

“HELP”理论视域下学前教育阶段幼儿园开设体适能课程的可行性研究

The Feasibility Research of Setting Up Physical Fitness Curriculum in Preschool Education Stage from the Perspective of “HELP” Theory

赵莉 杨学东 周威杰

Li Zhao Xuedong Yang Weijie Zhou

广州华夏职业学院 中国·广东 广州 510935

Guangzhou Huaxia Vocational College, Guangzhou, Guangdong, 510935, China

摘要: 幼儿体适能课程是一门专门为幼儿设计的体能训练课程,是身体技能、生活技能与社会适应能力的教育,是游戏、体育、礼仪、生活的结合。将体适能课程引入到幼儿园中,不仅能丰富幼儿园课外活动内容,培养幼儿体育兴趣,提高幼儿身体健康,促进幼儿的学习与发展,对幼儿身体素质及学习发展的全面提高起到重要作用。论文首先从体适能涵义、“HELP”理论的内涵进行分析以及“HELP”理论对幼儿体适能课程的影响;其次探讨幼儿体适能课程的特点、价值及意义;最后提出学前教育阶段幼儿园开设体适能课程的可行性。

Abstract: Children's physical fitness course is a physical training course specially designed for children. It is the education of physical skills, life skills and social adaptability. It is the combination of games, sports, etiquette and life. The introduction of physical fitness curriculum into kindergartens can not only enrich the content of extracurricular activities in kindergartens, cultivate children's interest in sports, improve children's physical health, promote children's learning and development, and play an important role in the overall improvement of children's physical quality and learning development. Firstly, the paper analyzes the meaning of physical fitness, the connotation of “help” theory and the influence of “help” theory on children's physical fitness curriculum; secondly, it discusses the characteristics, value and significance of children's physical fitness curriculum; finally, it puts forward the feasibility of setting up physical fitness curriculum in kindergartens in the stage of preschool education.

关键词: 学前教育; 幼儿; 体适能课程

Keywords: preschool education; early childhood; physical fitness course

基金项目: 粤高职教育与体育教指委〔2021〕10号《“HELP”理论视域下学前教育阶段幼儿园开设体适能课程的可行性研究》,项目编号:2021G22。

DOI: 10.12346/sde.v4i1.5694

1 引言

2021年是中国学前教育发展与变革的一年,因为国家三胎政策的放开,幼教产业得到了蓬勃发展。由于学龄前教育属于非义务教育,无论是社会还是家长,相对来说都没有对幼儿体适能给予足够的重视。但随着电子化的现代生活方式已经深度影响到幼儿,近视、肥胖、心理脆弱等各种问题

接踵而来。由于中国体育教育中幼儿体育教学体系长期未建立,中国学前教育尚未纳入义务教育体系中,形成了幼儿体育教育的短板,所以幼儿难以受到正确的体育保健教育与指导,尤其是幼儿体适能课程更是难以得到发展。在大多数幼儿园由于缺少专业的体育教师,幼儿的户外活动大都是学前教育专业毕业的班主任老师担任,幼教老师由于缺乏相关的

【作者简介】赵莉(1986-),女,中国河南周口人,硕士,讲师,从事体育教学、武术文化研究。

体育专业知识,在组织幼儿户外活动的时候就显得很盲目,缺少了运动的专业性和锻炼的针对性。所以在幼儿时期对幼儿进行体适能课程训练,是中国目前比较新型的一种教学理念,能够有效地促进幼儿的健康成长。

2 相关概念分析

2.1 体适能涵义分析

从概念上说,幼儿体适能指的是为提高幼儿身体素质、自我保护能力、适应能力、心理调节能力而进行的体能训练。^[1]体适能课程在对于幼儿认知的发展,通过认知发展带动促进智力及身体发展,引导幼儿完成从单纯身体活动到终身体适能获得的转变,帮助幼儿身体适应生活和环境变化。

2.2 “HELP”理论的分析

“HELP”理论是由美国著名的体育专家 Corbin 提出,该理论主要针对体适能教育提出,是一种健身教育原则。“HELP”理论的教育原则是:“健康(Health)、整体(Everyone)、终身(Lifetime)、和个性化(Personal)”。即学校体育活动的开展是一项“健康的”、“面向所有人的”、“关注终身的”和具有“个性的”教育活动。^[2]“HELP”理论在美国深受欢迎,因此把“HELP”理论应用到我们幼儿体适能课程活动中,可以更好地对我们幼儿体适能课程进行研究。

3 “HELP”理论对幼儿体适能课程的影响

幼教专家陈鹤琴先生曾经说过:“强国必先强体,强体必先强身,强身必要注意幼年的儿童。”^[3]幼儿体适能主要由身体健康发展和心理健康发展组成,我们从这两个方面说明。

3.1 “HELP”理论对幼儿身体健康发展的影响

“HELP”理论首先强调的是健康,而幼儿体适能课程显著作用主要表现在健康的身体素质方面。幼儿体育对幼儿的灵敏、协调、平衡、速度、耐力、力量等各项素质的提高具有明显的提高。适宜的体育锻炼可以促进幼儿骨骼和肌肉的发展,刺激神经和大脑发育,能促进幼儿更好地吸收营养促进身体发育。幼儿身体发育的特点要求幼儿园必须加强身体素质锻炼,丰富幼儿体育活动,促进幼儿健康发展。

3.2 “HELP”理论对幼儿心理健康发展的影响

“HELP”理论中包含整体和个性化,而心理健康发展有意志力、专注力、团结协作等意志品质组成。在运动的过程中,集体的团队竞赛中,让孩子学会如何在尊重规则的前提下团结合作又要使孩子的个性得到全面发展,懂得如何进行公平竞争,学会进取的同时也要学会如何体面的认输;在团队生活中,让孩子学会如何尊重他人,学会怎样管理好自己的情绪。这一切学到的都是孩子一生必不可少的财富。体适能运动不仅能教会孩子如何在规则的约束下取得胜利,也可以教会孩子如何输的体面有尊严。

4 幼儿体适能课程的特点

4.1 科学规范的训练计划

幼儿体适能课程是针对学前教育阶段孩子的身体发育特点设计的,符合这一阶段孩子身体发展规律。其目标是提高幼儿的身体素质、增进幼儿心理健康和社会适应能力的锻炼,因此要遵循因材施教的原则,根据每个幼儿的身体状况,按照科学锻炼身体的原则和方法进行锻炼。训练计划按时间分为年计划、季计划、月计划和周计划。按训练内容分为两个阶段,第一阶段训练主要以身体素质训练为主的阶段,以速度、力量、柔韧、灵敏、耐力、协调、反应为主。第二阶段训练主要以基本技术训练为主,练习幼儿的攀爬、跑、跳、平衡等方面。

4.2 专业团队

幼儿体适能课程需要专业的体育教师,尤其是要有学前教育背景的专业体育学院毕业的体育教育专业教师。这个专业毕业的体育教师拥有过硬的专业知识,熟练掌握儿童心理学、教育学、儿童生理学和运动训练学的理论知识。在体适能课程中遇到幼儿出现的各种问题能用所学的理论知识和时解决问题。

4.3 具有基础性、趣味性和全面性

幼儿体适能课程涵盖了幼儿身体素质发展的各个方面具有基础性。幼儿体适能课程主要是以情境游戏的模式对幼儿进行身体素质训练的,通过设置各种各样的情景模式,让幼儿在游戏过程中完成身体素质训练的任务,充满了体验性和趣味性和参与性并享受运动过程。通过这些游戏活动方式,能让孩子在玩的同时锻炼他们地跑、跳、攀爬、四肢协调等身体素质全面发展。

5 学前教育阶段开设体适能课程的价值及意义

5.1 增强幼儿身体素质,促进肌肉发育

幼儿在户外进行活动,不仅能有效地锻炼身体,而且还能接收到日光和新鲜空气等自然因素的刺激,对幼儿的骨骼发育和呼吸、消化系统的健康显得极为重要。幼儿骨骼发育尚未完成,且容易变形的特点,多进行体育锻炼,有利于幼儿脊柱、胸廓、足弓正确形成,经常带幼儿进行走、跑、跳、攀爬等身体素质锻炼,可以使幼儿骨骼发育更加坚固,促进器官发育,增加新陈代谢,增强身体素质,提高免疫力。

5.2 刺激感觉神经,促进大脑发育

运动参与人类各年龄段认知过程的形成,尤其在幼儿时期。幼儿出生后至青春期是大脑结构和功能发育的重要时期,该阶段运动对大脑发育和成熟有明显的积极作用。幼儿时期经常运动对于大脑发育具有很好的促进作用,并对认知、学习、执行能力和阅读能力等方面具有积极的影响。在幼儿体适能课程中可以通过各种项目活动获得喜悦,养成开朗的性格,活泼好动的习惯,不断刺激神经中枢系统和大脑,增加大脑的活跃程度,促进大脑的良好发育。

5.3 调节身体, 养成良好运动习惯

幼儿体适能课程通过组织各种体育活动可以矫正儿童身体形态, 强化肌肉组织, 获得良好的身体素质和身体形态。适宜的运动量可以让幼儿精力充沛、心情愉快, 增加食欲, 睡眠良好, 促进身体发育。“兴趣是最好的老师”, 体适能课程的各种活动内容, 可以让幼儿引起兴趣。通过采用适当的训练方法, 安排富有趣味性的运动项目激发幼儿的学习兴趣, 加上幼儿良好的学习态度和积极配合, 良好运动习惯的养成是一个水到渠成的事情。

6 学前教育阶段开设体适能课程的可行性

6.1 满足幼儿身心发育需求, 促进幼儿学习发展

幼儿个体身体发展具有阶段性和顺序性, 体育教师应该在教学过程中因材施教、循序渐进, 把握幼儿发展的关键时期, 遵循幼儿身心发展规律。^[4]既要充分考虑当前儿童生长发育需要, 又要注意教学的适度性, 合理设置课程项目, 循序渐进地提高幼儿体质。以实际出发尊重幼儿发展的个性化差异, 开展符合幼儿身心发展规律的课程。幼儿体适能课程的活动内容不是机械地训练, 而是将基本动作技能锻炼融入趣味性较强的游戏之中, 在游戏中完成走、跑、跳、攀爬、平衡等基本动作, 促进幼儿学习能力的发展, 对促进幼儿以体能为主的各方面的发展具有独特的作用。

6.2 促进幼儿创新协作能力与社会交往能力发展

幼儿体适能课程中很多游戏是真实社会生活的缩影, 通过虚拟情境, 将日常生活中的常见场景, 用新的动作方式去演绎, 是幼儿认识周围世界、刺激幼儿创新能力和了解社会交往的手段。幼儿之间的互相联系和交往是幼儿个性发展和社会化发展的基础, 在幼儿体适能课程的各种游戏中, 教师通过各种方法, 利用游戏规则和方法引导幼儿的交往能力和创新能力。通过变化体育器材的玩法、改善活动内容和活动对象, 开发幼儿潜能, 提高幼儿对体育活动的兴趣和积极性, 有利于激发幼儿的发散思维和创新协作能力发展。

6.3 促进幼儿行为规范及规则意识的培养

规则是我们日常生活学习和工作生活中必须遵守的行为规范, 幼儿时期是建立规则的重要时期。培养幼儿的行为规范和规则意识要结合各种各样的游戏, 帮助幼儿先了解各种规则, 创设环境营造氛围。幼儿体适能课程中游戏和学习是密不可分的, 富有情趣的游戏对孩子有很大的吸引力, 在

幼儿行为规范和规则意识的形成培养中, 应充分利用各种游戏, 将幼儿的行为规范和规则意识充分融入幼儿游戏中, 可以帮助幼儿建立正确的行为规范和规则意识。

6.4 促进终身体育习惯的养成

考虑幼儿的年龄、心理特征, 教与学的正向反馈等设置各种充满挑战性、情境性的游戏活动加上科学的训练方法和训练计划, 让幼儿通过体适能课程由部分到整体、由简单到复杂、由单项到系统, 坚持不懈才能持之以恒, 只有这样才能形成良好的锻炼氛围, 促进终身体育习惯的养成。

6.5 符合现代教育理念

幼儿体适能课程重视幼儿的个性发展、能做到以孩子为中心, 尊重、理解、保护孩子, 促进幼儿的全面发展。幼儿体适能课程有利于孩子整体素质的培养, 重视幼儿的创新协作能力和社会交往能力发展, 鼓励发展个性的前提下, 规范个人行为和遵守规则意识, 注重培养团队协作意识, 因此幼儿体适能课程是符合现代教育理念, 有利于幼儿的全面发展。

7 结语

当前幼儿体质问题是我们急需解决的问题, 作为体育教师我们应该积极应对。幼儿体适能课程所需的体育活动场地需要解决, 体育活动器材应该满足幼儿体适能课程活动需求。只有国家积极引导和政策支持, 转变幼儿体育教育思想, 更新幼儿教育理念, 完善幼儿体育教学硬件设施才能推动幼儿体育的发展。幼儿体适能的发展关系到中国全民身体素质发展, 是全民健身计划的基石。幼儿体适能课程应以“幼儿为中心”形式多样、丰富多彩的手段开展起来。重视幼儿健康体适能课程开设, 加强专业幼儿体适能师资培训, 建立“HELP”健身教育理念, 形成体适能教育计划开发类型的课程多元化。

参考文献

- [1] 刘万志, 刘丰斌. 幼儿体适能开展现状研究综述[J]. 湖北体育科技, 2019, 5(38): 419-422.
- [2] 常永琦. “HELP”原理下对吴江市松陵镇中学开展“阳光体育运动”的研究[J]. 体育人文社会学, 2012, 2(16): 55-57.
- [3] 蒋秋平. 兰州市幼儿园体质现状调查及对策[D]. 兰州: 西北师范大学, 2005.
- [4] 曹佳佳. 幼儿体适能课程优化策略[J]. 教育实践, 2020(3): 151.