

如何在幼儿户外体育活动中实施有效运动监测

北京师范大学实验幼儿园 吴迪

【摘要】为促进幼儿户外体育活动的科学性和有效性,使幼儿在参加户外体育活动过程中真正达到促进身体正常发育和机能的协调发展,最终达到增强体质的目的,本文通过对幼儿园目前开展体育活动的现状进行调查和分析,对如何在幼儿户外体育活动中实施有效运动监测进行阐述。

【关键词】幼儿;户外体育活动;运动监测;有效性

幼儿体育是指以幼儿为主体所开展的各项体育活动,是幼儿体育的广义概念。幼儿园体育是指幼儿园开展的以幼儿为主体的各项体育活动的总称,包括每日的早间操、户外活动、定期远足、踏青以及大型游园活动等。其中每日开展的早间操以及户外体育活动对幼儿身体发展具有重要意义,它对幼儿的身体素质发展有着循序渐进,量变产生质变的作用。

一、幼儿户外体育活动课程的四项原则

幼儿户外体育活动课程的设置应符合以下四项原则:第一,科学性原则。科学性原则是四项原则的根本,无论在运动内容的选择,还是在运动量的安排上,教师在设置幼儿户外体育活动课程时都要以科学性为根本。第二,针对性原则。针对性原则主要体现在目标设置和教学形式的选择上。例如,教师在设置活动内容时,要有一定的目标取向,根据目标取向,选择教学内容与教学形式,做到有目的、有计划地去教学。第三,游戏性原则。游戏与教育相结合,达到教育目的的同时,也使幼儿在学习中有愉快的运动体验。第四,生活化原则。主要体现在教学情境的设置和教学材料的选择上,例如红黄绿灯变速跑的游戏设置,在变速跑的学习过程中,积累必备的生活常识,从而使体育、游戏、生活相结合。以上四项原则相辅相承,不可孤立,以科学性和针对性原则为本,游戏性和生活性原则为辅。

从上述可以看出,幼儿园体育兼具游戏性和运动性的特征,以游戏为载体,让幼儿在游戏中运动,在运动中体验,在体验中促进幼儿身心发展,是教师开展幼儿每日户外体育活动的宗旨。

二、对幼儿户外体育活动的调查

对所在幼儿园进行一学期户外体育活动的调查,首先对每班每周体育活动计划表进行汇总,依照各班计划表的课程目标与课程内容,主要对幼儿户外体育

活动的组织形式与目标,活动的内容、时间、强度、密度以及幼儿的活动表现进行观察并分析。

1.在体育活动的组织形式与目标上

(1)各班的体育活动教学形式主要采用集体与分散教学、年龄大小分班教学、男生女生分组教学以及按体育能力分组教学等形式。组织形式基本达到了形式多样、统筹兼顾、尊重个体差异的要求。

(2)通过对各班每周体育活动计划表的汇总以及对体育活动的实际内容观察发现,个别班级的总目标与小目标有紧密的衔接性、计划性、全面性,并严格按照计划表进行活动教学,但仍有部分班级在计划表中总、分目标不明确,教学活动随意性较大。

2.在体育活动的的内容、强度、密度上

(1)各班的活动内容主要以游戏为主,主要分为集体游戏和分散游戏,从总体情况统计来看,幼儿园的体育活动内容丰富,层次分明,目的性明确。但部分班级体育活动内容较为单一,短暂的集体游戏过后,即转为自由活动,这样不利于管理,发生危险的几率较大,最重要的是虽然尊重了幼儿的个体需要,但整体教学目标并没有完成。

(2)通过对参加大型玩具、跳绳、三轮车、平衡木、折飞机、跳方格、拍球等不同体育项目的幼儿进行心率测定发现:幼儿在户外体育活动的心率范围主要在100~130次/分,个别在自由活动中选择休息的幼儿其心率与安静心率相同,只有少数幼儿的心率达到体育活动心率的标准范围。运动后幼儿的心率基本在5分钟之内恢复。

(3)通过观察记录,各班每次户外体育活动时间一般在40分钟到50分钟。部分班级集体游戏时间大约在15分钟左右,有的班级甚至更少,分散自由活动时间占整体活动时间比重较大,因此要合理掌控幼儿的运动密度。

3.对幼儿运动表现的观察

通过对幼儿体育活动中和活动后的表现进行观察发现,幼儿的运动表现参差不齐,有的幼儿运动后达到轻度疲劳,符合合理的运动负荷,而有的幼儿缺乏教师的正确引导而在自由活动中出现无运动表现或过度疲劳症状。

此外,在观察中发现,目前教师在开展幼儿户外体育活动中并未对幼儿的运动状态进行积极主动以及有目的的评价,幼儿运动状态的各项指标可以有效地反映出幼儿在参加体育活动后的身心状况,也是教师作为评价户外体育活动课有效性的重要评价指标,因此,在明确以游戏为载体开展幼儿户外体育活动为宗旨的同时,教师应学会运动监测手段,对幼儿在户外活动中的状态进行有效运动监测和评价。

三、户外体育活动中的运动监测

1.运动量安排

(1)运动强度

所谓强度就是单位时间的生理负荷量,常用心率来表示。幼儿的心率较成人的较高,一般在70~120次/分,平均心率在100次/分。在现代幼儿体育课程设置标准中,对幼儿的体育活动规定的心率为130~160次/分,平均心率在145次/分,心率的恢复时间为5分钟。因此,教师应在日常教学中应对每类体育项目幼儿活动时的心率进行汇总分类,同时对幼儿心率恢复情况进行测定、记录,从而使教师在安排体育活动内容时做到有据可依,并根据幼儿的心率变化及时调整教学内容。

(2)运动时间

每节户外活动至少45分钟,一般在一个小时左右,其中心率达到130~160次/分范围内的时间称为运动时间。活动时间一般分为四个阶段,第一阶段,8~10分钟,为准备活动时间,如体操或热身活动。第二阶段,20~25分钟,为正规的户外体育活动时间,此阶段的活动安排教师应有明确的目的和要求,活动前除准备好必要的器械外,须明确此活动开展的规则、难点和重点,因此此阶段为户外体育活动的黄金时间,它的课程设置情况将直接影响该户外体育活动的成功与否。第三阶段,5~10分钟,为非正规性户外体育活动,一般以分散教学为主要的教学形式,尊重幼儿的个体需要,在教师的指导下,让其自由选择活动器械。该时间段原则上应划为运动时间内。第四阶段,为5分钟的整理活动时间,使幼儿心率回复至正常水平后,方可回班。

(3)运动密度

运动密度是指“运动时间与活动时间的比值”。例如:一堂户外活动课的总时间为50分钟,其中正规性户外体育活动和非正规性户外活动的时间为30分钟,并且在教师的安排和指导下,幼儿心率均达到130~

160次/分的标准范围内,那么这堂体育课的运动密度是: $30 \div 50 \times 100\% = 60\%$ 。3~6岁幼儿合理的运动密度应在35%—65%,即婴班35%左右,小班45%左右,中班55%左右,大班65%左右,具体可以根据课程安排小范围内调整。

2.运动评价

幼儿在体育活动中机体承受一定的运动后,身体各系统和器官会产生一定的机能变化。这种身体机能可以在运动过程中的变化程度是可以测定和把握的。目前常用的检查和评定的方法有如下两种:

(1)心率的测定

在条件允许的幼儿园可以通过特定的仪器来测量运动中相关的机能指标以推断身心承受的运动负荷量。但由于开展起来有一定的难度,可以采用桡动脉测定法,简便易操作。测定一般在运动中、运动结束以及运动后5分钟三个时间点,一是及时跟踪幼儿在整个运动过程中的心率变化,及时调整运动量的安排,同时对幼儿的心率恢复情况进行评定,如果在5分钟内,幼儿心率没有回复,说明运动量较大,应适当减少运动量。

(2)运动后表现

对幼儿在体育活动过程中和完成后的面色、汗量、呼吸、精神、食欲、睡眠等进行综合观察、分析,作出运动负荷“大、小”“适合、不合适”的判断和评价。具体观察项目、标准、评价如下表:

疲劳分类 评价 指标	轻度疲劳	中度疲劳	高度疲劳
面色	稍红	相当红	十分红或苍白
汗量	不多	较多	大量出汗
呼吸	中速较快	加深急促	节律紊乱
精神	愉快	略有倦意	疲乏
食欲	良好,较大	一般	降低
睡眠	入睡快,睡眠良好	较慢,睡眠一般	入睡难,睡眠不安

从上表的观察分类和疲劳等级来看,幼儿的轻度疲劳状态是较为合理的运动负荷。而中度、高度疲劳是幼儿运动负荷过量和超量,对幼儿身心发展和日常生活是有损害的,应通过降低运动量加以避免,而对没有运动表现的幼儿教师应进行个别跟踪教学。

以上通过对开展幼儿户外体育课程的原则阐述,同时通过对所在园幼儿户外体育活动开展情况调查分析,强调运动监测手段在开展户外体育课程的应用,希望能对幼儿园教师在进行体育活动方案计划与实施过程中有所启示,使幼儿户外体育活动更具科学性、有效性及全面性,真正达到促进幼儿身心全面发展的作用。

如何在幼儿户外体育活动中实施有效运动监测

作者：[吴迪](#)

作者单位：[北京师范大学实验幼儿园](#)

引用本文格式：[吴迪](#) [如何在幼儿户外体育活动中实施有效运动监测](#)[会议论文] 2011