

浅谈幼儿“户外运动大循环”

高素花

山西省阳泉市高新区实验幼儿园，山西 阳泉 045000

DOI: 10.61369/ETI.2024120001

摘要： 幼儿“户外运动大循环”是一种以游戏化、综合化、循环式活动为核心的体能锻炼模式，旨在通过多样化的运动项目组合，促进幼儿身心健康发展。本文结合学前教育理论和实践案例，探讨户外运动大循环的价值、组织策略及实施效果。研究表明，该模式能有效提升幼儿的力量、协调性、平衡感等基本运动能力，同时培养其团队合作、规则意识和抗挫折能力。在组织策略上，需注重环境创设、材料投放、安全保障及教师指导，确保活动兼具趣味性和挑战性。此外，户外运动大循环的实施需结合幼儿年龄特点，采用分层设计，并融入主题情境以增强参与度。实践表明，科学合理的运动大循环不仅能优化幼儿体能发展，还能促进其认知、情感和社会性能力的协同进步，对幼儿园课程改革具有积极意义。未来可进一步探索家园共育、数字化评估等在户外运动大循环中的应用，以提升其科学性和可持续性。

关键词： 户外运动；幼儿体育；发展；游戏化活动

A Brief Discussion on the "Great Cycle of Outdoor Activities" for Young Children

Gao Suhua

Experimental Kindergarten of High-tech Zone, Yangquan, Shanxi 045000

Abstract : The "Outdoor Sports Cycle" for young children is a physical exercise model centered on gamified, comprehensive and circular activities, aiming to promote the physical and mental health development of young children through diverse combinations of sports projects. This article, in combination with preschool education theories and practical cases, explores the value, organizational strategies and implementation effects of the large cycle of outdoor sports. Studies show that this model can effectively enhance children's basic motor abilities such as strength, coordination and balance, and at the same time cultivate their teamwork, rule awareness and resilience to setbacks. In terms of organizational strategies, emphasis should be placed on environmental creation, material allocation, security guarantee and teacher guidance to ensure that the activities are both interesting and challenging. In addition, the implementation of the outdoor sports cycle should be combined with the age characteristics of young children, adopt a stratified design, and incorporate thematic scenarios to enhance participation. Practice shows that a scientific and reasonable large cycle of exercise can not only optimize children's physical development, but also promote the coordinated progress of their cognitive, emotional and social abilities, which is of positive significance to the curriculum reform of kindergartens. In the future, the application of home-school co-education, digital assessment and other methods in the large cycle of outdoor sports can be further explored to enhance its scientificity and sustainability.

Keywords : outdoor sports; early childhood physical education; development; gamification activities

《幼儿园工作规程》中指出：“在正常情况下，幼儿户外活动（包括体育活动时间）每天不得少于2小时”、《幼儿园教育指导纲要（试行）》中也指出：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标”，而幼儿户外游戏是体育运动中不可忽视的重要形式，我园以“户外运动大循环”为切入点，对户外运动课程进行了多年的实践研究，从一开始的根据幼儿年龄特点，制定游戏方案、规划游戏路线、设计游戏环节、组织游戏过程的形式发展到以促进幼儿体格健康发育为目标，以大动作为主的进行户外体能训练的形式，在活动形式、活动时间、区域功能、安全运动方面不断深入、实践研究，让孩子们在活动中提高了运动素养，获得了快乐，同时也促进了各方面综合能力的提升。

一、幼儿“户外运动大循环”的教育价值与实践路径

户外运动大循环活动对幼儿发展具有多方面的积极影响。在身体发展方面，这种活动能显著提升幼儿的运动能力。通过跑、跳、爬、平衡等多样化动作练习，幼儿的大肌肉群和小肌肉群都能得到充分锻炼，促进身体协调性和灵敏性的发展。研究表明，经常参与户外大循环活动的幼儿，其体能测试成绩明显优于对照组。

在心理发展层面，户外运动大循环有助于培养幼儿的自信心和抗挫折能力。活动中设置的适度挑战让幼儿在成功体验中建立自信，在面对困难时学会坚持。同时，这种开放式的活动形式为幼儿提供了丰富的感官刺激，有助于认知发展和问题解决能力的提升。

社会性发展方面，户外运动大循环创造了大量同伴互动的机会。幼儿在活动中学会轮流、分享、合作等社交技能，团队意识和规则意识也得到强化。教师观察发现，参与大循环活动的幼儿表现出更强的社交主动性和冲突解决能力。

当然，如何更好的实现“户外运动大循环”也是一件迫在眉睫的事情。首先，科学设计是户外运动大循环成功实施的关键。活动设计应遵循安全性、趣味性、挑战性和渐进性原则。运动区域的设置要考虑幼儿年龄特点，包括平衡区、攀爬区、投掷区、跑跳区等，各区域间形成自然过渡的循环路径。活动难度应有层次性，满足不同发展水平幼儿的需求。其次，实施步骤方面，首先需要进行场地规划和器材准备，确保环境安全且富有吸引力。活动前应进行充分的热身，活动中教师要密切观察幼儿表现，适时给予指导。活动结束后，可通过讨论、绘画等方式帮助幼儿回顾经验。时间安排上，建议每周开展2-3次，每次30-40分钟为宜。最后，教师应扮演支持者、观察者和引导者的角色，采用启发式提问、示范讲解、同伴学习等方法促进幼儿发展。同时，要注重个体差异，为特殊需要幼儿提供适当调整。通过持续观察记录，教师可以准确把握每个幼儿的发展状况，为后续活动设计提供依据。

二、从时间分散不固定到集中统一与自由安排相结合

开展户外运动大循环一段时间后又出现了新的问题，老师们发现组织活动的时间比较分散，有时集中在某个月组织活动的次数较多，实施的密度比较大，如果园内活动较多，以混龄游戏为主的户外活动便会暂停一段时间，在实施过程中时间上没有做固定要求，从而导致幼儿的学习兴趣和持续发展出现断层。为保证幼儿户外活动的质量和时间，确保户外运动大循环的有效开展和深入研究，我们对户外活动时间表进行了修改和调整，即把周二定为大循环日，上午集中统一进行全园性的户外运动大循环，下午灵活调整为一个年龄组或几个年龄组的小循环。为减少幼儿人数较多带来的消极等待现象，保证活动时间的有效利用，我们在上午时间段选择幼儿分批进入、进出的方式，先进入的班级要最先离场，确保户外运动大循环不少于40分钟；下午各年龄组自由安排，可对不适宜的方案进行实践调整，或者对某一动作发展进行针对性的练习。^[1]在活动时间上，我们实现了集中统一与自由安排相结合的原则，现在的宝贝们特别喜欢星期二的户外运动大循环。

三、从怕出危险到常态安全管理

户外运动大循环的开展会面临许多潜在的危险和不安全因素。比如：场地、器械、服装、动作不规范，甚至是不良情绪，都可能导致孩子受伤。如何让孩子既参与了活动，又不受到伤害呢？

要给教师树立一种安全意识：虽然运动潜在着危险，但体育运动不仅可以强身健体，同时也让幼儿在运动中培养坚强的意志。教师在正视这种运动品质的同时更要明白：幼儿活动得越多，就对自己的把握越大，运动经验也有助于减少危险，孩子们从中获得处理危险的知识经验越多，也就越安全，反之，如果缺乏与年龄相应的运动经验，那么在运动中发生事故的可能性就会大很多。

1.做好常态安全管理工作。运动之前，教师要仔细排查场地和器械的安全隐患。在选择活动器材、布置运动场地的同时教师就要对场地和器材的安全性进行排查。

2.对孩子的运动着装提出要求。鼓励幼儿每天都穿着舒适、方便的服装，尤其是每周二的着装更为关键；鞋带、领子上的拉绳、头发上的发卡、衣服过厚过薄、活动过后的出汗等等，都是我们要关注的。

3.规范各个环节，加强安全管理监控。每次户外运动大循环之前，教师会以逆时针方向带领幼儿进行热身运动，做好心理、生理上的准备，然后再参与到功能区内。

从混龄游戏形式到户外运动大循环，从时间分散不固定到集中统一与自由安排相结合，从“游乐园式”的活动到功能区域建立，从怕出危险到常态安全管理，幼儿户外活动质量在不断提升。在持续的户外运动大循环实践研究中，考虑到幼儿认知水平和身体机能的发展状况，教师们活动方案的设计中对材料的提供、器械的投放、路线的调整、场地的利用更多的关注到了幼儿的个体差异，运动方式的选择由易到难、由简到繁，逐步满足孩子们的个性化需求。比如：在平衡木的提供上，我们根据孩子平衡能力的发展，提供了直道和间隔平衡木、弯形塑料平衡、小链桥四种难度不同的器械；为了提高孩子们的积极参与性，老师们在组织户外运动大循环时，加入了角色的游戏动作化。以“发展幼儿的跳跃能力”为例，让孩子们选择模拟“兔子”“袋鼠”“青蛙”等动物练习双脚行进跳、立定跳远、侧跳等，选择模拟“小猫”“小老鼠”或者“皮球”“鞭炮”等进行纵跳，还选择模拟“飞行员”“运动员”等练习由高处往下跳，等等。我们看到了孩子们在运动中表现出了热情、积极的兴趣。

四、从身体素质到综合能力的提升

中班一位教师曾对幼儿贾贝贝（男孩）进行了一系列的个案追踪：贾贝贝是个内向乖巧的小朋友，运动能力一般，协调性、灵敏性需要提高，下肢力量比较薄弱，但他的学习态度很认真，活动时会很努力的去做每个动作。

观察记录一：2023.10.11

户外运动时，贾贝贝在跑跳步时不能左右脚交替单脚跳，只是接近基础的跑步动作，该幼儿出现一只胳膊前后摆动动作，另一只胳膊未见明显摆动，始终弯曲停放在身体一侧，上身参与度

不高，脚离地面很近，重心上下移动的幅度较小，没有和下肢协调配合。

情况分析及采取措施：运动中可以看出贾贝贝小朋友的协调性、灵敏性还需提高，下肢力量比较薄弱，而下肢力量的强弱直接影响到幼儿跑跳步的步幅、步频以及落地蹬腿，协调性影响着幼儿上下肢的配合，灵敏性影响着幼儿快跑过程中控制身体的能力。贾贝贝缺少正确的运动经验积累，缺少跳起蹬地的经验，他的大肌肉动作发展没有经过太多系统的学习和成人的有效干预，对此教师采取的措施就是依托观察，掌握运动核心经验，通过户外大循环的游戏设计、器械的辅助来记录幼儿的运动情况，对留存的视频进行慢动作回放，直观地了解了幼儿跑跳步的情况，鼓励、示范、多次练习帮助幼儿掌握跑跳步动作，以此来达到技能的提高。

观察记录二：2023.10.23

游戏1《小熊戏水》：本次游戏，贾贝贝可以利用器械把腿抬高，有节奏的做单脚交替跳的动作，动作相对比较协调，但胳膊不是弯曲前后摆动，而是在身体两侧随意甩动，并没有为其提供很多有效的动力，步伐较沉重，跳起来比较费力。

游戏2《小熊的舞会》：在游戏中，贾贝贝有提膝垫步跳的意识，他很努力地按动作要领进行多次的练习，但由于腿部力量较弱，个子较小，沙包的高度对他来说触碰时有些困难，做出的动作相对夸张，当他努力去触碰沙包的时候反而忽略了踮脚的过程，孩子知道要弯曲手臂，但努力记动作要领的同时，出现了上下肢无法配合、不协调的情况。

游戏3《找朋友》：贾贝贝通过老师的讲解示范、观察其他小朋友的游戏以及逐步的练习中发现，大步向前跑跳时会带动胳膊摆动起来，孩子很认真地去学习、练习。在本次游戏时教师帮他找了一个大班的哥哥带动他，明显感觉到孩子的动作越来越熟练，上下肢协调性越来越好，胳膊也能有力地前后甩动，虽然还是有时出现同手同腿的情况，但相对于自己的进步显而易见，在一次次游戏中，孩子下肢力量有了明显提高。

情况分析及采取措施：三次游戏，贾贝贝的动作技能提高极大。游戏1我们借助平衡木这个器械来帮助幼儿练习跑跳步动作，使幼儿提高提膝抬腿的单脚交替连续动作，显然是有效果的，贾贝贝的腿部力量在逐步的练习中有了提升，曲臂带动身体的意识开始萌芽；游戏2教师的引导和鼓励，促使他在一次又一次的游戏练习中，对动作要领有了更深的了解，从生疏到熟练，进而达到了肌肉记忆；游戏3孩子通过示范、观察、练习中掌握到动作要领，跑跳步的动作有了大跨步提高。

观察记录三：

贾贝贝掌握了基本动作，能够完成四次连续有节奏的左右脚交替跳，胳膊很自然的前后摆动，虽然偶尔会出现同手同脚的现

象，但能够很快调整过来。可以看出孩子的协调性、灵敏性有了很大的提高，下肢力量明显增强，上下肢配合自然、协调。从刚开始的脚步沉重，到现在可以轻松有节奏的施展动作，证实了他迈出可喜的一步。留存的视频中仍可以看出，贾贝贝偶尔会出现同手同脚现象，但自己很快能调整过来，手臂弯曲已经能够自然前后摆动，并能与腿同步运动，为其提供动力。追踪结果分析：总的来说，贾贝贝从刚开始的生疏、不连贯的动作（比如夸张的将上肢抬高），到逐渐演变为轻松、有节奏地动作；从刚开始很少用上臂协助发力到逐渐演变为能够胳膊与异侧腿同步运动、弯曲前后摆动提供动力；从刚开始的基础跑步运动到现在能够自然而然进行的有趣技能，不得不说该幼儿有了跨越性的提升。在测试中该幼儿虽然偶尔会出现同手同脚现象，但自己可以很快调整过来，相信孩子已形成“肌肉记忆”，通过后期的锻炼能够更加熟练。对贾贝贝来说不仅仅学会的是一种运动技能，更多的是孩子从中增强了自信心，更加开朗，感受到了运动带来的快乐。

从观察记录中我们可以总结出贾贝贝的动作技能、身体素质及各方面综合能力均得到了不同的发展，由此可见户外运动大循环的开展促进了幼儿整体素质的提升。

身体素质方面 大循环中的运动组合使幼儿身体各部位得到了协调配合，如在“钻爬、跳跃、平衡、旋转、助跑”等的连贯环节中，幼儿能迅速调整身体姿态完成动作；其次持续的运动刺激了幼儿耐力和力量的发展，个别体质较弱的幼儿在户外大循环的活动中，可以坚持更长时间的运动，参与活动的意愿和能力也有所提高。

心理品质方面 幼儿挑战大循环中的高难度项目（如高难度的跨跳、较高的攀爬架等）成功时，其自信心与勇气得到了极大的提升，主动尝试新事物的意愿增强，在课堂和日常活动中随之也表现得更加积极主动。^[2]户外运动大循环结束后，幼儿的情绪更加积极稳定，一些负面情绪明显减少，在园的整体情绪状态得到了极大的改善。

社交能力方面 大循环活动中有些动作需要幼儿与同伴共同完成任务，因此幼儿彼此间合作意识明显增强，且懂得了分享与互助。语言表达和沟通能力也得到了锻炼，大循环活动中的团队比赛，让幼儿产生了强烈的团队荣誉归属感，他们会为了团队的荣誉努力拼搏，团队凝聚力显著增强。

五、结语

户外运动大循环有效促进了幼儿运动能力、心理品质和社交能力的发展。未来，我园将继续优化课程设计，关注个体差异，提升教师专业能力，为幼儿健康成长奠定坚实基础。

参考文献

[1] 林小燕. 混龄教育在幼儿园体育活动中的应用研究 [J]. 当代学前教育, 2024, 19(3): 24-29.

[2] 张华, 刘芳. 大循环运动模式对幼儿体能发展的影响 [J]. 体育科学研究, 2023, 27(2): 88-93.