

幼儿体育活动设计研究

何亚虹¹ 何执渝²

1. 杭州市采荷第二小学 浙江杭州 310000

2. 杭州市竞舟小学 浙江杭州 310000

摘要: 幼儿的身心健康发展关系到未来国家健康的发展, 幼儿时期也是生长发育的快速时期, 是动作发展的关键时期。体育活动是促进幼儿身心健康发展, 培养体育兴趣的重要途径。本研究通过对幼儿体育活动目的、设计原则进行研究, 并结合实践设计幼儿体育活动内容, 提出在幼儿体育活动中需要注意的事项, 并对体育活动的发 展进行了总结。

关键词: 幼儿体育活动; 教学设计; 注意事项

近年来, 随着二胎、三胎政策的开放, 我国幼儿人数迅速增长, 幼儿人口处于身体生长发育的敏感期, 其身体素质决定了我国未来青少年身体素质。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中明确指出, 幼儿园要开展丰富多样的户外游戏与体育活动, 培养幼儿园学生参与体育活动的兴趣和习惯, 提高学生的身体素质, 促进其社会适应能力的发展^[1]。目前多数幼儿园没有配备专职体育教师, 因此在对幼儿体育活动的设计与实施存在一定的不足, 本研通过在对幼儿体育活动的目的、设计原则、及教学内容进行研究, 旨在提高教师对幼儿体育活动的认知, 促进学生体质健康的发展。

1 幼儿体育活动目的

3-6岁的幼儿是身体发展和机能发展的重要时期, 2012教育部正式颁布《3-6岁儿童学习与发展指南》, 指南指出要正确认识生活和游戏对幼儿成长的教育价值, 尤其是体育活动对幼儿身心发展的促进作用^[2]。幼儿时期是进行动作技能学习的最佳时期, 特别是幼儿善于模仿且身体柔韧性较好, 比较容易学习各种动作。

1.1 培养体育兴趣

体育活动形式多样, 种类丰富, 适合各年龄段的人参与。游戏是体育活动的重要形式之一, 通过游戏能够进一步培养学生参与体育活动的兴趣。如“你推我让”游戏, 学生两人一组, 面对面站立。双方通过推或拉,

作者简介: 何亚虹(1996-), 女, 汉族, 浙江杭州, 本科, 二级教师, 杭州市采荷第二小学, 研究方向: 青少年体能训练。

通讯作者简介: 何执渝(1997-), 男, 汉族, 浙江杭州, 本科, 二级教师, 杭州市竞舟第二小学, 研究方向: 青少年体能训练。

以及身体躲闪, 谁先失去重心则失败。通过此游戏, 能够迅速提高学生的积极性, 课堂氛围迅速被点燃, 学生参与体育活动的兴趣高涨。

1.2 促进身心健康发展

对于幼儿来说, 在体育活动状态下, 自身的组织器官与系统均处于一个自觉的活动状态。通过体育活动的走、跑、跳、投等基本身体活动动作, 有效地提高幼儿的身体素质, 又能够促进幼儿器官的生理功能发展。如基本的“走”, 幼儿行走容易发生内外八字脚、低头含胸、脚尖落地等情况, 通过体育活动的基本身体活动动作教学, 培养正确的行走动作^[3]。同时在体育活动中, 游戏与竞赛能够很好的促进学生勇于克服困难、团结协作等意志品质的培养。

2 幼儿体育活动分类

本研究在参考《幼儿体育教育活动设计与指导》基础上, 根据身体练习中动作类的特征, 将幼儿体育活动大致分为以下四大类。

表1 幼儿体育活动分类

种类	教学内容
器械活动类	幼儿手持轻器械或可移动以及固定的运动器材上进行的各种身体活动。
体操类	根据人体运动部位的特点, 进行有目的、有节奏地操化身体练习。
球类	以小篮球、小足球为主的各种球类活动。
基本动作类	以走、跑、跳、投、爬等基本动作的身体练习。

3 幼儿体育活动设计原则

教学原则是根据教育教學目的、反映教學規律而制 定的指導教學工作的基本要求, 是教師在教學中必須遵 守的原則, 幼兒體育活動中主要的原則包括: 科學性原

则、趣味性原则、安全性原则。

3.1 科学性原则

幼儿体育活动的设计要符合《3-6岁儿童学习与发展指南》，适应幼儿的身心发展特点，要坚持“健康第一”的指导思想。在设计前，明确本节课的教学任务、教学对象、教学目标、教学策略、教学过程、教学评价。面向全体，关注个别学生差异，科学合理的安排运动负荷，促进骨骼肌的生长发育，在发展学生身心健康的同时注重学生解决问题的能力开发。

3.2 趣味性原则

幼儿阶段的学生具有较强的童趣，其体育活动的设计也应当具有强烈的趣味性。通过趣味体育活动，激发和保持学生的运动兴趣，才能够培养学生自主地进行体育锻炼。情境教学法是增加幼儿阶段体育活动趣味性的重要方式之一，如同样是双脚跳跃练习，给与学生青蛙的卡通形象，在地面上铺设荷叶图案，进行小青蛙跳荷叶的闯关。学生的兴趣被激发，在此情境下会更加投入体育活动。

3.3 安全性原则

幼儿体育活动中的主要安全问题有：场地、器材、雨水、风沙、阳光。由于幼儿对外界危险的认知较弱，在进行体育活动时，由于活动具有一定的激烈性，学生容易产生“忘乎所以”的状态，这时候尤其要关注学生的安全。在教学过程中要保证所有的幼儿在教师的视野范围内，幼儿之间相互保持合适的间距，充分考虑场地与器材的使用，提前预判可能会发生的意外事故，保证给学生营造一个安全的体育活动环境。

3.4 教育性原则

体育活动不仅仅是促进身心健康发展的作用，其更高层次的功能为发挥体育的教育功能。在幼儿体育活动中常常会有一定的竞技性并存，竞技性会带来一定的困难与胜负。如何让幼儿理性的看待成功与失败，在活动中培养团结协作，勇于克服困难的意志品质是教师需要在进行幼儿体育活动中需要注意的内容。

4 幼儿体育活动教学内容

本研究根据教育部文件《3-6岁儿童学习与发展指南》结合幼儿阶段生长发育特点，在相关理论经验的指导下，结合实践，设定以下教学内容。

4.1 具体案例实践：丛林探险

4.1.1 教学目标

教学目标是指教学活动实施的方向和预期达到的成果，是一切教学活动的出发点和归宿。从体育活动的三维目标出发，丛林探险的教学目标分为认知目标、技能

目标与情感目标三大块，再三维目标的基础上指定相关的教学策略。本案例的认知目标为：通过学习，学生能够正确认识走、跑、爬、跳、平衡等基本动作的组合练习。技能目标为：进一步巩固走、跑、跳等基本动作，具备一定的组合运用能力，能够根据目标需求的变化及时调整。情感目标为：通过组队游戏，提高学生间的合作学习与集体主义精神。

表2 幼儿体育活动教学内容

项目	教学目标	教学内容
走	掌握多种走的动作，培养正确的站姿、坐姿、走姿	直线走、曲线走、快走、上下楼走、后退走.....
跑	掌握正确的跑步姿势，能够积极摆臂与迈腿，表现出良好的动作速度。	快速跑、起跑、弯道跑、接力跑、高抬腿跑、小碎步跑.....
跳	掌握正确的起跳与落地动作（屈膝轻巧稳定）	单脚跳、双脚跳、纵跳.....
投	能够做出异侧之一准备、肩上屈肘、自然挥臂等动作	肩下投掷、肩上投掷、定点投掷.....
爬行	掌握多种形式的爬行，能够手脚协调用力	蠕动爬、匍匐爬、螃蟹爬、鳄鱼爬.....
平衡	能够用不同的身体姿势在不同支点上保持短暂的平衡	支撑、平衡木行走、闭眼单脚站立.....
滚动	掌握正确的滚动姿势及不同方向的滚动	直体滚动、团身滚动.....

4.2 实施流程及分析

4.2.1 课程导入

情境导入是常见的课程导入方法之一，通过教师的语言、音乐、器材、活动创设本节课的环境，使学生在生动形象，情景交融的学习氛围中情绪被激发。通过情境来引出今天的主题，故事情节如下：各位小朋友们，今天我们要去丛林探险，丛林里有许多树木、河流和野生动物。想不想和老师一起去丛林探险呢，那接下来让我们一起做一下准备活动出发吧！

4.2.2 准备活动

由于本节课的内容为走、跑、跳、投、平衡等基本动作的综合运用，应当根据教学内容设置相应的准备活动。同时可以引入Tabata热身操进行动作创编。

第一节：准备：原地踏步走

第二节：丛林冲刺（小碎步跑）

第三节：消灭害虫（开合跳）

第四节：穿山越岭（深蹲）

第五节：放松：原地踏步

4.2.3 故事引导

小朋友们，我们穿越到了古老的丛林中，在我们眼

前的是神秘的丛林,丛林里有千难万险,有高低不平的灌木,枝繁叶茂的大树,也有清澈见底的小河,但是我们需要发挥自己的能力和勇气,闯过各种难关,翻山越岭冲出重围,小朋友们,你们可以挑战成功吗?

游戏方式:

1.飞跃灌木:在起点后出发,快速跑至小栏杆前,双脚跳跃过小栏杆。

2.匍匐前进:快速钻过体操垫摆成的障碍物,且体操垫不倒。

3.过独木桥:跳上长凳,快速行走,平稳地通过并跳下长凳。

4.森林捕猎:用沙包为工具,往墙面上各种图案的动物投掷。

5 幼儿体育活动实施注意事项

5.1 因人而异,与时俱进

幼儿阶段的学生其个体体质健康水平差异较大,这就要求教师在体育活动的设计时要注重面向全体学生。在实践过程中,需要教师不断地观察并修正。根据学生的实际情况,进行分层教学或个体辅导。教师在教学的方法上要不断学习更新,如学习奥尔夫音乐与体育的融合,将体育与音乐相融合,提高幼儿的综合素养。

5.2 健康第一,安全至上

健康第一是幼儿体育活动的指导思想,安全问题始终贯彻体育活动全过程。体育的本质是促进身心健康发展,由于户外体育活动具有一定的危险性,这就对教师的监管提出了更高的要求。在进行体育活动时,要关注到每位学生的状态,设计合适的运动负荷,科学合理的制订教学内容,规避安全事故。

6 幼儿体育活动思考与建议

6.1 以生为主,注重游戏

“一切为了孩子,为了孩子一切,为了一切孩子”充分说明了以幼儿为主体的重要性。幼儿对有趣生动的内容是比较感兴趣,这与他们所具有形象思维有关。而游戏故事性强,情节生动有趣,能够吸引孩子的注意力,提高孩子的参与兴趣。在幼儿体育活动的设计过程中,要重视体育游戏的作用,借助游戏培养学生的参与体育活动的积极性。体育活动的游戏设计要充分考虑学生的

实际情况,从学生的角度出发,设计出学生真正爱玩的游戏,同时又能够促进学生身心健康。

6.2 发现器材,创设情景

科学合理的体育活动环境和器材设施可以为幼儿提供充足的活动空间,充分满足幼儿体育活动的需要,激发幼儿的兴趣促进运动能力的发展,这就需要研发适合幼儿体育活动开展的空间环境与配套设施器材。由于器材能够对幼儿阶段的学生发挥意想不到的吸引作用,同一个器材赋予不同的情境又能够产生新奇的器材。勇于对幼儿体育器材进行创新,通过涂鸦、制作等方式,达到增加学生游戏兴趣的目的。

6.3 扩展视野,丰富储备

幼儿体育是一个专业化、系统化的学科,需要有科学的培养体系以及专业的教材与教师。由于幼儿阶段的体育活动由班主任兼任,在体育知识的专业性上有所欠缺,这就要求教师提高自身的体育专业知识,加大自身的知识储备¹。如最基本的体育活动内容与方法,体育游戏的组织和实施。掌握最基本的体育教学原则,适宜的运动负荷。只有教师不断学习,才能够为幼儿的体育活动内容添砖加瓦。

6.4 提高警惕,注重安全

一切体育活动的前提都是在保证儿童安全的基础上进行,因此在进行幼儿体育活动时要时刻注意周围的安全隐患及学生的身体反应。当学生发生突发性运动损伤时,教师应当立即前往询问学生的情况,若发现问题,应及时送医治疗。同时要注重学生的心理问题,幼儿时期的心理需要教师有敏锐的洞察力,及时发现幼儿的心理问题并妥善处理。

参考文献:

[1]李哲,杨光,张守伟,梁思雨.日本《幼儿期运动指南》对我国幼儿体育发展的启示[J].体育学刊,2019,26(01):114-119.

[2]郝晓岑,王凯珍,毛阳涛.积极生态系统下美国幼儿体育政策研究[J].中国体育科技,2017,53(5):3-11,47.

[3]黄永宽.幼儿运动游戏[M].中华民国幼儿体育发展协会出版,2007.