

# 幼儿自主循环式体能活动实践研究

涂秋霞

珠海市香洲区南虹幼儿园，广东 珠海 519000

DOI: 10.61369/VDE.2025190033

**摘 要：** 本研究旨在探索幼儿自主循环式体能活动的实践途径及其对幼儿发展的影响。通过文献法、参与式观察法、案例分析法、访谈法，分析了幼儿自主循环式体能活动的内涵、特点及现状，并在此基础上设计和实施了一系列旨在促进幼儿自主探索、提高幼儿身体素养的循环式体能游戏活动。研究发现，幼儿自主循环式体能活动有效激发了幼儿参与体育锻炼的兴趣，提升了其基本运动技能、身体素质，体能发展水平明显提高，优秀率提高到58%，及格率提高到95%。并增强了其自主创造与问题解决能力。促进了幼儿在认知、情感和社会性等方面的全面发展。本研究为幼儿园开展自主循环式体能活动提供了实践参考，对于创新幼儿体育游戏模式、促进幼儿身心健康发展具有重要意义。

**关 键 词：** 幼儿教育；自主学习；循环式体能活动；实践研究

## Practical Study on Children's Independent Cyclic Physical Activity

Tu Qiuxia

Nanhong Kindergarten, Xiangzhou District, Zhuhai City, Zhuhai, Guangdong 519000

**Abstract：** This study aims to explore the practice path of children's autonomous cyclic fitness activities and their impact on children's development. Through method, participatory observation method, case analysis method, interview method, the connotation, characteristics and current situation of children's autonomous cyclic fitness activities were analyzed, and on this, a series of cyclic fitness game activities aimed at promoting children's autonomous exploration and improving children's physical literacy were designed and implemented. The results show that children's autonomous fitness activities effectively stimulate children's interest in participating in physical exercise, improve their basic motor skills and physical fitness, and significantly improve their physical development level, with the excellent rate to 58% and the qualified rate increasing to 95%. And it enhances their ability of autonomous creation and problem solving. It promotes the overall development of children in, emotional and social aspects. This study provides practical reference for the development of autonomous cyclic fitness activities in kindergartens, and has important significance for the innovation of children's education game mode and the promotion of children's physical and mental health.

**Keywords：** early childhood education; autonomous learning; cyclic fitness activities; practice

## 引言

幼儿自主循环式体能活动，强调以幼儿为本，尊重个体差异，鼓励自主探索，注重体验和过程。教师根据幼儿的年龄特点和兴趣需求，提供丰富的体育器械和游戏材料，创设探索情境，引导幼儿自主选择活动的内容、器械、伙伴和时间，在体验中掌握基本动作技能、提高身体素质、培养创新精神和合作意识。国内外已有研究表明，这种游戏化、多样化、灵活性的体能活动符合幼儿身心发展规律，有利于提高幼儿参与体育锻炼的主动性和积极性，对于促进幼儿在运动、认知、情感、社会性等方面的全面发展具有积极意义。然而，由于受传统教育观念和师资、场地等条件限制，我国幼儿园在开展自主循环式体能活动方面还处于起步阶段，实践中存在诸如活动内容单一、组织形式僵化、缺乏必要指导等问题，制约了活动的有效实施和推广。

## 一、幼儿自主循环式体能活动的内涵与特点

### （一）幼儿自主循环式体能活动的内涵

“自主”，是指幼儿可根据兴趣爱好和能力，自由选择活动

的内容、器械、伙伴和时间，自主探索、发现和创造；教师需根据幼儿的个体差异和发展需求，提供适宜的支持，引导幼儿在活动中获得直接经验<sup>[1]</sup>。

“循环”体现在活动的组织和空间布局上。师幼共建将不同

类型、难度的体能游戏布置在不同的区域，幼儿可按照一定的顺序或自身的兴趣选择。此种方式打破了传统体育活动的时空限制，拓展了幼儿的活动空间，延长了探索时间，更有利于幼儿在反复活动中巩固动作技能、提升身体素质<sup>[2]</sup>。

## （二）幼儿自主循环式体能活动具有的特点

### 1. 以幼儿为中心是开展自主循环式体能活动的核心理念

在活动中，教师需为幼儿提供自主选择游戏内容、玩法、创造游戏的机会，鼓励幼儿大胆尝试，主动参与，积极思考。教师需因材施教，调动幼儿参与活动的积极性和主动性。在快乐体验中掌握基本动作技能，培养合作意识，从而促进幼儿在运动游戏中的全面发展与健康成长。

### 2. 重视材料的投放是开展自主循环式体能活动的重要前提

根据幼儿的年龄特点，教师需提供多样化材料，引导他们根据园所场地去合理规划针对不同层次设计布置。另外教师还需要提供低结构的可探索材料，给幼儿营造自主选择、探索的空间，在游戏探索过程中巩固动作技能发展创新思维，以及解决问题的能力，进而推动其身心全方位发展。

### 3. 注重过程体验是自主循环式体能活动追求的目标

与传统体育活动相较，自主循环式体能活动更着重幼儿在参与进程里的主观感受，以及情感体验并非技能掌握的成果，幼儿教师需抛弃单纯注重动作标准与结果评价的方式，给予幼儿更为充裕的尝试机会与空间。鼓励幼儿依照自身兴趣爱好与能力，挑选感兴趣的游戏项目去探索不同玩法，在遭遇困难之际积极找寻解决办法，在探索进程里教师要及时予以鼓励与支持，助力幼儿在体验环节中学会调控情绪树立自信，培育面对艰难的勇气以及解决问题的能力。

### 4. 循环式是自主循环式体能活动的独特方式

有别于一次性完成动作或短时间内结束游戏，循环式活动通过反复、多次、交替进行的模式，为幼儿提供了充足的尝试和体验机会。在循环的过程中，幼儿根据自己的节奏，选择游戏项目进行活动，在游戏情境中巩固动作技能。逐步提高动作的协调性、灵敏性和准确性，在不知不觉中增强体质，锻炼意志品质。

## 二、幼儿自主循环式体能活动的实践探索

### （一）环境创设：开放、丰富、趣味的游戏空间

幼儿园特有的相连通空间布局为幼儿打造了开放、灵动、操作性强的体能游戏空间。户外活动场地和室内教室、室内长廊根据不同年龄段幼儿的动作发展需求，划分为走、跑、跳、攀爬等不同体能游戏区。除了必备的体育器械外，各班还因地制宜地利用生活中的各种可利用材料，。在材料投放上，注重循环利用，如将纸箱、泡沫垫等改造成体能游戏材料，既环保又增添趣味。幼儿利用奶粉罐制作独木桥、运用泡沫垫设计出各类迷宫、用废旧的窗帘制作出好玩有趣的打怪兽投掷布。

室内外环境的设计和游戏情境的创设，拓展了幼儿的活动空间，丰富了探索内容，更通过环境美化激发了幼儿参与锻炼的兴趣，在寓教于乐中有效提升了幼儿的身体素质和动作技能。

### （二）游戏化教学：自主、合作、创新的体验式活动

教师运用游戏化的方式组织活动，引导幼儿在过程中体验运动的乐趣、探索器械和材料的多种玩法。以椅子的花样玩法体能活动为例，在活动的前期，教师需了解幼儿的前期经验水平，结合幼儿探索的兴趣联动家长利用资源共同收集椅子的多种玩法视频和图片资料，在幼儿遭遇困境时教师给予支持通过观看视频以及图片资料引导幼儿思考，最后设计出四十余种椅子的花样玩法<sup>[3]</sup>。

类似的游戏化项目探索活动会融会贯穿在各年龄段的活动。幼儿通过游戏学习走、跑、跳等基本动作技能，在自主探索中发展手眼协调、动作协调等复合动作技能。培养合作意识与创新能力，幼儿通过探索各类材料设计出了六十余种的游戏玩法。在活动中教师充分尊重幼儿的主体性，鼓励幼儿通过自主选择、合作探索、反复实践、优化调整、试错等环节，使幼儿获得多样化体验，在寓教于乐中实现全面发展<sup>[4]</sup>。

### （三）自主设计路径：规划、实践、优化的生成式过程

在自主设计路径环节，教师鼓励幼儿根据现有场地与材料充分发挥创意去设计运动路径，在过程中幼儿先开展分组讨论，接着进行园区踩点、绘制路线图，实施收集建议优化。让每次体能活动满是新鲜感与挑战性<sup>[5]</sup>。幼儿能够挑选契合自身的路径来开展活动，个性化的选择激发了参与的热情，在不断重复的活动里逐步提高运动技能。与此教师会安排幼儿分享设计成果，激励他们彼此学习相互借鉴，这种交流不仅让他们在欣赏他人设计时拓宽视野，激发更多灵感，还增进幼儿间的友谊。幼儿在通过自主设计路径活动享受运动乐趣时，逐渐培养自主意识与合作精神，在这一进程当中教师充当引导者、支持者的角色。根据需求和兴趣引导适时调整游戏材料和活动难度，观察幼儿活动情况确保活动既符合幼儿能力水平又具挑战性，教师鼓励幼儿相互交流与合作，引导他们分享游戏经验一起解决问题以此培养社交能力以及团队协作精神。

### （四）科技迭代赋能：以“个体”+“群体”数据驱动活动动态优化

活动全程依据《3-6岁儿童发展指南》，结合各类运动项目在期初期末开展体能测查、监测活动心率，并收集进餐量入睡情况等相关数据。在如今2.0时代智能手环得到应用，而从1.0时代人工测量与记录一路走来，数据采集效率有了显著提升，初步构建个性化健康档案，智能手环捕捉幼儿运动数据，其中涵盖心率步数睡眠等生理指标针对幼儿个体发展状况，教师据此可提供运动指导方案。这些数据为相关活动的研究给予了有力支撑<sup>[6]</sup>。

### （五）家园携手联动：共建资源库赋能活动开展

教育并非教师或家长单方的职责，唯有家园双方紧密携手、默契联动，才能和合作共育中切实助力幼儿健康成长。家长朋友对此活动高度认同，踊跃参与其中，积极提供资源支持——利用废旧材料协同制作体育器械、收集家中闲置的物品投放园区，更借助专业体校家长资源提供视频指导与专业建议。家园内外协同发力，共同保障幼儿在园所内外获得持续锻炼与健康成长<sup>[7]</sup>。

### 三、幼儿自主循环式体能活动的实践效果

为验证自主循环式体能活动的实际成效，此次运用了观察法、访谈法及测试法等多种方法，对幼儿的体能发展水平、运动能力以及活动表现进行了考察。

#### （一）体能发展水平明显提高，优秀率提高到58%，及格率提高到95%

通过对幼儿每学期的体能测试数据进行对比分析，发现实施幼儿自主循环式体能活动后，幼儿的身体素质得到了明显的提升。以大班幼儿为例，在连续两个学期的测试中，幼儿的平衡能力、灵敏性、协调性等指标均有不同程度的进步访谈中，多数家长反映孩子变得更加活泼好动，身体素质明显增强，不易生病，这都得益于幼儿园有趣的幼儿自主循环式体能活动<sup>[8]</sup>。

#### （二）运动技能得到有效发展

在循环往复的活动中，幼儿掌握了走、跑、跳、投掷、攀爬、平衡等多种基本运动技能。教师通过连续观察记录发现，84%的幼儿能够完成各环节的游戏任务，并展现出动作的连贯性和协调性。个别能力较弱的幼儿，经过参与体能游戏也能掌握和运用基本动作。不少幼儿还创编出了投掷、跳跃的花样动作、游戏玩法，展现了良好的创新能力。访谈中，教师感慨幼儿通过此活动的开展掌握动作要领的速度之快，运用动作技能的能力之强，解决问题、创造能力得到很大地提升并学会了高阶思维的迁移运用，这些充分证明了幼儿自主循环式体能活动对于幼儿运动能力

发展的积极作用<sup>[9]</sup>。

#### （三）自主意识与合作精神显著提升

幼儿在自主循环式体能活动里展现出了极高的参与热情与专注度，结果观察表明，超95%的幼儿可自主遵循规则选择游戏且全身心投入。在游戏设计的环节当中，幼儿解决问题的能力以及创新能力获得了提升，在游戏里幼儿勇于挑战、敢于尝试，在设计游戏时遇到困难能够坚持直至取得成功。在一系列的活动中幼儿学会了跟同伴进行有效的交流以及分工合作，沟通协作能力有了很大提升<sup>[10]</sup>。

### 四、结束语

幼儿自主循环式体能活动作为一种新的体育游戏模式，凭借独特活动理念与实施策略，它有效激发了幼儿参与体育锻炼的兴趣。提升其身体素质与运动能力的同时培养幼儿自主探索、创造和解决问题的能力。对幼儿的全面发展和身心健康促进而言，具备至关重要的价值，开展幼儿自主循环式体能活动实践，要求教师树立以儿童为中心这一教育理念。教师要对幼儿给予充分信任，和他们一同创设游戏情境合理规划活动路线提供有效的观察与支持，活动若要顺利开展，家园之间的紧密配合必不可少，需一同为幼儿营造优良的成长环境。未来我们会进一步对幼儿自主循环式体能活动的形式与内容展开深入探索，为幼儿健康成长保驾护航。

### 参考文献

- [1] 刘敏. 体能活动促进幼儿健康发展的实践探究 [J]. 陕西教育 ( 教学版 ), 2024, (Z2): 125.
- [2] 周相妤. 幼儿体能活动游戏化的实施策略 [J]. 智力, 2024, (16): 87-90.
- [3] 邵婷婷. 优化户外活动指导, 增强幼儿体能的有效策略 [J]. 当代家庭教育, 2024, (04): 133-136.
- [4] 周歧平, 胡群花. 如何开展幼儿园户外混龄体能大循环活动 [J]. 成才, 2020(13): 33-36.
- [5] 刘淑燕. 混龄体能大循环浅探 [J]. 明日, 2021(22): 0369-0369.
- [6] 谭婷. 如何开展幼儿园户外体能运动大循环 [J]. 智力, 2022(25): 191-194.
- [7] 李娟. 幼儿园户外体能大循环活动的实践探索 [J]. 读写算, 2021(26): 47-48.
- [8] 谢蕊. 如何有效开展户外体能运动大循环 [J]. 家教世界, 2021(18): 10-11.
- [9] 朱晓燕. 幼儿园户外体能运动大循环的尝试与实践 [J]. 好家长, 2018(28): 14-15.
- [10] 朱晓燕. 幼儿园户外体能运动 " 大循环 " 的尝试与实践 [J]. 江苏幼儿教育, 2017(04): 23-25+30.