

# 幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究

黄章萍

江西省安远县第二幼儿园

**摘要：**随着现代社会的发展，幼儿的体育活动逐渐变得越来越重要。幼儿期是身体发育的关键时期，适当的体育锻炼可以促进幼儿的身体发育和智力发展，以及增强幼儿的社交能力、自理能力和意志品质等。DIY（Do-It-Yourself）体育游戏是一种通过自己设计和制作游戏和游戏器材来提高幼儿体能发展的方法，本文将重点围绕幼儿体能发展的重要性、DIY体育游戏的概念和特点以及DIY体育游戏对幼儿体能发展的影响展开论述，并提出了幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究目标和基本内容。

**关键词：**幼儿体能发展；DIY体育游戏；实践研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.075

## 一、引言

在现代社会，随着人们生活水平的提高，儿童的健康成长已经成了广大家长和全社会共同关注的问题。幼儿阶段是儿童身体发育和心理素质发展的重要时期，良好的体能发展对于儿童未来的成长具有重要意义。而体育游戏作为一种寓教于乐的教育方式，不仅能够锻炼儿童的体能，还能培养他们的团队协作能力和自信心。因此，本研究旨在探讨DIY体育游戏在幼儿体能发展中的实践应用

## 二、理论假设

国家相继颁布《“健康中国 2030”规划纲要》《体育发展“十三五”规划》等文件，关注全民身体健康已上升到国家战略层面。近年来，国家及幼儿教育对幼儿体能也越来越重视。在幼儿园中体能活动是健康教育的重要组成部分，是改善儿童健康、培养意志品质的重要途径。

幼儿“DIY体能活动”更有利于实现《3-6岁儿童学习与发展指南》建议的走、跑、跳、攀、爬等各种身体活动的发展，有助于幼儿大肌肉及部分小肌肉的发育。同时幼儿自主选择运动器械进行DIY组合，也给予幼儿极大的自主性，提高他们参与体育活动的积极性与兴趣。

课程理论观点，在新课程理念的引领下，我们教师要树立起幼儿是快乐学习者和自主学习者的新理念，树立起教师是幼儿学习的引导者、合作者、支持者、帮助者、促进者的教师角色理念。改变传统的单一的教学模式，构建起幼儿自主、合作、探究的体能活动教学模式，让促进幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动，真正成为幼儿自主学习体能发展的主阵地。

## 三、幼儿体能发展的重要性

幼儿体能发展是指幼儿在身体结构功能和动作发展

方面的进步。它不仅关系到幼儿的身体健康，还与幼儿的认知发展、情感社交能力以及美感培养等多方面能力的发展密切相关。通过科学的体能训练，可以促进幼儿骨骼、肌肉、心血管、呼吸等身体系统的协调发展，增强幼儿的体质，预防疾病，并为幼儿的全面发展奠定坚实的基础<sup>[1]</sup>。

## 四、DIY体育游戏的概念和特点

**概念：**DIY体育游戏幼儿在教师的指导下，利用废旧物品、自然材料等自行设计、制作体育游戏器材，开展各种体育活动的一种游戏形式。

**特点：**自主性：在DIY体育游戏中具有很高的自主性，可以从自己的兴趣和需求出发，选择合适的材料和方式进行游戏。创新性：DIY体育游戏鼓励幼儿发挥想象力和创造力，制作独特的体育游戏器材，丰富游戏内容。实用性：DIY体育游戏利用废旧物品和自然材料制作，既节约资源，又环保。安全性：DIY体育游戏注重幼儿的安全，避免使用锋利、危险的材料，确保游戏过程的安全。

## 五、DIY体育游戏对幼儿体能发展的影响

### （一）身体协调性的改善

通过DIY体育游戏，可以锻炼幼儿的身体协调性。例如，可以设置一些有趣的障碍物，要求幼儿跳、爬、滚等动作通过障碍物。这种游戏可以帮助幼儿提高身体的控制和协调能力，培养敏捷性和灵活性。

### （二）肌肉力量的增强

DIY体育游戏中的一些动作可以促使幼儿锻炼肌肉力量，幼儿在游戏中通过一些跳跃、弯腰、抓握等动作，可以增强腿部、腰部和手臂等肌肉的力量。这些动作对幼儿的骨骼发育和身体素质的提高都十分有益。

### （三）耐力和灵活性的提高研究目标

DIY体育通常需要幼儿进行长时间的专注和坚持，

这可以培养幼儿的耐力和持久力。同时，幼儿在游戏中还需要进行各种复杂的运动和动作，如跳跃、翻滚、倒立等，这些动作可以提高幼儿的身体灵活性和协调性。

### 六、幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究目标

(一) 拓宽搜集适合幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动相关素材的途径

1、游戏材料的选择和投放对幼儿体能发展有很大影响，在体育课中，教师应根据课程目标、教学内容及幼儿年龄特点等因素综合考虑。如：在户外活动时可以利用一些可移动设备（滑梯装置）来吸引孩子们参与到游戏当中，而对于室内场地则需要考虑是否便于儿童进行操作以及如何能保证室外空间足够大些才能有效的发挥出其最大价值。

2、从心理学角度来观察，幼儿的心理发展是受年龄和性别等因素影响而产生差异性。因此在进行游戏之前要充分了解儿童的特点、生活习惯及兴趣爱好。通过查阅资料后发现很多体育游戏都是从户外活动中所获取材料出发，例如：篮球运动、足球；体操类运动等。还有一些比较新颖有趣的是让孩子们自己选择喜欢或者适合他们身体素质方面所需要的各种器材以及其他方面等因素来设计出符合幼儿身心发展规律和需求的体能锻炼项目进行教学<sup>[2]</sup>。

3、在幼儿体能发展的早期，体育游戏具有一定的局限性，因此对其进行探索研究是十分有必要且意义非常重大。首先需要搜集适合于幼儿体能训练和运动水平较高以及能够激发兴趣、锻炼身体素质能力等方面为目标。其次要收集与游戏有关或相关领域知识及经验资料，通过对这些信息资源加以整合来获取所需材料素材。在幼儿园体育教育活动中运用“DIY”的方法，可以更好地挖掘并开发出具有趣味性较强且具有实践价值的内容。

(二) 探索幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动的有效指导策略

1、幼儿体能发展的“DIY体育游戏”要以教师、家长和社会为基础，在实践中探索适合其健康成长发育的方法。首先，可以通过组织开展趣味性活动来吸引学生参与到其中；其次是根据幼儿年龄特征及身体素质等方面因素进行有针对性地训练。最后还需要注重运动量与锻炼强度之间关系，为了让孩子们能够更好地掌握各种基本动作技能以及对基本技术要求的认知水平，教师在游戏中应该引导和鼓励孩子积极参加体育游戏。

2、幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动，其指导

策略主要是以教师为主导，学生为参与主体。首先要让幼儿在游戏中体验快乐、积极；其次通过对不同阶段和年龄阶段的儿童采取针对性地教学方法引导孩子学习运动技能与知识等方面能力。最后鼓励家长组织趣味化体育锻炼活动进行训练和比赛并提供相关场地器材设施帮助幼儿提高身体素质及发展健康潜能等，从而促进幼儿体能成长发育水平的提升以及身心协调健康发展。

(三) 培养幼儿对体能游戏活动的兴趣，开发多种潜能，促进幼儿健康和谐发展

1、“DIY”体育游戏活动的开展对幼儿的发展具有独特而重要意义，它不仅能培养孩子们身体素质和智力，还能促进儿童心理健康、社会适应能力等方面全面和谐发展。在教学过程中通过趣味性运动激发学生兴趣，教师可以设计不同难度来吸引他们参与到其中。如：利用一些动作进行徒手操或自然跑跳等游戏形式让幼儿感受到体育活动的乐趣与快乐，从而使其积极主动地投入进学习和探索当中去<sup>[3]</sup>。

2、幼儿时期是身体发育的关键期，在这个阶段中，儿童对外界事物充满了兴趣。因此教师应引导孩子们积极参加体育锻炼活动，如：户外游戏、运动量适中可以组织一些简单易行且比较有趣的小游戏来激发他们参与体育运动热情，课间操等一些集体性项目也可开展起来让家长和老师进行指导与帮助。体育教学内容要丰富幼儿体能训练过程，提高幼儿身体素质水平，促进其健康发展以及潜能开发。

(四) 形成幼儿体能游戏活动的评价的办法

1、幼儿体能发展的评价，是以人在社会生活中所扮演角色、承担责任和完成任务为依据。对参与体育游戏活动者进行合理的客观化评估，首先，根据儿童身心发育情况以及年龄特点等因素建立相应指标体系。其次要将幼儿运动能力与智力水平相联系起来并结合到整个训练过程之中来分析其作用及影响程度；最后通过观察记录法和访谈的形式了解孩子体能发展状况及其在各个方面发挥出来重要价值，从而制定适宜于游戏开展的评价标准、内容。

2、根据游戏的目的性，将幼儿体能活动评价分为多个方面。首先，要对每个参与“DIY”体育游戏过程中的教师进行合理有效地考核；其次是在每一个阶段结束之前对整个运动场地和器材设施等情况做评估。最后就是针对每个时间段所发生过哪些事件做出详细评估并作出相应奖励方案或建议，同时也可以通过观看比赛、参加各种趣味性活动来提高幼儿体能水平，从而促进幼儿身体素质的发展以及心理健康发育等方面进行评

价与分析工作。

#### （五）开发科学安全的幼儿体能游戏活动课程

体育游戏作为幼儿的最喜欢的活动，其趣味性、挑战性较强，能够激发儿童参与兴趣，培养孩子对体育运动以及健康生活态度。在设计和开发体育教育过程中应充分利用各种教学手段来提高学生身体素质。科学安全的体能游戏方案，首先要根据幼儿自身发展情况进行合理安排课程内容及形式；其次是结合具体实践经验和理论知识开展有目的的趣味性活动、动作技能训练等。

### 七、幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究基本内容

#### （一）幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究框架图

根据幼儿的年龄特点及发展规律，制订幼儿DIY体能活动的设计方案，收集研究幼儿DIY体育游戏活动的器材和组装方式方法，组织幼儿进行幼儿DIY体育游戏活动，对幼儿DIY体能活动进行的实践研究与评价，探索丰富有趣，安全且适合幼儿的DIY体育活动的形式，激发幼儿参与体育活动兴趣，培养幼儿在体育活动时的自主学习，从而有效促进幼儿多方面体能的发展<sup>[4]</sup>。

#### （二）幼儿DIY体育游戏活动方案的设计与完善

1、幼儿的兴趣激发，通过调查研究发现，大部分家长都不重视孩子们身体素质，对体育锻炼缺乏认知，并且认为运动是一种浪费时间和精力。因此在设计过程中要以趣味性、娱乐性为主，游戏内容上也可以加入一些有趣味的动作让儿童参与进来并进行练习。同时还可以组织各种形式新颖且具有吸引力的活动来调动幼儿积极主动地参加到体育运动当中去从而提高运动成绩，也可利用家长开放日邀请家长与孩子们一起玩耍运动。

2、游戏方案的设计，幼儿体育教育应该根据不同年龄阶段和不同需求，采用适合于每个年龄段儿童发展特点，符合幼儿身心健康、认知能力等方面发展特征与心理需要及生理发育水平的教学方法。在游戏中加入趣味性元素来吸引孩子们积极主动地参与到活动之中来，让他们能体验运动后获得愉悦感，使其能够感受体育运动带来的快乐和满足。

3、在设计游戏方案时，首先考虑的就是幼儿的年龄特点和身心发展状况。根据不同年龄段儿童生理、心理发育规律及身体形态等方面存在着一定差异性，因此可以采用“DIY体育”模式进行教学活动，让不同水平阶段儿童都能参与到教学中来。同时可以通过游戏形式使幼儿与教师共同探讨体能训练问题并讨论研究出适合其开展需要解决的方法策略，还应考虑游戏方案设计是

否符合幼儿身心发展特点和认知能力发展规律及年龄特征等因素。

#### （三）幼儿DIY体育游戏活动器材的收集和组装

1、在幼儿参与体育游戏时，可以通过以下方法来获取材料：利用教师提供的器材为游戏者设计练习内容和训练计划，运用自制教具进行教学活动。在幼儿园中也会有许多教具供孩子们制作、拼贴或做一些简单动作，如：用橡皮泥制作出球鞋等这些小道具，或者是用塑料胶布制成一个简易的玩具，让幼儿自己动手组装。

2、游戏器材的收集和组装是指在教师指导下，幼儿在体育课上所使用到或者准备一些与教学活动内容相关且符合幼儿年龄特点、能够满足其需要的运动器械。首先根据材料选择要注意安全性原则，其次在进行训练时，应考虑安全因素。再次针对性强、难度较小并且操作方便等要求来设计适合于本班孩子们年龄段和心理发展水平的游戏器材，教师还需对玩具器材做出合理安排<sup>[5]</sup>。

### 八、总结

总之，本文以幼儿体能发展的“DIY体育游戏”为主题，通过实践研究，提供了拓宽搜集适合幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动相关素材的途径，探索幼儿体能发展的“DIY体育游戏”活动的有效指导策略，培养幼儿对体能游戏活动的兴趣，开发多种潜能，促进幼儿健康和谐发展等内容。这些内容对于幼儿的体能发展具有积极的影响和意义。通过本文的研究和实践，可以进一步推广和应用幼儿体能发展的“DIY体育游戏”，促进幼儿身体素质的全面提升。

### 参考文献

- [1] 扎西边旦. 传统体育游戏提高幼儿体能的实践研究[J]. 散文选刊: 中旬刊, 2023(4): 169-170.
- [2] 孙亚科. 基于体育游戏的幼儿体能训练研究[J]. 文学少年, 2021, 000(014): P. 1-1.
- [3] 浦莉娟. 基于体育游戏的幼儿体能训练研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2020, 33(11): 2.
- [4] 田源. 依托《3-6岁儿童学习与发展指南》建构幼儿园体育教学活动体系的实践研究[J]. 全体育, 2022(3).

[5] 李莹. 游戏化体育活动对促进幼儿体能发展的策略初探[J]. 名师在线(中英文), 2022(32): 73-75.

本文系江西省省级基础教育研究课题《幼儿体能发展的“DIY体育游戏”的实践研究》（课题编号：YEJY2022-20 阶段性研究成果）