

如何运用体育器械开展户外运动游戏的实践与研究

张轶

余姚市阳明街道第三幼儿园

摘要：从身心发展的角度看，运动是幼儿探索客体环境的最有效手段，他们不仅需要通过运动来感知世界，而且需要通过运动来积累经验，从而为他们的的身心发展打下基础。我们根据幼儿的实际需求，对户外运动游戏创设了菜单式的体育运动器械方法，这样让幼儿能够自主地选择自己感兴趣的器械，从而促进了幼儿的身心发展。本文从“点单”“下单”“用单”等几个层面展开阐述，希望起到抛砖引玉的作用。

关键词：菜单式；自制器械；户外运动游戏

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.109

户外运动游戏是幼儿在园的一种发展身心体能的运动之一，是幼儿园教育活动中一个重要的内容。目前很多幼儿园在开展户外运动游戏时存在着很多问题：认识不足，机械训练，交往单一，少多元能力发展等等。因此，针对这一现状我打算以“菜单式”户外运动器械作为切入点，创出一种发展性学习方式。那么如何来落实体育器械材料，又如何让体育器械得到有效地利用呢？在户外游戏中，开放所有的器材与场地，不设班级活动界限，幼儿可自由选择活动地点、游戏材料、游戏形式、游戏玩伴，自主地开展游戏，确保幼儿在游戏中的自主性，这就是“菜单式”的体育器械运动。所以根据《指南》精神、结合孩子的年龄特点、运动特质，我们展开了对“菜单式”体育器械运动进行研究。

一、点“单”——了解需求

在传统的户外运动游戏活动中，一般主要是由教师负责游戏内容的制定，并且负责游戏材料的准备、场地选择以及游戏活动的安排工作等，这使得幼儿处于被动接受地位，他们无法进行自主选择，这将会产生“幼儿玩到不想玩的游戏”或者“幼儿教师让我玩”的现象发展，从而严重影响幼儿的个性发展。对此，幼儿教师在开展户外游戏活动时有必要与幼儿进行深入沟通，对他们的日常活动进行细心观察，选择一些他们感兴趣的运动游戏项目，挑选出他们感兴趣的运动器械。同时还要了解他们对器械的想法和感受，从而不断对相关器械的玩法进行优化和改革，使其更加符合幼儿开展运动游戏活动的需要，激发幼儿兴趣的同时，提升锻炼效果。当前的运动游戏的核心理念是将教师的预设与幼儿的自发性结合，通过这样的方式，帮助幼儿实现对游戏活动的有效支配。为了实现这一目标，幼儿教师必须充分尊重幼儿的主体性，给予他们自由选择、参与的机会，使他们能够根据自己的想法和意愿，自由进行选择游戏活动进行参与，这对幼儿未来发展奠定了坚实的基础。

1. 谈话寻趣

晨间锻炼活动后，我们发现，有些材料让幼儿乐此不疲，而有些材料却无人问津。而我们所希望看到的是每个孩子都在和材料的互动中自得其乐，创造力得到发挥，运动能力得到提升。因此，我们在不断思考：孩子最需要什么？提供什么样的材料才能满足他们的需求？带着这个问题，进行了谈话点单，有的孩子说“我喜欢像小青蛙一样，在荷叶上跳”，有的说“喜欢拉小车”，有的说“喜欢走独木桥、梅花桩”……此时，我们教师需要做的就是关注孩子，倾听孩子声音，时时捕捉孩子的游戏兴趣，并将新游戏进行分析、归纳。

2. 调查点单

根据谈话所得的信息，我开始有针对性地设置了表格，在表格上罗列了几种孩子们喜欢的游戏器具，进行调查点单，让他们在表格中选择自己喜欢的五种器械，然后我进行统计整理，得出最受幼儿欢迎的几种器械。在整个点单过程中，幼儿的活动是自主、自发、独立、个性化的，更大程度上发挥了自主性，因而也是一种更多地体现过程性模式的学习活动。

二、下“单”——玩出新意

根据孩子们的需求，又结合《纲要》的要求，在选择和设计体育器械时，教师要充分考虑幼儿的年龄特点，选取既适合幼儿动作发展水平、又是幼儿感兴趣的的活动器具，既具趣味性又能体现锻炼的实效性，使幼儿在有情节有趣味多样化的器具中得到身体上的锻炼。

1. 灵活应用，一物多玩

作为老师的我们要做个有心人，善于去发现和利用这些器械材料。如果每天用那些玩过的体育器械，那么久而久之，他们就会对活动失去兴趣。因此，要丰富多彩的体育活动器械来吸引幼儿的注意力。例如：在玩轮胎游戏时，孩子们只是单一地把轮胎排成队走一走、跳一跳、爬一爬，没有挑战性就会失去兴趣。于是从轮胎的摆放不同及轮胎再制作上做了调整。和孩子们共同商讨下，将轮胎叠成了小山坡、叠成了高低不同的小

路，孩子们在有挑战的游戏中更有兴趣了。又将轮胎制作成了小拉车、蹦蹦床，新颖的活动器具再次吸引了孩子的欲望。一种材料，多种玩法激起幼儿活动的兴趣和热情，不断变化着的器械能使幼儿在体育活动中积极性更高、兴趣更大。如在游戏“魔力绳”里，用普通的绳子，引导幼儿玩耍。在幼儿的摸索和老师的引导下，有的跳起了绳子，有的把绳子放在裤子后面留出一截尾巴，玩揪尾巴的游戏，有的玩起了穿越火线的游戏，把绳子当成了游戏中的“火线”。看起来很普通的一根绳子，却激发幼儿各种玩的技巧和发展幼儿不同的能力。

2. 从“一物多玩”到“一物精玩”

除了一物多玩，更要做到一物精玩。教师在户外活动中带领幼儿探索各种器械的玩法，发现幼儿的奇思妙想，观察幼儿的各种玩法，把幼儿的玩法进行记录，视频拍摄，再不断探索，实现“一物精玩”。

例如：球的游戏：头顶滚球、胯下传球、曲线运球、手膝着地往球上走；呼啦圈游戏：钻山洞（正面、侧面）、跨跳（单、双脚跳）、捉小鱼、开火车、呼啦圈跳房子、跑（障碍跑）等；神奇飞碟游戏：夹腿跳、放在头顶平衡走、头顶传递、一人抛接或多人抛接、间隔跳、绕走等，融投掷、平衡、跳跃为一体。通过一物精玩可以增强幼儿手部能力和平衡、跳跃等能力的提高，促进幼儿的各项动作发展。

3. 巧妙组合，情境呈现

除了一物多玩、精玩，还可以组合器械开展游戏。材料巧妙组合制作成新的体育器械，又是一种新的器械。在一次户外活动中，我发现此次活动的运动器械比较少，而幼儿又比较多，这样一来，现有的体育器械就无法满足孩子们的需求，于是我将现有的器械与其他器械有机结合起来，为活动增色。随后我让孩子用橡皮筋、竹竿围成一个圆形的、不同高度的多功能跳高架，满足孩子挑战不同难度的需求；也可以当作“门”让幼儿进行射门、投掷练习，也可以当成是跨、钻的障碍等。又如将席子与攀登架组合玩“钻钻爬爬”；将沙包与饮料瓶组合玩“抛接桶”；将轮胎与长凳、竹梯组合玩过小桥等各种情境器械组合呈现……

在组合过程中，通过营造民主、和谐的氛围，培养幼儿大胆想象的思维能力，既有助于幼儿之间的合作交流，培养幼儿的创新精神和团队合作精神，又有助于教师与幼儿之间的充分接触、交流，促进师生之间亦师亦友的关系，使幼儿在以后的活动中兴趣更高，有参与活动的高涨热情和积极性。

三、用“单”——创意畅玩

体育器械的种类、玩法很多，对幼儿的体能发展可

以发挥多方面的作用，丰富多样的运动器械和材料，能激发幼儿运动的热情，有了对器械更多的需求。那么如何让体育器械的作用发挥到最大化、体现自主性呢？

1. 同“单”易玩

让幼儿单一地玩一种体育器械，他们往往不会产生持久的兴趣。因此，教师应该对器械进行深入挖掘，将多种机械进行合理搭配，从而组合出多种新颖的玩法，从而激发他们的兴趣，调动他们的积极性和主动性，不断满足幼儿成长的需要。在游戏活动实施过程中，我们应该引导幼儿了解和熟悉运动材料的特性，鼓励他们发挥自身的创造性，探索这些器械的不同玩法，通过这样的方式，不仅能够有效地激发学生兴趣，提升他们的主观能动性，同时还能够促进他们创新思维的发展。例如，在“好玩的跳跳球”游戏活动中，我们可以引导幼儿探究和创新球的各种新颖玩法。比如说我将球上的皮筋拉出来，并说道：这样能怎么玩呢？有几个小孩子就开始尝试拉着跳跳球的长皮筋玩起甩球，有的幼儿用它玩起了毽子游戏。

在教师有效引导的情况下，幼儿不仅发展了一系列基本动作，比如说走、跑、跳等动作，满足了他们自主活动的实际需求，同时还创造性地探索出多种不同的玩法，满足了他们的成长的需要，体验到了多种不同的游戏体验。例如，在“弹弹乐”活动中，幼儿不仅可以单独玩啥，能够有效地提升他们的手眼协调能力和控制能力，同时也可以实现多人游戏，比如说抛沙包活动等，提升他们的团队协作能力和沟通能力。此外，散放的物品可作为毛毛虫道具，开展捉虫子游戏，练习蹲走基本动作。这些活动既满足了幼儿的自主活动需求，又锻炼了他们多方面的能力，有效体现了自制器械的教育价值。

2. 易“单”畅玩

（1）规划区域

为了使资源有效共享，为了便于管理，以及根据场地的实效性，我们利用自制玩教具合理规划创设户外活动区。我们效仿室内区角活动区把户外场地划分成若干个活动区，建立户外运动区。根据体育器械的用途和功能摆放在不同的区域，如投掷的放在一起构成投掷区，平衡的放在一起构成平衡区，跳跃的放在一起构成跳跃区，钻爬的放在一起构成钻爬区。而班级的户外场地是不固定的，打破班级，幼儿可以跨越班级，自由选择喜欢的活动场地，活动器具，扩大了幼儿之间的接触与交往，通过规划，在与环境的交互作用中，不断激发幼儿参与户外活动的兴趣，获得身心全面和谐的发展。

（2）自主选择

每班教师根据活动区域的划分设定一个项目的三种以上活动方式,并提供多种活动材料,幼儿在此基础上可以根据这些“活动内容菜单”自主选择进行活动。在每天的户外活动时间里,为孩子提供多样性的体育器械,如在活动中我们让幼儿自由选择器械、自由选择玩伴、自由选择玩法,让幼儿在活动中,获得自由、自主的锻炼机会。我们在户外活动区域内安装了很多个器械柜,让幼儿可以随时随地取放。发挥每种材料的功能性,引发幼儿的游戏兴趣,强化幼儿的自主探索意识和创新能力。比如我们在“骑行乐”投放了平衡车、单双人车、摇摇车、交通指示牌等、在体能大循环投放了与之功能相匹配的各种运动器械,满足不同年龄、不同能力的游戏需求。在活动中,他们有的一个人研究球的各种玩法,有的和好朋友两两合作玩轮胎,还有的小组组合自由组合器械进行游戏。虽然会碰到困难,会有争执,也会摔跤,但幼儿的活动积极性始终很高涨。充分保障了幼儿在活动材料、同伴选择、玩法等多方面的自主,更多地观察到幼儿活动情况,在满足幼儿健体需要和对户外活动的兴趣同时,将关注点更多聚焦幼儿勇敢、坚持、自信等良好意志品质的培养中来。从而,在自愿、自由的气氛中,在宽松、随机但非放任的指导中激发幼儿活动兴趣、练习、调控活动量,促进了幼儿自主性的发展。

(3) 颜色辨别

为了便于区域场地上教师的指导观察评价,以及本班老师对幼儿活动量的掌握,我们选择了适合幼儿手臂大小,不宜掉落的不同颜色的橡皮筋。在活动中教师为每个游戏区配置相应颜色的皮筋,而该区指导教师则戴上相同颜色的帽子。户外游戏时,幼儿可自选游戏区进行游戏,游戏前自主佩戴上相应的皮筋,游戏中若遇到困难可以找相同颜色帽子的教师进行帮助。活动一段时间后,幼儿可以选择其他游戏区域并佩戴上这一区域的皮筋进行活动,以此类推。待游戏时间结束时,班中教师可以查看幼儿的手上橡皮筋,若有5种或5种以上的颜色,则表示该幼儿的活动量已经达到。进行适时指导,放手让幼儿自主游戏,让每一位幼儿在了解不同器械的玩法后,都能在不同的程度上得到提高和发展,保证让幼儿在活动中不仅能体验到游戏的快乐,而且也能获得动作的发展。

四、评“单”——追求卓越

《纲要》指出:“教育评价是了解教育的适宜性、有效性、调整和促进每一个幼儿发展,提高教育质量的必要手段”。因此,应重视对幼儿的教育评价,不断提高教育的科学性。对于大班的幼儿来说,他们随着

年龄的增长,各方面能力都有了很大的提高,他们已能自己独立地思考,选择器械,探索玩法,处理和解决一些简单的问题和困难了。所以,我们在指导、评价中,就尽量考虑到该年龄段幼儿的特点,我们还根据每个孩子的能力差异和实际情况设置表格,让孩子在表格上以画画的形式做记录,今天玩了哪几种器械?怎么玩的?玩得怎么样?让孩子说一说,可以通过自己的玩来获得相应经验,真正提高体育器械的教育价值,从而促进幼儿在其“最近发展区”的学习与发展。

为了让幼儿进行活动时不至于乱套,我们采取了渐进式的活动适应方式。一开始我们先在平行的同年龄段中打破班级,进行混合活动,当幼儿熟悉一定的活动场地及流程后,为了提高孩子们活动的兴趣,也为了提高活动的质量,促进孩子发展性学习能力的提升,我们将创设多彩的活动方式:用每周一次的“大带小”活动,哥哥姐姐带着小班的弟弟妹妹一起游戏,有的手拉手一起跳,有的扶着弟弟妹妹走梅花桩,有的在教弟弟妹妹怎么玩……又如:“强带弱”同一年龄段的孩子,能力强的带动能力弱的,挑着水桶过竹梯,过独木桥,在一旁保护着,一旁为他们加油。使能力弱的孩子愿意去尝试,去挑战。

结语

总之,体育器械活动的开展大大地提高了幼儿活动的兴趣,通过幼儿的参与和体验,身心和动作都得到了有效地提高和发展,在一次次的活动中充分体现孩子的自主性,并将体育器械的内容、材料、方法等与幼儿的实际生活紧密结合起来,提高孩子的自主能力,也对孩子将来成年后的发展有帮助,更是对未来的社会竞争意识的培养。同时,对教师来说也较好地注重了各器械在活动中的作用,有效地挖掘了每一种器械的功能,从而使幼儿在体育活动中得到相应的发展,便于我们更能关注幼儿的兴趣,以及幼儿的最近发展区。同时根据幼儿的个体差异,进行有效的指导,及时地反思与调整,让我们的材料真正地做到有效投放,让我们的幼儿在真正的自主中锻炼身体,健康成长,让我们的体育活动更加精彩!

参考文献

- [1]冯萍.幼儿园户外体育游戏模式的探索与实践[J].2021(2015-2):114-117.
- [2]何秀美.幼儿园户外体育活动器械“一物多玩”的实践策略研究[J].家庭·育儿,2020(1):0137-0137.
- [3]李清洋.幼儿园户外体育游戏模式的探索与实践研究[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2021(5):1.