

提升中班幼儿体育活动的策略研究

辜翠英

新疆阿勒泰市第一幼儿园

[摘要] 幼儿教育是我国教育的重要内容，能够培养孩子良好的行为规范，为基本教育营造良好的条件。中班幼儿正处于身体发育的起始阶段，适度的运动可以促进幼儿身体发育，起到强身健体，提高免疫力的作用。户外运动是幼儿园常见的体育活动形式之一，相较于体育课、早操和室内活动户外活动，能够为孩子营造良好的天然的空间，更加有利于激发孩子运动的积极性。

[关键词] 多种策略；优化；中班幼儿教育；户外体育活动

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2216

在户外体育活动教学中，能够培养孩子健康的、积极的情绪，有利于养成良好的运动习惯，促进孩子的身体发展，从而有利于孩子养成良好的思维习惯，促进孩子的心理健康发展，能够为孩子的基础教育阶段打下良好的基础。

一、幼儿体育活动运动量适度的重要性和必要性

运动强度和密度及幼儿参加运动的时间是影响运动量的重要因素。运动的强度，指的是完成运动所需用到的力量大小和机体紧张的程度，运动强度越大，就意味着活动量大。运动的密度，是指在一次体育运动中，幼儿身体实际运动的时间和活动总时间的百分比。控制适度的体育运动量对实现体育运动效果、促进幼儿身心健康发展非常关键。

第一，幼儿的生理和心理的特点决定了控制幼儿运动量的重要性。中班幼儿，还处于人生初始发育阶段，骨骼方面：身体骨骼的发育还处于骨化过程，尚未完全骨化，软骨多，骨骼柔软，骨细且硬度差，在受到大的外力作用时容易发生变形。肌肉方面：幼儿的肌肉组织比较少、肌纤维柔嫩、肌肉能力储备差；肺组织方面：肺组织弹力纤维少，肺活量小，呼吸弱；神经系统方面：易兴奋，注意力不集中。心理方面：中班幼儿思维能力还比较差。

第二，活动的密度越大，就说明活动量越大，参与体育活动的的时间越长，也意味着活动量越大。如果运动量小，身体受到的刺激就弱，也达不到体育运动强身健体的目的；如果运动量过大，超过幼儿的身体负荷和心理负荷，则不利于幼儿的机体健康，比如超过幼儿身体所能承受的限度后，幼儿心血管系统、韧带和皮肤等的机能则无法适应，也会使得神经系统和其他器官出现高度紧张而产生不适感，严重者还会造成机体损伤。

第三，调控幼儿运动量是做好幼儿衔接工作的需要。幼儿园是保教结合机构，幼儿在幼儿园的生活都是在教师监督下进行的，教育幼儿学习知识不是第一位，重要的是在于促进幼儿的身心健康发展，控制好运动量是良好体育运动习惯的体现，在幼儿园阶段就培养起良好的体育运动习惯，对日后进入小学阶段打好良好的身体素质基础。

二、目前幼儿园中班体育活动现状

户外体育活动需要具备充足的运动器械，在许多的幼儿园户外活动开展时形式上一般较多样，但是孩子的运动质量

却不够，同时教师还缺乏对于户外体育活动重要性的认识，部分教师的组织能力也较差，容易致使户外体育活动出现安全事故，所以我国目前的幼儿园户外体育活动教学还存在着一系列的问题。

三、多种策略优化中班体育活动策略

（一）优化户外体育活动环境是基本内容

在中班幼儿教育中，户外体育活动需要立足于孩子的身体现状，营造良好的户外体育活动环境。比如，在课程表的安排上，安排每个年级都能够组织户外体育活动，强化孩子的身心教育。再比如，教师还需要能够为孩子的户外体育活动创造良好的心理氛围，这样能够提高孩子参与的自主性，树立孩子户外体育活动的自信心，引导孩子能够相互沟通，合作交流，提高孩子对体育锻炼的积极性。教师还可以通过开展主题家长会的方式，提高家长对于户外体育活动的重视程度，了解孩子在校园体育活动中的状况，激发家长对于参与孩子的体育教学的积极性，从家庭教育、学校教育两方面，提高中班幼儿户外体育活动开展的质量和水平，促进家园共育。

（二）优化中班幼儿户外体育运动器械

在中班幼儿户外体育活动过程中，还需要能够保证体育器械的安全性、科学性，并且能够根据课程目标，合理地选择体育教材。

例如，可以购入一些沙包、降落伞、飞盘、飞镖等等，达到体育锻炼教学的目的，并且教师还需要能够了解到孩子的现状，保障体育活动的器材数量，避免孩子发生争抢的现象。教师也可以在户外体育活动区域利用现有的户外体育器材，开展多人合作的游戏，比如抬轿子等等，增强体育活动的趣味性，以合作的方式，提高孩子参与体育活动的积极性。在进行幼儿园户外体育运动器械选择之时，还需要能够保证孩子的安全，运用到一些防磕防碰的材料，并且幼儿园的户外运动器材还需要能够根据孩子的需求进行调整变化。

（三）强化节能环保意识，收集废旧材料制作体育器材

在进行幼儿园中班户外体育游戏活动之时，教师还需要能够培养孩子的节能环保意识，因为户外体育游戏活动是需要经常变换形式以及更换教学器材的，这样才能够保证孩子

参与的积极性。教师可以引导孩子利用废旧物品以及辅助材料进行户外体育游戏活动器材的准备和开发。废旧物品改造器材追求运动的安全性，并且能够保证其卫生。

（四）体育活动时间要合理安排

在组织体育活动中，要合理安排运动的强度和密度，以适合幼儿的身心发展水平为宜。比如，在组织进行《滚铁环》体育活动中，通过有目的、有计划的“走、跑、跳、爬、钻、投”等方面基本动作训练，经过反复的自主练习，幼儿基本上掌握了滚铁环的基本技能，整个游戏的练习时间可以安排为30分钟，中间休息5分钟，这就可以合理控制运动的强度和密度。为了适当增加运动量，可以安排《踩高跷》体育活动，并通过设置行走路线，比如8字形路线，波浪形路线，整体运动时间控制在25分钟内，这样运动的密度就得到合理保障。

（五）组织难度适宜的体育活动

中班幼儿的身心发展水平还处于低水平阶段，生理和心理的承受能力都比较差，在体育活动的选择上要结合幼儿的身心发展水平，特别是在制定体育活动目标时要根据中班幼儿的年龄特点和体质水平来定。在目标指引下，分层次组织幼儿进行游戏，帮助幼儿在原有体质基础上开展难度适宜的体育运动项目。在体育活动中，若运动项目的难度过大，不但会打击幼儿体育活动的信心、挫败幼儿进行体育活动的积极性，更重要的是无形中会增大运动量，超过幼儿生理和心理负荷。所以，体育活动项目要难易适度，比如可以组织开展《羊羊运动会》，融合钻、爬、匍匐等运动技能为一体，难易相结合，既不会打击到幼儿的运动兴趣，又能适度控制运动量。

（六）根据不同幼儿个体的身心特点来确定运动量

体育活动的内容、方法和运动负荷量都要要根据不同幼儿的身心发展水平和个体差异来确定运动量，采取分组、分层组织活动的方式。比如，在体育活动《大铁罐》中，从准备活动、幼儿自主探索、再到交流玩法，最后到集体练习巩固，要遵循循序渐进原则，逐渐增大运动密度、加大运动量，让不同身体素质的幼儿根据自身情况选择相应的运动密度和运动量。在体育活动进行过程中，教师要适当地让孩子进行休息，注重“动与静、急和缓”的相结合，并配以轻松舒缓的音乐，在体育运动歇息期间能够使身心和肌肉得到放松，让幼儿在体育活动中保持愉悦的情绪。

（七）注重合作法的运用

合作是指两个以上个体为了实现共同目标自愿结合，通过相互配合和协调，实现共同目标和个人利益获得满足的一种社交活动。在游戏、学习、生活中，幼儿能主动配合、分工合作，并协商解决问题，协调关系，确保活动顺利进行，让每个人都从相互配合中实现了目标，分享了快乐，获得了满足，这就是“幼儿合作”的内涵。

幼儿在自己生成的游戏中，经常会发生矛盾，而解决矛

盾的方法并不一定是老师的直接介入，有时可以提供讨论的机会，引导幼儿针对问题进行讨论，让他们讲讲自己的想法和理由，并在讨论中逐步取得共识，获得解决问题的方法，在游戏中用游戏的办法解决问题，使孩子们感受到游戏的快乐。给幼儿提供进行小组协商、分工、合作的机会，能让幼儿知道在游戏中要理解并接纳他人的观点和建议，能够觉察到他人的困难，并给予援助。能够努力完成自己的任务，还要少数服从多数，做出适当的让步和“牺牲”。其次运用合作法进行思维激荡。针对幼儿以单独游戏为主的特点，让幼儿先单独玩，然后再合作玩。在不同的玩法中，让幼儿感受一个最简单的道理：合作玩比单独玩更有趣。为了使幼儿能尽快地掌握运动技能，也为了使幼儿能从被动合作进入主动合作，老师可以引导幼儿利用“一物多玩”的办法来进行游戏，如体育游戏“螃蟹运球”，先请幼儿二人一组面对面站立，手牵手，胸前夹球站在“河”里，合作把球运到对岸岸上的筐里，通过多次练习后，幼儿学会协调、步调一致地走路，把球合作运到后，再分别引导幼儿用背部夹球，头部夹球的方法来运球，幼儿在游戏中不但提高了合作意识，还体验到了游戏的无穷乐趣。

再次运用合作法激励幼儿互助。体育活动中可以运用合作法，树立同伴榜样，利用集体荣誉感等方法来教育幼儿，不仅说服力大，而且效果好。在平时的运动中，教师要善于发现班里乐于助人，善于交往，关心、爱护集体的幼儿，及时树立榜样让大家向他们学习，久而久之，孩子们的合作意识、互助意识、荣誉感都会逐步形成，形成良好的人际互动关系。例如：在体育游戏“小小手球赛”中，幼儿分成四组，以小组竞赛的形式开展，不但发展了幼儿移动滚球和滚准的能力，而且还培养了幼儿竞争与协同合作的精神。

四、结语

本文首先分析了我国幼儿园中班户外体育游戏活动的现状，并且从三个方面为中班体育活动的进一步发展提出了建议。教师需要能够根据所教孩子特殊化特点，加强教学实践，引导孩子参与到户外体育活动当中来，养成良好的运动习惯，促进孩子身心健康发展，促进我国幼儿教育的现代化。

参考文献

- [1]董爱萍.探究幼儿体育活动对幼儿体能发展的有效性[J].试题与研究,2020(05):146.
- [2]杨璐伊.探讨幼儿体育活动与体能发展的关联及有效性[J].考试周刊,2017(92):138.
- [3]崔小林.幼儿体育活动及其内容体系的思考[J].当代体育科技,2018,8(35):240+242.

作者简介:

辜翠英(1976.04-),女,汉族,新疆阿勒泰市人,本科,一级教师,研究方向.幼儿教育。