



澳門幼稚園開展小籃球活動的探索

文 | 郭凱



健康的身心是實現全人發展的基礎和重要條件，促進幼兒身心健康發展是幼兒階段的首要任務。近些年來，幼兒的身體狀況越來越受到關注，由於幼兒長時間都在幼稚園中學習和生活，幼兒在園期間的體能活動開展就變得十分重要。

小籃球運動是近年興起的一種體育活動，深受幼兒的喜愛，其本身也蘊含着多種教育價值。然而，在澳門的幼稚園中，小籃球運動的開展並不充分。本文嘗試從小籃球活動的價值和實施途徑的角度展開探討，希望能給澳門幼稚園的小籃球活動開展帶來啟示。

一、幼兒籃球運動開展的相關背景

1、基本學力中要求幼兒會使用簡易運動器材。

2015年，《澳門幼兒教育基本學力》發佈，在健康與體育這一學習領域中，明確提出幼兒要“會使用簡易的運動器材”。幼稚園中常見的運動器材有球、豆袋、跨欄、呼啦圈等，當幼兒嘗試去操控器械（如拍球、轉呼啦圈等）時，其運動水平往往比較高。

學前兒童運動核心經驗可以分為身體控制與平衡、身體移動能力和器械（具）操控能力三類，各國的運動指南都聚焦於發展幼兒具備以上三種基本運動能力，並以此作為促進終身運動的關鍵因素。三個核心經驗之間的關係非常密切，身體控制與平衡是基本，是未來運動技能的核心；身體移動建立在平衡系統成熟的基礎上，而器械（具）操控也是建立在平衡系統成熟的基礎上。反之，技巧性運動的核心部





分之一就是身體控制，只有當幼兒有效控制身體姿勢後，才能運用肌肉進行更高級的身體移動，進而有效進行器械的操控。器械操控能力更為高級，只有在身體姿勢控制和身體移動能力達到一定水平之後，才能得到有效的發展。

2、世界各地政策文件中對“球”這一運動器材的關注

球是幼稚園中常見的一種運動器材，而且深受幼兒的喜愛。澳門《幼兒教育課程指引》中建議，幼兒要學習玩球等多種運動，中國內地《3—6歲兒童學習與發展指南》中提出，幼兒要能雙手向上拋球、連續自拋自接球、能連續拍球；澳大利亞要求幼兒可以投擲、接球、擊球及踢球等；新西蘭要求幼兒可以雙手拍球、投擲、接球、運球及踢球等；英國要求幼兒可以投擲、踢球、擊球、抓球及運球等；加拿大要求幼兒可以滾球、投擲、接球、踢球、用長柄或者球拍擊球等。對比以上國家對幼兒器械操控能力的要求可見，不同國家和地區都較為關注幼兒對球的操控能力，比如拋球、拍球、接球及投擲等動作，幼兒對球的操控需要一定的技能技巧，對幼兒的靈敏性、柔韌性、平衡性和協調性都有較高的要求。

3、小籃球運動受到了越來越多的關注

近年來，中國內地的小籃球運動開展得如火如荼。2015年，寧波市第一機關幼稚園的籃球操表演登上《出彩中國人》

的舞台，幼兒精彩的表演讓人眼前一亮，之後在全國掀起了一陣學習籃球操的熱潮，各個幼稚園紛紛效仿，打造籃球的校園文化。接下來的幾年間，在培訓機構的引領和推動下，幼兒籃球課程開始慢慢建立，一些社會機構也開始舉辦幼兒籃球賽事，為籃球運動的普及和提高建立了很好的基礎。2017年，中國籃協推出了“小籃球”計劃，用更小的籃球、更矮的籃筐、更簡易的規則，降低籃球項目的門檻，讓更多孩子參與到籃球運動中。

二、幼稚園開展籃球運動的價值

澳門很多幼稚園尚未認識到小籃球運動所蘊含的價值。小籃球活動深受幼兒的喜愛，其中蘊含着多種運動形式，對培養幼兒的意志品質、提升幼稚園的精神面貌大有幫助。

1、籃球遊戲是幼兒最喜歡的體育活動之一

籃球是幼稚園很常見的一種運動器材，其圓滾滾的形象深受幼兒的喜愛。球是一種低結構的器材，其玩法非常多樣，可以滾、可以拋、可以拍，不同年齡段的幼兒都可以很好地使用，幼兒百玩不膩。此外，學會拍球這一項技能，可以給幼兒成功感和自信。



2、蘊含多種運動形式，促進身體的健康發育

幼兒籃球可以促進幼兒生理機能的發育，包括促進骨骼和肌肉的生長，改善心血管系統功能，促進呼吸系統的發育等。有研究表明，長期從事幼兒籃球運動對於人的反應、動作、移動速度都有很大的鍛鍊價值。身體協調性是幼兒成長階段最重要的身體素質之一，對動作的習得有着重要的意義，而籃球是發展手眼協調最有效的運動之一。

現階段澳門的體能課程內容主要為走、跑、跳、攀爬、投擲及翻滾等運動形式，體能教學內容較為單一。由於硬件條件的限制，不少幼稚園完全沒有戶外活動場地，再加上分課教學的課程編排，幼兒自由遊戲和戶外遊戲時間非常少。幼兒籃球運動不僅可以豐富幼稚園的體育活動內容，其本身就蘊含了走、跑、跳及投擲等運動形式，比如，幼兒在“摘果子”遊戲中，一邊抱球，一邊走，就將“走”的運動形式納入其中，投籃遊戲就包含了“投擲”的運動形式，抱球追逐跑的遊戲也練習了“跑”的運動形式。最為關鍵的是，幼兒對籃球的喜愛驅使着幼兒自發地完成這些活動，很少需要教師的外部推動。

3、培養幼兒的意志品質，提升幼稚園的精神面貌

籃球運動提供了很多教育契機，培養幼兒的意志品質。很多幼兒遇到競賽類

的遊戲就會“想贏怕輸”，而在搶球遊戲中，輸掉比賽的幼兒需要學會坦然接受結果，競技類的籃球遊戲可以教會孩子如何去贏，也可以教會幼兒有尊嚴的輸；在傳球遊戲中，幼兒需要學會和自己的夥伴合作等等，各種形式的籃球活動能使幼兒變得更加自信，促進幼兒情緒情感的發展。

幼兒身上的陽光、快樂、自信在籃球活動上得到了充分的展示，籃球活動可以豐富幼稚園的文化生活，形成積極向上、活潑健康的園所文化，培養幼兒熱愛運動的氛圍，促進幼兒的身心全面發展。

三、幼兒籃球的教學原則

幼兒教師在幼稚園中開展籃球活動時，要遵循一定的教育原則，既要給幼兒充分的自由自主遊戲時間，同時又要瞭解幼兒動作習得的發展規律進行指導，以促進幼兒身心的協調發展。

1、堅持趣味性和遊戲化，不要求數量，反對機械化練習

對於幼兒來說，籃球只是一種活動器材，幼稚園的籃球活動也並不是為了培養籃球運動員，開展幼兒籃球運動的主要目的就是培養興趣，促進身體健康。所以，在此基礎上，趣味性和遊戲化是教師在開展籃球活動時首要堅持的原則，切不可為了籃球技能而過度消耗幼兒對籃球的興趣，對幼兒進行機械化訓練實屬本末倒置。





2、根據動作技能習得規律設定相應的教育目標和指導策略

動作技能的習得具有一定的規律，需要經歷功能性水平、表現形式水平和社交性水平。功能性水平的幼兒總體處於從不會到會的水平，在這一階段，幼兒需要多種機會來探索和發現動作，教師在指導時，要提供正確優美的示範動作，配以簡短準確的語言提示和口令。表現性水平的幼兒新動作技能已經習得，但不熟練，探索和練習仍然是此階段的重心，教師可以提高或降低動作的難度，提高幼兒的參與度，使幼兒的動作更為熟練。社交性水平的幼兒，新動作已經熟練掌握，此時的幼兒可以參與比賽，教師重點在於將動作創造和遷移，鼓勵幼兒將多種玩法融入競賽。這三個階段之間是有機聯繫的，並沒有明顯的劃分，教師要根據幼兒籃球的不同水平設計相應的活動，以提高幼兒對籃球的興趣和技能。

3、尊重個別差異

幼兒籃球技能的習得有着很強的個體差異性。一些幼兒可以很快地習得拍球等多種籃球技能，而另一些幼兒則較為遲緩，需要更多的時間。教師在集體教育活動時，要盡可能讓全部幼兒參與進來，在自由遊戲時間，則要根據幼兒的差異進行指導，進而提高幼兒的成功感。

四、幼稚園籃球教學目標

教師要根據不同年齡段幼兒的特點設立教學目標，對於 K1 的幼兒，以感知和體驗籃球為主，K2 幼兒則可以加入適當的籃球技能相關活動，對於 K3 的幼兒，籃球技能基本已經習得，可以重點培養規則意識和運動精神。

K1 籃球教學目標

- 1、初步瞭解籃球活動，有參與籃球活動的興趣。
- 2、初步感知籃球的球性，樂於嘗試滾球、搓球、運球、拋接球、運球及投籃等多種籃球動作。
- 3、能連續進行籃球活動 15-20 分鐘，發展側身走、後退走、變相跑等基本動作，增強身體素質。
- 4、初步建立籃球常規，形成良好的籃球運動習慣。

K2 籃球教學目標

- 1、進一步瞭解籃球活動，有自主參與籃球活動的興趣。
- 2、學會拍球，能完成運球、傳接球、滑步移動、原地雙手交替運球、行進間運球、蹲下運球及投籃等基本動作的練習。
- 3、能連續進行籃球活動 20-25 分鐘，進一步提高幼兒的身體素質。
- 4、形成積極向上的心態，培養不怕困難、堅持到底的意志品質。



K3 籃球教學目標

1、更加喜歡籃球活動，能主動參與各類籃球活動。

2、初步掌握籃球比賽規則，具有一定的規則意識，能遵守規則進行比賽。

3、熟練地掌握運球、傳球及投籃等基本動作，並樂意與同伴開展籃球活動。

4、能連續進行籃球活動 25-30 分鐘，動作協調靈活，身體素質良好，具有較好的對室內外氣候變化的身體適應能力。

5、能與同伴家長一起開展各種籃球活動，有較強的自我保護能力和規則意識，培養堅持堅強、勇敢的意志品質。

在澳門的幼稚園開展籃球活動有着諸多的益處。首先，可以豐富體育活動的內容，《幼兒教育課程指引》中要求為幼兒提供豐富多樣的體育遊戲進行活動和鍛鍊，以促進幼兒的生長發育，提高身體素質，培養運動興趣和習慣，發展運動能力。然而，長久以來，澳門幼稚園的體能教學的內容較為單一，以走、跑、跳、投擲及翻滾等運動形式為主，很少有戶外和自主遊戲，籃球活動的加入可以豐富幼稚園的體育教學內容，增強幼兒參與體育活動的積極性，進而提高幼兒的身體素質。

其次，籃球運動可能是現階段最適合在幼稚園推廣的運動。澳門地小人多、學校戶外活動場地缺乏是一個不爭的事實。相較於其他運動類型，如足球、乒乓球、平衡車等，籃球更適合在幼稚園中開展，

有一塊空曠的地方就可以，不需要特意改造場地。

最後，籃球活動的推廣可能是打破傳統教學模式的一個抓手。在澳門幼稚園的體育教學中，教師牢牢把握着課堂的主導權，幼兒完全在教師的引導下參與體育活動，較為傳統。籃球活動的加入會打破原有“教師教，幼兒學”的課堂模式，把體育活動的主導權交給幼兒，籃球活動的成功經驗可能會成為幼稚園課程改革的一個開端。



參考資料

李季湄、馮曉霞（2013）。《3-6歲兒童學習與發展指南》解讀。北京：人民教育出版社。

余紹森、張健忠、丁瑩瑩（2018）。《幼兒籃球》。杭州：浙江大學出版社。

核准幼兒教育基本學力要求（2015年7月27日）。取自：https://bo.io.gov.mo/bo/i/2015/30/despsasc_cn.asp

溫大治（2015）。《幼兒籃球啟蒙》。廣州：廣東海燕電子音像出版社。

楊立群（2019）。《玩球有方》。長沙：湖南師範大學出版社。

郭凱

濠江中學附屬幼稚園教師