

The Practice Exploration of Kindergartener Indoor Life Sports Activities under the Background of Tao Xingzhi's Life Education

Han Xiao

Hangzhou College of Preschool Teacher Education, Zhejiang Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311231, China

Abstract

Physical activities play an important role in the process of preschool children's growth, and have an important impact on children's physical health, cognitive ability and social development. At present, kindergarten sports activities are mainly carried out outdoors, and always ignores the value of indoor sports activities. The reason is not to grasp the essence of sports in daily life. Therefore, this paper puts forward the concept of indoor life physical activity under Tao Xingzhi's life education theory, and explores the implementation strategy of indoor life physical activity by expatiating its concept and characteristics, so as to integrate physical activity into children's daily life.

Keywords

children; indoor sports activities; life education

陶行知生活教育理论下幼儿园室内生活体育活动的实践探索

肖晗

浙江师范大学杭州幼儿师范学院, 中国·浙江 杭州 311231

摘要

体育活动在学前儿童成长的过程中起着重要的作用,对于幼儿体质健康、认知能力和社会性等方面的发展都产生重要影响。目前,幼儿园体育活动的开展多以户外为主,时常忽视室内体育活动的价值。究其源头,即是没有把握体育运动的生活化本质。因此,论文在陶行知生活教育理论下提出室内生活体育活动的概念,通过阐述其概念和特点,探索室内生活体育活动实施的策略,将体育活动融于幼儿的日常生活。

关键词

幼儿;室内体育活动;生活教育

1 引言

幼儿的体育活动是幼儿园一日生活的重要组成部分,中国的《幼儿园工作规程》早已指出:“幼儿园的任务是实行保育与教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育,促进其身心和谐发展。”^[1]在培养目标上明确把“体”放在首位,这充分强调了“体育”对幼儿全面发展的重要性。开展适合学前儿童特点和需要的体育活动,对于激发其运动兴趣,提高身体素质,增进健康水平,都具有深远的意义。

论文的体育活动是以体力活动的概念为依据,扩大了传统体育活动的外延。体力活动(Physical Activity, PA)也称为身体活动,是指“任何由骨骼肌收缩引起的导致能量消耗的身体运动”^[2]。2012年,在第59届美国

运动医学年会中指出,体力活动是指任何动作,只要是骨骼肌收缩引起的身体运动所产生的能量消耗,这可以包括工作、交往、日常生活中的体力活动及闲暇时的体育活动^[3],如行走、骑车、上下楼梯和做家务等。基于此,体育活动的外延得以扩展,除包括传统体育运动和体育游戏中的粗大类、精细类活动外,还包括劳动等日常身体活动。按照幼儿活动空间进行划分,幼儿园体育活动可分为户外体育活动和室内体育活动两大类。目前,幼儿园的体育活动多以户外活动为主,因幼儿园室内空间限制等原因,经常忽视室内体育活动的开展。而实际上,幼儿在园大部分时间都处于幼儿园室内当中,对于室内体育活动的忽视无疑削减了原本属于幼儿的运动时间和机会。室内体育活动是指幼儿在活动室、阳台、楼道、门厅等室内场所进行的身体活动,室内体育活动的价值主要是在于它的补充性。一方面,在风沙雨雪、雾霾等特殊天气下,户外活动场地不能满足幼儿活动需要,即可以充分利用室内场地进行补充;另一方面,有些体育活动,

【作者简介】肖晗(1995-),女,中国河北唐山人,硕士,从事学前儿童体育教育研究。

如手指、脚趾等精细类活动,更适合在室内进行。另外,室内地面平坦、清洁,更适宜开展翻滚和钻爬类的活动^[4]。可见,室内体育活动能够在一定程度上弥补户外活动的不足,潜藏着巨大的教育价值,对于幼儿的发展起着重要的作用,应给予足够重视。

2 室内生活体育活动的概念

室内生活体育活动的提出基于陶行知的生活教育理论。生活教育理论是陶行知先生教育思想的主线和重要基石,他提出“生活即教育”“社会即学校”“教学做合一”三大主张。他表示没有生活做中心的教育是死教育,他认为生活即教育,教育和生活是同一过程,并蕴含于生活之中,必须和生活结合才能发生作用,要把教育与生活完全熔于一炉。而体育源于原始社会的生产、生存斗争与宗教活动。因此,体育的本质离不开生活,是生活孕育了体育^[5]。《体育课程标准》也十分强调体育与现实生活的联系,即体育要体现“源于生活、寓于生活、用于生活”的理念,这和陶行知先生的生活教育理念是一致的。因此,体育活动应该尽可能联系幼儿的生活,使幼儿注重参与、享受生活,让体育真正回归幼儿生活。基于此,提出论文室内生活体育活动的概念:即幼儿在室内进行的,以幼儿“随时运动”为宗旨,基于幼儿身心发展特点及兴趣需要,融于幼儿一日生活的、使儿童方便介入、轻松参与的体育活动。室内生活体育活动降低以往体育运动的参与门槛,引发幼儿的参与兴趣,提高参与的频率,实现幼儿体育活动的日常化和常态化,使幼儿养成良好的运动习惯与生活方式,创造终身运动的健康生活。

3 室内生活体育活动的特点

3.1 时间生活化

室内生活体育活动的过程是生活化的,活动的开展强调随时性。在幼儿园一日生活中存在大量的过渡环节,在这些过渡环节中,幼儿存在消极等待的现象。《幼儿园教育指导纲要(试行)》早已指出,在科学、合理地安排幼儿一日生活时,尽量减少不必要的集体行动和过渡环节,减少和消除消极等待现象^[6]。因此,在开展室内体育活动时,可以充分挖掘生活中过渡环节的价值。例如,在晨间活动前融入热身操,可激活身体,防止运动损伤,帮助幼儿更好地投入到后续晨间活动中;或在午饭后融入手指操、串珠和系扣子等手部精细类活动,以改变幼儿饭后无所事事的现状,自然而然地将体育运动融入幼儿日常生活,逐步提高幼儿运动能力和体质健康。

3.2 环境生活化

环境是隐形的课程,室内生活体育活动的过程是生活化的,创设适宜的活动环境对于幼儿体质健康的发展有积极的促进作用。当前,幼儿园在室内环境创设时,更关注班级内部环境的创设,尤其是墙面的设计。幼儿园墙面上贴有各种

与主题相关的内容、标识及幼儿的作品等,多起提醒和展示功能。而实际上,墙面的作用不止于此,可以在墙面悬挂投掷粘球靶,幼儿玩投球,促进其投掷能力的发展。此外,班级的地面和天花板也蕴含着极大的教育价值,但却时常被忽视。可以通过在地面粘贴标识,如直线曲线、方格和脚印等,或是改造天花板吊饰,如长线吊球等方式,为幼儿的室内体育活动创设准备好的环境,这种环境带给幼儿的并不是刻意的运动,而是在任何时候,当幼儿看到周围的环境,自然而然激发其各种体育运动行为的发生。

3.3 过程生活化

室内生活体育活动的过程是生活化的,这与室内体育活动材料的特征有一定关联。不同于户外活动中的大型器材,如平衡木、轮胎、拱形梯和攀爬网等,需要教师提前帮助幼儿摆放,幼儿活动结束后教师再将材料归位,从而导致幼儿独立整理材料环节的缺失,打破了生活体育中本应连续的活动过程。相反,由于室内体育活动的材料具有小巧、轻便的特点,活动的器材都可以由幼儿自行摆放和整理,能够改变户外活动中完全由教师放置和整理活动材料的现状。在此过程中,不仅能提高幼儿自我服务的意识,还能促进其自理能力的发展。例如,在“穿越火线”游戏中,教师引导幼儿将桌椅、绳、垫等材料摆放整齐后开始活动。活动结束后,幼儿再将游戏材料放回原位并进行整理,从材料的摆放到游戏进行再到材料的整理都由幼儿自行完成,这一完整的活动过程体现了体育活动生活化的意味。

4 室内生活体育活动的实施策略

4.1 重视与幼儿园课程相结合

室内生活体育活动的有效实施要与幼儿园课程相结合。幼儿园课程由一系列主题教学活动组成。主题教学活动是将五大领域的教学内容综合到一个网络状的主题之中,围绕主题而展开的一系列教育活动^[7]。因此,基于整合性课程的思想,体育活动并不是孤立进行的,要以各领域活动为创生点,自然而然地将体育活动融于幼儿一日生活中,保证各领域活动之间的连续性和延伸性。例如,在“多彩的秋天”主题下开展室内体育活动,活动设计除了紧紧围绕秋天这一主题外,更要与主题下其他领域活动的内容相结合。例如,科学领域“大大小小的水果”活动结束后,可将有关“水果”的活动内容继续延伸至离园。在离园前可以组织幼儿开展“水果丰收”的投掷类体育活动。由此,幼儿一日生活中的活动内容能够相互衔接,具有良好的连贯性,对于幼儿的整体性发展产生积极影响。同时,要重视生成性体育活动的开展。幼儿生成性体育活动更是源于自然生活,当幼儿对新事物产生兴趣且富含教育价值时,要改变原有体育活动内容,满足幼儿好奇和探索的欲望,更好地投入到体育活动中。此外,室内生活体育活动不仅仅强调系统知识教育的完整性,更注重生活体育的坚持性和长效性,并关注幼儿的运动情绪和体验,在体

育活动中能很好地表现自我,随时随地享受运动带来的快乐,逐渐养成良好的运动习惯,促进其体质健康发展。

4.2 融入定向运动的游戏形式

定向运动起源于1895年的瑞典,至今已有百年历史,起初是一项专门的军事体育活动,后来该项运动逐渐游戏化和大众化。传统的定向运动是指选手在地图和指北针的帮助下,逐一到达地图上点标所示的实际位置,时间最短者为胜^[8]。定向运动作为一项综合性较强的体育活动,因富有趣味性和竞赛性的特点,其价值逐渐得到教育者认可并引入幼儿园。幼儿园定向运动是以幼儿为参与主体,以幼儿熟悉安全的环境为活动背景,以与幼儿年龄特点、发展特点相适应的地图为辅助工具,根据幼儿认知、动作、生理和心理等方面的发展特点开展的利用地图和指南针找到图上所指示的各个点标,以最短时间到达所有点标者或完成其他目标为胜的一类运动^[9]。幼儿园即是一个微型定向运动场,作为幼儿十分熟悉的场所,能够很好地开展定向运动。教师在幼儿园主题课程背景下,创设与主题相关的定向运动情景,将定向运动与幼儿走、跑、跳、翻滚、钻爬等体育运动相结合,在幼儿园的室内班级、大厅和走廊等区域设置各种标志物和打卡点,幼儿在参与体育运动的同时,完成定向运动的打卡目标。同时,根据主题的变化,及时更改定向运动情景、点标和路径,让幼儿保持新鲜感,积极主动地进行体育运动,真正获得运动的乐趣。抓住定向运动的中“定向”精髓,将其融于幼儿一日生活中,不仅可以强健幼儿的体魄,更能培养幼儿善于观察、勤于思考和坚持专注等学习品质,而这些学习品质的养成不仅是幼儿园各领域教育的核心所在,更对幼儿未来的学习和生活产生深远的影响。

4.3 重视劳动教育的渗透

基于体力活动概念下的体育活动也包括日常的劳动。学前时期是基础教育的奠基时期,在幼儿园开展适宜的劳动教育有其独特的价值。一方面,劳动是幼儿自我服务的过程,是培养自理能力的极佳途径。通过劳动收获成果,能使幼儿身心愉悦,不断提高自我效能感和胜任力,逐渐产生自信心和自我认同感;另一方面,劳动可以促进幼儿血液循环和新陈代谢,增强幼儿心肺功能,同时使肌肉与关节得到锻炼,是促进幼儿身体发育的重要方式。此外,幼儿在劳动过程中还需要手眼配合,从而锻炼幼儿身体协调和控制能力^[10]。但是,传统劳动教育一般以说教和讲故事为主,很少让幼儿进行实践,劳动教育简单化、形式化,脱离幼儿日常生活,教育效果不明显、意义不深刻。实际上,生活即是幼儿成长的土壤,幼儿的劳动教育必须植根于生活,才能焕发活力。生活中的劳动教育即是教师将劳动的契机隐藏于幼儿在园的一日生活中,有意识地引导幼儿劳动并参与自我服务。例如,教师可以在日常生活中指导幼儿穿脱衣服、叠被子、系扣子鞋带、

洗杯子和擦桌子等。此外,教师可以组织幼儿进行集体服务,为班级做力所能及的劳动,通过轮流安排小值日生等方式培养幼儿的责任感。例如,教师可以引导幼儿整理活动材料和书籍,带领幼儿捡垃圾和浇灌绿植等。日常生活中的劳动教育具有极强的渗透力,教育者可以运用巧妙的方式为幼儿创造更多的运动机会,增加幼儿每日运动量,提高幼儿的身体素质,培养幼儿良好的劳动品质,让幼儿在生活中参与劳动,在劳动中强健体魄、塑造品格。

5 结语

如今,陶行知先生的生活教育思想仍具有不朽的价值,在新的时代被赋予了新的含义。在陶行知生活教育思想下开展的体育活动,对幼儿体质健康的发展、运动习惯的养成和学习品质的塑造都具有重要的促进作用。体育本源于生活,也应服务于生活。生活是体育活动的现实基础和源泉,幼儿体育活动的开展必须植根于生活。室内生活体育活动因其时间、环境和过程的生活化特点,是实现体育与生活联动的重要途径,通过日常室内生活体育活动的开展,能促进幼儿体质和运动能力的发展。同时,室内生活体育活动的开展为幼儿创造了大量合作、交往的机会,能够不断促进幼儿社会性和良好品质的发展。此外,室内生活体育活动的开展也必须重视幼儿的主体地位,幼儿能够自主创设运动环境、选择体育活动和方式,主动地体验并取得收获,真正使体育活动成为幼儿生活的重要组成部分,将体育精神内化于心、外化于行,促进幼儿健康生活方式的养成,使幼儿在体育活动中终身受益。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国家教育委员会. 幼儿园工作规程 [J]. 学前教育研究, 1996(4):60-64.
- [2] 林家仕, 谢敏豪. 体力活动与健康的剂量-效应关系研究进展 [J]. 中国体育科技, 2011, 47(5):78-85.
- [3] 王超, 陈佩杰. 体力活动研究的现状及趋势 [J]. 北京体育大学学报, 2012(6):23-29.
- [4] 李君. 学前儿童健康教育 [M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [5] 万国华, 杨小勇, 王碧怡. 生命——体育教育的本真回归 [J]. 南京体育学院学报(社科版), 2011, 25(3):96-99.
- [6] 中华人民共和国教育部. 幼儿园教育指导纲要(试行) [OL]. 2001.
- [7] 朱家雄. 幼儿园教育活动设计与实施 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [8] 何征. 定向运动儿童化的探索与实践 [J]. 教育现代化, 2017, 4(10):246-248.
- [9] 赵鑫, 甄灵庆. 幼儿园定向运动的开发与设计 [J]. 才智, 2018(30):152-153.
- [10] 郭映彤. 新时代背景下加强幼儿劳动教育的思考 [J]. 教育观察, 2019, 8(12):27-29.