

幼儿园户外体能大循环活动的实施研究

黄静

广西来宾市象州县第二幼儿园

摘要：健康的体魄是幼儿进行学习以及长远发展的基础。户外体能大循环活动符合幼儿身心特点，有助于增强其身体素质、提升幼儿智力水平，亦有助于幼儿树立合作意识，使其了解规则的重要性。基于此，本文从幼儿园体能教学现状出发，深入分析了体能教学现状中存在的教学内容设计缺乏科学指导、活动过程中幼儿积极性差等问题，接下来笔者阐述了实施幼儿园户外体能大循环活动的重要意义，并结合体能教学现状中存在的问题以及户外体能大循环活动的特点提出了幼儿园户外体能大循环活动实施策略，以为幼儿园体能训练教学以及户外体能大循环活动开展提供些许思路。

关键词：幼儿园；户外；体能大循环活动；教育质量

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.006

幼儿园户外体能大循环活动是指在充分考虑幼儿身体素质及发展特点的基础上，结合园内户外场地特点有针对性地投放运动器材设备开展户外活动，使幼儿在活动中得到体能锻炼，从而增强幼儿体质以及环境适应能力。户外体能大循环活动是一种创新型体育活动表现形式，相较于传统体育运动，户外体能大循环活动具有更为丰富的体能训练内容，训练过程趣味性较强等特点，对于增强幼儿体质、开发其智力、促进幼儿身心全面发展具有重要意义。目前幼儿园体能教学中尚存在一些问题，幼儿园教师应善于观察并总结幼儿身心发展规律以及体能训练个性化需求，积极完善自身工作中存在的不足，提升幼儿体能训练教学实效性。

一、幼儿园体能教学现状

（一）教学内容设计缺乏科学指导

经调查发现，部分幼儿园体能教学缺乏科学指导，存在不合理现象。主要表现在两方面：第一，教学内容设计未结合幼儿身体素质及发展规律。调查中发现，部分幼儿园教师在设计教学内容时，经常选择一些难度系数较低的运动内容，例如“原地拍球”“原地摆臂”等，且对于大班和小班幼儿训练内容无明显差异。这种训练方法虽然可充分保证幼儿安全，但往往难以达到体能训练效果。第二，训练强度不足或过大。训练强度不足使得体能训练教学流于形式，难以起到增强幼儿体质的作用，更有甚者会影响幼儿消化能力，造成食欲下降，精神萎靡，身高增长缓慢。训练强大过大容易造成幼儿韧带拉伤、骨关节受损等，更有甚者会影响幼儿心血管功能，给幼儿身心造成不可逆损伤。

（二）活动过程中幼儿积极性差

部分幼儿园教师活动内容设计形式较为新颖，活动

开始前也花费了大量精力摆放运动器材、布置活动现场，但在活动进行的过程中，幼儿主动参与度较差，多是迫于教师的约束才参加到训练中，训练时幼儿主观能动性差，并未感觉到活动的趣味性。究其原因在于教师在设计教学内容时缺乏结合幼儿的身心发展规律及兴趣爱好。

二、实施幼儿园户外体能大循环活动的意义

（一）符合幼儿身心特点，有助于增强其身体素质

幼儿处于活泼爱动、精力旺盛的年纪，户外体能训练不但为幼儿提供了活动空间，亦能在其发泄精力的同时起到锻炼身体的作用，对于增强幼儿身体素质，促进幼儿健康成长具有重要意义。另外，有针对性的体能训练亦能培养幼儿运动机能，促进其体育能力发展。例如，平衡木、秋千可锻炼幼儿平衡能力，跳绳可训练幼儿腿部力量等。

（二）有助于提升幼儿智力水平

户外体能大循环活动不仅可使幼儿在训练中增强体质，亦能训练幼儿肢体协调能力以及手眼心配合能力，促进大脑额叶皮层发育，提升幼儿智力。另外，活动带来的成就感亦有助于幼儿树立自信心，促进其身心健康发展。

（三）有助于幼儿树立合作意识

户外体能大循环活动形式较为丰富，其中不乏需要幼儿相互合作才能完成的项目，例如“双人抬球”“接力赛”等。这类运动在训练幼儿体能的同时，亦能锻炼幼儿之间相互配合的能力，促使其树立合作意识。

（四）有助于幼儿了解规则的重要性

每项体能训练活动都有其独特的规则，只有严格按照既定规则进行，才能保证幼儿体能训练效果以及幼儿

的安全。因此，在每项活动开始前，教师都会反复强调活动规则。通过参加户外体能大循环活动，有助于幼儿树立规则意识，使其意识到只有严格按照既定规则才能完成训练任务。另外，竞技类的活动形式亦有助于幼儿树立竞争意识，促进其向更高、更好的目标方向发展。

三、幼儿园户外体能大循环活动实施策略

（一）充分利用户外场地，科学划分训练区域

幼儿园占地一般较小，户外场地有限，因此，教师应充分利用每一处场地，结合幼儿园实际情况科学合理地划分各训练区域，可参考以下原则进行：第一，区域划分尽可能做到精细化、全面化。常规体能训练包括平衡性训练、体能训练、肢体协调训练、力量训练以及综合能力训练等。因此，教师在规划训练区域时应尽可能满足幼儿不同的体能训练需求。第二，区域划分应考虑各区域的活动量大小、难易程度以及相互配合，以免造成活动相互干扰或场地浪费。第三，合理规划路线，在保证幼儿安全的前提下，可充分利用各通道巧妙布置障碍物，训练幼儿体能，具体可参照如下进行：对于落差较大的二级平台，教师可在台阶处放置竹梯，在此区域设置“爬竹梯”活动，既能训练幼儿平衡能力及体能，又能使幼儿在经过此处时放缓速度，避免奔跑上台阶引起的摔倒磕碰；在草坪通道处设置“过电网”障碍，使幼儿在途径此处时逐个匍匐往前走，既能为幼儿创设户外探险情境，增强训练趣味性，又能避免幼儿因长时间逗留或拥挤造成跌倒的风险；在经过狭窄的操场走道时，教师可在此处设置橡皮筋障碍，模拟“深林”场景，使幼儿逐个跨过每一处障碍，既能锻炼其肢体协调性，又可避免因场地狭窄而引发幼儿磕碰。

（二）丰富运动器材设备类型，促使幼儿健康全面发展

幼儿是在与运动器材的互动中得到体能训练以及体质增强，因此，丰富的运动器材设备是促使幼儿健康全面发展的关键。在幼儿园各训练区域，教师应结合幼儿的身心发展规律及训练需求有针对性地投放训练器材。训练器材投放应遵循以下原则：

1. 运动器材使用应具备趣味性

充满趣味的活动往往能调动幼儿训练积极性，促使其主动投入活动训练中，提升训练效果。以投掷区为例。投掷区不单要配备飞盘、沙包等掷远锻炼幼儿臂力的器材，亦应配备飞镖靶子、篮球篮筐、套圈立竿等掷准锻炼幼儿手眼协调能力的器材，使幼儿可根据自身兴趣自由选择。教师根据器材性质设置趣味小游戏提升幼

儿训练兴趣。例如，利用飞镖靶子设置“狼来了”游戏。教师可打印一张大灰狼的图片贴在靶子上，安排幼儿用飞镖射击大灰狼。这可促使幼儿积极投入训练中，并为了打中大灰狼而主动调整自身投掷动作。

2. 运动器材使用应具备竞技性

竞技性的运动形式可使幼儿树立竞争意识，调动其参与积极性，亦有助于培养幼儿勇于挑战的良好品质。以“一物多玩区”的呼啦圈为例。教师首先示范用腰转呼啦圈，安排幼儿逐个模仿练习，待幼儿掌握了用腰部转呼啦圈的技巧后，教师便可安排幼儿展开竞赛，旋转圈数最多的幼儿可获得一张星星贴纸。接下来，教师便可鼓励幼儿开动脑筋，思考呼啦圈的其他玩法并作出示范，提出玩法最多的幼儿亦可以获得一张星星贴纸。

3. 教师应结合幼儿具体情况，适时调整训练难度、强度与密度

在幼儿刚接触一项活动或运动器材时，对于器材的使用方法或活动进行规则比较生疏，教师可适当将训练难度、强度调低一些，避免训练难度或强度过高给幼儿自信心或身体造成损伤，影响其参与训练积极性。例如在投掷区飞镖靶子训练中，教师可先将靶心与幼儿的投掷位置间距拉近；平衡区“独木桥”训练中，教师可先将器材高度调低，面宽调大等，从而降低训练难度。在活动中期，幼儿对于活动规则以及器材使用方法有了一定了解，亦掌握了一定训练技巧，教师可结合幼儿实际接受能力将训练强度、难度与密度适当加大，以起到开发幼儿体能的训练效果。例如投掷区飞镖靶子训练中，教师可将靶心与幼儿的投掷位置间距拉大；平衡区“独木桥”训练中，教师可将器材高度适当调高，面宽适当调小等。在活动训练后期，幼儿体力与精力已逐渐不足，排汗量亦比较大，这时教师可将训练强度、难度与密度恢复到初始状态，既能使幼儿在高强度运动后逐步慢下来，逐渐恢复体力，又能使其在训练难度变换中建立自信心，培养其长期训练兴趣。另外，教师亦可在后期变换器材玩法，使运动器材成为幼儿娱乐休息的工具，这样既可丰富器材的使用方法，又可开发幼儿智力，促进其身心健康全面发展。

4. 回收生活中废旧材料，挖掘其游戏价值与运动价值

回收生活中废旧材料作为幼儿园活动材料，既能减少生活垃圾排放，又能降低幼儿园活动材料采购成本，亦能开发幼儿智力，促进其身心全面发展，可谓是一举多得。例如，在一次大循环活动中，我园教师与幼儿一

起对生活中的易拉罐进行了回收利用，易拉罐颜色既丰富又结实，将其逐个固定在平衡区的地面上，便做成一个个“梅花桩”；将多个易拉罐组合在一起，又变成了“高跷”；将其按照一定形状顺序摆放在跳跑区赛道上，又可变成赛道障碍物等。通过对一种材料以不同形式多次循环利用，亦能给幼儿带来新鲜感，激发其对活动的参与兴趣，从而促进训练效果提升。

（三）充分尊重幼儿个体化差异，保证每个幼儿积极参与

受年龄、身体条件、成长环境等因素影响，每个幼儿对于体能训练接受度有所不同。因此，教师在开展户外体能大循环活动时，应提前了解掌握每个幼儿身心基础条件，并在活动进行中满足每位幼儿对于体能训练的个性化需求，从而增强其自信心，培养幼儿敢于挑战、勇于挑战的品质，激发其对于体能大循环活动的参与兴趣。以户外体能大循环活动中平衡能力训练为例。平衡能力训练器材较多，常见的有平衡木、跷跷板、半月摇、梅花桩等，这里以平衡木为例叙述。常规的平衡木器材形式有直道、间隔平衡木以及弧形平衡木，难度依次增强。在进行训练时，首先，教师应将三种平衡木使用方法、技巧以及难度系数告知幼儿，安排幼儿根据自身能力自由选择器材。其次，教师要做好训练过程巡视，对于畏缩、不喜动的幼儿，教师应给予鼓励以及帮助指导，增强其自信心，促使幼儿敢于尝试，勇于尝试；对于平衡性差、身材娇小的幼儿，教师应引导其先选择难度较低的直道平衡木，待掌握一定平衡能力后再循序选择难度较高的平衡木；对于平衡能力较好、运动能力强的幼儿，教师应鼓励其挑战高难度平衡木，并尝试新玩法或增强难度，深度开发幼儿体能，培养其不断挑战自我、突破自我的品质。

（四）在户外体能大循环活动中应将保障幼儿安全放在首要位置

户外体能大循环活动最终目标为训练幼儿体能、开发幼儿智力、增强幼儿体质以及促进幼儿身心全面发展，但如果缺乏有效的安全保障，这一切都是空谈。因此，在进行大循环活动时，幼儿园应将保障幼儿安全放在首要位置，具体可从如下两方面着手：

1. 确保场地与运动设备安全是首要保障

在活动开始前，幼儿园应安排专人负责活动场地的清扫以及安全检查工作，确保活动场地中无碎石子、无用障碍物等安全隐患。另外，幼儿园亦应做好对活动场区内大型器械以及建筑物外观等安全检查工作，防止器

械倾倒或建筑物附着物脱落引发砸伤事故。对于幼儿教师自制的训练材料，幼儿园应安排专人做好安全评价，在确保训练材料安全无误的前提下投入使用，并在使用过程中做好全程监督巡视，发现安全隐患及时调整，确保幼儿安全。

2. 树立教师是幼儿安全第一责任人的宗旨

幼儿在幼儿园学习期间，教师是陪伴幼儿时间最久的人，亦是最了解每个幼儿身心情况的人。因此，教师应提高自身安全意识与责任心，保障幼儿安全免遭不必要的伤害。首先，每个班级教师应做好分工，确保本班幼儿所在的每个训练区域都有教师看管负责，对于项目训练难度较大或训练区域范围较大的情况，应加派负责教师人数。其次，对于胆子较小、体能偏差的幼儿，教师在鼓励其勇于挑战的同时，应给予其足够的安全感，使其感觉到即使摔倒了也有教师保障他们的安全。最后，对于体能较好且勇于挑战高难度项目的幼儿，教师应做好训练前指导，使其掌握正确的训练方式及避免受伤的技巧，保障其训练实效性及安全性。在幼儿训练的同时，教师亦应加强对其关注度，发现安全隐患及时调整。

四、结语

综上所述，幼儿园户外体能大循环活动对于锻炼幼儿体能、增强幼儿体质以及提高幼儿园场地利用率与训练实效性具有重要意义。目前幼儿园体能训练教学中仍存在些许问题，笔者结合大循环活动特点以及体能教学现状，提出了幼儿园户外体能大循环活动实施策略，通过充分利用户外场地，科学划分训练区域有助于提升幼儿园户外场地利用率；通过丰富运动器材设备类型，促使幼儿健康全面发展，有助于提升体能训练实效性；充分尊重幼儿个体化差异，保证每个幼儿积极参与，有助于幼儿树立自信心，激发其参与活动训练积极性；在户外体能大循环活动中应将保障幼儿安全放在首要位置，有助于保障幼儿安全，确保户外体能大循环活动有效运行。

参考文献

- [1] 陶丽. 浅谈体能大循环在幼儿园活动中的组织与实施[J]. 新课程, 2021(16): 91.
- [2] 周歧平, 胡群花. 如何开展幼儿园户外混龄体能大循环活动[J]. 成才, 2020(13): 33-36.
- [3] 朱萍. 幼儿园开展户外体能大循环活动的策略[J]. 家教世界, 2021(18): 14-15.
- [4] 李娟. 幼儿园户外体能大循环活动的实践探索[J]. 读写算, 2021(26): 47-48.