

Development and Application of Folk Sports Games Based on Preschool Physical Fitness

Chuanyan Sun

Wanxiangfu Kindergarten, Hefei, Anhui, 230012, China

Abstract

With the increasing attention of the country to the development of youth sports, early childhood physical education has gradually received widespread attention. This paper aims to explore the application and effect of folk sports games in children's physical development. Through literature review and field investigation, folk sports games suitable for young children were selected, and a series of physical games were designed based on these games. During the one-semester experiment, 60 young children were randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group used folk sports games for physical activities, while the control group played regular sports games. The results showed that the children in the experimental group performed significantly better in sensitivity, balance and coordination. At the same time, folk sports games can effectively improve children's overall physical fitness and enhance their interest in sports activities. Based on this study, it is recommended that more folk sports games can be added to promote children's physical development and physical and mental health.

Keywords

children's physical fitness; folk sports games; physical fitness development; physical and mental health

基于幼儿体能下的民间体育游戏开发与应用

孙传燕

万橡府幼儿园, 中国·安徽 合肥 230012

摘要

随着国家对青少年体育发展的重视, 幼儿体能教育逐渐受到广泛关注。论文旨在探索民间体育游戏在幼儿体能发展中的应用与效果。通过文献回顾和实地调查, 筛选出适合幼儿的民间体育游戏, 并基于这些游戏设计了一系列体能游戏活动。在为期一个学期的实验中, 60名幼儿被随机分配到实验组和对照组。实验组采用民间体育游戏进行体能活动, 而对照组进行常规体育游戏活动。结果表明, 实验组幼儿在灵敏度、平衡能力和协调性方面的表现显著优于对照组。同时, 民间体育游戏能够有效提升幼儿的整体体能, 增强体育活动的兴趣。基于本研究, 推荐各班体育游戏活动可以加入更多的民间体育游戏, 以促进幼儿的体能发展和身心健康。

关键词

幼儿体能; 民间体育游戏; 体能发展; 身心健康

1 引言

幼儿时期是儿童生理心理发展的重要阶段, 其体能的发展状况对今后的成长具有深远影响。幼儿的体能教育已经成为教育工作者、家长乃至全社会关注的焦点。然而, 目前中国的幼儿体育教育大多局限于传统的课堂训练, 缺乏趣味性和挑战性, 往往无法充分调动幼儿的积极性, 从而影响了幼儿体能发展的效果。考虑中国丰富多样的民间体育游戏资

源, 论文旨在探讨民间体育游戏在幼儿体能教育中所能发挥的作用, 期望通过开发或设计一些结合民间体育游戏的体能训练方法, 有效提高幼儿群体的体能素质, 同时培养他们对运动的兴趣和爱好。

2 幼儿体能与民间体育游戏的关联

2.1 幼儿体能的重要性

幼儿体能发展是全面素质教育的重要组成部分, 对其健康成长和未来发展具有深远影响^[1]。体能是幼儿身体健康的基础, 它不仅有助于增强免疫力, 促进生长发育, 还对心理健康与社会适应能力的提升起到关键作用。良好的体能状况能够提高幼儿参与日常活动的的能力, 增强自信心和独立性。在快速发展的社会环境中, 幼儿体能面临众多挑战, 传统的静态和缺乏多样化的活动可能导致体能发展的瓶颈, 甚

【基金项目】新站高新区教育科学规划课题《基于幼儿体能发展的民间体育游戏开发与应用研究》阶段性研究成果(项目编号: XJG23033)。

【作者简介】孙传燕(1987-), 女, 中国安徽合肥人, 本科, 中级一级教师, 从事学前教育研究。

至影响身心健康。

幼儿期是体能发展的关键阶段，在此阶段，骨骼、肌肉和心肺功能快速成长。适当的体能训练能够提升幼儿的运动技能，促进神经系统的协调发展。体育活动不仅能提升体能，还能培养一定的纪律性和团队合作精神，为幼儿在成长中面对挑战打下坚实基础。教育者和家长在此过程中扮演着重要角色，需要创造支持性环境，提供适宜的活动计划，以满足幼儿体能发展的需求。那些经过科学选择和设计的体育活动可以有效刺激幼儿身体的各大系统，使其在愉悦的氛围中达到最佳的体能状态。体能发展也对幼儿其他领域的认知能力和情感社会能力产生积极影响，体现了体能在全面发展的重要地位^[2]。

2.2 民间体育游戏对幼儿体能的影响

民间体育游戏作为一种传统的体育活动形式，以其独特的趣味性和简单易行的特点，对幼儿体能的发展产生了积极影响^[3]。这类游戏通过多样化的动作模式，能够有效培养幼儿的灵敏性、平衡能力和协调性。经典的跳绳、踢毽子等活动，要求幼儿在快速变化的情境中保持身体的控制和协调，促进身体能力的全面发展。民间体育游戏通常伴随着音乐和口令，这不仅能增强幼儿的节奏感，还能够愉悦的氛围中提升集中注意力和反应速度。

研究显示，通过参与集体游戏，幼儿还能够增强团队合作意识和社交能力，这为其体能的综合发展提供了创新的平台。民间体育游戏不仅有助于幼儿的身体健康，更在心理发展方面起到了积极的促进作用，成为幼儿体能教育中不可替代的重要组成部分。

2.3 国家对幼儿体能发展的重视及其意义

近年来，国家对青少年体育发展的重视日益增加，特别是幼儿体能教育获得了前所未有的关注。这种重视主要体现在政策支持、资源投入和课程改革等方面。国家出台了一系列政策促进青少年体育健康发展，包括《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《青少年体育“十三五”规划》。这些政策的推行不仅为幼儿体育教育提供了坚实的法律保障，还为幼儿园和家庭营造了良好的社会氛围。从资源投入来看，国家加大了对中小学体育设施的建设和更新力度，特别是为幼儿园配备了专业性强、趣味性高的体育器材。这些设施的完善，有效提升了幼儿参与体育活动的积极性与安全性。课程改革方面也有所突破，幼儿园教育大纲中明确包括了体育游戏、体能训练等内容，进一步规范和提升了幼儿体能教育的质量。由此可见，幼儿体能发展有助于构建一个更加健康、活力的社会。健康的儿童是国家未来的希望，他们的全面发展直接关系到整个社会的进步和繁荣。更注重培养其对体育活动的持久兴趣和良好习惯，从而为其终身健康发展奠定基础。

3 民间体育游戏在幼儿体能训练中的应用

3.1 民间体育游戏的筛选及设计

在幼儿体能训练中，民间体育游戏的筛选与设计至关重要。筛选适合的民间体育游戏需要充分考虑幼儿的生理特点、心理需求及安全性。对大量传统民间体育游戏进行文献回顾和实地考察，以识别那些不仅具备趣味性且能促进幼儿体能发展的游戏。这些游戏主要包括跳房子、踢毽子、打陀螺、捉迷藏等，旨在提升幼儿的跑、跳、平衡和协调等基本运动能力^[4]。

在游戏筛选的基础上，设计过程中需要对传统游戏进行必要的调整，使其更符合幼儿的年龄特点和现代教育需求。例如，在跳房子中，可以增加颜色或图案的元素，以吸引幼儿的注意力，与此增加游戏的互动性和挑战性；踢毽子则可以通过更换材质和重量，使幼儿更容易控制，提高他们的参与兴趣。

游戏的设计还需关注渐进性和层次性。每个游戏应具备由简单到复杂的多个层次，使幼儿能够在掌握基础技能后逐步挑战更高难度。这不仅有利于幼儿体能的全面发展，也能够增强他们的自信心和成就感。

安全性也是筛选和设计的关键考虑因素。必须确保游戏采用的材料无毒无害，场地设置合理，且教师在活动中能够及时进行引导和保护，从而避免不必要的风险和伤害。

3.2 利用民间体育游戏开展幼儿体能训练活动

在幼儿体能训练中，民间体育游戏以其趣味性和多样性成为一种有效的教育工具。这些游戏不仅能激发幼儿的兴趣，还能通过多种活动形式提升其身体素质。根据研究，选择了多种民间体育游戏，如跳绳、捉迷藏和踢毽子等，并对其进行了适合幼儿年龄特点的改编和设计。这些游戏在一定程度上模拟了真实的体育运动情境，使幼儿在娱乐中进行体能锻炼。

在实施过程中，重点是通过游戏的趣味性引导幼儿积极参与。具体活动设计旨在全面提高幼儿的灵敏度、平衡能力和协调性。以跳绳为例，其主要训练下肢力量和协调能力，而捉迷藏则可以提升反应速度和灵活性。老师在活动中起到指导和支持的作用，根据不同幼儿的适应能力调整游戏强度和难度，从而确保训练目标的实现。通过这些精心设计和实施的游戏活动，幼儿在欢快的氛围中有效地提升了体能水平。

3.3 对照实验民间体育游戏与常规体育活动效果比较

在对照实验中，60名幼儿被随机分配到两个组别（实验组和对照组），分别采用民间体育游戏和常规体育活动进行体能训练。实验组幼儿参与了如“跳房子”和“捉迷藏”等经过筛选并设计优化的民间体育游戏，这些游戏旨在提升灵敏度、平衡能力和协调性。对照组则采取日常的常规体育行动，如简单的跑步和体操。

结果显示，实验组在各项体能指标上均表现出色，尤其在灵敏度、平衡能力和协调性方面的成绩显著优于对照

组。实验组幼儿在跳跃、奔跑和转体等动作的执行上展现出更高的准确性和速度，且兴趣和参与度明显提升。这些发现表明，民间体育游戏不仅能有效提升幼儿体能，还能增强他们对体育活动的兴趣，促进身心健康发展。

4 基于民间体育游戏的幼儿体能发展推广策略

4.1 民间体育游戏在幼儿体能发展中的效果分析

民间体育游戏在幼儿体能发展中显示出显著的优势。通过具体实验证据可知，参与民间体育游戏的幼儿在灵敏度、平衡能力和协调性方面展现出更为优异的表现。这些游戏通常结合了跳跃、奔跑、握持等多种身体动作，能够全面锻炼幼儿多种体能素质。相较于常规体育活动，民间体育游戏更具趣味性和互动性，从而更有效地激发幼儿参与活动的热情。

研究表明，民间体育游戏还能够增强幼儿的团队协作意识和社会交往能力。在互动过程中，幼儿需要与同伴配合完成任务，这不仅提高了其体能水平，还促进了情感交流和社交技能的发展^[5]。这样的游戏环境有助于培养幼儿的毅力和策略思考能力，对其整体成长产生积极影响。

民间体育游戏的多样性和文化背景也为幼儿提供了丰富的认知体验。通过参与不同类型的游戏，幼儿不仅能够体验到各种传统文化元素，还能在潜移默化中增强文化认同感与自信心。推广民间体育游戏在幼儿体能训练中的应用，不仅有利于体能发展，还有助于全面提高幼儿的综合素质。

4.2 常规体育游戏活动中如何融入民间体育游戏

在常规的体育游戏活动中融入民间体育游戏时，应从课程设计、师资培训和资源配备等多个方面着手。课程设计需结合幼儿的年龄特点和身体发展规律，建立多样化的体育活动体系。在学期计划中，合理安排民间体育游戏的时间和内容，以确保幼儿在趣味性中获得体能提升。

师资培训至关重要。教师必须具备丰富的民间体育游戏知识和经验，能够灵活运用各种游戏来吸引幼儿参与体育活动。定期组织教师参加相关培训，提高他们的组织和指导能力，使其在具体实施中游刃有余。

资源配备方面，应为幼儿提供安全、丰富的游戏设施和材料。幼儿园需与专业组织合作，引进或开发适合幼儿的民间体育游戏器材，确保其材料安全且玩法多样。室内外场地的合理规划与使用能有效提升幼儿的活动积极性。

4.3 如何通过民间体育游戏提升幼儿对体育活动的兴趣与参与度

幼儿在体育活动中的兴趣与参与度是其身心健康发展

的重要因素。通过民间体育游戏，可以有效提升幼儿的积极性和参与感。民间体育游戏通常具有趣味性和挑战性，这能够吸引幼儿的注意力，激发他们的探索欲望。在游戏过程中，幼儿可以通过互动和协作，增强社交能力和团队意识，这进一步增强了他们参与活动的动力。游戏的多样性和灵活性使得幼儿在不同场景中都能找到乐趣和成就感，从而保持对活动的持续兴趣。教育者可以通过调整游戏难度和规则，确保每个幼儿都能够在其能力范围内参与并获得有效锻炼。鼓励幼儿自主选择和创造游戏内容，有助于培养其创新思维和解决问题的能力。通过这些方式，民间体育游戏不仅能提升幼儿的体能，还能在他们心中树立积极的体育态度，促进长期的健康生活方式。

5 结语

本研究成功地探索了民间体育游戏在幼儿体能发展中的应用及其显著的效果。通过对适合幼儿的民间体育游戏的筛选和设计，以及在实验与对照组中的对比研究，确立了民间体育游戏在提高幼儿灵敏度、平衡能力和协调性方面的有效性。实验结果不仅显示了在这些方面的优势，还揭示了通过民间游戏提升幼儿整体体能和增加对体育活动兴趣的潜力。然而，研究中也存在一些限制，如样本数量和实验时间的限制可能影响结果的推广性。未来的研究可以扩大样本规模，并延长实验时间，以验证长期的影响效果。此外，探索不同类型的民间体育游戏对不同年龄段幼儿体能的具体影响也将是一个值得研究的方向。综上所述，各年龄班在幼儿体育教育中广泛融入民间体育游戏，以丰富幼儿的体验，促进他们的全面发展，为幼儿创造更多元化和互动性强的体能发展环境。这将不仅有助于提升孩子们的体能，还能激发他们对体育活动的热情，从而培养健康的生活方式。

参考文献

- [1] 陈雅佳.利用民间体育游戏促进幼儿身心健康发展[J].家庭·育儿,2020(5):187.
- [2] 米红芳,范红霞,冉淑莲.民间体育游戏促进幼儿身心发展[J].教育实践与研究:理论版(C),2019(12):44-46.
- [3] 戴灵梅.民间体育游戏成为促进幼儿体能发展的助推器[J].幸福家庭,2020(16):80.
- [4] 黎秋兰.民间体育游戏在幼儿园的开发与应用[J].读与写:上旬,2019(8):3.
- [5] 曾艺彬.利用民间体育游戏促进幼儿身心健康发展策略[J].亚太教育,2022(16):65-67.