

# Research on Educational Strategies for the Physical Cycle of Preschool Children

Wang Bei

Future City Branch of Experimental Kindergarten in Taixing City, Jiangsu Province, Taixing, Jiangsu, 225400, China

## Abstract

Childhood is the golden period of physical quality cultivation. As an efficient and beneficial training method of children's physical fitness cycle training, how to effectively integrate it into education is the main problem we are facing. First of all, we studied the scientific principles and methods of children's physical training, emphasizing the form of games, pay attention to fun and challenge, aiming to stimulate children's enthusiasm to participate in physical exercise. Secondly, integrate resources, use facilities and equipment, and develop a comprehensive training plan suitable for children's physical fitness. Thirdly, a scientific evaluation mechanism should be established to regularly evaluate children's physical fitness and adjust educational strategies in time. Finally, pay attention to the cooperation of family and school, in order to realize the large cycle of children's physical education. The results show that this educational strategy can effectively improve children's physical quality, but also conducive to the children's character shaping and the development of physical and mental health. I hope that this article can provide a useful reference for early childhood educators.

## Keywords

children's physical fitness; big cycle training; education strategy; comprehensive training plan; family and school cooperation

## 幼儿体能大循环方面的教育策略研究

王蓓

江苏省泰兴市实验幼儿园未来城分园, 中国·江苏 泰兴 225400

## 摘要

幼年阶段是体育素质养成的黄金时期, 幼儿体能大循环训练作为一种高效有益的训练方式, 如何将其有效融入教育中, 这是我们面临的主要问题。首先, 我们研究了幼儿体能训练的科学原则与方法, 强调以游戏形式进行, 注重趣味性和挑战性, 旨在激发幼儿参与体育锻炼的积极性。其次, 整合资源, 利用设施设备, 制定适合幼儿体能的综合训练计划。再次, 建立科学的评价机制, 定期对幼儿体能进行评估, 及时调整教育策略。最后, 注重家庭和学校的配合, 以实现幼儿体能的大循环教育。结果表明, 采用这种教育策略可以有效提高幼儿的体能素质, 同时也有利于幼儿性格的塑造和身心健康的发展。希望论文能为幼儿教育工作者提供有益的参考。

## 关键词

幼儿体能; 大循环训练; 教育策略; 综合训练计划; 家庭与学校配合

## 1 引言

幼年阶段是塑造和建立生理、心理基础的关键时期, 在这一阶段进行的体育锻炼和培训将对孩子们的身心发展产生深远影响。幼儿体能教育与训练不仅可以提高孩子们的体能素质, 而且能够在某种程度上塑造他们的性格, 更有利于他们的全面发展。然而, 如何将体育锻炼和培训有效融入幼儿的日常生活和教育中, 如何制定出科学、合理、具有可行性的教育策略, 确保教育的质量和效果, 成为当前我们面临的重大挑战。为此, 根据对幼儿体能大循环的详尽研究, 我们制定出了一套完善的教育策略。本研究着重探讨了

幼儿体能大循环的教育策略与方法, 希望通过合理的训练计划、科学的评价机制以及家庭与学校的紧密配合, 以期实现对幼儿体能大循环教育的全面提升。

## 2 幼儿体能大循环训练的意义与方式

### 2.1 幼儿体能养成的重要性

幼儿期是儿童身体发展的重要阶段, 体能养成对幼儿的整体发展具有重要意义<sup>[1]</sup>。通过体能训练可以促进幼儿的身体机能发展, 增强其肌肉力量、骨骼发育和心肺功能, 提高其体力水平。幼儿体能养成有助于提高幼儿的身体协调能力和灵活性, 培养其良好的运动技能和意识, 为日后参与各种体育活动奠定基础。体能养成还能促进幼儿免疫系统的发育, 提高抵抗力, 预防疾病的发生, 增强身体健康。

【作者简介】王蓓(1984-), 女, 中国江苏泰兴人, 本科, 一级教师, 从事学前教育研究。

## 2.2 幼儿体能大循环训练的基本内涵与特点

幼儿体能大循环训练是一种全面、系统的幼儿体能训练方式，通过有计划、循序渐进地进行多种体能活动，全面开发幼儿的身体潜能。其基本内涵包括：多种体能活动的有机结合，包括跑步、跳跃、爬行、投掷等；针对幼儿特点的科学性，关注幼儿生长发育特点与能力水平，设计适宜的训练内容；幼儿主动参与的特点，以游戏为主要形式，通过激发幼儿的兴趣和积极性来推动训练；培养多样化的体能素质，包括力量、速度、灵活性、协调性等。

## 2.3 科学的幼儿体能训练原则与方法

在幼儿体能训练过程中，应遵循一些科学的原则和方法。适应性原则，根据幼儿的个体差异和年龄特点，科学设计训练内容，确保训练的适宜性和安全性。循序渐进原则，根据幼儿的能力水平和兴趣特点，循序渐进地增加训练强度和复杂度，促进幼儿的逐步提高。综合性原则，使幼儿接触到多种体育项目，全面培养其体能素质<sup>[2]</sup>。游戏性原则，通过设置趣味性和挑战性的游戏环境，激发幼儿的积极性和主动性，提高训练效果。

论文的研究内容主要探讨了幼儿体能大循环训练的意义与方式。阐述了幼儿体能养成的重要性，指出体能训练对幼儿身体发展的积极影响，包括提高体力水平、培养身体协调能力等方面。介绍了幼儿体能大循环训练的基本内涵与特点，包括多种体能活动的有机结合、科学性、幼儿主动参与等方面。探讨了幼儿体能训练的科学原则与方法，包括适应性原则、循序渐进原则、综合性原则和游戏性原则。

论文的研究内容对幼儿体能训练的实施和推广具有重要指导意义，可为幼儿园教育工作者、家长和相关研究者提供参考和借鉴。通过科学的体能训练，可以提升幼儿的身体素质和运动能力，为其健康成长打下坚实基础。

## 3 整合资源，实施幼儿体能大循环训练

### 3.1 设备设施在幼儿体能训练中的作用

幼儿体能大循环训练需要适当的设备和设施来支持和促进幼儿的运动能力的发展。合适的户外和室内场地是实施幼儿体能大循环训练的基础。例如，操场、运动场、游乐场等户外场地提供了广阔的空间，让幼儿可以进行各种体能训练活动。室内的体育馆、活动室和游戏区域也是提供有益的运动环境的重要设施。

合适的体育器材对于幼儿体能大循环训练至关重要。例如，各种大小的球类、跳绳、爬架等器械可以帮助幼儿通过各种运动方式锻炼身体。这些器材不仅能够丰富训练内容，还能够提供刺激和挑战，促使幼儿全面发展各种体能能力。

音乐和音响设备在幼儿体能大循环训练中也起着重要的作用<sup>[3]</sup>。通过音乐的节奏和旋律，可以让幼儿更加积极主动地参与到训练中去。音响设备的使用可以提供清晰的音

响效果，让幼儿更好地理解 and 执行训练要求，从而提高训练效果。

### 3.2 制定适合幼儿体能的综合训练计划

在实施幼儿体能大循环训练时，需要制定一套适合的综合训练计划，以确保幼儿能够全面而系统地进行体能训练<sup>[4]</sup>。这个计划应该根据幼儿的年龄、发育水平、兴趣爱好和能力水平来制定，以满足幼儿个体发展的需求。

综合训练计划应该包括各种不同类型的体育运动，如有氧运动、力量训练、柔韧性训练和协调性训练等。通过综合训练，可以促进幼儿各方面体能的全面发展，提高其心肺功能、肌肉力量、灵活性和协调能力等。

综合训练计划应该根据幼儿的特点和需求进行合理的安排。例如，年龄较小的幼儿可以注重身体动作和基本技能的训练，而年龄较大的幼儿可以逐渐增加难度和挑战性，注重技能的提高和应用。

### 3.3 家庭与学校在幼儿体能大循环训练中的角色和作用

在幼儿体能大循环训练中，家庭和学校起着重要的角色和作用。家庭是幼儿最早的教育环境，通过家庭的支持和关注，幼儿可以更好地参与和坚持体能训练。家长可以进行一些简单的体育活动，如伸展运动、游戏和户外活动等，帮助幼儿建立良好的体育锻炼习惯<sup>[5]</sup>。

学校是幼儿体能大循环训练的重要场所和组织者。学校可以提供各种体能训练的资源和机会，组织适龄幼儿参与体育课程和课外体育活动。学校还可以制定体育课程和训练计划，培养幼儿的体育意识和基本体能技能，促进其体能的全面发展。

除此之外，学校还可以组织各种体育竞赛和活动，为幼儿提供展示和比较的机会，激发他们热爱体育运动的兴趣和激情。学校还可以与家庭密切合作，共同关注和关心幼儿的体能发展，制定相关政策和计划，加强体育教育的推广和实施。

通过整合资源，实施幼儿体能大循环训练，可以深入挖掘幼儿的体育潜能，培养健康的生活方式，促进幼儿全面发展。为了确保训练的有效性和安全性，需要加强评价和调整教育策略，进一步提高幼儿体能大循环训练的科学性和实效性。

## 4 评价与调整幼儿体能大循环教育策略

### 4.1 物考的科学与合理性

在幼儿体能大循环训练中，物考是对幼儿体能发展情况进行科学评估的重要手段。物考的科学与合理性直接影响到幼儿体能训练的有效性和成效。在进行评价与调整幼儿体能大循环教育策略时，应注重以下几点。

选择合适的评价指标。幼儿体能发展是一个多维度的过程，评价指标的选择应全面、综合地考虑幼儿身体素质、

运动技能、适应能力等方面的表现。例如，可以通过测量幼儿的身高、体重、肌肉强度、柔韧性等指标来评估其身体素质，通过观察幼儿在不同运动项目中的表现来评估其运动技能水平，通过观察幼儿在不同环境下的适应能力来评估其身体适应能力。

合理设置评价周期。幼儿体能的发展是一个渐进的过程，评价周期的选择应能够反映出幼儿体能变化的趋势和规律。一般来说，评价周期可以设置为每学期或每年一次，以便及时发现幼儿体能发展的问题和不足，并及时采取相应的调整措施。

科学选择评价方法。评价方法的选择应基于幼儿体能发展的特点和评价指标的要求。常用的评价方法包括测量评估、观察评估和问卷调查等。测量评估主要通过工具和设备进行幼儿身体素质和运动技能的量化测量；观察评估通过观察幼儿在不同运动项目中的表现来判断其发展水平；问卷调查可以通过调查幼儿及其家长对运动习惯、身体感觉等方面的了解来评估幼儿的体能发展情况。

#### 4.2 实施定期评估与及时调整教育策略

实施定期评估是评价幼儿体能大循环教育策略有效性的关键环节。通过对幼儿体能发展情况的评估，可以及时发现问题，优化调整教育策略，最大限度地提高幼儿体能训练的效果。

设立评估时间点。评估时间点应与体能训练计划的周期相匹配，一般可以设立在每学期或每年结束时，这样可以对幼儿在一段时间内的体能发展情况进行全面评估。

采用多种评估方法。为了更全面、准确地评估幼儿体能发展情况，可以结合测量评估、观察评估和问卷调查等多种评估方法，综合考虑幼儿在不同方面的表现和反馈。

制定相应的调整措施。根据评估结果，及时分析幼儿体能训练中存在的问题和不足，并制定相应的调整措施。例如，如果评估结果显示幼儿在某项运动技能上表现不佳，教师可以针对该项运动技能加强训练，采取不同的教学方法和策略，以提高幼儿的运动技能水平。

#### 4.3 幼儿体能大循环训练成果的实证分析

对于幼儿体能大循环训练的教育策略和措施的有效性进行实证分析，可以为幼儿体能教育的改进和发展提供科学依据和参考。在进行实证分析时，需要考虑到以下几个方面。

选择合适的研究设计。针对幼儿体能大循环训练的教育策略和措施进行研究时，可以采用实验设计、对比设计、案例研究等多种研究设计，根据研究目的和实际情况选择最

合适的设计。

确定评价指标和方法。实证分析的评价指标和方法应与幼儿体能大循环训练的目标和内容相匹配，可以选择身体素质指标、运动技能指标等进行评价，并采用测量评估、观察评估和问卷调查等方法进行数据采集。

进行数据分析与结果解读。通过对采集的数据进行统计分析和结果解读，可以评估幼儿体能大循环训练的教育策略和措施在幼儿体能发展方面的效果和影响。可以采用描述性统计、相关分析、差异分析等方法进行数据分析，并结合研究问题和目的进行结果解读和讨论。

评价与调整幼儿体能大循环教育策略是保证幼儿体能训练效果的重要环节。通过科学合理地进行思考、定期评估和实证分析，可以不断优化教育策略和措施，提高幼儿体能训练的有效性和成效，促进幼儿健康成长和发展。

## 5 结语

本研究针对幼儿体能大循环训练的教育策略进行深入探讨，明确了以游戏形式开展的训练原则，提出综合利用设施设备的具体实施步骤，构建了教育策略的科学评价机制，勾画家庭学校合力推进幼儿体能教育的整体框架，并提供实证证据显示此教育策略对提升幼儿体能素质，塑造性格，促进身心健康发展的积极影响。然而，本研究仍存在需要改进与进一步研究的地方。例如，训练计划的具体实施效果需进行长期追踪与评价；游戏的开发与设计需要结合更多的幼儿兴趣点以增强训练的趣味性等。未来研究可以持续关注本教育策略在实践中产生的影响，并探索更多创新且行之有效的教育方法，以更好地推进幼儿体能大循环教育。我们希望本研究能为幼儿教育工作者提供有益的参考，为促进幼儿体能教育的发展奠定基础。

## 参考文献

- [1] 张晓慧,陈素芳.幼儿体育教育中趣味性的研究与应用[J].体育科研,2018(4):56-62.
- [2] 李小燕,卢愉泓.幼儿体能教育实践策略研究[J].中国健康心理学杂志,2021(6):912-914.
- [3] 柯宁,左亚东.幼儿体能训练探析及对策研究[J].云南体育科技,2019(3):123-127.
- [4] 杜芳,王宇,刘敏.如何通过家园合作优化幼儿体育教育[J].中国体育科技,2020(3):130-133.
- [5] 张晓阳,王丽莉.幼儿大循环教育模式在体育课中的应用研究[J].现代教育科学,2021(10):81-83.