

以体育赋能幼儿成长

——幼儿园阳光体育活动的实践与探索

王学芳

山东省滨州市博兴县湖滨镇中心幼儿园

摘要: 幼儿体育是学前教育的重要组成部分,对促进幼儿身心健康、动作发展与人格养成具有不可替代的价值。本文以博兴县湖滨学区幼教集团阳光体育活动实践为研究对象,围绕设施保障、制度引领、课程落实、特色打造等维度,系统阐述幼儿园体育活动的实施路径与推进策略。研究表明,通过优化场地器械、完善制度考核、推动体育课程园本化、打造足球特色品牌等举措,可有效提升幼儿参与体育活动的积极性,增强幼儿体质,培养幼儿勇敢自信、团结协作的良好品质,为幼儿全面发展与终身健康奠定坚实基础。

关键词: 幼儿园; 阳光体育; 幼儿健康; 园本课程; 足球特色

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.414

引言

关于阳光体育^[1],其最初的定义是教育部、国家体育总局以及共青团中央等单位为切实推动全国亿万学生阳光体育运动的广泛开展,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,掀起的群众性体育锻炼热潮。《3-6岁儿童学习与发展指南》明确提出,幼儿园要把保护幼儿生命和促进幼儿健康放在工作首位,保证幼儿户外活动时间,开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的体育活动。幼儿阶段是身体发育、动作发展与习惯养成的关键时期,科学适宜的体育活动,不仅能增强幼儿体质、提升基本运动能力,还能塑造幼儿阳光开朗、勇于挑战、乐于合作的良好品质。当前,部分幼儿园存在体育活动形式单一、时间不足、课程化程度不高、家园协同不够等问题,制约着幼儿体育教育质量的提升。博兴县湖滨学区幼教集团以“阳光体育,快乐童年”为理念,紧扣国家政策与幼儿发展需求,从硬件保障、制度建设、课程实施、特色创建等方面系统推进体育活动开展,形成了可推广的实践经验。本文结合该学区实践,探讨幼儿园阳光体育活动的有效实施路径,为提升学前教育阶段体育教育质量提供参考。

一、幼儿园阳光体育活动的价值与意义

幼儿园开展阳光体育活动,不仅可以增强幼儿体质,而且可以促进幼儿身心健康,让幼儿在活动中富有个性地发展^[2]。

(一) 促进幼儿身心健康全面发展

幼儿正处于身体快速发育阶段,骨骼、肌肉、神经系统尚未成熟,规律且适宜的体育锻炼能够改善幼儿心肺功能,增强身体协调性、灵活性与平衡能力,促进大肌肉动作与精细动作发展。同时,体育活动以游戏为主要形式,幼儿在轻松愉悦的氛围中释放情绪、缓解压力,

有助于形成积极乐观的心理状态,实现身心和谐健康发展。

(二) 培养幼儿良好个性品质与社会适应能力

体育活动多以集体形式开展,包含规则遵守、团队协作、竞争与分享等元素。幼儿在参与过程中,需要遵守游戏规则、等待轮流、配合同伴完成任务,面对困难与挑战时学会坚持与克服,逐步养成勇敢、自信、自律、合作、不怕失败的良好品质。这些品质能够迁移到日常生活与学习中,提升幼儿的社会适应能力,为其社会化发展奠定基础。

(三) 落实“健康第一”教育理念的必然要求

总书记在全国教育大会上强调,要树立健康第一的教育理念,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。幼儿园作为国民教育体系的起点,必须把幼儿健康放在优先位置,通过系统化、常态化、游戏化的体育活动,让幼儿爱上运动、习惯运动,将健康理念融入一日生活,为终身运动与健康生活打下根基。

(四) 推动幼儿园课程高质量发展

体育活动是幼儿园课程的重要组成部分,与健康、语言、社会、科学、艺术五大领域深度融合。将体育课程化、园本化,能够丰富课程内容与形式,提升教师课程设计与组织能力,推动幼儿园课程从碎片化走向系统化,从形式化走向实效化,助力保教质量整体提升。

二、幼儿园阳光体育活动的实施基础与保障条件

(一) 物质设施, 体育活动开展的硬件支撑

充足且适宜的场地与器械,是幼儿园开展阳光体育活动的前提条件。湖滨学区各幼儿园高度重视硬件建设,保障幼儿体育活动需求。一是拥有开阔充足的户外场地,能够满足集体游戏、分散活动、特色项目等不同形式体育活动的开展,避免空间不足导致的活动受限。二是配备

种类丰富、数量充足的体育器械,既有组合滑梯、攀登架、秋千等大型固定器械,也有篮球、跳绳、轮胎、小推车、彩虹伞、木梯等小型可移动器械,满足不同年龄段幼儿的运动兴趣与动作发展需求。三是配套沙池、水池等自然游戏区域,将体育锻炼与自然探索相结合,拓展体育活动的趣味性与多样性。多样化的物质条件,为幼儿自主选择、自由运动提供了有力支撑。

(二) 环境创设, 体育文化浸润的隐性教育

环境是重要的教育资源,湖滨学区从公共环境、家庭环境、人文环境三方面构建体育教育氛围。在公共环境创设上,幼儿园在门厅、走廊、操场等显著位置设置体育活动展板,张贴幼儿运动照片、体育主题绘画与手工作品,让幼儿在耳濡目染中感受运动的快乐,激发参与热情。在家庭环境营造上,以体育为纽带开展家园互动,组织亲子足球粘贴画、亲子吊饰制作、亲子灯笼创作等活动,引导家长重视幼儿体育锻炼,主动参与亲子运动,形成家园共育的良好氛围。在人文环境培育上,教师在游戏分享、日常交流中引导幼儿谈论运动经历、分享足球故事,鼓励幼儿大胆表达运动感受,让体育精神融入幼儿日常生活。

(三) 制度建设, 体育活动落地的规范引领

制度是工作推进的重要保障。湖滨学区严格遵循国家政策要求,将幼儿体育纳入规范化管理轨道。国务院相关文件明确提出,幼儿园要遵循幼儿年龄特点和身心发展规律,开展丰富多彩的体育活动,《幼儿园教育指导纲要(试行)》也要求保证幼儿每天2小时户外活动时间。在此基础上,学区制定完善的考核与管理制度,将体育活动开展情况纳入幼儿园年度考核与教师个人绩效考核,倒逼体育活动规范落实。同时,科学制定一日活动安排表,明确户外体育活动时间、内容与组织形式,在保证每日1小时的基础上,灵活利用碎片化时间开展小型体育游戏,确保幼儿运动时间充足。制度的完善与落实,让阳光体育活动从“可做可不做”变为“必须做好”,从随意开展变为规范实施。

三、幼儿园阳光体育活动课程化的实践路径

(一) 优化操节活动, 融合多元运动元素

操节活动是幼儿园每日体育活动的基础形式,对提升幼儿节奏感、协调性与集体意识具有重要作用。湖滨学区打破传统操节编排模式,借鉴先进经验,推动操节活动创新升级。在设计上,融合运动、音乐、游戏等多种元素,结合不同年龄段幼儿发展目标,选用节奏明快、活泼动听的音乐,增强幼儿参与兴趣。在实施中,引入彩虹布、万能工匠、篮球等道具,让操节不再是简单的动作模仿,而是充满互动性与游戏性的集体活动。幼儿在道具操作与同伴互动中完成动作练习,达到适宜运动量,同时获得愉悦的情感体验,真正实现“在玩中练、在乐中动”。

(二) 打造特色体育活动, 培育幼儿优秀品质

为深化体育教育效果,激发幼儿运动热情,湖滨学区以趣味体育为载体,定期开展运动会、体育节等大型特色活动。活动设计紧扣幼儿基本动作发展,融合篮球、跳绳、障碍跑等内容,设置个人项目、团体项目与亲子项目,兼顾趣味性、挑战性与教育性。其中,亲子迷你“长征路”等活动将红色教育与体育锻炼相结合,让幼儿在闯关游戏中锻炼体能,感受坚持与勇敢。特色体育活动打破了日常体育活动的固定模式,为幼儿提供展示自我、挑战自我的平台。幼儿在比赛中学会拼搏与坚持,在合作中学会沟通与互助,身体素质与心理品质同步提升。同时,家长的参与拉近了家园距离,让家长直观感受幼儿在运动中的成长,进一步支持幼儿园体育工作的开展。

(三) 推进足球特色建设, 树立体育活动典范

足球运动兼具趣味性、团队性与教育性,适合在幼儿园开展。湖滨学区中心园2017年成立雏鹰“娃娃趣味足球队”,2019年获评首批“全国足球特色幼儿园”,以足球为突破口,打造体育特色品牌,为学区体育活动开展提供示范引领。

1. 夯实师资队伍, 保障足球活动规范开展

专业的师资是足球活动有效实施的关键。学区成立以园长为组长、业务园长为副组长、班主任为成员的足球工作领导小组,统筹规划足球活动开展。同时,构建多层次培训体系,一方面选派教师赴济南、泰安、滨州等地参加专业足球培训,学习幼儿足球游戏设计与指导方法;另一方面邀请专业足球教练与有足球特长的家长入园指导,提升教师足球教学能力。教师以游戏化方式教授幼儿控球、传球、射门等基础动作,让幼儿在玩乐中感受足球魅力。

2. 推动课程整合, 实现足球与五大领域融合

湖滨学区将足球活动与幼儿园五大领域深度融合,让足球成为课程实施的重要载体。在科学领域,引导幼儿观察足球的形状、颜色、弹性,探索足球滚动与速度的关系;在语言领域,鼓励幼儿讲述足球故事、分享游戏体验;在艺术领域,开展足球绘画、手工、歌唱等活动;在社会领域,通过足球游戏培养幼儿规则意识、团队合作精神。通过领域融合,足球不再是单一的运动项目,而是融入幼儿一日生活的综合性教育活动,促进幼儿全面发展。

3. 规范课程实施, 构建“五步式”足球游戏模式

为提升足球游戏的适宜性与实效性,学区探索形成“学-研-试-玩-评”五步式足球游戏开发模式。“学”即教师学习幼儿足球基础动作与教学方法,提升专业能力;“研”即结合年龄段特点研讨设计游戏方案,确保符合幼儿兴趣与发展需求;“试”即班级试玩,观察幼儿表现并及时调整;“玩”即教师参与体验,优化游戏

细节,让幼儿再次游戏并获得支持;“评”即从专业性、趣味性、发展性等方面综合评价,形成成熟案例。同时,落实每日“足球半小时”自主游戏时间,引导幼儿做好游戏计划、过程记录与分享反思,推动幼儿深度学习。

4. 强化教研引领,提升教师体育教育能力

学区坚持每月开展体育专题教研活动,围绕足球游戏设计、户外体育组织、幼儿运动观察与指导等问题开展研讨交流。通过集体备课、案例分析、现场观摩、经验分享等形式,更新教师教育理念,提升教师课程设计、活动组织与观察评价能力。教研活动推动教师从“会组织”向“善指导”转变,为阳光体育活动高质量开展提供师资保障。

四、幼儿园阳光体育活动的实践成效

(一) 幼儿身体素质与运动能力显著提升

通过系统化、常态化的阳光体育活动,湖滨学区幼儿的基本动作发展、身体协调性、平衡能力与耐力均得到明显提升。幼儿参与体育活动的主动性与积极性显著增强,从被动参与变为主动运动,养成热爱运动、乐于锻炼的良好习惯,体质健康水平整体提高。

(二) 幼儿良好个性品质逐步形成

在体育游戏与集体活动中,幼儿逐步养成遵守规则、勇敢自信、合作互助、不怕困难的品质。面对挑战能够坚持到底,遇到挫折能够积极调整,与同伴交往更加友好,社会适应能力明显增强,展现出阳光开朗、积极向上的精神风貌。

(三) 幼儿园体育特色品牌初步形成

在中心园示范引领下,柳桥幼儿园成功获评第三批“全国足球特色幼儿园”,学区形成“一园一品、整体提升”的体育发展格局。在各级各类体育赛事中,湖滨学区幼儿表现突出,在“县长杯”足球赛、篮球赛中包揽多项冠亚军;柳桥幼儿园代表滨州市参加山东省体育大会获得一冠两亚,中心园啦啦操亮相省体操锦标赛开幕式,充分展现了幼儿良好的运动素养与精神面貌。

(四) 家园协同体育教育氛围日益浓厚

亲子体育活动的开展,让家长更加重视幼儿体育锻炼,主动参与家园共育,形成家园同向、同步支持幼儿运动的良好氛围。家长对幼儿园体育工作认可度不断提高,家园关系更加和谐,为幼儿园各项工作开展提供有力支持。

(五) 教师体育教育专业能力持续提升

制度规范、教研引领与实践探索,促使教师不断学习体育教育知识,提升活动设计、组织指导与评价反思能力。教师能够根据幼儿特点设计游戏化体育活动,精

准观察幼儿运动表现并提供适宜支持,专业素养与保教能力同步提升。

五、幼儿园阳光体育活动的优化方向与思考

(一) 进一步丰富体育活动内容与形式

在现有基础上,结合幼儿兴趣与季节特点,开发更多本土化、游戏化、生活化的体育活动,如民间传统体育游戏、户外自主探索游戏、季节性运动游戏等,让体育活动更加多样、更具吸引力。

(二) 深化体育课程园本化建设

持续推进体育与五大领域深度融合,完善体育课程体系,梳理课程案例与资源,形成具有园所特色的体育园本课程,让体育活动从零散走向系统,从经验走向科学。

(三) 强化师资专业化发展

加大体育教师培养力度,开展针对性培训与实操演练,提升教师体育专业知识、运动技能与安全防护能力,打造一支懂体育、爱幼儿、善指导的专业化师资队伍。

(四) 完善体育活动安全保障机制

体育活动伴随一定运动风险,幼儿园要进一步完善安全管理制度,加强场地器械检查维护,做好幼儿运动前热身与运动后放松,强化教师安全意识与应急处理能力,确保幼儿在安全的环境中参与体育锻炼。

(五) 推动家园社协同育人

进一步整合家庭、社区资源,联合社区开展亲子体育活动、趣味运动会等,引导社区与家庭共同关注幼儿健康,构建家园社协同推进幼儿体育教育的新格局。

结语

幼儿强则少年强,少年强则国强。幼儿体育是终身健康的起点,是人格塑造的基石。博兴县湖滨学区幼教集团以“阳光体育,快乐童年”为理念,从设施保障、制度建设、课程实施、特色创建等方面全方位推进幼儿园体育活动开展,让幼儿在运动中增强体质、收获快乐、健全人格,取得了显著成效。体育教育之路任重道远,幼儿园应始终坚持“健康第一”的教育理念,尊重幼儿年龄特点与发展规律,不断创新体育活动形式,深化课程建设,强化家园协同,让每一位幼儿都能在阳光下运动、在快乐中成长,为终身发展与民族未来奠定坚实的健康基础。

参考文献

- [1] 王剑. 关于在幼儿园开展阳光体育的理论构建[J]. 当代体育科技. 2014, 4(24): 161+163.
- [2] 邓晓红, 李颖. 混龄中大班开展阳光体育活动的有效策略[J]. 攀枝花学院学报. 2017, 34(S1): 91-92.