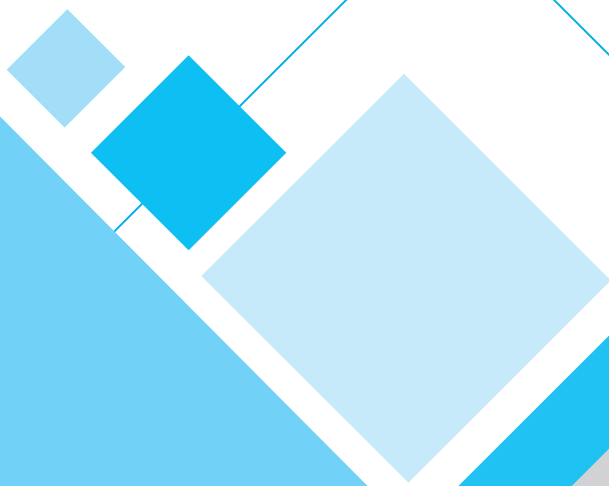


第二单元

学前儿童体育游戏概述



课前学习任务

班级：

姓名：

案例

操场上,小朋友们在兴高采烈地做“赶小车”游戏。小朋友们互相推着小车在追逐着,一会儿落后,一会儿领先,玩得特别开心。灵灵小朋友竟“玩”出“花样”了。他的小车时而是“赛车”,和其他小朋友赛跑;时而是“客车”,可以搭载客人;时而与别的小朋友组成碰碰车,你碰一碰我,我碰一碰你;再一看,他又和小朋友们一起组成了一节又一节的“火车”,“呜呜……开火车喽!”

任务问题

从上面的案例中,你可以发现学前儿童体育游戏的哪些特点?

学生的思考

学生的困惑

教师的点评



学习导图




导入语

学前儿童体育游戏是一项有利于幼儿身心健康全面发展且深受幼儿欢迎和喜爱的体育活动,它对于幼儿体能素质的发展、智力水平的提高及心理素质的提高等具有十分重要的意义。

本单元主要讲解学前儿童体育游戏的概念和分类、学前儿童体育游戏的特点及作用、学前儿童体育游戏的基本结构和原则,从而让读者对学前儿童体育游戏有一个整体的认知。



学习目标

知识目标

- 了解学前儿童体育游戏的概念和分类。
- 理解学前儿童体育游戏的特点和作用。
- 熟悉学前儿童体育游戏的基本结构。
- 掌握学前儿童体育游戏的原则。

素养目标

- 具备严谨的学风。
- 树立科学的体育教育理念。

模块一 学前儿童体育游戏的概念和分类

一、学前儿童体育游戏的概念

体育游戏是以促进身体正常发育和机能协调发展为主要目的的游戏。它作为体育活动的一种有趣形式,具有锻炼身体、促进生长发育、富有娱乐性和竞赛性的特点,对于培养幼儿对体育活动的兴趣有重要作用。

学前儿童体育游戏是学前儿童体育活动的重要组成部分。学前儿童体育游戏是根据一定的体育任务设计的,由身体动作、情节、角色和规则组成,是一种有意识的、具有创造性和主动性的体育练习活动。它是在遵循幼儿身心发展规律的前提下,以游戏活动的方式致力于幼儿身心素质全面发展的一系列游戏活动。

学前儿童体育游戏不同于表演游戏、结构游戏和角色游戏,它由各种基本的动作组成,有严格的规则和明确的结果,是以发展幼儿身心为目的的一种锻炼活动。体育游戏比一般体育活动更能全面发展幼儿的身心。



图文
体育游戏的发展

知识拓展

学前儿童体育游戏与体育活动的区别

幼儿园体育工作的“育体”任务是通过两条途径来完成的:一是体育活动(包括早操、体育课及户外体育活动等常规锻炼方式),二是体育游戏。幼儿园的体育活动与体育游戏既有联系又有区别,在逻辑上是包含关系。

两者的联系主要体现在它们的目标是相同的,都是为了培养幼儿对身体锻炼的兴趣,促进幼儿身体健康发展;都是为了让幼儿学习基本动作,把握各种基本动作的技能、技巧。

两者的区别表现为在锻炼幼儿身体、促进身体各机能发展及增进健康等方面的侧重点不同。体育活动相对的只有锻炼的属性,而体育游戏除了锻炼之外,还具有趣味和竞技的属性。从某种层面上看,体育游戏更像能全面发展幼儿身心的综合课程。

直通国考

学前儿童体育游戏区别于其他各种游戏的主要特点表现在()。

- A. 它是一种活动 B. 愉快性 C. 它是一种体力活动 D. 趣味性

【答案】C

【解析】学前儿童体育游戏是以发展幼儿身心为目的的一种体力活动。

二、学前儿童体育游戏的分类

学前儿童体育游戏的内容很丰富,形式也多样,依据不同的标准,其分类也有所不同。学前儿童体育游戏常用的分类方法有以下几种。

1. 根据游戏组织形式分类

(1) 体育教学游戏。这种游戏主要在体育课中运用,帮助幼儿学会一些比较新的、比较难的动作,是一种以游戏为主的教学形式,要求在教师有计划、有领导的组织下进行,有一定的主题和规则,要求全体幼儿参加。例如,“炸碉堡”游戏可进行走、跑、钻的综合练习,“小动物找食”游戏可进行一个方向跑的练习,“活动篮筐”游戏可进行投掷练习,“天气预报”可进行行走跑交替练习。

(2) 自由活动游戏。这种游戏虽然有一定的计划,但幼儿可以自由选择伙伴和游戏内容,三三两两、小型分散地进行游戏。这种游戏不需要复杂的器材,也不受场地大小的限制,幼儿无须等待,教师可抽出时间对个别幼儿进行辅导,更可以培养幼儿对体育活动的兴趣,发展幼儿的动作,提高幼儿的机体功能。这种游戏多数在晨间活动及下午的户外活动中进行。幼儿园可供给很多小型的运动器材(根据需要,利用废物自制一些飞镖、沙袋、套圈、纸球等),在场地上画上直线、曲线、格子、圆圈,安置上运动器具,让幼儿自由地选择游戏内容,可达到锻炼的目的。例如,“开汽车”“扔飞镖”“甩彩带”等游戏可练习臂力,“踩高跷”“托球走”游戏可练习平衡,“抓尾巴”“踩影子”游戏可练习奔跑。

2. 根据人体的基本动作分类

(1) 走步游戏。走是幼儿最基本的行为动作,这种游戏的主要目的是锻炼幼儿行走的能力。教师给予幼儿一定的指令要求或游戏情境,让幼儿完成沿直线走、沿曲线走、侧走、快走、慢走等一系列动作,从而使幼儿的腿部肌肉得到充分锻炼,提高幼儿行走的能力,特别适合低年龄阶段的幼儿。例如,“开火车”“小老鼠过河”游戏可以锻炼幼儿一个接一个排队走步的能力,很适合刚进幼儿园的小班幼儿,既好玩又能强化纪律,还能巩固幼儿行走的能力。

(2) 跑步游戏。这种游戏的主要目的是锻炼幼儿跑的能力。教师给予幼儿一定的指令要求或游戏情境,让幼儿完成大步跑、小步快跑、冲刺、追捉、躲闪等一系列动作,从而提高幼儿动作的敏捷性,提高幼儿的身体素质,是让幼儿运动量达标的最快方式。而纯粹的跑步练

习很容易使幼儿厌倦,在加入游戏的因素之后,幼儿比较容易接受,也非常欢喜。常玩的跑步游戏有“踩影子”“老狼老狼几点了”等。



案例分享

踩影子(小班)

游戏目标

认识影子,并训练视觉的灵敏性。

游戏准备

每个幼儿一面小镜子。

游戏环节

选择一个晴朗的下午,教师出示小镜子,教幼儿认识镜子。教师让幼儿用镜子随意照一照,然后带幼儿到室外的空地上。教师拿着小镜子站在阳光能照射的地方,用小镜子朝阴凉处晃动,引起幼儿的注意。教师不停地变动位置,引导幼儿去捉镜子反射的影子;教师也可以有意识地站在没有阳光的地方,引导幼儿发现只有在有阳光的地方才能反射出影子。教师把小镜子给幼儿,让幼儿自己玩“光与影子”的游戏。

(3) 跳跃游戏。这种游戏的主要目的是锻炼幼儿的跳跃能力。教师给予幼儿一定的指令要求或游戏情境,让幼儿完成并腿跳、蛙跳、单脚跳、朝某一方向跳等一系列动作,从而发展幼儿的腿部力量及肌肉掌控能力。低年龄阶段跳的游戏主要是模仿动物,如兔子并腿跳、青蛙跳等,既形象又有趣;而高年龄阶段跳的游戏主要是讲究动作的技术性,如单腿跳、跳台阶等,需要消耗一定的体能,具有一定的难度。常见的跳跃游戏有“跨越小河”“小马过河”“跳水运动员”等。



案例分享

跳水运动员(中班)

游戏目标

练习双脚站立,由高20~30厘米处往下跳。

游戏准备

架高20~30厘米的木板2~4块,将其放在场地四周做游泳池边。

游戏环节

幼儿扮跳水员,站在游泳池边。教师扮教练员。

游戏开始,幼儿边做动作边念儿歌:“小小运动员(直立),跳水真勇敢(两腿半蹲,两臂后摆),一、二、三,跳!”念完儿歌,幼儿双脚轻轻地跳下,在“池内”模仿游泳的动作。教师说:“休息一会儿吧!”幼儿游回池旁,游戏重新开始。

注意事项

- (1) 跳水时必须双脚同时跳下,轻轻落地。
- (2) 在开展游戏前,教师要教会幼儿落地时屈膝缓冲的动作。

教学建议

- (1) “游泳”的时间不宜过长。
- (2) 可用高度相同的小椅子或台阶代替木板,并注意安全。
- (3) 如果有专用的跳高凳,可放在幼儿园场地的一角,供幼儿在进行户外活动时自由练习双脚站立,由高处往下跳。

(4) 投掷游戏。这种游戏的主要目的是锻炼幼儿的投掷能力。教师给予幼儿一定的指令要求或游戏情境,让幼儿完成尽力朝某一方向投掷的动作,从而发展幼儿的手部力量,提高幼儿投掷的准确性和力量。幼儿园里的投掷游戏往往具有一定的竞赛性,如“小小守门员”“套圈”等,幼儿在相互较量和帮助的过程中体验成功的喜悦。

(5) 钻爬游戏。钻爬是幼儿喜爱的动作之一,可以锻炼幼儿的协调能力,增强幼儿动作的精细度,培养幼儿的探索意识。常见的钻爬游戏有“蚂蚁搬家”“网鱼”“钻山洞”等。

(6) 平衡游戏。平衡能力又称动态平衡,指个体对抗地心引力、维持自身动作稳定性和灵活性的一种动作能力。平衡能力在很多运动中起重要作用。常见的平衡游戏有“铺路前行”“不倒翁”“协同走”等。

3. 根据游戏有无情节分类

(1) 主题游戏。主题游戏是以假定的形式反映生活中的一个片段和童话故事中的情节,如“猎人打狐狸”“老鹰捉小鸡”“小老鼠上灯台”等。



案例分享

小老鼠上灯台(中班)

游戏目标

发展幼儿的跳跃能力。

游戏准备

- (1) 椅子若干。
- (2) 猫头饰 1 个,老鼠头饰若干。

游戏环节

教师先讲解游戏规则,然后全体幼儿和教师扮小老鼠,站在椅子上说儿歌,说完儿歌后跳下椅子。这时,猫来了,小老鼠定住不动,否则就会被猫捉走。待猫走后小老鼠重新做游戏。

在游戏中,教师要注意提醒幼儿一定等说完儿歌最后一句再跳下来。游戏可以重复

2~3次,请幼儿轮流扮猫,再做游戏2次。在游戏结束时,要有放松运动及示范搬椅子的动作,以培养幼儿自己的事情自己做的习惯。

附儿歌:

小老鼠上灯台,
偷油吃下不来。
喵喵猫来了,
叽里咕噜滚下来。

注意⚠ 事项

- (1) 在玩游戏时,教师要关注全体幼儿,对个别胆小的幼儿要注意保护和鼓励。
- (2) 在游戏过程中,不遵守规则的幼儿会被停玩一次,让幼儿明白要遵守游戏规则。

教学建议

- (1) 在游戏过程中,教师允许幼儿探索椅子的玩法,用多种多样的办法进行游戏。比如,把小椅子当作小车一样推,把椅子当作轿子一样抬,有的幼儿在椅子四周绕圆圈,等等。
- (2) 在游戏结束时,让幼儿自己搬椅子,这既锻炼了幼儿的自理能力,又使其懂得自己能够做到的事情要自己做。

(2) 无主题游戏。无主题游戏是没有一定的角色和情节,或者包含了竞赛性因素,或者包含了感兴趣的动作内容,如接力、捕捉等游戏。

4. 根据提高身体素质的作用分类

(1) 力量性游戏。力量性游戏是进行与力量有关的活动,发展幼儿上下肢力量素质的一种体育游戏。常玩的力量游戏有“推小车”“开龙舟”等。

(2) 速度性游戏。速度性游戏是以发展幼儿速度素质,提升快速运动能力为目的的一种体育游戏,如“赶小猪回家”“小鱼追虾”等。

(3) 耐力性游戏。耐力性游戏是培养幼儿忍耐力、耐性及坚毅能力的一种体育游戏,如“袋鼠跳跳”“踢毽子”等。

(4) 灵敏性游戏。灵敏性游戏是训练幼儿动作的控制性、协调性和灵敏性的一种体育活动,如“听号接球”“照样子做”等。



案例分享

推小车(中班)

游戏目标

- (1) 培养幼儿动作的灵敏性和协调稳定性。

(2) 培养幼儿与同伴间的合作意识,体验共同游戏的快乐。

🎮 游戏准备

小车 3 个,球,障碍物,红旗若干,大箱子 1 个。

🎮 游戏环节

(1) 将幼儿分为三组,由幼儿商量选定组名。

(2) 教师向幼儿讲述游戏规则。在教师吹响哨声后,每组第一名幼儿推小车,过障碍物后到达红旗位置拿一个小球放到小车中,然后返回自己所在的队伍,并将球放到箱子中;紧接着,第二名幼儿出发,依次进行,直到最后一名幼儿把球放到箱子中,结束游戏。

(3) 幼儿在熟悉游戏规则后进行推小车比赛。

(4) 教师和幼儿共同总结比赛,宣布结果。

5. 按课分类

(1) 模仿性游戏。这种游戏基本上要求幼儿进行模仿动作的练习。因为有具体的模仿形象,所以幼儿极感兴趣,在不知不觉中练习了某项动作。在练习双脚跳时,可先让幼儿观察兔子跳,然后让每个幼儿学习兔子跳,要求学得逼真,双腿并拢,脚掌着地,跳着向前行进,以达到教学目的。例如,小班体育游戏“小马过河”,幼儿模仿小马跳的动作,训练双脚向前跳的技能。这种体育游戏常伴有儿歌、音乐,多运用于小班。



案例分享

小马过河(中班)^①

🎮 游戏目标

练习双脚向前跳,并越过障碍物。

🎮 游戏准备

在场地上画两条相距 15~20 厘米的横线为小河,在距小河 3~5 米处再画一条横线为起点。

🎮 游戏环节

幼儿当“小马”,站在起点的后面,齐说:“小马、小马,胆子大,什么困难都不怕,妈妈、妈妈,放心吧,我们跳过小河了!”在说完儿歌后,幼儿双脚向前跳,到“小河”处要双脚起跳,跳过“小河”。在所有幼儿都跳过“小河”后,教师要表扬最勇敢的幼儿,然后重复游戏,可以进行 3~4 次。

^① 胡红玲. 幼儿体育游戏创编[M]. 上海:上海交通大学出版社,2014.

游戏规则

必须双脚起跳,且跳过障碍物“小河”。

(2) 有主题情节的游戏。这种游戏的特点是有角色,有开始、发展、结束的游戏情节;游戏有不同的难易程度,各班幼儿都能进行游戏。有主题情节的游戏如“蝴蝶和小猫”“老鹰捉小鸡”等。

(3) 竞赛性游戏。这是互相比赛,分出胜负的一种体育游戏,一般分队进行。竞赛性游戏强调结果的胜负,而小班幼儿还不太懂,其兴趣只在游戏动作和游戏过程本身,因而一般不在小班中运用。中班幼儿开始注意游戏的结果,并逐步产生比赛的兴趣,对竞赛性游戏有所理解,因此从中班开始选用竞赛性游戏。到了大班,竞赛性游戏逐渐增多。竞赛性游戏如“插红旗”“小马运粮”等。

(4) 躲闪性游戏。这种游戏对训练幼儿的动作灵敏性作用较大,参加游戏的幼儿为了保持优胜而不被淘汰,就必须灵活地躲闪,如中班的“捕小鱼”游戏。这类游戏对各种动作技能要求较高,躲闪时不仅要迅速跑步、转身、设法避开等,还要注意不碰撞其他同伴,因此适合中大班幼儿玩。

(5) 球类游戏。球类游戏指滚球、拍球、抛接球、击木柱、投篮、踢足球、打乒乓球等。随着幼儿年龄的增长,应由易到难地组织幼儿开展各种球类游戏。

(6) 民间体育游戏。民间体育游戏指民间世代相传的一些小型体育游戏,如跳房子、踢毽子、跳橡皮筋、跳绳、夹包、翻饼等。

6. 根据使用的器械分类

(1) 大型器械游戏。大型器械包括海洋池、滑滑梯、平衡木、旋转椅、攀爬网、秋千等。各种大型器械游戏多以单一玩法为主,主要涉及平衡能力和攀爬协调能力的发展。

(2) 轻型器械游戏。轻型器械游戏包括各种球类游戏、圈类游戏、绳子类游戏、棒类游戏、罐子类游戏、垫子类游戏、沙包类游戏、组合器械游戏等,轻型器械游戏更多的是以一物多用为主。

7. 根据游戏的动能分类

根据游戏的动能不同,将游戏分为趣味型游戏、情节型游戏、竞争型游戏、教育型游戏和益智型游戏等。

8. 根据游戏活动的参与环境分类

根据游戏活动的参与环境不同,将游戏分为亲子游戏、学校游戏和社会游戏等。

模块二 学前儿童体育游戏的特点和作用

一、学前儿童体育游戏的特点

1. 趣味性和竞赛性

体育游戏是一种游戏活动,趣味性是它的本质特点。体育游戏的趣味性主要表现在游戏的内容和过程中。体育游戏的内容往往有一定的情节,在游戏中,幼儿扮演一定的角色按规则完成活动,如“小白兔回家”游戏。体育游戏过程的随机性、偶然性也会极大地提高参与者的兴趣。同时,体育游戏具有一定的竞赛性。体育游戏的结果通过一定的方式体现竞赛性,激发幼儿争先恐后的心理和参与游戏的积极性,如“比一比哪只小白兔先到家”游戏。体育游戏以其趣味性和竞赛性赢得了幼儿的喜爱。

课堂学习思考

想一想

怎样看待学前儿童体育游戏的竞赛性和游戏中的输赢问题?

学生的感悟与困惑

2. 娱乐性和刺激性

体育游戏是以幼儿的动作活动为内容,可以是比体力、比动作技巧、比速度、比应变能力等,符合幼儿活泼好动和争强好胜的特点,幼儿在游戏中可以体会到愉悦感和满足感。同时,一些活动是幼儿没有尝试过的,因此对幼儿充满了挑战和刺激。图 2-1 为抢球游戏。



图 2-1 抢球游戏

3. 灵活性和规则性

体育游戏是一种规则类游戏,在遵守一定规则的前提下,体育游戏又具有很大的灵活性。首先,体育游戏在时间、空间上具有灵活性,只要幼儿想玩,随时随地都可以玩;其次,体育游戏的活动方式、活动规则可根据具体情况进行变动。

4. 以发展幼儿的体质和活动能力为目的

体育游戏是幼儿园完成体育教学目标,增强幼儿体质,完善幼儿活动能力的一种教学方式。在娱乐和游戏的过程中,通过教师的组织和指导,幼儿的跑、跳、投、掷、平衡、反应的灵活性等得到锻炼,幼儿的身心健康得以发展。

二、学前儿童体育游戏的作用

1. 增强幼儿体质,发展幼儿的基本动作和运动技能

幼儿期是个体身体发育的关键期,体育游戏中的跑、跳、投、掷等动作可以促进幼儿神经系统、循环系统、呼吸系统的发育,加快新陈代谢,锻炼各器官的功能,增强幼儿的体质。同时,体育游戏中的各种动作训练发展了幼儿动作的熟练性、灵活性和身体的平衡能力,使幼儿在游戏中发展了运动技能。

2. 促进幼儿认知能力的发展

体育游戏在增强幼儿体质的同时促进了幼儿神经系统特别是大脑的发育,为认知能力的发展提供了良好的物质基础。同时,幼儿在游戏的过程中直接接触、直观感受事物,增强了感知能力,丰富了知识;幼儿积极地探索、思考完成游戏任务,如在“捉小鱼”游戏中如何躲才能不被捉住,在“两人三足”游戏中如何合作才能战胜竞争对手等,发展了幼儿的思维能力和创造力。

3. 培养幼儿良好的个性品质

体育游戏有严格的规则,幼儿必须按规则约束自己的行为,从而使幼儿的自控力得到发展。体育游戏有时需要克服一定的困难才能完成,幼儿在克服困难的过程中锻炼了坚持性和坚强的毅力。幼儿在游戏中对信号的反应,以及对好的游戏结果的追求与奋斗,有利于形成机智勇敢、不屈不挠的个性品质。

在不同分工合作的游戏中,幼儿可以学会与人合作、相互帮助,体会分享的快乐;同时,提高了与同伴的交往能力,培养了集体荣誉感和责任意识。

幼儿在游戏中通过努力克服困难、在游戏中获胜,可以体验到成功的喜悦,增强了自信心,形成了自我意识,有利于形成勇敢、活泼开朗的个性。



案例分享

找朋友(大班)^①

游戏目标

练习一队一队整齐地走,培养幼儿的团队意识。

游戏环节

幼儿站成内外两个同心圆,外圈要比内圈多一个幼儿。

游戏开始,幼儿按圆形轨道向相反方向走(外圈幼儿逆时针走,内圈幼儿顺时针走)。

幼儿边走边念儿歌:“走走走,走走走,走来走去找朋友。找找找,找找找,快快找个好朋友。”念完最后一个“友”字,内、外圈的幼儿立刻互相拉手做朋友,找不到朋友的那个幼儿站在圈中。找到朋友的两个幼儿手拉手按逆时针方向边走边念儿歌:“好朋友,手拉手,一二二向前走,向前走,放开小手点点头(双手叉腰,相互点头一次)。”站在圈中的幼儿回到圈上,游戏重新开始。

教学建议

幼儿在找朋友时不要争抢拉扯。

^① 依丹. 幼儿园体育游戏指导[M]. 西安:西安电子科技大学出版社,2015.(有改动)

模块三 学前儿童体育游戏的基本结构和原则

一、学前儿童体育游戏的基本结构

学前儿童体育游戏的结构成分主要有游戏任务、活动条件、游戏动作、活动方式、游戏规则、游戏情节等。

1. 游戏任务

游戏任务在游戏中具有定向作用,是确定活动方式、规则、情节等的主要依据,如发展幼儿的某项身体素质,发展幼儿的创造力、竞争力、社交能力等。

2. 活动条件

活动条件是指体育游戏赖以进行的物质条件,包括玩具、场地、器械等。玩具在体育游戏中具有双重性质,既是物质条件,又是动作对象。

3. 游戏动作

游戏动作是身体训练的主要手段,是决定游戏性质和功能的主要成分,主要有五类动作:发展基础运动能力的动作,包括走、跑、跳、投等基本动作和发展身体素质的动作;简单的运动技术,如球类、体操等运动项目的基本动作;体育游戏本身所特有的动作,如夹包、踢毽子、跳皮筋等游戏中的动作;模拟动作和简单的舞蹈动作;生活动作,如穿衣、背物等动作。

4. 活动方式

活动方式是指游戏的组织活动和练习方法,是实现游戏教育任务的途径,也是体育游戏的主要结构成分之一。

(1) 组织活动。体育游戏的组织活动包括确定游戏队形、分队和分配角色、启动和结束活动。

(2) 练习方法。常用的练习方法有模拟法、竞赛法、条件练习法、循环练习法等。练习的顺序可采用同时练习或相继练习(包括依次和随机两种)。

5. 游戏规则

规则是游戏的重要成分,具有组织、教育和保证的作用。它从属于游戏动作、活动方式和游戏情节等成分,具有很大的灵活性,会随着上述成分的变化而变化,也会随着幼儿年龄的增长而变化。具体的游戏规则可根据任务和幼儿情况灵活变化。

6. 游戏情节

体育游戏的情节一般是以调动游戏者的活动积极性和进行教育为出发点,根据游戏的动作和活动的特点而构思的,在游戏中起增强游戏趣味性的作用。同一个游戏可以采用多种情节,由某一动作或活动方式构成的游戏可以采用多种情节。例如,双脚跳,可以比

拟为小白兔、小青蛙等。

二、学前儿童体育游戏的原则

1. 全面发展原则

全面发展原则有两层含义：一是指学前儿童体育游戏应尽量使幼儿身体的各部位、各器官系统的机能,各种基本活动能力和身体素质等,得到全面、协调的发展;二是指学前儿童体育游戏的主要功能是锻炼幼儿的身体,增强幼儿的体质,但在具体展开学前儿童体育游戏时,同样应该发挥学前儿童体育游戏在促进幼儿认识、情感、态度、社会性和个性发展方面的功效,实现幼儿的全面和谐发展。

2. 持久性原则

学前儿童体育游戏应融贯在幼儿的每日生活中,应避免“三天打鱼,两天晒网”的现象。幼儿只有通过坚持不断的锻炼,才能不断提高体质、心理意志品质和社会适应能力,以达到预期效果。

3. 多样性原则

多样性原则是指学前儿童体育游戏应灵活运用多种多样的活动内容和组织形式来开展。学前儿童体育游戏的各种活动方法和组织形式都各具特点,任何一种组织形式都有其他形式所不可替代的作用,且任何一种组织形式都不可能完成幼儿身体锻炼的全部任务。为此,开展学前儿童体育游戏需要多种组织形式和活动方法、多种途径相互配合、相互补充、灵活运用,才能共同实现学前儿童体育游戏的目标。

4. 循序渐进原则

循序渐进原则是指必须依据幼儿的身心发展规律和个人实际情况,在学前儿童体育游戏的内容、方法及运动负荷等方面逐步提高要求,使其体质不断增强。坚持循序渐进原则,要求教师在安排学前儿童体育游戏的内容时注意从易到难,从简单到复杂,从已知到未知,逐步提高游戏难度;在确定运动负荷时,最初不能把负荷定得太高,注意随幼儿年龄的增长而增加,在提高负荷后要给幼儿一个适应过程,在经过一段时间的锻炼后再提高、再适应,确保幼儿身体健康。

课堂学习思考

想一想

王老师为了提高小班幼儿的力量素质,决定组织幼儿进行“拔河”动作练习。张老师则认为“这样不好,还是组织掰腕子活动吧”。你认为两位老师的做法如何?请说明理由。

学生的感悟与困惑

5. 量力性原则

量力性原则是指在组织幼儿进行体育游戏时,教师应合理地安排和调节幼儿练习时身体和心理所承受的负荷,保证幼儿在活动后取得超量恢复的最佳效果,以促进幼儿身体机能的提高,达到增强体质的目的。体育游戏既要达到增强幼儿体质、锻炼运动技能的目的,游戏的内容又不要超过幼儿生理和心理的承受能力。幼儿教师应根据本班幼儿的具体情况制订计划,确定做哪些游戏及其进行的次数,并在游戏过程中注意幼儿的反应,灵活掌握活动量。例如,在追逐游戏中,教师观察到某幼儿长时间追逐不到,跑得速度减慢,出现气喘,这时就应该让另外一个幼儿替换他。有时,教师也要根据当时的气候和场地大小等情况增加和减少游戏的次数来调整运动量。教师应对不同的幼儿给以不同的要求,如让不爱动的幼儿多跑,使容易兴奋的幼儿少跑。

真题链接

(2021年上半年教师资格考试)在体育活动中与活动后,教师分别可以从哪些方面判断幼儿的活动量是否合适等?

【解析】在体育活动中与活动后,幼儿教师可以采用专门仪器测评或观察法来评价幼儿的活动量是否合适。观察法是幼儿园最常用的方法,教师可以观察幼儿的面色、汗量、心率、呼吸状态、动作质量、精神状态、食欲和睡眠质量等方面,具体内容为:

(1) 若幼儿在体育活动中满头大汗,面色红润,呼吸急促,这说明幼儿的活动量较大,教师应适时调整;若幼儿面色微红,表情自然,汗不太多,呼吸稍快但平稳,动作有力,作业完成得准确,这说明活动量较为合理。

(2) 若幼儿在活动过程中呼吸显得急促但仍较有规律,这表明此时的活动量较大但仍然合适,只是这种状况维持的时间不宜长;如果发现幼儿呼吸急促并且有些紊乱,出现了上气不接下气的现象,这说明活动量过大了,需要及时地加以调整。

(3) 一般认为,幼儿在体育活动中的活动量以每分钟平均心率 140 次为宜,活动前的心率与活动后的心率之差不应超过 50 次。

(4) 最后,教师还应观察幼儿活动中的动作质量是否标准,以及活动中和活动后的精神状态是否饱满。

(5) 幼儿对活动量的反应在很大程度上有赖于高级神经活动的个体差异,因此教师可简单询问幼儿,掌握大多数幼儿的主观自我感觉,在活动后可以了解幼儿的饮水、食欲及睡眠等情况,以便及时调整活动量。

综上所述,教师应时刻关注幼儿在体育活动中与活动后的各方面状况,以便及时调整活动量。

知识拓展

体育锻炼的指标^①

体育锻炼是建立在一定的运动量基础上的,运动量大小适宜才能达到良好的体育锻炼效果。与运动量有关的两项指标是运动强度与运动密度。

运动强度是指人体完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度。运动医学专家通过实践认为,体育锻炼运动强度小于50,锻炼没有明显效果;运动强度大于80,人体容易引起心脏异常反应;最适宜的运动强度在50~80。我国学前儿童工作者经过实验对比测试分析后认为,我国学前儿童体育教学活动和体育锻炼活动量最佳运动强度的平均适宜心率应在140~170次/分,最低不宜低于130次/分,最高一般不宜超过170次/分。

运动密度是指一次体育锻炼中幼儿实际练习时间与总时间的比例。适宜的运动密度是促进幼儿身心正常发育的重要条件,是提高体育活动质量的必要途径。幼儿每次锻炼的运动密度一般以30~55为宜。在幼儿园体育活动中,教师应结合练习中脉搏跳动情况,合理安排练习与休息时间,使幼儿通过适宜的体育锻炼促进身体健康。

此外,进行体育锻炼要充分调动幼儿的积极性与主动性,帮助幼儿克服畏难情绪,减轻幼儿心理负荷,同时要防止幼儿过于激动,因心理负荷重而加大了生理负荷,影响幼儿健康。

6. 保护性原则

在进行学前儿童体育游戏的过程中,教师要加强对幼儿的保护和卫生监督,减少意外事故的发生。在游戏开始前,教师应针对他们可能遇到的问题,引导他们学习避开危险和应对意外事故的一些基本方法。另外,在幼儿进行体育游戏的过程中,教师应该交替安排运动和休息,使身体机能得到恢复。同时,要严格执行正常的生活作息制度,供给充足的营养和热量,保证足够的睡眠等。

^① 亓永英. 学前儿童健康教育与活动指导[M]. 2版. 成都:西南财经大学出版社,2020.



课后知识检测

一、单项选择题

1. 体育游戏作为一种游戏活动,()是它的本质特点。
A. 灵活性 B. 规则性 C. 趣味性 D. 竞赛性
2. 在游戏开始前,教师一般会针对幼儿可能遇到的问题,引导他们学习避开危险和应对意外事故的一些基本方法,这体现了学前儿童体育游戏的()原则。
A. 全面发展 B. 多样性 C. 保护性 D. 量力性

二、简答题

1. 简述学前儿童体育游戏的特点。

2. 学前儿童体育游戏有哪些分类?

3. 简述学前儿童体育游戏的作用。

课后学习任务

班级：

姓名：

学习重难点

本单元学习的重点是掌握学前儿童体育游戏的原则；难点在于掌握学前儿童体育游戏的特点，特别是各年龄班体育游戏的特点。

实训任务

幼儿园体育教学活动观摩和记录

实训目标：

- (1) 通过教学观摩了解学前儿童体育游戏的实施过程。
- (2) 通过教学观摩进一步了解各年龄班体育游戏的特点。
- (3) 通过听课和评课获得一定的教学技能。

内容与要求：

- (1) 到幼儿园观摩学前儿童体育游戏(重点观察各年龄班体育游戏的特点和教师组织教学的方法)。
- (2) 根据教学观摩填写听课记录表。
- (3) 对幼儿的表现及教师的活动设计、组织分别做出评价。

学生学习后的困惑

教师的评价