

# 幼儿园室内体育游戏与幼儿自我效能感提高的策略研究

柴银台

河北省保定市唐县县直机关幼儿园

**[摘要]**在幼儿发展过程中,自我效能感可控制幼儿当下活动的兴趣与表现,也能影响幼儿自身潜能的发挥水平,影响幼儿自信心等各方面品质,因此引导幼儿提升自我效能感是教师在新时代需要深入研习的重要课题。作为提升幼儿自我效能感的重要途径,室内体育游戏发挥的作用尤为关键,教师在组织室内体育游戏时应当为幼儿创设收获成功经验的机会,引导其体验运动的乐趣,并从中提升自我效能感。本文以幼儿园教学实际情况为依据,分析了自我效能感对个体的影响与其自身的影响因素,并就其提升策略提出了相关建议,以期为同行业人员提供教学新思路。

**[关键词]**幼儿园;室内体育游戏;幼儿自我效能感

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.319

## 前言

《纲要》中指出,幼儿园教育要以游戏为基本活动。《指南》中也指出:“幼儿每天户外活动时间不少于两个小时,其中体育活动不少于1小时。体育游戏是幼儿教育中的重要组成部分,引导幼儿在体育游戏中体验乐趣、培养运动兴趣、养成运动的良好习惯也是幼儿体育游戏的重要教学内容。在体育游戏中教师应致力于让幼儿获得直接的成功体验,习得替代性经验,并对幼儿进行适当的评价和反馈,让幼儿体验运动的快乐,从而提升幼儿的自我效能感。目前受雾霾、雨天等客观因素的影响,进行户外体育锻炼有时不但不能增强体质,还会对身体造成一定程度的伤害,特别是对成长发育中的孩子们,但是,孩子们每天需要一定量的运动,只有身体的运动才能促进其体能的发展,这样室内体育游戏成为户外游戏的一种有效补充。因此教师应当在游戏中积极探索更多策略,以引导幼儿提升自我效能感,使其更好地享受体育游戏的乐趣。”

### 一、自我效能感相关概念

自我效能感于1977年由美国心理学家班杜拉首次提出,其主要指个体在投入某项行为前对自身做出的判定,也是个体的一种自我把握与自我评估。换言之,自我效能感是一个人对自已能否顺利且高质量完成任务的推断,如果一个人认为自己能够顺利且高质量完成任务,则说明其自我效能感较高,反之则说明其自我效能感不高<sup>[1]</sup>。

部分人无论面对何种任务都具备较高的自我效能感,此不存在领域偏向的自我效能感被称作“一般的自我效能感”,可归纳为一种自信。但部分人仅对部分领域或部分任务具备较高的自我效能感,而在其他领域中的自我效能感则相对不高,此类自我效能感被称作“特殊领域的自我效能感”<sup>[2]</sup>。

### 二、自我效能感对个体的影响

班杜拉认为,自我效能感在不同方面都对个体产生了潜移默化的影响。首先,自我效能感决定个体对活动的选择,个体对活动的自我效能感越强,其选择活动的可能性越大,同时个体在活动中的自我效能感越高,其更乐于选择难度大的活动,反之自我效能感不高的个体则更易逃避自身认为难以胜任的活动。其次,自我效能感也决定了个体面对困难的

态度。自我效能感较高的个体在面对困难时不易逃避,且具备较强的自信心,坚信自身能克服困难实现目标。但自我效能感不强的个体在面对困难时则更易逃避,且容易陷入自我怀疑,难以克服困难,终于容易放弃目标。最后,自我效能感也影响个体情绪。自我效能感较高的个体在投入活动过程中普遍情绪更为饱满,不易出现紧张或焦虑感。但自我效能相对不高的个体则往往负面情绪更多,容易出现紧张或焦虑、担忧甚至恐惧等不良情绪<sup>[3]</sup>。

### 三、自我效能感的影响因素

自我效能感并非完全与生俱来,而是能在后天经历中得以培养与提升,且其影响因素相对复杂。因此教师应当充分利用幼儿阶段,分析自我效能感的影响因素并制定针对性提升策略,使幼儿不断提升自我效能感<sup>[4]</sup>。

#### (一) 成败经验

以往投入活动后收获的成败经验是影响自我效能感的最主要因素之一,尤其是显著的成功经验或失败经验,都将明显影响自我效能感。一旦个体在特定领域中收获了成功经验,其自我效能感将同步提升,而失败经验则将降低个体的自我效能感<sup>[5]</sup>。

#### (二) 替代经验

替代经验产生于个体对自身与他人的对比中,当个体观察到与自身水平相同的他人的榜样示范,则能提升自我效能感<sup>[6]</sup>。

#### (三) 奖励

当个体出现良好行为后,对其及时奖励能有效提升其自我效能感。奖励是对个体的一种认可,同时能促进个体对自身能力的认可,而自我效能感正是建立在个体对自身能力正确评估的基础上。来自他人的奖励能提升个体自我评价,从而提升其自我效能感<sup>[7]</sup>。

#### (四) 情绪

情绪能在一定程度上影响个体对成功的期待,当个体情绪相对积极时,则更易对活动产生较高的自我效能感,而个体情绪相对消极时,其自我效能感也相对不高<sup>[8]</sup>。

## 四、在幼儿园室内体育游戏中提升幼儿自我效能感的策略

### (一) 对幼儿抱有积极的期待

在幼儿园室内体育游戏中，普遍存在两种典型教师，其中一种教师倾向于信任幼儿，乐于在室内体育游戏开始前鼓励幼儿。另一种教师则更倾向于表露对幼儿的失望情绪，即使室内体育游戏尚未开始，教师也容易判定幼儿难以胜任游戏活动。前者即属于对幼儿抱有积极期待的教师，此类教师在幼儿园室内体育游戏中更易创设出积极的氛围，使幼儿充分感受到来自教师的信任。在积极的氛围中，幼儿也将受到鼓励，从而以一种“我能行”的心态迎接室内体育游戏，并能在室内体育游戏中充分发挥自身潜能，最终获得成功。而后者则容易降低幼儿的自我效能感，使其在参与体育游戏前即出现“我做不到”的畏难心理，从而低估自身潜能，畏惧挑战，在室内体育游戏中更易出现沉闷被动的情况，难以发挥自身潜能。

### （二）考虑幼儿的个体差异

在室内体育游戏中，教师应当充分考虑不同幼儿之间存在的个体差异，深入观察不同幼儿的运动能力与游戏需求，并以此为出发点为其提供更为适宜的体育器械，营造更为积极的游戏环境，即注重室内体育游戏的层次性，而并非使强迫全体幼儿完成同样的室内体育游戏。例如，在室内篮球游戏中，教师应当设置高度不同的篮筐，在室内跳远游戏中，教师也需要设置不同距离。在此类层次性室内体育游戏中，幼儿可自由选择与自身最为契合的难度，从而收获更多成功经验，提升自我效能感。

### （三）设置不同的难度要求

在充分考虑幼儿运动能力后，教师更需要设置不同的难度要求。针对运动能力相对不强的幼儿，教师可适当降低游戏难度，为其创设成功体验，在收获成功体验后，幼儿也将相应提升自信心，从而敢于挑战难度更大的室内体育游戏，在此类循序渐进的体育游戏中，其运动能力也最终能有效提升，自我效能感也将有所增强。但针对运动能力较强的幼儿，教师则应适当提升室内体育游戏难度，引导其完成更多挑战，收获更高的成功体验。在此类体育游戏中，幼儿既能保持较高的自我效能感，也将避免自我效能感过度膨胀。

### （四）引导幼儿收获替代经验

替代经验是通过对他人的行为的观察而收获的间接性经验，例如幼儿在观察到他人因攻击性行为而受到惩罚后，自己也不再攻击他人。替代经验也是幼儿完成学习与改善自身行为的重要途径之一。普遍情况下，幼儿更易从年龄、能力、性格相近的同伴处收获替代经验，而对于与自身相差悬殊的同伴，幼儿则不易收获替代经验。因此教师可在室内体育游戏中安排幼儿进行示范，使其他幼儿能从中收获替代经验。同时教师也需要针对重点动作要领对幼儿实施个别辅导，辅助其收获成功经验，并为其他尚未接受直接辅导的幼儿创设替代经验，以此提升全体幼儿自我效能感。

### （五）适当评价与反馈

评价与反馈也对自我效能感产生一定影响，成功离不开主观确认，而主观确认与他人评价或反馈息息相关。例如在

室内跳远游戏中，幼儿完成了十次跳远活动，有五次达到了预期距离，当教师认为其表现一般，鼓励其继续努力后，幼儿则易产生“我做得不好”一类的感受，自我效能感也不易提升。而当教师认为幼儿表现不错的情况下，同时对幼儿提出了积极的鼓励，幼儿也将产生“我能行”的积极暗示，从而自我效能感也将相应提升。由此可见，成功体验与替代经验虽重要，教师的评价与反馈也不可或缺。

### （六）构建良好的师幼关系

在幼儿园室内体育游戏中，师幼关系也是提升幼儿自我效能感的重要因素之一。良好的师幼关系能在一定程度上促进幼儿提升自我效能感，而师幼关系相对不好的情况下，幼儿也不易提升自我效能感。为构建良好师幼关系，教师首先需要关注每位幼儿的成长，在教学过程中尊重幼儿人格，给予幼儿更多关爱，为幼儿创设轻松愉悦的室内体育游戏环境，使其能从自身意愿出发，主动参与室内体育游戏，完成深入探索与学习，在室内体育游戏中逐步树立乐观心态，增强自信心，最终提升自我效能感。其次，教师也需要在组织幼儿室内体育游戏过程中保持平和心态，正确对待幼儿成长中的各类问题，耐心引导幼儿向正确方向发展，多鼓励幼儿，以此激发幼儿参与室内体育游戏的积极性，提升幼儿自我效能感。

### 结语

综上所述，幼儿园室内体育游戏是幼儿教育中的重要内容，教师需要充分利用此类室内体育游戏激发幼儿对体育的兴趣，提升幼儿自我效能感，使其在室内体育游戏中收获游戏乐趣，提升自信心，培养良好的运动习惯，形成优良的意志品质，最终提升自我效能感，为后续人生旅途奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]肖鑫鑫,段元花.教师激励性评价对幼儿自我效能感的影响[J].财富时代,2021(02):101-102.
- [2]董蝶.教师言语对幼儿自我效能感的影响[J].新课程教学(电子版),2021(02):164-165.
- [3]汪薇.幼儿园教育与幼儿自我效能感发展探析[J].辽宁师专学报(社会科学版),2020(02):95-97.
- [4]朱莉.幼儿自我效能感培养策略探析——以雪花片拼插游戏为例[J].江苏教育研究,2019(35):65-68.
- [5]吕星宇.学前幼儿自我效能感的影响因素研究[J].电脑迷,2018(07):185.
- [6]黄丹萍.在活动中发展幼儿自我效能感的策略研究[J].小学科学(教师版),2018(04):124.
- [7]张阿丽.简析提高幼儿教师自我效能感的策略——以梧州市幼儿教师为例[J].课程教育研究,2017(33):183-184.
- [8]张超逸.幼儿园教师自我效能感对班级情绪氛围的影响[D].上海师范大学,2017.