





30. 白雪公主和小矮人（蹲走）

【设计意图】

经典的童话故事情节生动、富有感染力，对于幼儿来说具有天然的吸引力。在讲述童话故事《白雪公主和小矮人》的时候，孩子们对于故事的情节非常感兴趣。因此，从孩子们的兴趣出发，教学活动顺其自然地诞生了。本活动以幼儿熟知的《白雪公主和小矮人》的故事为依托，结合故事中小矮人的身体特点，选取“蹲走”为动作发展对象，让幼儿在生动的情境中自然快乐地发展腿部力量；同时，运用白雪公主的形象，促使幼儿在活动中坚持完成任务，提升自身的耐力，达到全面锻炼身体的目的。

【活动目标】

- （1）学习蹲着走一段距离，发展腿部力量，
- （2）在游戏情境中模仿小矮人走路并坚持一定距离，努力保持身体平衡，
- （3）体验坚持完成任务后的成就感。

【活动准备】

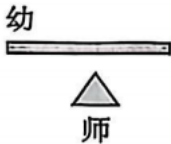
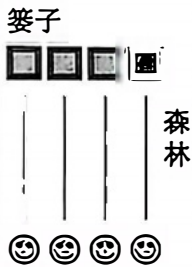
（1）经验准备：幼儿听过《白雪公主和小矮人》的故事，熟悉故事的大概情节；幼儿进行过高人走、矮人走的练习，具备一定的腿部力量。

（2）物质准备：沙包人手 1 个，篓子 4 个，白雪公主图片 4 张，音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）带领幼儿一路纵队跑步入场，进行热身活动 1. 玩游戏“小动物走”，吸引幼儿的活动兴趣 师：小朋友们，让我们去森林里看一看吧，森林里面都有谁啊？ 师：森林里有小兔，变成小兔跳一跳；森林里有乌龟，变成乌龟爬一爬；森林里有小马，变成小马跑一跑。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 准备操 幼儿站成四路纵队，师幼一起做操队形，进行上肢、下蹲、扩胸、腹背、跳跃、整理运动，重点进行腿部的动作与准备。	约 3 分钟 (1 次)	师  幼 

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 探索“小矮人”的走路方法, 练习蹲着走 1. 引入“白雪公主”的情境, 练习“蹲着走” 师: 小朋友们, 森林里面除了有很多小动物, 还住着白雪公主呢! 你们喜欢白雪公主吗? 白雪公主的好朋友是谁啊? (1) 幼儿自由尝试模仿“小矮人”走路, 师: 小矮人是怎么走路的呢? 请你们学一学小矮人是怎么走路的! (2) 请个别幼儿示范蹲着走。 师: 很多小朋友走得很好, 谁来把自己的方法展示给大家看。 (3) 引导幼儿讨论动作要领并小结: 双腿全蹲, 步子要小, 移动时不要站起来, 保持身体平衡。 (4) 教师念儿歌, 带领幼儿练习“蹲着走”的动作。 师: 双腿蹲, 步子小, 稳稳、慢慢往前移。	约 5 分钟 (1 次)	
	2. 玩游戏“勤劳的小矮人”, 引导幼儿巩固“蹲着走”的动作 (1) 讲解游戏规则。 师: 你们都是勤劳的小矮人, 天气慢慢变冷了, 我们要为冬天的到来准备一些粮食了! 看到篓子里的粮食了吗? 我们要穿过森林, 把粮食运回家里。 (2) 组织幼儿分组游戏, 提醒幼儿坚持完成任务, 不能中途站起来。 师: 请每组的小朋友排队站到标志线后面, (3) 幼儿自由练习, 教师观察指导。	约 3 分钟 (1 次)	
	3. 玩游戏“白雪公主和小矮人” (1) 创设游戏情境, 吸引幼儿的活动兴趣。 师: 小矮人们真棒, 储存了很多粮食。你们的好朋友白雪公主, 还没有粮食过冬呢, 我们也去给她送一点粮食吧! (2) 介绍游戏场地与游戏玩法, 师: 白雪公主住在滑梯下面的小森林里, 她家的门口摆放了几个装粮食的盒子, 每组小朋友从笑脸起点出发, 将粮食送给白雪公主以后, 站起来从滑梯旁边跑回来, 先完成送粮食任务的小组获胜。 (3) 请一名幼儿示范游戏玩法。 师: 请一个小朋友来玩给大家看一看! (4) 根据幼儿游戏的情况, 玩游戏 1~2 次。	约 6 分钟 (1 次)	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松活动 1. 引导幼儿将沙包摆成一排, 练习绕障碍跑放松腿部肌肉 师: 今天你们都是能干的小矮人, 为自己鼓鼓掌! 累了一天了, 尤其是我们的腿, 让我们来放松一下吧! 2. 集体坐在地上, 用沙包敲一敲腿 师: 全体坐下, 用沙包把我们的腿敲一敲, 太累了!	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼活动中创设“白雪公主和小矮人”的游戏情境, 满足幼儿进一步练习的需要; 在角色扮演区提供小矮人的道具, 让幼儿进一步体验故事内容。

【专家评析】

在设计活动时, 教师常常会选择用情境创设的方式来贯穿活动始终。那么, 一个好的情境首先应当是儿童喜爱的内容, 其次应该形象地满足活动的需要。本活动运用幼儿喜爱且熟悉的童话故事作为主线, 在这个故事中小矮人善良、诚实、勇敢的形象给孩子们留下了深刻的印象。同时, 小矮人的形象很容易引发幼儿用蹲着走的方式来模仿的兴趣。用情境来间接影响幼儿的动作行为, 这是设计者的智慧。此外, 本活动还有以下值得我们借鉴的地方:

(1) 抓住活动的主要动作部位, 进行专项的身体准备活动和放松, 能够帮助幼儿很好地适应运动, 不让肌肉疲惫。本活动的主要动作是“蹲走”, 这样会比较多地使用腿部肌肉。因此, 在活动的开始部分, 教师有意识地引导幼儿进行腿部的专项练习; 活动结束后, 也进行了腿部的专项放松, 使幼儿的身体在运动后得到舒展。这样使得活动更加科学, 更加符合幼儿身体的需要。

(2) 利用短小精练的儿歌, 可以帮助幼儿更好地掌握动作要领。如何能够帮助幼儿更好地记忆“蹲走”的动作呢? 教师运用了儿歌的方式“双腿蹲, 步子小, 稳稳、慢慢往前移”, 这样相对复杂的动作要领就变得简单且容易记忆了。这种方式在很多体育活动中都可以使用, 尤其重点是动作练习的活动中, 将复杂的内容运用简单儿歌的形式表述, 更加符合幼儿的记忆特点, 容易掌握。

(3) 用小组游戏的方式进行练习, 用竞赛的方式进行动作巩固, 既有趣味又不枯燥。在动作学习时, 最忌讳的就是动作的一遍遍枯燥练习, 这样会使得幼儿兴趣降

低，同时身体疲累。本次活动中，教师运用了探索动作—小组练习—竞赛游戏的方式来帮助幼儿了解并熟悉“蹲走”这个动作，层层深入。这样幼儿能够保持浓厚的兴趣，对动作的学习有着积极的影响。

建议

在幼儿蹲走能力进一步提高的基础上，可以适当地提出对幼儿蹲走的高度要求，通过拉线进行控制；可根据幼儿的发展水平差异，鼓励幼儿两人手拉手蹲走，或者针对能力发展较弱的幼儿提供半蹲走的机会，满足不同幼儿的发展需要。

31. 小松鼠捡松果（后退走）

【设计意图】

有的幼儿自由活动时，喜欢和同伴后退走着玩，结果撞到了其他小伙伴，引起了对方的强烈不满。以此为契机，设计了这个活动，先让幼儿了解后退走的正确动作，再向他们介绍后退走的时候需要注意什么。活动中游戏情境的创设，让幼儿扮演小松鼠的角色，在轻松有趣的氛围中掌握后退走的动作要领，通过娃娃脸让幼儿感受自然走和后退走的不同。

【活动目标】

（1）学习后退走，能根据图标在宽 0.3 米、长度不少于 4 米的窄道内在自然走和后退走间自然切换，行走时能保持身体平衡。

（2）在自主练习和游戏中掌握后退走的动作要领，知道自然走和后退走的不同，提高身体的协调性。

（3）体验后退走的乐趣，并勇于挑战自我。

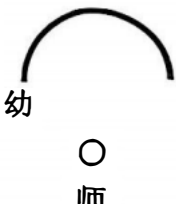
【活动准备】

（1）经验准备：幼儿玩过一些走的游戏，

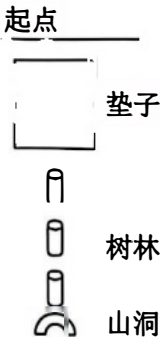
（2）物质准备：空旷的场地，小松鼠头饰人手 1 个，起始线，松果图片（和幼儿人数相等），小方垫铺成的小路 3 条（每条路长 4 米），山洞、树林情境，红色标记贴和蓝色标记贴（分别为幼儿人数的一半），红色大标记贴和蓝色大标记贴各 1 个，娃娃脸（正面☺和背面☹各 3 个），小筐 3 个，录音机，音乐，



【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 活动身体各部分, 激发兴趣 师: 今天小朋友们当小松鼠, 老师当松鼠妈妈。冬天快来了, 你们想和妈妈一起去捡松果放在家里过冬用吗? 那就先让我们活动一下身体吧! 1. 热身活动: 跟着口令进行起步走、圆圈跑、之形跑练习 幼儿与教师以小松鼠和松鼠妈妈的角色一路纵队进场, 在教师的口令声中, 进行走跑交替游戏。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备: 头颈、肩部、扩胸、摆臂、腹背、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, 为后退走进行重点部位的专项热身,	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 自主探索, 学习后退走的动作 1. 自由走路 (1) 幼儿自由走到指定地点, 师: 在场地的两边有两个大圆圈, 请贴着红色标记的小松鼠走到贴有红色标记的圆圈里, 请贴着蓝色标记的小松鼠走到贴有蓝色标记的圆圈里。下面请你们自由选择一个走路的方法走过去。 游戏玩法: 幼儿根据自己身上的标记颜色找到相同颜色标记的大圆圈, 并走到圆圈里站好。教师观察幼儿的动作, 提醒幼儿不碰撞, 注意安全。 (2) 幼儿再自由走回原来纵队站位。 师: 下面请小松鼠们走回自己的点子(点子是教师事先画好或贴好的幼儿站位标记)。 游戏玩法: 幼儿自由走回原来纵队站位, 教师提醒幼儿控制速度, 注意安全。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 学习后退走的动作 (1) 和幼儿共同讨论后退走的动作要领。 师: 刚刚在大家走路的时候, 我发现一个小朋友有与众不同的走法, 我们一起来看看他是怎么走的, ①请一名幼儿示范后退走的动作。 师: 请大家看一看, 他是怎么走的? 后退走时, 他的身体是什么样的, 步子迈得大吗? ②小结并示范讲解: 后退走的时候, 上身要正直, 后脑勺向前, 走路的步子要小, 要尽量控制好走的速度和方向,	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) 出示窄路, 增加难度, 幼儿再次练习, 师: 这里有一条窄窄的小路, 我们一会儿在去捡松果的路上也会遇到这样的窄路。请小松鼠们用后退走的动作来走这条窄路, 记住千万别走到窄路外面去。走完后记得从小筐中拿一个松果。 游戏玩法: 幼儿成三路纵队, 用后退走的方法走小路,	约 3 分钟 (1 次)	
	(3) 出示娃娃脸 (正面☺和背面☹), 引导幼儿按照不同的脸切换自然走和后退走, ①认识娃娃脸 (正面☺和背面☹), 知道正面☺是自然走, 背面☹是后退走, 师: 我今天带来了两个娃娃脸。正面的笑脸是告诉大家自然走, 背面的只看到头发的脸是告诉大家后退走。谁愿意来试一试看脸走路呀? 游戏玩法: 请 3 ~ 4 名幼儿来试一试。教师先出示正面脸, 再出示背面脸,	约 3 分钟 (1 次)	
	②玩游戏“看谁反应快”。 教师出示贴有娃娃脸的长长窄垫 (起点处贴正面☺, 2 米处贴背面☹), 幼儿练习根据不同的脸进行自然走和后退走。 师: 下面请小松鼠们玩个游戏, 走在长长的窄垫上, 看见正面☺要自然走, 看见背面☹要用后退走的方法, 请你们一起来玩“看谁反应快”。	约 2 分钟 (2 次)	
	3. 分组玩游戏“小松鼠捡松果” (1) 介绍游戏玩法, 师: 小松鼠们, 学会了看娃娃脸自然走和倒退走, 让我们一起去捡松果吧。往森林里走的时候, 窄路被施了魔法, 只有按照不同的娃娃脸切换自然走和后退走, 才不会被女巫发现。后退走时千万不要踩到窄路外面的小草哦。走完窄路, 就可以转过身体前行了。 游戏玩法: 幼儿分成三队, 听到开始的口令后, 第一个幼儿从起点出发, 根据娃娃脸采取自然走或者后退走走过小路, 然后转身绕过树林, 钻过山洞, 拿起一个松果, 沿直线返回, 和同伴击掌后下一个幼儿出发, (2) 小结游戏中出现的情况, 幼儿再次游戏。 师: 后退走时, 一定要控制好速度, 别着急走到窄路外面去了。下面, 请小松鼠们再去捡一次松果,	约 6 分钟 (2 次)	起点  垫子 树林 山洞



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 放松身体, 调整呼吸 师: 今天小松鼠们真棒, 捡到了许多松果, 这样过冬天就不用担心食物了。你们也累了, 让我们一起放松一下吧。 幼儿散点找空站, 随音乐放松, 调节情绪, 轻轻拍一拍、捶一捶, 重点进行下肢的放松。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐

【活动延伸】

在晨间锻炼中, 继续投放娃娃脸和垫子(可宽、可窄), 让幼儿在一定范围内巩固复习后退走, 提醒幼儿后退走时一定要控制好速度; 也可投放一些脚印, 让幼儿体验踩脚印后退走。

【专家评析】

“走”虽然是日常生活中孩子的基本动作, 但后退走和自然走有很大的不同。虽然孩子们在游戏中也会尝试后退走, 但是容易碰撞或动作不协调, 所以学习后退走的动作还是非常有必要的。活动中教师运用多种教学策略和形式, 促进了幼儿身体动作的进一步发展。具体表现如下:

(1) 生生互动, 气氛和谐。本次活动增强了幼儿间的对话互动、行为互动, 气氛和谐融洽。比如, 孩子们在自主探索走到圆圈中的方法时, 互相观察、互相学习、互相分享。在情境游戏时, 他们也会互相提醒: “当心, 别踩到窄路外面!” “看标记, 要改变走法啦!”

(2) 新颖的游戏情境促进幼儿的动作发展。小松鼠捡松果的游戏情境出现后, 孩子们的兴趣很大, 于是教师在后退走窄道的基础上, 加入了绕小树林、钻山洞的情境, 一方面是巩固幼儿后退走的技能, 另一方面是协调身体不同部位的锻炼, 因为后退走需要对身体有一定的控制力, 而绕障碍跑能够舒缓身体的控制性。连贯的游戏情境促进了幼儿的动作发展。

(3) 灵活运用标记变换游戏形式。比如, 自主探索活动环节教师运用红、蓝标记请幼儿走到红、蓝圆圈中, 增加了活动的趣味性, 同时解决了人多容易发生碰撞的安全问题。在“小松鼠捡松果”的游戏环节, 教师运用了娃娃正脸标记和背面标记, 引

引导幼儿根据标记调节正向走或后退走。灵活变化游戏的形式、变换走的方式，也考验了幼儿对游戏规则的理解，标记的运用则给活动带来了生趣。



在“认识娃娃脸切换自然走和后退走”的环节中，可根据幼儿的情况，调整自然走和后退走的距离；也可增加侧面的娃娃脸，让幼儿感受自然走、后退走和侧身走时身体的不同变化，体验不同的走法。

32. 壁虎和尾巴（快跑）

【设计意图】

中班幼儿的跑步能力发展迅速，无论是跑的技能、速度和耐力还是心理素质都有明显的进步。但对于一些粗浅知识的了解，比如步子迈大才能跑得快、屈臂前后摆才省力、快跑后不能马上停止等，幼儿还需在多次的快跑实践中自我体验、积淀与内化。所以设计了本节活动，旨在活动情境中引导幼儿能迈开步跑，落地较轻，会屈臂前后摆，能较好地控制跑的方向和调节跑速，增强跑的速度、力量及耐力。

【活动目标】

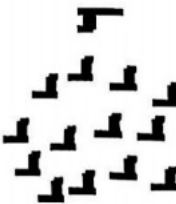
- （1）继续学习向指定方向 20 米快跑，发展速度和耐力。
- （2）通过完成各种运送任务体验快跑动作，感知步子迈大、用力蹬地才能跑得快，上身前倾、屈臂前后摆动才省力。
- （3）在跑步活动中知道人多时找空地方跑，体验模仿、助人的乐趣，有提高跑速的愿望。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿了解“壁虎长出尾巴需要什么”。
- （2）物质准备：音乐，尾巴（系有皮筋的软泡沫纸条）每人 1 条，椅子，壁虎压模图（幼儿、教师自制），能量雪花片（红色阳光能、蓝色水能塑料图片人手各 1 张），警戒线 1 根。



【活动过程】

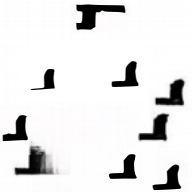
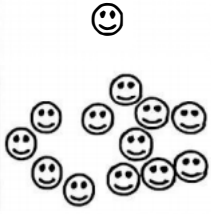
程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 壁虎岛会友 1. 送壁虎到壁虎岛 师: 小朋友们, 我们就把壁虎的家(椅子)散放在这块空地上! 放好的小朋友赶紧到红色的警戒线上集合,	约 3 分钟 (1 次)	人手一把椅子散点放 
	2. 绕跑壁虎岛: 走、小跑步、弓箭步 师: 小朋友们瞧, 这儿是壁虎岛! 你们想去壁虎岛上转转吗? 走, 我们出发!		
	3. 椅子热身操: 头部、上肢、体侧、体转、摆臂、跳跃、整理运动 教师在自编壁虎热身操时可为操节加上情境, 激发热身活动的趣味性及情境性。		播放音乐
基 本 部 分	(二) 帮助壁虎长尾巴 1. 播放鹰叫音效, 创设情境, 明确动作与任务 师: 你们听, 什么声音? 壁虎岛常常会有老鹰在上空盘旋, 你们刚刚和壁虎在一起时有没有发现一个问题? 壁虎们的尾巴断掉了, 你们知道是怎么回事吗? 它们如果再遇到老鹰就没有尾巴帮它们逃生了, 我们去给它们送些能量和食物, 帮助它们快点长出尾巴! 一定要在老鹰来之前把能量送给壁虎, 那用什么方法去送最快呢?	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 集体尝试快跑动作并说出快跑方法(初步尝试) 师: 我们先从这儿快速跑到壁虎岛前面的红色警戒线处, 看看老鹰在不在岛上空盘旋, 快跑的时候感觉一下我们的膀子和腿是怎样帮助自己跑快的。注意哦! 为了不惊动敌人, 我们不仅跑得又快而且还要怎么样? 准备——出发! 师: 说说你的膀子和腿是怎样帮助自己快跑的。		 红色警戒线

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 取能量送给壁虎（分男女生尝试快跑动作，观察小结快跑方法） （1）男孩子帮女孩子回家取能量片（摆臂、迈大步）。 师：既然老鹰不在，我们就准备回家拿能量送给壁虎。先请男孩子快速跑回家帮女孩子拿一张能量片，女孩子们帮男孩子听着岛上有没有老鹰的动静，看看男孩子是不是跑得又快又安静，有没有用到我们刚刚说到的方法。 师：谁跑得最快？那就请跑得最快的××再快速地跑回去帮我也拿一张能量片。我们一起看看他为什么能跑得这么快，是不是用到了我们刚刚说到的方法。	约 9 分钟 (1 次)	壁虎家  能量片
	（2）集中并小结动作要领。 师：××小朋友为什么能跑得这么快？		
	（3）女孩子给壁虎送能量（预备姿势、眼看前方目标）。 师：女孩子拿到了能量片，她们要去给壁虎送能量了。男孩子帮女孩子侦察老鹰的动静，看看女孩子是不是跑得又快又安静，预备的时候姿势怎样，眼看哪里？		
	（4）女孩子帮男孩子回家取能量片（身体稍前倾）。 师：这次请女孩子快速跑回家帮男孩子拿一张能量片，男孩子侦察老鹰的动静，并看看女孩子是不是跑得比刚才更快、更安静。在跑的时候，她们的上半身是怎么样的？		
	（5）男孩子给壁虎送能量（后腿用力蹬地）。 师：男孩子拿到了能量片，他们要给壁虎送能量了。女孩子帮男孩子侦察老鹰的动静，看看男孩子是不是跑得比上次更快、更安静。什么地方在用力地推着身体往前跑？		
	（6）集体给壁虎送假尾巴（人多跑时找空地方）。 师：为了防止老鹰突然袭击，我们再去给壁虎送条假尾巴蒙骗老鹰好不好！每人快速跑到家里拿条尾巴，在家门口等着，我们一起出发，我去帮你们侦察一下老鹰在不在！现在我们一起跑的人变多了，想想怎样才能跑得又快又安全。		



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	4. 老鹰来了，保护壁虎 (1) 创设情境、明确任务。 师：壁虎们的尾巴长出来啦！它们就不需要假尾巴了，你们想变成一只小壁虎吗？瞧！我快要变成壁虎喽！（教师边说边示范坐在椅子上将系有尾巴的皮筋从脚尖到腿上）	约 3 分钟 (1 次)	壁虎家  散点 
	(2) 模仿壁虎的动态进行身体放松，并玩游戏“保护壁虎”。 游戏玩法：壁虎妈妈（老师）带领幼儿离开壁虎家（椅子）出门游玩，一听到鹰叫声时便快速跑回壁虎家保护壁虎，并用手指天空说：“老鹰快走开，老鹰快走开……”（视幼儿游戏情境重复游戏）		
放松部分	(三) “壁虎”庆祝舞 1. 听音乐放松（拉伸、拍打等） 2. 收拾场地（送壁虎去冬眠）	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在晨间锻炼中，可以开展“壁虎运彩条”的游戏，即为幼儿提供不同质地、轻重、宽窄、大小的纸张，促使幼儿不断地去尝试练习，从而不断地提升快跑技能，发展幼儿的速度、力量及耐力。

【专家评析】

跑步是人体移动位置最快的一种运动方式，也是锻炼幼儿身体，增强幼儿的腿部肌肉力量，发展速度、灵敏性以及耐力等身体素质和空间知觉的重要方式。本活动通过“壁虎散步、老鹰觅食、营救壁虎”等一系列游戏情境，引导幼儿在完成不同任务中学习感知自己的快跑动作，体验到步子迈大、用力蹬地才能跑得快，上身前倾、屈臂前后摆动才省力的动作要领；激发幼儿提高跑速的愿望，

活动中，教师通过幼儿间的讨论与个体示范模仿，逐层分解快跑动作的要点。由于快跑活动会消耗幼儿的体能，因此教师应注意对快跑活动的时间和强度进行适度的

控制。比如播放鹰叫音效来控制快跑的次数、密度，分男女生给壁虎送能量等。

此外，教师应注意提醒并引导幼儿在跑动中不要相互碰撞，知道人多时找空地方跑，关注了运动中的安全教育和幼儿自我保护能力的渗透培养，以确保幼儿在活动中安全快乐地游戏，参与奔跑活动的积极性、身心素质得到全面提升，

建议

教师可以改变活动角色与情境，让幼儿自己扮演掉尾巴的壁虎去捉虫吃，这样能促使幼儿更深入更快地进入情境，从而更好地练习基本动作；在活动过程中，由于幼儿从头至尾都是身体放开的，可以为幼儿适当加入一些紧缩、蜷曲身体的情境动作，以及深呼吸、拉伸、拍打的动作，以调节幼儿的运动负荷。

33. 小钉子充磁（快跑）

【设计意图】

4—6岁幼儿跑步能力发展迅速，但手脚不够协调、速度较慢。《指南》在健康领域中明确指出：幼儿要具有一定的力量和耐力，对于中班幼儿的要求是能快跑20米左右。针对这一目标，迁移幼儿已有的科学经验，以充磁的游戏情境，引导幼儿学习向指定方向快速跑的动作要领，注意摆臂的动作与跑的动作一致，并提前做好跑的预备动作，增强爆发力，逐步增加跑的速度，进一步发展身体的协调能力。

【活动目标】

- （1）学习向指定方向快跑20米，发展速度和耐力，
- （2）在游戏情境中探索快跑的动作，感知迈步与摆臂的动作协调一致才能跑得快。
- （3）遵守“充磁”的游戏规则，不怕困难，坚持完成任务，

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿能向指定方向跑，跑的动作基本正确。
- （2）物质准备：红、黄、蓝、绿羊角球各3个，红、黄、蓝、绿手腕花各15个，充磁棒1根，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, 游戏热身, 活动身体 1. 热身活动 师: 小朋友平时最喜欢玩“小孩小孩真爱玩”的游戏了, 你们仔细听清楚哦, 摸摸什么东西找回来。(“男孩男孩真爱玩, 摸摸蓝球找回来, 女孩女孩真爱玩, 摸摸红球找回来。”) 玩游戏“小孩小孩真爱玩”, 引起幼儿兴趣。	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备: 听音乐做热身操 幼儿任意在场地中间找个空点站好, 形成四路纵队, 师幼一起做操队形, 为快速跑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。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 学习向指定方向快速跑, 发展身体协调能力 1. 玩“吸铁石游戏”, 学习向指定方向快速跑 师: 老师当磁块, 你们来当小钉子, 当磁块出现时小钉子就要跑过去吸上去哦! (提醒幼儿在跑的过程中要抓紧嘴巴) 游戏玩法: 老师说“小钉子你们出去玩吧”, 幼儿自由走跑; 教师吹口哨, 磁块出现, 幼儿迅速吸到老师身边。	约 4 分钟 (2 次)	
	2. 进行“充磁游戏”, 再次练习向指定方向快速跑 (1) 第一次充磁。 师: 刚才我们消耗了很多磁性, 现在要去充磁, 怎么充呢? 四人为一组, 在哨声停后, 快速跑过终点的小钉子就可以套上一个相应颜色的手腕花表示充磁成功。 ①幼儿游戏, 教师注意快速跑设置的距离不能太近, 20 米左右。 ②师幼集中站成半圆(地上有圆圈线), 共同讨论: 刚才小钉子们都充磁成功了吗? 怎样才能跑得快些呢? ③个别幼儿进行示范(注意摆臂的动作与跑的动作一致并协调, 听到哨声要立即出发), 学习跑的预备动作。	约 6 分钟 (1 次)	
	(2) 第二次充磁, ①再次进行“充磁”游戏。 师: 这次小钉子能充磁成功吗? 有信心吗? ②教师带领幼儿调整呼吸, 放松腿部肌肉。 师: 小钉子们真棒! 我们休息一下!	约 5 分钟 (2 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 玩“小钉子与羊角球”的游戏 师：羊角球是有颜色的大磁铁，听到哨声后，小钉子要快速吸到与自己手腕花颜色相同的磁铁上去哦！ 变化羊角球颜色的位置，再次游戏一次。	约 4 分钟 (2 次)	黄 ○ 蓝 ○ 绿 ○ 红 ○
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小钉子们真棒，充了满满的磁，让我们好好放松一下吧！ 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，重点进行腿部、脚踝的拉伸，	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏时，可以开展追逐跑的游戏，以增强游戏的互动性和趣味性，

【专家评析】

本活动整个贯穿“吸铁石游戏”，让幼儿练习向指定方向快速跑，通过“充磁”提高幼儿快速跑的能力，掌握快速跑的方法，进一步发展身体的协调能力。其活动特点主要体现在以下两个方面：

(1) 两次充磁提高快速跑的能力。第一次充磁，探索快速跑的方法，学习跑的预备动作，提高反应能力。第二次充磁则更好地提高幼儿快速跑的兴趣，将交流、探索得到的经验再次进行实践，提高跑的速度。对于身体机能正常的幼儿来说，缺少成功的体验是阻碍他们进一步开展练习的因素之一。因此，教师要时刻关注幼儿运动中的行为表现，分析其中的问题，通过语言鼓励、陪同练习、降低难度等多种方法，提高充磁的成功率，增强幼儿的自信心。对于第一次充磁没有成功的幼儿，通过讨论、再次练习、教师控制放下充磁棒的时间等策略，让幼儿在第二次充磁时都能成功，提高他们参与的积极性，

(2) 磁铁和小钉子角色的转变，首尾呼应。活动开始时教师当磁铁，幼儿当小钉子进行向指定方向跑的准备练习。活动结束时以羊角球当磁铁，幼儿当小钉子，能快速吸到相同颜色的磁铁上，逐步降低活动频率和强度。这两个游戏类似，在角色上做了小小的改变，首尾呼应，为快速跑做好热身和放松活动，



建议

活动中，可以通过让幼儿来当磁铁的方式，增加幼儿的兴趣，调节并控制体育活动的运动量。

34. 渔童跳海浪（立定跳远）

【设计意图】

中班幼儿的跳跃能力发展很快，可以跳得更远。活动中，当幼儿需要用双脚立定跳的方法跳过有一定高度或宽度的障碍时，出现摆臂动作与蹬腿动作配合不够协调，双脚落地时不能主动屈腿缓冲和保持平衡的现象。而助摆和落地缓冲对幼儿来说，既是帮助他们跳得更远又是保护他们膝盖及脑部等身体部位的重要方法，所以，为了让幼儿在立定跳时学习摆臂助跳、落地缓冲，本活动采用了“情境口令暗示”“观察模仿”“尝试”等主要策略，用不同的难度层次和情境任务吸引幼儿参与游戏与练习，在不断的练习过程中逐步掌握动作要领。

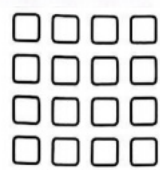
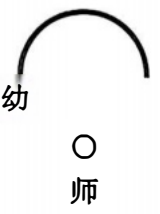
【活动目标】

- （1）双脚立定跳过 32 ～ 65 厘米的障碍，提高下肢力度知觉，改善起跳和落地动作。
- （2）在创设的跳海浪情境中，通过所设置的不同难度要求的海浪，逐步提高立定跳远的运动技能。
- （3）体验情境游戏的乐趣和成功助人后的喜悦。

【活动准备】

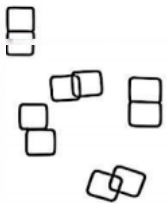
- （1）经验准备：幼儿在晨间锻炼、体育游戏中出现过立定跳的动作，
- （2）物质准备：塑料泡沫垫（多于幼儿人数），海绵垫 8 块，地标线 3 条，象征性小鱼若干，录音机，音乐；故事《渔夫和海浪》，垫操，欢乐舞《找朋友》。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 唤醒身心, 激起动机, 集中注意 师: 我们听过《渔夫和海浪》的故事, 渔夫现在受伤在家, 没办法捕鱼去卖, 没钱生活, 很可怜! 今天, 我们就是小渔童, 一起去帮渔夫捕鱼, 好吗? 1. 热身活动: 游戏“躲海浪” 幼儿以渔童角色一路纵队进场, 在欢快音乐的伴奏下在泡沫垫外走跑圆, 听到海浪声时, 以最快的速度跑到空“船”(泡沫垫)上“划船”, 其间加入“划船”动作, 即双臂前后摆动, 配以膝盖弹动、跳起。	约 2 分钟 (2 次)	泡沫垫人手一块按准备操队形摆放 
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队, 师幼成做操队形, 为立定跳进行重点部位的专项热身, 包括头部、扩胸、摆臂配以膝盖弹动、手腕脚踝、腹背、压腿、高抬腿、跳跃、整理运动等,	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 循序渐进, 探索感知, 增知促技 1. 划船跳过小海浪(泡沫垫) (1) 初步尝试预摆双脚立定跳过一块泡沫垫。 师: 想要帮渔夫捕鱼得学会划着小船跳过海浪的本领, 你们能划着小船从小海浪的一边跳到另一边吗? 小渔童们等会儿就去找一个小海浪试一试, 看看你是怎样划着小船跳过小海浪的, 快去吧! 环节要求: 幼儿拿一块泡沫垫找一空地自主练习, 教师观察并进行个别引导, 提示幼儿在过海浪前双臂预摆划船。	约 2 分钟 (1 次)	散点
	(2) 师幼手持泡沫垫集中站成半圆, 请个别幼儿示范, 并小结动作。 师: 谁来演示一下你是怎样划船跳过小海浪的。 (3) 幼儿原地听口令集体练习。 师: 先把我们的小船准备好(双手后摆), 划—船—划—船—跳—海—浪—跳—海—浪——。小渔童跟着导航员一起原地划船往前跳试一试。 环节要求: 教师在喊口令集体练习时, 要关注到口令动作的节奏性。	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. 两人一组, 尝试跳过不同宽度的海浪 师: 瞧! 我们的海浪慢慢变宽了 (教师边说边把两块泡沫垫半重叠、接长, 演示如何将海浪变宽)。两人一起轮流试一试不同宽度的海浪, 看能不能划船双脚立定跳过去。如果觉得两块垫子不够, 可以再去取一块垫子。两人一组找个空地方去挑战一下吧! 环节要求: 幼儿两人一组自由组合, 根据自己的立定跳结果, 不断调节垫子的不同结合宽度。教师巡回指导, 关注幼儿预摆 (划船) 和轻轻落地 (别把小鱼吓跑) 的动作,	约 3 分钟 (1 次)	幼儿两人一组散点 
	3. 游戏 “过海浪捕小鱼” (1) 划船跳过宽海浪 (有一定水平宽度的平行线)。 师: 小渔童们瞧! 前面有一条大海浪, 你们能划着船跳过那条大海浪吗? 用我们刚刚学会的弯膝盖落地站稳的本领, 划着小船跳过大海浪! 环节要求: 教师应引导幼儿熟悉出发队形, 明确回来时也要划船跳海浪。	约 2 分钟 (1 次)	大海浪  起始线
	(2) 过海浪捕小鱼。 师: 小渔童们终于学会了划船过海浪的本领, 下面我们就要帮渔夫爷爷捕鱼了。瞧! 我们要爬过小山坡、划船跳过大海浪捉一条小鱼, 然后原路返回, 划船跳过大海浪, 从空的地方跑到鱼筐这儿将鱼轻轻地放进去, 然后到队尾排队继续捕鱼, 直到将大海里的鱼捉完为止! 游戏玩法: 幼儿分四路纵队站在起始线后, 每队对齐海绵垫, 听到哨声后, 排头幼儿出发跑至海绵垫后手膝着地爬过山坡, 到了小河处, 划船跳过小河, 取一条鱼再划船跳过小河, 爬回山坡, 回到队伍后拍下一幼儿的手后, 跑至队尾将小鱼放入小筐中, 站至队尾, 下一幼儿被拍手后便可出发。	约 4 分钟 (1 次)	小鱼 (散放) 大海浪  海绵垫 幼儿
放 松 部 分	(三) 恢复身心, 庆祝成功, 感受喜悦 1. 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 师: 小渔童们都辛苦了, 我们先来放松放松吧! 2. 欢乐舞: 找朋友 师: 今天我们帮助渔夫捕了这么多鱼, 小朋友们开不开心? 我相信渔夫爷爷看到小朋友们帮助他也会很开心的! 谢谢我们的小朋友! 我们以后要是看到了有困难需要帮助的人, 也应主动去帮助他!	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在晨间锻炼中，可以为幼儿设置不同组合形式的泡沫垫（不同宽度），垫上贴上海雷等危险情境，将其组合成一个“陷阱区”，让幼儿练习立定跳；也可以为幼儿准备不同软硬度的地垫，让幼儿尝试在其上立定跳远感知不同，通过不断地练习，增加其腿部力度知觉。

【专家评析】

中班初期的幼儿对于游戏中的动作、角色、情节、儿歌都充满兴趣，活动的规则意识开始建立，活动的目的性、独立性、灵活性以及持久性开始逐渐发展，基本活动能力和身体素质有较快的发展需求。本活动正是有效利用中班幼儿的学习特点，激发幼儿活动的兴趣，变被动接受为主动需求。从游戏开始，教师就有机地将立定跳远的要领之一——一摆臂动作与蹬腿动作的配合，转化为渔童划船歌，用幼儿易于理解掌握的儿歌节律帮助幼儿在边练习边念诵的动作强化中感受摆臂与蹬腿的调节；而在游戏“渔童跳海浪”中，则将立定跳远的助摆和落地缓冲要点转化为游戏情境规则——“划船后轻轻落地，别吓跑小鱼”，让幼儿对动作学习有了进一步的体验。活动故事情境的合理运用，对幼儿动作的学习以及完成游戏任务起到了良好的暗示和指引作用。

故事情节或角色与体育动作学习之间建立起一定的相通关系，让两者交融，是为了更好地促进幼儿的学习主体发展。“渔童们”在儿歌念诵中，愉快地进行“捕小鱼”游戏，尝试跳过不同宽度的海浪，最终完成捕鱼任务。在连贯的情节中幼儿获得了极大的心理满足感，在整个欢快的氛围中增强了体质，促进了主体的可持续发展。

建议

在分组游戏“过海浪捕小鱼”时，教师可以给每队幼儿准备一个背篓，将背篓放至队尾，听到出发哨声后，队尾幼儿将背篓从后往前传至排头幼儿，排头幼儿背着篓去捕鱼，返回后，将背篓中的鱼倒入队尾的筐里后站至队尾再将篓从后往前传，以此减少幼儿的消极等待，让幼儿都积极地加入游戏；在活动中可加入草地（海绵垫）这一场地情境，让幼儿从河一边跳至草地上，充分感受屈膝缓冲的必要性，



35. 看谁跳得远（立定跳远）

【设计意图】

跳跃动作虽然在幼儿 2 岁时就已经出现，但是立定跳远这个动作技能却需要很长一段时间的学习与锻炼才能逐步发展达到成熟。中班大部分幼儿能跳过一块大垫子的宽度，但是许多幼儿在起跳的时候没有上肢的摆动，个别幼儿出现了一定幅度的摆臂，但并不常见，也不明显。有的幼儿起跳的时候屈膝不明显，会导致双脚蹬地的力度控制不好，落地时的身体平衡性也会受到一定的影响等。考虑到中班上学期幼儿的身体发育情况，以及幼儿出现的问题，本次活动重点是让幼儿能够学习屈膝摆臂的动作来练习立定跳远，且能跳过不少于 50 厘米的距离，难点是能让幼儿感知到屈膝摆臂对跳远的帮助。

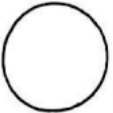
【活动目标】

- （1）初步学习原地屈膝摆臂跳过不少于 50 厘米的距离，发展下肢力量和上下肢的协调性。
- （2）通过口诀辅助、教师示范，感知屈膝摆臂的动作对立定跳远距离的影响。
- （3）在“拍打灰太狼”的情境中体验运动游戏的快乐。

【活动准备】

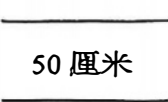
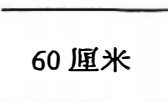
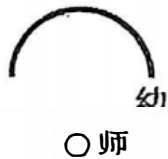
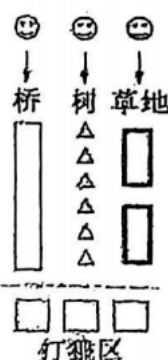
- （1）经验准备：幼儿在自选体育游戏中玩过“跳得远”的游戏；熟悉《喜羊羊与灰太狼》的故事情节，对打灰太狼特别感兴趣。
- （2）物质准备：“平底锅”拍打物 4 个，灰太狼和红太狼模板各 2 块，长 50 厘米的泡沫垫“跳跳板”20 块，纸板“陷阱”2 块，平衡板 2 块，体操垫 4 块，绕行障碍 10 个，起跑线 2 条，背景音乐，录音机。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 进入角色, 进行热身活动 1. 热身活动 师: 羊羊们, 听好村长的口令变换队形! 别忘了我们的口令“一二一”。羊羊们, 注意了, 先跑个大圆(一二一), 切断分队走, 拍一拍皮球(一二一), 并队走, 投一投篮球(一二一), 分队走, 学一学游泳(一二一), 变两个小圆吃青草, 变成十字划大船, 队列站队排排站。 教师扮演“羊村村长”, 幼儿扮演“羊羊们”, 在音乐声中“羊羊们”跟随“村长”走队列, 同时模仿拍球、投篮、游泳、划船等运动动作。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备: 摆臂、屈膝 幼儿通过两两结队玩“海盗船”和“跷跷板”的游戏, 进行专项的热身活动。	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 玩“看谁跳得远”, 学习立定跳远的动作 1. 幼儿自由练习, 探索立定跳远的动作 (1) 幼儿四散探索立定跳远的动作, 师: 羊羊们, 今天我们要学习跳远的本领。现在村长手上有一块“跳跳板”(出示长 50 厘米的泡沫垫), 看看谁能跳过去。	约 1 分钟 (1 次)	幼儿拿垫子 四散练习
	(2) 师幼集中交流, 共同小结动作要领。 ①请个别幼儿展示, 其他幼儿仔细观察动作。 师: 这只小羊在跳的时候, 做了什么动作? 他的手是怎么动的? 腿呢? ②教师完整示范立定跳远的动作, 并将动作要领编成口诀带领幼儿边念边徒手练习, 师: 手臂摆一摆, 膝盖弯一弯, 双脚用力向前跳, 同时落地不摇晃,	约 2 分钟 (1 次)	 幼 ○ 师
	(3) 幼儿在讨论的基础上再次四散练习“跳过跳跳板”。 师: 我们用刚刚的好方法再来试一试!	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. 跳过小河, 练习立定跳远的动作 师: 灰太狼这个坏家伙, 在咱们羊村的村口挖了一条小河, 把一大片嫩草地划成了他的地盘。羊羊们如果要吃到嫩草就必须跳过这条小河, 你们想不想去尝试一下? 注意了。站在河对岸待得太久, 小心灰太狼的埋伏。 幼儿练习跳过宽度为 50 厘米的小河, 教师巡回指导, 提醒幼儿在口令的提示下加上摆臂和屈膝的动作。	约 2 分钟 (1 次)	 50 厘米
	3. 跳过更宽的小河, 巩固立定跳远的动作 (1) 幼儿练习跳过宽度在 50 ~ 60 厘米的小河, 巩固摆臂和屈膝的动作。 师: 羊羊们返回惜别坑, 讨厌的灰太狼又把小河挖宽了一点, 现在你们还能够跳过去吗? 我相信, 只要你们用上刚才的那句口诀一定可以很轻松地跳过去, 去试一试吧!	约 2 分钟 (1 次)	 60 厘米
	(2) 幼儿集中讨论并总结: 手臂的摆动能帮助我们跳得更远。 师: 口诀有用吗? 为什么我们用刚才的口诀也能跳过更宽的小河呢?	约 1 分钟 (1 次)	
	4. 玩游戏“拍打灰太狼” (1) 教师介绍场地路线与规则。 师: 羊羊们集合啦! 我发现灰太狼和红太狼在偷窥我们训练, 谁愿意跟我一起去打它们? 在前往狼堡的途中要经过独木桥、小树林和青草地, 有跳跳板的地方就要用刚才的本领跳过去。如果遇到灰太狼设下的陷阱, 记住用上我们的口诀也能一下就跳过去哦! 等到了狼堡就拿起平底锅拍打灰太狼, 打一下之后就从我出发的小路旁边绕回来, 再选一条别的路线试试你的本领。注意啦, 我们只能在有羊羊标记的地方出发才不会被灰太狼发现! 教师示范一条路线的玩法并请一名幼儿体验另一条路线的玩法。	约 2 分钟 (1 次)	
	(2) 幼儿游戏, 教师在旁提示幼儿跳的时候注意摆臂和屈膝。	约 3 分钟 (3 次)	

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 1. 幼儿跟随教师放松身体, 随音乐拉伸腿部, 拍打手臂和腿部肌肉, 放松踝关节 师: 讨厌的灰太狼要好好休养一段时间了, 不会再来打扰我们羊村的生活。羊羊们的本领也是越来越厉害喽! 今天的训练很辛苦, 让我们放松一下吧! 2. 师幼共同收拾场地器材	约 4 分钟 (1 次)	四路纵队  ○师

【活动延伸】

在技能性的练习项目中, 要注意用幼儿喜欢的情境或者熟悉的事物来激发他们练习的兴趣。因此, 在平时的练习中可以增设不同的情境练习场地帮助幼儿巩固对动作要领的掌握。

【专家评析】

幼儿喜爱游戏, 尤其是体育游戏能同时给幼儿的身心带来愉悦。而游戏中欢乐、活泼的气氛, 是幼儿主动性、创造精神和思考能力养成的重要环境条件。本活动中教师充分挖掘幼儿熟悉的故事的魅力, 利用幼儿熟悉的“喜羊羊”环境, 在情绪上激发幼儿把对角色的喜爱转移到对活动的热情, 让幼儿很快进入活动重点——主动练习基本动作。此外, 本活动还有以下两点值得借鉴:

(1) 能抓住教学重难点, 准备活动有针对性。教师能认真思考幼儿在动作练习时的难点, 在专项运动准备时能有侧重点, 帮助幼儿在意识上初步建立了动作认知, 为后面的动作练习奠定了基础,

(2) 教师与幼儿之间的合作氛围是温馨、融洽的。教师首先在情感上与幼儿建立了良好的师生关系(村长和小羊); 活动过程中, 教师对幼儿的帮助和示范引领作用都体现得很好, 学习的气氛很浓厚, 能不断地调动幼儿动作练习的主动性。

建议

可以根据中、大班幼儿喜欢挑战、好胜的心理, 在活动后期增加一定的宽度, 尝试让幼儿挑战, 提高他们的跳跃能力。



36. 开心跳跳糖（连续纵跳）

【设计意图】

有一天，班里有小朋友带来了几包跳跳糖和大家一起分享，大家都感受到了跳跳糖在嘴巴里蹦跳的神奇和有趣。连续几天孩子们都在谈论有关跳跳糖的话题，于是生成了本节活动，让孩子们扮演跳跳糖，用身体动作来表达对跳跳糖的感受和理解。同时因为双牌连续向上跳的活动量较大，本活动创设了游戏情境“跳跳糖去旅行”，还加入了图形标记、醒色标记，巧妙地分组游戏、给予幼儿缓冲调整的时间，同时也提高了游戏的趣味性和孩子的积极性。

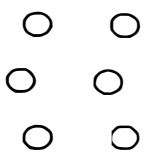
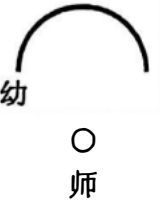
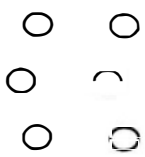
【活动目标】

- (1) 进一步学习双脚连续向上跳，尝试跳得更高，发展弹跳力和下肢力量、耐力。
- (2) 在游戏情境中用肢体动作表现吃跳跳糖的感受，并能匹配标记做动作。
- (3) 体验跳跃活动的乐趣，主动遵守游戏规则。

【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿玩过纵跳触物的游戏和离跳下的游戏，对跳跃活动有一定的经验。
- (2) 物质准备：红黄蓝颜色标记，图形标记，泡沫垫，钻爬网，彩虹伞，空旷的场地，录音机，伴奏音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 听音乐做热身操, 活动身体 师: 小朋友们吃过跳跳糖吗? 今天我们来当一颗跳跳糖, 让我们一起跳一跳、玩一玩吧! 1. 热身活动 幼儿听音乐自由跳一跳、跑一跑, 跟着音乐的节奏做各种活泼可爱的造型, 进行热身。	约 2 分钟 (1 次)	散点 
	2. 专项准备 幼儿做头部、扩胸、摆臂、手腕、脚踝、脚掌、跳跃运动等, 重点活动膝盖、脚部,	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 练习双脚连续向上跳, 尝试跳得更高 1. 幼儿自由探索各种跳的方法, 引导同伴间相互模仿 师: 刚才我们跟随音乐学跳跳糖的动作时, 有各种各样的动作, 谁愿意做给大家看看, 我们一起跟着他学一学! 经验回顾, 请幼儿用身体动作表达吃跳跳糖的感受, 引出双脚连续向上跳的动作,	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 大家都来当跳跳糖, 教师示范双脚连续向上跳的动作, 探索跳得高的要点 师: 我们一起学跳跳糖双脚连续向上跳, 试试看怎样能够跳得更高? 引导幼儿从预备、起跳、落地几方面探索, 特别强调起跳时要两臂上摆、腿用力蹬地, 使身体向上跳起, 连续跳时前脚掌着地,	约 3 分钟 (1 次)	
	3. 按颜色标记、图形标记分类进行双脚连续向上跳的练习, 探索跳得更高 师: 接下来要请不同颜色的跳跳糖听信号跳! 我说“红色跳跳糖”, 就请贴红色标记的小朋友双脚连续向上跳一个八拍; 如果我说“蓝色跳跳糖”, 就请贴蓝色标记的小朋友跳一个八拍; 还有黄色跳跳糖也是一样的! 第一次分红、黄、蓝颜色标记练习双脚连续向上跳, 第二次分圆形、方形、三角形图形标记练习, 帮助幼儿缓冲、调整气息, 做适当的休息。其间, 教师要鼓励幼儿尝试腾空跳得更高一些,	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	4. 玩情境游戏“跳跳糖去旅行”，整合上下肢动作 师：现在跳跳糖要开始旅行啦！先到彩虹伞下的“大嘴巴”里双脚连续向上跳，跳得高些可以碰到彩虹伞；接着来到麻绳网的“喉咙”手膝着地顺着爬；最后到泡沫垫的“肚子”，坐着转一圈，旅行就结束了，然后重新开始！ 教师引导幼儿观察跳跳糖的“旅行过程”，即嘴巴—喉咙—肚子，并结合材料介绍游戏玩法。	约 2 分钟 (1 次)	
	5. 按形状标记分组游戏 2～3 次，提醒幼儿遵守游戏规则 师：圆形、方形、三角形跳跳糖们准备好旅行了吗？开始旅行啦！ 游戏玩法：每一次游戏请贴有一种形状标记的小朋友和教师一起抖动彩虹伞，轮流让每个孩子都参与。教师应针对游戏中出现的状况及时小结调整。	约 4 分钟 (3 次)	
	6. 按颜色标记再次分组游戏 2～3 次，提醒双脚连续向上跳及跳得更高的要点 师：红色、黄色、蓝色跳跳糖们准备旅行喽！ 游戏玩法：每一次游戏请贴有一种颜色标记的小朋友和教师一起抖动彩虹伞，轮流让每个孩子都参与。同时针对游戏中出现的状况及时小结调整。	约 4 分钟 (3 次)	
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身体 师：今天我们当了跳跳糖，玩了有趣的的游戏，真开心！现在我们一起和彩虹伞一起做放松活动。 听音乐，师幼手抓彩虹伞抖动、举高，活动上肢；手抓彩虹伞逆时针走动转动，放松下肢；坐在彩虹上捶腿、揉膝盖、转动脚腕等，放松身心。	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

活动中教师可以根据孩子的具体情况，逐步增加游戏情境，比如第一次游戏只增

加彩虹伞当“大嘴巴”，第二次游戏增加麻绳网当“喉咙”，第三次游戏再增加泡沫垫当“肚子”，逐步增加活动的量和难度，让幼儿可以大胆尝试。此外，为了巩固幼儿双脚连续向上跳的动作，还可以创设孩子们感兴趣的其他情境游戏。

【专家评析】

本活动的内容来源于幼儿感兴趣的话题，从食物的特性引申到身体动作的模仿，幼儿兴趣高昂，参与的积极性很高。整个活动特点突出，主要体现在：

（1）有趣的情境贯穿整个活动。教师让孩子们扮演跳跳糖，用身体动作来表达对跳跳糖的感受和理解。再将吃跳跳糖的过程创设为情境游戏“跳跳糖的旅行”，“跳跳糖”要进入“大嘴巴”，在彩虹伞下跳；顺着“喉咙”，手膝着地爬；最后到“肚子”，加入坐转的动作。孩子们非常有角色意识，遵守游戏规则，每颗跳跳糖都有一次愉快的旅行经历。

（2）巧妙运用颜色和形状标记缓解幼儿的活动量。因为双脚连续向上跳的活动量较大，教师巧妙地加入了圆形、方形、三角形图形标记，以及红、黄、蓝颜色标记，将幼儿进行分组游戏，给予幼儿缓冲调整的时间，同时也提高了游戏的趣味性，孩子们也学会了灵活快速地分辨自己是哪一种跳跳糖，是该跳了还是该休息了，或是该和老师一起抖动彩虹伞了，提高了幼儿参与的积极性。

37. 多变的塑料棒（直线两侧行进跳）

【设计意图】

进入中班后，幼儿的基本动作更为灵活，他们不仅能够自如地跑、跳、爬等，对一些体育器械也很感兴趣，如球、圈、垫子等。《纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”这就要求活动要来源于幼儿的已有生活经验，这样才能“以幼儿为本”，真正体现幼儿在活动中的主体性。结合园本课程“快乐、健康”特色，我们在体育活动中开展了一系列自主玩器械的活动。“多变的塑料棒”活动是其中的一个尝试。



【活动目标】

- (1) 学习双脚在塑料棒两侧行进跳，发展双脚跳过障碍物的能力。
- (2) 在同伴、老师的启发下积极尝试探索，掌握双脚并拢两侧行进跳的方法。
- (3) 体验和同伴一起玩塑料棒游戏的乐趣，初步建立和同伴合作游戏的意识。

【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿玩过塑料棒。在展间活动中有打棒球的经验。
- (2) 物质准备：空旷的场地。塑料棒人手 1 根，纸球 40 个，热身操音乐，背景音乐。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 听音乐，做热身活动 1. 一路纵队进场，听音乐进行走、跑、跳练习 幼儿在教师的带领下，进行踏步走、大步走、正向跑、高抬腿跑、双脚并拢向前跳、双脚并拢向不同方向跳、调整呼吸自然走的练习。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 随音乐跟着老师一起用塑料棒做热身操 幼儿做热身操，包括头部、上肢、压腿、腰背、跳跃、整理运动等。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 探索塑料棒的玩法。练习双脚并拢行进跳 1. 自由玩塑料棒，探索不同的玩法 师：今天我们来和塑料棒一起做锻炼身体，请小朋友们找个空地方锻炼起来吧！ (1) 幼儿自由探索，教师巡回观察指导。 (2) 集合讨论不同玩法，重点讲解双脚并拢跳过塑料棒的动作。	约 3 分钟 (1 次)	散点
	2. 合作探索如何摆放塑料棒，练习用不同方法跳过塑料棒 师：我们每人只有一根塑料棒，如果想摆出更多花样，可以怎么做呢？（幼儿分组用塑料棒搭路）	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. 练习双脚并拢左右行进跳过塑料棒的动作 (1) 讲解游戏规则, 幼儿初步尝试。 师: 你们想的办法真多, 搭的路线也很好玩, 今天我们一起沿着你们搭的小路去郊游, 但是路边的森林里有只大灰狼, 我们要双脚并拢左右轻轻跳过去才不会被大灰狼发现哦。 (2) 共同讨论: 怎样双脚并拢又轻又稳地左右跳过塑料棒。 ①教师讲解动作要领: • 预备动作: 双脚并拢, 身体向前倾, • 起跳动作: 两手自由摆动, 眼睛看着塑料棒, 双脚用力蹬地。 • 跳跃过程: 左右左右跳过塑料棒, • 落地动作: 两脚落地站稳, 双腿稍弯曲, 为下次起跳做准备, ②幼儿练习, 教师个别指导。 (3) 幼儿再次游戏。 增加游戏情境, 大灰狼角色出现。当大灰狼出现时, 幼儿蹲下抱住头, 这样让幼儿适度休息双脚,	约 5 分钟 (3 次)	
	4. 玩游戏“打棒球”, 调节上下肢动作 玩法: 幼儿分成两队面对面站好, 中间一条分界线, 两队分别在场地中间放相等数量的球, 游戏开始, 两队幼儿用塑料棒把球打到对方场地, 在规定时间内哪队场地的球少哪队获胜。	约 4 分钟 (2 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 今天我们在旅行中学会了双脚并拢左右跳的本领, 还学会了怎样躲避大灰狼! 在打棒球的游戏我们都获得了快乐! 下面我们跟着音乐来放松我们的身体。 幼儿散点找空站, 随音乐放松, 调整呼吸、拉伸身体, 重点进行腿部和脚部的放松,	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间活动中可以通过旅行的游戏情境, 让幼儿进行练习, 可适量添加不同高度、宽度的障碍物增加难度。



【专家评析】

首先，本活动选材生活化，塑料棒是生活中随处可见、取之方便的材料之一。使用这些材料作为游戏的器械，一方面可以激发幼儿锻炼的积极性；另一方面材料的变化使用增加了游戏的趣味性，使游戏可以持续玩、灵活玩，让幼儿在愉悦身心的同时锻炼身体。

其次，在整个教学活动中，课堂的气氛十分活跃，幼儿的学习兴趣非常浓厚，参与度也非常高，很好地体现了让幼儿在“玩中学”的理念。幼儿的学习过程也非常清晰，包括从用不同的方法跳过塑料棒到双脚并拢跳过塑料棒再到双脚并拢左右行进跳过塑料棒。

再次，教师的示范动作标准、规范，讲解清晰、到位。不过考虑到活动中有小部分幼儿落地不稳、不能连续左右跳，教师应帮助幼儿分析理解这个动作的难点，更好地完成双脚连续向前跳的动作。比如，双脚并拢向前跳时，用力的方向应该是向侧面的，在跳起后，应靠侧摆腰部和腿部使双脚向两侧连续移动。

38. 沙包一物多玩（夹包跳）

【设计意图】

玩沙包是一种经久不衰的民间传统游戏，幼儿对沙包有着浓厚的兴趣，它是幼儿游戏时的好伙伴。本活动充分发挥了幼儿的创造力，尝试了沙包的多种玩法，满足中班幼儿跳跃的兴趣，帮助他们体验在跳跃活动中学习动作、发展体能、模仿、创新等多种乐趣，用已获得的知识初步识别自己起跳和落地的动作，关心自己夹沙包跳的距离。在此基础上共同探索夹包跳的方法，尝试夹包跳过不同宽度的小河，在送粮食游戏中，体验体育活动的趣味性。

【活动目标】

- (1) 初步尝试夹包跳，增强下肢力量。
- (2) 运用沙包进行身体各部位的运动，两两合作探索夹包跳的方法。
- (3) 体验运粮食游戏的趣味性，有一定的创造力。

【活动准备】

(1) 经验准备：幼儿玩过沙包。

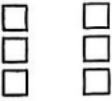
(2) 物质准备：沙包人手1个，音乐，录音机。

【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，活动身体 1. 热身活动 幼儿手持沙包自由进入场地，将沙包放置在场边听哨声进行队列练习：四路纵队—两路纵队—两个大圆—四个小圆—四路纵队。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备：听音乐做沙包操 幼儿任意在场边中间找个空点站好，形成四路纵队，师幼成做操队形，为夹包跳做重点部位的专项热身，包括上肢、下肢、体侧、体转、腹背、跳跃、整理运动。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 探索沙包的多种玩法，体验趣味性 1. 沙包可以怎么玩 (1) 幼儿自由在场边中间探索玩沙包的方法， 师：你们每个人手里有一个小沙包，它可以怎么玩呢？看谁想出的办法多，玩的花样多， (2) 师幼集中站成半圆（地上有圆圈线），共同讨论：刚才是怎么玩沙包的？ (3) 个别幼儿展示自己的玩法，教师进行动作讲解，带领幼儿模仿一些好的锻炼方法，如头顶沙包走、背上放沙包走、抛接沙包等。	约 5 分钟 (1 次)	幼 
	2. 练习夹包跳 (1) 幼儿两两合作练习。 师：刚才还有一种有趣的玩法，叫夹包跳。试一试把沙包夹在脚的哪里？怎样才能把沙包甩出去？哪里需要用力？ ①幼儿两人一组合作练习夹包跳。 ②师生集中站成半圆（地上有圆圈线），共同讨论、交流夹包跳的经验，教师示范夹包跳的基本动作。	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) 设定宽限, 夹包跳过。 师: 看, 这里有两备小河, 一条河宽些, 一条河窄些, 你们能夹着沙包跳过去吗? 可以尝试一下。 游戏玩法: 幼儿自由分成两队, 站在起止线后, 夹沙包跳过线。 师: 你们刚才真棒, 都夹沙包夹跳过线了, 让我们放松一下小腿吧!	约 4 分钟 (1 次)	幼儿 ○○○○ 线 幼儿 ○○○○ 线
	3. 引出“运粮食”的游戏情境, 进行游戏 师: 刚刚我们学会了夹包跳的本领, 现在我们要去运粮食了, 路途上有小桥、花丛、水沟, 你们能把粮食(沙包)安全送到粮仓吗? (1) 幼儿游戏: 游戏玩法: 接力游戏, 幼儿分别走过小桥(铺垫子的直行线路)——花丛(绕障碍走)——水沟(跨跳), 最后夹沙包跳到粮仓。 (2) 再次游戏一次, 比一比哪队小朋友运的粮食多。	约 6 分钟 (2 次)	小桥  花丛  水沟  粮仓 
放松部分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 你们真棒, 都把粮食运到了粮仓, 让我们好好休息一下吧! 幼儿散开找空站, 随着轻松的音乐放松、调整呼吸, 教师带领幼儿做肩胛、腰腹、膝盖、双腿等部位的放松活动, 之后请幼儿将手中的沙包放在指定的地方。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育游戏时, 还可以组织幼儿探索沙包的其他玩法(如砸沙包等), 体验民间游戏的乐趣。

【专家评析】

夹包跳是比较常见的体育活动内容, 教师能根据中班幼儿的年龄特点, 设计了幼儿与同伴合作玩夹包跳的方式, 解决了单人练习时的枯燥感, 更好地促进了幼儿之间的交流和学习, 这对于他们掌握夹包跳的基本动作有很大的帮助。

长时间重复的体育游戏内容往往会让幼儿对体育运动失去兴趣, 为了调动他们的积极性, 教师应适时地增加游戏的难度, 让游戏充满挑战性和趣味性。比如, 本活动中第二次比赛运粮食时, 教师略微进行了一些小变化, 看在相同的时间内, 哪队运的

粮食多（至少保证每个幼儿运一次），幼儿游戏的积极性被很好地调动起来了。游戏中还设置了绕障碍走、直线走等情境，减少了运动的强度，符合体育活动的密度曲线。

建议

在“运粮食”的游戏环节可以变化游戏规则，如粮食的多少固定，比一比在规定的时间内，哪队运粮食的速度快，增加游戏的挑战性和趣味性。

39. 我们都来跳一跳（高跳下）

【设计意图】

中班幼儿的腿部力量逐渐增强，他们敢于尝试各种跳跃动作。但由于下肢动作的协调性欠缺，他们在进行跳跃游戏时常出现屁股着地或摔倒的现象，部分幼儿还产生了胆怯心理。而让幼儿站在高处向下跳，通过由易到难的高度变化练习可以帮助他们克服胆怯心理，锻炼腿部大肌肉的动作，发展下肢动作的协调性，为今后学习跳绳、跳远等技能打下基础。学习正确的起跳和落地方法，能让幼儿在保持身体平稳、安全的状态下完成跳跃的动作，提高幼儿的自我保护能力。

【活动目标】

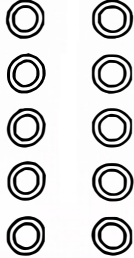
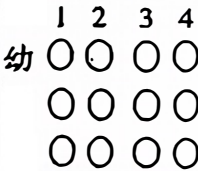
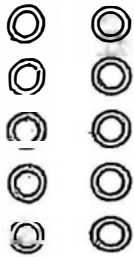
- （1）学习在高 15 ～ 35 厘米的轮胎上往下跳，增强腿部力量和弹跳力。
- （2）通过儿歌、自主探索和模仿练习，逐渐掌握起跳和落地时的动作要领。
- （3）克服由于高度变化而产生的胆怯心理，有自我保护的意识，体验用轮胎进行体育锻炼的乐趣。

【活动准备】

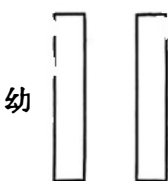
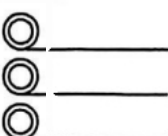
- （1）经验准备：幼儿有玩轮胎的经验。
- （2）物质准备：轮胎 17 个，泡沫地垫 6 块，音乐《安娜波尔卡》《巡逻兵进行曲》。



【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. 师幼围绕场地慢跑 1~2 圈后抢轮胎站好 师: 我们玩一个抢轮胎的游戏, 大家一起围着轮胎跑, 听到老师的哨声赶紧找一个轮胎站进去, 看谁能最快找到轮胎。	约 1 分钟 (1 次)	轮胎 
	2. 做小猫韵律操 师: 小猫们, 我们一起来做运动吧! 教师带领幼儿一起做上肢、下蹲、扩胸、体侧、体转、压腿、跳跃, 放松运动。	约 2 分钟 (1 次)	幼儿站点子, 成四路或是六路纵队 (早操队形)
基本部分	(二) 在游戏中自主练习动作, 掌握动作要领 1. 了解站在轮胎上从高处向下跳的动作 师: 小猫们今天要学会一个很重要的本领——练习站在轮胎边上向下跳。学会了这个本领, 你们爬树爬到很高的地方跳下来也不会摔伤哦! 哪只小猫愿意来试一试。 (1) 请个别幼儿来做示范, 教师讲解动作要领: 双脚平稳地站在轮胎边上, 轻轻向下跳, 前脚掌落地, 落地要轻, 膝盖弯曲。 (2) 认识前脚掌。 师: 你们知道自己小脚的前脚掌在哪里吗? (引导幼儿摸摸自己的小脚)	约 2 分钟 (1 次)	幼儿原地向左向右转, 面向老师 (中间站好), 教师在中间讲解 师☆ 
	2. 幼儿自由选择一个轮胎进行练习 师: 小猫们选择一个自己喜欢的轮胎来学一学这个新动作, 我们来比一比哪只小猫跳下来的时候最轻, 一点声音都没有哦! 幼儿自由练习, 教师指导。	约 2 分钟 (1 次)	轮胎 

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 总结自己的动作、并集体原地练习 师：刚才你站在轮胎上跳下来的时候很轻吗？谁来试一试给我们看一看。 (1) 个别幼儿展示自己练习的结果。 (2) 教师一边示范动作，一边讲解动作要领。 师：首先我们要站在轮胎边上双脚站稳，做好准备，“小手摆一摆，小腿蹲一蹲，一二三，轻轻跳下来”。一定要前脚掌落地，落地要轻。 (3) 师幼一起念儿歌原地练习， 师：小猫们，我们一起来念儿歌学一学吧！	约 2 分钟 (1 次)	幼儿站两竖排，面对面站好 ☆师 
	4. 幼儿再次自由练习，教师观察幼儿动作中出现的问题，找出需要重点讲解的部分 师：这次小猫再去练习新本领，但要一边说儿歌一边做哦！	约 2 分钟 (1 次)	轮胎 
	5. 尝试跳两个轮胎的高度，克服困难 师：请你们两人一組，把轮胎重叠在一起，试试从两个轮胎上往下跳。请两个小朋友做示范，提醒幼儿注意轮胎的大小和摆放的方法，	约 2 分钟 (2~3 次)	场地同上，只是把两个轮胎摞在一起
	6. 轮胎区域游戏 师：待会儿小猫们要练习很多的本领。小猫们玩过一种游戏就给自己贴上这种游戏的贴花，每个本领都要练习到哦！ 教师出示动作图，请幼儿讲出游戏内容：①跳轮胎：三种不同高度的轮胎，供幼儿选择和练习。②滚轮胎：幼儿扶稳轮胎沿线滚。③运货船：幼儿背着轮胎向前走。④过山洞：一个幼儿扶住轮胎，另一个幼儿钻过轮胎。	约 5 分钟 (2 次)	三种不同高度的轮胎  沿着地上的圆线滚轮胎  背着轮胎往前走  钻轮胎 



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: 小猫们跳得身体都很棒。我们来洗洗脸、梳梳毛, 休息一下, 放松放松。 随音乐做身体放松活动。	约 2 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

此活动适合阴雨天时在室内开展, 可以悬挂不同高度的物品让幼儿循环练习, 不过教师要提醒幼儿注意落地的方式。活动中用的器械还可以是小椅子、小板凳, 或者利用幼儿园的楼梯、花坛等来练习。本活动中的区域游戏还可单独作为一个游戏开展。

【专家评析】

幼儿喜爱小动物, 对有关小动物的游戏情境非常感兴趣。而轮胎又是幼儿生活中常见的废旧材料, 利用幼儿身边的材料开展活动, 能更好地调动幼儿学习的兴趣。整个活动内容符合中班幼儿的年龄特点, 环节清楚有层次, 重难点突出。

首先, 活动层层递进, 主要体现为从上向下跳的高度有不同的变化。开始是一个轮胎的高度, 幼儿很容易达到要求。之后, 站在两个轮胎的高度向下跳。因为有了了一个轮胎的基础, 幼儿在动作上已经没有什么问题, 需要的是克服心理上的恐惧感。教师在活动中给予幼儿大胆尝试的机会, 让幼儿进行自我挑战, 增添了活动的趣味性。

其次, 区域游戏的介入, 使活动再次掀起高潮。每一个区域都有锻炼的目的, 调节了幼儿上下肢发展的均衡性。幼儿参与活动的积极性更高了, 达到了本节活动锻炼的目标。

不过, 教师应注意强调动作要领并帮助幼儿掌握它, 放松活动应选择轻松舒缓的音乐, 达到放松幼儿身心的目的。

40. 小青蛙跳荷叶（深蹲跳）

【设计意图】

中班下学期，幼儿各种动作的发展日趋完善，他们跳跃的远度、高度和连续跳的持久性有了明显的提高。我班幼儿在平时的活动中乐于模仿小兔跳、袋鼠跳，并且会单脚跳、两侧行进跳，但在跳时身体仍然不够协调和平稳。时值春末夏初，正是青蛙繁衍、蝌蚪成长的旺盛季节。结合季节特点和幼儿的已有经验，本活动创设了“小青蛙捉害虫”的情境，以扮演小青蛙的形式来激发幼儿学习深蹲跳的兴趣，引导幼儿学习深蹲跳的正确方法，用蹲、蹬、摆、跳的基本动作练习锻炼幼儿的下肢力量及全身的协调能力，巩固幼儿跳的技能，并在此过程中帮助幼儿体验到捉到害虫的成就感。

【活动目标】

- （1）学习深蹲跳的动作，发展协调性和下肢力量，
- （2）能随着垫子方向的变化，连续变换跳跃的方向。
- （3）能坚持不懈地做动作，并感受捉到害虫的成就感。

【活动准备】

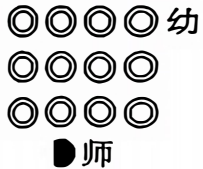
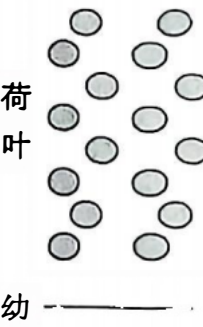
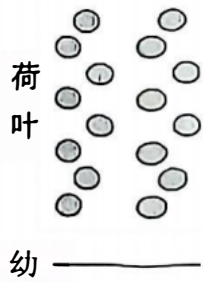
- （1）经验准备：幼儿有连续跳、单脚跳的经验，并玩过接力游戏。
- （2）物质准备：垫子 4 组，圈若干，篓子 3 个，拱门 3 组；录音机，音乐磁带。

【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：小青蛙们，我们一起出去找妈妈吧！ 1. 热身活动 幼儿以小青蛙的角色以一路纵队进场，在欢快音乐的伴奏下先慢跑，然后左右脚单脚跳，最后双脚并拢跳。	约 2 分钟 （1 次）	



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准备部分	2. 专项准备 师：青蛙宝宝们，马上就要和妈妈一起去捉害虫了，现在让我们一起来活动一下身体吧！ 幼儿分散站立，听音乐做操，包括头部、扩胸、伸腿、下蹲、体转、腹背、跳跃 放松运动等。其间，带领幼儿多做一些蹲下、起立的活动，使腿部关节和韧带得到充分的活动。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐  ● 师
基本部分	(二) 在游戏中自主练习动作，发展跳跃能力，体验活动的乐趣 1. 引出“跳荷叶”的游戏情节，幼儿自由探索跳跃动作 师：小青蛙要到小河对岸的草地上玩耍，不过要跳过荷叶（垫子）才能到达对岸，怎么跳呢？不能跳到河里去，大家试一试 2. 幼儿学习跟随垫子方向的变化，变化身体的方向进行跳跃 (1) 师幼集中站成半圆，共同讨论：刚才怎样跳过荷叶的？荷叶在我们的左边，怎么跳？在另外一边呢 (2) 请个别幼儿介绍，示范 (3) 幼儿练习跳垫子，教师指导幼儿。	约 4 分钟 (1 次)	荷叶  幼 ———
	3. 学习基本动作——深蹲跳 师：妈妈想出了一个好办法，你们看看我是怎么跳的！ 教师示范动作并讲解动作要领：两脚分开成深蹲，上体稍前倾，两臂在体后成预备姿势 两腿用力蹬伸，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势。	约 3 分钟 (1 次)	幼  师
	4. 在讨论的基础上，幼儿再次游戏 师：我们一起用这种方法再跳一次荷叶，看谁跳得好！ 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 3 分钟 (1 次)	荷叶  幼 ———
	5. 引出“小青蛙捉害虫”的游戏情节 师：小青蛙们都学会了本领，现在就去捉虫了！ 游戏玩法：幼儿分成三组爬过草地，钻过山洞，跳过荷叶，到达对岸后捉一只虫子，放在篓子里，然后从旁边跑回来，直到将害虫全部捉完为止。 幼儿游戏，教师提醒幼儿规范动作，遵守规则，	约 7 分钟 (2 次)	篓子 荷叶 山洞 草地 幼 

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: 小青蛙们, 你们今天学会了新的跳的本领, 还捉到了这么多的虫子, 真能干! 现在我们一起放松一下。 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, 重点进行腿部的放松。	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼活动中, 可设置与深蹲跳相关的游戏, 让幼儿继续巩固练习, 发展跳跃能力; 也可作为亲子游戏, 让家长带幼儿练习深蹲跳、向上纵跳等动作, 增加亲子之间的情感。

【专家评析】

“小青蛙跳荷叶”活动给人欢快活泼的感觉, 整个活动设计巧妙, 层层递进, 以游戏贯穿其中。体育器械以幼儿园常见的泡沫地垫为主, 取材方便, 利于幼儿基本动作的学习。

活动中教师语态亲切, 以青蛙妈妈的角色很自然地参与到活动中, 是幼儿活动的合作者和支持者。活动采用探索、分享、合作学习的方法, 即先让幼儿自主探索练习和分享经验, 得出结论。然后自由练习, 发现问题后师幼共同总结方法, 有效地调动了幼儿自主学习的兴趣, 让幼儿成为活动中真正的主体。

《指南》指出: “关注幼儿学习与发展的整体性。儿童的发展是一个整体, 要注重领域之间、目标之间的相互渗透和整合, 促进幼儿身心全面协调发展, 而不应片面追求某一方面或几方面的发展。”本活动从幼儿多元化发展的需要出发, 渗透了各个领域的内容。比如, 同伴之间的交流分享促进了幼儿合作能力的发展, 锻炼身体的各个部位促进了幼儿基本动作的全面发展。



活动中, 根据幼儿的能力水平, 可将深蹲跳改成立定跳远或者连续并足跳, 也可根据幼儿的掌握情况, 适当调整荷叶之间的距离, 增加或者减小难度; 还可丰富游戏的情节, 比如请幼儿到各个地方帮助别人捉虫子, 让幼儿在游戏的情境中多练习几



次，避免枯燥的练习，

41. 跳跳虎摘水果（纵跳触物）

【设计意图】

中班上学期，幼儿身体比小班时更灵活，他们喜欢蹦跳，在户外时喜欢跳起拍打树叶、蝴蝶等。但由于控制能力较弱，他们经常会出现跳起却忘了拍打，或者拍打了却跳不高、摔跤等现象。因此，引导幼儿掌握正确的向上纵跳的方法，按准备—蹲—跳的节奏做动作，在此基础上注意眼睛要瞄准上面的果子，同时努力伸长小手去触碰果子，是很有必要的，既可以锻炼幼儿的腿部力量及弹跳能力，又可以锻炼他们的身体和手眼的协调能力。这些能力的提高，对于幼儿拍球、跳绳等也很有帮助。本活动以“跳跳虎摘果子”的情境贯穿始终，提供不同的水果暗示了跳跃的不同高度，激发幼儿跳得更高的愿望，同时让他们体验到帮助他人的快乐和挑战成功的成就感。

【活动目标】

- （1）学习纵跳触物，能原地向上纵跳一定高度，发展动作的协调性。
- （2）通过游戏情境，学会提肘摆动并能用手碰触头顶上方的物体。
- （3）勇于尝试不同的高度，并体验摘到果子后的成就感。

【活动准备】

（1）经验准备：幼儿会连续并足跳，能原地纵跳 10 厘米，有接力游戏的经验；看过动画片《维尼小熊与跳跳虎》，知道跳跳虎的本领。

（2）物质准备：苹果若干个，桃子若干个；平衡木 1 块，独木桥 1 座，纸板若干，梅花桩若干，拱门 4 个，垫子 4 块；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: 小朋友, 今天你们都是爱帮助人的跳跳虎。我们一起出发看看森林里有谁需要帮助吧? 1. 热身活动 幼儿在教师的带领下以跳跳虎的角色在欢快音乐的伴奏下一路纵队跑步进场, 边跑边绕过障碍, 跳过小洞, 走过地面的小桥。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队, 师幼成做操队形, 听音乐做操, 从中渗入头部、扩胸、伸展、下蹲、体转、腹背、跳跃、放松运动等。	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, 发展跳跃能力, 体验活动的乐趣 1. 引出“帮小猪摘苹果”的游戏情节, 幼儿自由探索向上纵跳的动作 师: 跳跳虎们, 小猪现在需要你们的帮助。它家的苹果熟了, 可是它却够不着、摘不到! 你们能帮助它吗? (1) 游戏玩法: 幼儿自由尝试摘苹果的方法。	约 4 分钟 (1 次)	苹果
	(2) 师幼集中站成半圆, 共同讨论: 跳跳虎们刚才是怎么摘到苹果的? (请个别幼儿介绍、示范) (3) 教师示范并讲解: 准备(小手伸直上举)一蹲(就像坐在小椅子上一样)一跳(摆臂并把小手往上挥举, 小脚使劲往下蹬向上跳起来, 注意眼睛要瞄准上面的果子, 往上跳的同时努力伸长小手去触碰果子)。	约 3 分钟 (1 次)	幼
	2. 在讨论的基础上, 幼儿再次游戏 师: 我们一起试试用这种方法摘苹果吧! 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, 提示幼儿注意口令: 准备一蹲一跳, 并指导幼儿落地轻, 前脚掌先落地, 屈膝要到位。	约 4 分钟 (1 次)	苹果



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 引出“帮小狗摘桃子”的游戏情节 师：在森林的那边，小狗家桃园里的桃子也成熟了，你们能去帮忙摘桃子吗？请你们分成 4 组，等会儿先钻山洞，再爬草地，最后走过小桥，跳起来摘桃子，记住每次只能摘一个桃子，最后我们来比比哪组摘得最多。摘桃的时候，你可以选你没有走过的小路去走一走！ 游戏玩法：幼儿听信号依次钻过山洞，爬过草地，走过小桥，跳起摘桃。游戏循环进行，直至摘光桃子。	约 7 分钟 (2 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：跳跳虎们，你们今天帮助了小猫和小狗，摘到这么多的桃子和苹果，开心吗？现在，我们一起来放松一下。 幼儿散点找空站好，师幼一起听音乐放松做律动《幸福拍手歌》，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】

可将活动中的几种游戏拆分为独立的游戏，比如将“摘桃”的部分作为独立的、练习向上纵跳的游戏；将“过小桥”的部分放入循环游戏当中，让幼儿继续巩固练习；也可作为亲子游戏玩，鼓励家长在家带领幼儿练习向上纵跳摘桃的动作，增加亲子之间的情感。

【专家评析】

整个活动都是在教师设计的特定情境中进行的，充分调动了幼儿主动参与、探索的积极性，幼儿在全身心的投入中获得了有益的发展。

(1) 游戏情境趣味性强。以幼儿十分喜欢的跳跳虎形象进行活动，符合幼儿的年龄特点，同时也提高了幼儿参加体育活动的兴趣。活动以跳跳虎帮忙摘果子为主线，自然地融入了目标和内容领域间的整合。幼儿对活动内容很感兴趣，运动的情绪高涨，对于通过自己努力而摘到桃子非常高兴。

(2) 运动量较为充足。为了避免纵跳触物动作单一、运动量不足的情况，整个活动过程中不断增加运动量，加入了身体各个部分的动作练习，最后环节设计了“摘

桃”的内容，让幼儿过小桥、草地，活动了整个身体。

建议

首先，在材料的投放上，还可增加层次。比如，一开始摘苹果时可以降低高度，等到幼儿熟练掌握后，再增加高度，但也要注意有高的、有矮的，以满足不同层次幼儿的需要；也可改变小桥的宽度和高度，或在小桥上增加一些障碍物。其次，活动最后可让幼儿分成几组到不同动物的家去帮忙，丰富游戏的情节。最后，根据季节的变化，适当调整“摘桃”游戏的内容，以便有更加适合的活动量。

42. 小兔种花籽（投准）

【设计意图】

“伞”是幼儿日常生活中最为熟悉的日用品，各种各样漂亮的小花伞常常吸引幼儿的视线，因此以“伞”为媒介的活动应该能够引发幼儿的好奇心，激发他们参与学习的内部动机。在中班晨间体育锻炼中，我们以小花伞为游戏器械，设计了自由投沙包进伞的活动。幼儿的兴趣浓厚，想方设法投准，但投掷动作五花八门，没有一个较为准确规范的动作。因此，设计了本活动，让幼儿在自己感兴趣的活动中发展身体的基本动作，了解投准的方法，体验投掷游戏的快乐。

【活动目标】

- （1）近距离投准半径为 40 厘米的目标物，发展手眼协调能力。
- （2）在充满情趣的种花籽游戏中尝试、感知，初步掌握投准的方法。
- （3）选择不同的距离投准，体验成功的快乐。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿在晨间体育锻炼中对于投掷活动有一定的兴趣。
- （2）物质准备：幼儿人手 1 把儿童伞，小兔头饰，沙包；泡沫垫、平衡板、标记线若干。



【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 1. 师幼一路纵队进场, 听口令进行走跑练习 师: 兔宝宝们, 我们一起去花园玩一玩吧!	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 听音乐做花伞操 (准备运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动) 师: 哎呀, 快下雨了, 我们赶紧找把小花伞挡挡雨吧!	约 2 分钟 (1 次)	 幼
基 本 部 分	(二) 玩游戏, 练习投掷动作, 掌握投准方法 1. 玩游戏“小兔撒花籽”——探索向一定距离的投掷区投掷沙包 师: 花园里的花真漂亮, 我们也来学种花籽吧! 花园和我们之间隔着一一条小河, 兔宝宝试试能不能站在河岸上把花籽投到“花园”里! (1) 幼儿自由尝试投沙包, 感受投掷动作 (2) 师生共同分享、交流经验, 师: 谁来说说看你是用什么动作种花籽的。大一点的花籽和小一点的花籽用力一样吗? 动作要领: 用手握住花籽, 对准“花园”, 投出花籽 (可下抛、可肩上投)。小花籽力量小, 大花籽力量大。	约 4 分钟 (1 次)	
	2. 玩游戏“小兔种花籽”——学习近距离投准目标物 (1) 尝试向高矮、远近不一的伞内投掷沙包, 感受投掷的力量。 师: 兔宝宝本领学得真好, 现在让我们去种花籽吧。花坛有高有低, 有近有远, 试一试需要用多大的力量, 怎样投能把花籽投进花坛里? (2) 师生共同分享、交流经验 师: 近的花坛和远的花坛用力一样吗? (距离近, 力量小; 距离远, 力量大) (3) 再次体验, 自由选择距离, 继续探索根据自己的需要调整距离远近, 控制手臂力量。 师: 兔宝宝说得很好, 现在花坛前面有了不同颜色的标记线, 你们可以站线上投花籽, 试试能不能投中。	约 6 分钟 (2 次)	 幼 △师

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 小组游戏“小兔采花忙”——巩固投准方法，体验成功的快乐 师：花籽种好了，我们一起在河上铺一座小桥，给小花浇浇水吧！ 幼儿分组将伞间隔摆放，并摆放平衡板，幼儿集中站成四路纵队。 师：桥铺好了，我们要出发了，小朋友走过小桥，跳过栅栏，站在泡沫垫上往花坛里浇水，浇中了可以摘一朵小花贴在身上返回，第二名兔宝宝再出发。	约 6 分钟 (3 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 1. 幼儿随音乐舞动，拍打肩膀和手臂，放松重点练习部位 师：小兔子得到了这么多的花开心吗？我们一起来跳个舞吧， 2. 活动结束，师生共同收拾器材离开场地	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼和平时户外活动中，可以增设投花伞的游戏，设置高矮、远近不同难度的目标，锻炼幼儿的手臂力量及控制能力。

【专家评析】

“小兔种花籽”活动以生动有趣的游戏情境贯穿其中，幼儿的投掷学习由易到难、层层递进；幼儿通过探索练习，逐步掌握投准的方法，真正体现了以幼儿为主体的教育理念。

(1) 活动引导层次清晰。教师遵循幼儿发展规律，结合游戏情节的发展和练习的难易程度逐层递进。首先是给幼儿提供一定的投掷区，让幼儿尝试、探索，了解采取怎样的投掷方式易于自己投准。其次，缩小了目标物的范围，在感受投掷动作的基础上，鼓励幼儿自由尝试向高矮远近不一的伞内投掷沙包，感知投掷动作和力量的关系，并通过集中讨论，师生共同总结投准的要领；最后，利用小组情境游戏，在宽松的游戏氛围里，让幼儿进行全方位的练习。

(2) 幼儿学习主动有效。在“小兔种花籽”练习投掷中，教师充分发挥合作者、支持者的作用，启发幼儿先练后讲、先试后导，不断尝试不同距离的投掷，更好地体验目标物的距离和用力大小的关系，同时让幼儿能在游戏中自检投掷结果，发现自己的运动能力，从而根据自身的需要选择距离，挑战成功。活动中幼儿的身心自然调节、合理适宜，运动经验得到全面的促进。



在活动中可鼓励幼儿左右手都试试投准，从而关注运动的全面性。

43. 飞镖（投远）

【设计意图】

生活中的许多废旧物品，都可以变为体育活动中有趣的材料。本节活动中的飞镖就是利用废旧布头和子母扣制作的，深受幼儿喜爱。活动中加入了民间体育游戏——“投飞镖”，鼓励幼儿用“飞镖”投掷击准一定的目标，锻炼幼儿挥臂的力量。在学习方法上，教师采取了“逐步学习”的方法，首先引导幼儿将飞镖飞起来、飞得远，这需要挥臂有一定的力量；其次引导幼儿将飞镖投准，这需要根据目标位置调整投掷角度、手眼协调。此外，教师还开展了“飞镖小能手”活动，激励幼儿积极参与体育活动，感受体育活动的快乐。

【活动目标】

- （1）学习肩上屈肘挥臂的投掷动作，发展手臂的力量。
- （2）根据目标物的位置，调整投掷角度尝试练习，增强目测判断和手眼协调能力。
- （3）感受投掷活动的快乐，积极参与投掷活动。

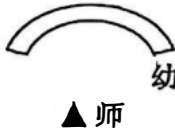
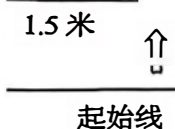
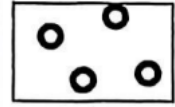
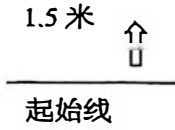
【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿见过飞镖，知道飞镖是要投掷出去的；有向高空抛接物的经验。
- （2）物质准备：自制飞镖（用布包裹的 1 个布球，在布球上粘贴撕拉扣），画有不同小手姿势的大布（在小手上粘贴撕拉扣的另一面），空旷的场地。

【活动过程】

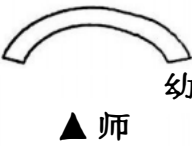
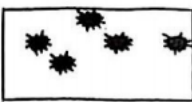
程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	（一）热身准备，激发兴趣 1. 热身活动 幼儿拿着自制的飞镖，在教师的带领下跑步进场，听着音乐进行绕圈跑、绕障碍跑、走跑交替、高抬腿走等。	约 2 分钟 （1 次）	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	2. 专项准备 幼儿站成错位队形, 和教师一起做专项热身运动, 包括手腕脚腕运动、肩部环绕、扩胸运动、伸展运动等, 为“飞镖”活动做准备。 3. 热身游戏: 抛接“飞镖” 幼儿散点站在场地上, 玩“抛接飞镖”的游戏, 能够根据飞镖降落的方向, 调整身体和手的位置, 接住落下的飞镖, 锻炼手眼的协调能力。	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 边玩边学, 提高能力, 体验乐趣 1. 游戏: 飞镖飞起来 (1) 幼儿探索飞镖飞得远的方法, 师: 小飞镖不仅能抛接着玩, 还能飞哦, 而且能够飞得很远哦! 现在找一个空地地方试一试, 让你的飞镖飞起来。但是要小心, 不能砸到别人哦! ①幼儿四散站在场地上, 练习投掷飞镖。	约 3 分钟 (1 次)	
	②师幼集中站成半圆, 共同讨论: 你是怎样让飞镖飞得远的? 做了什么动作? ③教师总结动作要领: 把飞镖放在肩上, 屈肘, 用力往前投掷并反复练习。	约 2 分钟 (1 次)	
	(2) 在探索、讨论的基础上, 幼儿玩游戏“飞镖飞得远”, 师: 你们说得都很好! 现在小飞镖想和你们玩一个游戏, 愿意吗? 我们大家一起来比一比, 看看谁的飞镖飞得最远, 加油哦! 游戏玩法: 幼儿站在起始线上, 自由练习将飞镖投到 1.5 米外的空地上。练习一段时间后, 老师发出指令“小飞镖, 准备——飞”, 幼儿比一比谁投得最远。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 游戏: 飞镖飞得准 师: 经过刚才的比赛, 我发现你们的小胳膊很有力气, 都能把飞镖投得远远的! 要做一个飞镖小能手, 不仅要把飞镖投得远, 还要能投得准。我们一起来试一试! 看看谁能够用飞镖投到墙上的宝物! ①幼儿站在起始线处, 自由练习将手中的飞镖投准墙上的图片。自由练习一段时间之后, 教师发出指令: “瞄准、投射!” 集体玩 2~3 次。	约 4 分钟 (1 次)	墙上面贴有图片  1.5 米 



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：你投到了什么宝贝？可是这个宝贝在你的斜上方，你是怎么投到的呀？如果宝贝在你的上面，怎么办呢？	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 游戏：飞镖小能手 师：这次，如果你的飞镖能够投准并粘在布上的小手上，你就是飞镖小能手了！准备好了吗？ 游戏玩法：幼儿从游戏开始的地方，跑到夹着飞镖的绳子下面，向上纵跳拿到一只飞镖，然后拿着飞镖跑到距离布 1.5 米的前面停下来，瞄准布上的小手，用力将飞镖投掷出去，粘贴到小手上将获得“飞镖小能手”的称号。	约 8 分钟 (1 次)	 画了小手的布 1.5 米 悬挂飞镖的绳 1.5 米 起始线
放松部分	(三) 放松身心 1. 放松游戏，发射飞镖 师：现在你们来做小飞镖，我说飞到哪里，你们就飞到哪里，保持一个动作不动。 游戏玩法：幼儿散点站在教师的面前，双手合掌向前伸，变成一只飞镖的造型。教师发布口令：“飞镖准备，射中……就不动。”	约 2 分钟 (5 次)	
	2. 放松身体的不同部位 幼儿散点找空地方站，随音乐做放松的动作，重点放松手臂、手腕。	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在游戏的组织形式上，还可以进行两人竞赛：一人一只飞镖，看谁能够射中目标，以此激发幼儿的竞争意识。

【专家评析】

投掷飞镖，这是一个关于上肢动作的练习游戏。活动过程中，每个幼儿都愿意积极参与，究其原因，是因为他们在每个环节的游戏都感受到了挑战 and 成就感。根据中班幼儿的年龄特点，教师关注游戏结果对幼儿参与活动积极性的促进作用，在投中结果的适宜变化中，让幼儿感受从投远到投准中的不断挑战所带来的愉悦情感。幼儿

在接受挑战的过程中，不断调整动作，努力使得自己的动作和同伴协调、同步起来，并在此过程中，提高对自己身体的控制能力，尤其是控制自己上肢的身体和协调动作的能力，



活动中，飞镖投掷的物体可以是多样的、变化的，可以是悬挂的锣，击中了会发出响声；也可以是垒高的积木，用力投掷则会击倒积木，

44. 撒花瓣（反手投掷）

【设计意图】

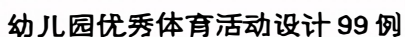
“反手投掷”这个动作，对幼儿来说是比较新的动作概念，不同于以往的投掷经验（肩上挥臂投掷、向上抛、近距离投准等）。大肌肉动作发展让幼儿体验到运动给自己带来的快乐，改变的屈臂动作让幼儿有了新的动作思考与体验。所以在春暖花开的季节，教师结合春天的气息创设了“撒花瓣”活动，带着幼儿去练习，让幼儿多方位体验身体动作，发展运动能力。

【活动目标】

- （1）尝试练习胸前反手投掷动作，发展反手投掷能力以及手腕力量。
- （2）模仿中体验向外甩腕掷薄片的动作，感知甩腕的速度，发展腕关节的灵活性。
- （3）体验帮助他人的快乐，感受春暖大地的喜悦。

【活动准备】

- （1）经验准备：在“春天的主题”背景下开展过寻找春天的活动；幼儿对投掷活动很熟悉，有肩上投掷、向上抛、投准经验。
- （2）物质准备：圆形花片若干，绿色泡沫垫，海绵垫 3 块，轮胎 4 个，平衡木 2 块；音乐《春天》《花仙子》。



【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, 明确角色, 激发兴趣 1. 幼儿听音乐走跑交替进场 师: 春天来了, 我们一起做快乐的小鸟飞到美丽的草地上做游戏吧,	约 1 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿听音乐做热身运动 师: 我们跳一个春天的舞, 活动活动我们的身体吧 重点准备: 手腕、肘部以及肩关节。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基本部分	(二) 在春天的情境中, 扮演“花仙子”练习反手投掷动作 1. 幼儿尝试平甩薄片动作 师: 春天来了, 花仙子也来到草地上, 把鲜花送给了草地。你们想不想做花仙子, 送花给大地? (1) 幼儿尝试多种方法投花片。 师: 请花仙子们站在泡沫垫上向四周的草地撒花瓣, 每人撒四朵花瓣结束。	约 3 分钟 (1 次)	
	(2) 教师示范平甩薄片(反手投掷)动作: 手持花片屈肘于胸前, 手心向上, 用力伸臂, 向前方投出。 师: 你们知道花仙子是怎样拿花瓣和撒花瓣的吗? (“用拇指、食指、中指捏住花瓣”) (3) 幼儿集体学习动作, 掌握屈肘在胸前的动作。	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 幼儿分散站在泡沫垫上, 再次练习反手投掷花片的动作, 教师指导“屈肘”动作	约 3 分钟 (1 次)	
	3. 幼儿再次练习撒“花瓣” 师: 这一次我们把花瓣撒到小动物家里去好吗? (1) 介绍游戏玩法: 小朋友经过三条不一样的小路, 向小动物家(小兔家、老虎家、大象家)投“花瓣”, 每个小动物家都去一次。 (2) 幼儿自由选择三条小路去三个小动物家撒花瓣, 教师指导屈肘伸臂动作。	约 6 分钟 (2 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
放 松 部 分	(三) 结束活动, 放松身心 师: 花仙子真能干, 把我们的小山坡打扮得真漂亮! 小动物们说: “谢谢你们!” 我们跳个舞给小动物看看好吗? 幼儿快乐地跳《春天在哪里》的舞蹈, 结束活动,	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐

【活动延伸】

在下午的体育游戏中, 可改变游戏器械练习动作, 从而让幼儿体验不同材质的运动效果; 在晨间锻炼区域设置投物进筐的游戏, 让幼儿体验多种投掷方法, 从而喜欢投掷活动。

【专家评析】

“撒花瓣”活动, 通过“春天里, 花仙子撒花瓣装扮大地”的优美故事情境, 巧妙地将“花仙子撒花瓣”情节与幼儿反手投掷学习动作紧密结合, 令幼儿乐在其中, 发展了幼儿的反手投掷能力以及手腕力量。

此活动特点主要体现在以下两个方面:

(1) 游戏情境化: 中班初期的幼儿对于游戏中的动作、角色、情节都充满兴趣, 在活动中的规则意识开始建立, 活动的目的性、独立性、灵活性以及持续性逐渐发展, 基本活动能力和身体素质有较快的发展需求。“撒花瓣”活动正是利用中班幼儿的学习特点, 调动、激发了幼儿活动的兴趣。活动开始, 教师自然结合春天季节, 进行“花仙子”律动热身运动, 将手腕、肘部以及肩关节等部位有重点地做了运动准备; 接着, 以“给大地装扮鲜花”的游戏情境自然引发幼儿尝试多种投掷动作的自由练习, 进而结合幼儿的学习经验, 给予平甩薄片(反手投掷)的动作示范, 鼓励幼儿进行屈肘胸前反手投掷的经验学习。最后, 运用“去小动物家撒花瓣”的情境高潮, 进一步激发幼儿练习胸前反手投, 同时在快乐中提高幼儿手臂大肌肉运转带来的身体协调性、灵活性能力的增强。

(2) 学习主体化: 只有让活动情节或角色与体育动作学习之间建立有效的联系, 让两者交融, 才能更好地促进幼儿的学习主体发展。“撒花瓣”贯穿教学全过程, 幼儿在教师的引导与鼓励下, 自主尝试探索腿部稍屈与胸前屈肘转体配合投出花片, 体



验大肌肉屈肘摆臂投掷与身体转动的协作带来的手腕投掷花片远近不一的效果，极大地调动了幼儿的运动热情，促进了幼儿主体的可持续发展，

45. 快乐的小勇士（投准）

【设计意图】

《指南》提出：“要充分尊重和保护幼儿的好奇心和学习兴趣”“发展幼儿动作的协调性和灵活性”。由于天气转热，蚊子、苍蝇等害虫开始出现，幼儿很不喜欢，边喊着“拍它！打它！砸它”边模仿大人挥起手臂拍打。根据幼儿的这一行为，生成了本活动，让幼儿担任夏天里的“小勇士”，肩负着消灭害虫的光荣任务，运用肩上挥臂投掷的动作将蚊子、苍蝇等害虫消灭光。活动的内容层层递进，从徒手练习—拿纸球练习—尝试不同距离间的投准，鼓励幼儿不断尝试挑战，发展手眼协调能力。因为活动内容来源于幼儿身边关注的现象，幼儿的参与性高。

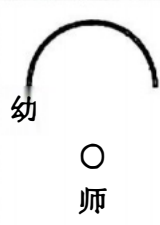
【活动目标】

- （1）进一步学习肩上挥臂投掷，尝试不少于 70 厘米距离的投准。
- （2）在自由探索练习和情境游戏中，逐步感受不同距离目标的投准与投掷力量的关系。
- （3）体验投掷活动的乐趣以及完成任务的成功感。

【活动准备】

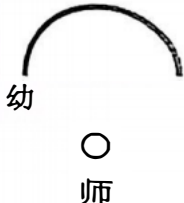
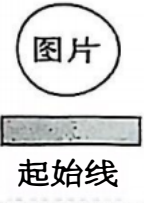
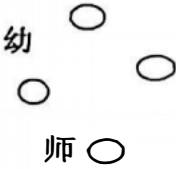
- （1）经验准备：幼儿玩过胸前投掷、头上投掷的游戏，知道把手中的物体投向前方。
- （2）物质准备：纸球若干，蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠四害的图片，可爱的勋章每人 1 枚，录音机，音乐伴奏带，空旷的场地。

【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: 夏天到了, 蚊子、苍蝇这些害虫出来了, 今天小朋友们当小勇士把害虫消灭光! 现在让我们一起热身, 把身体的能量充满! 1. 热身活动 教师带领幼儿听音乐进行挥臂大步走、绕圈跑、抬腿走等多种方式的走、跑交替练习。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队, 师幼成做操队形整齐站立, 做头部、胸部、体转、腹背、手腕脚踝、跳跃运动等, 重点活动手臂。	约 2 分钟 (1 次)	师 ○ 幼 ○○○○ ○○○○
基 本 部 分	(二) 学习肩上挥臂投掷的动作, 在游戏中尝试不同距离的投准 1. 自由玩纸球, 探索多种玩法 师: 我们可以和纸球玩哪些游戏? 现在每个人拿一个纸球玩一玩。教师鼓励幼儿探索不同的玩法, 观察幼儿的玩法, 关注他们是否出现肩上挥臂投掷的动作。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 展示多种玩法, 提炼肩上挥臂投掷的动作, 互相学习 师: 谁愿意和大家分享你是怎么和纸球玩游戏的? 做给大家看一看! 如果幼儿未出现肩上挥臂投掷的动作, 教师展示这个动作, 大家一起关注动作的特点,	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 教师示范, 探讨肩上挥臂投掷的动作要点, 幼儿徒手练习 师: 大家仔细看, 肩上挥臂投掷的时候, 手、脚的动作是什么样的? 大家一起试试! 教师示范, 总结动作要点: 两腿分开站立, 与肩同宽, 屈肘手握纸球在肩上, 向前向上抛出。	约 2 分钟 (1 次)	
	4. 幼儿尝试拿纸球练习肩上挥臂投掷的动作 师: 现在请小朋友拿纸球找一处空地, 练一练肩上挥臂投掷的动作。 可建议幼儿分组进行, 每组找一块空地练习, 教师关注个别幼儿, 辅导动作。	约 2 分钟 (3 次)	散点



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	5. 引入情境游戏“小勇士消灭害虫”，创设四种不同的投掷距离师：现在咱们小勇士的本领练得强了，蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠这些坏家伙出来了，我先来看看害虫分别躲在哪里，我们从哪里投准它们。 介绍游戏的玩法：四面墙上分别贴着蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠的图片，起始线离图片的距离分别为 70 厘米、90 厘米、110 厘米、130 厘米远，幼儿运用肩上挥臂投掷的动作向这四个害虫投准。	约 1 分钟 (1 次)	场地： 
	6. 幼儿大胆尝试不同距离的投准游戏 师：小勇士站在起始线后瞄准目标投准，看谁投得准，每种害虫都需要你去消灭，看谁打的害虫多！ 鼓励幼儿四种距离的投准都去尝试，注意提醒幼儿遵守规则，辅导个别幼儿的肩上挥臂投掷动作	约 3 分钟 (4 次)	
	7. 小结游戏中出现的情况，强调动作要点 师：小勇士们打害虫真勇敢，可是刚才有的小勇士忘记看起始线了，要遵守规则哦！还有的小勇士着急打害虫，纸球还没举到肩上就投出去了，要调整好动作，当真正的小勇士！ 幼儿集中讨论游戏中出现的状况，大家相互提醒和调整。	约 1 分钟 (1 次)	
	8. 幼儿再次玩情境游戏，体验投准的成功感、愉悦感 师：小勇士们，再次接受任务，这次看谁投得又准又好。 教师巡回指导，如果发现有的距离太近或太远，可根据幼儿的动作发展情况做适当的调整	约 4 分钟 (4 次)	场地： 
	9. 统计了解幼儿投准害虫的情况，予以鼓励，颁发勇士勋章 师：小勇士们，你们消灭了几种害虫？今天你们的表现积极又勇敢，现在给每个人颁发一枚勇士勋章！ 幼儿在教师面前四散站立，佩戴勇士勋章，感受游戏后的喜悦。	约 1 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 听音乐放松身心 1. 听音乐跳“小勇士舞”，庆祝任务成功完成，同时增加下肢的跑跳动作，调整上下肢的活动 师：小勇士一起来跳个庆祝任务完成的舞吧！让腿和脚也动起来！	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 听舒缓的音乐放松身体的各个部位，重点放松上肢 师：现在我们跟着好听的音乐放松身体，放松我们的心情。	约 1 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

如果时间允许，可以增加第三次情境游戏，加大游戏难度，让幼儿分组投准，一半孩子扮演害虫在一定范围内活动，另一半孩子尝试投准，然后交换进行，让孩子感受投掷目标的移动。此外，教师还可以组织幼儿进行肩上挥臂投远活动，或者将沙包投过小河等，通过多种形式促进幼儿肩上挥臂投掷动作的发展。

【专家评析】

本次活动，是教师根据本班孩子的实际情况和中班幼儿的年龄特点设计的。肩上投掷时两脚自然站立、与肩同宽的要求，更加符合中班幼儿的发展情况，如果是前后站立、转体投掷的话，对中班幼儿来说难度太大，可以考虑放在延伸活动中尝试。此外，本活动还有以下三个突出特点：

（1）寓教于游戏之中。整个游戏中，幼儿扮演“小勇士”，角色意识浓，干劲大，运用肩上挥臂投掷的动作消灭了害虫。尤其是最后完成任务后，教师为他们颁发了“勇士勋章”，更加激发了幼儿的活动热情。

（2）体现幼儿的主动参与。幼儿在自由玩球的过程中，探索出肩上挥臂投掷的动作。然后大家一起讨论动作要点并迁移同伴的经验进行练习。在游戏过程中，幼儿互相比谁消灭的害虫多，谁的动作标准，一直处于主动学习的状态中。

（3）活动内容层层递进。徒手练习—拿球练习—尝试不同距离间的投准，活动不断地对幼儿提出挑战，幼儿也不断地尝试和小结投准的动作要点。教学内容选择，运用了维果茨基的“最近发展区”理论，既符合幼儿的现有水平，又具有一定的挑战性，使幼儿的身心得到更好的发展。

建议

教师可以根据本班孩子的动作发展特点，适当拉大或缩小墙面图片与起始线之间的距离，以使教学更加具有实效性、挑战性。

46. 母鸡萝丝去散步（钻）

【设计意图】

圈是体育活动中常见的一种器械，而且玩法多种多样。对于中班幼儿来说，他们



已经积累了比较丰富的玩圈经验。本活动引导幼儿自由探索圈的玩法，从中引出“钻圈”游戏，让幼儿成为游戏的主人。在游戏情境的设置上，活动借助了幼儿熟悉的绘本《母鸡萝丝去散步》。在材料的提供上，每一次游戏都会增加新的材料（拱门、钻筒、垫子等），既增加新鲜感又有一定的调整，符合幼儿的学习特点。在游戏的玩法上，走到最后的幼儿可以抽取一张图片（母鸡或狐狸），给幼儿一定的期待，而未知的结果又会给幼儿带来新的刺激。教师通过这一系列教学策略，培养幼儿参加体育活动的兴趣，进而热爱体育锻炼。

【活动目标】

- （1）学习钻过不同高度、不同大小的圈，发展身体的柔韧性、灵活性。
- （2）通过“母鸡萝丝去散步”游戏和“杂技场”的情境，探索钻圈的多种方法。
- （3）体验钻圈游戏的乐趣。

【活动准备】

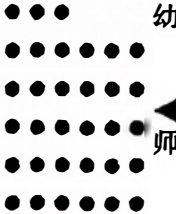
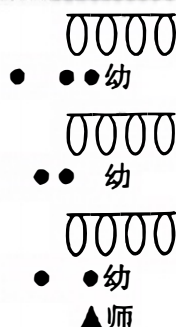
（1）经验准备：幼儿看过《母鸡萝丝去散步》的绘本，了解故事的基本内容；有玩圈的经验。

（2）物质准备：空旷的场地；拱门、圈、钻筒、垫子、篮子、绳子；母鸡和狐狸的图片若干；音乐磁带，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、活跃情绪 师：鸡宝宝们，和妈妈出去散步吧！不过路上要小心，不要被狡猾的狐狸发现了！ 1. 热身活动 主班教师带着幼儿听音乐模仿母鸡走路上场，配班教师扮演狐狸跟在队伍的后面。 动作说明：母鸡先走，然后保持一个动作不动；狐狸上来，做找母鸡的动作（重复母鸡和狐狸的动作）。	约 2 分钟 (1 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	2. 专项准备 幼儿站成六路纵队，师幼成做操队形，进行头部运动、手腕脚腕运动、肩部环绕、腰部运动、膝关节运动、压腿等，为钻圈活动做好身体准备。	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. 教师出示圈，引导幼儿探索圈的不同玩法 师：今天妈妈给你们每人准备了一个礼物——圈。想一想，可以怎么玩呢？找一个空地方试一试，看看你能想到多少种玩法， 游戏玩法：幼儿在一定范围内，找一个空地方探索圈的不同玩法。在玩的过程中，教师注意观察、反馈幼儿的动作。比如，可以说：“×××小朋友会把圈套在脚上行走，真棒！×××小朋友能够把圈从头上套下来……”	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 引出“母鸡萝丝去杂技场”的游戏情境，引导幼儿探索不同的钻圈方法 (1) 引导幼儿观察“杂技场”的材料摆放，激发幼儿尝试的愿望。 师：宝贝们都长大了，妈妈决定带你们到杂技场去看一看、练一练。等你们练得一身好本领的时候，妈妈就放心让你们自己去散步了！杂技场到了，看看杂技场里有什么。 玩法：幼儿站成六路纵队，面对“杂技场”。场地上拉着六根绳子，每根绳子挂着铃铛，还扣着 4 个圈，圈距离地面 20～30 厘米不等。	约 1 分钟 (1 次)	
	(2) 幼儿探索钻过挂在绳子上的圈的不同方法， 师：宝贝们，钻圈的时候要当心，尽量不要碰到圈，要不然绳子上的铃铛发出声音，就会被狡猾的狐狸听见哦！ ① 幼儿游戏：幼儿六路纵队并为三路纵队，每队从第一名幼儿开始，依次钻过挂在绳子上的圈，然后从旁边走回来排到队伍的后面，循环游戏。	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师幼儿集中站成六路纵队。共同讨论：你是怎么钻过去的？谁愿意来演示一下自己钻圈的动作。	约 1 分钟 (1 次)	
	(3) 在讨论的基础上，幼儿再次游戏。(在路上增加一个拱门) 师：有的小朋友是先将头钻过圈，再钻身体的；有的小朋友是先将脚迈过圈的；有的小朋友是侧着身体钻的……你们都通过尝试找到了办法！这次路上多了一个拱门，要特别小心！你们也可以试一试别人的方法，看看哪种方法更合适、更方便！ 游戏玩法：幼儿六路纵队并为三路纵队，从游戏开始的地方，先钻过拱门，再钻过挂在绳子上的圈，然后从旁边回到自己队伍的后面，循环游戏。	约 5 分钟 (1 次)	
	3. 引出“母鸡萝丝去散步”的情境，幼儿游戏 (1) 教师引导幼儿观察场地，了解游戏的玩法。(请三名幼儿示范) 师：你们长大了，可以自己去做散步了，路上要特别小心！当听到“狐狸来了”就不能动，听到“狐狸走了”才能继续游戏哦！谁愿意来试一试？ 游戏玩法：幼儿从游戏开始的地方，钻过拱门、钻过挂在绳子上的圈、爬过垫子、钻过钻筒，到游戏结束的篓子里抽一张图片（狐狸或母鸡的图片）。如果抽到“狐狸”图片就说：“狐狸来了！”看看场地上的幼儿是不是都保持不动了，然后再说：“狐狸走了！”如果抽到母鸡的图片，就放回篓子里，回到队伍的后面继续游戏。	约 2 分钟 (1 次)	
	(2) 幼儿分组游戏，感受游戏的快乐。 师：鸡宝宝们，你们可以独自出去散步了，路上小心狡猾的狐狸哦！ 游戏玩法：幼儿六路纵队调整为三路纵队，游戏玩法同上。	约 8 分钟 (1 次)	场地位置同上

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: 今天我们玩了一个“母鸡萝丝去散步”的游戏, 开心吗? 你们想出了很多不同的钻圈方法, 真棒! 以后再玩这个游戏的时候, 大家一起动脑筋想出更多的方法。现在我们一起放松一下, 堆个雪人吧! 游戏玩法: 幼儿散点站在圈里, 根据教师自编的“堆雪人”情境进行放松活动。 教师语言: 堆雪人、堆雪人, 先堆雪人的小脚(手握拳头敲脚); 再堆雪人的小腿、大腿、屁股、膀子、脑袋(手握拳头敲小腿、大腿、屁股、膀子、脑袋); 雪人堆好了(摆一个造型不动)。太阳出来了, 照到雪人的脑袋上(动动脑袋), 脑袋融化了(头耷拉下来, 然后依次融化其他的部位)。最后, 雪人融化了(幼儿躺在地上)。	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在幼儿比较熟练掌握钻圈动作后, 教师可以对游戏的线路进行调整, 比如在圈的下面摆放平衡木或者大型积木, 让幼儿在平衡木上或者踩着大型积木钻圈, 让游戏更具有挑战性。

【专家评析】

钻圈的方法有多少种? 活动中, 教师引导幼儿积累了钻圈游戏的多种经验, 帮助幼儿了解到不仅仅可以钻立在地上的圈, 还能钻悬挂在空中的圈。

从幼儿的自由探索开始, 活动中教师关注的是幼儿原有经验的提取和提升。首先以更加立体的方式再现了幼儿的尝试过程, 将幼儿的单一经验丰富成多元的经验; 然后在游戏情境的设置中, 让幼儿不断变化游戏玩法, 比如幼儿有时可以连续玩游戏, 有时又需要根据游戏情境保持姿势不动。但是无论怎样的变化和挑战, 幼儿都始终沉浸其中。究其原因, 教师更加关注从游戏情境出发层层累加游戏难度, 使得幼儿在不断地调整自己、勇敢挑战的过程中, 发现参与运动的快乐。他们从中积累的不仅仅是运动的技能, 更多的是积累面对不同任务时那种勇敢的心态和乐观的情绪。

建议

在材料的提供上还可以更加生活化, 如废旧的纸箱、用 PVC 管子制作的不同形状的圈等, 使得游戏更加有趣、生动。



47. 猫与老鼠（正钻）

【设计意图】

进入中班，幼儿喜欢游戏性强、有互动性的游戏。猫和老鼠是孩子们熟悉，也是深受他们喜爱的形象。教师通过猫和老鼠的角色冲突，设计了此游戏，激发幼儿参与游戏的兴趣。幼儿通过游戏角色的定位，主动调整自己的动作来完成游戏，从而学会了如何钻跑。教师通过“观察”“讨论”“游戏”等教学策略，帮助幼儿在不知不觉中掌握了动作要领，培养了他们的思考能力。

【活动目标】

- （1）学习在一定高度的障碍下钻跑，发展灵活协调的钻的能力，
- （2）通过玩“老鼠笼”游戏，掌握钻跑的方法，避免与同伴碰撞。
- （3）愿意遵守游戏规则，乐意参与游戏。

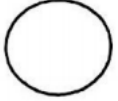
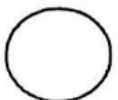
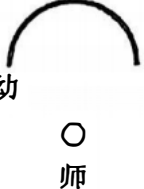
【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿知道儿歌《老鼠笼》（儿歌内容：老鼠老鼠坏东西，偷吃粮食偷吃米。我们搭个老鼠笼，咔嚓一声抓住它）。
- （2）物质准备：空旷的场地，音乐，粮食，篮子。

【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：小猫们，我们一起来做个热身操吧！ 1. 热身活动 幼儿与教师以小猫和猫妈妈的角色一路纵队进场，在欢快音乐的伴奏下做热身操：小猫小猫点点头，小猫小猫伸伸臂，小猫小猫弯弯腰，小猫小猫跳一跳，小猫小猫真正棒。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站成一个大圆，做热身活动，为钻跑进行重点部位的专项热身，包括头部、扩胸、摆臂、手腕脚踝、脚掌腹背、压腿、跳跃、整理运动等。	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) 引出“老鼠笼”游戏情境, 学习钻跑的方法 1. 初步尝试钻跑 (1) 大部分幼儿当老鼠笼, 小部分幼儿当老鼠, 玩“老鼠笼”游戏, 师: 小猫们, 我们家的粮食和米都被老鼠偷走了, 怎么办呀? 我们一起搭个老鼠笼来抓老鼠吧。 游戏玩法: 师幼站在圈上, 手拉手, 围成一个笼子念儿歌。圈内有许多的粮食, 老鼠在笼子里面和外面穿行, 在圈内捡到粮食送至圈外老鼠洞。当教师念到“咔嚓”时, 站在圈上的幼儿全部蹲下, 圈内被抓住的老鼠替换为新老鼠, 圈外的老鼠继续游戏。 (2) 师生集中站成半圆, 共同讨论: 刚刚我们抓住了几只老鼠呀? 为什么有的老鼠没被抓住呢? 你是怎样钻过笼子的? 我们一起试一试。	约 4 分钟 (2~3 次)	
	2. 在讨论的基础上, 幼儿再次游戏(请多名幼儿做老鼠) 师: 这次老鼠多了, 小猫们要加油抓老鼠哦! (1) 游戏玩法同上。	约 4 分钟 (2~3 次)	
	(2) 集中讨论: 老鼠变多了, 小老鼠在钻跑时, 要注意什么呀?	约 1 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 变变变, 变成一个大胖子。变变变, 变成一个小瘦子。变变变, 变成一个小矮子。变变变, 变成一个高个子。变变变, 变成一个小兔子。变变变, 变成一只小花猫。 幼儿四散站在场地中间, 教师发指令, 幼儿随音乐做相应的动作, 调整呼吸, 放松腰部。	约 2 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在餐后活动时, 可以组织幼儿一起来玩一玩这个游戏, 也可以替换不同的角色来游戏, 增加游戏的趣味性。

【专家评析】

很多体育游戏会运用儿歌来帮助幼儿记忆游戏的规则和玩法, 很多时候这样的儿



歌本身就是一种游戏的情境。本活动中，教师通过儿歌自然地呈现了“老鼠”和“老鼠笼”两种相对立的游戏角色。在捉与逃的游戏情境中，幼儿自然明白了自己的角色和需要做的事情。当笼子大、老鼠少的时候，幼儿更多地感受到了游戏的玩法以及儿歌和游戏规则之间的关系。当笼子变小、老鼠的人数变多时，作为小猫笼的孩子们更多地感受到了成就感。同时，在探索游戏中，幼儿发现更多的游戏技巧，比如游戏中儿歌的速度变化对逮住老鼠的作用等。

在最后的分组游戏中，老鼠和老鼠笼都有了更多的自主游戏空间，大家可以对儿歌的速度进行自主的调节，也可以对游戏中两种角色的数量进行一定的调整，这对于中班幼儿来说有一定的挑战性。教师能够在一个活动中开放这样的自主空间，这是在对幼儿充分相信的基础上，着眼于培养幼儿发现并协商解决问题的能力。

48. 小小坦克兵（手膝着地障碍爬）

【设计意图】

在日常体育活动中，幼儿对于手膝着地的爬行动作不能很好地完成，动作的灵敏性不够，因此为了解决这一问题，设计了本活动。整个活动以“小坦克兵练习本领”的情节贯穿始终，充分调动幼儿的积极性和兴趣。幼儿对于坦克的爬行练习并不陌生，因此从最初的自己尝试到最后的规范爬行动作，都是以幼儿示范和师生共同总结的方法为主的，以幼儿的经验为主导，让幼儿真正成为活动的主人。并且练习中的每个环节都是循序渐进的，使幼儿在不断的练习中调整动作，得到有效的体能锻炼和技能练习。

【活动目标】

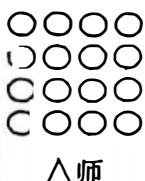
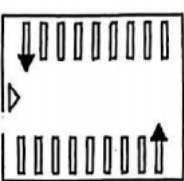
- （1）尝试在“坦克”里手膝着地向前方爬行，发展灵敏性和协调能力。
- （2）运用多种感官在不同的障碍上进行“坦克”爬。
- （3）学做小小坦克兵，能认真练习、克服困难、坚持完成任务。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿观看过坦克兵训练的视频，尤其是坦克前进的场面。

(2) 物质准备：自制坦克 14 辆，体操垫 4 块，泡沫垫若干，圈若干，平衡板 4 块，“铁轨”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 1. 幼儿听音乐，精神抖擞地入场站成四路纵队 2. 做解放军模仿操 幼儿做挥旗（上肢）、瞭望（体转）、射击（下蹲）、开炮（腹背）、投手榴弹（跳跃）、踏步放松等动作。	约 3 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 开坦克，学习手膝着地爬 1. 幼儿尝试练习开“坦克” 师：今天我们来练习开“坦克”，试试看怎样让“坦克”开起来。 2. 请个别幼儿示范，师生共同边观察边讨论开“坦克”的动作 师：刚才坦克兵开得都很好，谁来说说你是怎样开动“坦克”的？ 3. 幼儿根据讨论的方法再次尝试开“坦克” 师：我们再去试试，看谁开得好？ 4. 幼儿分两组轮流开“坦克” 师：刚才我们开得都很棒，现在我们比比看，谁的坦克开得快？ 5. 幼儿练习在“沼泽地”上开“坦克” 师：下面我们来练习在“沼泽地”上开坦克，看谁开得又快又直？ 6. 师生共同布置场地，然后循环练习 1～2 次	约 20 分钟 (5 次)	集中、爬行练习队形如下： 
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 1. 师生听音乐做放松动作 师：今天小小坦克兵顺利完成了任务，真了不起，我们来跳支舞庆祝一下吧！ 2. 师幼共同收拾器械，离场	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在晨间锻炼中可以增设坦克游戏，设置不同障碍让幼儿进行爬行练习。

【专家评析】

本活动是一节主题方案教学活动。教师根据幼儿前期对坦克的认知兴趣以及幼儿手膝爬行的运动经验需求，以大型纸盒制作的“坦克”为活动器械，创设“小坦克兵



练习本领”的情境，引导幼儿学习在“坦克”中手膝着地向前爬行，增强幼儿移动身体动作时的空间感知觉能力，提高身体的灵敏性和协调性。

本活动特点主要体现在以下两个方面：

（1）以幼儿的经验为主导，活动充满情趣与挑战。因前期主题学习，幼儿对坦克的认知经验较为丰富，对于坦克爬行练习充满兴趣。整个体育活动以“小坦克兵练习本领”的情节贯穿始终，活动的各个环节也围绕这一情节延伸进行。坦克兵如何让坦克动起来，坦克能怎样开，坦克兵怎么练本领等一系列问题情境，贴近幼儿的经验能力，符合幼儿的认知兴趣，因此从最初自己尝试爬行到最后的爬行综合练习，幼儿始终沉浸在充满情趣的学习中，感受坦克爬行的乐趣。

（2）以幼儿的经验为主导，发挥器械的引导价值。用大型纸盒制作的坦克对幼儿爬行学习有着重要的引导价值。在“如何发动坦克”的需求下，幼儿主动探索手膝着地向前爬，带动坦克移动的身体体验。而在分享“你的坦克能怎样动”的经验中，幼儿学习了如何“开得好”“爬得快”“又快又直”等身体移动的爬行动作要领。整个过程循序渐进地展开，而循环游戏中的体操垫、泡沫垫、圈、平衡板、“铁轨”等材料的高低宽窄等无一不引导幼儿调动多种感官，练习掌握移动中的方位，感知空间方位的变化，促进平衡感的发展，同时又体验到游戏的快乐，百玩不厌。



在坦克循环游戏中所提供的障碍，可根据幼儿的情况进行难易程度的调整。如果幼儿掌握得不够熟练，可进行四路纵队的直线练习，不要进行拐弯练习。

49. 勇敢的小骑兵（手膝着地侧爬）

【设计意图】

本活动是绳子一物多玩内容的延伸。在平时的户外体育活动中，绳子的运用无处不在，可以是标志线，可以是目标线，可以是区域分割线，也可以是运动器械。因此，帮助幼儿探索出绳子的更多玩法，引导幼儿有目的地锻炼身体，培养幼儿良好的运动规则和习惯，就显得非常重要。本活动利用幼儿对绳子的熟悉度结合情境，发展

幼儿手脚着地屈膝侧爬的能力，这是一种手脚协调、交替且有节奏的运动，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，

【活动目标】

- (1) 学习手脚着地屈膝侧爬，发展动作的灵活性和协调性，
- (2) 感知绳子玩法的多样性，并能利用绳子进行多种练习。
- (3) 体验与他人合作玩绳的乐趣。

【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：绳子人手 1 根，圆桶障碍物 4 个，圈 5 个，数字点卡 3 张，游戏布置图 3 张，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. 教师带领幼儿手拿马鞭（即绳子）跑步进场，边跑边绕过障碍物 师：小骑兵们，今天我们的操练开始了！	约 2 分钟 (1 次)	障碍物 △ ^ △ △ △
	2. 随音乐做绳操 幼儿在场地上拿好绳子站成四路纵队，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、放松运动等。	约 2 分钟 (1 次)	☆师 幼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
基 本 部 分	(二) 在游戏中探索绳子的多种玩法，初步掌握侧爬的基本方法 1. 引出“小骑兵送信”的游戏情节 师：小骑兵们，今天我接到了一个重要的任务，要送信到前方，不过，敌人给我们设置了很多障碍，有独木桥、铁索桥、小河，你们能不能用手中的绳子把这些障碍设计出来呢？如果我们能提前练习，等会儿送信时就不怕遇到这些困难了。 引导幼儿迁移跳远、走平衡桥的经验用绳子摆出合适的样子后自由练习。	约 4 分钟 (1 次)	△师
	2. 幼儿自由四散练习 师：小河（独木桥、铁索桥）是什么样子的？怎么摆？请两个小朋友来试一试。	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. 学习基本动作——侧爬 教师示范摆放方法，幼儿探索玩法。 教师重点示范：双手、双脚放在绳子的两边（手脚不能碰到绳子），膝盖弯曲，先移动双手，再移动双脚，平行前进。	约 3 分钟 (1 次)	△师 幼
	4. 幼儿合作用绳子摆放“铁索桥”，注意控制绳子间的距离，并练习侧爬 师：小骑兵们，请你们和同伴合作把绳子摆放成“铁索桥”的样子，注意控制好索桥之间的距离后再进行练习，	约 4 分钟 (2 次)	场地同上，将两队距离拉大一些
	5. 玩游戏“勇敢的小骑兵” 师：现在老师将信的内容全部刻在你们的手上，等一会儿你们要先经过独木桥，再穿过铁索桥，最后跨过小河，将信的内容刻在邮箱上。 (1) 幼儿分成三队依次把绳子摆成“小河”“独木桥”和“铁索桥”的样子。 师：哪位小骑兵愿意先来试一试这条送信的道路？ (2) 请一名幼儿示范，明确游戏的路线和玩法。 (3) 幼儿分组进行游戏，	约 4 分钟 (1 次)	小河 独木桥 幼
	6. 在铁索桥后增加看点数拍手、看点数原地跳、看点数往身上套圈的游戏，增强趣味性并放松身体 师：刚才的信没有送到，因为每个邮箱后面都有一个密码，你必须按照密码的要求做完后再将信刻在邮箱上。 幼儿再次游戏，	约 4 分钟 (2~3 次)	场地同上
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 1. 跳舞放松身体 师：今天小骑兵们都表现得非常勇敢，让我们跳个舞庆祝一下吧。 (重点脚步放松) 2. 师生共同收拾，小骑兵挥动马鞭离开回军营	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在日常体育活动中，可以引导幼儿迁移跳圈的经验用绳子摆放出不同的形状，

发展跳的能力；还可以引导幼儿学习单手甩绳和有节奏的单手甩绳双脚跳的基本动作，为大班学习跳绳做好准备；也可以把这样的方法教给家长，请家长在家带领幼儿练习。

【专家评析】

本活动中教师利用小骑兵这个角色贯穿始终，让活动显得连贯有序，并且教师的要求层层递进，为幼儿的动作发展提供了有利的帮助。整节活动，以下特点突出：

（1）选择合适的材料一物多玩，体现游戏的多样性。活动中教师选择了可变性很强的绳子开展活动，由最初的“小鞭”到“小河”“独木桥”和“铁索桥”。绳子的不同变化在情境游戏中过渡得较自然，能让幼儿主动地根据游戏线索进行活动。绳子也是幼儿园体育活动中经常使用的游戏材料，熟悉的材料帮助幼儿积累了知识经验，让幼儿轻松地解决了活动的部分问题（如小河和独木桥的摆放方法），自我认同感随之增强。

（2）尊重幼儿，活动中体现幼儿的自主学习。活动中，师幼互动、幼幼互动的机会较多。教师能从幼儿的自身动作表现出发帮助幼儿学习正确的基本动作，而幼儿则自由寻找同伴进行探索和练习，学会了与同伴合作游戏的方法。

50. 蜘蛛织网（手足爬）

【设计意图】

爬行是幼儿的基本活动之一，经常爬行能增强幼儿四肢和躯干肌肉的力量，提高机体的协调性和灵活性。中班幼儿虽然手脚的运动技能已经逐渐完善，但是他们在手脚协调运动能力和上下肢的耐力方面还比较弱。对于蜘蛛这种动物，幼儿了解最多的就是它的外形特征和本领。本活动就是利用幼儿对蜘蛛最基本的了解结合手足爬基本动作的特点设计而成的，活动中教师提供了不同宽度的垫子，在满足不同层次幼儿需要的同时增加了趣味性和挑战性，发展了幼儿自主学习的能力。

【活动目标】

（1）学习手足爬的动作，锻炼手部、腿部力量。



(2) 在不同宽度、高度的平地 and 垫子上爬行时, 感知手足着地协调向前爬的方法。

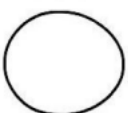
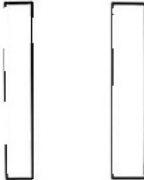
(3) 游戏时能坚持到底完成织网任务, 体验成功的快乐。

【活动准备】

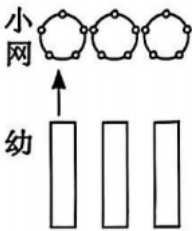
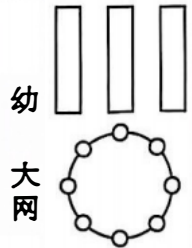
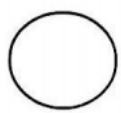
(1) 经验准备: 幼儿玩过手膝爬的游戏。

(2) 物质准备: 大体操垫 4 块, 小体操垫 8 块, 由手套、绳子做成的小圈 3 个, 由绳子做成的大圈 1 个, 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. 教师带领幼儿一路纵队绕操场跑 2~3 圈后, 走进大圆, 在教师的口令下模仿高人走、矮人走 师: 天气真好, 我们一起出发锻炼身体吧!	1~2 分钟 (1 次)	△师 
	2. 随音乐做热身操 幼儿在场地上拿好绳子站成四路纵队, 随音乐做操, 包括头部、肩膀、上肢、下蹲、扩胸、体侧、体转、腹背、跳跃、手腕、脚腕放松运动等。	约 2 分钟 (1 次)	
基 本 部 分	(二) 模仿小动物, 初步掌握手足爬的基本方法 1. 幼儿自由尝试爬 师: 小朋友们, 你们知道哪些小动物会爬吗? 请你们去学一学它们爬的方法。 幼儿在场地上自由练习各种爬的方法。	约 2 分钟 (1 次)	△师 幼 
	2. 提取手足爬的动作, 幼儿自由练习 师: 你学的是什么小动物? 它是怎么爬的? (1) 请个别幼儿展示手足爬的方法。 师: 小蜘蛛是用身体的哪些部位来爬的? 跟刚才的爬法有什么不一样? 你们去学一学它的方法来爬一爬。 (2) 幼儿在场地中自由练习手足爬,	约 3 分钟 (1 次)	同上
	3. 学习手足爬的基本动作 (1) 教师示范手足爬的动作, 强调动作要领: 手和脚着地, 膝盖微微弯曲向前爬。 (2) 幼儿学习教师的动作。	约 3 分钟 (1 次)	同上

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	4. 手足爬有距离的路线，进行动作练习 师：小蜘蛛们，现在你们要爬一段有距离的路线。这条路线会比较长，爬的时候动作要标准，我会选出帮我完成任务的小蜘蛛，幼儿坚持手足爬过不同距离的路线。	约 3 分钟 (1 次)	
	5. 调整休息，幼儿领取颜色任务爬不同宽度，进行难度练习 师：小蜘蛛们，现在你们领到了任务卡，一定要爬过不同宽度的路线才能将任务卡送出哦。 幼儿手足爬过不同宽度的路线。	约 3 分钟 (2 次)	
	6. 玩游戏“小蜘蛛织网” (1) 教师介绍游戏玩法。 师：请小蜘蛛分成三组爬过路线，每一只小蜘蛛爬过去后抓住绳子的标记处，下一只小蜘蛛再出发。同样爬过去后也抓住绳子的标记处，等全组小蜘蛛都爬过去后，我们的大网就织成了，比一比哪组小蜘蛛能最快织好网。 (2) 请一名幼儿进行示范，明确游戏的路线和玩法。 师：哪个小蜘蛛愿意先来试一试这条织网的道路？ (3) 幼儿分组游戏。	约 5 分钟 (1 次)	 小网 幼
	7. 玩游戏“小蜘蛛织大网” 师：这一次请我们所有的小蜘蛛一起来织一张大网。 三组幼儿再次游戏，爬到终点后抓住大网的标记处。	约 4 分钟 (1 次)	 幼 大网
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小蜘蛛今天真能干，不仅织出了小网，还织出了一张超大的网，让我们在这张网里跳舞吧。 教师带领幼儿进行身体放松活动，摇摇头、摆摆手臂、摆摆双腿，互相结伴按摩对方的手臂和腿，	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

在材料的投放上，可以根据幼儿的经验进行，比如提供不同类型的垫子帮助幼儿继续巩固手足爬的技能，还可以提供幼儿熟悉的泡沫垫让幼儿自由组合爬行的距离和



路线。

【专家评析】

本活动中，教师根据幼儿好模仿、好想象、好玩耍的特点，将幼儿熟悉的小蜘蛛形象与使用各种运动器械、生活用品的大肌肉运动相结合，使幼儿的体育运动变得形象生动、活泼有趣，激发了幼儿参与技能学习和运动锻炼的兴趣，达到玩中学、学中练、练中锻炼的目标。

针对手足爬这个动作，教师设计了两个层次：一是爬行的距离。针对不同能力的幼儿，教师提供了不同距离的爬行路线，在保证幼儿完成一定活动量的同时，鼓励幼儿坚持挑战完成更远距离的爬行任务，发展幼儿的耐力；二是爬行的宽度。宽度的限制是为了帮助幼儿更加协调地完成手足爬的动作，发展了幼儿动作的协调性和灵敏性。

51. 小螃蟹学本领（侧爬）

【设计意图】

随着生活条件的提高，大多数幼儿都是坐私家车或电动车来上幼儿园的，平时走路和走楼梯的机会相对较少，幼儿上肢和下肢力量锻炼的机会也因此减少。悬空爬的动作可以有效地锻炼幼儿上下肢的肌肉力量，通过变化爬行方向锻炼幼儿身体的协调能力，在一次次的动作练习中促进幼儿心肺功能和肌肉耐力的不断提高，让幼儿较轻松地进行走、跑、跳、上下楼等各种身体活动。本活动利用螃蟹的形象，直观形象地让幼儿学习侧行爬的动作，既增加了活动的趣味性，又提高了幼儿参与体育活动的主动性。

【活动目标】

（1）学习手脚着地向指定方向侧爬的动作，锻炼手臂和腿部支撑力量，发展身体动作的灵敏性和协调性。

（2）通过模仿螃蟹爬行的动作，逐步掌握手脚着地膝盖悬空，侧位移动的动作要领，

(3) 培养坚持不懈的精神和遵守规则的意识,

【活动准备】

(1) 经验准备: 幼儿已掌握猴子爬的动作要领, 能用猴子爬的动作爬过木梯; 会玩侧行游戏,

(2) 物质准备: 海绵地垫 6 块, 纸球若干,

【活动过程】

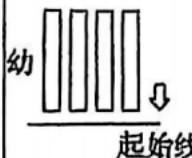
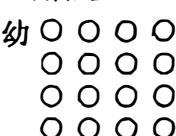
程序	进 程	时间和次数	场地安排																								
准 备 部 分	(一) 激发兴趣, 活跃情绪 1. 玩侧跑游戏 师: 请小朋友看老师的手势, 我的手指向哪个方向, 你们就往哪个方向侧着跑。手指在中间呢, 就停下来。	约 1 分钟 (1 次)	幼儿面向教师 找个空地 方散点站好																								
	2. 爬行大比拼 师: 我们来举行一个爬行大比拼, 先学猴子爬过山洞, 然后学小乌龟爬过绿草地 (用布连接的两三个拱形门)。之后, 再一次爬过山洞和绿草地。如果累了, 就站起来休息一下再完成, 希望你们能坚持爬完一圈再休息。一共爬三圈。	约 2 分钟 (1 次)	山洞 的长度 为 6 米, 草 地是 3 张海 绵垫子  草地																								
	3. 幼儿活动身体的肩部、手部、腿部、腰部和脚部	约 1 分钟 (1 次)	☆师 <table><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>幼</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td>()</td><td>○</td></tr></table>		1	2	3	4	幼	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	()
	1	2	3	4																							
幼	○	○	○	○																							
	○	○	○	○																							
	○	○	○	○																							
	○	○	()	○																							



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(二) 在游戏中自主练习动作, 掌握动作要领 1. 回忆螃蟹的爬行动作, 幼儿进行模仿练习 师: 今天我们玩一个游戏, 请小朋友都来做小螃蟹。谁知道小螃蟹是怎么走路的, 来学一学? (1) 请个别幼儿来做示范, 教师讲解动作要领: 双手着地屁股抬起来, 膝盖有点弯曲, 侧方向爬行。请小螃蟹们做好准备, 手放在地上向着大树方向 (或是其他参照物) 出发。	约 2 分钟 (1 次)	幼儿原地向左向右转, 面向老师 (中间站好), 教师在中间讲解 ☆ 师 幼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	(2) 幼儿把手放在地上侧爬向大树, 距离为 4 米左右。		△ △ △ 大树 ↑ 起始线
	2. 教师示范并提炼动作要领 师: 刚才哪只小螃蟹爬得最快? 请你来做给我们大家看一看! 教师示范动作: 小螃蟹们看好妈妈的动作, 双手着地屁股抬起来, 膝盖有点弯曲, 侧方向爬行, 手脚动作要连贯, 这样才能爬得快哦!	约 1 分钟 (1 次)	☆ 师 幼
	3. 增加直线进行练习, 帮助幼儿掌握平行侧爬的动作 师: 这次小螃蟹学爬的时候, 要求把手放在直线上向前爬, 注意手不能离开直线哦! 幼儿一排一排排队练习, 直线距离增加到 5 米左右。	约 2 分钟 (1 次)	幼儿站四路纵队 幼 ↓ 起始线
	4. 根据幼儿动作的情况进行小结, 幼儿再次练习 师: 小螃蟹累吗? 爬的过程中有问题吗? 现在我们再来试一试吧!	约 3 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	5. 游戏：小螃蟹吐泡泡 (1) 交代游戏规则。 师：我们现在来玩一个游戏叫小螃蟹吐泡泡（纸球）。我们前方有四条小路到达彩色的泡泡区，拿起一个泡泡把它运到箱子里，再回来选择另一条小路。 (2) 教师个别指导幼儿的动作。	约 4 分钟 (2~3 次)	幼儿站四路纵队  (左起：拱门、平衡木、圆筒、曲折平衡木)
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小螃蟹们今天本领学得都很好，现在做做按摩放松一下吧！ 幼儿随音乐做身体放松活动。	约 2 分钟 (1 次)	四路纵队 

【活动延伸】

准备活动可以作为单独的活动开展，待幼儿学猴子爬的动作做好了，再增加螃蟹爬动作；也可以开展爬行组合动作练习，锻炼幼儿手臂支撑力量和身体的协调性。

【专家评析】

本活动以小螃蟹的游戏角色贯穿其中，幼儿参与的积极性较高，通过模仿生活中螃蟹爬的动作，他们直观形象地理解了侧行爬的动作要领。侧行爬的基本动作练习，有效地增强了幼儿四肢肌肉的力量，促进了幼儿动作的灵敏性和协调能力的发展。

活动中，教师采用了直接指导和隐性指导相结合的方式，促进了幼儿的主动学习。比如，准备活动中，教师引导幼儿进行丰富多样的练习，为后面的活动打下基础。其中，侧步练习是为侧爬准备的，直接练习猴子爬和乌龟爬的动作是为了锻炼幼儿各种爬行的动作，这些是直接的指导；而活动中利用直线帮助幼儿做好侧方位的准备和限定爬行的距离，则是隐性的指导。



活动中爬行的距离刚开始在 4 米左右比较合适，然后逐渐增加到 5 米。此外，这个动作对于身形偏胖的孩子比较困难，要适当地让他们减少爬行的距离。

52. 花样抛接球（双人抛接球）

【设计意图】

幼儿从小班开始就练习拍球，到了中班，已经对球不是很感兴趣了。为了提升幼儿对球的兴趣，我们设计了两两合作抛接球的游戏活动。整个活动以“玩球”为主线，分环节有层次地引导幼儿练习抛接球；在环节的设置上，提供不一样的辅助材料，结合《指南》的目标，让幼儿在不断的练习和反复的尝试中抛过一定的远度和力度，从而达到抛接球的目的。

【活动目标】

- （1）尝试与同伴合作抛接球，发展手眼协调和合作能力。
- （2）在双人近距离抛接球、抛过一定距离落地接球、过障碍抛接球等情境中，探索抛接球的不同方法。
- （3）在双人抛接球的游戏体验合作成功的快乐。

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿会拍球，曾两两合作抛接过球。
- （2）物质准备：篮球人手 1 个，圈、椅子是幼儿人数的一半，热身音乐，背景音乐。

【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. 热身活动 师: 今天我们一起和小球做游戏, 让我们抱着小球, 一起快乐地舞蹈吧。 2. 专项准备 幼儿散点站好, 手抱篮球, 在教师的带领下, 跟随音乐有节奏地做篮球操, 做好专项活动的准备, 包括上肢、下肢、拍球、全身运动。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 探索尝试, 发展能力, 体验乐趣 1. 两人一个球, 自由探索不同的玩法 (1) 幼儿两人一球, 探索玩法。 师: 今天我们就和球一起做游戏, 请第一、二组小朋友到第三、四组找一个朋友, 两个人玩一个球。 幼儿自由找朋友, 两人一组, 在空地上自由探索。 (2) 请个别幼儿示范。 师: 请你说一说是怎么玩的。 幼儿示范各种玩法, 如面对面滚球、向上抛球、夹着球走、放在手上运球等。 师: 在两人合作相互抛接球中, 怎样才能保证球不会掉下来? 小结: 注意抛球的方向, 在抛球时要努力对准对方的双手, 而对面的人也要伸出手保持接球的姿势, 并且主动接住球,	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 合作抛接球 (互抛互接) 师: 我们一起用刚才的方法相互抛接球, 尽量不让球掉下来。 动作要领: 五指张开, 双手抱球, 轻轻抛向目标,	约 3 分钟 (1 次)	散点
	3. 双手击地接球 (1) 击地接球。 师: 刚刚我发现有些小朋友在抛接球的时候有新的尝试。请你们告诉大家, 你们是怎么玩的呀? 动作要领: 双手抛球击地, 在弹起的时候接住。 师: 我们一起去试试击地接球, 注意在球弹起的时候接住。 (2) 抛球过垫子 (探索力度), 教师为幼儿准备垫子, 两人一球, 探索把球抛过垫子的力度, 师: 怎样才能把球抛过垫子, 让对面的朋友接到球呢?	约 3 分钟 (1 次)	幼儿站在垫子两边 



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	4. 教师提供小圈，两人一球，探索玩法 (1) 介绍游戏玩法。 在场地另一侧，教师做点摆上小圈布置好场地。 师：看看，老师给大家准备了什么？（小圈）请小朋友尝试把球抛入小圈内。 (2) 两人一球自由探索把球抛入小圈。	约 3 分钟 (1 次)	幼儿站在圈 两边 
放 松 部 分	(三) 多人一球，玩花样传球，放松身心 师：今天，我们带小球玩了这么多有趣的游戏。现在，让我们这么多人一起玩一个球。小球从头顶过去喽（头顶传球）；伸出胳膊，小球要从你们的手臂上滚过来喽（按摩胳膊）；低头看一看，小球从胯下传过来了（胯下传球）。坐下来，伸出小腿，小球又来喽（按摩小腿）。	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

将不同层次的抛接球游戏所需的场地布置在班级运动区中，在区域活动中让幼儿进一步尝试。

【专家评析】

选择幼儿最常玩的篮球作为“一物多玩”自主游戏的材料，对教师自身就是一次教学的挑战。此活动较好地把握了“一物多玩”教学的关键要点，活动过程顺应了幼儿核心经验的发展，教育策略促进了幼儿核心经验的提升。

(1) 小小球真有趣，小小球大智慧。整个活动过程，充满想象，丰富有趣。游戏形式涵盖了个人玩篮球、两人合作玩篮球、多人集体玩篮球；玩法上囊括了拍、举、抛、接、滚、传等多种篮球技法；在教师适时的引导下，幼儿尝试并充分认识到自己身体的大部分部位都可以轻松地玩转篮球。

(2) 变一变更有趣，跳一跳能够着。在整个探索合作“玩”球的过程中，环节的预设既顺应幼儿的学习方式和特点，又关注幼儿的学习品质的培养。从自主结伴自由

探索两人玩的方法—互动交流自主演练正确抛接球方法—模仿同伴自主演练击地抛接球方法—利用垫子在一定的距离间尝试击地抛接球—合作探索定点抛球方法，幼儿自主探究，内容充满趣味和变化，由易到难，循序渐进，充分展现了以“幼儿为本”的教学理念，

（3）试一试花样玩，学一学我也行。基本教学过程的各教学小环节，都是由幼儿间的自主合作、自由探索与交流观摩、模仿演练交互进行的。教师在幼儿自主结伴与“球”的互动中，仔细观摩每对幼儿，选择有价值的契机，让个别幼儿集中展示，共同提炼动作要领后再自由结伴合作练习，这样不仅让每个幼儿都能在创造中获得积极愉快的情绪体验，更让幼儿在求胜的心理下无痕地规范提升正确抛接球的动作技能。

53. 自抛自接球（自抛自接球）

【设计意图】

进入中班后，幼儿开始学习使用剪刀、筷子等生活技能。由于中班幼儿手眼协调能力、手部动作的协调能力较弱，所以在使用剪刀和筷子的操作活动中还是有一定困难的。本活动通过自抛自接球的动作练习，帮助幼儿提高神经肌肉的快速与准确反应能力，发展神经控制和调节能力，使其在日常生活中能很好地使用剪刀、筷子，进行绘画等。幼儿要想掌握此动作，首先考虑的是抛球和接球的动作，其次是抛球的高度和接球的时机，

【活动目标】

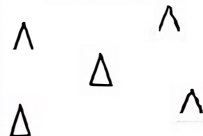
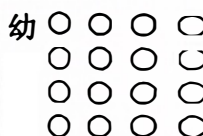
- （1）学习自抛自接球，锻炼手眼的协调能力和动作的灵敏性，
- （2）通过分解练习和游戏情境，尝试抛接不同材料的球。
- （3）大胆运用不同材料的球，体验抛接球成功带来的快乐，

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿会拍球，玩过与球类有关的游戏。
- （2）物质准备：篮球 6 个，小皮球 20 个，纸球 10 个，按摩球 10 个，毛毛虫山洞 1 个，木桩 4 个，跨栏 3 个，圆筒障碍物 4 个，圈 20 个，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. 教师带领幼儿跑步进场, 边跑边跳跃过障碍物 (放在小圈里的皮球) 师: 小海豚, 我们一起去训练场上练习本领吧!	1~2 分钟 (1 次)	障碍物 
	2. 随音乐做操 幼儿在场地上迅速拿一个球站成四路纵队, 随音乐做操, 包括头部、上肢、下蹲、扩胸、体侧、体转、腹背、跳跃、放松运动,	约 2 分钟 (1 次)	☆师 
	3. 原地拍球	约 1 分钟 (1 次)	场地安排同上
基 本 部 分	(二) 在游戏中自主练习动作, 掌握动作要领 1. 引出小海豚抛球的游戏情节 师: 小海豚最棒的本领是什么? 今天我们小海豚也要学习这个本领, 请小海豚们看看妈妈是怎么做的 幼儿学习基本动作——自抛自接球, 教师示范动作并讲解动作要领: 双手捧着球, 用力向上抛, 眼睛看着球, 球落下时双手靠近一点, 做好准备快速接住球。	约 2 分钟 (1 次)	场地安排同上
	2. 幼儿自由四散练习 师: 小海豚们找个空地方去学一学吧!	约 2 分钟 (1 次)	散点
	3. 集中讨论 师: 刚才小海豚们接到球了吗? 你是怎样做到的? 请你来试一试! 小结并提升动作要领: 眼睛看着球, 球落下时及时接住球; 注意抛球的力度, 要向上抛球, 不要向前或向后抛球; 抛球高度抛到头顶处最合适。	约 2 分钟 (1 次)	☆师 
	4. 幼儿再次自由练习 要求每个小朋友能连续抛接球 5 个。 师: 小海豚站开一些, 连续抛接 5 个球, 比一比哪个小海豚接得稳。	约 2 分钟 (2 次)	场地安排同上, 将两队距离拉大一些

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	5. 玩游戏“小海豚历险记” 师：小海豚们，我们要到大海里冒险了。前方有三条路，一条是圆筒路，一条是跨栏路，一条是山洞路，哪只小海豚愿意先来试一试？ 游戏玩法：小海豚自由选择三条小路，游泳到球前，自抛自接球 2 个，前面一个小海豚完成抛接球的动作后，后面的小海豚再出发，到达目的地，选择一种球玩抛接球游戏。（每个圈里放一个球，球有小皮球、5 号篮球和 7 号篮球）	约 2 分钟 (1 次)	球 圆筒 跨栏 山洞
	6. 抛接按摩球和纸球，游戏要求同上 师：小海豚在抛接球时，注意球要抛过头顶，稳稳接住球，完成任务后到达终点处，还有许多各式各样的小球，小海豚可以试一试能不能顺利地抛出和接住不同大小、材料的球。 在终点处增加按摩球和纸球，游戏要求同上，鼓励幼儿大胆尝试不同材料的球进行游戏，教师个别指导。	约 4 分钟 (2~3 次)	场地同上
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：小海豚们，你们今天都学到了新本领，现在让我们一起来放松一下。 带领幼儿选择按摩球随音乐做放松的动作，	约 2 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

活动中的游戏环节可以作为独立的体育游戏开展，在幼儿动作熟练后指导他们把球抛高一些再接住，以增加难度。

【专家评析】

球是幼儿日常生活中的常见物品。本活动以球为主要器械，通过小海豚的游戏情境增强幼儿玩球的趣味性。教师充分发挥球的作用，将丰富多样的玩球游戏贯穿活动始终，锻炼了幼儿的身体，拓展了幼儿玩球的思维。幼儿在抛接球的练习中，促进了两手臂肌肉力量的协调发展，提高了身体动作的准确性和灵敏性。



(1) 准确把握自抛自接球的难点。对于重难点的把握,教师需要在了解幼儿已有经验的基础上找出活动的核心经验。中班幼儿随着动作能力的逐步发展和经常练习,抛球的技能有了较明显的提高,基本上能较准确地把球抛到预期的方位。但接球对幼儿来说是一个难点,于是教师将接球的方法进行了重点提升,和幼儿一起分析他们接不住球的原因,找出正确的方法,

(2) 球的种类丰富,满足不同幼儿的需要。教师在游戏环节增加了不同种类的球,鼓励幼儿大胆尝试用不同材料的球进行游戏。球越小,幼儿接住球的难度越大。这些不同大小、不同重量的球为幼儿带来了新的挑战,让幼儿在自抛自接球的已有经验上,实现小步递进式的提高,满足了不同幼儿的发展需要。

建议

首先在材料的投放上,可以根据幼儿的经验进行。如果幼儿玩球的次数不多、经验不足,在游戏环节中可以先投放同种材料的球,再投放两种材料的球。其次,活动中集体练习环节,如果幼儿的基本动作掌握不熟练,就多些练习时间。最后,在游戏环节,教师应注意幼儿抛接球的动作,不强调竞赛形式,重点关注幼儿动作的掌握情况。

54. 踩高跷 (踩高跷)

【设计意图】

中班幼儿走、跑、跳都有了一定的基础,但在平衡能力上仍需要加强。踩高跷是一个传统的民间游戏,也是幼儿很喜欢的游戏。它具有一定的挑战性,能满足中班幼儿的求胜心理和挑战欲。迎合中班幼儿喜欢玩竞赛类游戏的特点,本活动以“观察、探索、尝试、竞赛”为主要方法,鼓励幼儿积极参与游戏,并通过一次次的分享、练习,帮助幼儿勇于挑战困难、体验快乐。

【活动目标】

(1) 学习踩高度为 5 厘米左右的高跷往前走,保持身体平衡,发展动作的协调性和灵活性,

(2) 在教师示范、集体讨论和多次练习中,探索走高跷的基本方法,

(3) 遇到困难和挫折时, 愿意坚持练习, 乐于参与挑战游戏。

【活动准备】

(1) 经验准备: 幼儿看过踩高跷表演, 或玩过踩绳子游戏。

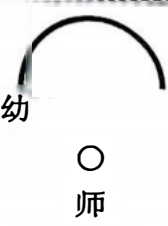
(2) 物质准备: 空旷的场地, 录音机, 音乐, 起始线, 终点线, 绳子, 木制高跷。

【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: 运动员们, 我们一起来运动一下吧! 1. 热身活动 师幼以运动员角色一路纵队进场, 在欢快音乐的伴奏下进行正向绕圈跑、反向跑、抬腿走等多种方式的走、跑练习。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队, 师幼成做操队形, 为平衡游戏进行重点部位的专项热身, 包括头部、扩胸、摆臂、手腕脚踝、脚掌腹背、压腿、跳跃、整理运动等。	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 自主学练, 发展能力, 体验乐趣 1. 引出“踩高跷”的游戏情境 师: 运动员们, 看看我们今天要来做些什么运动呀? 这个高跷要怎样走呢? (教师边说边示范) 游戏玩法: 幼儿站在起始线, 穿好高跷, 自由四散地练习走。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 引出“踩高跷去花园”的游戏情境, 学习踩高跷走的方法 (1) 初步尝试踩高跷走一定距离, ①踩高跷去花园。 师: 运动员们, 我们踩着高跷去花园看一看, 有好看的小昆虫哦! 这次我们要走的距离有点远哦, 走的时候要慢慢地, 看看谁走得稳, 不摔倒哦。 游戏玩法: 幼儿踩着高跷从起始线出发, 走到花园, 找到昆虫后, 完成任务。 ②师生集中站成半圆, 共同讨论: 刚刚谁走得最稳? 谁没有摔倒? 你使用了什么方法? ③ 1~2 名幼儿示范后, 教师总结: 把绳子拉紧, 手脚同步向前走。 ④幼儿再次自由尝试,	约 5 分钟 (1~2 次)	幼 (起始线) 师 ○ 花园 (终点线)



续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	(2) 幼儿再次游戏, 踩高跷过栅栏。 师: 运动员记住踩高跷的秘诀了吗? 如果在路上遇见了栅栏, 怎么办呢? 要记得跨过去哦! ① 幼儿游戏: 幼儿踩好高跷, 从起始点出发, 看见栅栏跨过去, 最终到达终点, 完成任务,	约 4 分钟 (1~2 次)	起始线 栅栏(绳子) 花园(终点线)
	② 集中讨论: 刚刚你们遇见栅栏跨过去了吗? 你们是怎么跨过去的?	约 2 分钟	
	3. 竞争游戏, 观察同伴, 调整身心 师: 运动员们, 刚刚我们玩了好玩的踩高跷游戏, 现在我们要来比一比, 看谁走得又稳又快, 最先到达对面哦! 游戏玩法: 幼儿踩好高跷, 从起始线出发, 最先到达终点的为胜者。	约 4 分钟 (1~2 次)	起始线 师○ 终点线
放 松 部 分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 运动员们, 玩累了吧, 我们一起跟着音乐来做一做放松操吧。 幼儿散点找空站, 随音乐放松, 调整呼吸、拉伸韧带、调节情绪, 重点进行手部和脚部的放松,	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

晨间锻炼时间, 教师可以根据幼儿发展水平的个体差异, 提供多种不同高度的高跷, 供幼儿自由选择进行游戏。另外, 教师可以自制一些绳圈, 提供给平衡感较弱的幼儿练习。待幼儿熟练后, 再换高一点的高跷。

【专家评析】

踩高跷的游戏对幼儿的最大挑战是平衡。如何让绳子、高跷和幼儿的手脚达成平衡, 对幼儿来说是一个挑战。所以在本活动的开始部分, 教师让幼儿四散自由练习。在这个过程中, 幼儿需要平衡好身体与高跷之间的关系——手脚如何控制高跷? 这需要幼儿在不断的练习中努力协调。在之后的去花园游戏中, 幼儿在踩高跷的同时需要关注自己行进的方向, 这就有了手眼协调的要求。再之后的活动, 提出了跨越一定高

续表

度障碍物的要求，幼儿不仅要行走，更需要跨越障碍物。在每一个环节中，教师都关注了幼儿的原有技能难度，在这个基础上累加。同时所有的累加都在一个情境中进行，这是一个前后有逻辑顺序的情境，这样的情境线索有利于中班幼儿不断地满足自己的发展需求，不断地积极投入到活动中。最后的踩高跷比赛游戏，让活动进入另一个高潮，进一步激发了幼儿的投入度和参与性，

建议

在幼儿熟悉高跷技能后，可以适当增加障碍物供幼儿游戏，比如在平衡木上走，绕障碍走，跨不同的障碍物等，增加游戏的挑战性。

55. 头顶垫子玩游戏（顶物走）

【设计意图】

平衡是儿童七大基本动作发展的重要组成部分。《指南》明确指出：“儿童要具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏。”因此，教师应该利用多种活动发展儿童身体的平衡和协调能力。挖掘儿童身边的一切常用物品作为他们进行体育锻炼的器械，创造性地设计儿童喜欢的游戏，帮助他们获得有效的锻炼价值是我们在体育活动研究中一直努力的方向。本次活动利用地垫的特性，让幼儿尝试头顶地垫走平衡。活动中，教师采用自由探索、发现问题、同伴互助等策略鼓励幼儿自主学习达到学习目标。同时设计了四种不同难度的障碍满足了不同能力层次幼儿的学习需要，使幼儿获得最大的满足感和成就感。自选游戏中，用简笔画画出了四种游戏的方法，鼓励幼儿自己观察学习从而代替了教师的语言介绍，起到了图标教学的良好效果，

【活动目标】

- （1）积极探索头顶垫子走平衡的方法，发展动作的平衡性和协调性，
- （2）在自由探索、同伴动作模仿、游戏情境中，逐步掌握头顶垫子走平衡的方法，
- （3）乐于挑战不同难度的游戏活动，感受不断努力战胜困难获得的成功感。

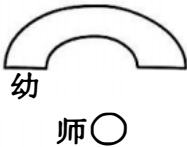


【活动准备】

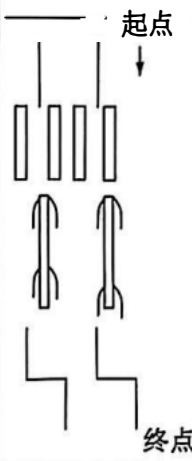
(1) 经验准备: 幼儿具有走平衡的初步经验, 身体较协调。

(2) 物质准备: 垫子人手 1 块, 音乐, 播放器, 障碍物若干, 小贴花, 小椅子。

【活动过程】

程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 热身运动, 活动身体各部分 1. 热身循环跑(障碍是利用地垫设计而成的) 师: 让我们一起听音乐跑一跑、跳一跳。 师生听音乐绕障碍跑、跨跳障碍、行进跳、走过一定高度的障碍桥、绕之字形跑、调整呼吸走到垫子等。	约 3 分钟 (1 次)	一路纵队大循环
	2. 做垫子操, 活动身体各部分 师: 让我们一起用垫子锻炼身体吧, 看谁做得有精神! 师生每人一块垫子, 站在垫子上, 做垫子操, 包括上肢、下蹲、体侧、腹背、跳跃、整理运动等。	约 3 分钟 (1 次)	四路纵队
基 本 部 分	(二) 学习头顶垫子走平衡的基本动作 1. 自由探索垫子的多种玩法 师: 你们喜欢玩垫子吗? 请小朋友们动脑筋想出垫子的各种玩法, 看看谁想得多又和别人不一样。 (1) 幼儿探索。 (2) 师幼共同小结垫子的多种玩法, 请个别幼儿展示, 鼓励幼儿向同伴学习。 师: 谁愿意上来分享一下你是怎么玩的? (3) 鼓励幼儿创新不同的玩法。 师: 你还有什么不一样的玩法呢?	约 3 分钟 (1 次)	
	2. 个别幼儿示范一人头顶垫子走平衡的动作, 其他幼儿学习 师: 我们一起来向他学一学, 看看谁能头顶着垫子保持平衡不让垫子掉下来。 (1) 幼儿自主学习, (2) 讨论头顶垫子走平衡的方法。 师: 怎样才能让垫子不掉下来、走得稳呢? 小结: 头要正直, 眼睛看前方, 两脚交替向前走。不能只图速度快, 垫子不掉下来是关键, (3) 幼儿再次练习。 师: 这次哪些小朋友获得了成功呢? 有没有小朋友遇到了困难, 我们一起来帮帮他, 师幼分析问题, 再次强调动作要领,	约 8 分钟 (2~3 次)	

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基 本 部 分	3. 游戏：我的本领大 (1) 熟悉场地的布置和活动区域，鼓励幼儿尝试不同层次的活动。 师：让我们一起来看一看这几种游戏的玩法。（边走边引导幼儿观察每种游戏前的提示图） 四块区域分别为：①两条直线桥②低矮的桥③既有一定宽度又有一定高度的障碍④“”形障碍。 (2) 介绍游戏方法。 师：这里有四种障碍，都需要小朋友们头顶着垫子挑战。请你们都试一试，看谁的垫子不掉下来。	约 6 分钟 (2 次)	
	(3) 幼儿根据自己的意愿进行游戏。 重点：掌握头顶垫子走平衡的方法， 难点：在垫子不掉下来的情况下挑战各种障碍， (4) 师幼共同小结， 师：哪种障碍最难？有什么好办法可以成功挑战？ 小结：当我们转“”形弯时，身体尽量保持平衡，头也要跟随身体转弯。 (5) 幼儿再次游戏，	约 6 分钟 (1 次)	同上
放 松 部 分	(三) 稳定情绪，放松身心 1. 幼儿自由地坐在垫子上放松身体各部分 师：我们一起找个舒服的姿势坐在垫子上听音乐放松身体吧！ 教师带领幼儿专项放松头部、颈部、肩部，调整呼吸，鼓励幼儿自己设计动作自由放松。 2. 大家把自己的垫子拼成一块大垫子，自由玩垫上游戏	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

地垫是生活中最常见的物品，晨间锻炼活动时，教师可带领幼儿利用地垫开展走、跑、跳、爬、钻等游戏。

【专家评析】

这是一节利用地垫设计的体育活动，活动设计层次清晰、条理清楚。教师在挖掘体育器械锻炼的有效性上有着自己独特的思考。



(1) 选材生活化, 体现体育教育生活化的原则。幼儿园体育活动注重帮助孩子树立“健康第一”与“终生锻炼”的思想。除了传统的体育运动器械外, 教师应该带领孩子寻找与挖掘身边一切的锻炼资源, 挖掘其潜在的游戏与锻炼价值。本活动中, 孩子们利用地垫酣畅淋漓地玩了起来, 走、跑、跳, 身体的基本动作得到了发展。

(2) 尊重幼儿的感受, 鼓励幼儿相互学习。一节成功的好课, 离不开教师科学的“儿童观”。本次活动中, 教师除了发出指令引导幼儿练习外, 更多地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, 教师引导幼儿: “这次哪些小朋友获得了成功呢?” “有没有小朋友遇到了困难, 我们一起来帮帮他。” 幼儿学习的自主性也因此变得更高,

(3) 新活动注重经验的建构和积累。本次活动体现了设计者注重在引发幼儿已有经验的基础上深入学习新的动作的教学思想。比如, 教师在热身活动中巧妙地设计了垫子的多种玩法, 为后续活动起到了积极铺垫的作用。又如在学习头顶垫子走平衡的基本动作前, 教师设计了自由探索垫子玩法的环节, 在此基础上引出了本活动的重点。这样的设计与安排符合幼儿接纳新知识的心理特点, 活动更具科学性,

建议

此活动适合在不刮风的天气里进行。如遇到刮风的天气, 为防止垫子刮落, 教师可以和孩子一起动脑筋想各种应对方法, 如把沙袋放在垫子上压住等,

56. 小小邮递员 (在平衡木上走)

【设计意图】

身体平衡运动对中班上学期的幼儿来说, 已不是很困难的事。但每个幼儿在这方面的发展进程是不一样的, 有的幼儿可在既高且窄的平衡木上走, 有的幼儿只能慢慢地走过低低的、宽宽的平衡木。所以, 教师要根据每个幼儿的实际活动水平设计和安排难度不一的活动, 提供不同的指导和帮助。教师既可在平衡器材的高度、宽度和坡度上有不同的要求, 又可在运动方法的指导上给予幼儿不同的示范和选择, 比如可从徒手走逐步过渡到持物走、加速走和在间隔物体上走。在此基础上增强活动的趣

味性，帮助幼儿克服在平衡类游戏中的胆怯心理，从而锻炼身体的平衡能力和协调能力。

【活动目标】

(1) 学习持物走平衡木，发展平衡能力。

(2) 通过动作练习、同伴分享、游戏情境，逐步掌握双手侧平举和持物调节身体平衡的方法。

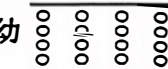
(3) 敢于走不同的小桥，体验帮助别人送信的快乐。

【活动准备】

(1) 经验准备：幼儿玩过一些平衡的游戏，如过小桥、走梯子等。

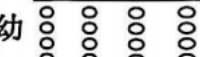
(2) 物质准备：各种包装盒，动物头饰 4 个，平衡木 1 块，独木桥 1 座，纸板若干，梅花桩若干个，拱门 4 个，垫子 4 块；录音机，音乐磁带。

【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：小朋友，邮递员叔叔给我们送包裹来了，我们一起去拿吧！ 1. 热身活动 幼儿与教师以一路纵队跑步进场，在欢快音乐的伴奏下绕过障碍，走过地面的小桥，玩红绿灯的游戏。（“红灯行，绿灯停”）	约 2 分钟 (1 次)	障碍  小桥 
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队，师幼成做操队形，听音乐做操，从中渗入头部运动、扩胸运动、伸展运动、下蹲运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、放松运动。	约 3 分钟 (1 次)	播放音乐 幼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 师
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. 引出“给小动物送信”的游戏情节，幼儿探索平衡走的动作 师：邮递员叔叔病了，今天请你们帮他把信送给小动物。去小动物的家有四条小路，每条路上都有一座不一样的小桥，现在你们每人拿个包裹自己选一条小路去给小动物送信吧。 (1) 幼儿游戏。游戏玩法：幼儿自由选择包裹，拿着包裹走过一座小桥，注意保持平衡。教师及时观察，提醒幼儿利用包裹保持身体的平衡，	约 4 分钟 (1 次)	桥  幼 



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: 邮递员, 你们刚才是怎样又快又稳地过桥的? (请个别幼儿介绍、示范)	约 2 分钟 (1 次)	幼  师 
	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去给小动物送包裹, 这次请你选择没走过的小路。 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 4 分钟 (1 次)	场地安排同 (1)
	3. 引出“小动物寄信”的游戏情节 师: 小动物们有好多的信要寄, 你们能帮邮递员叔叔取来吗? 邮递员分成四组, 先钻山洞, 再爬草地, 最后走过小桥, 到小动物家拿到包裹再回来。记住每次只能拿一个包裹, 最后我们来比比哪组最快。取信的时候, 你可以选没有走过的小路走一走! 幼儿游戏, 游戏循环进行, 直至信被全部取回,	约 7 分钟 (2 次)	包裹  桥  草地  山洞  幼      
放松部分	(三) 稳定情绪, 放松身心 师: 小邮递员们, 你们今天帮邮递员叔叔送了那么多信, 又取了那么多信, 开心吗? 现在我们一起放松一下, 幼儿散点找空站好, 师幼一起随音乐放松做律动《幸福拍手歌》, 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)	

【活动延伸】

活动中, 教师可为幼儿提供多种材料, 引导幼儿使用各种材料、器械在平衡木上练习走, 启发幼儿做各种动作; 也可作为亲子游戏, 鼓励家长在家时用靠垫、被子等连续或间隔排成一排, 让幼儿持物从上面走过, 增加亲子之间的情感,

【专家评析】

整个活动给人轻松有趣的感觉, 以邮递员送信、取信的游戏贯穿其中, 由易到难、层层递进。教师在活动中注重调动幼儿的已有经验, 引导幼儿探索、交流、分

享，在活动中兼顾幼儿的全面发展，

（1）注重幼儿的自主学习。本活动中，教师是幼儿的支持者、合作者、引导者，鼓励并支持幼儿大胆探索和表达，充分体现幼儿学习的主体性。具体表现在教师没有直接示范走平衡木的方法，而是让幼儿自主探索；在游戏中，让幼儿自由练习，提供不同高度的平衡木，供幼儿自主选择，幼儿体验了自主学习的快乐，参与活动的积极性更高。

（2）游戏性突出。中班幼儿的体力增强，动作比以前灵活、协调，他们喜欢情节较复杂的游戏。本活动中，幼儿在生动有趣的游戏情境中扮演邮递员的角色，既锻炼了平衡能力，又挑战了不同高度的平衡木游戏，体验了成功的喜悦，并从中充分感受到了集体游戏的乐趣。

（3）合理安排活动量。学前儿童的体育活动应该保证适宜的运动负荷，即适宜的“活动量”。活动量的大小，直接影响到幼儿身体的发育和发展，影响到体育活动的成效。活动中，教师根据平衡木活动量较小的特点，在开始部分增加了跑步、热身操的练习，在游戏中增加了钻、爬练习，使幼儿锻炼了身体的各个部位，运动量得到了大大的提高，保证了活动的锻炼效果。

建议

在材料的投放上，还可以增加难度，比如改变小桥的宽度和高度，提供大小不同的包裹和不同重量的信等，从而使活动更加具有层次性；教师可以根据季节的变化，适当调整“取信、送信”整个游戏的内容，以便有更加适合的活动量。

57. 合作真快乐（合作拖坐平板车）

【设计意图】

当今社会，学会与人合作是时代的要求。4—5岁是幼儿合作能力发展的重要时期，让幼儿在这个阶段感受合作并初步学习合作是至关重要的。本活动以常见的平板车游戏为切入点，主要采用合作探索、情境创设、竞赛游戏等多种方式培养幼儿的合作能力，一方面让幼儿初步感受合作的快乐，另一方面让幼儿学习简单的合作方法，



为进入大班时合作能力的进一步发展奠定基础。此外，本活动的重点与难点主要体现在幼儿间的相互观察与协调方面，

【活动目标】

- (1) 与同伴较熟练地拖坐平板车沿直线前行，动作协调，
- (2) 通过合作探索、创设情境、竞赛游戏等感知游戏技巧，掌握合作拖坐平板车的游戏方法，
- (3) 能积极愉快地参与游戏，体验合作成功的快乐，

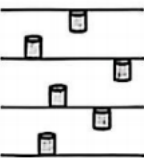
【活动准备】

- (1) 经验准备：幼儿玩过单人脚蹬平板车向前滑行的游戏，
- (2) 物质准备：平板小车 9 辆，直线标记 9 个，停车场标记 18 个，路障 9 个；塑料圈 18 个（红色 9 个、黄色 6 个、绿色 3 个），椅子标记 18 个，小鼓 1 面；准备活动区、休息（交流讨论）区、游戏区等场地；音乐，

【活动过程】

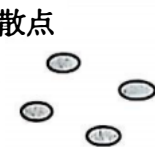
程序	进 程	时间和次数	场地安排
准 备 部 分	(一) 以“朋友乐园”的情境导入，激发幼儿活动的兴趣 1. 引导幼儿邀请一个朋友跳舞 师：今天我们来到了“朋友乐园”，真开心呀！我们一起来和好朋友跳个舞吧！	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 幼儿跟随教师玩小游戏 幼儿排成四路纵队，两人一组玩小游戏。 (1) 炒黄豆。 师：小朋友，注意啦，找个朋友玩游戏。公鸡头，母鸡头，公鸡母鸡吃黄豆。东一颗，西一颗，猜猜黄豆在哪头，在哪头。炒，炒，炒黄豆，炒个黄豆翻跟头， (2) 跷跷板， 师：跷跷板，准备啦！跷跷板，跷跷板，一人高，一人低，你先蹲来我先站，我先蹲来你先站。	约 3 分钟 (1 次)	▽ 师 幼

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	(二) 两人一组合作玩“拖拖车”游戏，探索合作拖坐平板车游戏的玩法和规则 1. 引出双人游戏“拖拖车”，交代游戏玩法和规则 师：今天我们要在“朋友乐园”里玩“拖拖车”的游戏，这个游戏需要小朋友找一个好朋友一起玩。一人坐在小车上，另一人从停车场标记处出发，按直线标记拖拉小车，到达对面停车场标记后交换角色再次游戏。	约 1 分钟 (1 次)	幼 
	2. 幼儿两人一组合作游戏，探索合作游戏的玩法 师：现在请你和好朋友玩一玩，看看用什么好方法合作玩“拖拖车”游戏。	约 2 分钟 (1 次)	
	3. 讨论、小结合作成功的好方法 师：玩“拖拖车”的时候有什么好方法，能让小车又快又稳地沿直线拖动？怎样坐小车安全又舒服？ 小结：坐车的幼儿要把脚放在车上坐稳，拉车的幼儿要等坐车的幼儿坐好后再出发；两个人要注意调整方向，保持沿直线前行等。	约 3 分钟 (1 次)	幼 
	4. 增设路障情境，幼儿尝试绕过障碍拖坐小车 师：管理员告诉我，“朋友乐园”里最近在修路，路上有一些路障。你们拖小车的时候遇到了怎么办呢？试一试怎样能安全地绕过障碍，	约 2 分钟 (1 次)	车道及障碍 
	5. 讨论、小结合作绕障碍的方法 师：你们是怎样绕过障碍的？在绕障碍的时候要注意些什么？ 小结：拖车人先看看障碍在哪里，快到障碍时放慢速度，慢慢拖着小车绕过去；坐车的人扭动把手调整方向配合拉车的人绕过障碍回到小路上，	约 2 分钟 (1 次)	
	6. 幼儿两人一组合作拖坐小车进行比赛 师：“朋友乐园”里准备进行一场“拖拖车”的比赛，想邀请你们参加，你们愿意吗？ 游戏玩法：幼儿两人一组进行拖坐小车比赛 2~4 次。游戏过程中配班教师打鼓，帮助幼儿控制拖车速度，主班教师观察并指导幼儿的动作。	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	(三) 多人合作玩游戏“占圈”，进一步提高合作能力 师：我们要玩的游戏叫“占圈”，下面请你们找一个圆圈站在外面。注意听好老师的指令变化。准备好了吗？ 1. 教师带领幼儿听音乐进行第一次游戏 师：注意啦，音乐停时每个人找一个圆圈站好。跑跑跑，走走走… .. 2. 教师带领幼儿听音乐进行第二次游戏 师：注意啦！圆圈变少了，这次是两个人站在一个圆圈里。 3. 教师带领幼儿听音乐进行第三次游戏 师：圆圈更少了，要注意啦，这次是三个人站在一个圆圈里。	约 5 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(四) 带领幼儿随音乐放松身体 1. 教师带领幼儿跟随轻缓的音乐，摆动、拍打四肢、放松身心 师：小朋友们，今天你们一起合作玩游戏开不开心啊？现在让我们一起来放松一下吧！ 2. 教师与幼儿共同收拾整理器械离开场地	约 4 分钟 (1 次)	散点 

【活动延伸】

教师可将教学中的游戏作为亲子游戏传授给家长，鼓励家长在家时用靠垫、毛巾等物品，与幼儿一起玩“占圈”“拖拖车”等民间游戏，增加亲子之间的情感。

【专家评析】

中班幼儿有了初步的合作意识，但他们在商量、分工与密切配合时缺乏一些方法，游戏过程中常常是各玩各的，发生矛盾时常以告状或攻击性行为来解决，遇到困难往往求助于老师。针对这种情况，我们认为孩子真正的合作必须是在真实的、有合作需要的情境中进行的，因此为幼儿创设一个有利于引发、支持他们主动合作的场景和氛围就显得非常重要。本活动以幼儿感兴趣的体育游戏形式进行，旨在促进幼儿的合作意识与合作能力发展。

(1) 情境作为合作的引线，穿插在整个活动中。首先，整个活动结合“合作”这一主题，设计了“朋友乐园”的情境。其次，在“朋友乐园”里利用“小椅子”的标记设置了休息区作为活动中的交流讨论区。最后，在游戏区的设置中，拖小车的起始

路线用幼儿熟知的“停车场”标记表示，以便更好地帮助幼儿熟悉游戏规则。

（2）活动过程中，游戏规则迫使幼儿要积极地协商，并且要快速地解决矛盾。在两人一组合作玩“拖拖车”游戏环节，设置了三个层次的情境，层层递进，让幼儿不断地提高和巩固合作技能。一是幼儿两人一组合作游戏，探索合作游戏的玩法；二是增设路障情境，幼儿探索在过障碍时慢速拖拉小车前行的方法；三是幼儿两人一组合作拖坐小车进行比赛，教师通过鼓声帮助幼儿控制拖车速度，进一步提高和巩固幼儿两人合作拖坐小车的游戏技巧。

58. 搬运轮胎（综合）

【设计意图】

废旧的自行车轮胎、汽车轮胎经过清洗、装饰后是一个非常有特色的运动器械，它柔软、有弹性、易滚动又安全，非常适合幼儿，也深受幼儿喜欢。在晨间活动和户外活动中，幼儿不仅在轮胎上走、跳、爬，还喜欢滚轮胎随着轮胎跑。可见，使用轮胎不仅可以发展幼儿的下肢动作，还可以锻炼幼儿手部的力量。于是，我们设计了这节以手部力量发展为主的体育活动，挖掘轮胎的锻炼功能。

【活动目标】

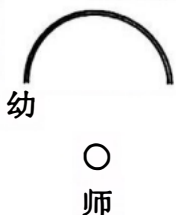
- （1）使用抬、推、拉等动作操作轮胎，提高动作的协调性和灵敏性。
- （2）乐意参加运轮胎的体育活动，感受运动带来的快乐，

【活动准备】

- （1）经验准备：幼儿推过轮胎，具有走、爬轮胎相结合的经验，
- （2）物质准备：人手1个轮胎，绳子，篮球，过河石，树林障碍物，拱形门，熊伯伯、小兔、小鹿图片各1张，起始线和终点线。



【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. 热身活动 师: 今天我们用轮胎来锻炼身体, 首先来活动一下我们的身体! 轮胎散放在场地上, 教师带领幼儿围绕轮胎进行自然走、摆臂走、抬腿走跑、屈膝走跑、起蹲走跑等热身活动。	约 2 分钟 (1 次)	
	2. 专项准备 幼儿站成四路纵队, 师幼成做操队形, 幼儿站在轮胎旁, 做轮胎操, 进行重点部位的专项热身, 包括头部、腰部、手腕脚踝、压腿、跳跃、整理运动等,	约 2 分钟 (1 次)	播放音乐
基 本 部 分	(二) 自主学练, 发展能力, 体验乐趣 1. 独立探索用轮胎锻炼身体的方法 师: 今天我们用轮胎来锻炼身体, 想一想可以怎样锻炼? 幼儿自由探索, 可以利用轮胎跳上跳下、跳进跳出, 可以滚轮胎, 可以推轮胎, 还可以拉轮胎等,	约 2 分钟 (1 次)	散点
	2. 交代任务, 探索搬运轮胎的方法 (1) 独立探索搬运轮胎的方法, 师: 今天的任务是将轮胎运到对面的小熊家, 你们想想可以怎么运轮胎?	约 3 分钟 (1 次)	散点
	(2) 幼儿探索完, 师幼集中站成半圆, 共同讨论: 你是怎么运轮胎的? (请 2~3 名幼儿示范, 教师讲解动作要领及注意事项)		
	(3) 在讨论的基础上, 幼儿再次游戏。 师: 刚才小朋友用了很多方法来运轮胎, 你可以试试其他小朋友的方法! 鼓励幼儿尝试用推、拉、抬等不同的方法运轮胎。	约 3 分钟 (1 次)	自由散点

续表

程序	进 程	时间和次数	场地安排
基本部分	3. 引出“熊伯伯开运动会”的游戏情节，添置障碍物，增加运轮胎的难度 (1) 独立探索抬轮胎、推轮胎、拉轮胎过障碍物的方法， 师：今天熊伯伯要开运动会，需要我们帮它运东西，你们愿意帮助熊伯伯吗？我们要用轮胎帮熊伯伯运东西，首先要趟过小河走到小兔家，把篮球放在轮胎里，然后趟过树林到小鹿家拿绳子拴在轮胎上，拉着轮胎钻过山洞，把篮球和绳子一起给熊伯伯。 ① 师生共同商量，用什么方法到小兔、小鹿和熊伯伯家。 ② 幼儿通过自己的尝试调整运轮胎的方法，	约 5 分钟 (1 次)	
	(2) 幼儿游戏，抬轮胎趟过小河，推轮胎穿过树林，拉轮胎钻过山洞到熊伯伯家。 师：刚刚我们都试过了，现在我们去帮熊伯伯拿东西吧。抬着轮胎趟过小河的时候，踩在过河石上要稳，不要掉到小河里；推轮胎的时候小心不要碰到小树；拉轮胎的时候腰要弯下来。	约 5 分钟 (2 次)	同上
	4. 玩游戏“小动物们开运动会” 师：东西都运来了，熊伯伯要开运动会了，第一个项目是比赛抢轮胎，谁想参加？小朋友们抱着篮球，围着轮胎转，音乐停止抢一个轮胎坐进去，没有抢到的就淘汰出局，	约 2 分钟 (1~2 次)	
放松部分	(三) 稳定情绪，放松身心 师：今天你们帮助了熊伯伯，开心吗？这些轮胎除了可以推、拉、抬，还可以怎么玩？我们下一次再来试一试，好吗？ 幼儿散点找空站，随音乐放松，调整呼吸、拉伸韧带、调节情绪，重点进行手部的放松。	约 3 分钟 (1 次)	

【活动延伸】

可以将轮胎装上车轮做成轮胎车，在晨间活动中供幼儿锻炼时使用。

【专家评析】

教师在幼儿自主玩轮胎的过程中，敏锐地捕捉到幼儿的兴趣点而预设了此活动，将来自于日常生活中的轮胎，作为中班幼儿手部力量锻炼的器械，安全、实用、有趣、实效。教学中教师充分以幼儿为主体，展示了一定的教学智慧，尝试了较多样的



教学组织方式，并借助适宜的语言导向促进幼儿运动思维的发展。

(1) 组织方式的多样性。本活动以游戏的情节、较多样的空间场地变化，预设了层层递进的活动环节，让幼儿自由探索平地及过障碍搬运轮胎的方法等；而每次的自主探索也是某一动作技能的练习和提升时间。活动较合理地使用了技能、兴趣循环式，散点开花式，自主创编式和合作游戏式等多种体育教学组织方式，是体现和挖掘“一物多玩”教学价值的保障。

(2) 语言指导的引领性。顺应中班幼儿的理解能力，教师的指导语提示简略、清晰，指向明确。比如：“我们要用轮胎帮熊伯伯运东西，首先要趟过小河走到小兔家，拿篮球放在轮胎里，然后越过树林到小鹿家拿绳子拴在轮胎上，拉着轮胎钻过山洞，把篮球和绳子一起给熊伯伯。”适宜的语言引领，为幼儿指明了解决问题的方向，促进了幼儿运动思维的发展。

(3) 活动隐含的社会性。日常生活物品（轮胎）的多种趣味玩法，可启迪幼儿发现生活中处处隐含的乐趣；游戏中幼儿对熊伯伯的帮助，可让幼儿逐步树立助人为乐的思想，感受关爱他人的快乐；过河时不能让轮胎碰水，过树林时不能碰到树木，过山洞时必须保证轮胎的顺利通过，推、拉、抬这三种方法的合理选择，离不开幼儿对生活经验的迁移；以轮胎为替代材料的抢椅子游戏过程中椅子数量的逐步减少，让幼儿初步感知竞争的压力，生活化教育的全面价值在此活动中可见一斑。

59. 有趣的轮胎（综合）

【设计意图】

中班幼儿在运动能力上较之前稳定，喜欢为自己创设有挑战性的运动项目，也有了一定的合作意识和合作欲望，而小型器械的使用为幼儿提供了挑战与合作的机会与可能性。轮胎作为小型器械，是幼儿园常见的器械。轮胎的质地、稳定性等特征，为幼儿进行多种基本动作的练习提供了多种可能性。本活动旨在通过让幼儿搭配、组合轮胎形成路障，并在此基础上进行走、跑、跳、推滚、跨、爬等练习，促使幼儿体能的发展和运动机能的提高。

【活动目标】

(1) 在玩轮胎的过程中,练习走、跑、跳、推滚、跨、爬等动作,提高身体的综合运动素质。

(2) 通过轮胎的一物多玩及所设置的大循环游戏,发展体能,

(3) 体验鱼贯游戏的乐趣和坚持完成运动路线后的喜悦。

【活动准备】

(1) 经验准备: 幼儿有推滚、搬轮胎的动作经验,有鱼贯进行游戏的经验。

(2) 物质准备: 轮胎(多于幼儿人数),可移动的地标箭头若干,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) 准备热身,唤醒机体 师: 瞧! 场地上有什么? 我们一起去和轮胎做游戏吧! 1. 幼儿一路纵队围绕摆放好的轮胎进行走、跑热身活动	约 2 分钟 (1 次)	幼儿成一路纵队
	2. 轮胎热身操(教师自编) 幼儿站成六路纵队,师幼成做操队形做热身操。	约 2 分钟 (1 次)	六路纵队
基 本 部 分	(二) 一物多玩,激发兴趣 1. 探索轮胎的一物多玩 (1) 一人玩轮胎并集中分享不同玩法。 师: 请你一个人去玩一玩轮胎,看看轮胎可以怎么玩。 (2) 两人玩轮胎并集中分享不同玩法。 师: 请你们两个人合作玩轮胎,看看轮胎可以怎么玩。 (3) 多人玩轮胎并集中分享不同玩法。 师: 自由多人组合玩轮胎,看看轮胎可以怎么玩,	约 6 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. 观看场地图, 摆放器械进行游戏 (1) 玩游戏“小轮胎找朋友”: 分小组按图片摆放场地。 师: 瞧! 这有一些图片, 是小轮胎与朋友们的照片。小朋友分成六个小组, 每个小组按图片帮助小轮胎找朋友, 比比哪组按图纸摆得又快又对! 开始吧! (2) “我和小轮胎做游戏”: 分小组摆图标玩轮胎, 师: 每组摆得都很好, 那我们怎样和这些轮胎玩呢? 幼儿讨论, 教师引导幼儿将刚才玩轮胎的动作玩法用图标记录, 并放置在相对应位置。 师: 怎样和轮胎做游戏呢? 就按照小朋友刚才讨论的图标上的方法玩一玩吧! 幼儿分小组进行玩轮胎游戏,	约 7 分钟 (1 次)	
	3. 教师为每组增加部分器械以增强游戏难度, 幼儿游戏 师: 瞧! 小轮胎又来了新朋友, 这次你们还能顺利通过吗? 去试一试吧!	约 2 分钟 (1 次)	
	4. 集体鱼贯连续过障碍 师: 下面小朋友一起排成一个长队跟着我一同过这几条小路吧! 加油! 出发!	约 3 分钟 (1 次)	
放 松 部 分	(三) 拍打放松, 恢复身心 1. 幼儿散点站, 随轻音乐拉伸放松, 调整呼吸、调节情绪 师: 今天玩得开不开心? 我们一起来放松放松吧! 2. 师幼一同收拾场地器械	约 3 分钟 (1 次)	散点

【活动延伸】

在晨间活动中, 教师可充分运用轮胎进行场地的摆放与设置; 幼儿在家可与家长一起利用家中的生活用品或家具等, 进行综合的身体锻炼。

【专家评析】

生活中的轮胎有着不同的型号及重量，便于寻找与收集，是一种有益于幼儿身心发展的活动器械。本活动中，幼儿通过自我探索轮胎的玩法，丰富了运动经验；教师利用小组合作，引导幼儿共享运动的乐趣，激发了幼儿对轮胎一物多玩的活动兴趣。

教师作为幼儿的支持者、合作者、引领者，在幼儿活动的过程中以图标的方式介入，让幼儿的推滚、钻爬、走跑、平衡等多项零散的运动经验得以整理和提升，极大地调动起幼儿学习的自主性。幼儿看图对轮胎进行组合摆放以及搭配相应的运动方式图标，选择自己感兴趣的方式玩轮胎，在活动中培养了积极主动、不畏困难、与同伴合作、坚持完成运动的学习品质，同时也为后面新的轮胎玩法提供了延伸的空间与机会，

 建议

除了轮胎外，还可以使用小泡沫垫、绳、圈等开展活动；可根据本班幼儿的合作能力，考虑让幼儿分小组自己商讨合作摆放器械，以增强幼儿的自主性及合作性。