

4003	2023	0013
Jx	30年	12

探·量·构：基于地域资源的大班幼儿“农场自然运动场”的实践研究

【摘要】以园区内常态化的幼儿运动为轴做出思考，如何能在农场中根据现有资源有效地开展运动游戏，一改原有的户外固态运动形式，成为新式运动创玩点。探：意在根据农场现状以及环境特点，我们开发了围绕以季节变更、种植物、劳动劳作等为主题创设运动情景，提高幼儿运动游戏的趣味性。量：意在场域玩法设定，根据幼儿运动能力发展需求和场域地理特点，层层深化运动模式，剥离出最为适宜大班幼儿发展的运动技巧，提升幼儿运动游戏的专业性。构：意在场域路线计划，在奠定场域玩法基础上，全方位完善单场域系统模式乃至多场域循环模式，构成较为成熟的幼儿运动体系，力争打造一个自然生态化、深具挑战性的硬核“农场自然运动场”。

【关键词】地域资源；大班幼儿；农场自然运动场

一、研究缘起

（一）幼儿园幼儿运动的现状分析

1. 一成不变的运动模式，局限幼儿的能力提升。

现园所内的运动场地开展基本以室内户外为主，且每个场地所建立的运动模式较为固定，幼儿对其熟悉度较高，均可较顺利地完成运动路线，因此在这种模式长期以往地运行下，幼儿的运动能力发展与提升受到了极大限制。

2. 平淡无趣的运动玩法，降低幼儿的运动兴趣。

幼儿每日在场地里进行一键式的运动玩法，因并未实时观察与了解幼儿的好奇与兴趣点，各种玩法陈旧平淡，导致幼儿在运动行进中极具缺乏自主创新、趣味挑战，从而大大降低了幼儿运动兴趣。

3. 脱离生活的运动设计，消极幼儿的运动参与。

现有的运动设计多以技能性为主，且设计原则并未站在幼儿角度进行思考与出发，使得幼儿运动已经脱离日常生活，不能和谐地将生活经验与运动进行衔接与迁移，从而在运动中大大削弱幼儿的参与感与体验感。

（二）幼儿园生态地域资源的有利条件与可塑性

地理环境优势解读：天然地域打造运动模式的优势显而易见：贴近大自然下的田间小道、山坡、池塘、廊道等生态设计，拥有高低起伏、潺潺流水、宜动宜静的自然形态，衬以周围的生态环境，加以农作物和劳作工具的自然器械，使得这一运动模式趋向自然

情景化、生活日常化。而生态地域资源全方面、多角度地加以整合与利用，为幼儿创设更为丰富、深度的活动资源，同时放松幼儿身体和心理，促使幼儿身心和谐发展。

游戏场景融于运动：农场作为我园得天独厚的地域资源，为幼儿的生活与游戏提供源源不断的自然环境场地与教育契机，而已在实行的农场游戏中自发地会产生奔跑、跳跃、攀爬等运动技能，因此我们秉持持续关注幼儿学习与发展的整体性原则，在农场本身运作模式的基础上，根据现实需求有效和谐地添入幼儿运动，从而进一步进行开发挖掘幼儿运动技能，同时为“农场自然运动场”的创设打下坚实基础。

贴近自然自主开放：幼儿运动作为健康领域下的重要组成部分，开设于户外，可不受场地局限，使得场地空间利用最大化。运动时间根据幼儿运动情绪及情况弹性设立，依照实际情况适当微调。创设运用幼儿深感兴趣的情景性主题，利用农场极具特色且独一无二的自然材料与器材，贴近生活，设计运动玩法与模式，充分感受自然生态化下幼儿运动的丰富性与挑战性。

二、研究框架

本课题研究围绕“运动场情景设计”，“运动场玩法设定”，“运动场路线建构”三个维度形成“探、量、构”三步法有序递进开展，推动“农场自然运动场”的创新设计与组织。

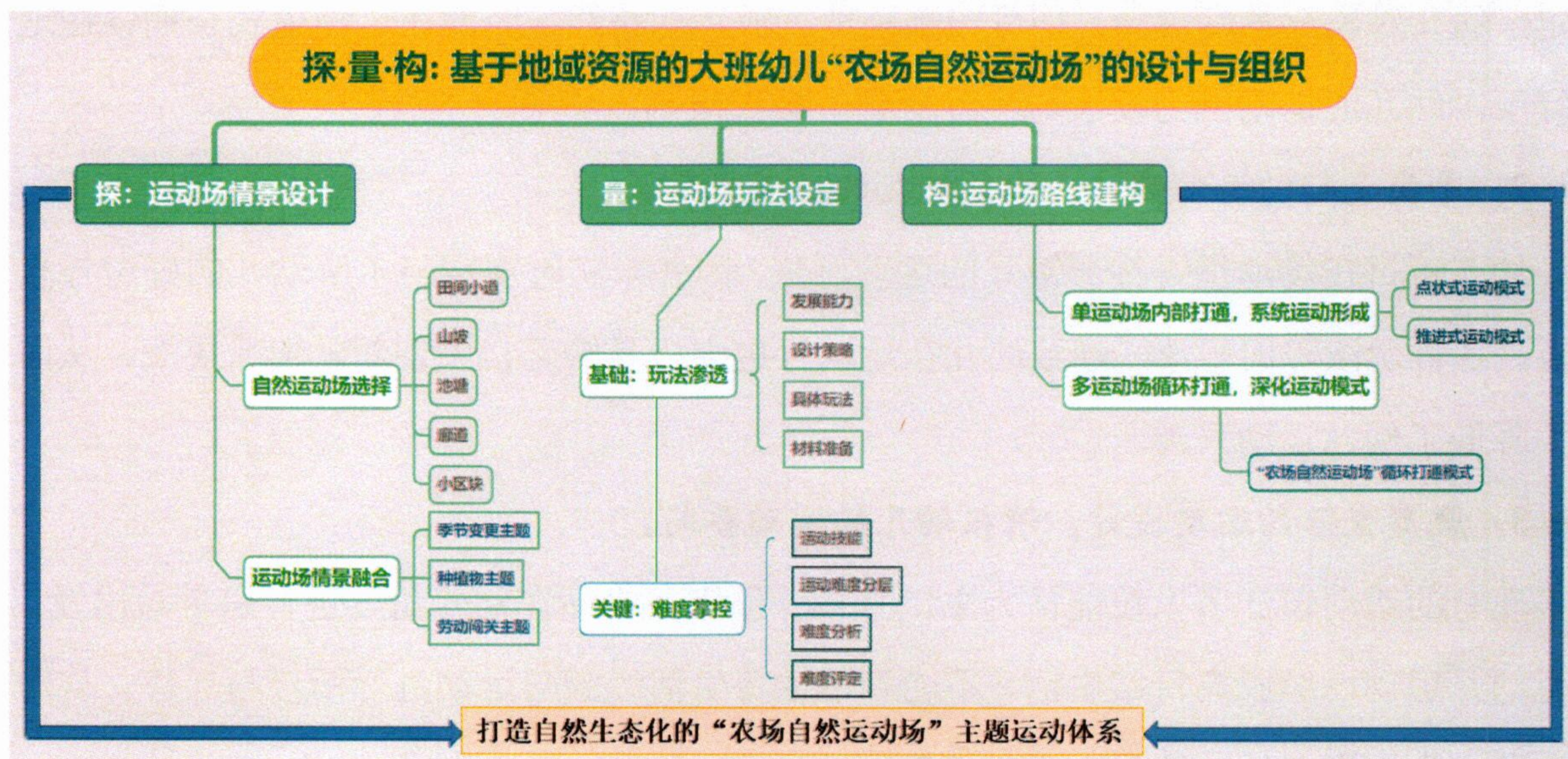


图 1：基于地域资源的大班幼儿“农场自然运动场”的设计与组织

三、实践探索

(一) 探：运动场情景设计，生发运动激情。

1. 自然运动场选择，适宜运动发展。

选择适合运动场场地，激发幼儿运动欲望与挑战心态，使其尽快进入并适应新型的运动环境，积极主动参与，累积达到一天的运动标准量。幼儿运动的核心在于幼儿运动能力的发展与提升，开展符合大班年龄段和兴趣点的幼儿运动，使其能力发展更具有持续性、发展性、稳步向上。

(1) 运动场一：田间小道——发展走跑跳能力

地理特点分析：农场内有多条可通行道路，路面平缓直长，同时具有宽阔与较狭窄的多种关卡可供选择，可设置成跑道形式，适合大班幼儿致力于发展走、跑的运动技能。

运动能力匹配：运动技能“走”：具备一定的控制能力和灵敏性，同时与同伴的沟通、协作能力也蕴含其中；运动技能“跑”：深度挖掘发展幼儿的力量与耐力，增强腿部的肌肉力量，提高速度，力争到达终点坚持不懈的学习品质。运动技能“跳”：提高幼儿下肢部位的力量和身体的控制能力，同时又能提高其协调能力和灵敏性。

(2) 运动场二：山坡——发展攀爬能力

地理特点分析：山坡具有稍高地势，有一定坡度，坡面平滑可操作，立体形态适合多角度多方位开展运动，且具有一定的挑战性，适合大班幼儿致力于发展攀、爬的运动技能。

运动能力匹配：运动技能“攀、爬”：锻炼幼儿的四肢力量，深刻体现了力量与耐力的培养与发展；运动技能“钻”：灵活运用各种钻的形式，增强身体灵敏度，发展身体柔韧性；运动技能“滚”：能自如地控制身体，往指定方向地点滚，体现幼儿对于肢体的控制能力。

(3) 运动场三：池塘——发展肢体平衡能力

地理特点分析：玩水是幼儿的天性。池塘的设立，可以激发幼儿的探知欲望，满足热爱挑战的心态。池塘呈宽直形态，潺潺流水，水位适中，具有安全性与可操作性，适合大班幼儿致力于发展捞、划、抓的运动技能。

运动能力匹配：运动技能“捞、抓”：锻炼手部力量以及平衡力；运动技能“划”：幼儿需控制平衡，能增强幼儿手臂力量、双手协调能力。运动技能“平衡”：纵向发展、稳固幼儿上肢力量，主动使重心垂线返回到支撑面，同时可以逐步显现幼儿勇于挑战的学习品质。

(4) 运动场四：廊道——发展手眼协调能力

地理特点分析：廊道呈直长走势，且有房顶遮盖，有若干柱子支撑。处于廊道中，视野开阔，利于幼儿快速定位，展开运动。因此在这里可创设钻、跳、投掷、抛等运动

技能形式开展。

运动能力匹配：运动技能“投、抛、拍”：手眼协调发展，对精确击中目标的掌控能力逐渐进步，同时力量和耐力发展必不可少。运动技能“踢”：可以较好地辨识物体与自身存在的距离与位置，且有一定地方向性协助自己找准目标物，同时逐步发展并稳固幼儿的下肢力量。

(5) 运动场五：小区块——发展肢体协调能力

农场中还设有一些台阶、田园小径、墙角落、木屋等小场地也可加以利用，让整个幼儿运动更为丰富全面化。在大场域人流较多或幼儿短暂休息时，可自主前往这些地方根据地势环境进行一些运动小游戏从而达到分流、慢节奏目的，同时可随时通向距离最近场域重新进入运动。

2. 运动场情景融合，增添运动趣味。

在各运动场中，将幼儿运动情景化，结合农场种植主题，让单一的运动形式转化为活泼生动的情景任务游戏，收获胜利趣味的同时，也达到了幼儿运动的目的。五个具体运动场互相融合，幼儿根据自己的兴趣与需求，可结合当下季节、主题行进内容等，共同创设农场幼儿运动独特的情景性运动主题。

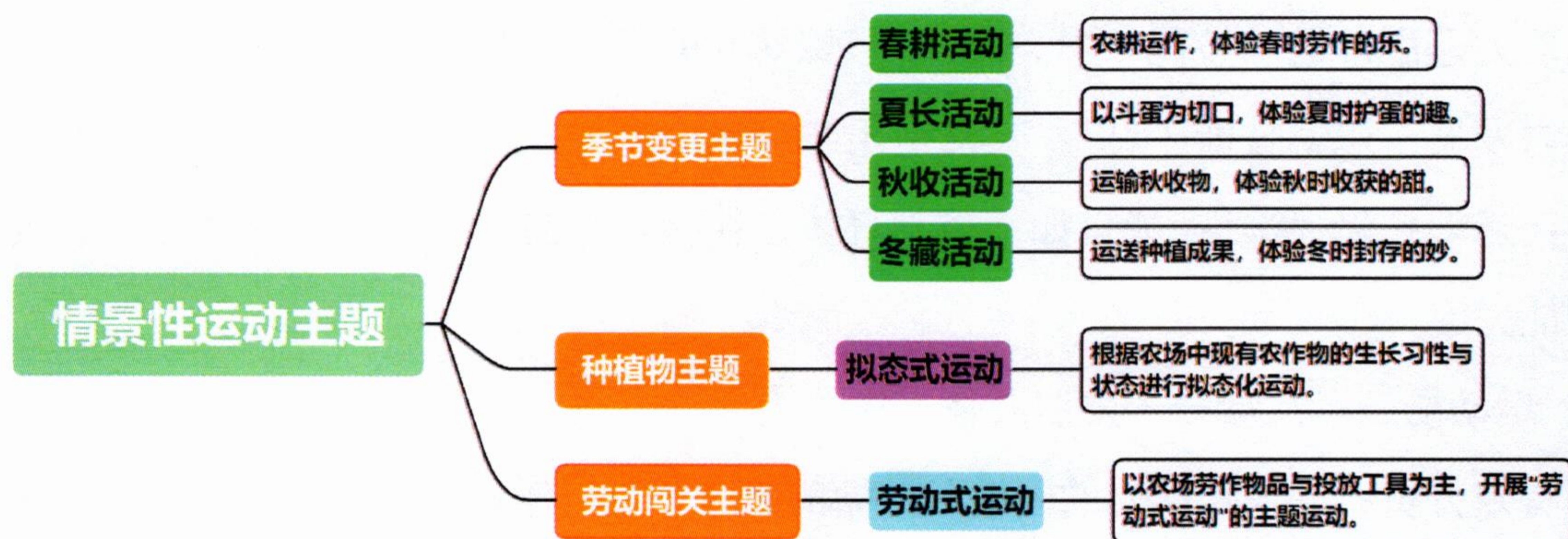


图 2：情景性运动主题

(1) 以季节变更主题展开说明：

春耕活动：春天是耕种好时节，幼儿需在田间小道绕障碍争分夺秒运输种子、水和肥料，匍匐手持种子上山坡后用扁担挑起水桶渡过池塘，最后将种子用投掷入洞的方式精准播种。



绕障碍运输种子

匍匐手持种子上坡

图 3：春耕主题

夏长活动：结合立夏斗蛋习俗，幼儿在农场中开展“保卫立夏蛋”活动，每位幼儿将带着自己的立夏蛋两人三足走过田间小道，接着向上倒爬上山坡，单人运蛋走过池塘，廊道中自抛自接立夏蛋，蛋壳坚而不碎者获胜。



图 4：夏长主题

秋收活动：秋季农场长势正好，在田间小道上，孩子们推车跑到种植地收获农作物，推车越过山坡，将农作物装入背篓平衡走过池塘，最后在廊道中双人抛接，顺利将农作物运输到储藏地。



图 5：秋收主题

冬藏活动：冬天是贮藏农作物的好时机，以幼儿腌白菜为例，孩子们绕障碍跑在田间小道上运输白菜，在山坡用持白菜向上爬，向下平躺滚的方式通过，单人走过平衡桥后在廊道里将白菜放入腌白菜的缸中腌制，最后拍准屋檐悬挂物即为完成任务。



图 6：冬藏主题

(2) 以种植物主题展开说明：

孩子们在农场中模仿农作物的特点进行拟态式运动，例如在田间小道幼儿模仿南瓜敦实的特点进行跳跃；在山坡模仿豌豆藤蔓往上生长的方式进行攀爬等。



图 7：种植物主题

(3) 以“劳动式运动”展开说明：←

幼儿变身小农夫们在农场中进行情景性运动。小农夫们在田间小道，用铲子铲出埋在土里的小型瓜果放进自身携带的背篓里。紧接着越过山坡，两两合作挑着扁担一前一后运水到空水缸中，最后投掷小型麻袋入洞里，敲响悬挂在屋檐上的树枝，即为完成闯关。←



图 8：劳动式主题←

(二) 量：运动场玩法设定，助力幼儿运动性质。

1. 玩法渗透是基础，运动技巧铺垫。

与园内日常开展的幼儿运动不同，结合大班运动核心经验，依据各运动场的自然地理特征与分布，材料也可就地取材，选取适合的主题材料投放使用于各运动场。幼儿当天当次可以根据喜好程度、季节变化、主题变更，灵活合理变换形式，有效进行幼儿运动。

幼儿经小组商讨决议后，与教师一起汇总思路后，将已确立的可行性玩法展示，具体玩法归总如下：

运动场	发展能力	设计策略	具体玩法	材料准备
田间小道	走	走的路线	笔直走、绕圈走、s型走等。	交叉形黏贴纸、树叶、木桩、竹篓、长木板、农作物、弹力绳、障碍物等。
		走的方式	交叉走、转身走、两人三足走等。	
	跑	单人模式	接力跑、折反跑、曲线跑、侧向跑、同时跑等。	障碍物、麻绳、扁担、自制沙包、自制农作物沙包、竹篓、瓜果蔬菜、小推车、瓜果蔬菜、小推车、障碍物等。
		多人参与	比跑的用时、距离、速度等。	
跳	跳的方式与方向	单双腿交替跳、前后左右跳、助跑跨跳、立定跳远等。	呼啦圈、麻绳、皮筋、跨栏、树枝等。	
		原地纵跳摸高等。	风铃、气球、树枝等。	
池塘	捞	捞取材料替换	工具捞物等。	塑料碗勺、网兜、渔网、雨鞋。
	划	实时增减划船人员	单人划船等。	船桨、小皮艇。
			双人划船等。	
	抓	抓的方式	下水抓物。	雨鞋。
平衡	材料选取与摆放方式	斜坡上行走、造路创意走、挑着扁担走、双人运水走（一前一后）。	长条木板、扁担、爬梯。	

运动场	发展能力	设计策略	具体玩法	材料准备
山坡	攀	攀的方式	手脚交替攀、借力攀等。	梯子、网架、弹力绳。
		攀的路线	向上攀。	
	爬	爬的方式	匍匐持物爬、手脚着地爬、倒爬等。	自制沙包、果皮干、树叶。
		爬的路线	向上爬。	
	钻	钻的方式	正面钻、侧身钻、缩身钻、走足爬行钻、后退钻等。	呼啦圈、轮胎。
	滚	滚的方式	侧滚翻、平躺滚。	体操垫。
滚的路线		向下滚。		
廊道	踢	单人形式	随意踢、踢入筐等。	小球、箩筐、竹匾等。
		比赛形式	踢球赛等。	
	投	投的方式	定点投、移动投等。	种植物、自制沙包、网袋等。
	抛	抛接路线	向上抛、自抛自接等。	自制沙包、柚子皮、竹篓、晒干玉米棒、布袋、稻草球等。
		抛接顺序	双人互抛、多人互抛等。	
	拍	拍的方式	原地站立拍、跳跃拍。	树枝、自制沙包、瓶子。

表 1：自然运动场玩法汇总表

2. 难度掌控是关键，运动能力层层递进。

各运动场玩法及其材料熟知后，对于不同运动场下的不同运动难度应秉持着由简到难的操作理念。将幼儿运动难度层层递进，环环相扣，一方面能刺激幼儿想要获取胜利的欲望，此外更能深入幼儿运动本质，掌握运动技能，获得深层次的新型体育活动经验。幼儿对于运动难度掌控是本环节的关键问题。幼儿间存在个体差异性，若全班大部分幼儿通过亲身观察、试运动，挑战完成各个运动场下所设计的玩法，能够基本客观判断抉择出各运动场下不同具体玩法的难易排序。（难易程度用★表示）

以下为幼儿深入农场探玩后再次进行自然运动场玩法难度评定展示图：

	运动技能	运动难度分层	难度分析	难度评定
田间小道	走	笔直走、绕圈走、s型走	可根据不同走的方式完成任务。	★
		交叉步走	考验幼儿的平衡能力和下肢力量。	★★
		两人三足直线距离走	幼儿需合作完成。	★★★
		两人三足绕障碍走	幼儿需绕障碍合作完成。	★★★★
	跑	直线跑、折反跑、曲线跑、侧向跑、同时跑等	可根据不同跑的方式完成任务。	★
		绕障碍接力跑	幼儿需绕障碍合作完成。	★★
	跳	单双腿交替跳、前后左右跳	考验下肢力量和灵活性。	★
		立定跳远	幼儿要向前跳到设定的距离。	★★
原地纵跳摸高		幼儿要向上跳到设定的高度。	★★★	
助跑跨跳		需幼儿手脚配合蹦高跨过垫子。	★★★★	
池塘	捞	单人捞	可使用不同材料捞取。	★
		合作捞	幼儿需要同伴合作交流。	★★
	划	单人划	考验上肢力量。	★
		双人划	幼儿需同时划保证小船稳定。	★★
	抓	下水抓鱼	位移大，考验幼儿手脚配合能力。	★
	平衡	斜坡上行走	可使用不同材料捞取。	★
		造路创意走	幼儿需要同伴合作交流。	★★
		挑着扁担走	考验上肢力量。	★
双人运水走		幼儿需同时划保证小船稳定。	★★	

	运动技能	运动难度分层	难度分析	难度评定
山坡	攀	借力攀	幼儿需要借助外力协调性向上攀。	★
		手脚交替攀	幼儿需手脚交替攀爬，考验协调能力。	★★
	爬	手脚着地爬	需要四肢协调灵活向上爬。	★
		匍匐持物爬	幼儿手持物品，腿部力量和身体协调要求更多。	★★
		倒爬	考验幼儿上肢和腿部力量以及方位感知。	★★★
	滚	平躺滚	幼儿需用正确姿势向下滚。	★
		侧滚翻	幼儿需要幼儿全身运动，同时要考虑安全性。	★★
	钻	正面钻、侧身钻、缩身钻	对钻的技巧的考量以及对材料的把控。	★
走足爬行钻		幼儿需手脚共用，考验协调能力。	★★	
后退钻		幼儿视线外，难以判断方向。	★★★	
廊道	踢	随意踢	幼儿无方向性、无目标物的踢球。	★
		踢“球”入筐	幼儿需要控制踢“球”力度才能将球踢入筐中。	★★
	投	定点投	幼儿需动作协调，物品出手要有一定的高度。	★
		移动投	幼儿需要有一定的方向感和对精准度的把控。	★★
	抛	自抛自接	幼儿需要较高的专注力。	★
		双人互抛	幼儿同伴交流，并且掌握如何将球抛好给同伴。	★★
	拍	原地站立拍	幼儿需看准目标物。	★
		跳跃拍	幼儿需跳到一定的高度才能拍到。	★★

表 2：自然运动场玩法难度评定表

（三）构：运动场路线计划，推进幼儿运动建设。

1. 单运动场内部打通，系统运动形成。

打通单个运动场内部板块，将单一运转的运动转化为多种玩法系统化模式，丰富幼儿运动内容，使其更具运动状态化，运动难度也相对提升。五大场域下，主要以“点状式运动模式”和“推进式运动模式”构成。

“点状式运动模式”意为在某一个运动场下进行发散式幼儿运动。在各个运动场板块开放后，根据不同主题行进下，幼儿可选取任意一场地以及所需材料进行任意一种玩法。等到玩法熟悉掌握后，可另行更换新材料继续探索新的路线与玩法。点状式运动包容性较大，在和相应主题匹配后，幼儿选择玩法与所需材料更为自主化。

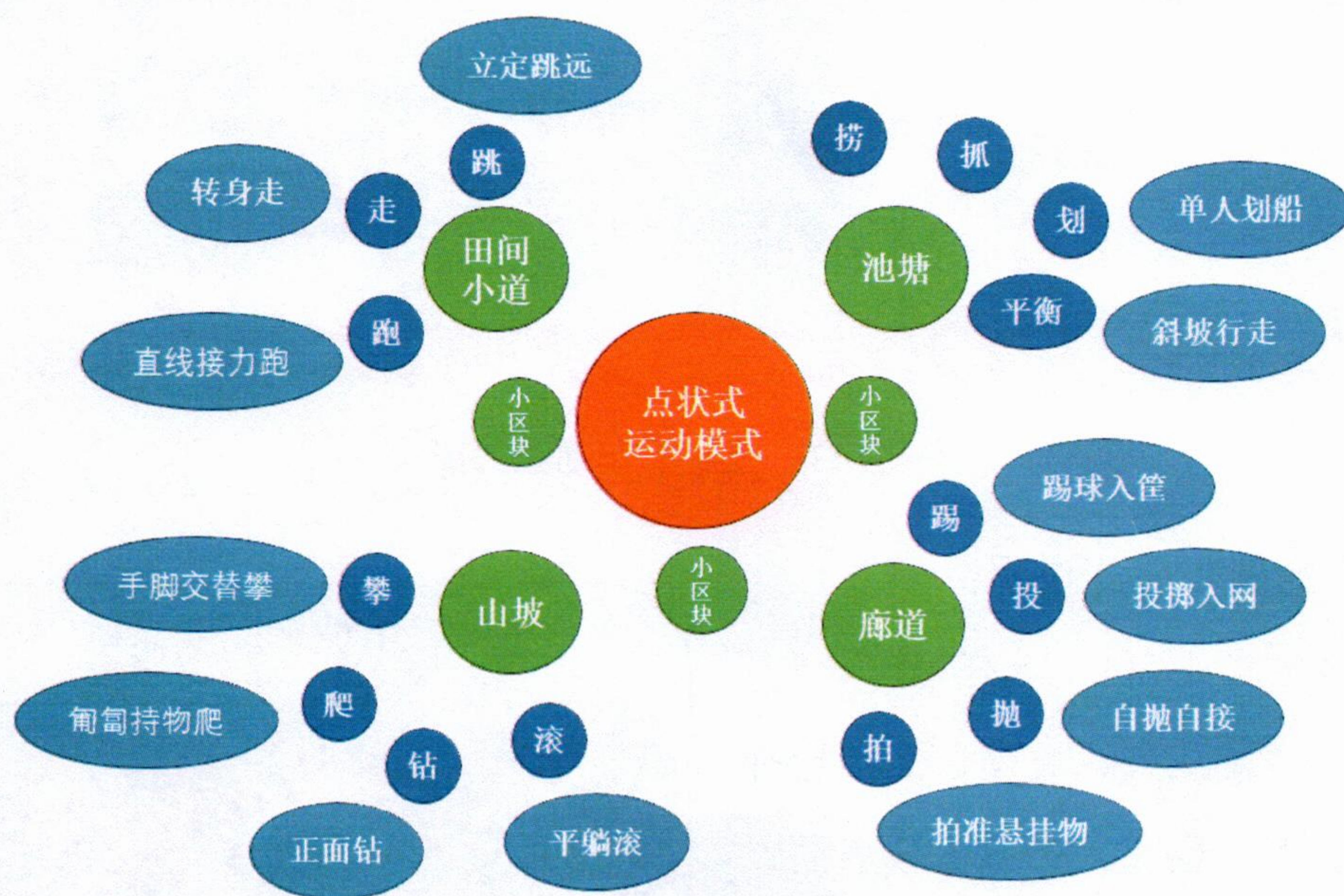


图 9：点状式运动模式图

以“田间小道”为例，展开说明：

幼儿可根据相应主题在此运动场内自主选择“走”或者“跑”进行运动，解锁完这一种玩法后，可另行选择其他玩法。等到这个运动场的玩法全部熟悉掌握后，可调整进行“走、跑”结合式运动，提高运动难度。



图 10：田间小道运动

“推进式运动模式”意为在一个运动场下，根据主题情景设计进行内部闭环式运动。一环接一环的运动设计体验，在环环相扣的玩法中推动多种运动模式、技能向前向上发展。推进式运动在行进时思路清晰，针对不同探玩区需方向明确，有针对性选择所需材料进行有效组合，目的性较强，在运动推进时也更为具体化、全面化。

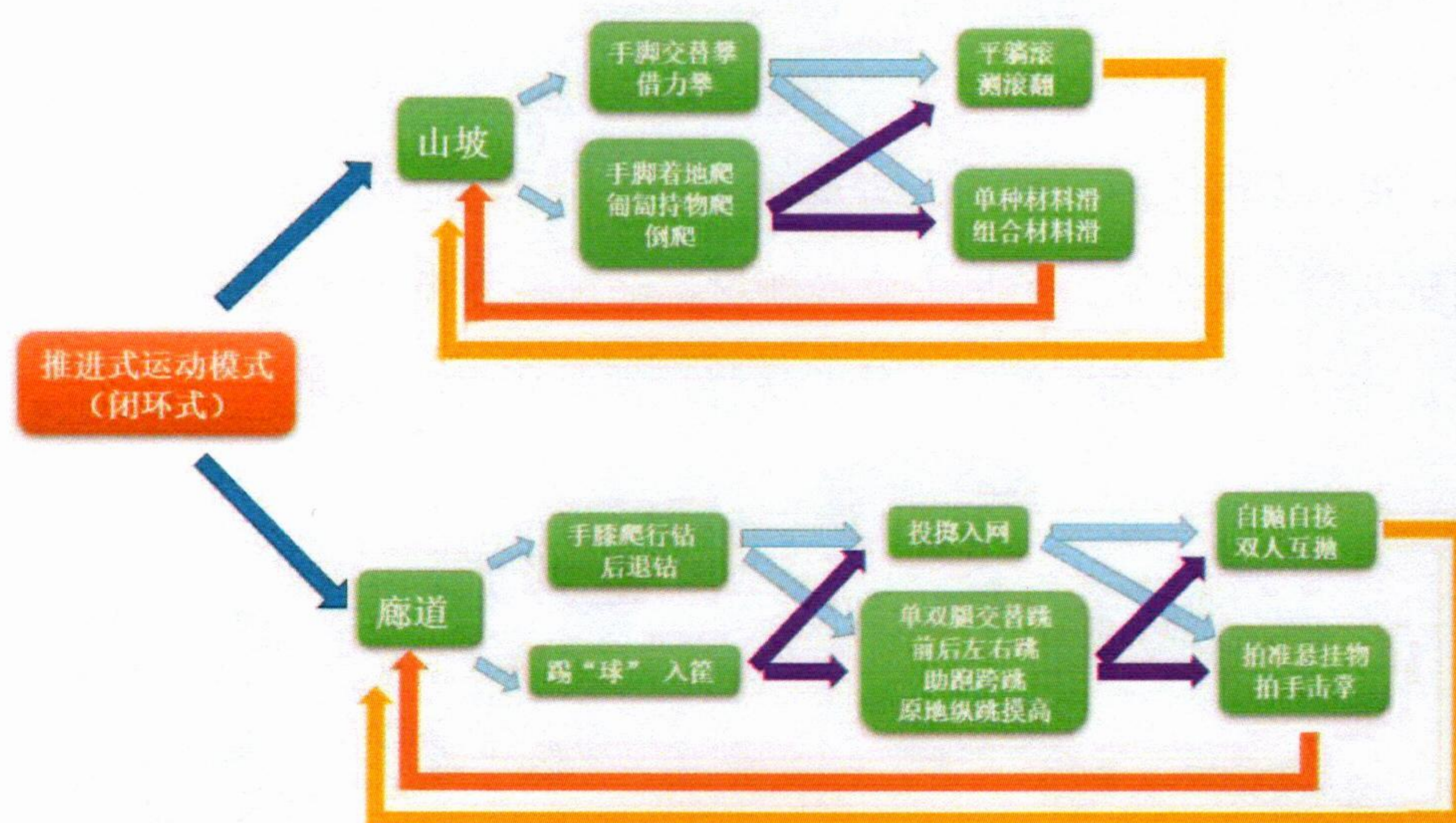


图 11：推进式运动模式图

以“山坡”为例，展开说明：

幼儿在此运动场中，自主选择“攀”、“爬”或“钻”中的一种玩法到达坡顶，然后选择“滚”这种玩法下坡至底。想方上坡而后设法下坡，完成这一次闭环式的推进运动。在这运动场中选择玩法持续性进行，逐步熟悉了解各种玩法与模式。



图 12：山坡运动

2. 多运动场循环打通，深化运动模式。

经过一阶段的幼儿运动实践后，幼儿基本已熟悉场地玩法、材料及运动模式。现可根据已有经验，对下阶段进行各个循环打通实践。在之前的玩法渗透环节中幼儿已设计多种具体玩法，可逐渐将多种玩法深入，自由轻松运转运动技能模式，更换相应材料与器械，形成多系列、多层次的循环运动模式，使幼儿的运动经验水平在潜移默化中持续提升。

联合园区内春耕节行进主题下，我们开设了其中一种以“农耕为主题”的自然运动场循环打通运动模式，以“农耕劳作”的新颖趣味形式，深度挖掘农场里不同场域的自然优势条件，搜集春天里特有的自然材料投放于运动场中，径直切入于幼儿运动。具体形式如下：

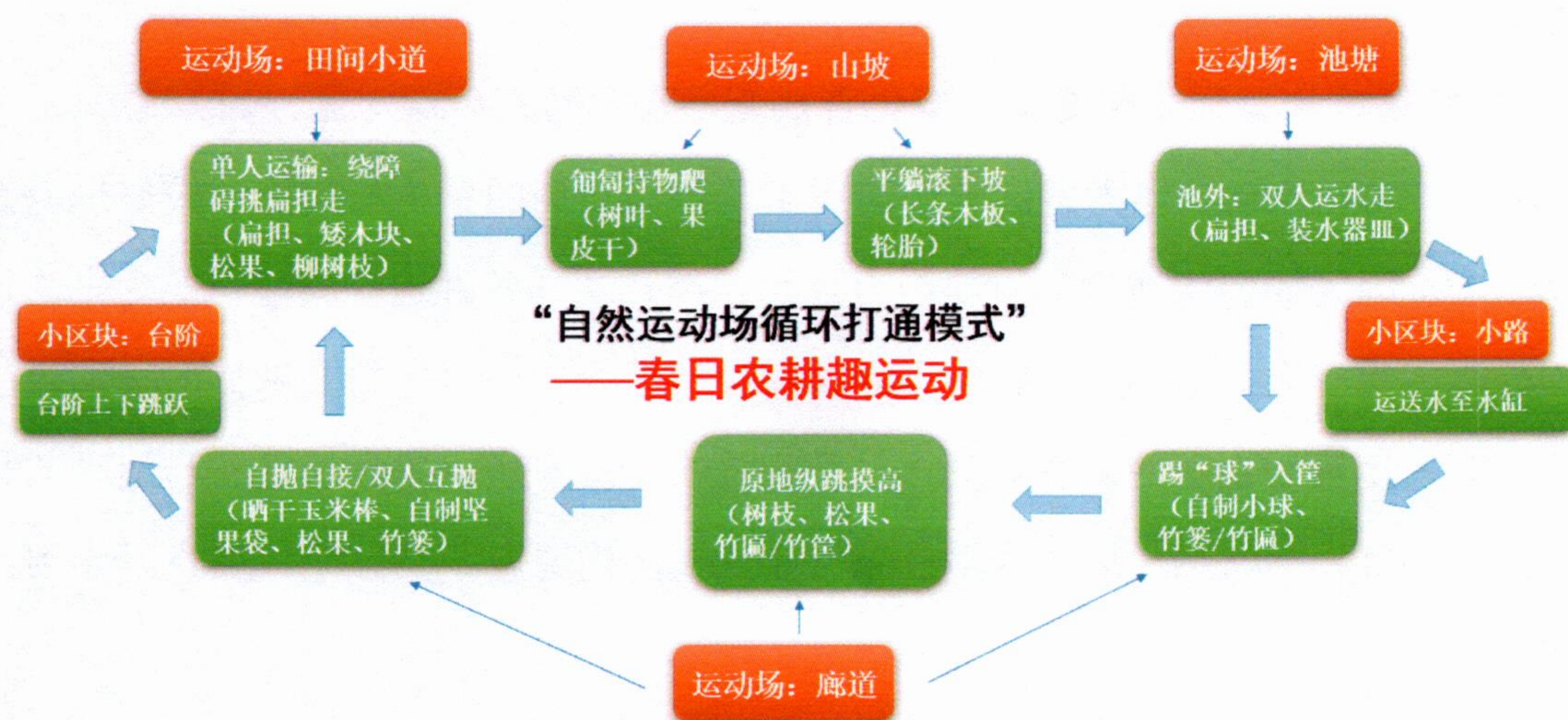


图 13：自然运动场循环打通模式图



图 14：循环打通模式图

四、收获与反思

(一) 收获感悟

经过将近一年的研究与实施，我们倾力打造的“农场自然运动场”幼儿运动模式，打破了原有固态化开展的晨间锻炼思路和规则，融合了农场的独特地域和自然材料，创新了幼儿运动的玩法和模式，潜移默化地在实际开展中巩固、提升幼儿的运动核心经验。

1. 地域与材料的择取，升级自然运动场中运动模式的契合值。

在自然场域的选择上，多以空间、性能、运动性质为考虑要素，锁定五大基础运动场作为本次幼儿运动实施的重点板块。根据各场域独特地理特点，可以与幼儿不同运动

能力发展相匹配，所需材料也就此慢慢浮出水面。对于材料的选择，我们基于自然生态条件下，就地取材，多以自然材料为主，让幼儿在对比思考中逐渐明晰各运动场的必要材料，尝试投放并试玩，探究各运动场板块下投放材料的合理性，择去不适当或不符幼儿年龄特点与兴趣的部分材料，保留最适宜的材料，逐步提升正式运行的幼儿运动游戏的适配体验。

2. 运动场结构与玩法的磨合，深化自然运动场中幼儿的运动能力。

针对大班幼儿的运动能力发展与学习需求，各运动场的单种材料无法较好地满足幼儿运动游戏，因此如何将适宜的材料组合使用，提升幼儿各种运动技能，成为本次运动开展中的思考点。同一运动场下，将不同材料进行组合，创设出新颖独特的运动挑战形式。各种情景化运动主题的新颖设计，以及投入实施推进中，提高幼儿参与运动的积极主动性，提升自我参与感与运输成功的荣誉感，逐步构造属于幼儿个体的良好学习品质与素质。

3. 幼儿与运动场的联动，打造“农场自然运动场”的深度均衡。

幼儿通过一次次的探玩实践，熟悉直至掌握运动场路线与玩法。而在持续性地沉浸式探索一段时间后，幼儿在已有经验基础上，在已有成果与收获中，可慢慢推行创新式运动模式，作出相应运动模式策略调整，从而进一步完善“农场自然运动场”的运行机制。长此以往，幼儿与运动场的频繁互动，相吸磁场作用下，我们打造“农场自然运动场”日渐趋于成熟，可以带给幼儿持续性的学习与发展，两者相互联动，相互作用，织成一条完整的运动链，逐步构成具有园所特色的“农场自然运动场”。

（二）反思思考

本次研究致力于通过借助我园地域资源与材料，实施运动场的玩法与模式，打造“农场自然运动场”，在彼此积极作用下，进一步提升大班幼儿的运动能力，形成最近运动发展区。虽已取得一定成效，但在实践研究过程中也发现幼儿的经验与水平会有明显差异，作为教师，需尊重幼儿的个体差异，可根据幼儿现场状况即时作出相应策略与调整，使得幼儿可在原有基础上纵向提升自我能力与水平，让本次研究更具参考性与价值性。

五、参考文献：

- [1]李季湄、冯晓霞《3-6岁儿童学习与发展指南》 人民教育出版社 2013.3
- [2]汪超《幼儿园体育活动设计与指导》 复旦大学出版社 2018.6
- [3]谷长伟《幼儿园体能活动设计与教学指导》 中国农业出版社 2022.4
- [4]柳倩《学前儿童健康学习与发展核心经验》 南京师范大学出版社 2016.8