

# 小体能，大学问——如何开展中班体能大循环

常宁市第二幼儿园 何美姣

**【摘要】**《幼儿园工作规程》明确中指出：“幼儿园应保证幼儿每天至少要有一小时的体育活动时间。”为了进一步提升幼儿体育活动的实效性，我园也尝试开展了体能大循环活动的探索。体能大循环活动是指利用全园的户外场地与体育器材设置活动项目，面向全体幼儿开展的体育游戏活动，是近几年来幼儿园体育活动最常见的活动，但在幼儿园如何开展体能大循环活动我们也在不断努力。首先学习《3-6岁儿童学习与发展指南》精神，再是分年级组进行体能研讨，我们从幼儿的各个方面进行研讨体能循环的方案，最后实施、发现问题、调整。在我们的努力下，我们的体能大循环活动也略见成效。

**【关键词】**中班 体能大循环 自主 体育器械

## 一、巧妙利用场地，自主规划区域

在体能活动试点过程中，我们中班年级组老师兴致勃勃的对全园活动场地进行了规划：设置了跳跃区、攀爬区、翻滚区、平衡区、悬吊区、钻爬区、休息区等。在设置区域时，我们仅仅照本宣科给孩子布置整个活动场地，设计各个运动区域，满以为这样全方位的规划是孩子们最喜爱的运动胜地。可在实施过程中我们发现有的幼儿对我们“精心”布置的场地、“巧妙”设计的路线很陌生不知从哪里开始玩，有的玩了几圈后兴趣全无，有的器械孩子喜欢玩就都堆积在一起玩，造成中班年级组体能大循环时消极等待的现象频频出现，老师看到孩子们在活动中的突发情况来回指导，一场体能循环结束后，孩子们玩的不尽兴，老师累的疲惫不堪。

陈鹤琴先生曾经说过：“凡是儿童能做的应当让他自己做；凡是儿童自己能想的应当让他自己想。”根据中班幼儿的年龄表现特点，

发现他们自主意识逐渐增强。既然孩子对我们布置的场地、设计的路线陌生不感兴趣，要不就把场地的选择和区域的规划权交给他们，所以我们老师以“放手”为前提，改变策略，首先让他们了解了体能大循环活动的特点，观察园里的户外活动场地和活动室场地空间布局，然后引导他们自己设计体能循环图稿，再次在集体活动中分享自己的设计思路，最后班级同学将同伴设计路线进行择优取良，孩子们集思广议不仅设计了户外的体能大循环设计稿还根据天气变化设计了室内体能小循环稿。他们有了前期的设计思路作铺垫，在布置场地时我们发现他们知道将园里固定的跳房子、走迷宫、过小桥、钻山洞等器械穿插利用起来进行路线设计，之前我们老师布置场地时特意选择了一个空间给孩子们精心设计休息区，结果孩子完全不“领情”，现在他们自己巧妙的“盘下”了我们国旗台和花池边缘这些零碎空间做为休息区，这个分散划分休息区的方式非常适合年级组大循环活动。如遇恶劣天气时，孩子们就在室内开展，本想着室内场地窄，没法正常开展活动，结果孩子们把我们楼梯间设计成走楼梯区、把我们的午休室过道用拔河绳设计成平衡线，把老师的讲台变成了孩子们休息区……这种动静交替，固定器械和可移动器械巧妙搭配、自主规划活动场地的方式大大的激发了孩子们自主运动的兴趣。而老师在这整个过程中的适时介入，科学站位也让活动得以顺利开展。

## 二、探索多样玩法，激发运动兴趣

苏霍姆林斯基说过：“在人的心灵深处都有一种根深蒂固的需要，就是希望自己成为发现者、研究者、探索者，而在儿童的精神世界中，这种需要更为强烈。”幼儿天生就喜欢活动，想让幼儿长期维持对体育运动的兴趣，只有放手让幼儿对体育器械进行自主探索多样玩法才能激发体育运动兴趣。例如：其实刚开始实施体能大循环活动时我们老师有很多担心：“担心幼儿不会玩耍这些器械”、“担心太难的玩法

不能保障孩子们的安全，太容易的玩法无法维持长久的运动兴趣”、“担心如果放手给幼儿玩耍会乱作一团”，所以在开展体能大循环活动时幼儿仅仅是按照老师示范的单一玩法进行无限次的循环活动，这样就出现了有的能力弱的幼儿无法完成老师设计的体育动作玩法，对于运动能力强的幼儿来说又过于简单，玩了一圈就兴趣全无。针对活动中出现的这一系列问题我们又再一次把活动的主权还给孩子，让幼儿先集中讨论一物多玩的方法。如：有一次晨间体能循环时我们惊喜地发现孩子们把铺在地上的呼啦圈玩出了各种花样，有当跳房子格的，有变身螃蟹横着爬的；还有幼儿两两合作，一个幼儿将呼啦圈立起来另一个幼儿用各种方法钻过去等一系列新颖的玩法。还有幼儿最喜欢的轮胎这一器械，幼儿更是玩出百变花样，如滚轮胎、跳轮胎、抬轮胎、叠高钻山洞、投掷圈等不同的玩法满足了每个幼儿的发展需求，更多地激发了孩子们的运动兴趣，常常看到孩子们玩得根本停不下来，以兴趣为奠基同时也发展了孩子的不同动作和能力。

### 三、投放多样器械，促进全面发展

体育器械是支撑孩子发展基本运动的载体，是幼儿提高能力、积累经验的媒介。体育器械可分为不能移动的固定器材，如园里的大型滑梯、走迷宫、大型爬网、过小桥、悬吊区，还有可移动的体育器材如手脚板、轮胎、高跷、拔河绳、彩虹伞布、各种球类等。还有一些环保材料自制的体育器械。然而我们在投放体育器械时遇到了这些问题：一是器材投放随意性大；二是器材投放单一；三是投放数量偏少，四是自制器械安全性、耐用性存在诸多问题和不足；五是器械不便探索多样玩法。但是我们并没有被这诸多问题难倒，根据这些存在的实际问题结合幼儿的活动情况想出了一些实用对策：

#### （一）体育器械的投放应具有游戏性。

中班幼儿喜欢有情节、有角色、有分队竞争的游戏，例如：我

们在开展户外体能大循环时中二班设置的爬行区—野战军，孩子们将爬行对象置两队，利用爬行垫设计路线，用正反面区分男孩、女孩的队列，轮胎垫高，把交叉弹力绳圈在轮胎上设置野战军的游戏情境，激发幼儿快速匍匐前进的兴趣。又如开展班级体能小循环时中三班钻爬区“海底探险”，孩子们知道利用幼儿餐桌两两立起来斜碰头变成海底隧道，底下用自制的海底生物教玩具做为障碍物，在这样的环境下不断强化幼儿钻爬前进的要领，安全前行。

## （二）体育器械的投放应具有挑战性。

《纲要》指出，教育活动内容既适合幼儿的现有水平，又有一定的挑战性。在健康活动的内容与要求中提出，在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质。所以体育器械的投放要适合不同发展水平的幼儿，让每个幼儿获得成功，又要的一定的挑战性。如孩子们将铺在地面上的轮胎中夹杂用地垫设计的“拱桥”，这样孩子完成走、跑、跳后还要钻过“拱桥”。又如我们发现三种不同高度的平衡木对幼儿来说已缺乏挑战性，幼儿活动兴趣不高时，我们就引导孩子们在平衡木上放上了数只牛奶盒。并且通过牛奶盒放置方向的改变以及投放数量的改变，增加了活动的难度。因为这样组合后，孩子们要边过障碍边走平衡木，难度当然就提高了，且不同的放置数量与方法又让他们体会到变化所带来的新鲜感，增强了幼儿的活动兴趣。我们在牛奶盒上打孔插入PV管就成了跨栏。同一只牛奶盒上，孔的高度也有二三种，这样跨栏的高度也就不同了。活动时，他们可以根据自己的活动情况和动作发展水平自主调整高度，在选择材料的同时让中班这个年龄阶段的幼儿自主性也得到了很好的发展。

## （三）体育器械的投放需因地制宜。

《规程》第三十条中也曾明确指出“幼儿园应因地制宜，就地取材，自制教具、玩具。”因为我们的体能大循环活动场地选择会受天气影响。如遇天气变化我们就只能选择室内进行班级小循环，所以需

要引导幼儿灵活运用活动室的材料，如孩子们用餐桌规划在钻爬区、椅子投放在平衡区和跨越区、区域柜做线路隔断或线路分散指示、翻滚区使用了区域拼贴地垫等。如遇天晴就引导孩子们选择一些可移动体育器械轮胎、套圈、各种球类等与户外场地的固定体育器械如钻洞网、大型滑梯、过小桥等相搭配，依附园里围墙投放绳网搭建攀爬区，沙池边缘地投放在平衡区，国旗台和花池边投放在休息区等这样就支出了很多空间来投放可移动体育器械，从而满足年级组全体幼儿的活动开展需求。

在投放器械的过程中，遇到选择存在分歧时，幼儿知道与同伴沟通协商，情绪控制能力也有所增强，不随意发生冲突，尊重同伴的不同选择，合作意识也明显提高，在这个过程中除了体质体能，他们的能力、性格、品质、心理等从不同程度上也得到了发展。

#### 四、善用指示标志，培养规则意识

俗话说,没有规矩不成方圆。幼儿规则意识的培养是孩子顺利开展大循环户外体育活动的基础,而恰好中班孩子的典型年龄特点就是开始遵守游戏规则,所以说使用一些图标指示给孩子们的规则意识培养起到了潜移默化的作用。比如:我们在固定区域放置相同的材料,并且有图标的暗示,孩子看到这些,不知不觉地就明白运动的规则,对活动既兴奋,又感兴趣。还有年级组进行体能大循环活动时有时一条路线需要设计一些箭头符号做分散路线指示提醒,方便幼儿选择适合自己运动能力的路线和避免幼儿消极等待现象出现。再譬如幼儿活动的起点和终点也需要一些特定的标签来做指示,这样就不会出现一下同伴碰撞等安全事件等。总之孩子们在运动中不仅锻炼身体,增强体质,同时还潜移默化的培养了孩子们的规则意识,这样何乐而不为呢?

在一次次的大循环活动中,我们不断积累知识,引导孩子探究新的玩法,使孩子在探究体育器械、与体育器械互动的过程中不断发展自

己的运动潜能。每次大循环后,看到孩子们脸上露出灿烂的笑容,我深刻感受到“体能循环”精神的影响力,解读体育活动——以儿童为本,培养个性、健康儿童;感受运动——以儿童为本,共构建健康、快乐家园。体能大循环是孩子们表现自我、快乐运动的一个平台。

#### 参考文献

【1】《幼儿园教育指导纲要》

【2】《3—6岁儿童学习发展与指南》

【3】《幼儿园工作规程》

【4】宋微微.浅析游戏策略在幼儿园教学中的运用[J].时代教育,2013,03

【5】张艳.幼儿园游戏教学的实践策略[J].考试(教研版),2012,09