

# 浅谈小型幼儿园户外体育区域的有效利用

刘亚荣

(襄汾县亚太新城襄汾县第二幼儿园 山西临汾 041500)

**摘要:** 目前,很多幼儿园中普遍存在着运动场不足的问题,如何合理地使用小场地,使幼儿充分发挥自己的潜能,是我们一直在探讨的问题。通过实践,我们发现,体育分区活动是一种十分适合于小型幼儿园进行户外运动的方式。

**关键词:** 小场地 体育区域 有效设置 幼儿园

**中图分类号:** G613.6 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.46.007

## 引言

实践表明,在小型幼儿园进行户外运动时,采用区域体育活动是一种十分合适的运动方式。通过区域活动的方式,可以使场地得到更好利用,使幼儿能够在不同的运动区域内自由、主动地进行运动。小型幼儿园应从多个角度进行体育活动的组织和管理。

### 一、幼儿园开展户外体育区域的含义和现状

#### 1. 幼儿园开展户外体育区域的含义

幼儿体育是以提高幼儿体质、促进幼儿身心健康为目的的一系列有目的、有计划、有组织地开展的一系列教学活动。幼儿园户外运动是幼儿园的一种主要的体育组织形式,它的内容多种多样、灵活多变,在很大程度上决定了幼儿的自主性和创造性。幼儿园户外运动的内容及方式主要有:利用场地、大型设施进行运动;利用大、中、小型专业体育器材进行体育锻炼;使用多种替代设备或家庭设备进行的运动;各种运动项目。

#### 2. 幼儿园开展户外体育区域的现状

目前,我国幼儿在户外体育项目中,多数可进行体育活动的场所安全系数尚不够高,周边居住设施及安全标准也不够健全,在一定程度上对幼儿进行体育活动造成了安全隐患,应引起有关方面的重视。同时,由于体育设施陈旧、单一,大部分幼儿只能依靠单一的体育设施进行户外体育,教师缺乏科学的体育规划,造成了幼儿户外体育资源的短缺,难以调动学生的积极性和主动性。另外,在幼儿期,老师和父母过分注重幼儿的保护,同时也十分注意幼儿的安全,这固然是老师和父母所关心的问题,但也有一些过犹不及的地方。这就给教师在进行户外活动时造成了困难,导致教师在指导学生进行体育锻炼时不能放开手脚,限制其活动范围,不能充分地发挥其实用价值和实用性,严重制约了其创造性思维的发展与提高。就体育课程而言,幼儿园的体育教学基

础较差,学前体育教学具有自己的特色,无法将其他年龄、成人体育的研究成果直接用于幼儿。目前,人们已经意识到了幼儿体育的重要意义,对幼儿的体育教学进行了理论上的讨论,但在幼儿园进行个性化的体育教学,提出了一些有价值的建议。有一种现象也是值得注意的:懂得运动的人对孩子的不了解,懂得孩子的人对运动的不关心<sup>[1]</sup>。因此,必须以理论为依据,推动实践向前发展,总结出幼儿户外运动的实践经验,推动我国幼儿体育事业向前发展。

#### 3. 幼儿园开展户外体育区域的特征

幼儿园户外活动场地的空间分布差异很大,幼儿园的户外活动空间分布比较集中,大部分的户外场地都没有统一的规划,尤其是大型设备摆放的位置不够合理、布局不规范、存在很多安全问题。户外运动项目的发展空间很大。幼儿园的户外运动设备大多都是一样的,如大型设备通常采用大型的滑梯或者攀爬架。但是在户外体育活动中,大型设备的利用率很低,幼儿园的老师们为了安全起见,也会尽可能地减少这些设备的使用率,而随着经济的发展,幼儿园的设备也越来越多,很多幼儿园都是自己动手制作一些简单的设备,但是设备的使用却缺乏连续性,老师在教学中的组织,体育课的执行,缺少创意,长期地使用设备和游戏,导致了幼儿的兴趣无法持久,这主要是因为幼儿园老师缺少一种“一物多玩”的思维。在户外运动教学中,教师的组织方式也是一个很重要的因素,幼儿园教师在户外体育活动的组织方式上存在着高控现象,尤其是在幼儿园和中小班,这类题目比较多,在语言的指导和教学组织上,缺乏情境性的游戏,严重地影响了幼儿的参与。因此,通过对幼儿园进行户外运动项目的设计和 implementation,可以有效地解决目前的问题<sup>[2]</sup>。

### 二、幼儿园户外活动场地环境设计的思考

#### 1. 构建更加合理的户外运动整体空间

一个户外活动场地的设计与规划,必须要符合孩子们的

户外活动习惯。一般情况下，每个年级的户外活动方式都不一样，需要根据孩子们的需要来进行户外活动。

比如，刚上幼儿园的孩子，他们的户外活动最多也就是在老师的指导下进行一些简单的体育活动，而在这里，他们需要的只是一个宽敞的，充满了孩子气的运动场。但年纪较大的学生，由于年纪大了，对体育项目的要求也会越来越高，所以我们必须为他们开辟一条小型跑道，以适应他们的体育活动。

## 2. 改善户外幼儿园管理模式的优化

首先要改善幼儿园的管理，确保活动场地、时间、所需要的物品都要适当的调整，这样才能给孩子们带来更多的运动时间，同时也不会让他们感到厌倦，所用的活动材料必须是安全的，不会对孩子的身体造成任何的损伤，要选择一个安全、开放、自由的活动场地，给孩子们足够的自由活动空间，让他们自由的活动<sup>[9]</sup>。

## 3. 结合实际构建出一个更为合理的户外活动场地

国内的许多幼儿园都在合理的规划户外活动场地上做了很好的规划，我们可以从他们那里学到一些关于幼儿园户外活动场地的规划和建设。我们可以到他们的幼儿园做一些调查，了解他们的孩子和老师在使用户外活动场地时的感受。同时，我们也要借鉴幼儿园里的老师和孩子们关于户外活动场地的设计，以最大限度的满足他们对户外活动的需要，从而提升他们的整体素质。

## 三、幼儿园户外体育活动区域规划

### 1. 调整日程安排，错时使用

在户外运动场空间有限的情况下，多个班级进行体育训练，势必会造成幼儿活动空间的限制，因此，正确使用场地是非常必要的。在户外活动场地有限、生均面积较少的情况下，我们采取了错时运动的方式，调整了幼儿的作息表，让幼儿在进入幼儿园后进行劳动和班级区角活动。

### 2. 打破班级的界线

在小场地进行体育活动时，如按小组为单位划分出一定的区域，则其所能参加的活动范围和所能参加的项目都是有限的。为了充分地利用场地和器材，突破了班级的界线，我们采取了同龄人混班共用的方式，以年级为单位，在不同的区域内，老师进行有针对性的教学。这样，在不改变面积的前提下，幼儿的选择区域、设备和幼儿的活动空间将会在不知不觉中翻一番。

### 3. 根据现场特征进行分区

有些幼儿园虽然占地面积不大，但形状却很整齐，更适

合用基础动作进行分区。我们按照不同的场地和年龄特征，将“跑跳区”“钻爬区”“投掷区”“平衡区”“全身区”等不同的区域分为不同的运动类型，每个区域都有不同的活动方式。有些园地面积较小，分布较分散，较适宜设立综合性场所，以减少幼儿在园间轮流活动所需的时间。我们学校的操场有两个平台，两个平台的尺寸相差很大，中间有一条楼梯。幼儿在体育活动中具有一定的自主性，但在体育活动中，他们缺乏有针对性、有计划地进行体育活动的选择。我们设置了多个不同的区域，每个区域都包括了不同的运动发展，包括上肢和下肢的锻炼，使幼儿能够在—个地区进行运动，从而实现对全身各个部分的锻炼；老师们所创设的多个区域，虽然都是针对人体不同的部分进行锻炼，但材料、形式、玩法却不尽相同，即便是在下一个区域，也能让孩子们保持着高昂的热情<sup>[4]</sup>。

## 四、幼儿园户外体育活动区域划分的原则

### 1. 基于安全的原则

健康为本，全面育人。在户外地区体育项目中，主要以“发展幼儿的体育兴趣、体验体育运动的乐趣、积累运动经验、提高身体素质和综合运动能力”为主要目的。在设备配置、活动设计等方面，应充分考虑安全，保证幼儿在安全、卫生的条件下进行自我挑战，增强自身的能力。

### 2. 从整体上促进幼儿的运动发展

《3-6岁幼儿学习与发展指南》认为，要充分发挥学生的综合素质，培养学生的平衡、协调、灵活、丰富多彩、适应幼儿年龄特征的体育锻炼，为幼儿全面发展提供有利的环境和机遇。体能素质主要有：平衡素质、速度、耐力、灵敏协调（手眼协调、四肢协调、全身协调）、力量反应、柔韧素质等。

3. 户外活动课程应具有多样性、丰富性、差异性和针对性

幼儿的神经和心理特征，决定了幼儿在学习中的兴趣持续时间较短，容易转移，神经兴奋和神经抑制的失衡，导致幼儿对自己的控制力下降。因此，要适应幼儿的心理特征，就必须在不同的环境下，增加不同的设备，以保证幼儿在学习中的积极性。

## 五、实施必需的法规确保体育活动的秩序

### 1. 行走线路规则

由于场地的限制，一个区域内有多个项目，设备的摆放和幼儿的活动都需要很大的空间。如果孩子区域中乱跑，会占据太多的活动空间，甚至会影响到他们的安全，所以，

我们制定了一条“顺时针”的路线，将区域内的物品分成圆圈或者长方形，让幼儿在顺时针方向上选择或者参加，每个区域的运动项目都要顺时针方向进行。在实施线路规则时，我们在很大程度上依靠了“标记”。正确的记号能够提供较好的提示，如线路起始、行进方向等。(1)平面标示：我们一般会在泡沫塑料软垫或小型方块上贴上直线或转向箭头、脚印，放置于开始或转身处，以提醒幼儿，并在场地上画出一条分界线，用色彩或粗细来区分该地区 and 该地区的体育活动。(2)立体标志：采用一些可以随意设置的立体标志，如交通灯标志，可以放在“汽车滴滴”的环境区，或者放在其他地方，以警示孩子们的车速，方便快捷<sup>[5]</sup>。

## 2. 人数控制规则

不同的项目、不同的材料、不同的场地，所能容纳的孩子数量也不同，有些项目或者新材料对孩子们的吸引力很大，但太多的学生会影响到孩子们的生活。我们将按照场地大小、材料数量、幼儿的操作速度，设定相应的人数上限，并用标识牌、脚印、入场手环或主要设备数量，让幼儿对比人数，确定自己是否可以进入。例如：全身区可以用手环来限定人数，如果在起点没有手环，那就说明人数已经满了，无法进入；举重区需要一些设备，如果没有足够的设备，他们就会去其他区域。这样可以充分利用各个地区，同时又不会造成拥挤。

## 3. 地区轮换法

幼儿的身体各个部分都具有平衡发展的需要，如果长期在某个地区进行体育活动，导致局部运动负担过重，甚至产生运动损伤。如果孩子经常换地方，即会降低运动的效果，也会影响到孩子的活动顺序。因此，我们制订了区域轮换制度，规定幼儿必须在乐声或口哨声的指引下进行更换，每个孩子必须完成两次以上的活动。我们经常借助“图示法”来帮助孩子们更好地理解各个动作区，增强他们的平衡意识。在对应的区域旁边粘帖“图谱”，以直观的方式显示本地区的运动位置和注意事项，使孩子们能更清晰地认识到自己应该做些什么？我能做什么？这样才能对运动区域进行有针对性的选择，以获得更加充分、高效的体育效果。

## 六、小面积幼儿园户外体育区域的有效设置

### 1. 有效改善幼儿体质

在幼儿园工作的人都知道，幼儿园是最容易请假的，有些孩子三天两头就会请假，不是感冒，就是肚子疼。说到底，还是因为孩子的体质太差。由于家长们工作繁忙，不能引导孩子进行体育锻炼，所以我们的幼儿园就把这个问题给

解决了，给孩子们提供了一个很好的户外锻炼环境，让他们能够更好地锻炼自己的身体，抵御各种疾病的侵袭<sup>[6]</sup>。

### 2. 重视幼儿园的个性化教学，全面素质发展双重活动目标

基地幼儿园户外体育项目设置了两个活动目标，一重以“体育技能”为主，二重以“全面素质”为主要内容。在体育技术的课程目标中，重点是在每一项体育活动中都要进行基础的运动训练和技术训练，并以运动技术和身体素质为主要目的和内容。教师可以根据具体的主题和形式，对目标进行渗透，包括基本动作、反应、身体耐力、上肢力量、精细动作、奔跑速度、身体协调、柔韧性等。在活动前期、活动过程中、活动后延伸等各个阶段，进行了灵活的安排，保证了幼儿的体能和运动技能得到了有效的锻炼。此外，在教学研究中，老师也将其他的训练目标与内容融入户外运动中，透过户外运动，间接地提升了学生的学习质量。例如，以前的户外体育活动，老师们都会把自己的材料搬到场地里，等活动结束后，老师会把所有的东西都带回教室，而现在，学生们就可以参加这些活动了。

## 结语

总之，要建立一个合理、高效的幼儿户外活动场地，绝非一朝一夕所能实现的，需要从多方面来考量。但是，我们要从这些优秀的案例中吸取经验，不要忘记自己的特色，要根据自己的实际情况，为自己的孩子创造一个更好的户外活动空间。这就要求我们的老师不断地去实践、去总结、去反思。让我们共同努力，共同提高孩子的综合素质。

## 参考文献

- [1]张敏.科学利用小场地发挥运动大能效——小面积幼儿园户外体育区域的有效设置[J].华夏教师,2016(12):2.
- [2]吴淦栋,李华.设置观察点有效提高体育听评课质量——以“方格课堂:小场地学校体育教学质量提升行动研究”示范课为例[J].运动,2018(10):2.
- [3]林远明,叶倩红.小场地,巧利用:户外体育区环境创设新探索[J].教育导刊:下半月,2015(11):3.
- [4]马亮.小学小场地开展体育课堂教学有效性策略研究[J].当代家庭教育,2018(7):1.
- [5]杨小刚.小场地如何进行有效的体育教学[J].好日子,2019(12):1.
- [6]张书静.幼儿园户外体育区域活动的组织与指导[J].今日教育:幼教金刊,2015(7):3.