

# 幼儿园体育课程对幼儿身心发展的影响及效果评估

李春霞

南昌市红谷滩凤凰中心幼儿园

**摘要：**幼儿园体育课程在幼儿身心发展中起着重要的作用。通过体育活动，幼儿能够锻炼身体，培养协调能力和灵活性，促进心肺功能的发展，增加体能素质。此外，体育课程还能够帮助幼儿培养合作意识、团队精神和竞争意识，提高社交能力和自信心。基于此，本篇文章对幼儿园体育课程对幼儿身心发展的影响及效果评估进行研究，以供参考。

**关键词：**幼儿园体育课程；幼儿身心发展；影响；效果评估

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.144

## 引言

幼儿期是儿童身心发展中至关重要的阶段之一。体育课程作为幼儿园教育的重要组成部分，不仅可以帮助幼儿建立良好的运动习惯，促进身体素质的全面发展，还能培养他们的合作精神、团队意识和自信心。因此，本文将探讨幼儿园体育课程对幼儿身心发展的影响，并结合效果评估，旨在为幼儿园体育课程的改进和优化提供参考依据。

## 一、幼儿园体育课程特点

### 1. 游戏性强

游戏性强是幼儿园体育课程的一个重要特点。幼儿园体育课程注重通过游戏的方式进行，将体育活动融入有趣、刺激和富有挑战的游戏中。游戏对于幼儿来说是一种自然而又愉快的学习方式。在游戏中，幼儿可以主动参与、发挥想象力和创造力，不仅能够促进他们身体各方面的发展，还能培养他们的社交能力、解决问题的能力和合作精神。幼儿园体育课程中的游戏设计通常包括各种形式的运动游戏，如追逐游戏、接力赛、球类游戏等。这些游戏通过设定具体的规则和目标，让幼儿在欢乐的氛围中积极参与，享受运动带来的愉悦感。游戏性强的体育课程不仅能够激发幼儿的积极性和兴趣，在运动中得到锻炼，还能够培养幼儿的注意力、思维能力和自信心。通过积极参与游戏，幼儿可以在实践中学习和掌握各种基本的运动技能，提高身体的协调性和灵活性。

### 2. 综合性教学

在幼儿园体育课程中，会涵盖跑、跳、球类运动等各个方面的运动内容。通过引入不同类型的运动项目和技能训练，幼儿有机会接触和尝试不同的体育活动，从而培养他们的多样性和全面性。幼儿园体育课程提供了丰富多样的运动项目和技能训练，包括但不限于跑步、跳跃、投掷、接球、滚动等。这样的设计可以满足幼儿对不同运动的兴趣和需求，扩展他们的运动经验。综合性教学注重培养幼儿的全面身体素质。通过不同的运动项目和技能训练，幼儿可以得到全面的身体发展，提高

其灵活性、协调性、力量和耐力等各个方面的能力。综合性教学在设计运动内容时会考虑到幼儿的体能和技能水平。课程逐步增加运动难度，根据幼儿的发展阶段和能力，循序渐进地让幼儿逐步提高自己的运动水平。综合性教学也注重照顾每个幼儿的个体差异。教师会结合幼儿的兴趣、能力和发展特点，进行个性化的指导和辅导，确保每个幼儿都能够在适合自己的水平上得到锻炼和发展。

### 3. 情感教育

体育课程通过各种运动项目，帮助幼儿锻炼身体，提高体能素质，增强耐力和灵活性，促进肌肉和骨骼的健康发展。体育课程可以促进幼儿的协调能力、平衡感和身体控制能力的发展，培养他们掌握各种基础运动技能的能力。体育课程中的团体活动和合作项目可以促进幼儿之间的互动和合作，培养他们的团队精神、合作意识和社交技能。通过体育活动，幼儿可以不断挑战自我、克服困难，提高自信心和自我认知，同时学会控制情绪、应对挫折，培养坚韧和毅力。

### 4. 体验导向

幼儿园体育课程中的体验导向是一种注重幼儿个体体验和参与的教学方法。它以幼儿的兴趣、主动性和情感体验为核心，通过丰富多样的游戏活动和体验性任务，激发幼儿的积极性和主动性，提供适应幼儿发展特点的学习环境。通过创设丰富多样的情境和活动，激发幼儿对运动的兴趣和热爱，让他们在愉悦的情感氛围中进行体验和探索。注重幼儿的主动参与和合作互动，通过小组活动和伙伴间的合作，培养幼儿的社交技能和团队意识。根据幼儿的个体差异和发展需求，提供不同难度和挑战程度的活动，确保每个幼儿都能够有所收获和成长。通过视觉、听觉、触觉等多种感知方式的使用，让幼儿全面感知和体验身体运动的乐趣和效果。

### 5. 个性化教学

教师需要深入了解每个幼儿的兴趣、能力、运动水平、身体素质等方面的情况。通过观察和交流，可以获取到关于幼儿的个性化信息。基于对幼儿的了解，教师

可以针对不同的幼儿制定个性化的体育教学计划。这包括选择适合幼儿的运动项目、设置相应的目标和挑战，并确认教学方法和策略。在体育课程中，教师可以灵活调整活动内容和难度，根据幼儿的反馈和表现进行即时的调整，确保每个幼儿都可以得到适合自己能力水平的训练和挑战。在体育活动中，教师要根据幼儿的表现给予积极的反馈和指导，帮助他们克服困难、提高技能，并鼓励他们不断进步。教师也可以为一些特殊需求的幼儿提供额外的支持和辅导。在适当的时间和场景下，给予幼儿一定的自主选择权，让他们能够根据自己的喜好和兴趣选择参与的活动，培养他们的自主性和自我管理能力。

## 二、幼儿园体育课程对幼儿身心发展的影响

### 1. 身体素质的提高

体育课程中的各种运动项目可以帮助幼儿锻炼肌肉力量，增强耐力，培养持久的运动能力。通过伸展操、瑜伽等活动，幼儿可以提高身体的柔韧性和灵活性，促进关节的活动范围，预防受伤。体育课程中的各种动作和技能训练可以帮助幼儿提高协调能力，增强身体各部分之间的配合和控制能力。通过有氧运动，如跑步、游泳等，可以促进心肺功能的发展，提高心肺耐力，增强心血管系统的健康。体育课程中的一些竞赛和游戏项目可以帮助幼儿提高速度和反应能力，培养灵敏的身体反应。

### 2. 协调能力和运动技能的培养

体育课程通常设计了各种类型的运动项目，包括跑步、跳跃、投掷等，通过不同的方式来锻炼幼儿的各种肌肉群和身体部位，促进全面协调。体育课程会逐步引导幼儿学习和掌握一些基础的运动技能，如接球、投篮、踢球等，通过反复练习和指导，提高他们的技能水平和运动表现。体育课程中许多活动都需要团队合作和配合，如集体比赛、合作游戏等，这有助于培养幼儿的团队精神和协作能力，加强彼此间的协调。体育课程中的一些活动，如走平衡木、攀爬等，可以帮助幼儿培养平衡感和空间意识，提高他们对自身身体位置和运动轨迹的认知。体育课程也可以通过一些创造性的游戏和活动来激发幼儿的想象力和创造力，同时锻炼其空间认知和肢体协调能力。

### 3. 社交能力的提升

体育课程中的团体活动和集体游戏需要幼儿与他人密切合作，共同完成任务。这促进了幼儿学会分享、互助和协作的技能，培养了团队合作精神。在体育课程中，幼儿有机会与其他同龄伙伴一起参与运动项目，与他们互动、交流，建立友谊关系。通过互相竞争、互相支持，幼儿学会了尊重别人、团结合作。体育活动通常有一定的规则和纪律，在参与体育课程的过程中，幼儿

学会遵守规则、尊重裁判、公平竞争，培养了公平意识和责任感。参与体育活动时，幼儿可能面临获胜、失败、合作、竞争等不同情况，体育课程有助于教导幼儿如何控制情绪、面对挫折、学会适当表达自己的情感。

### 4. 自信心和情绪管理能力的培养

体育课程中的各种运动项目和活动可以为幼儿提供挑战的机会，通过尝试新技能、克服困难，幼儿逐渐建立起对自身能力的信心与信念。体育课程中融入适度的竞争元素，让幼儿学会面对竞争时保持冷静、坦然接受胜负；同时也通过团队合作，培养他们的集体荣誉感，增强自我价值感。体育活动是释放能量和情绪的有效方式，幼儿可以在运动中舒缓压力、焦虑，表达愉悦和激动情绪，学会健康的情绪表达方式。在体育团队中，幼儿可以得到同伴的支持和鼓励，共同进步，这种团队精神和互相支持也有助于培养幼儿的自信心和团结意识。在体育活动中，幼儿可能会面临失败、挫折等情况，体育课程教导他们如何正确看待失败、从中吸取经验教训，培养逆境中坚韧的品质。

### 5. 注意力和专注力的提高

体育课程设计了丰富多样的活动，如游戏、竞技、操练等，不断变换和挑战的活动形式能够吸引幼儿的注意力，增加他们的兴趣和参与度。体育课程中的任务通常是清晰明确的，幼儿能够明白自己应该做什么，并且需要集中注意力去完成任务，这有助于培养他们的专注力。通过体育活动，幼儿可以消耗过剩的精力，释放体能，使他们在学习和日常生活中更加平静和专注。体育课程要求幼儿在一定的规则和纪律下进行活动，领域限制清晰，这有助于幼儿学会遵守规则和自我约束，提高他们的集中注意力和自律程度。体育课程中的教师可以通过引导和鼓励来帮助幼儿保持专注，给予积极的反馈和肯定，激发他们的学习兴趣和动力。

## 三、幼儿园体育课程对幼儿身心发展的效果评估方法

### 1. 观察和记录

在开始观察之前，明确需要关注的方面和观察指标，包括幼儿的身体活动水平、运动技能表现、协调能力发展、社交互动等方面。教师可以通过观察工具或记录表格，系统性地记录幼儿在体育课程中的表现。确保观察过程客观、全面，并注意记录数据。观察不应该仅限于一次，而是要持续进行，以便捕捉幼儿在体育课程中的发展趋势和变化，及时发现问题和改进空间。针对每个幼儿的发展情况，进行个体化观察，关注其特点和需求，及时调整教学方法和课程设置，促进每个幼儿的全面发展。定期整理、分析观察记录，找出幼儿在体育课程中的优势和不足之处，为后续改进和提升提供数据支持。将观察结果与家长分享，讨论幼儿在体育课程中

的表现和发展，促进家校合作，共同关注幼儿身心发展的问题。

### 2. 问卷调查

明确问卷调查的目的和重点，确定需要了解的方面，例如幼儿对体育课程的喜好程度、参与度、自信心提升、协作能力等。根据目标确定适当的问题，确保问题具体、有针对性，可以使用多种类型的问题，包括选择题、打分题、开放式问题等。问卷的语言和表述要简单明了，易于幼儿理解和回答。使用图画或简短的句子来表达问题，以符合幼儿的认知水平。在问卷中要明确告知家长和幼儿的参与是自愿的，并保证问卷的匿名性，以鼓励真实和坦诚的回答。安排适当的时间和环境，让幼儿在舒适和放松的状态下回答问卷，避免他们感到压力或分心。将收集到的问卷数据进行整理和分析，统计幼儿体育课程的评价、意见和建议，为改进课程和教学提供依据。问卷调查可以帮助幼儿园了解家长和幼儿对体育课程的态度和看法，提供有价值的反馈信息。

### 3. 测试和评分表

根据幼儿园的实际情况和评估目的，选择适合的测试工具，例如身体素质测试、动作技能评估或协调能力测验等。为每个测试项目建立具体的评分标准，确保评分公正、客观。考虑不同年龄段幼儿的发展水平和特点，制定符合实际的评分指标。在体育课程中安排专门的测试时间，组织教师或专业人士对幼儿进行测试。确保测试环境安静整洁，测试工具准确可靠。针对每个幼儿记录测试结果，包括得分、表现情况等。建立档案，定期更新和比对测试结果，追踪幼儿的发展进程。将测试结果进行分析和比对，了解幼儿在不同时间点的变化和进步情况，为后续教学和评估提供参考依据。基于测试结果，向家长和幼儿提供个性化的反馈和建议，鼓励幼儿在体育课程中持续努力和进步。

### 4. 参与观察和反馈

可以邀请专业的体育教育者、心理学家或其他相关领域的专家来参与观察，他们能够提供更加专业的视角和反馈。安排专业人士和幼儿园内的教师一起观察体育课程，共同评估幼儿在身心发展方面的表现，交流看法和意见。与专业人士、教师团队以及家长进行定期的反馈沟通，分享观察到的幼儿表现和发展情况，共同探讨问题和改进方案。将观察过程中收集到的数据进行整理和分析，形成结构化的观察报告，以便更好地了解幼儿园体育课程的优势和不足。基于观察结果，向教师和管理团队提供具体、建设性的反馈建议，帮助他们优化体育课程设置、教学方法和课程内容。可以组织专题讨论和培训活动，针对观察结果和反馈意见，帮助教师提升教学技能，进一步改善体育课程的质量。

### 5. 比较研究

比较研究是评估幼儿园体育课程对幼儿身心发展效果的一种重要方法。选择与自己幼儿园体育课程类似但有所不同的其他机构或园所作为比较对象，确保比较具有代表性和可比性。明确研究的目的、方法和时间安排，确定比较研究的范围、指标和评估工具，确保研究设计科学合理。对比较对象和自身园所进行数据收集，包括幼儿在体育课程中的表现、发展情况、满意度等方面的数据，并确保数据的客观准确性。对收集到的数据进行整理、分析，比较两个园所体育课程对幼儿身心发展的影响，找出优劣之处和改进空间。根据比较研究的结果，得出结论和总结，评价自己园所的体育课程在幼儿身心发展方面的效果，为后续改进提供依据。将比较研究的成果分享给教师团队、管理者和家长，交流经验和启示，共同探讨如何提升体育课程对幼儿身心发展的支持。通过比较研究，幼儿园可以更全面地了解自身体育课程在幼儿身心发展方面的特点和优势，找出改进的方向和重点，为提高体育课程质量和促进幼儿全面发展提供有益的参考和指导。

### 结束语

通过对幼儿园体育课程对幼儿身心发展的影响及效果评估的研究，我们不仅深入了解了体育活动对幼儿全面发展的积极作用，也为进一步完善幼儿园体育课程提供了指导和建议。希望在未来的教育实践中，能够更加科学地设计体育课程，让每一个幼儿在快乐运动中茁壮成长，迎接未来的挑战。

### 参考文献

- [1] 高翔宇. 浅论生态式幼儿园课程的哲学基础与现实意义[J]. 辽宁师专学报(社会科学版), 2022, (06): 83-85.
- [2] 莫雯, 胡莉洁, 赵艺涵等. 幼儿教育中户外体育活动的价值与实施策略研究[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第七届中国体能训练科学大会论文集. 山东师范大学体育学院; 首都体育学院; 北京体育大学; 中国海洋大学, 2022: 8.
- [3] 俞洪萍. 民间游戏融入幼儿园教学活动的研究[J]. 当代家庭教育, 2022, (27): 115-117.
- [4] 杨娟. 新时代幼儿园劳动教育课程建构的思考[C]//成都市陶行知研究会. “行知纵横”教育与教学研究论坛论文集. 成都市陶行知研究会; 成都市大邑县潘家街幼儿园, 2022: 6.
- [5] 张悦. 幼儿体育游戏对幼儿身心发展影响的研究综述[J]. 当代体育科技, 2022, 12(14): 159-162.
- [6] 马继存. 幼儿园环境创设对幼儿身心发展的研究[J]. 教育界, 2022, (10): 116-118.