

核心素养导向下幼儿园户外体育活动的设计与实施研究

涂麒麟

重庆市武隆区凤溪幼儿园

摘要:在核心素养导向下,幼儿园户外体育活动要从单纯身体锻炼转变为实现全人发展。本文立足《3-6岁儿童学习与发展指南》与核心素养培养目标,摸索户外体育活动如何促进幼儿在健康生活、社会参与、实践创新等维度的发展,提出情境化任务、自主性探索、合作性挑战等方法,优化户外体育活动的实施成效。研究表明,高质量的户外体育活动可以打破学科边界,将运动技能的学习与规则意识、抗挫能力、问题解决能力等核心素养的培养相结合,达成以体树人的教育目标。

关键词:核心素养; 幼儿园; 户外体育活动; 设计实施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.413

引言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确指出,教师要结合幼儿的身心发展特点,开展多样化有趣的体育活动,特别是面向户外、贴近大自然的活动,激发幼儿参与体育锻炼的积极性、主动性,提升幼儿对环境的适应能力。户外体育活动是幼儿健康教育、体能培养的重要课程,为了达成预期目标,幼儿教师顺应时代发展,对户外体育活动区域进行客观全面规划,确保幼儿可以在多元化的户外体育活动中实现各项能力的全面提升。

一、核心素养导向下幼儿园户外体育活动开展的意义

(一)有利于幼儿培养健康生活理念

在核心素养导向下,户外体育活动的开展将会打破传统体育活动中的幼儿被动参与地位,创设出开放、富有挑战性的运动环境。在参与活动的过程中,幼儿可以自主选择器械、设计多样化玩法、自主调控运动强度,建立起对自身身体素质的清晰认知,学会根据自身的身体发展情况进行合理角色定位。这种主体性地位的呈现,将会让幼儿在真实情境中学会自我管理、健康维护。在此期间,幼儿将会学习懂运动、爱运动,为终身健康意识的培养做好充分准备。

(二)有利于幼儿涵养坚韧品格

户外体育活动天然蕴含挑战性与不确定性,此类特点可以为核心素养中必备品格的培养提供实践机会。在参与适宜难度的挑战任务的过程中,幼儿将会遭遇失败、挫折等体能挑战,而在教师的帮助下,幼儿将会学习如何正视困难、调整策略、坚持到底,培养良好的抗挫力与意志力。这种在身体运动中获得的品格教育,远比传

统的说教更加深刻。跨越平衡木的犹豫、攀爬时的颤抖,奔跑时的喘息等,都将汇聚成一种我能行的自我效能感,迁移到幼儿学习和生活的方方面面。

(三)有利于幼儿发展社会参与能力

核心素养的培养需要幼儿具备良好的沟通、协作能力与社会责任感,户外体育活动以群体性、规则性等特点著称,可以成为培养幼儿良好社会参与能力的平台。在参与团队竞赛、合作闯关、角色扮演等运动场景时,幼儿需要学习倾听他人的意见与想法、表达自己的观点。当发生冲突时,幼儿需要尝试换位思考、表达诉求、与他人寻求共识。这种以真实性为前提的社会性互动方式,可以让幼儿在做中学的过程中掌握人际交往的技巧,建立初步的集体意识与规则意识,为幼儿未来融入社会生活积累不同类别的经验。

二、核心素养导向下幼儿园户外体育活动开展的原则

(一)主体性与安全性原则

核心素养导向下户外体育活动的开展强调幼儿的主体地位,让幼儿成为活动探索的主导者。在保障安全的前提下,教师要为幼儿提供自主选择、自主探索的空间。在活动设计阶段,教师要遵循幼儿的身心发展规律,从科学合理的角度评估场地、器械与运动强度可能造成的安全隐患,提前做好风险评估。保证安全并不代表过度保护,教师要避免出现过于焦虑的情绪,限制幼儿各项能力的提升。真正安全能力的培养是在适当风险探索中获得的。在教师的专业支持下,幼儿学会自主判断危险、学习自我保护,其安全意识和自护能力将会得到实质性发展。

（二）挑战性与适切性原则

户外体育活动的育人价值取决于教师能否为幼儿提供适宜的活动挑战，让幼儿实现自身各项能力的提升。过于简单的活动未能激发幼儿的发展潜能、过难的任务容易导致幼儿出现挫败感。在活动设计期间，教师要充分遵循维果茨基的最近发展区理论，结合幼儿的身心发展特点，创设出层层递进的挑战任务。挑战性不是单纯停留在体能层面，而是要融入认知挑战、社会性挑战等多维要素。适当的挑战可以让幼儿发挥自身的潜能所在，让幼儿全身心投入到活动中。

（三）情境性与整合性原则

核心素养的培养需要创设出真实、完整的实践场所，并非割裂的训练活动。在户外体育活动设计阶段，教师要注重创设富有吸引力、具有意义的运动情境，将单一动作练习融入游戏化情境中，让幼儿在沉浸式体验中投入到运动活动中。教师也要积极秉持整合性思维，打破健康领域与其他领域之间的壁垒，让体育活动承载语言表达、科学探究、艺术表现、社会交往等多维度的内容。在小小快递员情境中，幼儿将会发展跑、跳、平衡等运动能力，还能在规划路线、点数货物等环节实现多领域经验的融合。

三、核心素养导向下幼儿园户外体育活动开展的策略

（一）创设开放性运动环境，支持幼儿自主探索

灵活、开放的运动环境是激发幼儿自主创新意识的物质基础，这一环境创设的核心是打破固定器材的局限性，为幼儿提供结构化、组合化、可变通的材料资源。生态心理学指出，人与环境的互动是动态生成的过程，当运动环境具备足够功能性时，幼儿将会自发地与环境进行互动，创造出超越常规操作的游戏方式。在环境创设阶段，教师要遵循少预设、多可能的原则，将场地划分为多个功能区，为幼儿投放轮胎、绳索、滚筒等低结构化材料，鼓励幼儿根据自己的兴趣和爱好进行组合搭配。这种开放性的环境设置，可以支持幼儿在自主探索中培养问题解决能力、空间认知能力和创造性思维，让环境成为隐形教育者。

以某幼儿园的户外运动区为例，教师选择摒弃传统固定运动器械的布局方式，将场地划分成搭建区、滚动区、攀爬区三个区域，为幼儿投放大量废旧轮胎、长短不一的木板、绳索、油桶、竹梯等材料。在最初的游戏

中，幼儿只是单纯摆弄各类游戏材料，游戏氛围十分枯燥乏味，在后续的游玩中，有其他幼儿提出建议：“让我们用木板、轮胎搭建一座桥吧！”几名幼儿共同选择合适的材料，搭建出一座桥梁，但是在实际操作中，部分幼儿发现木板的长度不够，需要用绳索将两块木板固定，才能达到预期效果。在桥梁搭建完成后，幼儿还成功制定了规则：“过桥的时候要保持身体的平衡，如果掉下去的话就要重新来过。”在后续活动体验中，幼儿们将这座桥不断升级，增加扶手、斜坡等各个部位。在整个活动过程中，教师并未给幼儿提供任何指导，而是提供开放的环境、充足的时间，让幼儿在自主探索中完成从单一摆放到复杂建构的跨越，实现运动能力、综合素养等的同步发展。

（二）设计分层挑战任务，满足个体发展差异

每个幼儿的运动能力存在显著差异，统一活动要求容易导致部分幼儿出现吃不饱，而另一部分幼儿出现跟不上的问题，影响体育活动的实施成效。分层挑战任务的建立可以为解决这一问题提供新平台，帮助幼儿实现各项能力的全面提升。差异化教学思想与最近发展区理论指出，教师要根据幼儿的运动能力、身体素质、心理品质等方面进行观察分析，将同一活动目标分解成难度层次递进的子任务，让幼儿根据自身发展水平选择合适挑战起点，在活动过程中进行灵活调整。分层任务的创设不能单纯体现在动作难度上，而是要包含规则复杂度、合作要求、认知负荷等各个维度的设计。弹性化的任务设置，可以让每个幼儿都能在自身原有水平上获得适度挑战，避免因难度过高而产生挫败感，同样防止因为难度过低而导致发展水平处于停滞不前的状态。

以某幼儿园开展的丛林探险体能循环活动为例，教师针对平衡能力这一教学目标，为幼儿成功设置三个层次的挑战任务。第一层挑战任务为地面平衡区，教师需要在地面粘贴彩色线条，幼儿需要沿线行走，其中线条的类型包括直线、曲线、折线等不同类别，这一任务适合平衡能力稍弱的幼儿。第二层挑战任务为低空平衡区，教师将平衡木放置在离地面10厘米的地方，幼儿需要在平衡木上行走，教师需要在恰当的时机为幼儿提供指导，此类任务适合有一定平衡基础的幼儿。第三层任务为高空平衡区，教师将平衡木放置在离地面30厘米处，在平衡木上放置障碍物等，幼儿需要跨越障碍物前进，此类任务适合平衡能力较强的幼儿。这种分层设计的阶梯式

任务可以让每个幼儿处于自身的最近发展区，获得成功游戏体验，保持持续接受挑战的动力。

（三）建构情境化运动场景，促进多领域经验融合

情境化运动场景的建构，可以打破健康领域与其他领域之间的局限性，将单一动作练习融入有意义联结的故事背景中。建构主义学习理论指出，知识的获取离不开真实情境的支撑，当各类运动活动具备情境性、故事性、角色代入感等特点时，幼儿的参与动机将会从外在要求转变为内在驱动。情境设计要充分遵循源于生活的教育原则，在选择相关题材时，教师可以根据幼儿熟悉的绘本内容、职业角色、生活场景进行改编，还可以根据教育目标进行改编。情境的核心价值观为运动赋予新的意义，让幼儿不再是为了完成动作而运动，而是在完成某项运动的过程中增强肢体协调能力。这种整合性的活动设计方式，将会使得体育活动承载语言表达、社会交往、科学探究、艺术表现等多维教育价值，达成预期教育目标。

以某幼儿园开展的户外体育活动为例，教师以绘本《邮递员叔叔》为蓝本，为幼儿成功设计出一周连续的小小邮递员主题运动活动。第一天，幼儿将使用废旧纸箱制作邮包，在户外场地探索如何背着邮包平稳行走，在此期间，教师可以记录幼儿提出的各类问题，如“邮包太重掉下来怎么办？”“怎样走才能最快？”第二天，幼儿将探索成果付诸实践，设计出各类送信路线图，路线中包含平地快走、跨越障碍、钻爬隧道、平衡木行走等多种动作组合。第三天，情境将升级为特快专递，幼儿将以两人为一组，合力运送包裹。在整个主题活动中，运动不再是孤立的技能训练，而是与语言、社会、科学、艺术领域等学科相互融合的综合学习体验。

（四）适当教师介入，支持幼儿深度学习

教师的角色定位将会影响户外体育活动开展的质量，介入理论指出，教师要在幼儿的最近发展区内提供适时、适度的支持，在幼儿能力提升后撤出支架，让幼儿从他律走向自律。与传统管控式指导不同，这种介入方式要求教师自身具备敏锐观察能力、精准判断能力，基于幼儿的行为特点进行深度解读。介入的方式可以灵活多样，教师可采取提问的方式引发幼儿的深度思考，借助示范的方式为幼儿提供参考，调整相关的环境来支持幼儿的探索。科学合理的支持将会帮助幼儿突破自身的认知瓶

颈，将活动推向更深层次的探究，促进幼儿各项能力的全面提升，让幼儿促进自身的发展。

以某幼儿园开展的滚筒挑战活动为例，几名幼儿尝试站在滚筒上保持平衡状态向前移动，但是多次尝试后均以失败告终。幼儿的情绪也从最开始的兴奋状态转变成沮丧，少数幼儿选择不再进行尝试，在观察这一情况后，教师并未选择直接为幼儿进行指导，而是蹲下身来与幼儿展开对话：“刚才看到你们尝试很多次都没有成功？为什么滚筒总是不听我们的使唤？”幼儿根据教师的提问进行思考：“对呀！为什么滚筒总是不听话？”教师采取追问的方式，向幼儿提出问题：“那有什么样的办法可以让滚筒变得听话？”有的幼儿说：“可以搬一块石头挡在滚筒前面。”还有的幼儿说：“我们可以慢慢走，这样就能慢下来了！”幼儿开始接受教师的建议，两两组共同合作，最终成功达成预期目标。在后续活动中，幼儿逐步摸索出自己的方法，教师也随之减少对幼儿的支持，让幼儿进行自主探究。在这一过程中，教师的支持将会成为幼儿前进道路上的驱动力，推动幼儿勇往直前。

结语

综上所述，幼儿园户外体育活动的开展，对促进幼儿各项能力的全面发展具有一定意义。在课程教学中，教师可以精心设计活动内容、合理组织安排活动方式，为幼儿营造安全、有趣的活动空间。这一空间的创设可以提升幼儿的身体素质，培养幼儿的团队协作能力、创造力与问题解决能力。在未来教学实践中，幼儿园要继续探索创新户外体育游戏活动，满足幼儿不断增长的发展需求，让幼儿在参与游戏的过程中实现自身的健康成长。

参考文献

- [1] 方莉莉. 彰显自主运动 回归游戏精神——谈幼儿园户外体育运动区域的创设 [J]. 名师在线(中英文), 2025, 11(31): 7-9.
- [2] 张馨予. 儿童视角下户外体育活动材料投放适宜性研究——以广州某幼儿园为例 [J]. 体育视野, 2025, (14): 149-151.
- [3] 袁雪敏. 幼儿园游戏化课程教学——“一物多玩”户外体育活动的研究 [J]. 体育教学, 2025, (S1): 10-11.