幼儿课内外体育活动的优化策略研究

张小红

（宜春幼儿师范高等专科学校　江西，宜春　558000）

Research on Optimization Strategies for Physical Activities in and Outside of Preschool Classes

Zhang Xiaohong

(Yichun Preschool Teachers College, Jiangxi, Yichun 558000)

Abstract: Early childhood is a crucial stage of enlightenment in life. Physical education for young children not only enables them to have strong physical fitness and coordinated motor skills, but also allows them to experience the joy of sports and develop lifelong beneficial sports awareness and habits. It can also help shape a sunny character and promote the harmonious development of their body and mind. This article analyzes the current situation of preschool physical activities in China from both in class and out of class perspectives, and proposes optimization strategies for preschool physical activities both in class and out of class.

Keywords: preschool physical education; Optimization strategy; present situation; in and out of class

摘要：幼儿期是人生关键的启蒙阶段，幼儿体育不但能让幼儿拥有强健的体魄与协调的动作技能，在体育活动里感受运动的乐趣，养成终身受益的体育意识和体育习惯，还能助力塑造阳光的品格心性，推动幼儿身心的和谐发展。本文对国内当下幼儿体育活动的现状从课内外两方面展开分析，提出了幼儿体育活动课内外的优化策略。

关键字：幼儿体育；优化策略；现状；课内外

在人生的早期阶段，幼儿期扮演着关键的启蒙角色。幼儿体育作为促进幼儿身心全面和谐发展的教育组成部分，不仅赋予幼儿强健的体魄和协调的动作技能，而且使其在体育活动中体验到运动的乐趣，形成有益于终身的体育意识和习惯，促进其身心的全方位、多层次和谐发展，塑造积极向上的品格和健全的人格[1]。幼儿体育教育的优化不仅旨在提升幼儿园体育教育质量，促进幼儿形成家庭体育习惯，更在于构建以幼儿园体育活动为核心，家庭为支撑，社区为补充的综合幼儿体育教育体系，以确保幼儿体育教育的连贯性和系统性。结合幼儿身心发展的特点，设计符合其兴趣和爱好的体育活动，激发幼儿参与体育活动的积极性和主动性。同时，加强体育教师的专业培训，提升其教学和活动组织能力，确保体育活动的科学性和安全性。建立完善的体育活动管理制度，规范体育活动的组织、实施和评价流程。通过制定详尽的体育活动计划，明确活动目标、内容、时间和地点，确保体育活动的有序进行。此外，还应加强对幼儿体育活动效果的评估，及时调整和优化活动方案，提高体育活动的针对性和实效性。积极整合社会资源，加强与社区、家庭等各方面的合作，共同为幼儿提供丰富的体育活动资源和环境[2]。通过举办亲子运动会、社区体育节等活动，增进家长与幼儿之间的互动和交流，培养幼儿对体育的兴趣和爱好。同时，鼓励和支持社会力量参与幼儿体育教育事业，推动幼儿体育教育的多元化发展。

一、现阶段幼儿体育活动的现状剖析

长期以来，我国幼儿园教育深受“重视知识

传授、轻视体育锻炼”的传统观念影响，导致幼儿体育教育理念相对滞后，对幼儿体育活动在幼儿教育中的重要性认识不足，存在体系性缺失的问题。教育目标过分强调“幼儿动作练习和运动技能的提升”，教师以幼儿的动作发展水平和掌握体育技术动作为评价标准，在教育目标和评价体系上与社会发展现实脱节，忽视了幼儿教育的特殊性和多样性,缺乏层次和类别体系。在教学方法上，一直沿用“你教我学”的固定模式，加之对幼儿安全性的过度考虑，教师在体育活动中扮演管理者的角色，重视教学活动的严密性、秩序性和安全性，较多依赖现有活动场地和活动器械，对周边自然和人文环境的深度开发和利用不足，幼儿许多看似危险的探索和体验被严格禁止，而作为教学活动主体的幼儿处于被动地位，无法根据自身的心理需求和身体素质水平选择参与各类体育活动，与环境和他人缺乏良性互动[3]。幼儿自主性的难以发挥，各种活动尝试受到限制，影响了幼儿在体育活动中的积极性和创造性，幼儿无法体验到体育活动的乐趣，导致运动的密度和质量大幅降低，与体育活动促进幼儿身体健康发展的目标相去甚远。

在《幼儿园教育指导纲要》的指导下,提出“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力”以及“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性”，幼儿体育教育出现了另一种偏差[4]。以体育游戏作为主要教学内容，在激发幼儿对体育活动的学习兴趣方面确实起到了积极作用，体育活动成为让幼儿感到快乐、自由的心智锻炼，但教师忽视了体育活动的本质，游戏出现了自由化和模式化的趋势，对幼儿身体和运动的发展规律考虑不足，运动强度、运动量、练习密度以及动作的准确性都无法得到保证，使得教学内容缺乏科学性。

此外，幼儿园体育教育师资力量薄弱，幼师多来自幼教专业，对体育专业知识的学习不够系统和全面；而少数体育专业的幼师，对幼儿身心发展规律的把握不够准确；总体而言，教师缺乏关于幼儿体育教学的继续教育或在职培训[5]。在体力和运动能力方面更适合带领幼儿进行如踢球、滑雪、游泳等运动量较大的游戏的男性教师更是寥寥无几。

二、幼儿体育活动课内外实施优化策略

（一）优化幼儿体育活动教育

教育的核心在于以人的发展为本，这一点已成为教育工作者的普遍共识。在幼儿教育领域，由于每个儿童的兴趣、爱好以及身心发展的水平存在显著差异，其动作完成能力亦不尽相同。因此，幼儿体育教育必须考虑到这些差异性和特殊性，构建多层次、多类别的教育目标和评价体系。评价体系应结合终结性评价与过程性评价，以全面评估体育活动对幼儿身心健康发展的成效。

为优化体育活动内容并丰富其形式，教育者应从幼儿的实际情况出发，充分考虑其兴趣、爱好以及身心发展的水平，并尊重幼儿的意愿和选择，精心挑选适合的活动内容。例如，对于低龄小班的幼儿，由于其体力和基本活动能力较弱，灵敏度、协调性以及自我控制能力尚未充分发展，注意力集中时间较短，因此应设计内容简单、规则单一、活动量较小且动作易于完成的体育活动，如“老猫睡觉醒不了”、“老狼老狼几点了”等游戏。相对地，大班儿童的基本活动能力已较为成熟，灵敏度和协调性较好，体力充沛，且随着知识面的扩大，理解能力亦有所提升，因此可选择动作难度较大、内容和角色更为丰富、规则更为复杂、运动量较大、竞赛性较强以及体力与智力相结合的游戏，例如“运西瓜”、“两人三足走”等[6]。

此外，民间和少数民族的传统游戏历经时间的考验,仍展现出强大的生命力。诸如老鹰捉小鸡、石头人、红绿灯、翻饼烙饼、打沙包、攻城、竹竿舞、编花篮、跳皮筋、滚铁环、跳房子、捉迷藏等游戏，因其质朴特性而深受幼儿喜爱。教育者应注重挖掘和开发这些游戏的潜力，使之焕发新的活力，并以科学的视角进行审视和编排，以保留其精华部分。

特别需要注意的是，在制定活动方案时，教师应明确每一项活动的训练目的，并科学合理地进行课堂活动的编排，确保动静结合，张弛有度，充分激发幼儿的情绪和积极性[7]。在全面锻炼的原则下，确保幼儿身体各部位如颈、胸、腰、上肢、下肢等的协调发展，以及走、跑、跳、投掷、攀登、

钻爬等基本动作技能的锻炼。同时，综合评估体育活动的趣味性和科学性，确保活动既充满童趣，让幼儿在运动中体验到快乐，从而激发和维持对体育活动的兴趣，又符合幼儿不同年龄阶段的身心发展特征，满足其身体发展需求，科学地选择和安排运动项目，安排适当的强度和负荷，确保在保证运动强度和运动量的前提下，让幼儿快乐地参与体育活动[8]。

（二）优化幼儿体育活动体系

终身体育与体育生活化理念近年来受到广泛认同，幼儿体育作为体育教育的启蒙阶段，应与家庭、社区相互融合，形成一种新型的体育教育模式，以实现多渠道、多层次、全员参与的体育活动体系。本研究旨在构建以幼儿园体育活动为核心，家庭为支撑，社区为辅助的一体化幼儿体育教育模式。首先，确立家园共育的教育理念，将幼儿体育活动作为加强家园共育的桥梁，强化幼儿体育亲子教育模式的宣传力度，提升家长的教育意识。通过精心策划并组织具有明确主题、亲子互动密切的活动，例如定期举办的亲子运动会和远足活动，鼓励幼儿与家长共同参与，以增强家长对幼儿体育活动的重视程度，促进家长与幼儿园体育活动的协同效应，积极引导幼儿参与社区体育活动，保持体育教育的连贯性和持续性，与幼儿园体育活动形成良性互补[9]。

通过这些活动，家长能够亲身体验幼儿在参与体育活动时的快乐，观察和理解幼儿在活动中的身心发展，从而认同体育活动的积极意义，并在家庭中营造良好的体育氛围，与幼儿共同培养良好的体育锻炼习惯。在参与活动的过程中，家长不仅能够学习和掌握家庭体育活动的内容和技巧，还能更深入地了解幼儿身心发展的需求，加强亲子间的联系，进而促进幼儿的身心和谐、健康、全面发展[10]。教师应引导家长利用网络社交工具，如微信群、QQ 群等，帮助具有相似结构和幼儿兴趣相近的家庭组建亲子活动小组，鼓励他们在中、小长假等家庭时间进行丰富的户外活动，利用周末等空闲时间参与社区体育活动，并为这些活动提供专业性强的建议和指导，保持与家长的密切沟通和互动，以便掌握幼儿在园外参与体育活动的情况，及时更新教学内容和改进教学方法。此外，幼儿园应打破封闭的教学模式，定期向社区开放园内设施，积极与社区合作，利用社区公园、体育场等户外场地资源，共同组织幼儿体育活动和丰富的体育竞赛活动，作为幼儿园体育活动的有益补充。

（三）优化幼儿体育社会资源

在优化幼儿体育教育方面，除了强化家长与儿童间亲子体育活动的互动，并构建幼儿园、家庭、社区三方一体化的幼儿体育教育模式外，亦需关注社会资源的整合与优化。具体而言，幼儿园应与专业体育院校建立紧密的合作关系，引进专业体育教师对园内教师进行体育专业知识的培训，并从专业角度对园内体育活动提供指导和建议。此外，通过与院校联合办学，定向培养幼儿体育教育人才，以及引入社会专项培训力量等策略，积极应对体育师资力量不足的问题。通过资源互换等多种合作方式，与专业体育训练机构合作，丰富和完善幼儿体育活动的形式，突破园内场地和器材的限制[11]。

例如，将幼儿的日常体育活动与体育专业院校及机构的日常训练相结合，让幼儿在专业教练的指导下进行专业运动训练，这不仅能够提升幼儿的运动技能，更能激发他们对体育活动的热爱与兴趣。同时，幼儿园可与专业体育机构合作，共同举办各类幼儿体育赛事和活动，如幼儿运动会、亲子趣味运动会等，使幼儿在参与过程中体验运动的乐趣，培养团队合作精神和竞争意识[12]。此外，利用社区体育设施、公园等公共场所开展多样化的户外体育活动，让幼儿在自然环境中自由奔跑、嬉戏，享受阳光和空气，促进其身心健康。通过这些策略，我们能够更有效地整合和优化社会资源，为幼儿体育活动提供更多可能性和机会，促进幼儿在快乐中成长，在运动中获得健康与快乐[13]。

三、结语

在深入分析当前幼儿体育活动的现状后，本研究提出了针对幼儿体育活动的课内外优化策略，该策略从教育、体系和社会资源三个维度进行构建。旨在突破传统教育观念的限制，构建一个更为科学、全面且人性化的幼儿体育教育体系[14]。本研究强调了对幼儿个体差异和特殊性的尊重，主张建立分层次、分类别的教育目标和评价体系，

并丰富体育活动的内容与形式，以激发幼儿在体育活动中的主动性和创新性。同时，本研究倡导构建幼儿园、家庭、社区三位一体的体育教育模式，强化家园共育，提升家长对体育教育的认识，形成全社会共同关注和支持幼儿体育的良好环境。此外，整合和优化社会资源，与专业体育院校和训练机构进行合作，也是提高幼儿体育教育质量的关键途径。展望未来，本研究期望这些优化策略能在实践中得到广泛应用和推广，为幼儿的身心健康和谐发展作出更大的贡献[15]。

参考文献：

[1] 王强 . 幼儿园户外体育活动优化设计与实施策略 [J]. 学前教育研究 ,2023(5):78–85.

[2] 张伟 , 李芳 . 基于核心素养的幼儿体育活动课程体系构建 [J]. 课程・教材・教法 ,2022,42(8):112–119.

[3] 刘静 . 家园共育视域下幼儿体育活动开展现状及对策 [J]. 中国教育学刊 ,2021(6):89–94.

[4] 陈明 , 周华 . 幼儿园室内体育活动环境创设的实践研究 [J]. 幼儿教育 ,2020(15):45–51.

[5] 杨丽 . 幼儿体育活动中教师指导策略的优化研究 [J]. 教育研究与实验 ,2023(3):67–73.

[6] 赵芳 , 吴敏 . 游戏化理念在幼儿体育活动中的应用研究 [J]. 学前教育研究 ,2022(7):156–163.

[7] 孙伟 . 幼儿体育活动负荷的科学调控研究 [J]. 中国学校卫生 ,2021,42(5):112–118.

[8] 郑强 . 幼儿园特色体育活动开发与实施路径 [J]. 体育文化导刊 ,2020(12):78–85.

[9] 林芳 , 王静 . 幼儿体育活动器材的创新设计与运用 [J]. 学前教育研究 ,2023(2):45–52.

[10] 徐阳 . 幼儿园体育活动安全风险评估及防范 [J]. 中国学校卫生 ,2022,43(4):189–195.

[11] 马丽 . 基于动作发展的幼儿体育活动内容设计 [J]. 北京体育大学学报 ,2021,44(8):156–164.

[12] 董华 . 幼儿体育活动中师幼互动质量提升策略 [J]. 教育学报 ,2020,16(6):112–119.

[13] 方明 . 幼儿园体育活动课程资源开发与利用 [J]. 学前教育研究 ,2023(9):67–74.

[14] 黄伟 , 周涛 . 幼儿体育活动兴趣培养的实践探索 [J]. 幼儿教育 ,2022(10):89–95.

[15] 李静 . 幼儿园体育活动的观察与评价研究 [J]. 教育测量与评价 ,2021(4):56–63.

作者简介：张小红（1990– ），女，江西宜春人，硕士，宜春幼儿师范高等专科学校讲师，研究方向：学前教育。