝卜的时候，能力强的幼儿可多走几次小路，能力弱的幼儿可以少走几次，等等。此外，最后的戏环节，可设置同样的小桥，让幼儿进行比赛，看谁拔的萝卜多。

16. 小乌龟历险（手膝着地爬）

【设计意图】

小班幼儿的身体和手的动作已经比较自如，可以掌握各种大肌肉动作和一些精细动作。手膝爬，即手膝着地交替支撑身体发生位移的周期性动作，对手脚的力量、协调性发展具有一定的锻炼和促进作用。因此，结合小班幼儿的动作水平和爱模仿的特点，设计了本次活动，通过引导幼儿扮演“小乌龟”、模仿“小乌龟”的动作，激发幼儿活动的兴趣。在教学策略上采用了“游戏情境、层层累加”的方法，让幼儿在不知不觉中锻炼了手脚的协调能力，同时也培养了一定的坚持性。

【活动目标】

- （1）学习眼睛看前方、手膝着地向前爬行，发展协调能力，
- （2）在充满情趣和挑战的游戏情境中，感知手膝协调配合用力向前爬行的基本方法。



(3) 愿意较长时间地模仿小乌龟爬行, 体验爬行活动的快乐,

【活动准备】

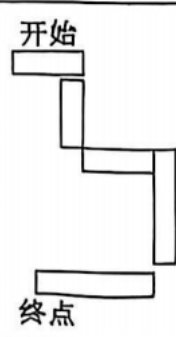
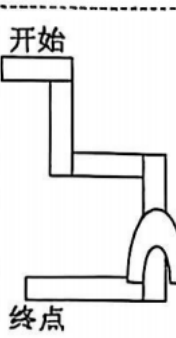
(1) 经验准备: 幼儿玩过一些四散跑游戏。

(2) 物质准备: 空旷的场地, 泡沫垫子若干, 沙包, 布桶(隧道)。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准备部分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 师: 我的乌龟宝宝们, 和妈妈到户外外面玩玩去吧! 1. 热身活动 幼儿听着音乐一个跟一个, 双手做交替爬的动作走到大圆上, 慢慢走、快快走、高人走、矮人走、大步走、小步走。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备: 头部运动、手腕脚腕运动、肩部环绕、膝关节运动、压腿 幼儿站在圆上, 教师带领幼儿手膝着地爬, 进行重点部位的专项热身活动。	约 2 分钟 (1 次)	
基本部分	(二) 层层累加, 不断挑战, 发展能力、体验快乐 1. 创设“小乌龟运粮食”的情境, 调动幼儿已有的爬行经验 师: 我的乌龟宝宝长大了, 都能帮妈妈做事了! 看看哪只小乌龟能够勇敢地爬到河对岸, 帮妈妈把米拿回来! 不过路上要小心, 不要掉到河里哦! 游戏玩法: 幼儿一个接一个, 手膝着地爬过长约 5 米的垫子, 将河对岸的“米”(沙包)拿回来, 放到圆里面的篓子里。 教师在幼儿游戏的过程中, 用情境性的语言提醒幼儿在垫子上向前爬行, 鼓励幼儿坚持爬到结束的地方。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 引出“小乌龟历险”的游戏情境, 学习眼睛看前面、手脚协调地向前爬行 (1) 创设“小乌龟历险”的情境, 激发幼儿不怕困难的勇气。 师: 我的宝贝真的长大了, 变得更有力气、更勇敢了! 这一次, 妈妈带你们去“迷宫城”探险, 路上可能会遇到更多的困难, 你们怕不怕, 有没有勇气?	约 1 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 玩游戏“小乌龟历险”，学习手膝着地爬过不规则的小路。 师：快看，迷宫城到了，迷宫城里的小路绕来绕去，你们可不要迷路哦！ ①游戏玩法：幼儿从迷宫开始的地方，一个跟着一个手膝着地爬过长约10米的“迷宫”。 教师提醒幼儿注意拐弯，不要迷路了。	约5分钟 (1次)	 开始 终点
	②师幼集中站成半圆，共同讨论：在绕来绕去的迷宫里，怎样才不会迷路？你怎么发现要拐弯的呢？	约1分钟 (1次)	
	(3) 在讨论的基础上，再次游戏。(在“小路”上增加一段长约1米、高约0.8米的隧道) 师：你们说的都很对，穿越“迷宫”的时候一定要把头抬起来，眼睛紧紧地看着前面，这样你才知道要拐弯、不迷路呀！这次，“迷宫城”的路上，多了一截隧道，小乌龟们可要小心哦！ 游戏玩法：幼儿从迷宫开始的地方，一个接一个爬过“迷宫”，在穿过隧道的时候能够不怕黑，坚持爬到迷宫的终点。	约5分钟 (1次)	 开始 终点
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小乌龟，跟着妈妈来晒太阳吧，被太阳晒到的地方会舒服得抖起来哦！ 游戏玩法：幼儿散点站在圈里，根据教师的儿歌，有顺序地对头部、膀子、腿等部位进行放松活动， 儿歌内容：太阳当空照，把我晒一晒（两腿分开，双手上举）；晒晒小脑袋，真呀真舒服（扭扭头）；晒晒小膀子，真呀真舒服（抖抖手，自然下垂）；晒晒小屁股，真呀真舒服（扭扭屁股）；晒晒小小腿，真呀真舒服（抖抖腿，躺下来）。	约2分钟 (1次)	散点

【活动延伸】

鼓励家长利用家中的垫子铺设“小路”，家长手脚着地拱起身子变为“隧道”（可以随时调节“隧道”的高低），让游戏变得更加生动，增进亲子感情。

【专家评析】

小班幼儿喜欢重复，因为重复带来的成功体验有助于幼儿比较长时间地参与到游



戏中，他们需要变化，因为变化带来的新奇体验让他们对活动产生新奇感，但是重复和变化都不能太多、太频繁，否则幼儿容易疲劳。本活动中，幼儿从刚刚开始直线爬行，逐步变成有拐弯的直角线路爬行，再到有多个直角线路的爬行，在游戏情境的累加和动作难度提升的过程中，幼儿从单纯爬行动作的经验积累，逐步到爬行中调整自己身体的能力。比如遇到拐弯时怎么办？遇到比较黑暗的山洞时，如何微调自己的动作、辨认清楚爬行的方向、等等，就这样，幼儿在充满变化的情境中，保持着高涨的参与热情，掌握了手膝着地向前进爬的动作要领，体验到了爬行游戏的成就感。

在游戏场地的设置上，可以增加迷宫的复杂性；在材料的提供上，可以变换“迷宫道路”（垫子）的宽窄；在道路障碍的设置上，还可以变化“隧道”的高矮、长短以及数量。

17. 快乐的小老鼠（手膝着地爬）

【设计意图】

小班幼儿虽然已经初步具备爬的技能，但仍有许多孩子在手膝着地爬的时候动作不协调。比如有的幼儿两个膝盖同时向前，有的幼儿手膝着地爬的速度不快等。因此，针对这一特点设计了本次活动。本活动紧紧围绕手膝着地协调向前爬的基本动作，运用“小老鼠”的形象，创设幼儿喜欢的生活化游戏情境展开，通过引导幼儿学习手膝着地向指定方向爬再提升到快速向指定方向爬，最终解决本节活动的重难点。

【活动目标】

- （1）了解手膝着地行进爬的方法，发展动作的协调性与灵活性。
- （2）通过同伴间的相互学习、游戏情境等方式，学会手脚协调快速向前爬的方法。
- （3）喜欢和同伴一起游戏，体验爬行游戏的乐趣。

【活动准备】

小老鼠和猫的头饰各1个，气球伞1个，筐4个，酸奶瓶若干，护手、护腕、护膝若干。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 师: 今天小朋友当小老鼠, 老师当老鼠妈妈, 让我们一起到花园里玩玩吧! 1. 师幼走进场地 2. 做热身运动, 活动身体各部分 师: 小老鼠们好, 我们一起听音乐活动活动身体吧! 《在小老鼠上灯台》的音乐中, 模仿老鼠走路(双手放在胸前, 两脚轻轻踮起)——老鼠爬(蹲一下一下往前爬)——吃食物(双手举过头顶抓食物)——猫来了躲起来(双手快速绕圈, 蹲下来)。	约 3 分钟 (1 次)	散点
基 本 部 分	(二) 学习手膝着地爬的基本动作 1. 幼儿自由练习爬行, 教师运用语言创设游戏情境 师: 小老鼠们, 这里有好多玉米, 我们爬过去吃点吧! 天气越来越冷了, 我们储藏一些玉米过冬。 (1) 幼儿自由练习。 (2) 个别幼儿示范后, 师生讨论手膝着地快速爬的动作要领: 手和膝盖快速交替向前爬, 跪下时要轻轻地, 保护好小膝盖。 (3) 幼儿练习听信号向指定方向手膝着地快速爬。 师: 小老鼠们, 我们一起去小蚂蚁家做客吧! (场地的一端) 看谁先到哦。 2. 游戏: 快乐的小老鼠 (1) 教师讲解游戏方法: 这里有一把彩虹伞, 是小老鼠的彩虹乐园。请每个小老鼠站在一个颜色前, 当“老鼠妈妈”发出指令后, 小老鼠要快速爬到气球伞的中间取出一瓶奶爬回来, 然后跑着送到前面的筐子里。 (2) 幼儿游戏。 (3) 幼儿完整游戏。 师: 小老鼠们玩得开心极了, 这时候一只大黑猫醒了过来, 小老鼠们赶紧躲进气球伞里啊! (掀起气球伞躲进里面去)	约 5 分钟 (2~3 次) 约 5 分钟 (2~3 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 今天我们玩了小老鼠的游戏, 小朋友们开心吗? 让我们一起听音乐放松一下吧! 幼儿散点找空站, 随音乐放松, 调整呼吸、调节情绪, 重点进行腿部和膝盖的拉伸与放松。	约 2 分钟 (1 次)	散点



【活动延伸】

在晨间游戏中增设锻炼幼儿手膝着地向前爬的游戏项目，鼓励幼儿坚持游戏，以取得更大的进步。

【专家评析】

爬是小班幼儿最常开展的体育活动之一。本节活动，教师巧妙地利用了“小老鼠”这个动物形象贯穿其中，让幼儿一直沉浸在快乐的游戏世界中，寓教于乐。此外，本活动还有以下两个突出的特点：

(1) 巧妙运用气球伞，训练幼儿手脚快速协调向前爬的基本动作。教师挖掘了气球伞的游戏功能，在“取奶”的游戏情境中，幼儿沿着气球伞的色块快速爬行，学习兴趣高涨，在不知不觉中提高了能力。之后，“猫”的出现让幼儿再次体验了爬行活动的乐趣。

(2) 注重同伴间的相互学习。同伴间学习是幼儿进行自主学习的最有效的方法之一。本活动中教师除了发出指令引导幼儿练习外，更注重观察幼儿在学习中的感受，试图通过同伴互助、自主探索、不断尝试等学习策略化解重难点。比如爬行动作是通过“幼儿示范”来完成的，教师注重引导其他幼儿观察与归纳，从而形成自己的认知，再通过游戏进行练习，达到了很好的学习效果。



3岁幼儿具有具体形象化的思维特征，他们特别喜欢模仿小动物。因此，游戏中，教师还可以根据其他动物的自然属性设计游戏。当幼儿完成手膝着地协调向前爬的基本动作后，可以增加游戏的难度，比如听节奏向前爬，听声音向指定方向爬等，以便有效地锻炼幼儿爬的技能。此外，为了幼儿安全，建议此活动在软质垫上进行或为幼儿佩戴护膝和手套。

18. 乌龟去旅行（听信号变速爬）

【设计意图】

小班幼儿很喜欢玩各种爬的游戏。根据幼儿的兴趣点，以健康快乐为目的，同时

结合班级的“户外亲子课题”设计了这个亲子活动。本活动以大乌龟带小乌龟出去旅行的游戏情境展开，既锻炼了幼儿的身体，又增进了幼儿和家长之间的情感，同时让家长了解了幼儿园的健康体育活动，增强了他们对幼儿锻炼身体重要性的认识。

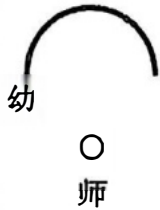
【活动目标】

- (1) 学习手膝着地向前爬行，发展动作的灵敏性和协调性。
- (2) 通过游戏情境的探索、同伴和教师示范、家长的鼓励、鼓声的引领，提高听信号变换速度、方向的反应能力。
- (3) 以快乐的情绪扮演乌龟学本领，体验和爸爸妈妈一起游戏的快乐。

【活动准备】

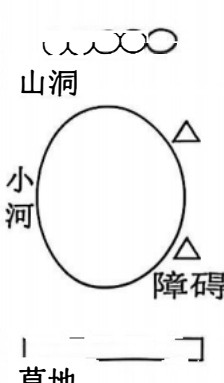
- (1) 经验准备：幼儿玩过手膝着地爬的游戏，在晨间活动中有爬的经验。
- (2) 物质准备：空旷的场地，系好松紧带的小筐（制作成乌龟壳），手套（每个幼儿1双），小鼓，录音机，音乐，跳板两块，垫子，拱形门，障碍物，

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 背好乌龟壳，做热身运动 师：今天天气真好，我们的爸爸妈妈也来和我们一起锻炼身体了，你们开心吗？（教师指小朋友身上的龟壳）我们是谁啊？（小乌龟）我们的爸爸妈妈是谁啊？（乌龟爸爸、妈妈）下面我们和爸爸妈妈一起来跳个舞，好吗？ 亲子互动跳热身舞，包括头部运动、上肢运动、体侧运动、腰部运动、下肢运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动等，	约 3 分钟 (1 次)	散点
基 本 部 分	(二) 自由探索乌龟爬行的动作 1. 幼儿和家长自由在空地上探索手膝着地爬的动作 师：今天天气真好，我们一起去旅行，可是旅行的路很远，乌龟宝宝们要先练好爬的本领才能去，找个空地方去练一练吧！	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 大乌龟和乌龟宝宝共同探索如何爬得又快又稳 (1) 请个别幼儿示范。 师：刚才我发现很多宝宝爬得都又快又稳，谁愿意来试试？ (2) 师生集中站成半圆共同讨论，教师示范：要想爬得快，需要两手、膝盖不停快速交替；要想爬得稳，需要手臂用力撑地、伸直，	约 5 分钟 (1 次)	
	(3) 在讨论的基础上，幼儿再次练习爬行，教师个别指导。	约 2 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 游戏：听鼓声做动作 师：看，我这有一面小鼓，我们一起来玩“听鼓声做动作”的游戏。鼓声慢，要爬得慢；鼓声快，要爬得快。中间敲一下，两边敲一下时，要转圈爬。鼓声停后，要缩到壳里。我们一起来看看哪只小乌龟最能干，	约 3 分钟 (1 次)	
	4. 去旅行 师：练好本领了，下面我们要出发去旅行了。我们要爬过草地，趟过小河，钻过山洞，有没有信心？ (1) 大乌龟带着乌龟宝宝爬行。 (2) 教师扮演大鸟，来抓小乌龟。 师：刚才有乌龟宝宝丢了，我们应该怎么办呢？（“要跟着乌龟爸爸或者妈妈沿着路线爬行”）这次海面上会有大鸟，大鸟来的时候，我们应该怎么办？ 游戏：配班老师扮演大鸟来抓小乌龟，当大鸟来的时候，小乌龟要跟着妈妈（爸爸）一起缩进壳里，不能动。等海鸟飞走后，小乌龟继续向前爬行，	约 6 分钟 (2 次)	
	5. 玩大背小游戏 师：乌龟宝宝要趴在乌龟爸爸（妈妈）身上一一起去旅行。	约 2 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：今天乌龟宝宝们很棒，不仅学会了爬的本领，在旅行中还不怕困难，在遇到大海鸟的时候也非常勇敢。 幼儿散点找空站，随音乐放松，调整呼吸，重点进行腿部和手臂的放松，	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间活动中可以通过小乌龟去旅行的游戏环境，让幼儿进行爬的练习，可适量添加不同高度、宽度、坡度的障碍物增加难度。

【专家评析】

爬行活动是一项全身的运动，不仅有利于幼儿四肢协调性、灵活性的发展，还能重新激起他们在婴儿期曾经体验到的那种舒适和安全的感受，有助于幼儿身心的和谐发展。本活动，教师采取了以下三个有效的措施：

(1) 以情激趣，激发幼儿参与活动的内驱力。活动中，成为自己最喜欢的小动物——小乌龟，可以和“乌龟妈妈”“乌龟爸爸”(家长)一起游戏，对幼儿来说这是一件多么高兴的事！此外，心理学研究表明：模仿角色与对象的一致性能帮助幼儿自然进入角色。小乌龟的角色与体育活动中爬行动作的一致性、匹配性促使幼儿积极、投入地参与活动，不厌其烦地一次次练习。

(2) 把握幼儿的“最近发展区”，给予幼儿适度的挑战。教育是有目的、有计划的活动，不仅要满足受教育者的身心发展需要，更要设置合适的教育内容给予受教育者适度的挑战，促进其发展。听信号是发展小班幼儿听觉能力的一个很好的途径。活动中“爬”的动作不再是简单的自由活动，幼儿需要根据鼓声的节奏变化速度和方向爬，使幼儿在原有水平上得到发展。

(3) 活动的环节设计科学、合理，有效调节幼儿的活动量。小班体育活动中，动作训练的多次反复会导致幼儿失去兴趣，然而通过“游戏化”的情节设计可以有效地解决这个问题。活动中，教师构思了“亲子互动热身舞”“听鼓声练习爬行”“小乌龟去旅行”“老师扮演大海鸟，来抓小乌龟”“大背小游戏”等有趣的游戏情节，使体育活动更有吸引力，让幼儿在轻松、愉快的气氛中练习、巩固爬的技能，使手、脚的动作变得更加协调，

建议

此活动也可设计成混龄活动或者大带小的活动。

19. 天线宝宝（一定范围内四散爬）

【设计意图】

在一次游戏中，和孩子们交流后发现，四个活泼生动的天线宝宝形象深深地印在了孩子们的脑子里。因此，我们以幼儿喜欢的天线宝宝为主线设计了本活动，让他们体验爬行的乐趣，在愉快的游戏中，使幼儿的身体素质得到提高，情绪得到放松。

【活动目标】

(1) 继续学习手膝着地爬，提高动作的协调性和灵敏性，



(2) 探索学习爬的方法，能较好地控制方向。

(3) 乐意和同伴一起参加活动，感受运动带来的快乐。

【活动准备】

(1) 经验准备：幼儿熟悉天线宝宝，了解他们身上的颜色。

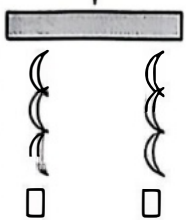
(2) 物质准备：小波、迪斯、拉拉、丁丁图片各一张，娃娃家玩具，糖果玩具，《天线宝宝》音乐，场地布置用的大的五彩的泡沫垫拼搭如下图。

红	红	紫	绿	绿
红	红	紫	绿	绿
紫	紫	紫	紫	紫
黄	黄	紫	蓝	蓝
黄	黄	紫	蓝	蓝

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 师：今天我们一起出来做游戏，找个空的地方，跟着小动物们来活动一下我们的身体吧。 1. 热身活动 听音乐做小动物模仿操，进行抬腿走、双脚并拢向前跳、双脚并拢向上跳、手膝着地爬、四散跑等动作，	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 专项准备：头部、伸展、摆臂、走、跑、跳、整理运动		播放音乐
基 本 部 分	(二) 自由练习，情境游戏，学习并巩固爬的正确动作 1. 基本动作练习——手膝着地爬行 (1) 幼儿自由练习手膝着地爬的动作， 师：这里有这么漂亮的地垫，我们一起来爬爬玩玩吧。 游戏玩法：幼儿跟随教师在一定范围内四散爬，注意爬的方向，不要和旁边的小朋友碰撞。	约 2 分钟 (1 次)	散点

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 示范讲解正确的爬的动作。 师：看看这位小朋友刚刚是怎么玩的（请一名幼儿示范）。这个动作叫什么？看看她是怎么爬的？ 教师讲解动作要领：双手和膝盖着地，五指张开，一二一二向前爬。	约 2 分钟 (1 次)	
	(3) 幼儿自由练习爬。 师：我们一起用刚才小朋友的方法来练习爬，注意不要和旁边的小朋友碰到！ 教师重点观察幼儿的动作是否正确并进行指导，提醒幼儿注意安全。	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 利用情境游戏，提高活动乐趣，巩固爬的动作 (1) 介绍游戏情境， 师：这里是天线宝宝的家！小波的家在哪里？迪斯的家呢？丁丁呢？剩下的是谁的家？ 教师分别介绍四个天线宝宝的家，用自问自答或是幼儿答的方式认识天线宝宝的家。	约 2 分钟 (1 次)	
	(2) 师生共同去天线宝宝家做客。 教师带着幼儿到天线宝宝家做客，每到一处就和天线宝宝打招呼，问他喜欢玩什么、吃什么。	约 3 分钟 (2 次)	同上彩色地垫
	(3) 在掷骰子的游戏中练习听信号变换爬。 师：天线宝宝非常热情，希望我们去他的家做客。我们先去谁的家呢？这是一个骰子，我们用掷骰子的方法来决定去谁的家，谁在上面我们就去谁的家，好不好？ 引导幼儿听信号变换方向爬，进一步巩固幼儿听信号变换速度爬的动作，	约 5 分钟 (1 次)	同上彩色地垫
	(4) 给天线宝宝送礼物，进一步巩固爬的动作。 师：天线宝宝喜欢玩什么？喜欢吃什么？ 师：跨过独木桥，那里有天线宝宝喜欢的玩具；爬过小山坡，那里有天线宝宝喜欢吃的水果；爬过平衡木，那里有天线宝宝用的小碗、小盘子。我们去拿一样，送给天线宝宝。	约 2 分钟 (1 次)	幼儿出发 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 你们今天累不累? 我们来休息一会儿。 幼儿散点找空位, 在地毯上躺一躺、滚一滚, 重点放松一下手部和膝盖部位。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

可以将拼搭的彩色地垫和骰子放在运动区, 让幼儿区域活动的时候游戏, 巩固爬的动作。

【专家评析】

爬行是儿童最早掌握的身体移动方式。8 个多月的婴儿就会简单的爬行动作。学会走路之后, 他们还是很喜欢爬行。成人要做的就是创设不同的游戏情境, 让幼儿爬得欢乐、爬得尽兴, 让他们在多样化的情境中巩固爬的动作, 提高身体的协调性和灵敏性。

本活动中, 情境的创设贯穿始终, 比如“去天线宝宝家做客”“掷骰子变换速度和方向”“给天线宝宝送礼物”等, 符合小班幼儿的年龄特点和需要。幼儿在游戏过程中, 积极参与、完成各项练习任务, 体验爬行的乐趣, 达成学习目标。教师也投入其中, 和幼儿共同爬行、共同解决问题, 和幼儿融为一体, 密不可分。

20. 勤劳的小乌龟 (手膝着地爬)

【设计意图】

小班幼儿活泼好动、思维活跃, 且注意力易分散, 因此重复的动作练习会使他们感到疲劳, 产生消极意识和厌烦情绪, 因此情境性的创设在体育教学活动中尤为重要。小乌龟造型可爱, 动作特点突出, 萌萌的形象深得孩子们喜欢。本活动从小乌龟的动作及形象出发, 结合幼儿手膝着地爬的动作, 引导幼儿在情境中游戏, 进一步提高手膝着地爬的协调性。

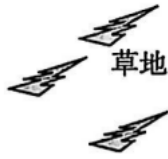
【活动目标】

- (1) 进一步学习手膝着地向前爬，发展动作的协调性。
- (2) 投入游戏情境，通过模仿、练习等感知协调爬的身体动作。
- (3) 体验与同伴共同玩小乌龟爬的快乐。

【活动准备】

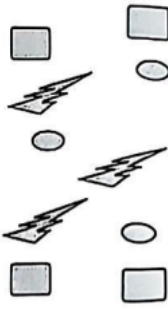
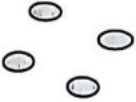
- (1) 经验准备：幼儿对小乌龟的形象以及习性很熟悉，掌握了小乌龟爬的基本动作。
- (2) 物质准备：沙包若干，挂脖口袋人手 1 个，贴纸，筐 4 个，人手 1 副手套及护膝，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 交代游戏角色，激发活动兴趣 1. 带领幼儿学小乌龟爬，到草地上玩一玩 师：小乌龟们，跟着妈妈一起出来玩啦！	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 带领幼儿听音乐做热身操，活动身体 师：小乌龟们，听着音乐，我们一起来做运动吧！ 组织幼儿散点站立，模仿小乌龟做以下动作：睡觉、伸伸手臂、踢踢腿、动动脖子、扭扭腰、转一转，	约 2 分钟 (1 次)	散点 
基 本 部 分	(二) 引导幼儿在游戏中练习手膝着地爬 1. 游戏：小乌龟去散步 师：小乌龟们，让我们一起到草地上散步吧， 幼儿自由练习手膝着地爬，教师观察指导，辅导不协调的幼儿，提醒幼儿不能撞到别人。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 引导幼儿向指定方向爬 (1) 请个别幼儿示范向指定方向爬，提醒幼儿注意观察手膝的协调动作。 师：小乌龟快快爬到游乐场来，到妈妈这里来给你贴贴画！ (2) 集体练习听指令向指定方向爬，并给到达的幼儿贴贴画。 师：小乌龟们，快到花园里来玩一玩！	约 5 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	3. 玩游戏“小乌龟运粮食”，帮助幼儿进一步巩固动作 (1) 创设情境，交代游戏。 师：秋天到了，小乌龟们要准备粮食（沙包）过冬了，对面的草地上有好多的粮食包，我们去把它们运回家好不好？ (2) 幼儿游戏，教师观察指导。 师：小朋友们加油了，比赛看谁运的粮食最多，要把粮食放到筐里才算把粮食运回了家哦。 (3) 集体展示自己的劳动成果，体验共同劳动的快乐， 师：我们小乌龟运了好多粮食，真能干！	约 4 分钟 (1 次)	
放松部分	(三) 结束活动，放松身体 1. 带领幼儿散点站，做放松活动 师：小乌龟们辛苦了一天，运了这么多的粮食，我们一起来跳一个舞蹈庆祝一下！ 2. 组织幼儿共同收拾材料，结束活动	约 3 分钟 (1 次)	散点 

【活动延伸】

在自选体育区域活动中，可以提供纸板、软垫等不同质地的材料供幼儿爬行，让幼儿感受在不同材质上爬行的乐趣；在运动区中，根据幼儿的已有经验以及能力的不断发展，鼓励他们尝试运用不同的身体部位带物爬行，提高动作的协调性，拓展幼儿对手膝着地爬行的认识与了解。

【专家评析】

《幼儿园教育指导纲要（试行）》（简称《纲要》）指出：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动、有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。”本活动根据小班幼儿喜欢扮演小动物、喜欢玩游戏的特点，以小乌龟散步、和妈妈去游乐、去花园以及小乌龟运粮等有趣的情节贯穿始终，激发幼儿活动的兴趣，引导幼儿积极主动地参与，让幼儿在轻松愉快的气氛中身体机能得到锻炼和发展。此外，本活动还有以下两点值得我们学习：

(1) 简单的物质奖励和情境相结合，进一步巩固幼儿的动作。对于小班幼儿来说，“愿意”“乐意”“喜爱”比“学会”更加重要，情境化的设置可以让幼儿身临其境，

兴趣增加。而简单的物质奖励，是一种更加直观和有趣味的手段，能够维持幼儿对同一动作练习的积极性。活动中小小的贴画，是对幼儿的肯定，能够给予幼儿小小的满足。在这双重的吸引下，幼儿当然会非常乐意地爬一爬、动一动，这比单纯的由教师提出来要收到更好的效果，

（2）展示幼儿的成果，是对幼儿劳动的肯定，是教师尊重幼儿的体现。在集体游戏“小乌龟运粮”中，教师特别设计了一个“集体展示自己的劳动成果，体验共同劳动的快乐”的环节，这个环节看似与体育活动无关，却完全切合幼儿的心理特点，也充分体现了教师科学的儿童观，值得称赞，

建议

随着季节的变换，可以调整活动的情境创设，比如可以设置成小蚂蚁运粮食、勤劳的小熊等等；在草地情境的创设上，还可以铺上绿色的垫子，同时设计不同长短和造型的草地小路，满足不同发展水平幼儿的需要；在运粮食的环节中，可以增加绕障碍跑、跨栅栏等动作，缓解幼儿手部及膝盖的压力。

21. 小乌龟运粮食（听信号变速、变向爬）

【设计意图】

爬，是一种手脚协调、交替、有节奏的运动，这种运动不仅有利于幼儿身体两侧肌肉的健康发展，还有利于促进幼儿大脑两个半球的发展。小班幼儿很喜欢在地面上爬，根据这一特点，本活动设计了各种形式的爬行方法，发展幼儿的力量、灵敏性等身体素质以及空间知觉和体位知觉，让幼儿在愉快的游戏中体验爬行的乐趣。

【活动目标】

- （1）能根据信号的变化，手膝着地变速和变换方向爬行。
- （2）感知双手膝着地向前爬的方法，尝试调整爬行的频率。
- （3）体验小乌龟运粮食游戏的趣味性，注意保持身体平衡。

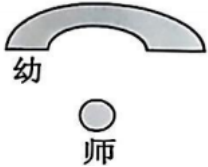
【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿有一定的手膝爬行经验。



(2) 物质准备: 小布袋若干, 小乌龟妈妈胸饰, 小鼓 1 面, 手套人手 1 副, 小兔、小羊、小鸡家的场景设置, 音乐, 录音机。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 模仿小乌龟的动作, 活动身体 师: 今天老师和你们一起做游戏。我做乌龟妈妈, 你们做小乌龟。现在跟着妈妈一起来活动一下身体吧! 幼儿任意在场地中间找个空点站好, 为爬行做重点部位的专项热身, 包括头部、颈部、手腕脚腕、膝关节、下蹲、跳跃、整理运动等, 尤其是膝盖和腿部动作,	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 学习手膝着地爬, 体验游戏的趣味性 1. 幼儿四散自由爬行 师: 宝贝们, 这儿有块很大的草地, 我们一起去爬一爬吧! (1) 幼儿自由在场地中间爬一爬。 (2) 师生集中站成半圆 (地上有圆圈线), 共同讨论: 你们刚才是怎么爬行的呢? (3) 个别幼儿进行示范。 (4) 教师示范并讲解动作要领: 双手膝盖着地, 一二一二向前爬, 一下一下地移动小手和膝盖。	约 4 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿再次尝试手膝着地变速和变换方向爬, 调整爬的频率 (1) 听小鼓声变速爬。 师: 瞧, 这是什么啊? (小鼓) 听听小鼓发出了什么声音? 小乌龟怎么爬呢? (听到鼓声快就快速爬, 反之就慢速爬) ① 幼儿听信号变速爬行, 教师手里拿着小鼓, 敲得快, 小乌龟爬得快; 敲得慢, 小乌龟爬得慢; 教师敲时要注意动静交替, 掌握运动量。 ② 师生集中站成半圆 (地上有圆圈线), 共同讨论: 小乌龟们, 你们刚才是怎么快爬和慢爬的? ③ 个别幼儿进行示范。 教师小结: 慢慢爬的时候一下一下移动小手和膝盖, 快快爬的时候小手和膝盖要很快地动起来。	约 3 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 设置不同动物的家, 尝试变换方向爬行。 师: 瞧, 这儿是小兔子的家, 那是小羊的家, 前面是小鸡的家, 它们邀请我们去做客呢, 你们想去吗? 游戏玩法: 教师带领幼儿变换方向向小兔、小羊、小鸡家爬行, 分别去做客。 (3) 调整运动量, 休息放松。 师: 小乌龟们爬累了吧, 让我们到前面的小山坡那儿休息一下吧! (播放舒缓的音乐)	约 3 分钟 (1 次)	幼儿 小羊家 □ □ 小兔家 □ 小鸡家
	3. 玩游戏“小乌龟运粮食”, 调节爬行的运动量 师: 看前面有个大粮仓, 宝贝们, 妈妈带你们一起去运粮食吧! 在路上我们可能会遇到小蛇, 怎么办呢? (躲好, 把四肢缩在壳里, 装死) 如果妈妈发现了小蛇就会敲小鼓, 提醒宝贝们, 你们记得一定要躲好哦! 师: 粮食可以放在哪里呢? (乌龟壳上) 可以怎么放呢? (小乌龟可以自己放, 也可以互相帮助) 游戏玩法: 循环游戏, 幼儿分别爬到对面的粮仓去运粮食(沙包), 鼓励小乌龟互相帮助在背上装粮食并送回家, 再次循环去运粮。	约 5 分钟 (3~4 次)	幼儿 按箭头方向去粮仓运粮食  粮仓
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 你们运了那么多粮食回家, 真厉害! 爬累了吧, 也出了很多汗, 妈妈给你们洗个澡, 冲一冲、抖一抖、摇一摇, 小宝贝们真快活。 幼儿散点找空站, 随着轻松的音乐放松, 调整呼吸、拉伸身体各部位, 重点进行手部、腿部、膝盖的放松与拉伸。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏时, 可以进行“爬行大赛”, 先爬到终点的幼儿敲小鼓宣布获胜; 还可以尝试在斜坡上爬行, 增加挑战性,

【专家评析】

学习小乌龟手膝着地爬的方式比较传统, 如何才能让幼儿学得有新意, 既能让幼儿喜欢又能帮助他们轻松地掌握爬的基本动作呢? 本节活动中有以下两个亮点:

(1) 听鼓声变速爬。幼儿已经有一定的手膝着地爬的经验, 在此基础上, 可以进



一步学习正确的基本动作。游戏中投放的小鼓，增加了游戏的难度，让幼儿在快快爬、慢慢爬中进一步发展手膝着地爬的协调性和灵活性，增强爬的趣味性。

(2) 游戏设计巧妙。在游戏环节中，教师设置了小蛇这个角色，一是可以增加游戏的情境性，二是可以让幼儿在爬行时调节膝关节的强度，适当休息。在乌龟壳上放置“粮食”，要求幼儿更好地控制自己的身体，提高爬行时的稳定性。

建议

活动中，教师还可以让幼儿听信号倒退爬、转圈爬等，进一步增强幼儿的四肢肌肉力量，培养他们动作的灵活性和协调性。

22. 宝宝倒着爬（倒着爬）

【设计意图】

小班幼儿喜欢玩各种各样爬的游戏，倒着爬是在幼儿熟练掌握正面爬行动作的基础上拓展出来的，可以提高幼儿的注意力和身体感觉统合能力。本活动运用小手和膝盖的标志帮助幼儿了解爬行的方式，用箭头帮助幼儿熟悉爬行的路径，利用情境游戏让幼儿获得运动的愉悦感，激发幼儿运动的兴趣。

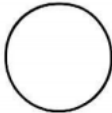
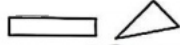
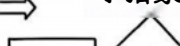
【活动目标】

- (1) 学习手膝着地倒退爬，锻炼身体的协调性与灵敏性。
- (2) 借助游戏情境、图标提示，逐渐加快倒退爬的速度，感知在不同路径上爬行。
- (3) 尝试克服在爬行中出现的紧张情绪，喜欢玩颜色匹配游戏。

【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿练习过手膝着地爬，动作较连贯。
- (2) 物质准备：小动物的家 4 个（红色的小狗家，绿色的小猪家，黄色的小猫家，白色的小羊家），红、黄、白、绿玩具若干，筐 8 个；地垫拼成的小路 4 条，小路起点上有小手和膝盖的标记；大轮胎、小轮胎各 3 个；梯子 1 架，平衡小木桥 2 座，

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 1. 队列队形: 一个跟着一个走大圆—跑步走—小朋友走—高人走—矮人走—小朋友走	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 爬到小动物家向小动物问好 师: 看! 有许多小动物来找我们玩, 我们一起爬一爬, 爬到它们家里向小动物问好吧!	约 2 分钟 (1 次)	  小猫家   小狗家   小猪家   小羊家
基 本 部 分	(二) 在游戏中自主练习动作, 掌握动作要领 1. 认识垫子上的图标, 根据图标探索爬的方法 师: 看小动物家门前多了几条小路, 小路上有标记, 小朋友看看是什么? (“小手和膝盖的标记”) 这次我们再爬要怎么爬呢? 请小朋友来试一试。	约 1 分钟 (1 次)	地垫拼成的小路起点处有小手印和膝盖印  小猫家  小狗家  小猪家  小羊家
	2. 学习并集体练习倒退爬的动作 师: 待会儿我们一起来学一学倒着爬, 小手放在小手印上, 膝盖放在膝盖印上再开始爬哦! 爬到小动物家向小动物问好吧!	约 2 分钟 (1 次)	场地同上



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	3. 总结练习的过程，并再次练习 师：宝宝们爬的时候有没有爬到垫子外面来呢？待会儿我们在爬的时候要小心不能爬到垫子外面来哦！	约 2 分钟 (1 次)	场地同上
	4. 游戏：给小动物送糖果 介绍游戏玩法：小朋友要倒退着爬过小路，拿一个玩具走过各种小桥把糖果送给与糖果相同颜色的小动物家里。玩游戏 2～3 次。	约 2 分钟 (1～2 次)	直线小桥 小猫家 ⇒ 曲线小桥 小狗家 ⇒ 木梯小桥 小猪家 轮胎小桥 小羊家
	5. 调整三条小路变成曲线，幼儿进行游戏 师：看我们的小路变得不一样了，你们还能倒着爬过去吗？要小心，不能爬到小路外面哦！	约 3 分钟 (1～2 次)	场地同上，把直线的地垫小路变成一条直线的、一条有一道折的、一条有两道折的、一条有三道折的小路
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 1. 检查玩具有没有放错 师：宝宝们今天很能干，给小动物们送了好吃的糖果，那我们送的对不对呢？我们一起来检查检查吧！ 2. 两个小朋友背靠背坐在垫子上放松	约 2 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

活动中，可以让小路变得更窄，增加活动的难度；也可以把正面爬和倒退爬放在一起，用不同的标志指引幼儿开展活动。此外，除了送糖果外，教师还可以创设“打灰太狼”的情境，让幼儿主动练习。

【专家评析】

本活动有以下三个特点：

（1）游戏吸引幼儿主动参与。本活动始终以宝宝和小动物的游戏角色进行互动，让幼儿融入游戏情境中，调动了幼儿的兴趣。开始部分，宝宝爬到小动物家，和小动物打招呼，让幼儿对小动物形象有了初步的认识，巩固了爬的基本动作，潜移默化地为倒着爬做好准备，同时培养了幼儿的礼貌意识。基本部分，给小动物送糖果游戏更是将活动推向高潮，幼儿在游戏中反复练习倒着爬的基本动作，教师逐步加大难度，吸引幼儿主动参与。

（2）图标帮助幼儿掌握基本动作。图标是本次活动的重要策略，它解决了幼儿的难点问题，即方位的问题。教师通过地垫上的标志帮助幼儿掌握倒着爬的动作和用箭头来帮助幼儿了解路径的情况。幼儿在图标的提示下，通过集体练习和个别练习相结合的方式，很快地掌握了方向和基本动作。

（3）锻炼幼儿的方位知觉。在幼儿的现实生活中，正面向前爬的活动多，而倒着爬的动作练习相对较少。这样的活动让幼儿感到新奇有趣，同时促进了幼儿对于空间方位的认识。开始部分，以跑步和走路结合，在模仿中变化动作的速度、方位，锻炼幼儿的反应能力和灵敏性。基本部分，在游戏中变化小路的形状，让幼儿根据自己动作发展的水平来选择适合自己的小路，同时也是对幼儿方位知觉的锻炼。

23. 勇敢的小熊（在低矮物体上走）

【设计意图】

小班幼儿走路不是很稳，在家里也常常由大人抱着。因此锻炼幼儿平稳走的能力，了解平稳走的方法，同时贯穿到日常活动中很重要。小班幼儿刚刚进入集体生活，安全地走、跑以及和老师同伴在一起游戏时的安全意识培养也尤为重要。为了让幼儿学习平衡走，本活动以“游戏情境、儿歌帮助，探索尝试、集体讨论，再练习”为主要策略，以幼儿最感兴趣的的游戏情境贯穿始终，让幼儿在玩的过程中愿意挑战，习得方法，



【活动目标】

- (1) 学习在低矮的物体上平稳地走，发展平衡能力。
- (2) 在游戏情境中借助儿歌的帮助和集体讨论，感知平衡走的动作，知道过小桥的方法。
- (3) 在教师的鼓励下，愿意参与平衡游戏。

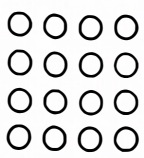
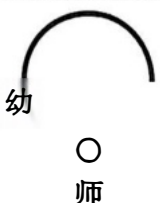
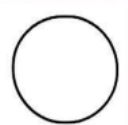
【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿玩过走平衡木的游戏。
- (2) 物质准备：有大圆的空旷的场地，浪桥，平衡木，踩河石，海洋球，音乐，排头点子标记。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 热身活动，激发兴趣 师：小熊们，我们一起来做操锻炼身体喽。 1. 热身活动 幼儿与教师以小熊和熊妈妈的角色以一路纵队进场，听音乐做热身操：小熊走，小熊点头(头部)，小熊举重(上肢)，小熊浇水(腹背)，小熊玩跷跷板(下蹲)，小熊摘果子(跳跃)，小熊再见(整理)。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备：头部、扩胸、摆臂、手腕脚踝、脚 幼儿和教师一起围成大圆，在大圆上做准备活动，为走平衡进行重点部位的专项热身。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 在游戏中，发展能力，体验乐趣 1. 引出“小熊过桥”的游戏情境，复习走平衡木的方法 师：小熊们，我们一起到河对面玩吧！可是怎么过河呢？你有什么好办法？ 游戏玩法：幼儿站成四路纵队，边走边念儿歌边过小桥：“小木桥，摇摇摇，小熊熊来过桥。手打开，慢慢走，小熊小熊过桥啦。” 教师及时观察并提醒幼儿慢慢走，不要碰撞等。	约 2 分钟 (1~2 次)	幼

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	2. 引出“小熊找蜂蜜”的游戏情境，学习平衡走的方法 (1) 初步尝试玩“小熊找蜂蜜”的游戏。 师：今天熊妈妈要带宝宝们到树林中去找好吃的蜂蜜，瞧，前面会有一条河。我们要一起走过小桥找蜂蜜哦。要慢慢地走过去，拿到蜂蜜后从箭头方向回来，把蜂蜜送回家。 ①游戏玩法：教师放儿歌后，幼儿分四路纵队走小桥，走过小桥后，再走过踩河石，找到蜂蜜送回家。第二遍游戏时，教师将藏的地方进行替换。 ②师生共同讨论：刚刚你们成功找到蜂蜜了吗？是怎样找到的？这个小桥和我们以前走过的小桥有什么不同？走完小桥又走了什么？你是用什么好方法通过的？	约 4 分钟 (1~2 次)	蜂蜜  踩河石  桥 
	(2) 在讨论的基础上，幼儿再次游戏。 师：我们马上又要出发寻找蜂蜜喽，仔细找找，这次蜂蜜会藏在哪儿呢？ ①幼儿游戏。	约 4 分钟 (1~2 次)	同上
	②师生集中讨论：当上不了小桥时，怎么办？当你觉得小桥不太稳时，还可以怎么办？	约 1 分钟 (1 次)	
	(3) 集体游戏，调整身心， 师：小熊找了许多蜂蜜，我们分一些把它们送给熊外婆家吧。 游戏玩法：幼儿分成两队，分别爬过垫子，将蜂蜜送到对面的篓子里。	约 3 分钟 (2 次)	垫子  篓子  垫子 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 今天我们找到了许多蜂蜜, 都辛苦了。我们一起放松放松、按摩按摩吧! 幼儿围圆站, 随音乐放松, 调整呼吸、调节情绪, 重点进行腿部和手部的放松,	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

鼓励家长带幼儿走一走路边的小台阶, 幼儿也是十分喜欢的。

【专家评析】

幼儿在练习走平衡木时, 需要通过一段连续的有高度的小桥, 它要求幼儿持续地控制身体平衡。而走河石的活动, 需要幼儿在平衡身体的同时踩准一个个有高度的物体。这两种保持身体平衡的游戏难度不一样, 对幼儿的挑战也不一样。

幼儿在前期已经积累了关于走平衡木的经验, 所以在这个活动中更多的是通过分享、反思及讨论, 说说自己走平衡木的方法。这样的分享过程, 帮助幼儿对无意识游戏中积累的关于走平衡木的方法, 进行了有意识的反思。通过反思, 无意识的方法变成了有意识的方法, 为后面幼儿尝试通过踩河石进行了前期经验的积累。学习方法的掌握和运用需要一个过程, 前期学习到的知识、经验、技能应该为后续的学习做好准备, 这样前后的学习过程就是一个相互支持、连贯的过程。

建议

教师可根据幼儿的实际情况来选择高度和宽度适宜的平衡木、踩河石, 让幼儿在“最近发展区”内体验挑战的成就感。当幼儿的平衡能力增强后, 可以让他们负重来过小桥, 会更有成就感。

24. 小熊过桥 (在平衡木上走)

【设计意图】

平衡感是人类行动的基础, 因此帮助幼儿掌握一定的平衡技能尤为重要。本活动

引导幼儿扮演“小熊”学习过独木桥的本领，“小熊”需要过“独木桥”买东西打扮新家，而且每次过“独木桥”买的东西都不一样，丰富的游戏情境激发了幼儿活动的兴趣。教师还通过歌唱的方式，给幼儿营造了一种宽松的氛围，既把动作要领唱给了幼儿，也有助于幼儿克服紧张的心理，主动、自信地参与活动。

【活动目标】

- (1) 学习持物走过不同宽度和高度的平衡木，保持身体的平衡，
- (2) 在走平衡木的时候学习眼睛看着前面，一步一步慢慢走。
- (3) 体会和同伴一起装饰新家的快乐。

【活动准备】

(1) 经验准备：幼儿能够在垫子上按照垫子的路线行走；在行走的过程中，能够通过步伐的大小、行走的速度，保持身体平衡；有过节装扮环境的经验，

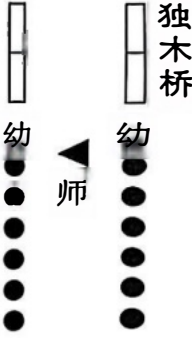
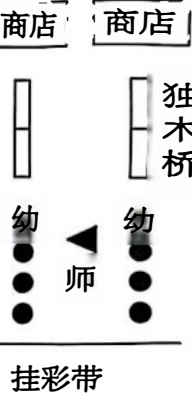
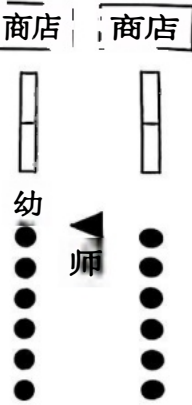
(2) 物质准备：空旷的场地，不同宽窄、高矮的平衡木各 4 块，大筐子 1 个（上面画有商店的标记），在“新家”处悬挂带有夹子的绳子，

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 师：我的熊宝宝最喜欢和妈妈玩游戏了。我们玩一个“小熊小熊真爱玩”的游戏吧。仔细听，妈妈会叫你们怎么回来呢？路上要小心，不要撞到哦！ 1. 热身活动 教师和幼儿一起跑成大圈，站在圈上玩“小熊小熊真爱玩”的游戏，幼儿根据教师的指令做相应动作，练习走、跑、跳的技能，锻炼腿部的力量。 儿歌内容：小熊小熊真爱玩，摸摸这摸摸那，摸摸……就跑（跳、走……）回来，	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站在圈上，做手腕脚腕运动、膝关节运动、压腿运动等，进行重点部位的专项热身活动。	约 2 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 自主学练, 发展能力, 体验快乐 1. 创设“小熊过桥”的情境, 鼓励幼儿大胆尝试 师: 熊宝宝, 我们的新房子盖好了, 等会儿去商店买些东西, 把家里打扮得漂漂亮亮的, 好吗? 但是去商店的路上有一座独木桥, 你们能自己走过去吗? 这一次我们先在家练习一下。放心, 妈妈就在旁边保护你们! (1) 游戏玩法: 幼儿分两组, 一个一个走过平衡木(比较矮的平衡木), 然后站到队伍的后面, 循环练习,	约 4 分钟 (1 次)	
	(2) 师幼集中站成半圆, 共同讨论: 怎么走才不会从小桥上掉下来呢? (3) 教师总结: 过小桥的时候, 眼睛看着前面, 一步步, 慢慢走, 一定能把小桥过!	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 创设“装饰房子”的游戏情境, 幼儿练习走平衡木, 锻炼身体的平衡性 (1) 熊宝宝过桥买彩带, 装饰新房子, 师: 这次, 妈妈终于放心让你们去买些东西了! 每个宝贝买一根彩带, 然后带回来挂在我们的新房子上, 记住了吗? 游戏玩法: 幼儿分成两组, 一个跟着一个走过“小桥”(矮的平衡木), 到对面的“商店”(筐子)拿一根彩带, 然后拿回来, 挂在新家的绳子上,	约 4 分钟 (1 次)	
	(2) 熊宝宝过桥买礼物, 装饰新房子。 师: 在你们的帮助下, 我们的新房子变得可漂亮了! 可是马上就要过年了, 我们还要再去买一些礼物回来。不过这次路上的小桥又高又窄, 你们有信心走过去吗? 把买回来的礼物放在家里的筐子里哦! ①游戏玩法: 幼儿分成两组, 一个跟一个走过“小桥”(比较高、窄的平衡木), 去商店里买一个礼物。然后, 拿回来放在新家的筐子里, 幼儿在过桥的时候, 教师用儿歌提醒幼儿: “好孩子, 别害怕, 眼睛朝着前面瞧, 一步步, 慢慢走, 一定能把小桥过。”	约 4 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	②师幼集中站成半圆，共同讨论：走在小桥上的时候害怕吗？这么高的小桥，你是怎么走过的啊？	约 1 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 放松身心，感受快乐 师：我的宝贝今天真勇敢，都能够自己过桥了，真棒！让我们一起听着音乐，手拿彩带跳一跳“小熊过桥”的舞蹈吧！ 游戏玩法：幼儿散点站在圈里，教师边说边给每个幼儿发一根彩带。然后，边听“小熊过桥”的音乐边跳舞，随音乐放松、调整呼吸，并进行腿部的拉伸。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼和户外体育游戏中，可以引导幼儿继续玩“小熊过桥”的游戏，发展幼儿在平衡木上行走的能力。

【专家评析】

《小熊过桥》是一首幼儿很熟悉且很喜欢的儿歌，儿歌中小熊敢于走上摇摇晃晃的独木桥，对于幼儿来说，是一件值得赞赏、表扬的事情。借助儿歌内容，教师在活动中创设了“小熊过桥”的情境，鼓励幼儿练习如何调控自己的身体，让自己能在平衡木上走得稳、走得从容，激发幼儿内心深处想要完成任务的自豪感和成就感。之后，教师还创设了“到商店买东西装饰房子”的情境，让幼儿从单纯的练习转移到有情境的练习，调动了幼儿参与的积极性。幼儿在多次的练习中努力调整着自己的身体和眼睛的配合，调节自己走路的速度，努力保持一定的平衡性。

建议

在游戏的线路上还可以进行调整，比如在平衡木的前面摆放一排小树标记，幼儿绕 S 形走过“小树林”，再过“小桥”；在材料的提供上，关于打扮新家的装饰品，可以引导幼儿收集或亲手制作，再投放到游戏中。另外，平衡木除了在高度和宽度上有变化外，还可以是直线的、曲线的。教师还可以在平衡木上摆放积木、圈等，增加游戏的难度。



25. 小猴运粮（踩高跷）

【设计意图】

随着年龄的增长，小班幼儿动作的协调性开始增强，他们在学会踩高跷的技能后，已经不满足于四处无目的地乱踩了，而是想出一些有趣的办法。于是，结合幼儿的想法，设计了踩高跷侧身走的体育活动，让幼儿继续接受挑战。为了让他们感兴趣，小猴的角色贯穿在整个活动中。幼儿化身为小猴，去给小动物们送粮食，一边玩一边掌握动作要领，同时还表达了对同伴的浓浓关切之情。

【活动目标】

- （1）学习踩着高跷侧身走，保持身体平衡。
- （2）通过自主练习和情境游戏逐步掌握侧身走的动作要领，提高动作的协调性。
- （3）愿意遵守规则，感受活动带来的快乐，

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿能自如地踩着高跷走。
- （2）物质准备：空旷的场地，小猴臂章人手 1 枚，自制线 3 条，用垫子铺成的长长的直线路、S 形路、Z 形路，录音机，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）跟着音乐活动身体各部分 师：今天小朋友当小猴，老师当猴妈妈，让我们先锻炼身体，一会儿去运粮食吧！ 1. 热身活动：跟着口令进行起步走、圆圈跑、绕障碍跑等练习 幼儿与教师以小猴和猴妈妈的角色一路纵队进场，在教师的口令声中，一起进行走跑交替练习，	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备：头部、颈部、上肢、腰部、下肢、跳跃、整理运动 幼儿站成三路纵队，教师和幼儿成做操队形，做韵律操，活动身体的各部分，为侧身走进行重点部位的专项热身。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 探索练习, 学习侧身走的动作 1. 幼儿尝试自由踩高跷横着走 师: 小猴们, 我们一会儿要去给小动物们送粮食。路上会遇到沼泽地, 要踩着高跷横着走过去。你们愿意试一试吗? 请你们找个空地方踩着高跷横着走一走, 游戏玩法: 幼儿在指定的场地(两条线内)踩高跷自由练习侧身走, 教师观察幼儿出现的动作, 并及时提醒幼儿注意不碰撞。	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 学习侧身走的动作 (1) 讨论: 你是怎样踩着高跷横着走路的? 师: 刚刚有很多小猴踩着高跷横着走路, 谁愿意来展示一下你是怎么走的? ①个别幼儿示范侧身走的动作。 师: 请大家仔细看一看, 他是怎样走的? 他走的时候有没有从高跷上摔下来? ②小结并示范讲解: 身体侧身站好, 双手拉紧高跷的绳子, 一只脚迈出后, 另一只脚跟上, 动作交替进行。	约 3 分钟 (1 次)	幼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 师 ☆ 幼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	(2) 幼儿再次游戏, 练习踩着高跷侧身走。 师: 下面, 就请小猴们用侧身走的方法踩着高跷走一走。 游戏玩法: 幼儿散点选择空旷的地方, 脚踩高跷进行侧身走练习,	约 2 分钟 (1 次)	
	(3) 出示直线路、S 形路和 Z 形路, 提出新的挑战, 鼓励幼儿尝试。 师: 这里有一条长长的直线路, 你们能用侧身走的方法脚踩高跷走过这条细细长长的直线吗? 教师观察并鼓励幼儿三条路线都去尝试, 提醒幼儿要沿着路线踩高跷侧身走, 保持身体平稳, 不要着急。	约 3 分钟 (1 次)	
	3. 分组玩游戏: 小猴运粮 师: 下面, 小猴们就要踩着高跷用侧身走的方法走过沼泽地, 然后去给小动物们送粮食。掉进沼泽地里会很麻烦, 所以大家在走的时候一定要小心, 不要摔下来, 游戏玩法: 小猴分成三组, 听到开始的口令后, 从起点出发, 踩高跷侧身走过沼泽地(直线路、S 形路和 Z 形路), 将高跷放进大筐里, 然后分别从各自组的小筐中拿起一袋粮食(装有篮球的篮球袋), 钻过山洞、绕过树林, 把粮食送到对面小动物的家。	约 5 分钟 (2 次)	起点 沼泽地 山洞 树林



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松身心, 调整呼吸 师: 今天小猴们的表现真是太棒了, 把粮食都送到了小动物的家里。你们累吗? 让我们一起来放松一下吧, 幼儿散点找空站, 听音乐做放松动作, 重点放松手臂, 进行腿部和脚踝的拉伸。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐

【活动延伸】

在晨间锻炼中, 设计不同的路线, 让幼儿巩固练习踩高跷侧身走, 提高身体的协调性; 对于对侧身走动作掌握不好的幼儿, 可以先引导他们用脚在线上进行侧身走练习, 然后再用高跷练习侧身走。

【专家评析】

《指南》提出: “要充分尊重和保护幼儿的好奇心和学习兴趣。” 踩高跷走在晨间活动中是幼儿非常喜欢的一个项目, 教师为了满足幼儿的发展需要, 开展踩高跷侧走活动。活动的主要特点有:

(1) 顺应幼儿的发展需要。本活动让幼儿在踩着高跷正向走的基础上尝试侧身走, 既考虑到幼儿的现有水平, 又给幼儿提供了挑战自己的机会, 顺应了幼儿的发展需要, 促进了幼儿动作技能的发展,

(2) 情境创设具有层次性。在“小猴运粮”的游戏情境中, 教师创设了三条不同的路线, 分别是直线路、S 形路和 Z 形路, 体现了不同的难度层次, 并且鼓励幼儿每条路线都去尝试, 巩固和熟悉踩高跷侧走的动作经验,

(3) 师幼互动频率高。活动中处处体现着师幼互动, 活动开始“猴妈妈”和“猴宝宝”的热身操很有趣; 学习踩高跷侧走时, 教师的及时示范给了孩子们很大的鼓励, 尤其在游戏的最后环节, “猴妈妈”拥抱了完成任务的“猴宝宝”, 孩子们很高兴。频率较高的师幼互动, 也提高了幼儿的参与性。

建议

在分组玩游戏的环节中, 还可以采用循环游戏的形式, 让幼儿对不同的路线都能尝试走一走, 鼓励他们勇于挑战难度高的路线,

26. 我穿爸爸的大皮鞋（穿大鞋走）

【设计意图】

小班幼儿已有一定的平衡能力，在已适应的运动环境中较稳定的心理状态下，他们能平衡地走。此外，他们对世界充满了好奇，总想尝试探索一些新的事物，喜欢穿着爸爸的大皮鞋走一走，可总是跌跌撞撞，不能保持身体的平衡。而要较好地完成各种大肌肉动作，学习更多、更复杂的动作技能，幼儿还需要具备更好的协调、平衡能力。结合主题活动“我的一家”，本活动采用尝试、探索的教学方法，逐步设置一定高度、宽度的障碍，让幼儿穿大鞋走，充分发展其协调、平衡能力、自我保护意识及自理能力。

【活动目标】

- （1）学习穿爸爸的大皮鞋协调行走，保持身体平衡，
- （2）在游戏情境中探索穿大皮鞋协调行走的方法，尝试走不同高度、宽度的障碍物。
- （3）体验穿大皮鞋行走的趣味性，

【活动准备】

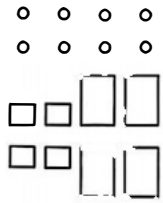
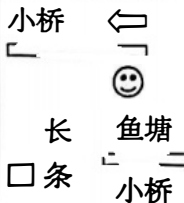
- （1）经验准备：幼儿在家里穿爸爸的大皮鞋走过。
- （2）物质准备：空旷的场地，爸爸的大皮鞋每人1双（幼儿需要穿小白鞋，能直接套在爸爸的大皮鞋子里），4个高8厘米、宽6厘米和4个高8厘米、宽12厘米的塑料长条障碍物，红绿灯，泡沫垫10块，音乐，录音机。



【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 模仿爸爸的动作, 活动身体 师: 小朋友平时最喜欢玩娃娃家游戏了, 那今天我们一起来当回爸爸吧。爸爸起床了要做哪些事情呢? 1. 热身活动 教师与幼儿一起以爸爸的角色一路纵队进场, 做模仿动作, 包括起床后伸懒腰、穿衣服、穿裤子、刷牙、洗脸、刮胡子的动作,	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备: 听音乐做模仿操, 包括头部、颈部、手腕脚腕、膝关节、下蹲、跳跃、整理运动 幼儿任意在场地中间找个空点子站好, 形成四路纵队, 师幼成做操队形, 为穿大皮鞋行走行走做重点部位的专项热身。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 学习穿大皮鞋行走, 发展平衡能力, 体验趣味性 1. 引出“爸爸穿大皮鞋去上班”的情境, 学习穿大皮鞋行走的方法 (1) 初步尝试, 自由地走一走, 师: 爸爸把这些事情做完后, 马上要去干什么呢? (“穿上皮鞋去上班”) 穿上了大皮鞋在走的时候, 可一定要小心, 别让它离开小脚。 ① 幼儿穿上爸爸的大皮鞋, 自由地在场地中间走一走, ② 师生集中站成半圆 (地上有圆圈线), 共同讨论: 穿上爸爸的大皮鞋真有趣, 可是会怎么样? (“大皮鞋容易掉”) 怎样走, 大皮鞋才不会掉呢? (“小脚顶着大皮鞋的头, 用力用脚尖勾住走, 一步一步走稳”) ③ 个别幼儿进行示范,	约 5 分钟 (1 次)	幼  师
	(2) 在讨论的基础上, 幼儿再次尝试穿爸爸的大皮鞋行走, 调整走的频率, 师: 用你们刚才说的方法试一试, 爸爸在上班的途中会遇到红绿灯, 红灯时就要停, 绿灯时要快快走哦。(提高幼儿穿大皮鞋行走的稳定性, 通过停、快走, 缓解幼儿脚部的疲劳)	约 3 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(3) 设置一定高度、宽度的障碍，分散游戏。 师：过了红绿灯的路口，爸爸还遇到了水沟，我们怎样过水沟呢？（“跨过去”） 游戏玩法：幼儿自由分成四队，教师在前方分别摆上两列高 8 厘米、宽 6 厘米的塑料长条障碍物和两列高 8 厘米、宽 12 厘米的塑料长条障碍物，幼儿尝试过水沟， 师：刚才爸爸们真棒！不仅过了红绿灯，还把小脚抬得高高的，注意了勾脚，过了小水沟，爸爸总算来到了单位。	约 4 分钟 (1 次)	幼儿  长条障碍物
	2. 引出“爸爸去钓鱼”的游戏情境，调节上下肢动作 师：今天是休息日，爸爸要去钓鱼啦，在钓鱼的路上会遇到小桥、水沟，每次只能钓一条鱼，看看爸爸今天能钓到几条鱼？ 游戏玩法：循环游戏，幼儿分别走过小桥（铺垫子的直行线路）、水沟（高 8 厘米、宽 6 厘米的塑料长条障碍物）、小桥，到达鱼塘后钓到了大鱼。教师应注意提醒幼儿行走的动作，不拖地，走稳。	约 3 分钟 (3~4 次)	小桥  长条障碍物 鱼塘 小桥
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：爸爸们不怕困难，不怕失败，走过了小桥、小沟，还钓到了很多大鱼，真棒！现在让我们的小脚丫好好休息，出来透透气喽！ 幼儿脱去大鞋子，散点找空站，随着轻松的音乐放松，调整呼吸，拉伸身体各部位，重点进行腿部、脚踝的拉伸。 师：小脚小脚弯弯腰，脚尖脚尖碰碰，脚跟脚跟碰碰，脚底脚底亲亲。来找好朋友喽，你好你好！咱俩亲一个吧！（脚对脚）	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏时，可以让幼儿进行“穿大皮鞋快速走”的比赛，还可以鼓励他们尝试在多种障碍物上行走，如斜坡、轮胎等，增加挑战性，感受用身体保持平衡的方法。

【专家评析】

人体要运动，首先需要在保持身体平衡的状态下进行，否则就会摔倒。可以说，平衡能力是完成各种身体动作的前提，也是实现自我保护最基本的能力。为进一步发



展幼儿的平衡能力，教师设计了本活动。幼儿在穿着大鞋子扮演成人走一走去上班、去钓鱼的情境中，锻炼了平衡能力，而且正因为活动的有趣、滑稽，幼儿学习时特别轻松、愉快。

活动中，教师通过几个环节的设计，一步步增加难度，不断提高层次，激发幼儿进行挑战。从尝试自由走到快慢走，再到变化宽度、高度越过障碍走，幼儿进一步感受穿大鞋协调走的方法，走得更稳、更快了。

建议

活动中，教师还可以通过听信号快走、慢走、小步走、大步走的方式，增加游戏的趣味性。在钓鱼游戏环节中还可以让幼儿绕花丛进行 S 形走等增加难度，充分练习，提高幼儿的平衡能力。

27. 快乐的飞行员（在平衡木上走）

【设计意图】

小班上学期的幼儿好奇、好动，喜欢沿直线、曲线或是在距离地面一定高度的物体上行走。在户外体育锻炼活动中，幼儿在走小桥时，由于胆怯和身体平衡能力的限制，容易出现不敢走、摇摆的现象。而平衡活动有利于幼儿良好情绪、意志品质的培养，同时对幼儿前庭器官和全身肌肉的发展等也有帮助，更有助于幼儿身体协调发展。而且现在平衡活动成为我们日常生活中较常见的运动，如滑板、溜冰、平衡板等。于是，本活动结合幼儿崇拜解放军叔叔的心理，以飞行员的游戏情节贯穿始终，通过集体练习，既帮助幼儿克服了紧张害怕的心理，又让其体验到游戏所带来的快乐，同时提高了幼儿身体的平衡能力和协调性，帮助他们体验到和同伴一起开飞机走过小桥的成功感。

【活动目标】

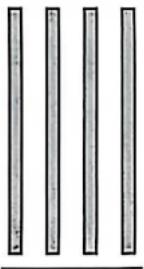
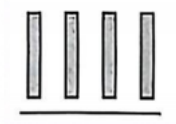
- （1）学习平衡走的基本动作，发展平衡能力。
- （2）通过集体练习、游戏情境，能开飞机走过不同高度的小桥，保持身体的平衡。
- （3）体验和同伴一起开飞机走过小桥的成功感。

【活动准备】

(1) 经验准备：幼儿玩过一些平衡的游戏，但大多都是在地面上平衡走。

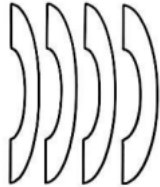
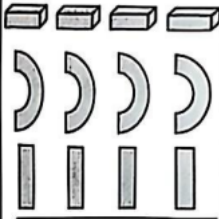
(2) 物质准备：独木桥 4 座，纸板若干，画有标志的篓子 4 个，贴有标志的物品若干；录音机，音乐磁带。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣，活跃情绪 师：小飞行员们，我们一起开着飞机出去玩一玩吧！ 1. 热身活动：带领幼儿开飞机走直线进场 幼儿与教师以飞行员的角色一路纵队进场：准备起飞（小空军要两只手侧平举），向上飞（小空军要两手侧平举，踮起脚尖飞），向下飞（小空军要两手侧平举弯腰飞），降落（小空军慢慢蹲下，并在原地不动）。	约 2 分钟 (1 次)	一路纵队
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队，师幼成做操队形，做头部、扩胸、伸展、下蹲、体转、腹背、跳跃、放松运动等。	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 在游戏中练习动作，发展平衡能力，体验活动的乐趣 1. 引出“在地面练习飞行”的游戏情节，幼儿练习平衡走的动作 师：飞行员们，今天我们要练习沿直线飞行，你们能做到吗？ (1) 游戏玩法：幼儿分成四组，在教师的指导下沿直线往前飞，	约 2 分钟 (1 次)	 幼
	(2) 师幼集中站成半圆，共同讨论：你们刚才怎样又快又稳地开过来的？（请个别幼儿介绍、示范） (3) 小结技巧：集中注意，眼睛向前看，双臂展开，保持平衡。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 在讨论的基础上，幼儿再次游戏 师：我们一起用这种方法再飞一次吧！ 幼儿自由练习，教师根据幼儿的情况给予不同的指导和帮助。	约 2 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	3. 引出“在小桥上练习起飞”的游戏情节 师：刚才我们都能在直线跑道上起飞了。现在要提高难度了，你们能在小桥上起飞吗？ 游戏玩法：幼儿分成四组，开着飞机通过小桥。	约 3 分钟 (1 次)	 幼
	4. 游戏：空中运输队 师：小飞行员们训练得都很棒。现在要请你们帮我把这批物资运到前面的仓库去，你们能做到吗？ 游戏玩法：幼儿分四组开飞机，先经过直线跑道，然后路过小桥，最后将物品放在相应颜色的篓子中，直到物品运送完。	约 5 分钟 (2 次)	
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小飞行员们，你们今天顺利地完成了任务，真是太棒了！现在让我们一起来放松一下。 幼儿散点找空站好，师幼一起随音乐放松做律动，调整呼吸、放松肌肉、调节情绪，重点进行手臂的放松。	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在体育锻炼时开展这一游戏，同时根据不同幼儿的情况设置游戏的难度；家中，家长利用自然环境让幼儿练习平衡走，

【专家评析】

首先，整个活动游戏性强，一直以飞行员的游戏情境吸引幼儿积极参与，以游戏促进幼儿学习。飞行员的角色来源于幼儿的生活，深受幼儿的喜爱。活动开始，教师运用了节奏欢快、富有童趣的音乐，创设了一种轻松活泼、生动有趣的氛围，幼儿在音乐声中模仿飞机起飞、降落、向上飞、向下飞，锻炼了身体的各个关节，为后面的游戏做好身心准备。本活动的重点是两臂侧平举直线走过不同高度的小桥，教师创设了飞行员送物资的游戏情境，引导幼儿在游戏中巩固练习基本动作，不仅增加了活动的游戏性，更强化了动作要领，使幼儿体会游戏的快乐。其次，活动遵循由易到难的教学原则，环节层层递进。开始部分，教师带领幼儿练习开飞机的各种动作，幼儿自然地掌握了两臂侧平举的动作。基本部分，教师让幼儿先在地面上走，探索飞机怎样

才能沿直线开得更好，掌握了两臂侧平举在平地上沿直线走的动作要领。在此基础上，逐步增加难度，从地面走平衡到有一定高度的走平衡，幼儿有了前期经验的铺垫，很快掌握了动作要领，体会到成功的快乐。

建议

在材料的投放上，还可增加难度，比如小桥可用平铺、架高、斜坡等方式，还可以在跑道上设置直角拐弯或者在地面设置曲线的跑道，使不同能力的幼儿都能得到发展。其次，游戏的最后可增加跑的内容，如幼儿送完物品后再跑回终点，以增加运动量。

28. 我和爸爸一起玩（亲子活动）

【设计意图】

现在的家庭一般都是爸爸主外忙工作，照顾孩子的责任多数落在妈妈身上。3—6岁幼儿不仅仅需要生活上的照料，也需要身体素质、动作、心理等多方面的发展，而爸爸幽默、果断、干练、浑厚有力、智慧超群等优势在其中发挥着重要作用。如今人们已经意识到了这点，特别是《爸爸去哪儿》节目的播出，爸爸在孩子教育中的作用显得越来越重要。因此，本活动选择了以可以撕拉、粘合的布袋为媒介，让幼儿和爸爸一起进行体育活动，爸爸可以一个人带着孩子进行锻炼，也可以多人合作带着孩子锻炼。布袋的玩法较多，在这个过程中发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，提高幼儿的运动能力。

【活动目标】

- （1）在爸爸的帮助下，积极探索布袋的多种玩法。
- （2）利用树林、池塘、波浪等情境，观察寻找空位练习走、跑，在奔跑中不与他人碰撞。
- （3）体验和爸爸一起游戏的快乐。

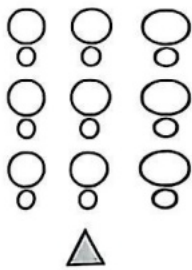
【活动准备】

（1）经验准备：活动前，爸爸已学会热身操，能够与自己的孩子互动；幼儿玩过模仿游戏“小鱼游游游”，在走、跑的过程中，有初步的躲避意识。



(2) 物质准备: 空旷的场地、可撕拉和粘合布袋每个家庭 1 个, 七彩过河石。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 1. 亲子操 师: 今天爸爸和我们一起来做游戏, 请小朋友和爸爸一起找个空位置来运动一下吧! 热身活动: 爸爸和幼儿散点站听音乐做健身操, 音乐间隙爸爸换个朋友继续跳操, 结束后爸爸找到自己的孩子。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐 
	2. 亲子游戏 (小鸟飞、小猴爬树、钻山洞、鳄鱼来了) 师: 爸爸在我们心中是一棵大树, 大树是什么样子的? 请爸爸来做参天大树, 我们是小鸟在树林里穿行。 师: 我们学小猴子一起爬到树上, 小猴子试一试能不能挂在树上? 师: 树林里不仅有大树, 还有很多山洞, 请爸爸们到这来搭山洞, 我们一起来钻, 师: 树林的小池塘里还有鳄鱼, 我们要悄悄地从鳄鱼身上跨过去, 小心别被它发现哦! 游戏玩法: 爸爸做大树, 幼儿在音乐的伴奏下穿过小树林绕障碍跑, 手脚协调往大树上爬, 在爸爸做的山洞下钻及跨过爸爸身体等。在这一过程中, 爸爸与每一个孩子进行积极的身体接触、眼神的肯定、语言的鼓励等。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐 
基 本 部 分	(二) 亲子共同自主探索布袋的不同玩法 1. 亲子探索布袋的玩法, 幼儿体验和爸爸游戏的快乐 师: 今天, 小朋友要和爸爸用布袋来锻炼身体, 找个空位置试一试吧! 找个空位置, 爸爸和幼儿共同探索布袋的多种锻炼身体的玩法。比如, 可以将布袋当摇篮, 左右摇晃或向前奔跑, 发展幼儿的平衡能力; 可以将布袋套在肩膀上当披肩, 发展快跑能力; 还可以将布袋放在地上当障碍物, 让幼儿跳过, 练习双脚向前跳等。	约 5 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	2. 亲子介绍自己的玩法 师：谁来告诉大家你和爸爸是怎么锻炼身体的？ 师生集中站成半圆，以家庭为单位进行示范并讲述，分享自己锻炼身体的方法，教师重点提炼锻炼跑的法，	约 3 分钟 (2~3 组)	
	3. 亲子进一步探索布袋的玩法，尝试多人合作 师：可以试一试刚刚没有玩过的方法，想想还有什么好玩的方法，可以几个人合作。 可以几组家庭共同合作，将布袋粘合在一起，当波浪上下抖动，幼儿在波浪下穿行，或者在布袋上行走；还可以将布袋转成圆圈当池塘，玩抓小鱼游戏等，	约 5 分钟 (1 次)	
	4. 亲子介绍再次合作探索的玩法 师：这回你们又有哪些新的玩法，和大家说一说，分享一下， 师生集中站成半圆，以家庭为单位进行示范并讲述，分享自己锻炼身体的方法，教师重点提炼锻炼跑的法。	约 3 分钟 (2~3 组)	
	5. 将布袋铺成五彩鹅卵石，爸爸带幼儿绕障碍跑 (1) 布袋四散放在过河石上当鹅卵石，爸爸带着幼儿一起绕着鹅卵石， 师：我们把布袋铺在地上当五彩的鹅卵石，小朋友和爸爸一起绕着鹅卵石趟过小河， (2) 爸爸坐在地上当鳄鱼，幼儿注意不要让鳄鱼碰着。 师：爸爸当鳄鱼坐在鹅卵石上，小朋友绕着鳄鱼跑。	约 3 分钟 (1 次)	散点
放松部分	(三) 相互按摩，放松身心，提升亲子之间的感情 1. 爸爸和幼儿散点找空站，相互擦汗 师：运动后，小朋友和爸爸都出汗了，请小朋友拿条毛巾，和爸爸相互擦擦汗吧。 2. 随音乐相互按摩放松，幼儿给爸爸捶捶肩，重点捏捏臂膀和腿部，注意腿脚和臂膀的拉伸。互换角色，爸爸为幼儿轻轻拍打腿部和手臂，放松身心 师：今天爸爸们来和我们一起玩也很辛苦，请你们给自己的爸爸按摩一下吧！爸爸也帮小朋友按摩一下！ 师：今天，我们所有爸爸都很辛苦，也很感谢爸爸们带我们一起游戏。我们也给其他小朋友的爸爸按摩一下，	约 3 分钟 (1 次)	散点



【活动延伸】

家长可以在家里带领幼儿玩同样的游戏。

【专家评析】

父亲与孩子间快乐游戏，弥补了当前幼儿园教材中此类活动内容的欠缺，更顺应了当今社会对父亲参与教育的呼唤。活动中，多个丰富有趣的亲子小游戏的巧妙衔接，父亲与孩子间肢体的频繁接触，让孩子们感受到来自父亲的力量，倾听到来自父亲的鼓励和赞许；幼儿熟悉的动物和以父亲们肢体所替代的游戏空间、材料的合理匹配，强化了小班幼儿对小动物形象的认知，增添了游戏的趣味性和灵活性，也保障了游戏的安全性和目的性。孩子们用自己的双腿或攀爬，或钻行，或跨越，或奔跑于父亲们共同设置的游戏场景中，轻松自在，快乐满足，有效地锻炼了腿部的力量。游戏中的孩子是自信的、勇敢的，游戏中的父亲是童真的、温暖的。此外，教师预设游戏与父子间自主探索创新游戏的交替，一对父子合作与多对父子合作的融合，“人”与“物”多种玩法的自主挖掘，这些都激发了父子们学习的内驱力，从而构建出班级和谐的活动氛围。游戏的时间虽然是短暂的，但父子间亲密游戏的一个个定格画面，将持久弥漫着甜蜜的浓情厚爱；父亲参与幼儿活动的尝试体验，将逐渐发挥出深远的教育价值。

29. 冬天里的温暖（亲子活动）

【设计意图】

随着冬季的脚步越走越近，寒意越来越明显。在幼儿园冬季晨间锻炼实践研究课题组的带领下，我们开展了家长亲子晨间锻炼的活动。在前两个阶段中，家长们初步学习了班级的晨间锻炼游戏，体验了“拯救喜羊羊”“狼羊大战”和“抓狼行动”三个游戏并对其内容、规则和玩法有了初步的认识与了解。在这一次的亲子体验式晨间锻炼中，我们希望家长能在参加锻炼后明显地感受到身体逐渐变暖的过程，更加清楚地知道晨间游戏都具有一定的运动量，从而支持幼儿参与冬季晨间锻炼，消除对晨间锻炼中的寒冷等客观因素的担忧。同时提高幼儿参与冬季晨间锻炼的积极性，在亲子

体验式晨间锻炼中感受与家长互动的乐趣，能够克服寒冷等气候因素对自身活动造成的影响。

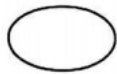
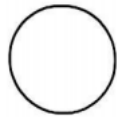
【活动目标】

- (1) 能让家长与幼儿感受到身体在锻炼中逐渐变暖和的过程。
- (2) 让家长体会到冬季晨间锻炼对幼儿动作协调性的发展以及良好意志品质的培养作用。
- (3) 在共同游戏过程中增进亲子间的感情与配合度，体验亲子游戏的快乐。

【活动准备】

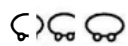
- (1) 经验准备：家长与幼儿玩过三个游戏，基本熟悉游戏规则和玩法。
- (2) 物质准备：创设随身物品摆放区和走廊休息区，魔力球，滑板车，沙包，动作提示牌，狼堡（贴有狼头的幼儿椅子），滑梯。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 教师和幼儿、家长一起做晨间锻炼准备 1. 幼儿和家长分别随教师围绕场地跑步热身 师：我们一起来活动身体，跟着我跑起来吧！注意哦，要用鼻子吸气，嘴巴呼气。（幼儿组） 师：我们来活动一下热身，一起跑起来！（家长组）	约 2 分钟 (1 次)	家长区域
	2. 幼儿随一名教师模仿动物做动作，伸展四肢，家长随一名教师做准备操 师：小动物也来运动喽，我们来学一学！小鸟小鸟飞一飞，飞到前面转个圈；乌龟乌龟爬一爬，爬到前面歇一歇；小兔小兔跳一跳，跳到前面采蘑菇。（幼儿组） 师：下面我们一起来做个准备操！伸展运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动。（家长组）	约 2 分钟 (1 次)	 幼儿区域
	3. 幼儿与家长玩“风儿与树叶”的游戏 师：一阵秋风吹来，小树叶会怎么样？哇，飘起来喽！转起来喽！宝宝是小树叶，爸爸妈妈就是大树叶喽！秋风吹过来，把小树叶吹到大树叶那儿去啦！ 教师念儿歌，家长与幼儿围成圆圈一起玩“风儿与树叶”的游戏。	约 2 分钟 (2 次)	 圆圈



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 幼儿和家长自选游戏, 共同体验晨间锻炼活动 1. 教师介绍活动, 帮助幼儿和家长回忆游戏内容以及规则 师: 宝宝和爸爸妈妈们要一起玩晨间锻炼游戏啦! 今天玩游戏之前, 我先要提醒玩“抓狼行动”的宝宝, 抓到狼之后你可以把狼放在小车上推着回去, 也可以坐在小车上用脚划着回去。抓得多的宝宝可以得到“阳光宝贝”的奖励哦! 今天在“拯救喜羊羊”的地方有一个魔法师, 她要是发现宝宝或者爸爸妈妈没有按照规则玩游戏, 这个魔法可是不能解除的哦! 爸爸妈妈要提醒宝宝在寻找魔力球的时候, 要注意球的颜色是要间隔着的, 一个金色一个紫色, 明白了吗?	约 1 分钟 (1 次)	家长与幼儿 
	2. 幼儿与家长进行亲子体验式晨间锻炼, 教师巡回指导 (1) 亲子游戏: 抓狼行动。 师: 爸爸妈妈们要注意, 一定要让宝宝坐稳了以后再拖小车。回去的时候要注意将绳子收好, 别影响宝贝的运动。 (2) 亲子游戏: 拯救喜羊羊。 师: 爸爸妈妈可以看着提示牌上的动作进行交替运动, 当宝宝把魔力球给你的时候一定要提醒宝宝注意魔力球的颜色。 (3) 亲子游戏: 狼羊大战, 师: 第一(二)轮游戏时间到了, 请宝宝和爸爸妈妈把现在玩的游戏材料收拾好后, 换到下一轮游戏中。 每组家庭循环体验三个游戏一次, 每个游戏时间为 10 分钟, 教师在过程中以吹哨提醒。	约 30 分钟 (1 次)	 抓狼行动区域  滑梯区域 (拯救喜羊羊)  狼羊大战区域
放松部分	(三) 教师带领幼儿及家长随音乐做放松活动 师: 今天的游戏时间到啦! 请宝宝和爸爸妈妈帮忙把材料收拾到操场边上, 然后一起到圆形草地上, 我们要放松一下身体喽。 教师引导幼儿和家长将场地中的材料放在操场旁边后站成大圆, 面向圆心, 随音乐做放松活动,	约 4 分钟 (1 次)	幼儿与家长 

【活动延伸】

在后期的活动中可以让家长进行自由体验, 将这种形式进行延续和推广, 也可以根据各个场地的局限对一些游戏路线进行微调。

【专家评析】

本活动通过亲子共同参与锻炼的方式，为成人和幼儿同时提供了一个互动、合作的契机。从开始的热身到结束的放松，家长一直是一个参与者，而不是旁观者。不难看出，亲子游戏的创设除了考虑幼儿的趣味性和锻炼密度以外，设计者也为家长设定了任务和角色，在保证幼儿运动量的同时，也保证了成人有一定的运动强度。这样可以使得家长充分地体验冬季晨间锻炼时，幼儿在一定的运动量保证下是温暖的，并不寒冷；可以更好地取得家长对幼儿参与幼儿园冬季晨间锻炼的支持与理解。