

回归生活，自主游戏

——幼儿园体育游戏的应用策略探索

辛万蓉

白银市平川区第二幼儿园 甘肃 白银 730913

【摘要】：幼儿园体育游戏作为促进幼儿身心发展的重要载体，理应回归幼儿的真实生活世界，彰显游戏的自主性本质。然而当前实践中普遍存在游戏内容脱离生活情境、教师主导限制幼儿自主空间、游戏材料单一缺乏创新、支持指导缺位影响深度等问题，导致体育游戏难以发挥应有的教育价值。本文从生活化与自主性视角出发，探讨幼儿园体育游戏回归生活本源、保障自主选择权、激活民间游戏生命力、提供适宜支持与指导的实践路径，旨在构建符合幼儿身心发展规律的体育游戏生态，让幼儿在真实、自由、富有文化底蕴的游戏体验中获得全面而有个性化的发展。

【关键词】：幼儿园体育游戏；生活化；自主游戏；实践路径

DOI:10.12417/2982-3803.26.01.016

游戏是幼儿的基本活动，体育游戏更是幼儿认识世界、强身健体的天然途径。随着学前教育改革的不断深入，如何使体育游戏回归到幼儿的生活中来，体现幼儿的自主性已经成为亟待解决的实践问题。目前许多幼儿园的体育游戏仍然处在教师预设、机械练习的层面，游戏的生活基础和自主本性被严重削弱。幼儿在这种“伪游戏”中不能得到真实的身心体验，更不能有创造性的发展。基于此，重新认识体育游戏的生活化、自主性价值，寻找符合幼儿天性的实践途径，对幼儿园体育游戏改革、幼儿健康成长有着十分重要的意义。

1 幼儿园体育游戏回归生活与自主游戏的价值意蕴

1.1 促进幼儿身心和谐发展

体育游戏回归生活与自主性，最根本的价值就是促进幼儿身心的和谐发展。当体育游戏植根于幼儿真实生活世界时，那些爬坡、跳水洼、追逐嬉戏等生活化的动作就自然成为游戏的内容，幼儿在这些源于生活的体育游戏中，不再是被动执行教师指令的机械操作者，而是主动用身体去探索世界的实践者。生活化体育游戏使幼儿的大肌肉动作在真实情境下得到发展，平衡能力是在翻越障碍物的过程中自然而然地提高的，协调性也是在奔跑跳跃的过程中慢慢加强的^[1]。幼儿在自主决定玩什么、怎么玩的过程中，自信心得到建立，意志力得到锻炼，情绪调节能力也在游戏的成功与挫折中不断发展。

1.2 激发幼儿主动探索精神

回归生活、自主性的体育游戏，其深层次的价值是激发幼儿主动探索的精神。传统的示范—模仿式体育教学将幼儿置于接受者的位置上，标准化的动作要求压制了幼儿的探索欲望。

生活化的体育游戏给幼儿的自主探索提供了广阔的天地，幼儿面对一堆轮胎、木板、绳索等低结构材料时，需要自己思考“这些材料可以用来做什么体育游戏”，在尝试中发现“原来轮胎可以滚动、可以跳跃，还可以当作障碍物穿越”。探索的过程比掌握一个标准动作更有教育意义，幼儿在自主游戏中发展起来的问题解决能力、创造性思维、实验精神，就是未来学习与发展的核心素养。幼儿在真实的、有挑战性的环境中学会观察环境特点、评价自身能力、制定行动方案，这些探索经验会成为幼儿不断前进的动力。

1.3 传承优秀民间文化基因

体育游戏回归生活的重要价值之一，是传承优秀的民间文化基因。民间体育游戏是中华民族文化的重要组成部分，具有深厚的传统文化和集体智慧，跳房子、丢沙包、老鹰捉小鸡、踢毽子等民间游戏，不仅是一种简单的身体活动，还蕴含着一定的文化符号、社会规则和道德观念。当这些根植于民间生活的体育游戏重新回到幼儿园时，幼儿在游戏体验中感受到文化的温度，他们在游戏中体会到祖辈童年时期的欢乐，领会团队合作、遵守规则、友善竞争等文化价值，润物无声的文化浸润培育着幼儿的文化认同感与民族自豪感。民间体育游戏大多取材于日常生活，玩法简单灵活、形式多样有趣，接地气的特质正好符合幼儿的认知特点和生活经验。

2 幼儿园体育游戏应用中存在的现实困境

2.1 游戏内容脱离幼儿生活情境

当前幼儿园体育游戏最突出的问题，是游戏内容与幼儿真实生活的严重脱节。很多教师从成人的角度出发，去追求动作

作者简介：辛万蓉(1998.10-)女，汉族，甘肃人，本科，初级职称。研究方向：学前教育。

的规范性以及训练的系统性，但是没有考虑到幼儿的生活经验以及他们的兴趣。脱离表现在游戏场景过分依靠商业化器械和标准化场地，忽略幼儿熟悉的自然环境，游戏动作偏重竞技体育模式，强调统一标准，缺少幼儿自然状态下多样化的身体探索，游戏情节如“小兔采蘑菇”等虚拟情境与幼儿真实生活体验存在巨大鸿沟。

2.2 教师主导限制幼儿自主空间

教师过度主导是目前幼儿园体育游戏的又一顽疾。在许多体育活动中，游戏的内容、规则、过程都由教师来控制，幼儿只能按照教师的指令进行，该模式是由对“安全”“秩序”的过分担心造成的，也是对幼儿自主能力的不信任。教师习惯于示范标准动作要求模仿，统一组织集体活动限制自由选择，预设游戏结果不允许偏离。在这种控制之下，幼儿成为被动的执行者，游戏的兴趣被抑制，创造的潜能被扼杀。

2.3 游戏材料单一缺乏开放创新

游戏材料的单一性、封闭性又成了幼儿园体育游戏发展的又一障碍。大部分的幼儿园都过度地使用商业化的标准玩具，虽然外观华丽，但是功能单一、玩法固定，幼儿只能按着固定的方式去玩，缺少创造性的探索空间，与此同时轮胎、竹梯、木板、纸箱等开放性的低结构材料也被忽略了^[2]。材料单一性还表现在对自然材料的忽视上，泥土、沙石、树枝等自然物因为不安全、不卫生等原因被排斥在外。限制切断了幼儿与自然的联系，材料供给的固化模式也培养出幼儿对现成器材的依赖，削弱了幼儿利用身边资源创造性开展游戏的能力。

2.4 支持指导缺位影响游戏深度

部分教师对“自主游戏”有误解，认为“自主”就是“放任”，只要为幼儿提供材料和时间，幼儿就能自然发展。消极地不干预将游戏带入表面化、重复化的层次。幼儿遇到困难时得不到及时地支持，有价值的学习机会就会失去，零散的游戏体验也很难转化为持久的能力。教师支持的缺失也体现在环境创设的随意性上，场地规划、材料投放、时间安排都没有经过深入地研究。更为关键的是教师专业指导能力的缺乏，缺少对幼儿动作发展规律的认识，缺少解读游戏行为的专业素养，缺少介入游戏的恰当策略，这些短板直接影响体育游戏质量的提高。

3 幼儿园体育游戏回归生活与自主性的实践路径

3.1 “取材于真”，构建生活化游戏场域

构建生活化的体育游戏场域关键在于“取材于真”。教师在游戏内容的选择上要从幼儿的日常生活中寻找灵感，上下楼梯可以变成攀爬游戏，踩水洼可以变成跳跃游戏，搬运物品可

以变成负重游戏^[3]。在游戏材料的选择上要提倡低结构、生活化的材料：废旧轮胎组合成攀爬架，竹梯搭建成平衡木，纸箱改造成钻爬通道，这些材料的开放性激发了幼儿的创造力。

教师首先要改变选材思路，将目光从预设的教案转向幼儿的日常生活。用一周的时间观察记录幼儿在园内外自然活动的场景，发现他们喜欢跳台阶、爬栏杆、踩水坑等行为，将这些真实动作提炼成游戏的内容。发动家长收集生活中废旧物品，纸箱、轮胎、竹竿、布条等，建立生活材料库，教师根据观察到的幼儿兴趣，把这些材料投放在户外场地，不预设玩法，让幼儿自主探索组合方式。也可以联系社区，定期带领幼儿到附近的公园、绿道开展体育活动，让幼儿在真实的生活场景中运动。每次活动结束后，引导幼儿讨论今天在什么地方玩、用了哪些玩具玩，帮助幼儿建立体育游戏与生活的联系，逐步形成生活处处可游戏的认识。

3.2 “放手于儿”，保障游戏自主选择权

保障幼儿游戏自主选择权利，需要教师真正地“放手于儿”。在游戏内容的选择上提供多样化的选项供幼儿根据自己的兴趣来选择，在游戏规则的制定上鼓励幼儿参与协商，在协商中学会倾听、表达、达成共识，在游戏过程推进上允许幼儿按照自己的节奏和方式自主决定持续时间、参与人数、玩法变化。更重要的是要给予幼儿创造冒险的机会，在保证基本安全的前提下，允许幼儿去尝试挑战性的动作，在克服困难中建立自信。

教师要重新建构体育活动的组织方式，由“教师决定”变为“幼儿选择”。可以在每天户外活动开始前，将准备好的各种游戏材料按类别分开放置，如攀爬区、球类区、平衡区等，让幼儿自主选择去哪个区域。活动开始前，召集幼儿围坐讨论今天想玩什么、需要注意什么，由幼儿提出想法，协商制定基本规则，教师只做记录和提醒。在游戏中教师退到观察者的位置，不主动干预幼儿的玩法，允许幼儿按照自己的方式去探索，即使动作不标准也不强制纠正。当幼儿提出想把轮胎叠高一点、能不能倒着爬等想法时，教师在安全评估之后再鼓励他们去尝试。活动结束后留出时间让幼儿讲述“今天怎么玩的”“遇到了什么困难”，将决定权还给幼儿。教师定期反思自己的介入行为，问自己这是否必须介入，减少不必要的控制。

3.3 “融传统韵”，激活民间游戏生命力

激活民间体育游戏生命力的要义是“融传统韵”。教师可以采用家长访谈、社区调研等手段来挖掘跳房子、踢毽子、滚铁环等本土民间游戏资源，在此基础上进行创造性改编，简化规则、调整难度、创新形式，使之符合当代幼儿的特点^[4]。在实施过程中要重视文化内涵的挖掘，通过讲述游戏的历史、体会文化意蕴来感受传统文化的魅力，师幼共同制作游戏器具，

在动手中体验传统手工艺。

教师可以开展“民间游戏寻访”项目，设计家长调查问卷，收集“你小时候玩过哪些体育游戏”“这些游戏怎样玩”，整理出本地民间游戏清单。选取跳房子、丢沙包、老鹰捉小鸡等游戏，根据幼儿年龄特点进行改编：跳房子格子数量减少，丢沙包距离缩短，游戏规则简化。在活动室中开辟出一个“传统游戏角”，将收集到的游戏图片以及游戏方法介绍贴出来。组织游戏制作周，师幼共同用碎布缝制沙包，用彩绳编织毽子，在制作中了解游戏器具的传统工艺。教师将民间游戏与现代元素相结合，在跳房子里加入幼儿喜爱的动画角色，在游戏音乐中加入传统儿歌，使传统游戏更贴近幼儿的生活，从而实现创造性传承的目的。

3.4 “察微知著”，提供适宜支持与指导

提供适宜的支持需要教师察微知著。教师要成为敏锐的观察者，关注幼儿游戏兴趣、能力水平、互动方式等各方面的信息，通过持续地观察记录来深入了解每一个幼儿的发展特点。在观察的基础上判断何时介入、怎样介入：当游戏出现问题时及时介入，当存在安全隐患时立即提醒，当冲突无法解决时引导协调，但是介入必须谨慎、最小化。教师的支持还体现在环境的不断改善上，在观察到的需求下对材料的投放、场地布置和行程安排做出相应调整。

教师需要建立系统的观察机制，准备观察记录表，在每次

体育活动中选择重点观察对象，记录幼儿游戏的选择、动作表现、情绪变化、同伴互动等情况。每周整理观察记录，分析出现的问题以及需求，如某幼儿总选择攀爬但缺乏挑战、平衡区材料单一引起兴趣下降等。根据分析结果来调整支持策略，为需要挑战的幼儿增加攀爬高度，给平衡区补充不同宽度的平衡木，在活动中练习“等待三秒”，在想要介入之前先观察三秒，看幼儿是否真的需要帮助。当幼儿尝试新动作时，教师站在安全距离内保护但不提示，让幼儿自主探索；当幼儿求助时，不直接示范，而是用提问引导“你觉得可以怎么办”。每月召开教研会，教师之间分享观察案例，一起研讨“何时介入”“如何介入”，在反思中提高专业指导水平。

4 结语

回归生活、彰显自主是幼儿园体育游戏改革的必然走向。将体育游戏扎根在幼儿真实的生活世界中，给幼儿充分的自主权利，体育游戏才能成为促进幼儿全面发展的有效载体。这就要求教师冲破传统思维的束缚，从生活中寻找游戏资源，在开放中保证游戏自主，用文化滋养游戏内涵，依靠专业支撑游戏深度。回归生活、自主游戏实践探索中，教师不能只是转变教育观念，还要提高自身的专业素养，成为幼儿游戏的观察者、环境的创设者、文化的传承者、专业的支持者。如此，幼儿园体育游戏才能真正成为幼儿享受运动之乐、探索身体之能、传承文化之根、发展自主人格的生命历程，为幼儿的终身发展奠定坚实的基础。

参考文献：

- [1] 马婧.融德育于幼儿园体育游戏活动的实践探究[J].新智慧,2024,(21):64-66.
- [2] 刘阿丽.幼儿园体育游戏案例与幼儿体质发展[J].女报,2025,(13):0109-0111.
- [3] 梁苗苗.指向自主探究的幼儿园体育游戏脉络式设计[J].天津教育,2025,(12):11-13.
- [4] 杨艳.有效开展幼儿园体育游戏教学的策略研究[J].教育界,2024,(25):128-130.