

Analyze the effective paths for folk sports games to empower children's physical training

Li Yin

Capital Normal University, Beijing, 102400, China

Abstract

The early childhood stage is a crucial period for children's physical development and functional growth. Physical training is of great significance to children's healthy development. Folk sports games are an important part of traditional Chinese culture, which contain rich educational value and fitness functions. Introducing folk sports games into children's physical training can not only provide children with diverse forms of exercise and stimulate their interest in participating in physical training, but also play a positive role in promoting the inheritance and development of traditional culture. Today, with the continuous update of educational concepts and the all-round development of young children, how to efficiently utilize folk sports games to empower children's physical training has become an important issue in the field of early childhood education research at present. This article analyzes the effective paths for folk sports games to empower children's physical training, with the aim of providing certain references for relevant scholars.

Keywords

Folk sports games; Young children; Physical training

分析民间体育游戏赋能幼儿体能训练的有效路径

阴力

首都师范大学, 中国·北京 102400

摘要

幼儿阶段是幼儿身体发育与机能发展的关键阶段, 体能训练对幼儿健康发展具有重要意义。民间体育游戏是我国传统文化中的一个重要部分, 其中包含了丰富的教育价值与健身功能。把民间体育游戏带入到幼儿体能训练中来, 既可以给幼儿提供多样化运动形式、激发幼儿对体能训练参与兴趣, 又可以对传统文化的继承与发扬起到积极的促进作用。在教育理念不断更新与幼儿全面发展的今天, 如何高效地运用民间体育游戏为幼儿体能训练赋能, 已成为现阶段幼儿教育领域研究的重要问题。本文就民间体育游戏赋能幼儿体能训练的有效路径进行分析, 以期对相关学者带来一定参考。

关键词

民间体育游戏; 幼儿; 体能训练

1 引言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标, 要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动, 吸引幼儿主动参与。”在幼儿园教育中, 体育运动占据着举足轻重的地位, 既能够锻炼幼儿身体素质, 也有利于其合作意识、竞争精神的培育^[1]。民间体育游戏作为趣味性、生动性较强的运动形式之一, 较为契合幼儿年龄特征、运动需求, 能够较好地调动幼儿的参与积极性和热情, 让其在玩乐的同时训练体能, 提高身体素质, 为身心健康、全面发展保驾护航。因此, 在幼儿园教育中, 幼儿教师要充分认识到民间体育游戏的价值、优势, 并加强民间体育游戏设计、实施, 以此赋能幼儿

体能训练, 引领幼儿纵享运动乐趣, 强身健体、锻炼体魄, 为成为德智体美劳全面发展的时代新人奠基。

2 民间体育游戏赋能幼儿体能训练的意义

2.1 优化运动形式, 增强训练意愿

民间体育游戏赋能幼儿体能训练, 有利于优化体育运动形式, 增强幼儿训练动机。传统体育活动中。通常是引领幼儿模仿、练习相关体育动作, 内容和形式有些枯燥、乏味, 难以真正调动幼儿训练积极性和热情。而民间体育游戏种类丰富、玩法多元, 支持个人与团体参与, 加之其趣味性和互动性较强, 能够较好地满足幼儿爱玩、好动的天性。通过民间体育游戏的开展, 有效消除单一动作训练带来的枯燥感、乏味感, 增加体能训练的趣味, 让其更具吸引力、感染力, 使幼儿更乐意投入进来, 在“玩中练, 练中玩”, 在解决游戏问题、完成游戏任务的同时获得满足感、成就感和喜悦感, 增强自信心, 以更加积极的心态参与后续体能训练^[2]。

【作者简介】阴力(2001—)男, 中国山西吕梁人, 在读硕士, 从事体育研究。

2.2 契合发展规律，优化训练效果

民间体育游戏赋能幼儿体能训练，与幼儿身心发展规律较为契合，有利于优化幼儿体能训练效果。幼儿在身心塑造的重要时期，民间体育游戏与其成长发展规律较为契合，值得引发高度关注。一方面，民间体育游戏能够让幼儿“动”起来，锻炼肢体协调能力，增强肌肉力量。如，在跳房子、跳皮筋等民间体育游戏中，幼儿需要不断跳跃，这对其腿部肌肉、下肢力量以及肢体协调性的锤炼是十分有利的。另一方面，纵观民间体育游戏，可以发现不少全身性运动，如滚铁环、丢沙包等，需要幼儿持续进行体力活动。在有规律的体育锻炼中，他们的心肺功能能够得到强化，平衡感、四肢协调性也可以在不知不觉中得到提高。

2.3 深化文化认同，助推创新发展

民间体育游戏赋能幼儿体能训练，能够帮助幼儿深化民族文化认同感，助推民族文化创新发展。民间体育游戏是传统文化的一种，历史悠久、底蕴深厚，与现实生活较为贴近^[1]。通过开展民间体育游戏，让幼儿在玩乐的过程中对其来源、发展、文化内涵和意蕴等形成一定了解，增强传统文化认知，明确其价值和意义。并且，在参与过程中，幼儿能够感受民间体育游戏的魅力，主动传播民间体育游戏，甚至是创新玩法，为其注入全新血液。如此，能够为其长远发展提供有力支撑。

2.4 拓展社交能力，培养团队精神

民间体育游戏有许多项目是要求幼儿和同伴一起进行的，如跳皮筋和拔河。孩子们可以在这些游戏中学会和别人沟通交流、听取别人的建议、一起制定策略等，进而增强社交能力。同时他们可以在协作过程中深切地感受团队的魅力，理解个人目标和团队目标之间的密切联系，继而形成良好的团队精神以及集体荣誉感。它对幼儿将来融入社会、构建良好人际关系有着十分重要的作用。幼儿在玩耍时也会面对胜败的局面，有利于幼儿正确地看待成败，形成顽强的毅力和乐观向上的精神，从而为幼儿身心健康打下坚实的基础。

3 民间体育游戏赋能幼儿体能训练的有效路径

3.1 立足实际，精选游戏

在幼儿体能训练中，要想充分发挥出民间体育游戏的功能，就必须要在民间体育游戏的选择上花费足够的心思，保证其与实际教、学需求相契合，能够为幼儿体能训练提供优质服务，助推幼儿体能水平更上一层楼。具体来说，可以从两个方面入手，落实这项工作^[4]。一方面，要以幼儿年龄特征为重要依据，进行民间体育游戏的选择。不同年龄、学段幼儿在成长发展中源于不同因素的影响，体能素质难免会呈现出差异。幼儿教师理解、尊重幼儿之间的体能差异，选择不同的民间体育游戏，以满足幼儿个性化体能训练需求。如，就小班幼儿来说，他们年龄相对较小，肢体协调能

力较为薄弱，且极易被外界因素影响，难以长时间保持高度集中的状态。所以，幼儿教师可以选择“我们都是木头人”“老鹰捉小鸡”这类具有较强趣味、动作较为基础、规则较为简单的民间体育游戏，可以让幼儿产生一定的兴趣，在兴趣驱动下踊跃参与进来，在玩乐的同时实现对基本运动能力的培养，为体能发展筑牢根基；就中班幼儿来说，他们的体能有了一定的发展，且拥有基本的规则意识，幼儿教师可以适当组织具有部分复杂动作、且团体协作的民间体育游戏，如“跳房子”“踢毽子”等，培养其肢体力量、合作能力；与小班、中班幼儿相比，大班幼儿各方面素质都更强，可以加大难度，选择具有挑战性的民间体育游戏，如“踩高跷”“花样跳皮筋”等，锻炼其平衡能力、腿部力量和身体灵活性。另一方面，要以体能训练目标为重要依据，进行选择民间体育游戏。幼儿教师要紧扣体能训练目标，有针对性地选择民间体育游戏。如，为了发展幼儿平衡能力、手脚协调配合能力，可以选择“滚铁环”这一民间体育游戏；为了训练幼儿节奏感、动作的灵敏性，可以选择“跳竹竿”这一民间体育游戏……这样，“有理有据”地选用民间体育游戏，让其育人价值得以有效发挥，为幼儿身心健康、全面发展助力^[5]。

3.2 多元融合，增添乐趣

在幼儿体能训练中，如若长时间采用完全相同的玩法，很容易引发幼儿排斥、厌倦情绪，导致其参与度降低，影响整体训练成效。因此，幼儿教师要积极转变思路，将新颖、有趣的元素融入其中，为体能训练增添一丝乐趣。具体来说，情境是一个不错的选择，它可以为游戏注入新的生命力，让其更加生动、有趣，使幼儿沉浸于其中，获得多元情感体验，更乐意投入体能训练^[6]。在体能训练中，幼儿状态越好，最终训练成效就会越显著。所以，幼儿教师可以根据民间体育游戏内容、主题，进行情境创设，让幼儿如临其境，在逼真的场景中进行玩乐、训练，强化育人成效。如，幼儿教师可以事先准备好一些与民间体育运动有关的海报、装饰物等，将其悬挂于固定区域，同时引入话题：“一年一度的民俗运动会就要开始啦，比赛项目丰富多样，有滚铁环、跳房子、丢沙包，都是父辈儿时喜爱的游戏。小朋友们，让我们一起参加这场趣味横生的民俗运动会，争做民俗运动小达人吧！”让幼儿化身小小运动员，在参与比赛的过程中锻炼身体素质。除了情境以外，音乐也不失为好的方法，幼儿教师可以一边播放音乐，一边组织幼儿开展民间体育游戏，让幼儿在节奏、旋律的带领下展开身体运动。如，在“丢手绢”这一民间体育游戏中，幼儿教师可以播放同名歌曲，也可以播放一些节奏感较强的纯音乐，引导幼儿集中注意力，当音乐停止时，投放手绢，等待他人发现、追逐。这样，在音乐的配合下，幼儿的跑动更具节奏感，这对其身体协调性的发展是十分有利的。

3.3 氛围营造，打消顾虑

当幼儿感到踏实、安全时，会表现出更强的自主性、

积极性和创造性。在民间体育游戏活动中,这点亦是如此^[7]。因此,幼儿教师要有意识地关注幼儿心理安全,尽可能地为其营造宽松、包容、民主的氛围,让其意识到游戏是为了在享受快乐的同时强化体能素质,而非一味地拘泥于输赢,从而有效消除紧张感、畏惧感,以更好的状态投入游戏,助推体能训练稳步开展。首先,善于“赏识”。在游戏活动中,幼儿教师要善于发现幼儿的闪光点、长处,并适当“放大”,加以夸赞、激励,让幼儿也看到自身不断增长的智慧和力量,增强自信心,更加配合后续活动。如,在“踩高跷”这一民间体育游戏中,幼儿教师可以多采用“你刚刚坚持了三秒,而且比第一次更稳,你真是太棒了”这类激励性语言,增强幼儿自我效能感,让其以更佳的状态投入后续体能训练。当然,对于不足、短板,也要委婉指出,有针对性地指导,帮助其进步和提高。其次,“活化”规则。幼儿教师要适当简化游戏规则,不能一成不变,而是要根据实际情况进行调整。同时,还要削弱“胜负”概念,引导幼儿将重心放在过程、收获上。最后,允许“不同”。幼儿年龄不大,有着天马行空的想象力,在体育游戏活动中,可能会产生各种新奇的想法,并加以落实。幼儿教师切忌一味地阻止幼儿,限制其想象、创造,而是要以包容为主,允许其出现不同的玩法。这样,更能够调动幼儿主体性,让其更乐意投入进来,在玩乐中强身健体、锻炼体魄,不断提高身体素质、体能水平,为未来成长成才提供坚实保障。

3.4 家园合作,共促发展

《幼儿园教育指导纲要(试行)》提到:“幼儿园应与家庭、社区密切合作,与小学相互衔接,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好的条件。”幼儿体能训练并非一朝一夕之功,而是一项漫长的系统工程,仅凭幼儿园一方的力量是远远不够的,还需要家庭的支持和配合。在日常工作中,幼儿教师应当加强与家庭的沟通,积极挖掘家庭资源,建立、健全民间体育游戏资源库,更好地推进民间体育游戏,为幼儿体能训练提供更加丰富的可能性。如,幼儿教师可以通过多种渠道(线上创建群聊;线下入园离园、家长会、家长沙龙等)与家长取得联系,鼓励家长分享熟知的民间体育游戏,包括其来源、玩法、器材等。在此基础上,幼儿教师可以提炼具有鲜明育人价值、代表性较强的民间体育游戏,并适当创新、优化,在后续活动加以组织和实施。

值得一提的是,部分民间体育游戏需要材料支持,幼儿教师可以遵循环保原则,组织幼儿收集废旧物品,制作简易游戏材料,在节省成本的同时,锻炼幼儿动手操作、实践能力,增强幼儿环保、节约意识。另外,还可以动员家长抽出时间,陪伴幼儿开展民间体育游戏,在增进亲子关系的同时,有效训练幼儿体能,提高幼儿身体素质水平。为了进一步调动各个家庭的参与积极性,可以在班级群进行游戏打卡,如拍摄游戏图片、视频,分享心得感悟;或是引入激励机制,对表现出色的家庭予以奖励。当然,开放不等于完全放开,幼儿教师依旧要扮演好引路人这一角色,时刻留意各个家庭的动向,必要时时刻提供指导和点拨,保证家庭民间游戏活动的合理性、有效性,让幼儿能够在亲子交流和互动中发展体能,强化素质。

4 结语

总而言之,民间体育游戏在体能训练方面具有天然的优势,且有助于幼儿文化认同感、民族精神的塑造,重要性不言而喻。幼儿教师要深刻认识到这一点,并通过立足实际,精选游戏;多元融合,增添乐趣;氛围营造,打消顾虑;家园合作,共促发展等做法,有序、有效推进民间体育游戏,发挥其在幼儿体能训练中的作用,帮助幼儿提高身体素质,强化综合能力,为全面发展筑牢根基。

参考文献

- [1] 李侠. 浅析民间体育游戏在幼儿体能训练中的应用[J]. 安徽教育科研, 2025, (25): 70-72.
- [2] 孙应新. 游戏化体育活动促进幼儿体能发展的策略[J]. 家长, 2025, (24): 7-9.
- [3] 杨丽婷. 安吉游戏理念下幼儿体能循环活动的策略[J]. 求知导刊, 2025, (22): 122-124.
- [4] 谷银萍. 幼儿园体育活动游戏化教学的实践研究——以手球运动为例[J]. 求知导刊, 2025, (21): 137-139.
- [5] 杨妍洁. 基于游戏的幼儿健康领域体能训练方法探索[J]. 读写算, 2025, (22): 121-123.
- [6] 倪好. 幼儿体育游戏对体能发展的促进作用与实践研究[J]. 田径, 2025, (06): 34-35.
- [7] 邵燕. 基于音乐律动的幼儿健康体能训练方法与实践探索[J]. 艺术教育, 2025, (S1): 20-21.