

“我的运动我做主”

——幼儿园自主式运动游戏的组织与实施

泉州幼师附属幼儿园 刘雪芬

幼儿园的体育活动是通过提供充分的活动场地、丰富的活动材料,设计科学的活动内容来发展幼儿运动能力、提高身体素质、激发对体育活动的兴趣,促进幼儿思维和意志品质等方面协同发展的一种活动形式。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中提出,幼儿园要“以游戏为基本活动”,要“保证幼儿每天有适当的自主选择和时间”。如何在体育活动中“保证幼儿每天有适当的自主选择和时间”呢?我园经过十多年的尝试,探索出“自主式体育活动”的课程模式,有效地发挥幼儿在运动中的主体作用,让幼儿真正体验到“我的运动我做主”。

所谓“自主式体育活动”就是以幼儿个体的发展需要为目标,立足幼儿园的实际,因地制宜地引导幼儿共同设计体育运动的戏内容、材料、玩法和运动方式,让幼儿按意愿自主选择内容、自主选择材料、自主选择玩伴、自主探究运动方式,以获得不同情境下的运动经验的一种自主运动模式。它强调内容的针对性、环境的开放性和材料的层次性,强调幼儿自主探索、积极主动地参与游戏和运动,关注幼儿在运动中的主体地位。笔者以自主式运动游戏为例,谈谈我们具体的做法。

一、提供多种游戏形式,为幼儿自主运动创造机会

丰富多样的游戏活动形式,能为幼儿的运动游戏提供自主选择的可能。在长期的实践中,我们根据幼儿的运动需要,分别研发出“开放式区域游戏”“循环式主题游戏”和“松散式自主游戏”等丰富多样的自主式晨间运动游戏形式。

(一) “开放式区域游戏”——积累自主运动经验

“开放式区域游戏”是根据幼儿的生理、心理

特点及动作发展的需要,在不同的场地上,因地制宜地投放游戏玩具材料和运动器械,创设多个体育活动环境,让幼儿自由选择在不同的区域里进行不同形式、不同类型的运动游戏。“开放式区域游戏”的活动环境主要有“情景式”固定运动区、“组合式”可移动运动区和“整合式”班级运动区等,各种区域有其不同的意义和价值。“情景式”固定运动区是利用园内固有的活动场地和设施设备,把幼儿的运动与表征性游戏有效整合,赋予一定的情境(如海员训练区、渔民劳作区、森林迷宫区等),让幼儿在具有情景的区域内进行游戏和运动,使幼儿的运动与游戏成为一个整体,在愉快的游戏中进行运动。“组合式”可移动运动区是在一定区域内投放各种低结构、便于组合的材料(如木梯、木板、废旧桌子、长凳、软垫、轮胎、竹梯等),让幼儿根据需要自主拼搭和组合。幼儿在不断变换材料组合形式的同时创设不同的运动情景,能提高运动的兴趣。“整合式”班级运动区则是利用班级周边的楼道、走廊、围墙等空间,根据幼儿的能力和兴趣、需要而设置的小型班级运动区。在“整合式”班级运动区,幼儿可以自主打保龄球、踢毽子、打地鼠、走小路……这些活动不仅便于幼儿随时进行运动,发展幼儿的精细动作,而且开启了幼儿雨天运动模式。

“开放式区域游戏”为幼儿在不同的情景中进行自主运动和游戏提供了支持,满足了他们不同的运动需要,帮助他们积累了不同场地、不同环境下的运动经验。

(二) “循环式主题游戏”——萌发自主运动兴趣

“循环式主题游戏”是在相对宽阔的场地上,通过一定的游戏主题,将几个不同的运动场景串联起来,成为一个有情节的游戏活动,让幼儿在主题

游戏中进行走、跑、跳、钻、爬等循环式的运动。在小班游戏“小乌龟运粮食”中，幼儿扮演小乌龟，背起粮食（沙包），从起点出发，跳过“山沟”、爬过“草地”、钻过“山洞”、走过“小桥”、将粮食放下，从小路上跑回起点……游戏循环往复地进行。幼儿通过扮演角色，在有主题、有情节的游戏活动中运动，代替传统枯燥、单调重复的动作练习，激发了幼儿参与活动的积极性和主动性。必须说明的是，在一个循环的游戏里，几个活动内容的设计要做到急缓相间、避免超过幼儿的运动负荷；要根据幼儿的运动需要同时提供几个不同主题的游戏，避免同一游戏单调重复，实现身体锻炼的全面性。

（三）“松散式自主游戏”——满足自主运动愿望

“松散式自主游戏”是在相对独立的场地上，提供不同的运动器械，让幼儿根据自己的兴趣和需要自选活动器械，进行运动和游戏，如滚铁环、跳房子、捉迷藏、跳竹竿、踩高跷、爬履带、滚轮胎、踢足球、拍皮球、扔沙包……这些游戏可以让幼儿按需要自主决定游戏内容、器械的使用方法、运动方式以及游戏的开始与结束的时间等，有利于培养他们的主动性、独立性、积极性和创造性，也有利于教师针对个别幼儿的实际情况进行个别指导，实现因材施教。值得注意的是，这里的器械投放要根据幼儿的实际情况及时进行改变和调整，提高游戏的目的性和针对性，切忌陷入盲目随意的状态。

二、创设支持的游戏环境，为幼儿自主运动提供条件

幼儿园体育活动环境的创设，就是要为幼儿的运动游戏提供支持性的游戏环境，实现“三大”转变，即“变教师的处处限制为多方支持，变幼儿的被动接受为主动参与，变时空的单一封闭为开放多元”，这样才能让幼儿在活动中做到“我的运动我做主”。

（一）创设宽松的心理环境和氛围，变限制为支持

户外体育活动中，教师最担心的就是幼儿的安全问题，经常以各种不合理的要求来限制和约束幼儿的行为。教师越是过多地限制，幼儿越是好奇，

越想去试一试，可幼儿缺乏相应的运动经验，也就越容易发生事故。在自主式的户外体育活动中，教师应创设自由宽松、尊重支持的心理环境，在确保安全的前提下，让幼儿自主决定玩什么、怎么玩、和谁玩、在哪里玩、玩多久，让他们在自主的活动中发现问题、积累运动经验。如在“组合式”可移动运动区的活动中，教师每天引导幼儿按照自己的意愿将各种器械任意地组合和搭建，在一次次的搭建、组合中发现器械的特点，了解到哪些材料是可以组合的、怎么组合才具有挑战性和趣味性、这些器械还有哪种运动的可能……每一种器械的运动价值在幼儿一次次探究中得以挖掘。轮胎架可以钻、可以在上面走、可以并在一起成为一条窄道；木梯可以立着、可以横着，也可以与桌子、木板、长凳、轮胎等物品进行组合，组合时要将梯子上面的凹槽与其他材料扣紧，这样才是安全的……幼儿每次搭建完，常小心翼翼地用手在上面压一压，没有把握时还会自觉地请其他人扶一把，确定牢固后才放手到上面运动。在这样的游戏中，幼儿自主创设了游戏的场景，哪个地方是安全的、哪个地方是适合自己的、哪个地方要怎么做才能顺利通过……在自主创设环境的过程中他们已经得到了答案，在运动中也就能有意识地规避危险，避免过去由教师创设场地、幼儿被动游戏中存在的幼儿不了解情况而发生安全事故的问题，实现了真正意义上的幼儿自主游戏。

（二）投放适宜的运动器械和材料，变被动为主动

丰富多样的器械和材料是幼儿自主运动的基本条件和前提。如何投放科学有效的器械和材料，变幼儿的被动接受为主动参与？我们从以下三方面进行了尝试。

1. 材料投放要体现趣味性

生动有趣的材料才能激发幼儿自主运动的愿望，因此，所投放的材料必须是幼儿认为生动有趣的，这样才能激发幼儿的运动兴趣。我们发动幼儿和家长共同收集和制作生动有趣的器械和材料：如由布条做成的刺猬服，上面贴上子母扣，幼儿穿上刺猬服后在绒线做成的水果堆里打滚，就可以将水果粘在身上，激发了幼儿练习直体侧身滚的愿望；由防水布做成的地鼠洞，上面有大小不一的洞，幼儿可以按照游戏的需要，让“打地鼠”的人站在中

间或者四周，“地鼠们”也可以根据自己的能力从不同的洞口钻出，勇敢地抢夺粮食……

2. 材料投放要体现层次性

教师所提供的材料必须符合幼儿的实际，这样他们才有能力驾驭，才有自主运动的可能，也才能在运动中获得成功的体验。所投放材料的层次性要从两个方面考虑：一方面，从不同的年龄阶段考虑差异。小班可以投放一些结构性高、玩法简单、趣味性强的材料，如风车、高跷、滑板车、飞盘、拉车、履带等；中大班就可以投放结构性低、玩法多样的材料，如纸筒、履带、木板、梯子、油桶……另一方面，在同一年龄段的同一个班级，幼儿的运动能力存在明显的差异，要根据幼儿不同动作发展水平和不同运动能力投放不同层次的材料，以满足每个幼儿的不同需求，体现个体差异。如上文提到的主题游戏“小乌龟运粮食”，“粮食”的重量应不同，并分别标注在袋子上面；“小桥”有桌子桥、长凳桥、轮胎桥；“山沟”有的宽、有的窄；“山洞”有的高、有的矮；同时，运“粮食”的方式也有不同，可以背、可以抱、可以拉，也可以用车推……同样的情景，运动价值是一样的，但是难度不一，具有可选性，每个幼儿能根据自己的能力选择适合自己的材料，在符合自己能力的范围内进行运动，在各自原有水平上获得发展。

3. 材料投放要体现可变性

丰富可变的器械材料可以让幼儿体验运动的乐趣，感受到运动的无穷魅力。在材料投放时，我们注重选择那些具有多种变化和多种组合可能的材料，如履带可以藏、跳、钻、滚、晃，竹梯架在树上可以爬、放在地上可以跳或走，塑料水桶装水后可以玩挑水和抬水的游戏、倒扣在地上可以当木桩走、横着放可以滚，轮胎与竹梯组合的轮胎桥、木梯与长凳组合的滑道、桌子与木板组合的小桥、轮胎与软垫组合的跳台……幼儿可以按照自己的意愿，组合、搭建不同的运动情景，进行不同形式的运动。

（三）提供充分的游戏时间和空间，变封闭为开放

充分的游戏时间和空间，是幼儿自主运动的必备条件。我们改变了单一封闭的作息时间和活动场地安排，根据幼儿游戏的需要确定多元化的、开放性的作息时间和空间，真正让幼儿拥有充分的游戏

自主权。

1. 保证自主运动的时间

《3~6岁儿童学习与发展指南》《幼儿园教育指导纲要（试行）》都明确指出，幼儿每天要有一个小时的体育活动时间和两个小时的户外活动时间。我们在幼儿一日作息时间安排上安排了晨间自主式运动游戏、早操、午间操和下午的户外集体游戏以及每周一次的运动日活动，以保证幼儿体育活动的活动时间。教师可以根据幼儿的活动情况弹性安排自主运动时间，有的安排在晨间，有的安排在下午。另外，对于同一游戏内容，教师根据幼儿的需要，自主决定什么时候开始、什么时候结束。不变的是每天一个小时的体育活动时间总量要足够，而且在内容安排上要符合课程安排的原则，做到动静搭配、室内外结合、运动负荷适宜等。

2. 拓展自主运动的空间

幼儿园的运动场地不单指传统意义的操场，教师还可以利用幼儿园内外环境中固有设施设备的运动价值，使它们成为幼儿运动的场所。沙池、水池、山坡、大树、台阶、走廊等，教师可以在其原有功能的基础上，因地制宜地设计相应的游戏，赋予其运动的功能，如利用大树开展“摘果子”的游戏，利用森林迷宫开展“捉迷藏”的游戏，利用花圃开展“种花、浇水”的游戏，利用沙池、斜坡开展“海军训练基地”的游戏，利用滑梯开展“火场逃生”的游戏……这不仅拓展了幼儿运动的内容，而且因为它们都是幼儿生活的场景，能使他们在愉快的游戏活动中发展动作、掌握生活技能。

三、进行积极的互动，为幼儿自主运动提供支持

建构主义认为儿童的经验是在与环境的积极互动中获得的。在自主运动游戏中，教师同样要为幼儿创造条件，让幼儿在与环境中人、事、物的积极互动中积累运动经验，获得多方面的发展。

（一）在与材料的互动中积累经验

材料是幼儿自主运动游戏的重要媒介。材料的特性如何？不同的排列和组合方式会有哪些不同的玩法？……教师应为幼儿创设与材料互动的机会，引导幼儿通过改变材料的摆放形式，探究同一材料的多种玩法，或者探究同一材料与其他材料的不同组合方式而形成不同的玩法。如一个纸筒，一开始

横着放在地上，幼儿发现纸筒可以滚，还可以摆出不同的形状从上面跳过去；好几个纸筒并排放在一起可以从上面走过；随着探究的深入，他们发现站立的纸筒通过不同的排列可以成为一片丛林，几个纸筒按不同的距离连成一片可以成为一个迷宫；纸筒与木板组合可以成为跷跷板、滑板车，纸筒与椅子组合可以成为山洞或者屋顶……幼儿在与材料的互动中创造了丰富多样的玩法，也积累了不同的运动经验。

（二）在与同伴的互动中拓展经验

每一个幼儿都是有能力的学习者，在自主的游戏中都有不俗的表现。教师要善于发挥同伴在活动中的作用，让他们在讨论、协商甚至是争论中相互学习、相互借鉴，不断拓展自身的经验，获得共同发展。

[案例] 在玩“高速公路”游戏的时候，幼儿尝试将纸筒与长凳组合，搭建隧道。晨晨几次把纸筒放在长凳上，只要一钻，纸筒总是滑落下来。正当他非常沮丧的时候，茜茜看见了，搬来了几张靠背椅，对晨晨说：“凳子上没有挡的地方，我们可以换成椅子，把纸筒的一头靠在椅背上，就不会滑下了。”晨晨听了，“哦”的一声，按照茜茜的方法操作，果真纸筒牢牢地卡在椅背上，不再滚动了。游戏中，茜茜已经先于晨晨发现了纸筒与长凳组合中存在的问题，帮助晨晨很快解决了问题。随后，当晨晨看见涵涵在游戏中出现同样问题的时候，主动帮助涵涵将两把椅子分别放在纸筒桥前端和后端，中间同样保持涵涵最先使用的长凳。这时，晨晨迁移了茜茜的经验，将前后的纸筒固定住，中间的纸筒便不再滚动了……

由于同伴间的年龄相仿、经验接近，他们之间的意见和建议更加接近彼此的需要，游戏中所产生的问题在与同伴的互动中很快地得以解决。

（三）在与教师的互动中丰富经验

在幼儿的学习过程中，教师是重要的合作者、支持者和引导者。除了上文提到的要为幼儿的自主运动提供材料支持外，教师更主要的是发挥引导者的作用，让幼儿在教师的引导下获得有意义的发展。教师应在观察、了解的基础上，正确解读幼儿行为背后的原因，从材料和行动上给予支持和引导，进一步丰富幼儿的经验，使他们心情愉悦、积极主动地参与活动。针对“案例”中出现的情况，

教师通过分析，发现部分幼儿在游戏中存在共同的困惑，于是就播放了幼儿游戏的视频，引导幼儿讨论：如何使纸筒不再滚动？这时，茜茜、晨晨和涵涵很快地说出了他们的想法。教师继续引导幼儿讨论：“还有没有别的办法呢？”幼儿纷纷说出了自己的解决方法：“可以拿梯子挡在前面和后面。”“可以用桌子顶住。”……幼儿想到的都是挡住纸筒避免滚动。教师此时提出：“如果不用挡，还有没有别的办法？”幼儿经过一番思考，有的说：“可以将纸筒架在桌子的中间那层。”“可以把桌子倒扣架在上面。”……幼儿想到的是利用桌子的四条腿来固定纸筒。教师说：“这些办法都很好，除了桌子以外，还有没有办法呀？”在教师的追问下，幼儿的办法越来越多了：“用手顶住。”“可是手会酸的，用大沙包顶吧。”“用大矿泉水桶（装水）来顶。”……各种办法在集体讨论中产生了，并在不断的论证中变得合理了。这里教师的作用就是通过一个个有价值的问题，引发幼儿进一步探究的愿望和热情，并把问题引向深入。

自主式运动游戏为幼儿创设了自主选择、自由探究、主动合作的运动机会和条件，也为他们提供了展示自我、实现自我、超越自我的平台，有效地激发了幼儿的运动兴趣，提高了他们的运动能力，更促进了他们自主意识的发展。

参考文献

- [1] 李季湄，冯晓霞.《3—6岁儿童学习与发展指南》解读[M].北京：人民教育出版社，2013.
- [2] 黄世勋.幼儿园体育创新——基础理论和方法[M].北京：教育科学出版社，2003.
- [3] 陈雅芳.学前儿童健康教育与活动指导[M].北京：教育科学出版社，2012.
- [4] 董旭花，韩冰川，刘霞，等.幼儿园自主游戏观察与记录——从游戏故事中发现儿童[M].北京：中国轻工业出版社，2015.
- [5] 邹慧敏.幼儿园园本化体育活动实例[M].福州：福建人民出版社，2009.
- [6] 邹慧敏.幼儿园自主运动区域的创设与利用[J].学前教育研究，2015，(8).

（责任编辑：赵 玮 郑艺芳）