

身 体 锻 炼

导 言

一、健康教育活动目标

1. 引导幼儿积极主动地参加集体活动，在集体活动中保持安定的情绪。
2. 学习一些基本的生活卫生知识，逐步养成良好的生活卫生习惯，具有基本的生活自理能力。
3. 引导幼儿了解必要的安全保健常识，学习保护自己。
4. 培养幼儿对体育活动的兴趣，愿意并能愉快地参加各种体育活动；发展幼儿基本的活动技能和身体素质，动作协调、灵活。

二、中班下学期健康（身体锻炼）教育活动目标

1. 培养幼儿对体育活动的兴趣，养成积极参加体育活动的习惯，掌握有关体育活动的知识和技能，遵守有关体育活动最基本的规则。
2. 发展和提高身体素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、平衡等）及基本活动能力（如：走、跑、跳、投、钻、爬、平衡、攀登等）。
3. 能熟练地听各种口令和信号做出相应的动作，会进行简单的队列变换。
4. 教给幼儿有关基本体操的知识和技能，促进其身体机能全面协调地发展，满足幼儿表现、模仿、审美等多种需要。
5. 提高机体对自然环境的适应能力；具有一定抵御寒、暑、饥、渴和抵抗疾病的能力。
6. 培养幼儿在体育活动中的团结、合作、宽容谦让、勇敢竞争，不怕挫折等良好品质。

三、中班下学期健康(身体锻炼)教育活动 1 内容。

1. 走。
 - ①练习自然走步动作，做到步幅放开、均匀，摆臂自然协调，姿态端正。
 - ②能较好地排队走和保持队形，有一定的调节动作节奏的能力，发展其方位知觉，速度知觉和节奏感。

2. 跑。

①发展跑的动作，能迈开步跑，会屈臂前后摆动。

②能在一定范围内四散追逐跑和较好地调节跑速。

3. 跳跃。

①能熟练掌握跳跃动作。

②熟练掌握助跑跨跳动作。

③熟练掌握立定跳远和高跳下。

④熟练掌握单脚连续跳，动作连贯，节奏清楚。

4. 投掷。

①掌握单手肩上投远动作。

②能用正确的投掷方法，击中较大的目标。

5. 平衡。

①掌握单脚站立，原地旋转，闭目站立，滚翻等动作

②能较好走过较窄的平衡木。

6. 钻爬与攀登。

①熟练掌握正面钻，学习侧面钻动作。

②完善手脚、手膝爬行动作，学习一些难度较大的爬行方法(如：匍匐爬、曲身爬、肘膝着地爬)并能灵活调节速度和方向。

③能手脚协调熟练地在攀登架上爬上爬下。

7. 能听口令和信号做出相应动作，随音乐节奏做徒手操和轻器械操。

8. 能独立或合作收拾各种小型体育器材。

四、中班下学期(身体锻炼)教育活动教材使用建议

1. 全面了解幼儿素质的发展水平和特点。既要了解全班幼儿整体发展水平和特点，又要了解个别幼儿发展水平和特点(包括健康表现、身体素质、动作水平、个性心理特征、道德行为表现)。做到心中有数，以提高教育的预见性和针对性。

2. 合理控制和调节幼儿的活动量，保证适宜的活动量，促进幼儿身体的健康发展。

3. 注意幼儿活动时的安全。活动前检查场地与器材，活动中加强观察，随时对幼儿进行安全指导和安全教育。

4. 加强计划性，每次活动做到保教目标明确、内容落实、方法落实、组织工作落实，要求具体、合理安排、切合幼儿实际。

5. 幼儿身体健康教育必须得到家庭的积极配合。

6. 健身为主，全面育人，促进幼儿身体、智力、审美和人格、社会性的发展。

活动设计目录

活动内容	总体要求	周次安排	涉及领域	基本教育活动
1. 走	掌握正确的走、跑姿势，能听口令变换队形。	2	科学 艺术	1. 小船队出发了 2. 清洁车
2. 跑	能在一定范围内四散追逐跑和较好的调节跑速。	2	语言 社会	1. 蒲公英 2. 种萝卜
3. 跳	掌握跑跨跳、立定跳、高跳下，单双腿连续跳等跳跃动作。	3	语言 艺术	1. 袋鼠跳。 2. 小伞兵 3. 快乐的小鹿
4. 平衡	掌握单脚站立，原地旋转闭目站立，滚翻等动作，走过较窄的平衡木。	2	语言 艺术	1. 学着风轮转一转 2. 蚂蚁搬豆
5. 投掷	掌握单手肩上的投远动作能正确的投掷方法击中较大的目标。	4	语言 艺术	1. 小流星 2. 消灭怪兽
6. 钻爬、攀登	熟练掌握正面钻，学习侧面钻动作，完善手脚、手膝、爬行动作，学习一些难度较大的爬行方法、能熟练地攀登架上爬上爬下。	3	艺术	1. 小小侦察兵 2. 小海龟找妈妈 3. 小猴摘桃
7. 基本体操	学习徒手操、器械操各一套，提高幼儿做操的兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。	4	艺术	1. 徒手操 2. 拉力器操

活动设计参考

活动内容 1：走

（建议本活动延续 2 周进行）

活动 1、小船队出发了

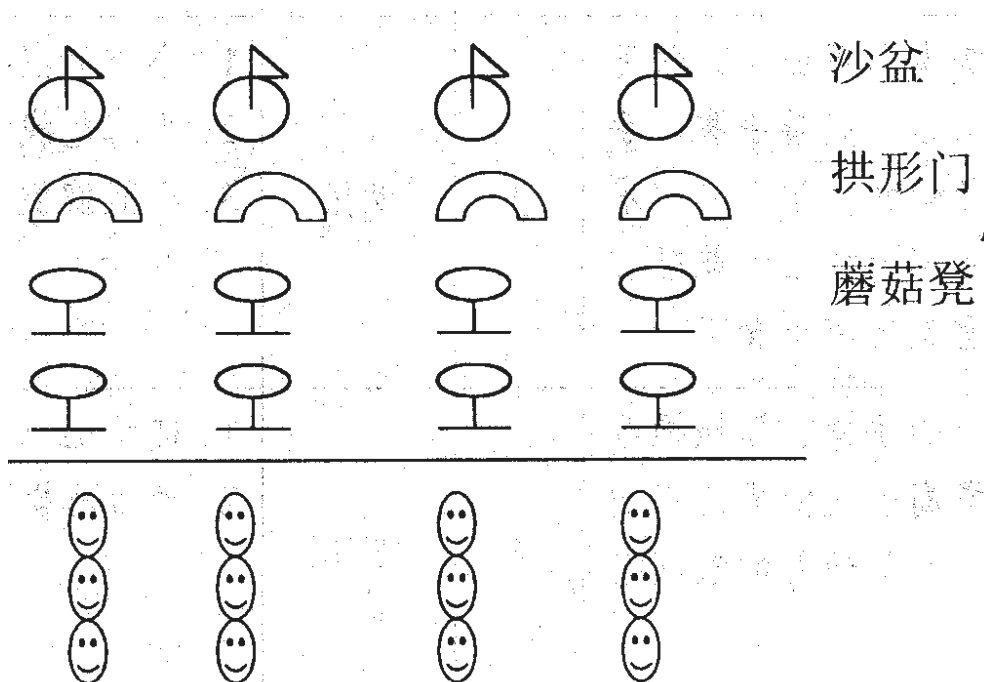
一、基本教育活动

活动目标

练习向前、向侧、向后走(倒退走)，以及绕过障碍走，蹲走等技能。

活动准备

1. 红旗各一面，小船头饰若干，磁带(进行曲)。
2. 小蘑菇凳 8 个，拱形门 4 个，沙盆 4 个，小旗 4 面。
3. 场地布置如图所示：



活动过程

1. 播放进行曲，幼儿扮小船进行队列队形练习。
幼儿自由走一走成一路纵队一走成一个大圆一走成六个小圆一开花走。
2. 游戏：“小船儿看指示前进”。

玩法：教师为指挥者，幼儿扮“小船”面向教师四散站立，先随教师一同念儿歌：“我是一个小舵手，聪明能干听指挥，向前进，向后退，左行右行我都会。”然后看指挥行动，绿旗举起向前进，红旗举起向后退。绿旗指向左：“小船”向左侧行。绿旗指向右，“船儿”向右行，指挥者的速度可逐渐加快。在游戏中，教师注意提醒幼儿尽量减少碰撞，并可与个别幼儿互换角色。

3. 游戏：“赛龙舟”。

玩法：幼儿排成四路纵队，每队排头为船长，后面的人手搭在前面幼儿的肩上为一艘龙舟，向前行进比赛，在比赛中，每一艘“龙舟”要绕过暗礁(小蘑菇凳代替)，钻过小桥(蹲走过拱形门)，先到达小岛(以沙盆代替)取下旗子者为胜。游戏反复进行2~3次。

4. 返航。

幼儿唱着“小海军”的歌成两路纵队返航，走出场地。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 在日常教育活动中，教师可在课问、早操时引导幼儿模仿各种小动物走(如大象甩鼻子走、小鸭走、小鸡走)，练习各种不同的走路方式(脚跟走、蹲着走、前脚掌走、高抬腿走、后退走等。)

2. 游戏：“小士兵”。

玩法：教师当指挥官，幼儿随着口令及音乐节拍扛枪(用报纸卷成的小纸棒或玩具枪)，单臂摆动行进。

提示：注意帮助幼儿纠正脚擦地、八字脚及不协调的走步习惯。

(二)社区、家园共育

亲子游戏：“遥控机器人”。

玩法：家长手持玩具遥控器，发口令，幼儿扮机器娃娃听口令练习慢走、快走、向左走、向右走、倒退走等。游戏时，角色可以互换，以提高幼儿兴趣。

活动2、清洁车

一、基本教育活动

活动目标

帮助幼儿练习持物走，发展动作的协调性。活动准备

1. 报纸若干，清洁车四辆(废纸箱去掉底和面)。
2. 磁带(活泼轻松的音乐)。

活动过程

1. 玩报纸，激发幼儿活动兴趣。

幼儿自由玩报纸，教师巡回指导。(方法：幼儿将报纸团成球踢着玩，头顶着玩。把报纸折成飞机玩。报纸盖在胸前，跑动不使其掉下等等。)可请不同玩法的幼儿为大家演示。

2. 游戏：谁会像我这样做”。

玩法：幼儿一人拿一张中间剪好洞的报纸(洞的大小以两腿并拢刚好放进去但报纸不会掉下为宜)，两腿放进洞去，报纸卡在膝盖处往前走。教师尽量注意提醒幼儿不撕破报纸，不使其掉下来。

3. 游戏：“清洁车”。

玩法：幼儿排成四路纵队，每队人数相等。游戏时排头幼儿开着清洁车(手持纸箱)，将路面上的垃圾(报纸团成的球)推到“垃圾场”，再开“车”回来将“车”交给第二名幼儿。以此类推进行游戏，先完成游戏者为胜。提醒幼儿运送“垃圾”时根据纸箱的大小控制步伐，并沿直线走。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 运用多种形式增强幼儿环保意识。如讲述环保小故事，常带幼儿走出幼儿园去做环保小卫士，监督行人不乱扔果皮纸屑，去给小花、小草、小树浇水等等。

2. 游戏：“走、走、走”。

玩法：幼儿头戴各种头饰(小猫、小鸭、大象、解放军、小飞机等)，四散站立。游戏开始，幼儿随教师念儿歌：“走走走，走走走，跟着小猫走。”念完儿歌，戴小猫头饰的幼儿走出来学小猫动作走，其他幼儿跟在其后模仿。以此方法不断变换儿歌中的角色进行游戏。

(二)社区、家园共育

1. 亲子活动：“快乐的假日”。

家长和孩子商量游园地点和内容，以及所需携带的物品，在游园活动中和孩子讨论怎样爱护公园的环境，食品、废物放至塑料袋内，发现有垃圾，拣起扔进废物箱。提醒幼儿不随意离开父母，不到危险的地方去。

2. 亲子游戏：“走迷宫”。

家长在空地上画出迷宫，幼儿动脑筋沿着通道走出迷宫。也可设置两个入口的迷宫，家长同幼儿(或几个幼儿)比赛看谁最先走到中心或走出迷宫。

活动内容 2：跑

(建议本活动延续 2 周进行)

活动 1、蒲公英

一、基本教育活动

活动目标

练习走跑交替，发展动作的灵敏性。

活动准备

磁带(活泼欢快的乐曲)，彩条若干(皱纹纸剪成)。

活动过程

1. 在音乐的伴奏下，幼儿扮“花儿”进行队列练习。

一路纵队→一个大圆→六个小圆→六个花瓣的花。

2. 幼儿玩彩条，激发幼儿活动的兴趣。

幼儿自由玩彩条，教师巡回指导，请大家观看不同的玩法，有的抖动彩条变成小蛇，有的举起彩条跑起来变成彩虹，还有的抛起彩条变成流星……

3. 游戏：“蒲公英”。

玩法：教师扮“风婆婆”，幼儿扮“蒲公英”。一起念儿歌：

我是小小蒲公英，风儿带我去旅行。

飞到西，飞到东，回到大地怀抱中。

教师发出口令，“起风了”大家开始在场地四散走。“刮大风了”就四散跑(教

师提醒幼儿走和跑尽量不碰到别人，更不能推人，同时也不被人碰到)。“风小了”由跑改成走。“风停了”立即停下。游戏反复进行 2~3 次。

4. 游戏：“一年四季我知道。”

玩法：教师随意发出信号，如“春天、夏天、秋天、冬天”，幼儿根据信号及季节特征，边慢跑边做模仿动作。如“春天”幼儿学鸟飞、蝴蝶飞。“夏天”幼儿做游泳动作。“秋天”幼儿双手举起来回摇摆扮小树叶。“冬天”幼儿双手在体前挥舞抖动做小雪花飞舞动作。

在游戏中自然结束活动，幼儿逐渐从兴奋状态转入相对安静状态。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 教师引导幼儿欣赏诗歌“植物妈妈有办法”，让幼儿了解一些关于种子传播的知识。

2. 游戏：“小司机”。

玩法：幼儿手握方向盘(套圈)，扮小司机，面向老师四散站立，老师出示“红灯”时，幼儿停止不动，出示绿灯时，幼儿自由分散跑，当老师两臂上举，两手向后摆动，幼儿向前跑。老师两手向前摆动，幼儿学小司机倒车，后退跑。游戏反复进行。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏：“小足球队员”。

玩法：家长站在一旁，向场地中间抛球，幼儿快速跑到球前，用力将球踢向球门(前方某一目标)。

2. 家长可带幼儿到户外晨跑、放风筝。

附诗歌

植物妈妈有办法

孩子如果已经长大，	只要挂住动物的皮毛。
就得告别妈妈，四海为家。	孩子们就能去田野、山洼。
牛马有脚，鸟有翅膀，	豌豆妈妈更有办法，

植物要旅行靠的啥办法？
蒲公英妈妈准备了降落伞，
把它送给自己的娃娃。
只要有风轻轻吹过，
孩子们就乘着风纷纷出发。
苍耳妈妈有个好办法，
她给孩子穿上带刺的铠甲。

她让豆荚晒在太阳底下，
“啪”的一声，豆荚炸开，
孩子们就蹦着跳着离开妈妈。
植物妈妈的办法很多很多，
不信你就仔细观察。
那里有许许多多的知识，
粗心的小朋友却得不到它。

活动 2、种萝卜

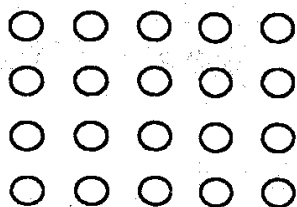
一、基本教育活动

活动目标

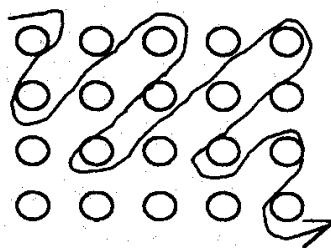
练习四散追逐跑步和绕障碍跑，提高动作的灵敏性。

活动准备

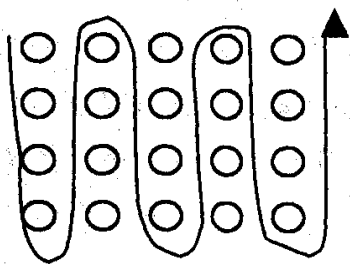
1. 彩色水瓶(塑料可乐瓶装颜料水)每人一个。小田鼠头饰若干。
2. 场地布置如图所示。



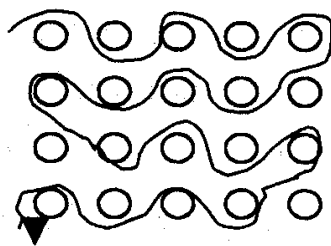
图一



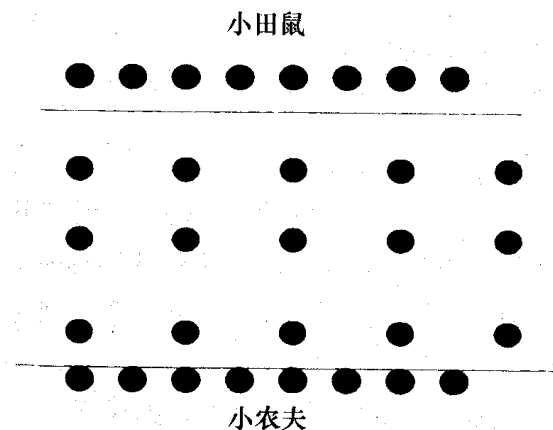
图二



图三



图四



图五

活动过程

1. 教师出示彩色水瓶，引导幼儿尝试不同玩法。

教师：“今天我们一起玩水瓶，大家自己动脑筋想想有什么好玩的方法。”幼儿分散玩耍，教师巡回指导，请不同玩法的幼儿分别展示。如将瓶很快地从左手扔向右手，右手再扔向左手，踢瓶玩，双腿夹瓶走等。

2. 引导幼儿将水瓶有序地放置在场地上，为游戏做准备。

教师：“我们一起种萝卜，一个萝卜一个坑，大家快去种吧！”幼儿分散跑将瓶放置在事先画好的点子上(见图一)。

3. 游戏：“萝卜地去巡查”。

教师：“萝卜种好了’我们要看管好萝卜，让我们一起在萝卜地里巡查，但注意别把萝卜踩倒、踩坏了。”

幼儿排成一路纵队，跟随教师绕瓶跑(见图二、三、四)。

4. 游戏：“看守大萝卜”。

玩法：请 3~5 名幼儿扮小农夫，其余幼儿扮小田鼠，分别站在场地两头。游戏开始，小农夫在场地一头作休息状。“小田鼠”边念儿歌边走进“萝卜地”，“一群小田鼠，瞪着小眼珠，来到萝卜地，偷吃大萝卜。”当念到最后一字时，拔下一个“大萝卜”(瓶子)。紧接着“小农夫”念儿歌“快快快，抓住它，留下我们的大萝卜。”当儿歌念到最后一字时小农夫立即跑进场地去抓“小田鼠”，小田鼠在场内四处躲闪跑。被抓到的“小田鼠”

站到场外，抓到 5~6 个小田鼠，游戏结束。游戏进行一次后，老师指出游戏中存在的问题，提醒幼儿①念完儿歌最后一句，小农夫才能跑进场内。②“小田鼠”四散跑时尽量减少碰撞。③被抓到或碰到的“小田鼠”自觉站在场外。游戏反复进行。

5. 幼儿听着欢快的乐曲，扛着“大萝卜”自由往回走。

二、渗透的教育活动

(一) 日常教育活动

1. 游戏：“雪人融化”。

玩法：一名幼儿扮追的人，其他幼儿扮“雪人”。游戏开始，“雪人”四散跑，当快要被追到时喊一声“雪人”，原地不动，追的便不能再去捉了。当追的人离开后，其他幼儿可跑去拍拍这个雪人，并说一声“融化”，“小雪人”便可以自由跑动了。游戏反复进行。

2. 教师还可组织幼儿玩其他跑的游戏。如“揪尾巴”、“捉迷藏”“摘星星”、“羊群里面有只狼”等。

(二) 社区、家园共育

1. 家长可带幼儿在户外玩追逐的游戏或比比谁跑得快(家长减慢跑的速度，以培养幼儿的信心和对活动的兴趣)。

2. 亲子游戏：“宝宝、宝宝真爱玩”。

玩法：爸爸或妈妈念儿歌“宝宝、宝宝真爱玩，摸摸这儿，摸摸那儿，摸摸××跑回来”，孩子迅速跑去触摸此处跑回，摸摸妈妈的手表示完成任务。

活动内容 3：跳

(建议本活动延续 3 周进行)

活动 1、袋鼠跳

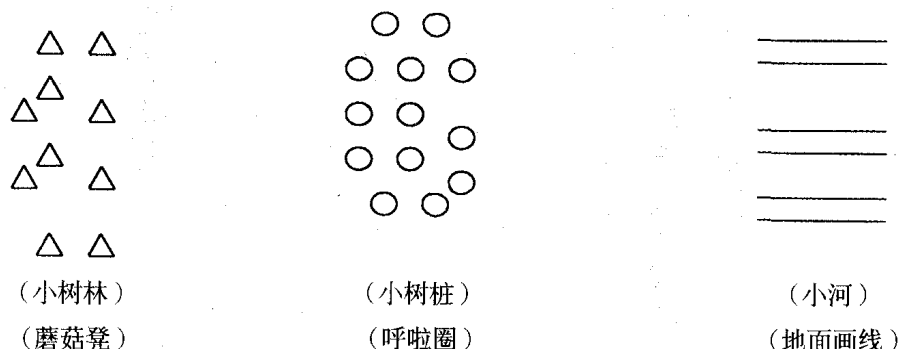
一、基本教育活动

活动目标

玩小布袋，激发幼儿参加活动的兴趣，练习向前行进跳动作。

活动准备

小布袋每人一个，蘑菇凳，呼啦圈，场地布置如图所示。



活动过程

1. 玩小布袋，激发幼儿活动兴趣。

(1) 出示小布袋，启发幼儿尝试小布袋的不同玩法。

双腿套入小布袋中，俯卧在地模仿蚕爬。披上小布袋学蝴蝶飞。双腿套入小布袋，手拎袋口学袋鼠跳。把布袋铺在地上过小桥等，教师巡回指导。

(2) 请个别做袋鼠跳的幼儿演示动作，其他幼儿跟着做。

2. 教师示范讲解动作要领，引导幼儿学习动作。

(1) 教师扮演袋鼠妈妈讲解示范动作要领：预备时脚并齐，腿稍曲，双手拎袋口，起跳时，腿用力蹬，向前上方跃出，落地时，前脚掌先着地屈膝缓冲，动作轻，然后不停顿地继续向前跳，注意身体平衡和动作节奏。

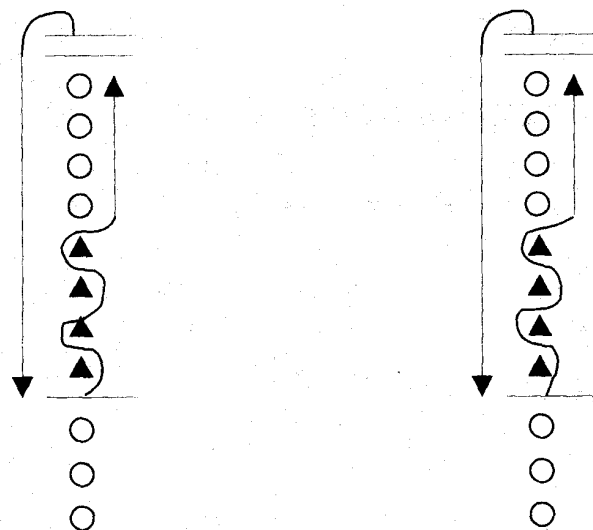
(2) 幼儿模仿教师做袋鼠跳的动作，教师巡回指导。

(3) “袋鼠娃娃学本领”继续练习向前行进跳的动作。引导幼儿四散到布置不同的场地练习袋鼠跳的动作，幼儿进行活动时，教师巡视并以袋鼠妈妈的口吻进行个别指导，纠正不正确的动作，对能力较差的幼儿着重辅导，练习过程中可设置游戏情境，以此增强幼儿活动的兴趣，女口播放打雷下雨的音乐，引导幼儿将布袋取下，挡在头顶遮雨，天晴后，继续练习。

3. 游戏：“小袋鼠比本领”

玩法：幼儿排成两路纵队，站在场地一端，游戏前教师带幼儿念儿歌“小袋鼠，跳跳跳，眼睛向着前面瞧，双腿并齐用力跳，比比谁的本领高”

，游戏开始，两队排头越过障碍：绕过树林(蘑菇凳)。跳过树桩(呼啦圈)和小河后跑回队尾。第二名幼儿出发，依次进行，全队先跳完者为胜，游戏可反复进行 2~3 次。



4. 放松活动“小布袋变魔术”。

将布袋铺在地上，先把它从胖子变成瘦子(将布袋竖向对折)，然后变成一个矮子(再将小布袋横向对折)，再变得矮一点，成一个小矮人(再将布袋横向对折)。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“气球娃娃”。

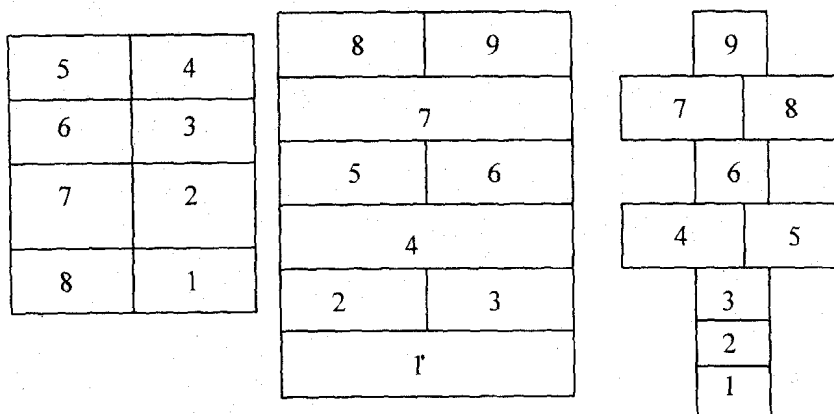
玩法：幼儿围绕教师站立，教师把气球往上拍打，幼儿不断往上跳跃去摸气球娃娃，碰到气球后，教师可给该幼儿一个小花片作为鼓励，游戏可分组进行，提示幼儿在触摸气球时尽量减少碰撞。

2. 户外活动时，引导幼儿模仿动物跳(如兔子跳、小鹿跳、青蛙跳等)，也可玩一些跳跃游戏(如玩羊角球、弹力车等)。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏：“跳房子”。

玩法：家长可在地上画好格子，让幼儿按格子的顺序逐格跳，家长还可与孩子比赛，看谁跳得快。



2. 家长带幼儿外出散步时，可以和孩子玩跳台阶或比赛看谁跳得快又远。

活动 2、小伞兵

一、基本教育活动

活动目标

练习双脚并立从高 30~35cm 处往下跳的动作，锻炼其腿部肌肉力量。

活动准备

小椅子若干把(数目与幼儿人数相同)，音乐磁带。

活动过程

1. 做椅子操，使幼儿的身体得到充分活动(动作可自编)。

幼儿每人一把小椅子围站成圆圈，跟随教师在音乐伴奏下做准备操(上下肢、躯干各关节的全身活动)。

2. 教师设置游戏情境，示范讲解动作要领，引导幼儿练习。

(1)教师：今天小朋友们都是神气的小伞兵，现在我们来练习跳伞的动作。

教师讲解示范动作要领(双脚并齐站在小椅子上，两手前后自然摆动，身体稍前倾、屈膝往下跳，落地时前脚掌先着地)。

(2)幼儿念儿歌“我们都是小伞兵，个个勇敢练本领”后开始练习，教师巡回指导。

(3)请个别动作规范的幼儿为大家示范。

3. 游戏“小伞兵”。

教师：我们学会了跳伞的本领，现在我们就开飞机正式演习了。

玩法：教师发出口令“出发”！幼儿双手侧平举在场地上自由飞，“

飞机飞到云层里”(原地打转)、“飞机飞低了”(蹲下走)、“飞机飞高了”(站起来跑)。请小伞兵回到机舱门口(站在小椅子上),做好跳伞准备“预备——跳”(幼儿从小椅子上双脚跳下,同时两臂经前上至侧平举,表示打开降落伞,两脚轻轻着地),游戏可反复进行3~4遍。

4. 放松活动。

幼儿坐在小椅子上听音乐做韵律活动。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏:“小老鼠偷油吃。”

玩法:一名幼儿当老猫,蹲在场地中央,其余幼儿扮演小老鼠分成六组,分别站在小椅子后面(鼠洞),游戏开始,一起念儿歌“小老鼠,上灯台,偷油吃,跳下来”,念完儿歌,各组幼儿一个接一个依次站上自己前面的小椅子,从椅子上双脚跳下,在场地上四散“偷油”吃,待“老鼠”连续跳几次,教师发出信号“猫醒了”,被吵醒的“老猫”马上发出“喵喵喵”的叫声,站起来四处追捉场地上的“老鼠”,“老鼠”赶快跑回“鼠洞”,被捉住的第一名“老鼠”和“猫”互换角色,游戏可再次进行。

2. 晨间活动时,可利用幼儿园的自然物如花坛、走道等练习高跳下,但需注意安全。

(二)社区、家园共育

家长可利用家中的小凳子,或楼梯台阶引导幼儿练习,外出散步时,可鼓励孩子从较低的台阶、小土坡上往下跳。

活动3、快乐的小鹿

一、基本教育活动

活动目标

学习助跑跨跳动作,提高动作的灵敏性、协调性。

活动准备

小鹿头饰若干(数目同幼儿人数), 橡皮筋两根, 长方体积木四块, 绿色包装带做的小草若干, 场地布置如图所示。

活动过程

1. 模仿“小鹿”动作, 活动四肢: 激发幼儿活动的兴趣(动作可自编)。

幼儿扮“小鹿”, 分别戴上头饰模仿小鹿跑到场地上, 教师结合“小鹿”饮水、跳跃等动作, 使幼儿机体得到充分活动。

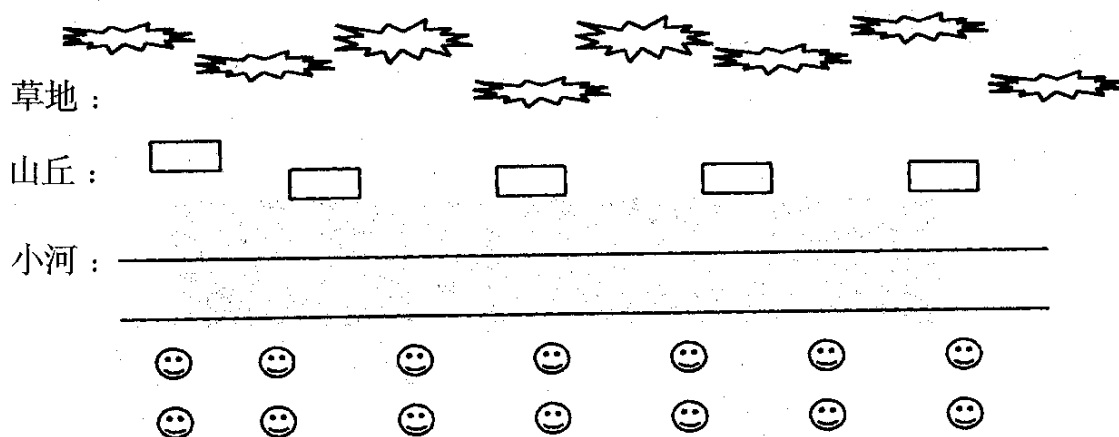
2. 讲解并示范助跑、跨跳动作要领, 引导幼儿练习。

(1)教师以中速助跑起跳时, 蹬地快速有力, 摆腿方向正, 幅度大, 单腿轻柔落地, 屈膝缓冲, 并继续向前跑几步, 不要立即停下来。

(2)幼儿分散站在场地四周进行跨跳练习, 教师个别指导, 可请 3~4 名动作规范的幼儿为大家演示。

3. 游戏: “快乐的小鹿”。

玩法: 幼儿排成四路纵队, 站在场地一端, 教师和幼儿一起念儿歌“小鹿、小鹿本领高, 跨过小丘吃青草, 一腿用力向上蹬, 落地轻轻向前跑,” 幼儿模仿小鹿鱼贯跨过小河和小丘跑到草地上模仿小鹿吃草, 然后返回, 游戏可反复进行。



4. 放松活动: 律动《走路》, 自然结束。

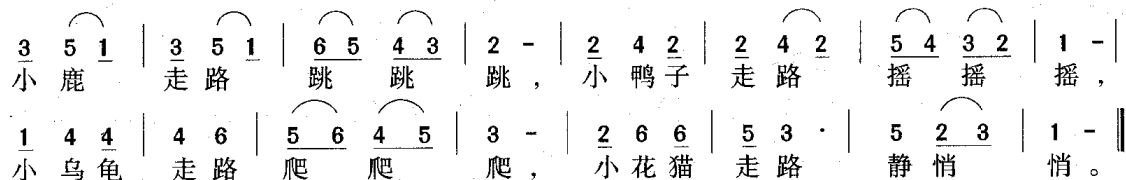
教师: 今天小鹿真能干, 我们的肚子都吃得饱饱的, 现在咱们一起到草地上和小动物们去玩吧!

幼儿边唱歌曲边做律动, 模仿各种小动物走路, 游戏自然结束, 幼儿的运动量逐渐减小, 逐渐从兴奋状态转入相对安静状态。

附歌曲

走 路

1=C $\frac{2}{4}$



二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“小鲤鱼跳龙门”。

玩法：场地上画一条起跑线，在其前方排列三行呼啦圈，每行 5 个，离最后一个圈约 1.5m 处，请两名幼儿手拉手蹲下，搭成三个小龙门，其余幼儿分成三组，站在起跑线后，幼儿依次双腿跳向前方圆圈中，最后助跑跨，跳过龙门返回至队尾。

2. 平时户外活动时，教师引导幼儿玩一些练习跨跳的游戏，如过小河、跨大步、跳竹竿等游戏，提高其跨跳能力。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏。

妈妈单手拿绳蹲下左右抡绳，孩子跳起，尽量避免被绳绊倒，家长和孩子可轮流来玩，看谁跳得好。

2. 家长带幼儿外出散步时，可帮助孩子跨跳过低矮的障碍，门槛、小台阶、小水沟等，练习跨跳动作。

活动内容 4：平衡

（建议本活动延续 2 周进行）

活动 1、学着风轮转一转

一、基本教育活动

活动目标

练习原地自转的动作，发展平衡及自控能力。

活动准备

小风轮若干(与幼儿人数相同)，音乐磁带。

活动过程

1. 幼儿玩小风轮的游戏，激发活动的兴趣。

听音乐，幼儿手拿小风轮四散跑(教师可随意中断音乐)，音乐停止，幼儿原地不动，教师提示幼儿注意安全，避免相互碰撞。

2. 引导幼儿学习原地自转的动作。

教师讲述动作要求：双脚原地踏步，边踏边转，上体正直，转动要快，两臂侧平举。

请幼儿练习转一转，教师指导，请2~3名动作正确的幼儿来做示范。

3. 游戏：“小风轮转一转”。

游戏前教师带幼儿一起念儿歌“风轮娃娃真淘气，要和风儿做游戏，风婆婆，吹口气，风轮娃娃笑嘻嘻”。

玩法：老师扮演风婆婆，小朋友做风轮，当“风”来了，幼儿两臂侧平举自转2~3圈，自转时嘴里可发出“呼呼”的声音，当“风”停了，幼儿两臂放下，停下来站在原地不动，游戏3~5次。

4. 游戏：“聪明的小木偶”。

玩法：幼儿四散站在地面上，选两名幼儿为追者，其余幼儿跑，当被捉的幼儿快被捉住时，可单足站立双手侧平举，五指张开作木偶状，并说“我是聪明的小木偶”，这时追者不能再捉此幼儿，必须另选追逐对象，当追者跑开后，“小木偶”可恢复原状在地面上四散跑，若在游戏时追者捉到两名幼儿，可交换角色重新游戏。

5. 放松活动。

(1)教师小结，对幼儿的表现予以表扬、鼓励。

(2)听音乐，做小鸟飞动作出场。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“松树和柏树”。

玩法：幼儿分别扮演松树和柏树，四散站在场地上一边自转 1~3 圈，一边念儿歌“大松树，大柏树，团结起来力量大，狂风暴雨都不怕。”念完儿歌，教师说“刮大风了！”并发出口令“一——二——三！”幼儿立即两人一组手拉手站住不动，表示团结一致抵抗风暴。

2. 平时教师可带孩子玩平衡游戏，如“迷迷转”“小转椅”等，帮助其练习平衡。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏：“小陀螺”。

玩法：孩子来当小陀螺，家长举起哪只手，幼儿就向哪个方向自转 3 圈(如家长举左手，幼儿就从左边转)。

2. 家长可以和孩子在床上玩“小刺猬翻跟头”，帮助幼儿练习团身翻，提高其平衡能力。

活动 2、蚂蚁搬豆

一、基本教育活动

活动目标

练习走不同的平衡木，发展其平衡能力，提高自我保护意识。

活动准备

平衡台每人一个，长凳四个，乐百氏瓶若干，筐子 4 个。

活动过程

1. 引导幼儿做操，充分活动身体。

教师：今天我们小蚂蚁要外出找粮食“咱们出发吧！”幼儿扮“小蚂蚁”排纵队在教师带领下走过弯弯曲曲的小路(注意尽量不要踩线)，来到场地，围站成圆圈，跟随老师在音乐的伴奏下做准备操(上下肢、躯干及全身活动)。

2. 引导幼儿玩平衡台、训练平衡能力。

(1)每人一个平衡台，启发幼儿想出各种玩法，并请不同玩法的幼儿演示，其他幼儿学做，如站在平衡台上摇晃、跪在平衡台上摇晃、盘腿坐在平衡台上摇晃、俯卧在平衡台上摇晃、仰卧在平衡台上摇晃等。

(2)引导幼儿自由组合多人进行活动。如：两人面对面站在平衡台上手拉手一起摇晃，两人同向站在平衡台上手拉手一起摇晃，两人背对背站在平衡台上手拉手一起摇晃，多人将平衡台排成各种不同的类型，从上面走过。平衡台可排列成横向、纵向、纵横间隔等类型，教师巡回指导，帮助幼儿。

3. 游戏：“小蚂蚁搬豆”。

玩法：让幼儿扮“蚂蚁”，将其分成人数相等的四队，站在场地一端，教师带幼儿唱歌曲《小蚂蚁》后，四组排头幼儿过桥(先过“魔术桥”，再过“高架桥”)，

拿一颗豆跑回队尾，将豆放入筐中，第二名幼儿出发，依次进行，先把豆全部运回者为胜。游戏可反复进行。

注：“魔术桥”用平衡台摆成，“高架桥”为长凳，乐百氏瓶为“豆子”。

4. 放松活动：“小蚂蚁”跳圆圈舞。

教师：我们小蚂蚁真能干，找回了这么多粮食，咱们来庆祝一下，手拉手跳起欢乐的圆圈舞吧！幼儿将搬回的“豆”放在一起，手拉手围站成圆圈在音乐的伴奏下跳圆圈舞。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“推小车”。

玩法：在场地上画两条宽 20cm，长 5m 的小路，将幼儿分成人数相等的四组，排头对齐站在小路的一端，各路排头幼儿一人做车(面向前双手伸向身后)，一人推车(面向前，双手拉住前面幼儿的手)。在小路上走，走到另一端后，两人交换角色原路返回，排至本组队尾，各路第二名幼儿同上合作游戏，全部幼儿参加游戏后可反复进行，幼儿在小路中间走时，尽量不要踩线。

2. 户外活动时，教师可引导幼儿玩各种平衡游戏，如：电风扇、金鸡独立、踩线走等，帮助其发展平衡能力。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏：“摇摇晃晃”。

玩法：床上放两个圆柱形枕头，家长和幼儿面对面跪在枕头上，保持平衡，双肘各自用手去推对方的手，谁先落下枕头，谁就输了，也可站在枕头上互推。

2. 家长可跟孩子玩一些平衡游戏，如“摇小船”，大人和孩子面对面，脚对脚屈膝坐在床上，手拉手像小船一样前后有节奏地摇来摇去，或带孩子到社区健身场所走走梅花桩、平衡桥等。

活动内容 5：投掷

（建议本活动延续 4 周进行）

活动 1、小流星

一、基本教育活动

活动目标

练习肩上挥臂投物，增强上肢、肩、背等部位的肌肉力量。

活动准备

1. 鸡毛毽(数量与幼儿人数相等)，塑料筐两个。
2. 塑料盒、绿色包装带、蓝色皱纹纸布置成的山坡、草地、小河，距离是由远到近排列。
3. 音乐磁带。

活动过程

1. 幼儿扮小星星自由地进入场地，集中在老师周围。教师当月亮姐姐，师生一起随音乐做准备操，活动上肢、肩、背等身体部位。
2. 激发活动兴趣，引导幼儿练习肩上挥臂投远。

教师：星宝宝生活在天空很寂寞，有的想飞到大地妈妈的怀抱，你们愿意帮助小流星去它想去的地方吗？教师引导幼儿用自己的方式将小流星(鸡毛毽)投到远处的山坡、草地、小河，幼儿将“小流星”捡回，并告诉大家，自己将“小流星”送到哪里。讨论：

- (1) 谁将“小流星”送得最远，请动作规范的幼儿进行演示。

(2) 你们想将小流星送得更远吗?

3. 教师讲解示范动作要领，幼儿学习肩上挥臂投物动作。

教师右手拿鸡毛毽，毽底朝前，靠在肩上，然后用力向正前上方投出，幼儿进行空投练习，教师巡回辅导，对动作完成好的幼儿，请其上来示范。

4. 游戏比赛：“谁投得远”。

幼儿分组进行投掷练习，看谁的流星飞过小河，谁的流星越过山坡，统计哪队越过山坡的流星最多为胜，幼儿游戏数次，教师可鼓励幼儿尝试用左手练习投掷，增强手臂的肌肉力量，促进其身体两侧肌肉的协调发展，游戏结束后，幼儿将毽子捡回筐内。

5. 游戏：“摘星星”。

玩法：一名幼儿当宇航员，其余幼儿扮小星星，四散站在场地上，小星星念儿歌：“小星星，挂天空，一闪一闪眨眼睛，”宇航员接着念：“我坐宇宙小飞船，飞到天上摘星星。”说完最后一句话’宇航员就跑进场内摘星星，“星星”四散跑着躲闪。

6. 结束部分：“天亮了，小星星也玩累了，我们回家休息吧！”幼儿走向活动室。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“好玩的保龄球”。

玩法：大的可乐瓶(或雪碧瓶)，六个一组，放置在一起(间距适中)，玩时幼儿在2~3m远处将皮球滚向前方，击中瓶子数量最多者为胜，幼儿可分四至五组进行。

2. 可组织幼儿用废旧报纸，折成飞机，户外活动时四散投掷飞机，提醒幼儿投掷时要用力挥臂向上投，向远处投，捡飞机时注意不碰撞，有条件的幼儿园，可为幼儿提供吸力球玩具，练习投掷动作。

(二)社区、家园共育

1. 家长户外打羽毛球时，可请孩子帮助捡球，并由孩子抛起，家长接球。

2. 玩民间游戏，扔沙包，锻炼孩子的腿部肌肉和臂力。

活动 2、消灭怪兽

一、基本教育活动

活动目标

帮助幼儿练习单手肩上挥臂投准，提高目测能力。

活动准备

1. 沙包人手一个、塑料筐 6 只，投掷架 6 个(正反面分别画上圆靶和怪兽)。架在场地四周。

2. 场地上画有直径为 6m 的圆。

活动过程

1. 幼儿自由分散地在场地上玩沙包，教师启发幼儿尝试不同的玩法。如：自抛自接，夹包跳，踢包等，对有创新的幼儿进行表扬。

2. 幼儿练习肩上挥臂投物的动作。

教师发出口令，幼儿迅速踩线在场地上围一个大圆，听口令将手中的沙包分别投向圆圈中间的塑料筐内，复习肩上挥臂投物动作。

3. 教师讲解的动作要领，幼儿学习挥臂投准动作，并进行练习。

(1) “为什么有的小朋友投得又远又准呢？”教师示范并讲解动作要领，两腿前后站立，上体侧转，目视前方目标，手从肩上，快速挥臂，在头前上方将沙包掷出。幼儿假定目标，原地进行空投练习。

(2) 教师利用情节，引发幼儿练习投准的兴趣。情报局反映，最近××怪兽开始侵犯我们的地球，破坏我们美丽的家园，我们小朋友都是勇敢的奥特曼战士，努力练习本领准备消灭怪兽。幼儿听口令沿着圆圈切段分队以圆心为中走成“米”字状，在圈内站好。幼儿后转从排头依次从筐中取一沙包，向远处投掷架上的 I 圆靶进行投掷，教师提醒其目视前方目标，动作准确、迅速、有力。投完后，幼儿集中去拾沙包。

4. 游戏：“消灭怪兽”。

教师翻转过投掷架背面的怪兽“怪兽已经出现，现在开始消灭怪兽”

，幼儿通过游戏进一步练习投准，教师巡回指导，鼓励奥特曼战士，勇敢作战，游戏可玩 2~3 次。

5. 结束活动。

幼儿随《奥特曼》音乐边唱歌边做动作，欢庆胜利，活动在热烈的气氛中自然结束。

二、渗透的教育活动

日常教育活动

1. 游戏：“你抛我接”。

玩法：幼儿两人一组，一人拿沙包，一人拿捕虫网，分散练习抛接，可相互交换。在熟练掌握玩法之后，教师鼓励幼儿远距离抛接沙包，并进行比赛，看哪组投进的次数最多。

2. 游戏：“皮球真好玩”。

玩法：(1)自抛自接皮球：在老师的帮助下幼儿将球抛向空中，落地反弹一次再接住球，可先抛接低球，后抛接高球。

(2)传球：幼儿围成一个大圆，中间一名幼儿做抛球者，依次将球抛向圈上幼儿，圈上幼儿双手接住皮球，再抛给中间幼儿，直到每名幼儿均玩过一次为止，也可分两组计时比赛，看哪一组传得又准又快。

活动内容 6：钻爬、攀登

（建设本活动延续 3 周进行）

活动 1、小小侦察兵

一、基本教育活动

活动目标

练习正面钻，学习侧面钻，引导幼儿尝试钻过不同障碍物的方法，提高钻的能力。

活动准备

拱形门 8 个，6m 长的松紧带，椅子 2 把，小铃铛 4 个。

活动过程

1. 幼儿开火车钻过山洞(两名幼儿手臂伸直相互搭肩),进入活动场地,围成一个大圈,听信号学高人走,矮人走,最后切段分队走成四路纵队。

2. 教师和幼儿商量角色分配,练习正面钻过高 60cm 的松紧带。

“今天我们进行军事演习,老师当指挥员,小朋友当小小侦察兵,小小侦察兵要冲破敌人的道道防线,侦察敌情,我们来通过第一道防线——电网”,教师带幼儿屈膝、弯腰、缩身钻过松紧带,提醒幼儿钻时头和身体不要抬得过早,以免碰到皮筋。

3. 启发幼儿探索钻不同障碍物的方法,引导幼儿学习侧面钻过拱形门的动作。

教师:“狡猾的敌人又设置了一条更严密的防线,小朋友怎样才能钻过山?同,到达敌人的阵地呢?”幼儿探索不同钻法,教师讲解示范侧面钻动作要领,身体侧对着拱形门,两腿屈膝,前腿从拱形门下伸过,然后低头弯腰,侧身从障碍物下钻过,后腿再跟着伸出障碍物。幼儿进行练习,教师巡回指导,提醒幼儿低头,尽量不要用身体碰到“洞壁”。

4. 通过游戏“小小侦察兵”,激发幼儿进一步练习正面钻和侧面钻的兴趣,增强其腿部的肌肉力量和耐力。

玩法:教师当指挥员,幼儿当小小侦察兵,分红、黄、蓝、绿四队。命令发出后,排头四名侦察兵冲破敌人道道防线,正面钻过松紧带,侧面钻过拱形门,到达敌人阵地,拿起地上小铃摇三下,听到铃声后指挥员发令:“发现敌情,全体侦察兵支援”听到命令后,全体侦察兵依次同第一名幼儿一样游戏,到达敌人阵地,做大炮或打枪动作,然后从侧面跑回原位。

提示:当游戏玩 1~2 次后,可增强趣味性,由配班老师扮演敌军的哨兵,在场地的一端背对而立,幼儿悄悄前进冲破封锁,当“敌人”听到动静后,回头,幼儿保持姿势不动,当“敌人”还原,幼儿继续前进,看哪队先到达敌人阵地。

5. 教师小结:幼儿三人一组玩音乐游戏“套圈”结束活动。

附歌曲

1=E $\frac{2}{4}$

3	3	5	6	5	3	2	·	3	2	3	3	5	6	5	3	2	·	3	2
1. 三 人 在 一 起 呀， 围 个 小 圆 圈 呀！																			
2. 先 套 × × × 呀， 再 套 × × × 呀！																			
3. 你 呀 我 呀 他 呀， 都 是 好 朋 友 呀！																			
5	5	3	2	3	1	6	·	1	6	5	5	3	2	1	6	1	·	2	1
手 儿 拉 着 手 呀， 我 们 做 游 戏 呀。																			
后 套 × × × 呀， 套 人 真 有 趣 呀。																			
大 家 套 一 套 呀， 越 套 越 欢 喜 呀。																			

玩法：全班幼儿分成三人一组，每组幼儿根据歌词，节奏边唱边做动作，套圈时，三人相互交叉握手（两个幼儿用右臂交叉在左臂上面，一个幼儿左臂交叉在右臂的上面）。唱“先套×××呀，再套×××呀，后套×××呀！”时，方法为：甲乙两个幼儿用拉着的手从丙的头上套下，此时甲、乙蹲下，然后丙把脚向后跨出甲乙拉着的手，依同样方法轮套甲和乙，其他动作自编。

二、渗透的教育活动

（一）日常教育活动

1. 游戏：“网鱼”。

玩法：一部分幼儿手拉手围成一个大圆，做渔网，一部分幼儿四散在场地上学小鱼游，游戏开始时，做渔网的幼儿手拉手念儿歌“小鱼小鱼游游游，摇摇尾巴点

点头，向上游，向下游，游来游去真自由。”

小鱼在渔网周围钻进钻出，不可碰到渔网，当儿歌念到最后一句时，扮渔网的

幼儿立即蹲下，一起数一数网住了几条小鱼。游戏熟悉后，幼儿可根据信号撒网、收网，发展动作的敏捷性。

2. 钻的游戏很多，如“搭桥过桥”、“老鼠笼”、“钻轮胎”等，教师可根据需要

自选活动形式，利用这些游戏提高幼儿钻的能力。

（二）社区、家园共育

1. 亲子游戏：“汽车钻山洞”。

玩法：爸爸妈妈手拉手举起双臂当山洞，孩子当汽车司机手握方向盘前进，弯
腰钻过山洞，爸爸妈妈变换山洞的高度和位置，也可用桌凳等搭成“山洞”来钻。

2. 家长平时可带领幼儿去公园钻假山洞或在社区健身场地钻大型玩具等，发展幼儿钻的能力。

活动 2、小海龟找妈妈

一、基本教育活动

活动目标

学习手脚着地爬、手膝着地爬的动作，发展其手脚的协调性。

活动准备

1. 用硬纸板做成的龟壳每人一个。
2. 音乐磁带。
3. 海绵垫、布隧道各两个。

活动过程

1. 在音乐的伴奏下，师生一起做小海龟的模仿动作，活动四肢(动作自编)，海龟出壳(伸展)，伸伸脖子(颈部)，耸耸肩(肩部)，蹬蹬腿来学游泳(四肢)。

2. 引导幼儿背着龟壳在场地中用各种方式模仿海龟爬行(往前爬、往后爬、往左爬、往右爬)。

3. 教师设置游戏情景，帮助幼儿学习手膝着地、手脚着地等爬行的动作。

(1) “现在我们来学习小海龟爬过沙滩”，引导幼儿学习手膝着地爬行，教师示范分解动作要领：双手和膝盖着地依靠双膝和手臂后推力量推动身体前进，抬头目视前方，幼儿分组在海滩(海绵垫)上进行练习，教师进行指导。

(2) “现在我们来学习小海龟爬过岩石”，引导幼儿学习手脚着地爬行，教师示范讲解动作要领，双手双脚着地，膝盖离地，臀部抬起，仰头看前方，幼儿分散进行练习。教师巡回指导。

4. 游戏：“小海龟找妈妈”。

“海龟妈妈把蛋下在了海滩上，小海龟出壳后，想爬回大海找妈妈，怎样才能经过沙滩、岩石、岩洞回到妈妈的怀抱呢？”教师交代游戏玩法：老师扮海龟妈妈站到场地的一端，幼儿扮小海龟，听到妈妈的信号后，手膝着地爬过沙滩(海绵垫)，手脚着地爬过岩石(水泥地面)，钻爬过岩洞(布隧道)，最终爬到海龟妈妈身边，提醒幼儿分两队一个一个往前爬，尽量避免和他人拥挤，教师可和勇敢爬回大海的小海龟进行拥抱，增强彼此的亲昵感和孩子的成就感。游戏可反复2~3次。

5. 结束活动。

教师小结，幼儿复习游戏“熊和石头人”，培养其控制能力，活动自然结束。

二、渗透的教育活动

(一)日常教育活动

1. 游戏：“遥控汽车”。

玩法：教师击小铃铛当遥控器，幼儿趴在草坪或地毯上当遥控汽车，铃铛敲得快，汽车爬得快，铃铛敲得慢，汽车爬得慢，铃铛声停止，汽车马上停止爬行，也可在熟练的基础上，幼儿闭眼听声音爬行。

2. 户外活动时，可请幼儿模仿小猴子、小螃蟹、小蚂蚁、小壁虎等小动物练习爬行。

(二)社区、家园共育

1. 游戏：“滚坦克”。

玩法：家长和孩子共同制作坦克，将一较大的纸箱拆去底和盖，变成坦克履带模样，孩子钻进去，一只手向前伸着地，另一侧腿跟上，换一侧手和腿跟上，手脚带动坦克向前，手脚协调后加快速度，家长注意提醒孩子爬直线，熟练后，孩子可听家长1:3令向前、向后、快进、慢进，不断增加兴趣和难度。

2. 晚上睡觉前，幼儿可在床上练习爬行，爬过叠好的被子，爬过枕头，激发幼儿的兴趣。

活动3、小猴摘桃

一、基本教育活动

活动目标

帮助幼儿学习手脚协调地攀登，发展幼儿动作的协调性。

活动准备

固定攀登架，模拟山坡，“桃子”模型若干。

活动过程

1. 幼儿扮“小猴”玩游戏，使身体得到充分活动。

(1)小猴钻洞，请 10 名幼儿两两相对手搭成山洞，其余幼儿“钻山洞”。

(2)小猴过河：请 10 名幼儿排成两路纵对，前后间隔 2m，两两面对面坐在地毯上，两腿伸直，脚对脚，当小河，其余幼儿助跑跨跳过小河。

2. 教师帮助幼儿学习攀登，鼓励幼儿增强自信心消除幼儿恐惧心理。

教师示范讲解动作要领：先用双手抓住攀登架，接着向上移动一只手，跟着同一方向的脚用力一蹬，另一脚顺着向上跨一步，然后依次交替协调地向上攀登，下来时，先移动脚，后移动手，慢慢地下来，幼儿依次练习，教师指导。

3. 游戏：“小猴摘桃”。

玩法：幼儿成四路纵队，以“十”字状围绕山坡站立，游戏开始，每队第一名幼儿爬上坡摘下一个“桃子”（桃子挂在坡顶端的竹竿上）。后返回队尾，第二名幼儿出发去摘“桃”，幼儿依次进行，全队先摘完“桃”者为胜组（游戏可反复进行 3~4 次）。

4. 放松活动。

在《猴哥》音乐的伴奏下，幼儿模仿小猴动作，猴子抓痒，猴子观望，猴跳，猴爬。

建议：可根据本园实际情况，利用小土坡进行练习。

二、渗透的教育活动

（一）日常教育活动

1. 游戏：“小小攀岩手”。

玩法：引导幼儿用正确的方法攀爬攀岩墙、可用竞赛的形式比比谁爬得又快又高，激发幼儿兴趣。

2. 户外活动时，教师可利用滑梯，双面梯，攀登架等引导幼儿练习攀登。

(二)社区、家园共育

1. 亲子游戏：“我比爸爸长得高。”

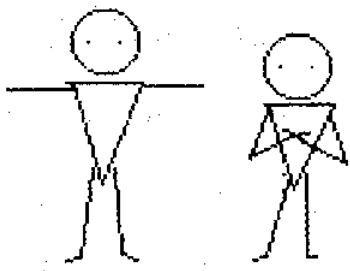
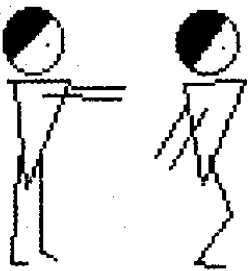
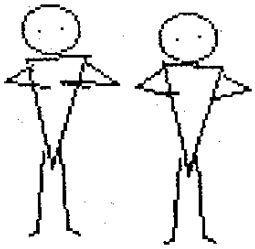
玩法：家长以马步姿势站立，让孩子顺着家长的身体向上攀爬。

2. 家长可带孩子到户外去爬山或在社区健身场所，帮助幼儿练习爬攀登架、爬绳、爬竿等，对胆小的幼儿应给予鼓励并多提供锻炼机会。

活动内容 7：基本体操

(建议本活动延续 4 周进行)

活动 1、徒手操

操节名称	动作图示	动作说明
上肢运动 (抱娃娃)。		①两臂侧平举，同时左脚侧出一步。 ②两臂经上屈肘，于胸前交叉，手扶肩。 ③还原成①的姿势。 ④还原成直立。 ⑥~⑧动作同①~④，方向相反。
下蹲运动 (荡行业千)。		①两臂自然前摆至前平部位。 ②两腿屈膝半蹲，同时两臂自然向下摆后。 ③还原成①的姿势。 ④还原成直立。 ⑤~⑧动作同①~④。
扩胸运动 (绕线)。		①②两手握拳横叠在胸前(拳心向下)，上下绕环作绕线状。 ③④两臂胸前平屈，后振两次⑤~⑧动作同①~④ 第二个八拍的最后一拍，还原成直立。

操节名称	动作图示	动作说明
体转运动 (望远望)		①两臂屈肘，两手握空拳，拳眼对准眼睛作用望远镜远望姿势，同时右脚右出一步。 ②上体前左转体 90°。 ③还原成①的姿势。 ④还原成直立。 ⑤～⑧动作同①～④方向相反。
腹背运动 (小鸭喝水)		①手背贴后腰，挺胸，同时左脚侧出一步。 ②上体前屈。 ③头摇动，模仿小鸭喝水状。 ④还原成直立。 ⑤～⑧动作同①～④换右脚侧出。
跳跃运动 (拍皮球)		①②两腿弹性屈伸两次，同时左手叉腰，右手在右前拍球两下，眼看右手。 ③④两手叉腰，上跳两次。 ⑤～⑧动作同①～④，换左手拍球第二个八拍的最后一拍，还原成直立
整理运动		①两臂自然侧摆(手半握拳，拳心向下)，同时起踵。 ②两臂体前交叉，同时落踵。 ③～⑧动作同①～②，重复三次(最后一拍还原成直立)。

建议：1. 本套操分两课时进行。

2. 户外活动可以帮助幼儿复习操节、注意纠正不正确的动作。

3. 教授新操前可进行队列练习。

4. 幼儿掌握后，可以进行分组练习。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/215204240012011221>