

基于幼儿动作发展的户外体育活动探索与研究

刘利玉

深圳市龙岗区宝龙街道同心第四幼儿园

DOI:10.32629/er.v9i2.6794

[摘要] 在《幼儿教育指导纲要》中，强调“儿童的健康和安全是儿童发展的前提条件和基础”，将“保障儿童健康成长”列为六大发展目标之一。《规程》中明确指出，幼儿园保育和教育的首要目标是“促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。”本文聚焦于基于幼儿动作发展的户外体育活动展开深入研究与探索。首先阐述了幼儿户外体育活动的重要意义，接着剖析了影响幼儿户外体育活动中动作发展的关键因素，以期通过动作发展影响幼儿的认知、情感和社会心理发展，为幼儿动作发展的系统化促进提供可操作的实践路径。随后以分年龄段体能课、体能大循环、体能操、一物多玩、民间游戏及体能测评为核心板块，系统介绍了户外体育活动方案的设计、实施与评估全过程，并重点总结了基于上述实践所积累的具体经验与量化成果，以期为构建科学化、系统化的幼儿园户外体育课程体系提供实证参考与实践范式。

[关键词] 幼儿动作发展；户外体育活动；体能课程；体能大循环；系统化实践

中图分类号：G613.7 文献标识码：A

Research and Exploration of Outdoor Sports Activities Based on the Development of Children's Actions

Liyu Liu

Tongxin No.4 Kindergarten, Baolong Street

Abstract: The "Guidelines for Early Childhood Education" emphasizes that "children's health and safety are the prerequisite and foundation for their development," listing "ensuring healthy growth" as one of the six major developmental goals. The "Regulations" explicitly state that the primary objectives of kindergarten care and education are "to promote normal physical development and coordinated functional growth in children, enhance physical fitness, cultivate good living habits, hygiene practices, and interest in physical activities." This paper focuses on in-depth research and exploration of outdoor sports activities based on children's motor development. First, it elucidates the significance of outdoor sports activities for young children. Then, it analyzes key factors influencing motor development during outdoor activities, aiming to promote cognitive, emotional, and socio-psychological development through motor skills. The study provides actionable practical approaches for systematic motor development enhancement. Subsequently, it systematically introduces the design, implementation, and evaluation process of outdoor sports programs, centered on age-specific physical education classes, comprehensive physical training cycles, calisthenics, multi-purpose play with single objects, traditional folk games, and physical fitness assessments. The paper concludes by summarizing specific experiences and quantifiable outcomes accumulated through these practices, offering empirical references and practical models for establishing a scientific and systematic outdoor sports curriculum system in kindergartens.

Keywords : Early childhood motor development; outdoor physical activities; physical education curriculum; physical education cycle; systematic practice

引言

幼儿阶段是动作发展的关键时期，户外体育活动作为幼儿日常生活的重要组成部分，对于促进幼儿动作发展具有不可替代的作用。然而，当前幼儿户外体育活动的开展仍存在

诸多问题，如活动设计缺乏针对性、教师指导不够科学、活动内容零散、缺乏衔接、评价缺失等问题，这些问题制约了幼儿动作发展的效果。本研究以小、中、大班三个年龄段的体能课为基础框架，整合体能大循环、体能操、一物多玩、

民间游戏等多种活动形式，并以周期性体能测评为反馈调节手段，构建了一套目标明确、内容连贯、评价科学的户外体育活动系统。旨在通过实践探索，系统促进幼儿各阶段动作技能的发展，并为幼儿园体育教学从经验化走向专业化、科学化提供可复制的解决方案。

1 幼儿户外体育活动概述

户外体育活动是促进幼儿身心全面发展的重要途径。科学合理的活动不仅能增强幼儿体质、预防疾病，更能通过丰富的动作体验促进其感知觉、情绪与社会性发展。儿童的健康和安全一直是家长和教师最为关注的重要问题^[1]，而户外体育活动作为幼儿成长过程中不可或缺的一部分，对于促进幼儿身体发育、增强体质、培养勇敢和坚韧的品质具有不可替代的作用。通过科学合理的户外体育活动，可以为幼儿的全面发展奠定坚实的基础。

1.1 强身健体、减少和预防疾病发生

幼儿正处于身体发育的关键时期，骨骼、肌肉和各个器官系统都在迅速成长。科学合理的户外体育活动能够充分刺激幼儿的身体机能，促进骨骼的发育和肌肉的增长，使幼儿的身体更加强壮。同时，户外体育活动可以增强幼儿的免疫力，提高身体对疾病的抵抗能力，有效减少感冒、呼吸道感染等常见疾病的发生，为幼儿的健康成长保驾护航^[2]。

1.2 促进幼儿心理健康发展

在户外体育活动中，幼儿通过运动释放情绪，在与同伴互动中学习沟通、合作与规则，从而培养乐观性格、情绪调节能力与社会适应能力。

2 影响幼儿户外体育活动中动作发展的关键因素

当前实践中的主要瓶颈集中于三点：器械使用不科学，未能与动作发展目标有效关联；教师指导能力不足，缺乏基于幼儿动作发展规律的针对性支持；活动内容缺乏系统性与趣味性，难以持续激发幼儿参与并实现递进式发展。

3 基于幼儿动作发展的户外体育活动系统化实践与成果

为克服上述问题，本研究构建并实施了一套以分年龄段体能课为纵向主轴，以体能大循环、体能操、一物多玩、民间游戏为横向拓展，并以体能测评为闭环调控工具的户外体育活动体系。各板块相互支撑，共同作用于幼儿动作发展的全过程。

3.1 分年龄段体能课：实现动作发展的阶梯性与针对性

本实践依据《3-6岁儿童学习与发展指南》，通过小、中、大班幼儿动作发展的关键任务，为其设计了目标清晰、内容递进的体能课程内容并付诸实践^[3]。

小班以基础移动技能为主，如直线跑、手膝爬、低矮平衡木行走，注重趣味情境导入。通过“小熊爬爬乐”“小兔

跳跳”等情境游戏，重点练习手膝着地爬、双脚连续向前跳、沿直线走等，活动时长较短，强调趣味与安全；中班课程侧重发展身体控制、平衡与器械操控能力，如连续纵跳、单脚站立、单手拍球、一定距离投掷，设计了“小小运输队”（持物走平衡木）、“神投手”（沙包投准）等项目，引入简单的竞赛元素；大班课程则致力于综合运动技能、力量耐力与团队协作的培养，强调综合运动能力与规则意识，如跳绳、接力跑、团队竞赛游戏，开展“跳绳闯关”“接力障碍赛”等更具挑战性的活动。

课程实施后，形成了本园系统的《户外体能课程活动方案集》，包含各年龄段详细教案。核心成果是形成了与体能大循环目标相衔接的《各年龄段关键动作技能训练模块库》。实践数据表明：小班幼儿基础移动技能达标率提升28%；中班幼儿在平衡与器械操控项目上的平均完成度从72%提升至91%；大班幼儿复杂技能学习周期平均缩短15%，且团队合作意识显著增强。这验证了分龄课程对实现动作阶梯式发展的有效性，使教师教学有据可依，避免了活动的随意性，同时使幼儿动作发展目标更清晰，教师指导更具针对性，为后续复杂技能学习奠定了坚实基础。

3.2 体能大循环：促进动作技能的整合与综合运用

体能大循环是系统化实践的核心环节，它创造了一个动态、连续、支持个性化挑战的综合性运动环境。通过设置连续、递进的功能区域（如攀爬区、翻滚区、平衡区、跳跃区、投掷区），让幼儿在循环游戏中实现多项动作技能整合练习^[4]。

3.2.1 系统性设计与动态调整

我们依据各年龄段幼儿动作发展关键经验及前期测评数据，科学规划循环路径，设置必经的“基础挑战区”与自选的“拓展探索区”。例如，路径整合了钻爬、平衡、跨跳、投掷、搬运等复合任务。关键成果在于形成了一套《体能大循环动态设计指引》，指导教师如何根据每周观察与每月测评数据，对路径难度、器械组合、任务要求进行至少四个层级的弹性调整，确保活动始终处于幼儿的“最近发展区”。

3.2.2 教师角色与观察指导转型

在循环中，教师从主导者转变为环境的创设者、过程的观察者与个别的支持者。我们开发了《大循环活动幼儿行为观察记录表》，聚焦幼儿的动作策略、坚持性、问题解决与社会互动。实践表明，教师使用该工具后，对幼儿个体动作发展水平的诊断准确性显著提高，并能据此实施“一分钟干预”或后续的个性化方案设计。

3.2.3 综合性发展成效

经过一学年的实践，体能大循环展现出多维度成效：（1）动作技能整合方面：幼儿在复杂环境下的动作应用能力显著提升，单项技能测试（如立定跳远）成绩平均进步25%，在

需要连续运用多项技能的模拟情境任务中，完成效率提升超过40%。（2）身体素能与参与度：幼儿平均持续中高强度运动时间由8分钟延长至15分钟，活动参与专注度观测评分提高35%。（3）学习品质：幼儿在循环中自主规划路线、尝试解决障碍的行为频率大幅增加，抗挫折与合作行为得到显著观察记录。

实践成果显示，此模式极大地激发了幼儿的运动热情，其心肺耐力、身体协调性、动作衔接流畅性得到综合发展，且幼儿在自主选择与挑战中表现出更强的坚持性。同时，幼儿在自主选择挑战难度、规划路线的过程中，计划性和执行力也得到锻炼。教师通过观察幼儿在循环中的表现，能更精准地识别个体差异，为个性化指导提供直接依据。

3.3 体能操与一物多玩：提升动作节奏感与器械创新运用

体能操作为一种集体性、节奏感强的活动形式，可结合轻器械（如彩旗、沙锤）进行编排。每日开展的体能操，结合节奏明快的音乐与简单有力的身体动作（如伸展、踢腿、体转、跳跃），有效提升了幼儿的动作节奏感、协调性和集体意识。在一物多玩方面，深入挖掘单一器械的多元价值。例如，一个呼啦圈可用来“跳圈”“滚圈”“开火车”（多人套圈行进），还可作为投掷目标。一条跳绳除了跳跃，还可用于“摆图形”“走钢丝”（平放于地走平衡）“拉力赛”。

经验总结，体能操的常态化开展，有效培养了幼儿的集体节奏感、动作力度和晨间锻炼习惯。一物多玩活动则显著提升了幼儿的运动创造力、解决问题能力和同伴合作意愿，使幼儿学会探索器械的多种可能性，大幅提高了器械使用率和运动趣味性。

3.4 民间游戏的融入：传承文化与丰富动作体验

我们有选择地将跳房子、踢毽子、滚铁环、丢沙包等经典民间游戏有机融入户外活动，锻炼幼儿的协调性、节奏感与合作能力。这些游戏不仅蕴含跑、跳、投、平衡等基本动作，其简单的规则和朗朗上口的童谣也极具吸引力。民间游戏的引入，使户外体育活动充满了文化温度和童年趣味。幼儿在游戏中自然而然地发展了动作技能、数概念（如跳房子格数）和规则意识。

实践发现，民间游戏不仅极大地丰富了活动内容，增强了幼儿的文化认同感，其自然的竞争与合作情境，也有效促进了幼儿的社会性发展和规则意识建立。同时，这也成为家园共育的良好切入点，许多家长积极参与，回忆并教授传统玩法，形成了积极的传统文化教育氛围。

3.5 体能测评的循环应用：实现以评促发展的科学闭环

将体能测评（如网球掷远、立定跳远、10米折返跑、走平衡木、双脚连续跳）作为周期性评估工具^[5]。测评不仅用于了解幼儿个体与整体的动作发展水平，其结果更直接反馈

用于调整活动设计。

成果表明，建立了本园《幼儿体能发展数据库》及个人成长档案。用于：1.反思与调整各板块活动设计的侧重；2.识别动作发展迟缓或有特殊需求的幼儿，实施个别化干预；3.向家长进行可视化反馈，指导家庭运动。例如，若测评显示幼儿整体平衡能力偏弱，则在后续大循环和器械活动中增加平衡类项目的比重与多样性。这种数据驱动的决策模式，使活动干预的针对性显著提升，家园沟通也因有具体数据支撑而更为顺畅有效，实现了真正的“评估—设计—实施—再评估”的良性循环。

4 户外体育活动中促进幼儿动作发展的支持策略

4.1 提升教师的专业化观察与指导能力

教师在幼儿户外体育活动中扮演着至关重要的角色，教师作为观察者、支持者与引导者教师需掌握观察与解读幼儿动作行为的能力，在活动中提供适时、适量的支架式指导，鼓励幼儿自主探索与解决问题。

4.2 创设开放、可变、富有激励性的运动环境是“第三位教师”。

创设开放、互动、富有挑战的环境，提供丰富、可变的材料与空间，鼓励幼儿与材料、环境、同伴进行多维互动，支持幼儿在安全范围内适度冒险与挑战^[6]。

4.3 建立家园协同共育机制

构建家园社协同联动的支持网络，通过开放日、活动视频分享、家庭运动游戏包、社区资源利用等方式，将幼儿园的体育教育延伸至家庭与社区，引导家长理解幼儿动作发展的重要性，形成促进幼儿动作发展的合力，共同营造支持运动的家庭氛围。

5 结语

以分年龄段体能课、体能大循环、体能操、一物多玩、民间游戏及体能测评为支柱的系统化实践表明，户外体育活动能够通过结构化、游戏化、科学化的路径，高效促进幼儿动作全面发展。未来，需进一步深化幼儿动作发展活动过程的精细化研究，并探索数字化工具在过程性评估中的应用，持续完善这一实践体系，推动幼儿户外体育活动质量的提升，增强教师专业指导能力，为幼儿的健康成长奠定坚实的动作基础。

[参考文献]

- [1][美]乔治·S·莫里森.当今美国儿童早期教育[M].王全志等译.北京大学出版社,2004.
- [2]刘馨.学前儿童体育[M].北京师范大学出版社,2011.
- [3]李季涓.《3-6岁儿童学习与发展指南》解读[M].人民教育出版社,2013.
- [4]许卓娅.学前儿童体育[M].南京师范大学出版社,2003.

[5]蔡文英.开展户外体育游戏活动,促进幼儿大肌肉动作发展[J].教师,2021(26):54-55.

[6]徐琴.户外活动游戏化对幼儿动作发展的促进作用[J].小学科学(教师版),2020(10):129-130.

作者简介:

刘利玉(1986.03-),女,汉族,广东梅州,本科,一

级教师,主要从事学前教育方面的研究工作。

基金项目:

2024年深圳市龙岗区教育科学规划立项课题,课题名称:基于幼儿动作发展的户外体育活动探索与研究(课题编号:20240510103)。