



# 体育活动 设计

# 一、资讯提供

- (一) 体育与学前儿童身心发展
- (二) 幼儿园体育的目标
- (三) 幼儿园体育的内容
- (四) 幼儿园体育的组织
- (五) 幼儿园体育活动常用的方法
- (六) 幼儿园体育活动设计

# (一) 体育与学前儿童身心发展

## 1、体育与学前儿童身体发展

∞ 运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、神经系统、皮肤、视觉器官、听觉器官……

## 2、体育与学前儿童心理发展

(1) 身体运动与学前儿童认知发展

(2) 身体运动与学前儿童个性发展

## （二）幼儿园体育的目标

### 1、幼儿园体育的总目标

- “喜欢参加体育活动，动作协调、灵活”

其他表述：

- “开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力”
- “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”
- “在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主观、乐观、合作的态度”
- “培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标”。

## （二）幼儿园体育的目标

### 2、幼儿园体育的年龄阶段目标——小班

- 能上体正直、自然地走和跑；能向指定方向走和跑；能在指定范围内四散跑、追逐跑；能步行1公里，连续跑约半分钟；能一个跟着一个走，走成一个圆；能较轻松地双脚交替跳着走。
- 能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳；能从25厘米高处自然地跳下。
- 能双手用力将球向前、上、后方抛；能单手自然地将沙包等轻物投向前方。
- 能在平行线（或窄道）中间走；能在宽25厘米、高（或斜高）20厘米的平衡木（或斜坡）上走。
- 能在65-70厘米高的障碍物（如绳子、皮筋、拱形门等）下钻来钻去；能手膝着地自然协调地向前爬；能倒退爬；能钻爬过低矮的障碍物；能在攀登架上爬上爬下，或从网的一侧爬越至另一侧（必要时教师可以帮助）。
- 初步学会听各种口令和信号并做出相应动作；能边念儿歌或边听音乐做模仿操或简单的徒手操。
- 会玩滑梯、攀登架、转椅等大型体育器械并注意安全；会骑小三轮车、自行车；会推拉独轮车；会滚球、传球、抛接球和原地拍皮球；会利用球、绳、棒、圈等小型多样的体育器材进行身体锻炼。
- 喜欢并愿意参加体育活动；初步掌握体育活动的有关知识和规则，团结合作，爱护公物；能合作收拾某些小型体育器材。

## (二) 幼儿园体育的目标

### 2、幼儿园体育的年龄阶段目标——中班

- 能听信号按节奏上下肢协调地走和跑；能听信号变速走、变速跑；能听信号变化方向走；能前脚掌着地走、倒退走；能跨过低障碍物走；能绕过障碍物跑；能快跑20米，走跑交替（或慢跑）200米左右；能在一定范围内四散追逐；能步行1.5公里，连续跑约1分钟；能听信号切断分队走、一路纵队走。
- 能自然摆臂连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖20厘米左右）；能双脚熟练地向前跳或双脚在直线两侧行进跳；能立定跳远，跳距不少于30厘米；能双脚站立由30厘米高处往下跳，落地轻；能助跑跨跳平行线，跳距不少于40厘米；能单、双脚轮换跳，单足连续向前跳。
- 能肩上挥臂投掷轻物；能自抛自接低（高）球；能两人近距离互抛互接大球；能滚球击物；能左右手拍球。
- 能在宽20厘米、高30厘米的平衡木（或斜坡）上走；能原地自转至少3圈不跌倒；能闭目向前走至少10米。
- 能熟练协调地在60厘米高的障碍物（如圈、拱形门等）下较灵活地侧钻；能手脚着地协调地向前爬；能手脚熟练协调地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下；能团身滚。
- 能较熟练地听信号集合、分散、排成4路纵队（包括切断分队）；能随音乐节奏较准确地做徒手操和轻器械操。
- 会玩跷跷板、秋千等各类大型体育活动器械；会骑小三轮车、带辅轮的小自行车；会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料（如易拉罐、可乐瓶、报纸等）开展小型多样的体育活动。
- 具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。
- 喜欢并能较积极地参加体育活动，初步养成参加体育活动的习惯；能较自觉地遵守体育活动的规则；互助合作、爱护公物，能及时收拾小型体育器材。

## （二）幼儿园体育的目标

### 2、幼儿园体育的年龄阶段目标——大班

- 能轻松自如地绕过障碍进行曲线走和跑；能快跑30米或接力跑；能走跑交替（或慢跑）300米左右；能步行2公里，连续跑约1分半钟；能听信号左右分队走。
- 能原地蹬地跳起连续纵跳触物（物体离幼儿举手指尖25厘米左右）；能双脚熟练地改变方向（前、后、左、右、转身）跳；能从35-40厘米高处自然地跳下，落地轻稳；能立定跳远，跳距不少于40厘米；能助跑跨跳平行线，跳距不少于50厘米；能助跑跳远，跳距不少于40厘米；能助跑屈膝跑过高度约40厘米的垂直障碍，能连续向前跳跃多个高40厘米、宽15厘米的障碍。
- 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米远；会肩上挥臂投掷轻物并投准目标（如直径不少于60厘米的标靶，投掷距离约3米）；能抛接高球，或两人相距2-4米互抛互接大球。
- 能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上交换手臂动作（叉腰、平举、上举等）或持物走；能两臂侧平举闭目起踵自转至少5圈，不跌倒；能两臂侧平举单足站立不少于5秒钟。
- 能熟练协调地侧身、缩身钻过50厘米高的障碍物（如拱形门等）；能手脚交替协调熟练地在攀登架或肋木上爬上爬下，能在单杠或其他器械上做短暂的悬垂动作；能熟练地在垫子上前滚翻、侧滚翻。
- 能熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作；能听信号迅速地集合、分散、整齐列队、变化队形；能随音乐节奏有精神地做徒手操和轻器械操，动作有力、到位。
- 会玩低单杠、秋千脚踏车等其他大型体育活动器械，会踩高跷、跳皮筋、跳绳50次以上；会运球、传球、踢球（带）球；会用球、绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎或其他废旧材料开展各种身体锻炼活动。
- 具有较强的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。
- 热爱体育活动，有积极参加各种身体锻炼的习惯；能自觉遵守体育活动的规则和要求，合作负责、宽容、谦让、爱护人物；有较强的集体观念；敢于克服困难，能体验克服困难取得胜利后的愉悦；能或合作收拾各种小型体育器材。

## （二）幼儿园体育的目标

### 3、幼儿园集体体育教学活动的目标

- 幼儿园集体体育教学活动的目标是根据体育总目标、年龄阶段目标、上一单元活动的反馈信息以及学前儿童的“最近发展区”等方面来制定的。
- 体育活动目标是指向每一次具体的体育活动的目标，它作为体育活动的出发点和归宿，直接影响教师对体育活动内容选择和编排，并影响活动的过程、方法及场地和器材的选择和利用，同时也影响着活动的评价。

## （三）幼儿园体育的内容

### 1、基本动作的练习

(1) 内容：走步、跑步、跳跃、钻、爬、投掷和攀登等

(2) 任务：发展力量、速度、耐力、平衡、协调性和灵活性等身体素质；促使幼儿不断改进基本动作的质量；获得有关运动的粗浅知识，提高智力水平；培养勇敢、果断、灵敏、积极向上、团结友爱等优良品质。

• 各种基本动作的要领和各年龄段练习的侧重点请大家自学！

## （三）幼儿园体育的内容

### 2、基本体操的练习

#### （1）体操动作的练习

①徒手体操

②器械体操

#### （2）排队和变换队形

## （三）幼儿园体育的内容

### 3、器械活动

（1）固定性运动器械

（2）可移动性运动器械

## （三）幼儿园体育的内容

### 4、体育游戏

- 《学前儿童游戏》课程已讲解过此部分内容，故略

## （四）幼儿园体育的组织

### 1、幼儿园体育活动的组织形式

（1）早操活动

（2）集体体育教学活动

（3）户外体育活动

（4）其他形式的体育活动（运动会、远足等）

## （四）幼儿园体育的组织

### 2、幼儿园体育活动的组织原则

- 安全性原则
- 经常性原则
- 全面性原则
- 适量性原则
- 渐进性原则
- 多样性原则

# (五) 幼儿园体育活动常用的方法

1、讲解示范法

2、练习法

**3、游戏与比赛法**

4、语言提示与具体帮助法

## (六) 幼儿园体育活动设计

### 1、开始部分

#### (1) 任务

- 热身
- 热身

#### (2) 内容

- 开始部分可以做一些队列队形练习，可以向幼儿说明活动的要求和主要内容，可以做一些基本的体操和模仿操，可以开展一些运动负荷不大、有利于发展幼儿体能的的游戏，也可以进行一些简单的舞蹈和律动等等。

## (六) 幼儿园体育活动设计

### 1、开始部分

#### (3) 时间

- 一般占活动总时间的10%-20%（幼儿一节体育课的总时间：小班15-20分钟，中班20-25分钟，大班30分钟左右）

#### (4) 注意事项

- 不可省略
- 时间不宜过长，运动量不宜过大
- 根据需要选用口令或口哨
- 可以选用一些节奏感强、动感十足的音乐

# （六）幼儿园体育活动设计

## 2、基本部分

### （1）任务

- 基本部分的主要任务是完成本次课的教学任务，达到本此课的教学目标，即通过一定的身体动作练习，提高幼儿的身体素质，发展基本动作的活动能力，学习粗浅的体育知识和技能，培养优良的品德和良好的性格，发展智力等等。

## (六) 幼儿园体育活动策划

### 2、基本部分

#### (2) 内容

- 基本部分可以学习一些新的或者较难的内容，也可以巩固和提高已学过的各类练习和游戏等。
- 在内容的安排上注意新旧搭配，急缓结合，全面锻炼幼儿的身体。
- 一般把新授的内容安排在该部分的开始部分，因为此时幼儿注意力比较集中、情绪比较饱满、体力比较充沛；把能引起幼儿高度兴奋或活动量较大的游戏活动的安排在该部分的后半段，以便使之与幼儿身体机能活动的规律相适应。

#### (3) 时间

- 一般占活动总时间的70%-80%

## (六) 幼儿园体育活动策划

### 2、基本部分

#### (4) 注意事项

- 幼儿身体运动负荷和心理负荷的高峰一般安排在后半段出现
- 遵循幼儿学习动作的基本规律：粗略掌握阶段→改进提高阶段→巩固运用阶段。
- 控制好活动强度和密度（参考指标：课前心率与课后心率之差在40-50次之间，课的平均心率在130-150次/分之间，心率恢复时间在5分钟以内，课的练习密度在50%-70%之间）。
- 如果有游戏与比赛的话，游戏较适用于小班和中班，比赛较适用于中班和大班，且比赛适合安排在该部分的后半段。
- 对于新授的教学内容教师应该给予讲解示范，并让幼儿进行练习。

## (六) 幼儿园体育活动策划

### 3、结束部分

#### (1) 任务

- 缓解幼儿身心高度兴奋或紧张的状态，合理地评价和小结幼儿的活动，有组织地结束活动，收拾场地与器材。

#### (2) 内容

- 轻松自然的走步，徒手放松练习，简单、轻松的操节或舞蹈，安静的游戏，简单的评价与小结，组织幼儿收拾场地与器材等。

#### (3) 时间

- 一般占活动总时间的10%-20%

## (六) 幼儿园体育活动设计

### 3、结束部分

#### (4) 注意事项

- 不可省略
- 不可进行运动量大或让幼儿更加兴奋的游戏或活动
- 放松活动一般配以轻柔、舒缓的音乐，可达到更好效果
- 不要把收拾与整理的任务留给自己或配班教师，让幼儿自己做

## 二、案例呈现

### (一) 观摩幼儿园体育活动录像1

#### 《给解放叔叔送信》（大班）

# 二、案例呈现

(二) 观摩幼儿园体育活动录像2

《勇敢的小松鼠》

## 二、案例呈现

(三) 观摩幼儿园体育活动录像3

《勇敢的小兵娃》

# 三、讨论与分析

- (一) 看完之后，各小组讨论10分钟，派一名同学记录讨论情况和主要观点。
- (二) 各组派一名代表发言，主要评价活动过程中教学方法的运用情况、活动的主要优点和不足，并尝试提出改进建议。

# 三个活动的目标如下

## 活动1目标

- (1) 根据场景变化及时调整身体动作，发展跑、爬、平衡等能力，提高身体的协调性和灵活性。
- (2) 不怕困难，敢于挑战，能在活动中尝试运用逃生的基本方法和技能。

## 活动2目标

- (1) 引导幼儿学习从高处往下跳的技能
- (2) 通过游戏使幼儿动作灵活、协调
- (3) 培养幼儿的勇敢精神

## 活动3目标

- (1) 发展幼儿跳跃的能力
- (2) 促进身体运动的平衡性和协调性
- (3) 培养幼儿勇于克服困难的精神

## (三) 教师总结

- (1) 活动的主要优点
- (2) 活动存在的不足
- (3) 主要的修改意见

## 四、设计活动方案

(一) 第一位去幼儿园试教的同学:

• 活动名称:

中班体育活动: 好玩脚印地垫

• 活动目标:

- 1、能灵活地在画有脚印的地垫上跳跃, 发展弹跳能力。
- 2、通过自由组合地垫创造出不同的跳跃动作。
- 3、能与同伴合作布置活动的场地。

# 四、设计活动方案

## 活动：

### （一）地垫的玩法参考

- 1、抛接地垫：幼儿将地垫向上抛，然后双手接住；将地垫向远处平抛，看谁抛得远。
- 2、头顶地垫：幼儿将地垫放在头上，然后向前走，注意保持平衡，不要让地垫掉下来。
- 3、间隔摆放：幼儿与同伴合作将地垫间隔摆放，练习立定跳远和两侧行进跳；鱼贯绕过地垫，进行蛇行行进队列练习。
- 4、拼地垫：幼儿将地垫拼成一行后进行窄道移动和爬的练习。
- 5、三角地垫：幼儿将地垫拼成三角形后进行助跑跨跳。

### （二）脚印地垫跳跃方法参考

- 1、单脚跳：将画有单脚印的地垫拼成一行，幼儿轮流用左脚和右脚连续向前行进跳。
- 2、双脚跳：将画有双脚印的地垫拼成一行，幼儿在上面双脚连续向前行进跳。
- 3、单双脚交替跳：将画有单脚印和双脚印的地垫间隔拼成一行，幼儿按照脚印要求迅速地向前行进跳。
- 4、纹花跳：将画有单脚印和双脚印的地垫左右顺序打乱间隔拼成一行，幼儿按照脚印要求左脚踩左脚印，右脚踩右脚印，向前行进跳。

### （三）场地布置参考

- 1、阳光道：将地垫拼成一行后进行窄道移动。
- 2、月亮山：将地垫拼成三角形后进行助跑跨跳。
- 3、时光隧道：将地垫拼成一行后让幼儿在上面用手膝或手脚爬行。
- 4、魔垫道：将画有单脚印和双脚印的地垫间隔拼成一行，幼儿按照脚印要求迅速地单双脚交替向前行进跳；或者将画有单脚印和双脚印的地垫左右顺序打乱间隔拼成一行，幼儿按照脚印要求左脚踩左脚印，右脚踩右脚印，向前行进跳。

## 四、设计活动方案

(二) 第二位去幼儿园试教的同学:

· 活动名称:

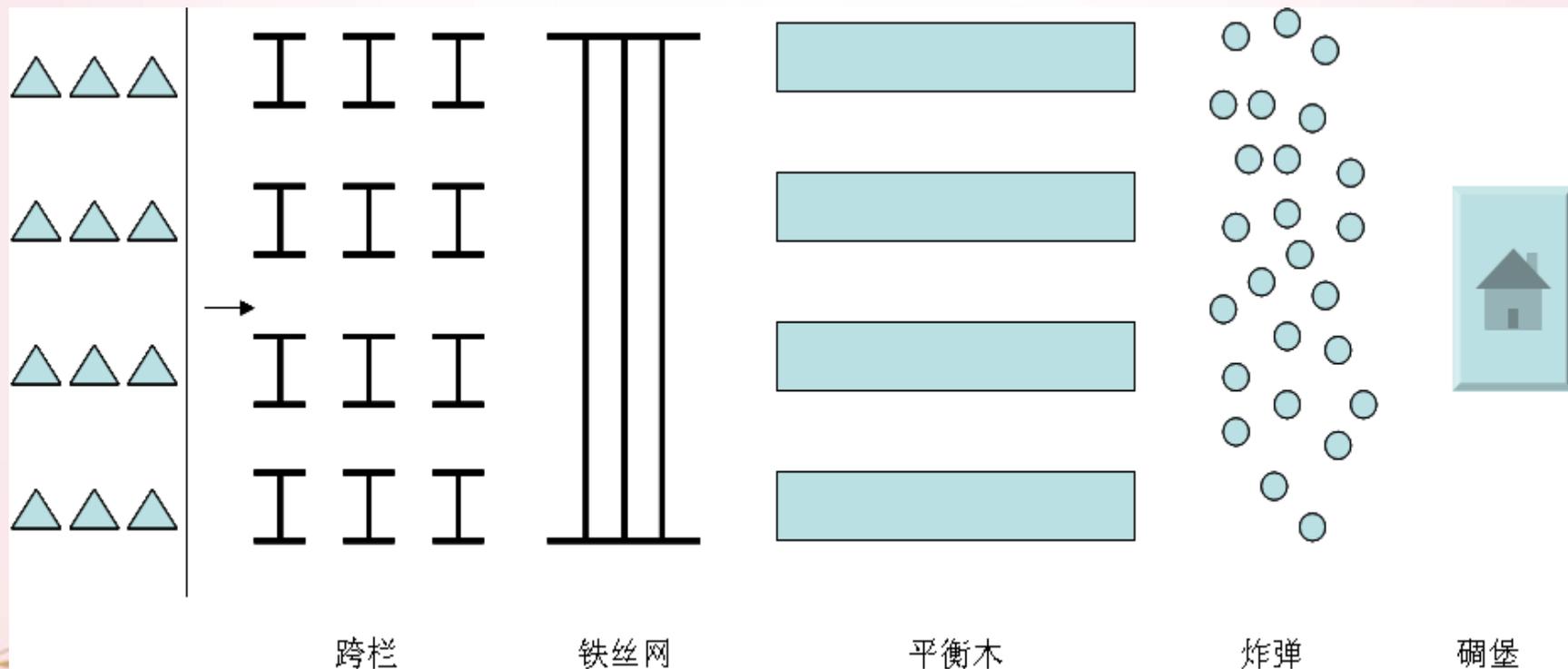
大班体育活动: 炸碉堡

· 活动目标:

- 1、练习助跑跨跳等动作, 提高弹跳能力和平衡能力。
- 2、具有勇敢接受任务和挑战的精神。

## 四、设计活动方案

活动:



## 四、设计活动方案

(三) 第一位在教室试教的同学:

· 活动名称:

中班体育活动: 跳跳可乐罐

· 活动目标:

- 1、能较熟练地双脚连续向前跳, 发展弹跳能力。
- 2、连续跳时动作连贯, 节奏适当。
- 3、能用易拉罐进行多种游戏, 体验创新游戏的乐趣。

## 四、设计活动方案

### 活动：

#### 可乐罐的玩法参考

- 1、抛接可乐罐：将可乐罐向上抛再接住。
- 2、滚接可乐罐：两名幼儿间隔一段距离，向对方滚可乐罐，并接住对方滚过来的可乐罐。
- 3、脚踢可乐罐：将可乐罐放在地上，用脚踢，边跑边踢，左右脚交替踢。
- 4、运可乐罐：幼儿一次运多个可乐罐，看谁运得多。
- 5、跳过可乐罐：将可乐罐横倒在地上，排成一列，铺成一条“路”，幼儿双脚连续跳过可乐罐。或将可乐罐立在地上，排成一列，双脚连续跳过可乐罐。

## 四、设计活动方案

(四) 第四位在教室试教的同学:

· 活动名称:

大班体育活动: 报纸的玩法多

· 活动目标:

- 1、探索报纸的多种玩法, 练习和发展快速奔跑的能力。
- 2、奔跑时注意安全, 避免相互碰撞。
- 3、积极动脑, 乐于探索。

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/826103021132010132>