

# 幼儿户外体能游戏支持策略的实践探究

赖 思

(厦门市翔安教育集团山亭幼儿园 福建厦门 361101)

**摘要:** 游戏化教学是实现优质教学的有效途径, 幼儿天生好玩、喜动, 丰富的户外体能游戏既可以增强其体质, 又可以促进其智力发展, 还能增强其生活体验及实践感知, 对促进幼儿的健康成长、综合能力提升都有重大意义。本文从分析幼儿户外体能游戏的实施意义出发, 进而具体探讨其支持策略, 希望能为当前幼儿教育教学工作提供一些有益借鉴。

**关键词:** 幼儿 户外体能游戏 实施意义 支持策略

**中图分类号:** G613.7 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.11.001

《3-6岁儿童学习与发展指南》明确要求, 要尊重幼儿的成长发展规律、独特学习方式和个性特点, 要珍视幼儿生活和游戏的独特价值, 重视幼儿的实体感知<sup>[1]</sup>。户外体能游戏作为幼儿园教学内容中的一个重要组成部分, 旨在充分尊重幼儿的天性并激发和引导其自主探索和发展, 是幼儿学习成长中必不可少的环节。作为幼儿教师, 应当重视这一教学工作, 积极组织、支持幼儿户外体能游戏活动, 不断创新游戏形式。笔者在此结合自身实际教学经验, 重点探讨实施幼儿户外体能游戏的支持策略。

## 一、户外体能游戏的定义

身体素质和体能的好坏直接关系到幼儿的运动能力发展水平。幼儿的体能是幼儿在活动中所表现出来的平衡力、灵敏度、运动力量、运动速度以及耐力等基本运动能力。幼儿园是幼儿生活和学习的主阵地, 户外活动是幼儿提升体能的关键, 还能在活动中发展自身运动能力、平衡能力、身体协调能力, 保证身体均衡发挥发展, 不仅能增强其生活体验, 还能在活动中感受团体氛围, 体验运动和游戏的乐趣, 从而形成健康积极的心理, 夯实幼儿全面健康发展基础。因此, 我们要认识到幼儿户外体能游戏开展的意义。

## 二、幼儿户外体能游戏的实施意义

### 1. 有利于增强幼儿的生活体验

幼儿的实体感知对幼儿的思想、情感及认知的培养和提升都非常重要, 户外体能游戏并非只局限于体育活动层面, 而具有更为宽广的价值。一是可以增强幼儿的自然生活体验, 户外体能游戏是在室外环境中开展的教学活动, 这个场景既可以设置在校园运动场, 也可以在公园及天然环境中开展, 幼儿在游戏活动中切身感受自然之美, 观察周边事物的真实形态和变化过程, 可以促使他们热爱自然、热爱生活。二是可以提高幼儿的社会生活体验, 在户外体能游戏中, 教

师可以结合社会生活实际, 如社会现象、职业角色等来创设体能游戏活动, 让幼儿通过游戏来认识和学习社会生活的基本技能, 可以让幼儿更好地适应社会环境。

### 2. 有利于促进幼儿的健康成长

幼儿正处于人生的初级阶段, 他们空白的人生, 需要通过自身的探索和学习来丰富和美化。多姿多彩的户外体能游戏, 既可以提高幼儿的身体素质, 促进他们的骨骼生长, 还可以锻炼他们的肢体协调能力, 进而促进智力的发展<sup>[2]</sup>。同时体能游戏属于运动型、集体化游戏, 在教师的引导下, 幼儿需要在游戏过程中遵守相关规则, 围绕某一目标的实现积极参与, 幼儿需要克服各种困难和自身缺点, 在此过程中不仅可以放松身心, 还可以感受团体氛围, 体验运动和游戏的乐趣, 从而形成健康积极的心理。

### 3. 有利于提高幼儿园教学质量

户外体能游戏将知识、体能锻炼与游戏活动充分融合, 可以实现寓教于乐, 在这种轻松、快乐而多元的环境下, 幼儿可以更加容易地学会生活基本技能, 可以慢慢地养成良好的生活习惯和健康的思想观念。对于幼儿教师来说, 可以保证各种教学活动的顺利开展, 对于幼儿园而言可以高质量地完成幼儿教育任务。

## 三、幼儿户外体能游戏的支持策略

为确保幼儿户外体能游戏的高质量开展, 达到教育教学的根本目的, 需要活动空间支持、游戏内容支持、游戏材料支持及安全保障支持。具体实施策略如下。

### 1. 合理制定体能目标, 保障体能游戏开展

科学合理的户外体能游戏目标是预设幼儿发展的切入点, 同时也是开展体能游戏希望获得结果和达成目标。基于此, 在开展体育户外体能游戏活动前, 教师要聚焦幼儿发展规律、兴趣爱好, 全面谋划, 整体设计, 设定体能游戏活动

目标,进一步明确各个年龄段幼儿各运动价值、运动形式、阶段性目标、运动要领等,通过详细的目标,做到心中有数,确保户外体能游戏活动的顺利有序开展。比如,小班阶段性目标在户外体育游戏中要让幼儿能够平稳地控制自身的身体,运动价值目标就是让幼儿在多元化的户外能力活动中提升自身动作反应灵敏度。运动形式目标确保幼儿在体能游戏中可以听懂并执行教师所提出的动作要领。比如,在走“独立桥”的活动中,幼儿听到教师所发出的指令后要展开双臂,两脚一脚前一脚后,在一条直线上,配合着双臂协调地进行走或是跑。在指定户外游戏活动目标的时候,教师为保证游戏的顺利有序开展,还要制定体能游戏活动规则,最大化地保证幼儿的安全,规避安全事故的发生。

## 2. 合理选择和充分利用户外场地

不同的场地和活动空间可以给幼儿带来不同的体验,教师应充分发掘和利用这些户外空间,根据其结构、场景特点等来组织开展幼儿体能游戏<sup>[3]</sup>。

一是选择自然场地创设情景游戏活动,比如选择小山坡、低缓林地等设计一个“阵地攻防战游戏”,实施中教师将幼儿分成两组,一组负责守卫山头阵地,一组负责在山下进攻。两队幼儿都要积极修建防御工事,制作武器弹药(使用纸板、泡沫、气球、海绵等软质材料),还要组织开展“战斗”。幼儿们在游戏中跑、走、爬、跳等使身体得到锻炼,也可以获得游戏乐趣。二是可以选择宽阔的运动场,组织幼儿开展趣味体育竞赛游戏,如在园内操场开展“两人三足”游戏,让幼儿两两一组,自由搭配组合,体验与同伴按节奏同步前进,训练其下肢协调性,同时进行小组竞赛,看哪一组配合最默契,最先到达终点,在比赛中体验齐心协力合作带来的快乐,锻炼其腿部力量。

## 3. 合理设计和搭配体能游戏内容

幼儿教师在进行户外体能游戏设计和搭配时必须结合《指南》关于儿童健康发展的要求,所设计的游戏既要对幼儿有吸引力和启发性,还要平衡幼儿动作发展的全面需求。毋庸置疑,促进幼儿走、跑、爬、钻、平衡、投掷、跳等动作的发展是开展体育户外游戏活动目的。为提升幼儿体能,教师要合理设计,进一步细化上述动作。比如,教师在户外体能游戏活动中可以将“走”进一步细化为后退走、背物走、半蹲走、高抬腿走等,可以将体能游戏中的“跳”细化为,弹力跳、单脚跳、双脚跳等,将“投掷”变成双人投掷、双手上方投掷等。还可以将体能中的跑设计为围绕圆圈跑、来回跑、四散追逐跑等。对于“钻爬”的设计,可以到传统模

式,将其设计为正面钻、匍匐爬、侧身钻等。还可以将体能游戏中的“平衡”设计为符合幼儿年龄特征和运动规律的,晃动中的平衡走、直行平衡走、曲线平衡走。通过这样的设计,再辅助于器械的特点,种类和户外场地,为幼儿设计出一个循环的体能游戏运动区,如,跨跳区→大型玩具综合活动→投掷区→走跑区→钻爬区→平衡区→球类区,通过科学合理的设计,一方面能满足幼儿体能游戏运动需求;另一方面还能让幼儿在体能游戏中锻炼身体,提升体能,夯实幼儿全面健康发展的基础。教师在设计中要注意游戏体能锻炼的综合性,为满足幼儿跑、跳、走、爬、攀及平衡性等锻炼需要,幼儿教师可以设计综合性游戏活动,也可以挑选多个游戏进行有机整合,比如“跑步接龙”+“小兔跳”+“轮胎隧道”+“秋千及独木桥”等,可以让幼儿分组进行对抗比赛。通过这一套运动组合,让幼儿的多种器官功能得到有效锻炼。另外,教师还要高度注意游戏活动的层次性,为满足不同年龄阶段幼儿的成长和学习需要,教师应设计不同阶梯性体能游戏内容。比如,小班幼儿应结合户外玩具、小型器械等,开展情景扮演游戏;中大班幼儿活动需求量开始增大,教师可以组织开展“快乐圈圈游戏”“毛毛虫游戏”“跳格子”等相对复杂的游戏。各阶段的幼儿都可以在适合的场景中得到锻炼,感受快乐<sup>[4]</sup>。

## 4. 合理投放户外体能游戏材料

游戏材料的合理投放是游戏活动有效开展的基础保证,教师应充分考虑幼儿的兴趣、个性、年龄特点、锻炼需求及场景氛围等投放相关材料。一是材料投放要应景,在不同的区域游戏场景中投放与之适合的游戏材料,才能让游戏活动进展得更顺利,才能充分调动幼儿的参与积极性,如在沙地上,可以投放玩具车辆、塑料铲、塑料桶、玩具人物以及皮球、纸板等材料,幼儿按照自己的兴趣方向自主选择道具开展“堆房子”“装运沙子”“踢球”等各类游戏活动。在中班可以用轮胎、竹梯、弧形平衡木进行组合,如,将轮胎和梯子配合使用变成练习悬空平衡走的器材,增加难度,提高幼儿平衡能力的发展;大班可增添提水罐、挑水瓶等游戏,通过运送物体等体验平衡活动的挑战性和趣味性。我们以跳跃体能游戏为例,教师在投放游戏的过程中,可以在地面摆放一定的障碍物,在摆设过程中根据不同年龄阶段的幼儿摆设障碍物的距离不同,让幼儿进行跳跃,在跳跃中锻炼幼儿体能。又如,在平衡游戏中,小班教师可以投放宽窄、高矮不同的平衡木器材,开展我是小动物“走小桥”的游戏,这种游戏是符合幼儿年龄特征的,不仅会吸引幼儿注意力,还会

发挥幼儿主观能动性,积极主动地参与到游戏中。针对中班幼儿,教师要提高体能游戏的挑战性,投放弧形平衡木、轮胎、竹梯等,并将这些物体组合起来,配合使用梯子和轮胎,通过这样的组合,让器材变成悬空平衡走的器材,在游戏中发展幼儿平衡力。针对大班幼儿,教师不仅要注意增加幼儿的趣味性还要增加游戏的挑战性,在游戏中投放水瓶或是水罐,让学生通过挑水瓶、提水罐等运送物体。材料投放要满足共同需求。一般情况下,教师会安排不同年龄的幼儿在不同区域进行玩耍,但为了促进各年龄段幼儿的交流和共同发展,可以在区域游戏边界投放一些材料,促使各年龄段幼儿自主地参与到同一游戏活动中来。如创设一个“助人为乐”的游戏,教师为低龄幼儿提供“拐棍”“眼镜”等道具,让他们扮演受伤或摔倒的盲人。然后为中大班幼儿提供手推车等,当低龄幼儿扮演的盲人摔倒时,其它低龄孩子开始尝试扶起或将其送往医院,但由于力量弱小而无法完成,于是开始呼救,寻找帮助,此时中大班幼儿闻声跑来,一起用力将“盲人”抬或扶上推车并送到“医院”。在这个游戏过程中,各阶段幼儿之间形成了合作配合,增加了实际体验,也通过跑、抬、扶等动作达到体能锻炼的目的<sup>[5]</sup>。

#### 5. 做好幼儿游戏中的安全管理

确保幼儿在学习及游戏活动中的人身安全是头等大事,教师在开展户外体能游戏之前应提前做好充分的安全考虑。一是提前勘查场地,最好选择空间宽敞、地势平缓的场地,还要对户外场地中的大石块及杂物进行清理,对于某些坚硬的物体要进行包裹处理,以免幼儿在活动中碰撞受伤。二是对幼儿游戏活动中使用的道具进行安全检查,尤其要对一些室外的综合运动设施连接件的牢固性、外观形态、表面光滑度等安全检查,还要进行定期清洁和灭菌处理;密切观察幼儿在体能游戏过程中的动态,严防幼儿出现踩踏、集体摔倒、压伤等现象。三是受年龄因素的影响,幼儿对危险的预知能力差,动作协调性差,因此,教师要在户外体能游戏活动开展前让幼儿认识到安全开展有序的重要性,提升幼儿的自我保护能力和安全意识,并与幼儿一些分析在游戏中可能出现的各种安全事故,并鼓励幼儿提出在游戏中如何玩耍才不会出现安全事故,针对可能会出现的各种安全事故,针对性地制定相应的安全游戏规则,引导幼儿在体能游戏中自觉遵守游戏规则,保障游戏的顺利有序进行。由于安全教育内容抽象枯燥,教师在指导的过程中要结合幼儿的年龄特征和兴趣爱好,通过情境表演方式,使幼儿在生动有趣的情境中

有对比、鉴别。我们以“橡皮膏小熊”安全游戏活动为例,教师在开展体能游戏前可以让幼儿观看情境表演,对比两次表演中小熊跑步、拍皮球、玩滑滑梯的情况,通过直观生动地表演让幼儿提升安全意识。

#### 6. 对体能游戏进行总结与评价

毋庸置疑,总结和评价活动是游戏告一个段落或是游戏的结束。因此,教师在开展户外体能游戏活动的时候,要经常组织幼儿进行交流,并在交流互动中分享自己体能游戏活动的经验,通过有效的梳理和科学的评价,帮助幼儿查漏补缺,促进体能的提升,夯实全面发展的基础。首先,在总结和评价中,教师要结合户外体能游戏的目标进行交流、评价,户外各个体能游戏区域中不同的区域发挥着功能和运动价值是具有差异性的,教师在评价中要了解这些区域游戏的阶段性目标和关键性目标。其次,教师在评价中还要注重对幼儿个性心理品质、社会交往能力进行评价。现在的幼儿是家中的小皇帝、小公主,受家长的溺爱,习惯性地以自我为中心,团结合作意识差,不懂得关心他人。基于此,教师在评价中要肯定或是表扬幼儿在体能游戏活动中所出现的分享行为、合作行为、谦让行为。

#### 结语

户外体能游戏为幼儿搭建了更加宽广的学习、锻炼平台,是幼儿教育教学内容的重要补充。幼儿园及幼儿教师应不断完善开展幼儿户外体能游戏活动的条件,需要提供场地、游戏内容、游戏材料、安全管理方面的全面支持,以此确保教学活动质量。

#### 参考文献

- [1]李大梅.幼儿户外游戏的构架策略探究[J].当代家庭教育.2020(04):70
- [2]袁华.纵享自然,还原纯真本身——幼儿园户外游戏活动的实施策略[J].启迪与智慧(中),2021(10):14
- [3]黄婕.利用走跑活动提升中班幼儿体能的策略研究[J].科普童话,2019(16):140
- [4]蔡秋菊.儿童本位理念下幼儿园户外游戏的组织方法——以户外体能游戏为例[J].幸福家庭,2021(13):127-128
- [5]刘映龙.立足幼儿视角,生成多样化体育游戏——“球球向前冲”户外混龄体能活动观察案例、分析与反思[J].成才,2021(16):53-56.