



# 體能教案文本分析 的教研總結 ——以幼兒級為例



文 | 方彬

自2月份初開學至今，本園今學期的體能教研活動已接近尾聲，在大家積極努力的配合之下，湧現了諸多新穎的教育理念、方法，這些都從側面反映了大家在體能教育領域觀念上的更新、方法上的改善以及敢於接受變革、勇於創新的科學教育精神，為從客觀上更清晰地梳理此次體能教研活動的發展脈絡及總結相關成果，現選取部分參加此次教研的體能教案文本進行分析，結果呈現如下：

## 一、按教案文本的內容分析

### （一）健康教育內容

1. 認識自己的身體部位（五官、四肢、循環系統等），關於身體部位的名稱、特徵、功用、如何保護等。

2. 知道健康的膳食及生活方式，包括食物種類、特徵、分類、選擇、如何保持健康等

### （二）體能教育內容

1. 初次學習的技能技巧，包括投擲（投擲向目標物體）、跳（夾物跳、定點跳）、鑽爬（障礙物鑽爬）、平衡（持物平衡）等。

2. 複習動作技能，包括翻滾（持物翻滾）。

3. 技能技巧組合提升包括，紙筒的一物多玩（走、跑、跳、跨的組合），水瓶的一物多玩（滾、夾、S型跑、跨跑、跨走的組合），豆袋的一物多玩（走、踩、跳的組合）等。



## 二、按教案文本的結構分析

### (一) 健康內容的教學結構

1. 身體器官的教學結構為：重點導入→觀察外部特徵結構→探索瞭解內在功能→學習如何保護器官→學習判斷正誤。
2. 營養膳食的教學結構為：日常情景中呈現問題→引發動機（探究原因）→介紹瞭解食物種類→分類定性食物特徵→互動遊戲→製作營養健康食譜。

### (二) 體能內容教學的兩種取向及結構

#### 1. 側重於動作技巧、技能教授

其特點表現為教案文本中有相應字句提及到動作要求、標準及注意事項等，例如，“雙腳併攏，膝蓋屈膝，用力蹬向上跳起，雙腳輕輕落地”，“一要踏腳，二要轉腰，三要大力投擲”等。

結構：熱身→情景導入→技能教學（重點）→練習（重複鞏固）→遊戲（輸出、考核）。

優點：強調基礎性，重難點突

出，動作技能把關，有相應要求。

#### 2. 側重於問題解決，做中教學

其特點是教案中有提問，提問中暗含要求，例如“如何運才不會把糖果掉在地上”，“不可以用手，又不可以讓山洞倒下來，怎麼過山洞？”，“經過草地不能留下手印和腳印，怎麼穿過草地呢？”，“不用雙手拿水瓶，只能用雙腳，怎麼拿水瓶呢”？

結構：熱身→情景導入→探索（指導教學、鞏固練習）→遊戲（玩中學、玩中做、可生成性、可調整範圍及難度）。

優點：運用靈活，全面發展，綜合提升，課堂效率高。

## 三、教學特點

通過對上述教案文本的內容及結構進行分析，我們發現在體能教研課堂的內容及結構上有以下特點：

### (一) 教學內容的基礎性

都是以走、跑、跳、投擲、匍匐、攀登、平衡為基點，在此

基本上加小部分技能要點：如投擲目標物、立定跳遠、障礙物鉗爬、持物平衡，但無論如何，都不忘基礎性。

## （二）教學過程的情境性

情境當先，教具配套豐富，能夠利用道具順利將情境帶入到課堂之中；運用各種廢棄資源，積極宣導環保教育；引導幼兒興趣，幼兒在玩中做，玩中學。

## （三）教學評價的發展性

無論是重視技能技巧的課堂上，還是重視問題解決的課堂上，我們都為幼兒揚長避短，給予他們發展長處，鞏固短處的課堂空間，不做一刀切的評價考核、鼓勵幼兒興趣發展，提供給幼兒鍛鍊的機會。

## 四、總結

今學期的教研已結束，我們在收獲到教研碩果的喜悅之際，也深感任重而道遠，為此也有以下幾點反思與建議與大家分享：

### （一）豐富體能教育內容

面對今後的體能課堂，如何細化安排教學內容，才能更充分

發展小朋友的能力。如走：直線、曲線、勻速、變速、正向走、倒向走、側並步等；如跑：勻速跑、變速跑、直線、曲線、聚合跑、分散跑、閃躲跑、拉力跑、S型、繞障礙等；如跳：立定跳遠、立定跳高、跳過障礙物、開合跳、單雙腳跳等，上例教育內容要怎樣搭配串聯，採用何種結構形式進行教學可再多加思考。

### （二）結構模式選取及教具使用

如何結合動作技巧及問題解決的兩種課堂結構模式，在打好體能基礎的前提下拓展教學理念，使之更具有適應性及發展性？“無根無本，無以立足，只有根本，無法變通”，應該多管道為幼兒創設問題、情境，激發幼兒的能動性，讓他們樂於運動更擅於運，因此體能材料的多樣性和豐富性尤為重要，可積極利用廢棄材料投入教學，亦可以取他人之長處，勇於嘗試新的體能用具。

### （三）教學評價改革

改革現有的體能教學評價體系，盡量不再採用技能技巧的打分制來考核。幼兒體能成績，應注重幼兒的成長，建立觀察記錄



表或相關檔案，採取客觀記錄的方式，幫助發展幼兒體能。如下圖所示：

姓名：

班級：

項目 程度	走			跑跳							投擲	積極程度	合作	教具 使用	
	勻 變 速	繞 物	走 向	勻變 速	直 曲	s 線	拉 力	立定 跳高	立定 跳遠	單 雙	.....	.....	.....	.....	
熟練															
一般															
偶爾															
需要加強															
未能掌握															

方彬

濠江中學附屬幼稚園教師