**试论幼儿教师如何有效开展体育教学**

**吕美芹 青岛市城阳区红岛街道办事处肖家幼儿园**

**摘要：发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志。我们幼儿园体育活动虽然只是健康教育的一个组成部分。但让我们从每一个活动开始，遵循幼儿发展规律，实施科学的保育和教育，促进幼儿身心健康发展。**

**关键词： 幼儿园教师 体育教学 有效策略**

 **实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。这是《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出的，幼儿期身体生长发育迅速，新陈代谢旺盛，从医学角度上看开展适宜的体育活动能提高心脏的工作能力，加快血液循环，增大肺活量，使大脑皮层兴奋达到最高点，体育在教育领域、孩子的成长过程中占主导地位，是幼儿全面和谐发展教育的一个重要组成部分，是实现教育目的的主要手段。根据幼儿的身体发展水平，在运动中表现出来的，人体内在的能力，充分利用自身体力因素，针对自身体质薄弱环节加强，主动锻炼，使之从身体的强健发展到好的体质。要想真正发挥体育教学的特有价值，首先要充分保证体育教学的有效性。**

**一、让幼儿成为体育活动的主体。**

**一些教师往往在课前准备中一个人冥思苦想，花费大量的精力和时间来设计活动的形式，把准备工作做得很“细致”。如做大量的头饰，绘制大幅的图案，准备很多活动材料，布置大型的场景等等，却很少让幼儿关注整个教学过程。幼儿无法选择感兴趣的内容，无法体验到参与准备工作的乐趣，无法对自己的活动体验作出主动的决定，削弱了幼儿主动性的发挥，使活动无法达到预期的效果。幼儿参与体育活动的乐趣在于他的亲身体验和尝试，因此，教师必须引导幼儿参与体育活动的全过程，让幼儿参与设计活动计划，问问幼儿他们想玩什么，怎么玩; 让幼儿一起来准备活动器械，如缝制沙包、制作头饰等;让幼儿在活动过程中不断自行调整活动方案，鼓励幼儿大胆尝试，使幼儿中一部分的“袖手旁观者”也能积极参与到活动中来，开掘幼儿的组织潜能、运动潜能，使体育活动成为幼儿主体性培养的又一有力手段。**

**二、确保活动安全。**

**体育活动前，教师都要根据活动内容，选择活动器材、布置活动场地。很重要的一点就是教师要养成目测活动场所是否安全的习惯，如场地是否平整，器材是否有损坏、边缘轮廓是否锋利、师幼衣着是否合适等，以免给孩子带来不必要的伤害。除了物品的安全，老师设计的体育活动内容是否含有不安全的因素，更是教师应该好好思索的事情。教师要学会在活动中善于观察、灵活应变，有效控制不安全行为的发生，培养幼儿安全运动的良好习惯。在孩子探索出一些有意义且有挑战性的动作时，还要及时给予孩子保护，这样的话这个活动的价值才会体现出来。体育活动中，幼儿没有预见危险的能力，教师更要提高自己的安全意识、危险的预见能力，才能顺利的开展体育活动。有时教师在备课的时候考虑还不够全面,在活动过程中如发现器械、内容等存在安全隐患，应马上与配班教师协商调整，或先暂停活动之后再与有经验的老师探讨分析方法。只有运动的组织者提高了安全意识，调控能力，才能在体育运动中保护幼儿的安全，让孩子安全健康的成长。**

**三、要制定清晰的发展目标。**

**现在观摩幼儿园体育专科男教师的体育活动时，大家直呼看他们的活动过瘾。细想一下为什么大家都喜欢看男教师的活动呢。除了男教师有激情幽默的一面，最主要的是来源于他们的体育专业性。现在有的教师对幼儿体育动作目标心中没数的，缺乏对动作重难点的分析；有的教师体育器械摆放得很随意；有的教师为了追求活动的效果，强调了活动的游戏性而忽视了基本动作的学习。这样的话，不但起不到锻炼的目的，还有可能起到反作用。**

**案例1：大小咚咚啪**

**宝宝们，今天我们玩一个好玩的游戏。我们用自己的身体来表示“大”和“小”，对于小小班的孩子来说，用身体表示大和小，那真是一头雾水了。那么此时边讲边准确的示范就非常重要了。接下来，这个老师的讲解示范还真不错呢，“小就是，双手握拳放胸前，身体蜷起来再弯腰，双腿半蹲两下……大就是双手伸展大大的，双腿打开站稳，头抬起来看天空……”老师边慢慢讲述边到位的做每一个动作。两岁多的孩子还真一下子就可以学做并逐渐掌握大和小的身体动作了呢。**

**思考与分析：如果老师只是说，看我做，跟我一起做，那应该有不少孩子会顾头不顾尾吧。而“大小咚咚啪”就是因为老师讲解清晰、示范准确，孩子才能很快掌握。示范时动作的准确、优美及适当夸张，会给[幼儿](http://youer.1kejian.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)留下深刻的印象，从而激发[幼儿](http://youer.1kejian.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)参与活动的愿望。**

**体育活动中，教师一定要掌握各年龄段幼儿体育动作发展目标。在选择讲解内容时，首先要知道对孩子传递的信息是准确的，并且烂熟于心，才能在讲解示范时达到生动活泼、幽默明了的效果，并且要突出重点和难点，要避免因教师语言的随意性对[幼儿](http://youer.1kejian.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)产生误导。在选择器械时，更加要严谨、科学。如大班幼儿助跑屈膝跳多个垂直障碍，障碍物高度要为40cm；中班幼儿使用的平衡木是宽20cm，高30cm的器械；小班幼儿钻的障碍物高度在65—70cm。**

**四、保证运动量，提高体育教学的实效。**

**幼儿进行体育运动时，运动量过大，损害幼儿的健康；运动量过小，达不到增强体质的效果。体育活动开始时，应做一些运动量较小的动作，在中间部分安排强度大、难度高的动作练习，使幼儿达到生理负荷的高峰，之后再安排活动量较小的游戏直至放松结束。幼儿参与体育活动的乐趣在于他的亲身体验和尝试，因此，教师必须引导幼儿参与体育活动的全过程。教师在安排体育活动时，要注意循序渐进、动静交替，运动量大小结合。在活动过程中如发现部分孩子不感兴趣，或者等待的时间太长，就要及时调整活动方案，使幼儿中一部分的“袖手旁观者”也能积极参与到活动中来。判断幼儿的体育活动是否适度，可以采用观面色和测试心率的方法，以便于及时掌握和调整。一般说来，体育活动前后的心率差有40～50次，平均心率约130～150次。这既能提高幼儿的身体素质，又不至于使幼儿因体育锻炼出现疲劳从而产生排斥体育活动的情况。**

**幼教师往往不敢运用一些强度大、险度高的内容，从而使幼儿失去“跳一跳、够得着”的乐趣，失去迎接挑战和困难的锻炼机会。儿园教师基于自身的生理、心理和社会因素等影响，往往选择一些安静、轻松、安全且偏重于技巧练习的活动内容。在活动组织上，讲解密度、示范密度过长，练习密度不足。特别是男孩子，在活动过程中精力不能得到足够的“宣泄”，不需要付出太多的努力就能轻松“达标”，既影响了锻炼身体的效果，也对幼儿的心理素质的培养不利。在一个好的体育活动中，讲解、示范、练习、休息的密度应科学合理。其中，练习的密度最大，一般来讲，可占整个活动的50% - 70%。在具体教学中，开始部分应做一些活动量不大的活动，在中间部分安排强度大、难度高的身体练习，使幼儿达到适宜生理负荷的高峰，结束部分安排活动量较小的游戏或放松活动。在组织指导时，要注意精讲多练，减少过多的排队等待的时间，同时，教师可适当选择一些强度较大，具有挑战性的活动内容，如从1. 5m高处往下跳，仰卧起坐传球，下蹲走过30cm一40cm高的障碍物等，有条件的幼儿园还可以开展溜旱冰、打棒球、踢足球等活动，以有效刺激幼儿的运动热情。这不仅锻练了幼儿的身体，同时也使幼儿的心理素质大大增强。**

**五、提供满足幼儿不同水平发展、引导幼儿不断创新的材料。**

**根据幼儿发展具有差异性的特点，我们在投放材料中应考虑材料的层次性，使每个幼儿都有成功的体验和健康的发展。如：提供高低不一，形状各异可拼凑的平衡木；在投掷游戏中，设制大小不同的投掷箱，有的口小些，有的口大些，有的高些，有的矮些，有正的，有斜的……在这些蕴涵着不同要求、不同内容的材料中，使每个幼儿在活动中激情昂然，得到满足，获得成功的体验。使幼儿从多种角度锻炼了投准能力，还有助于幼儿视觉运动能力和运动准确性的发展，而且还有利于培养幼儿运动的适应能力。使不同年龄层次的幼儿都能得到很大的发展。**

**每一种玩具材料都有其自身的功能与特点，特别是对于幼儿园的一些常见材料，如球、圈、绳、垫子、沙包等，都可以创造性地玩。我们可在熟悉各种活动材料的功能和掌握其技能后，开发挖掘其新的玩法，引导幼儿创造性地一物多玩。如绳，除了常见的玩法（跳），还可以合作玩“荡绳”、“钻绳”、“抛绳”、“踩绳”等一系列新颖的玩法；再如垫上运动，除了垫子的常规平放可玩出各种垫上动作以外，可将垫子垒高叠放，玩出各种翻爬、跳的动作；相叠交叉，形成山坡状，提高垫上运动的难度……不同的玩法发展不同的动作和能力。还有一些废旧的半成品材料具有重要的价值，可发动幼儿和家长共同搜集多种游戏材料：纸箱、纸杯、可乐瓶、报纸、轮胎等……幼儿根据自己的兴趣和水平来选择这些富于变化的材料，在老师的启发引导下创造了抛接球、羽毛球、小推车、报纸球、树挂等多种游戏材料，使幼儿在快乐的体验中获得大肌肉和小肌肉方面的锻炼。**

 **综上所述，儿童在3到6周岁年龄段，是儿童身心发展的重要时期，维护个增强儿童健康、促进儿童身心全面和谐发展是一项不容忽视的重要任务。因此，科学的、适合儿童身体锻炼，可使儿童在德智体美等诸多方面得到全面发展，使儿童的体格更加协调的发展，对儿童的心理发展也有很重要的影响。幼儿园的体育活动不是一种单一的体能训练，它是一种综合的游戏实践活动对幼儿进行社会化教育，促进儿童更好的融入社会是但不失自我的个性，成为一个发展健全的人。**

**【参考文献】**

**1.叶平枝. 幼儿自我效能感的作用和提升策略[J].幼儿教育·教育科学,2009,(05) .**

**2.朱家雄.确保教学有效性的起码条件[J].幼儿教育·教育教学,2010,(09).**

**3.莫源秋、韦凌云，幼儿教师实用教育教学技能，中国轻工业出版社，2013.1**