

增强户外体育游戏的科学性， 提高幼儿体能的研究

杨海君 王红岩 孙海英 单艳梅 张 艳
(北京市顺义区石园北区幼儿园)

一、问题的提出

石园北区幼儿园 2004 年建园。如何让新建园高起点快速持续发展？我们坚信“学习强园、人才立园、科研兴园”是必由之路。并抓住“十一五”科研课题申报的契机，从园所发展的瓶颈问题入手开展调研，发现主要存在三大问题：1. 幼儿参与体育游戏的主体性差。幼儿户外体育游戏基本由教师掌控；2. 教师开展户外体育游戏的科学性差。转岗教师占 53%，教师组织户外体育游戏存在时间不能保证、目标把握不准、活动形式与材料单一、缺乏有效的支持引导策略等问题；3. 幼儿体能素质差。2005 年全园幼儿体能测试结果分析显示，幼儿在投掷、平衡、立定跳远等项目中优秀率仅为 54%、56.2%、58%，大肌肉动作发展较差。同时全社会幼儿体质发展现状堪忧，社会呼吁幼儿健康教育。

《幼儿园教育指导纲要》和《幼儿园工作规程》也指出：幼儿期是人体生长发育的关键期，幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿健康放在工作首位。坚持保教结合的原则，并将其渗透到户外体育游戏中，提高幼儿生命质量。因此，以“户外体育游戏”为切入点的选题意义深远，课题研究既可激发幼儿自主参与户外体育游戏的兴趣，体验运动的快乐，提高幼儿体能，促进教师专业化发展。同时也能转变家长观念，树立健康第一理念，促进本园健康特色的形成。

二、研究的思路、过程与方法

课题研究的基本思路是：“三全管理策略”即全员参与研究、全力推进研究、全程管理研究。

研究的过程与方法：研究过程经历了三个阶段：

(一) 方案完善阶段 (2005 年 11 月—2006 年 8 月)：

运用调查分析法开展“幼儿体质测试成绩”与“教师组织户外体育游戏”两个现状调研。在此基础上，运用文献法了解国内外同类课题研究现状，撰写完善研究方案。

(二) 深化推进阶段 (2006 年 9 月—2009 年 8 月)

以行动研究法开展实践研究，文献研究法贯穿始终，案例研究法为重点，辅之以经验总结法，在研究中反思、改进、提升。

1. 创设科学合理的户外体育游戏环境，包括愉悦的心理氛围、丰富适宜的户外体育游戏环境和良好的家庭运动游戏环境。
2. 研究目标的科学性，整理创编小、中、大班《幼儿体能发展目标体系》。
3. 改编整理幼儿户外体育游戏，使游戏内容更加符合不同年龄幼儿的学习特点。
4. 研究材料投放的趣味性、层次性、渐进性、可变性，增强户外体育游戏材料投放的科学性，激发幼儿积极运动的兴趣。
5. 开展实践研究活动，总结教师培养幼儿主体性的支持引导策略。

(三) 总结推广阶段 (2009 年 9 月—2010 年 12 月)

对研究过程资料（文字、音像、照片、表格、数据）进行分类整理。分析幼儿体质检测数据，得出研究结论，撰写分析报告；分年龄班整理活动案例、论文；撰写《研究报告》。

组织开放观摩活动，印刷《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集，给予姊妹园以支持。

三、研究的成果与创新

课题立足于发挥幼儿主体性提高体能，从户外体育游戏时间、目标、内容、材料、支持引导等多方面改革体育教学，激发幼儿运动兴趣，促幼儿身心健康发展。课题历经 5 年，建构了一套符合园本特色的户外体育游戏框架和内容体系。

(一) 创新体育游戏的核心，深化了对体育游戏科学性的认识

幼儿体育游戏的科学性：是指幼儿体育游戏的规律性及其内在联系性。具体体现在三方面：幼儿的主动参与、教师有效的支持引导策略、丰富适宜的活动形式。是根据幼儿的年龄特点和个体差异，通过丰富适宜的活动形式，系统具体的体育游戏目标，合理的投放游戏材料，以及教师有效的支持引导策略，提高幼儿自主参与运动的兴趣，从而发展幼儿体能，促进幼儿身心健康发展。强调了幼儿在体育游戏中的主体地位；强调了教师的主导地位以及合理投放材料的重要性；强调了体育游戏不仅发展幼儿体能，更促进幼儿身心主动和谐地发展。

(二) 创新目标体系、体育游戏制度以及活动形式

1. 创新目标体系。我们依据《纲要》目标，以文献研究法为主，辅之调查研究法进行目标的科学性研究，整理出《幼儿体能发展目标体系》，目标体系包括总目标、各年龄阶段目标、基本动作形式、动作要领、运动价值、教师支持引导策略和运动中的保护七部分内容，为教师把握各年龄段目标提供支持。（详见《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集 P77--104）

2. 创新体育游戏制度。为了规范管理课题，保证课题的顺利实施，我们制定了户外体育游戏常规要求、户外体育游戏监测制度、幼儿体能测试制度等五项户外体育游戏管理制度，同时研究制定《户外体育游戏科学护理指南》，从制度要求上给予教师有效支持与帮助。

3. 创新活动形式。创建出亲子民间传统游戏、户外体能游戏循环区、自主体育游戏形式。各种活动内容与形式互补，确保完成《纲要》规定的每天不少于 1 小时户外体育活动。

(1) 晨间亲子民间传统游戏。亲子民间传统游戏活动安排在每天早来园后的 20 分钟时间，根据幼儿年龄特点内容分为必选和自选，家长与孩子共同选择游戏内容，制定计划，来园一同锻炼，相互配合比赛，互促互学，备战参加幼儿园亲子运动会。晨间亲子民间传统游戏安排表（详见《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集 P73）

(2) 户外体能游戏循环区。体能游戏循环区域是我园开展户外体育游戏的创新，由师幼共同创设的循环游戏路线，结合幼儿运动发展水平，巧妙利用大型玩具，运用材料的不同摆放方式，创设平衡区、跳跃区、投掷区、匍匐爬、蹲走、跳箱等项目，将走、跑、跳、钻、爬、投等基本动作融入其中，满足幼儿上下左右肢体均衡发展。同时根据幼儿年龄特点和体能发展需要以及季节变化调整游戏内容。动态的游戏内容使游戏区常玩常新，持久幼儿的运动兴趣，促进了幼儿体能的均衡发展。活动时间为 20 分钟。如，

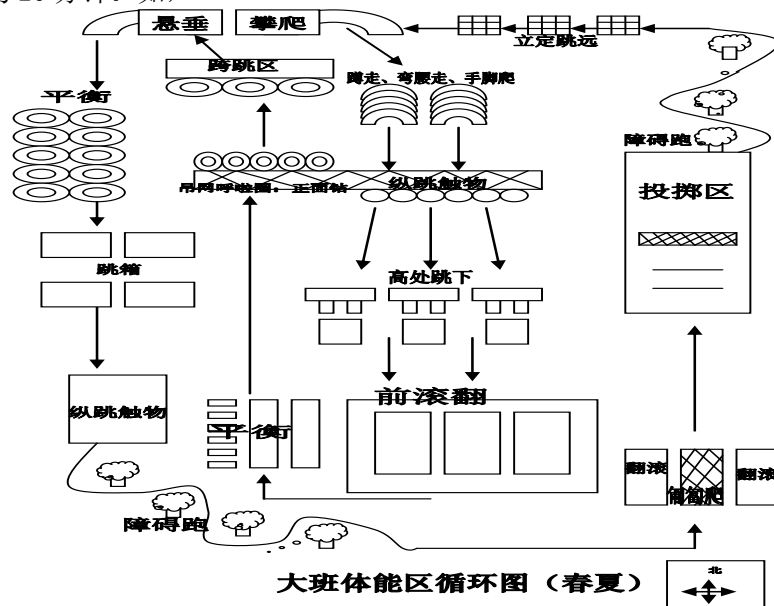


图 1 大班体能区循环图

(3) 自主体育游戏。自主体育游戏是指每天下午的 1 小时户外游戏时间，各个班级根据幼儿需要提供丰富的游戏操作材料，强调幼儿自主选择游戏内容，教师给予及时有效的帮助与指导。

各年龄班自主体育游戏内容参考晨间亲子民间传统游戏安排表（详见《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集 P73）

各种形式活动内容与形式互补，保质保量完成了《幼儿园教育纲要》规定每天不少于 1 小时户外体育活动。

（三）探究出“三全”管理策略、科学投放体育游戏材料策略和教师有效的支持引导策略。

1. “三全”管理策略。“三全”指全员参与研究、全面推进研究、全程管理研究。采取两个让做法，一个是让每一位教师都参与实际研究活动，一个是让每一位教师都有适合自己的课题子项目，实现全员参与研究。重视专家的引领力，同伴互助力，自我反思力对园本研究全力推进。探索出“简化程序——提供表格；突出重点——实践研究；引领过程——积累材料；引领成果——总结提升”的做法。把研究的程序、内容、方法和现代教育理念和思想融入于通俗易懂的表格之中，从而简捷规范了全程管理。

2. 增强户外体育游戏材料投放科学性的有效策略。我园以行动研究法为主，案例研究助力开展材料投放科学性的研究。课题开展以来，从规格和数量上对体育游戏材料进行补充，满足了不同年龄班幼儿的运动需求。如平衡器械从原来的一种规格增加到现在的八种规格。根据我园幼儿体质发展弱项，创设了平衡区、投掷区、综合体能游戏区，有针对性的提高幼儿的平衡能力、四肢力量及协调性。同时，我们从材料投放的“四性”进行了重点研究。

趣味性：幼儿的年龄特征和认知发展水平决定选择有趣的游戏材料及情境对激发幼儿运动兴趣和全身心投入游戏之中至关重要。

层次性：是根据幼儿的能力水平和游戏目标选择、投放若干个与幼儿发展水平相符合的游戏材料，使幼儿能够按自己的能力，选择适宜自己的材料，用自己的方法向目标迈进。

渐进性：是指根据幼儿操作、探索游戏活动的进程，按照由浅入深、从易到难的原则，逐层深入地投放游戏材料，即材料投放要有循序渐进性。

可变性：根据幼儿运动速度、耐力、运动量等方面的差异，教师有意识地设计材料的投放量与使用方式，使其有不同的难度，让幼儿自主选择符合自身运动水平的活动方式，保证每个幼儿在体育游戏中体验成功，保持积极参与的热情。

3. 教师有效的支持引导策略。以行动研究法、观察法开展组织实施科学的研究，探究出四种教师支持指导策略。

分层目标策略：在以往的体育游戏中，教师往往只考虑《纲要》目标，而忽视了幼儿实际发展水平。通过开展课题研究，引导教师针对不同水平幼儿的最近发展区设定层次性目标。幼儿“跳一跳”就能冲击目标享受成功增强自信。

材料物化目标策略：如指导幼儿投掷时，对于幼儿手脚不协调，站立姿势不正确的，教师采取贴小脚印和动作示范的方式提供支持。对于幼儿投掷的方向、角度的问题则采用设置目标线、目标物方式来突破难点。

儿歌记忆要领策略：为了帮助幼儿记忆投掷动作要领，小班在组织投掷游戏时创编了儿歌“腿像一把大剪刀，小胳膊前后摇一摇，秘密武器少不了，砸的灰太狼嗷嗷叫”幼儿在朗朗上口的儿歌中轻松记住了投掷的动作要领，增加了投掷的兴趣，同时发展了幼儿的语言。

重点关注策略：我园为了加强对肥胖儿的运动管理，由保育员老师重点关注肥胖儿运动，总结出教师带动、角色扮演、肥胖儿示范、参与收放玩具等游戏策略，悄然提高了运动量，使肥胖儿在教师的鼓励与带动下愉快地得到锻炼和提高，同时充分感受到自己的价值和进步。

（四）丰富了体育游戏环境的内涵和体育游戏内容

1. 丰富了户外体育游戏环境的内涵。将幼儿园户外体育游戏环境拓展到家庭运动游戏环境和良好的运动心理环境。

2. 丰富了户外体育游戏内容。我园结合每学期幼儿体能发展的弱项，重点进行了跳跃、平衡、投掷类游戏以及户外体能游戏循环区的研究与实践，收集、整理体育游戏近 180 个和民间传统体育游戏 48 个。统一了户外体育游戏的书写格式，重点突出了各年龄班幼儿身体动作的发展现状分析、

分层次投放游戏材料的具体数据标准、材料渐进性等几方面内容，形成园本的学期、月、周各年龄班游戏集、民间传统体育游戏及教学策略集。教师稍加调整就可使用，方便了日常教学，对市区乃至全国起到示范辐射作用。（详见《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集 P112--308）

（五）促进了教师科学组织户外体育游戏的能力，促进了幼儿体能的提高和身心健康发展，促进了园所健康特色的初步形成

1. 课题研究促进教师组织户外体育游戏能力提升，教师教学行为发生十大变化。教师 12 项研究成果获国家级奖项，6 项阶段成果获区级二等奖，4 篇论文、案例在《学前教育》《学前教育课程研究》等国家级刊物发表，多篇体育游戏被《快乐与发展课程》采纳。课题成果报告被收录在北京市《十一五课题成果汇编》，并荣获北京市学前教育研究会优秀成果奖、顺义区“十一五”优秀教育科研课题一等奖、顺义区科技创新成果三等奖。

2. 课题研究促进幼儿体能的提高和身心健康发展。课题研究末期测评显示，我园幼儿在体质测试各项成绩中均有显著提高。

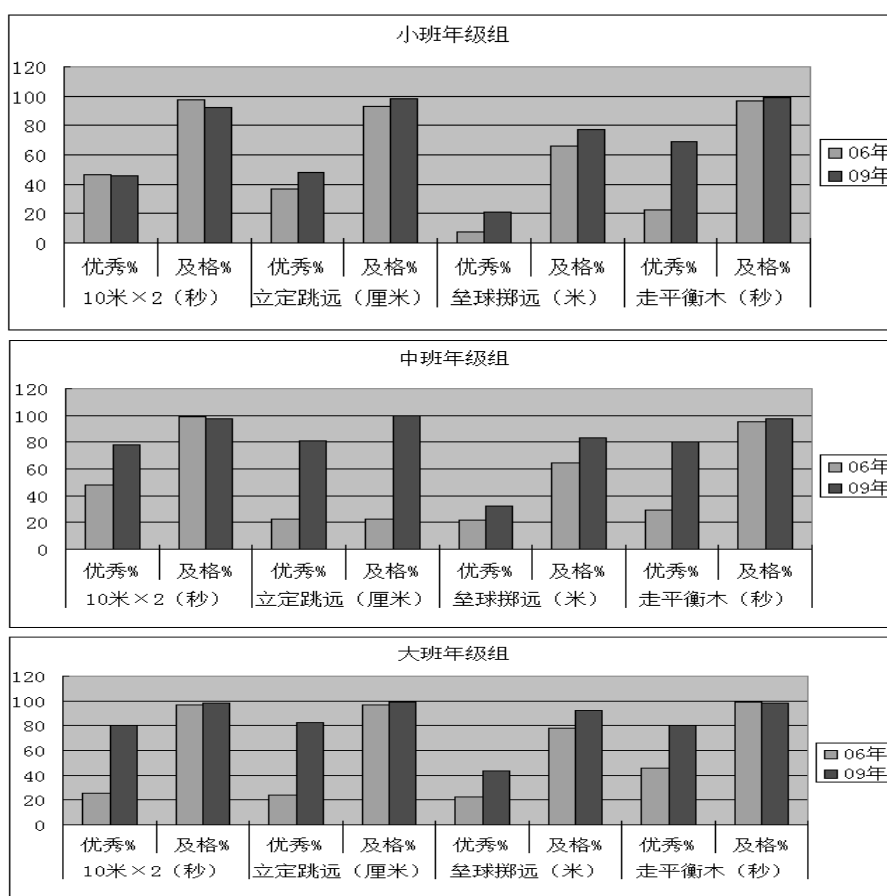


图 2 幼儿体质测试成绩年度比较图

3. 课题研究促进园所健康特色形成。课题组多次承担顺义区幼儿园课题开题、阶段汇报、结题现场会，得到专家和同行的好评。并对课题研究的全过程和幼儿体育游戏的目标、内容、指导策略等进行了系统整理，出版印刷了《我运动 我健康 我快乐》“十一五”研究成果集，不仅解决了本园教师户外体育游戏的组织与指导难题，而且给予各姊妹园以支持。成功接待国务院办公厅领导来园调研、全国幼儿园自然环境教育经验交流与研究考察团、四川重建代表团、北京市督导组、蓝天幼儿园、海淀区保健研修班等。2011 年 4 月、12 月分别在“中国学前教育研究会和北京市学前教育研究会”十二五“课题研习会上，进行了课题经验介绍。

