

# 幼儿园“阳光”运动课程的创造性探索

杨浦区翔殷幼稚园 高汝瑾

翔殷幼稚园创办于1986年，是上海市首批一级幼儿园，幼儿园共有两部，2011年成为上海市示范性幼儿园。近年来，我园获得了杨浦区示范园、区二期课改实验基地、区教育科研工作先进集体、区体育生活化试点单位、上海市家庭教育指导实验基地特色校、上海市教师专业发展学校暨见习教师规范化培训基地、上海市首批数字化创新实验园等一系列荣誉称号。多次向全国、市、区开放、展示运动活动和召开现场研讨会，在区域内发挥了一定的示范、辐射、引领作用。

在二期课改理念的指引下，我园确立了“阳光成长，和谐发展”的办园理念；形成了“合作进取、敬业奉献”的园风及“踏实勤勉、探索创新”的优良教风；形成了“以人为本，合作发展”的翔幼精神。构建了促进幼儿和谐发展、阳光成长的“阳光”运动课程，建设了一支师德高尚、教育理念先进、保教能力强的教师队伍。

## 一、幼儿园阳光运动课程的提出

### （一）贯彻落实国家、上海市关于学前教育课程的需要

《上海市学前教育纲要》指出：学前教育任务是培养健康活泼、好奇探究、文明乐群、勇敢自信、有初步责任感的面向二十一世纪的儿童；让儿童通过与环境的相互作用生成并开展活动。《上海市学前教育课程指南》也提出：学前教育课程的基本理念是以幼儿发展为本，满足每个幼儿对安全与健康、关爱与尊重的基本需要，并为幼儿提供平等的学习与发展机会；与幼儿阶段的学习特点与身心发展水平相适应，激发幼儿积极、主动地学习；尊重幼儿学习与发展的个体差异，体现个别化教育。

### （二）顺应幼儿园阳光运动课程发展历史趋势

2004—2010年，我园将基础型课程园本化，初步形成阳光运动特色课程。首先，我们构建了促进幼儿健康、和谐、快乐、阳光发展的阳光运动课程体系。以“合作互动，资源共享，自主开放，全面优质”为指导思想，使幼儿园基础型运动课程园本化。其次、初步形成阳光运动课程方案。创设了大量特色运动课程内容（小社团、家园运动会、亲子游园会、游泳活动）等。同时，我们重视运动教育环境的创设，形成爱运动、会运动的气氛；不断提升教师运动活动的设计能力；为幼儿提供自主、宽松的运动区域，激发幼儿运动兴趣。第三、探索让运动回归幼儿的生活。以幼儿为本，以幼儿生活为中心，以运动为载体，以家庭为依托，在幼儿一日活动及家庭生活中开展形式多样的体育活动，

探索幼儿运动生活化的方法、途径和策略，为幼儿园和家庭开展运动活动提供可借鉴的经验。

**2011—2014年，我们丰富、完善幼儿园阳光运动课程体系。**课程包含两种形态：一是共同性运动课程的园本化实施；二是运动课程的园本化开发，也就是幼儿园特色课程的开发。我们的阳光运动课程体系包含课程理念、目标、结构、内容、实施、评价与管理七个方面。

### **（三）充分利用幼儿园所处社区地域优势的需要**

**第一，我们有社区幼儿、家长的优势。**因为我园地处知识杨浦创新区的中心地带，家长来自于体育学院、长海医院、二军大等高等院校，学历层次、文化素养较高，幼儿从小受到良好的家庭教育。他们的先天素质与后天生活习惯的培养都比较好，这对于幼儿园阳光运动课程的实施是非常有利的。

**第二，我们有社区地域教育资源的优势。**本园周边社区内运动场馆多，社区人员教育资源丰富。例如：体育学院的游泳馆及游泳教练；杨浦小学的运动场馆及体育教师等，这些都能为特色课程与共同性课程的开展提供重要外部条件与资源。

### **（四）依托新技术支持，让数据来说话**

2015年始在互联网+的时代背景下，我园通过信息技术手段，结合运动特色，将园本课程的实施与幼儿体能、体质、技能监测相整合，通过科学地开展幼儿体质测试，为更科学、合理的评价课程实施情况提供切实可行的依据，实现对幼儿园园本课程更系统、全面的管理，不断完善园本课程的内容，最终达到提高幼儿体质、促进幼儿健康的目的。

## **二、幼儿园阳光运动课程的理念**

### **（一）确立以“关注幼儿和谐发展，促进幼儿阳光成长”为取向的运动课程目标**

“关注幼儿和谐发展”，即促进幼儿健康水平、情感、态度、认知能力等方面的和谐发展。“促进幼儿阳光成长”，即促进幼儿成为健康活泼、好奇探究、文明乐群、亲近自然、爱护环境、勇敢自信、有初步责任感的阳光儿童。

### **（二）建立“阳光、整合”为特点的运动课程内容**

“阳光”运动课程内容，应满足幼儿阳光成长需要，应提供充足的阳光条件，促进幼儿阳光地成长。“阳光”运动课程内容要满足幼儿阳光成长需要，其条件为幼儿园基础型运动课程园本化，创设具有明显特色的阳光园本运动课程。我园阳光运动课程内容，将上海市学前教育课程指南的精神要求与本园教育的实际情况进行整合；将幼儿的发展需要与幼儿的经验进行整合；将运动内容与幼儿的体验进行整合；将课程内容与周围的

环境进行整合，这样的课程内容才更有实效，更有意义。

### **（三）凸现“阳光操作、运动体验、优化环境”为特征的阳光运动课程实施**

**阳光操作**，就是运动课程实施以幼儿为本，能够满足幼儿需要的，是幼儿能够接受、乐于接受的。运动课程实施的方法、过程等，是立足于幼儿的立场，是科学、有序、适切、有效的，它像阳光促进万物生长一样促进幼儿成长的。

**运动体验**，就是幼儿在运动实践中获得感知、感动与感悟。课程实施的效果也取决于幼儿的运动体验。幼儿只有亲身体验运动的快乐，才能获得各方面运动技能的发展，增强体质。幼儿的健康是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿充分发展的前提。一个健康的幼儿，也是一个愉快、主动、大胆、自信、乐意交往，不怕困难的幼儿。

**优化环境**，就是要创设阳光、开放、自主的室内、室外运动环境。这样的环境促进幼儿愉悦地参与到运动中去。还有班级里的运动故事墙环境，让幼儿将运动经验分享，形成爱运动、乐运动的氛围。

### **（四）实施以幼儿“阳光成长”为导向的运动课程评价**

“阳光”运动课程的评价，应实施以幼儿“阳光成长”为导向的课程评价。运动课程评价的目的是以反馈改进为手段，促进幼儿的阳光成长；运动课程评价，要评价运动课程是否满足幼儿的阳光需要。评价中看运动是否满足幼儿的需要，是否不断促进幼儿的身心发展。具体来讲，课程评价有对教师执行课程情况的评价，对幼儿发展的评价，对课程自身的评价。评价的方式，以自评为主，他人评、组织评、家长评与社会评为辅。

## **三、幼儿园阳光运动课程的目标**

### **（一）阳光运动课程的目标**

- （1）关心自己的身体，了解身体器官，能用一些简单方法保护自己的身体。
- （2）增强体质，提高运动能力和行动的安全性，体验运动带来的愉悦，培养良好的运动习惯。
- （3）积极参与各项运动活动，初步形成良好的运动态度，建立积极健康的生活方式。
- （4）在游泳训练中增强体质、发展动作的协调性，提升运动能力。
- （5）乐意参加运动社团，在社团活动中积极锻炼、勇于尝试、大胆挑战、自信地展示自我。
- （6）通过特色运动，培养幼儿乐观开朗、积极主动、乐群的阳光人格。
- （7）通过特色运动，增强幼儿的心理素质和适应环境的能力，培养阳光体质。

## **(二) 阳光运动课程的各年龄段发展目标**

### **1、小班发展目标**

- (1) 喜欢做操和参加运动游戏活动，会完成走、跑、跳、爬等基本动作。
- (2) 能够双脚并拢跳过障碍，动作较协调。
- (3) 能听信号向指定方向走和跑，有闪躲意识，反应比较敏捷。
- (4) 能坚持参加运动，不怕冷、不怕累。
- (5) 喜欢参与远足和社会实践等活动，遵守外出运动的规则，坚持走完规定的路程。

### **2、中班发展目标**

- (1) 会听信号变速走、跑，能快跑；会立定跳远，原地起跳触物；会连续拍球。
- (2) 能助跑跨跳，双脚交替跳；能熟练协调地钻过障碍物。
- (3) 通过模仿、学习，有节奏地做中班徒手操和模仿、律动操。
- (4) 会使用多种运动器械锻炼身体，有注意避免危险和意外伤害的意识和常识。
- (5) 喜欢运动，态度积极，有克服困难且不甘落后的争先意识。
- (6) 有游泳的兴趣，喜欢参加游泳训练，提高适应能力。
- (7) 能自主选择运动社团，积极参与，并能自信展示所学内容。

### **3、大班发展目标**

- (1) 能较灵活地追逐躲闪跑，熟练协调地钻、爬等，身体技能发展平衡。
- (2) 能从较高处轻松自如地向下跳，会连续跳短绳。
- (3) 对危险的事情及时做出反应，控制自己的动作和行为，并且能及时加以调整。
- (4) 能勇敢地尝试各种运动项目，有坚持性和耐性。
- (5) 积极参加游泳活动，全面协调地发展动作技能，增强体能。
- (6) 在社团活动中积极锻炼，勇于尝试新奇、挑战的运动活动，自信地展示自我。

## **四、幼儿园阳光运动课程的内容**

### **(一) 幼儿园阳光运动基础性课程内容**

幼儿园阳光运动课程的基础性内容是依据《上海市学前教育课程指南》的“运动主要指体操、器械运动、自然因素锻炼等活动。”指导运动设置。它由上午一小时的自主区域器械运动及操节运动，中午半小时的散步活动，下午半小时的集体运动游戏组成。通过这些基础性运动课程来提高幼儿身体素质、动作协调能力和适应环境的能力，为幼儿健康的体质奠定基础。

### **(二) 幼儿园阳光运动特色性课程内容**

我园的阳光运动特色课程包括游泳、运动社团（含篮球宝贝、快乐轮滑、幼儿武术、阳光啦啦操）、家园运动会、亲子运动游园会、生活化运动游戏等。是在传承游泳活动的基础上，充分利用周边资源，在运动内容和形式上尝试突破。课程内容的选择关注运动内涵建设，注重幼儿全面发展。在运动过程中，融合生活自理、交往礼仪、生活常识、自我保护、环境卫生、生活规则等其他方面的课程目标，促进幼儿和谐地发展，阳光地成长。

### 五、幼儿园阳光运动课程的实施——以小班为例

小班上学期	小班下学期	指导要点
<p>1、上体正直，自然协调地走。</p> <p>2、向指定方向持物或拖物走。</p> <p>3、在指定范围内四散走，相互不碰撞，能走100米。</p>	<p>1、能一个跟着一个沿圆圈走，不掉队。</p> <p>2、学会几种简单的模仿走，在简单的障碍物中走。</p>	<p>1、上体正直，双脚交替自然地走，挺胸，眼看正前方，步幅大而均匀，落地轻柔，两臂自然前后摆动。</p> <p>2、向指定方向走，设定幼儿比较感兴趣的标志物。</p>
<p>1、能迈开步子平稳地跑，双臂自然摆动。</p> <p>2、听信号向指定方向跑，能沿着规定路线跑。</p> <p>3、向指定方向持物跑，能连续跑半分钟</p>	<p>1、在指定范围内四散追逐。跑，会走跑交替能在成人的引导下调节跑速。</p> <p>2、走、跑交替100米。</p>	<p>1、摆臂为握拳屈肘前后自然摆动。</p> <p>2、听到跑的指令，下肢迅速蹬摆做出跑的动作，同时两臂迅速由直臂变屈臂前后摆动，身体稍向前倾，调节呼吸。</p> <p>3、强调限制条件(指定范围)。逃者要求其有躲闪能力。</p>
<p>1、初步掌握简单的跳跃动作(向前跳、向上跳)，能双脚同时用力蹬地起跳，动作连贯有节奏。</p> <p>2、能从25-30厘米高度自然跳下。</p>	<p>1、能轻松自然地双脚向前行进跳、纵跳。初步掌握跨跳动作。</p> <p>2、跨跳过一定距离，体验跳跃的乐趣。</p>	<p>1、屈膝预摆，蹬伸充分，落地缓冲。</p> <p>2、屈膝预摆，身体前倾，两脚同时起跳，同时落地。</p> <p>3、屈膝预摆，身体稍前倾，落地缓冲，注意身体平衡。</p>

<p>1、能自然的向前方或远处挥臂投掷各种物体，有将物体投远的愿望。</p> <p>2、双手能向上、前、后抛球，体验投掷活动的乐趣。</p>	<p>1、学习拍球、自抛自接球。掌握力度。初步建立全身用力的意识。</p> <p>2、能向指定方向投掷并有一定距离，懂得物体轻重与投掷远近之间的关系。</p>	<p>1、屈臂肩上投掷，投掷物出手方向为前上方。</p> <p>2、能拿稳投掷物，投掷时有一定的甩腕的动作。</p>
<p>1、能在简单、固定的平行线上或窄道中行进，保持身体平稳不摇晃。</p> <p>2、发展幼儿前庭器官功能，提高平衡能力，培养勇敢自信的品质。</p>	<p>1、初步掌握走平衡木，能平衡地走过 15 厘米（宽）x30 厘米（高）x300 厘米（长）的平衡木，或平铺在地面上。</p> <p>2、单脚站立和原地旋转单脚站立持续时间不少于 8 秒。</p>	<p>1、走平衡木老师从搀扶到慢慢放手鼓励幼儿不害怕，不紧张。</p> <p>2、可以模仿小动物的动作，让幼儿尝试单脚站立，鼓励幼儿站稳。</p>
<p>1、能正面钻过障碍物，做到低头、弯腰紧缩身体。</p> <p>2、熟练掌握手膝着地爬等基本动作，有一定速度并能较好地控制方向。</p>	<p>1、掌握多种爬法，动作灵活、协调。能钻爬过较低的障碍物，身体不碰到物体。</p> <p>2、能在成人的引导、鼓励下积极参加攀登活动。喜欢和同伴一起玩，能攀登低障碍物。</p>	<p>1、依靠腕撑、腿蹬伸力量推动身体前进。</p> <p>2、爬时仰头前看侧重点在两手、两膝的离地顺序上。</p> <p>3、钻：低头、弯腰、屈膝。</p>
<p>1、平稳地上下楼梯、玩滑梯，克服恐惧感。懂得玩大型运动器械的规则，不推挤，不做危险动作。</p> <p>2、能听懂基本的口令和信号，做出相应的动作，会一个跟一个走圈。</p>	<p>1、知道有关运动活动的粗浅知识。</p> <p>2、愿意遵守运动活动的规则和要求，不做危险动作，不影响他人，有初步的运动保健意识。</p> <p>3、会用小型多样的运动器械进行身体锻炼，能整理一些小型运动器械。</p>	<p>1、一个跟着一个走，走成一个大圆时候，先设定一个范围，按顺时针或逆时针走。</p> <p>2、每次运动结束，提示幼儿送小型器械回家，器械上可以有小标识。</p>

### （一）凸出阳光操作的原则

凸出阳光操作的原则是指：阳光地实施教育活动，阳光地进行操作。其主要包括以

下两个方面：

**一是运动课程实施中的情感、态度能够满足幼儿需要，让幼儿能够接受乐于接受。**为此，幼儿园教师在课程实施过程中的情感态度如果是阳光的，积极的、亲近的、温暖的、微笑的，那么幼儿也会感同身受，迁移至自身阳光地参与运动，才能培养出具有阳光情感态度的幼儿。

**二是运动课程实施的过程是有效果的。**课程的实施者——幼儿园教师，在实施课程过程中的方法、程序、创造实践等必须是科学的、适切的、有效的。依据幼儿园、班级、社区的条件出发，结合幼儿的实际情况，灵活合理地开展各种有利于儿童发展的运动活动，让它像阳光促进万物生长一样促进幼儿成长。

### **(二) 凸出运动课程体验的原则**

**首先，注重幼儿运动的有效开展。**在实施课程时，力求从幼儿园的实际情况出发，在关注运动带来的身体健康、认知经验积累和共同生活自理能力提高的同时，遵循幼儿身心发展的特点和规律，以幼儿动作发展为基点，以挖掘幼儿运动潜能、形成终身锻炼意识为目的，通过对运动体验多途径、多元开放的设计，促进幼儿身心健康、全面和谐发展。

**其次，注重幼儿在运动中的体验。**幼儿通过实践来认识周围的事物，获得认知、情感、行为方面的感受。它的效果取决于幼儿的运动实践体验，因此在运动中应促进幼儿获得共同运动的经验，获得探索勇于表达表现。

### **(三) 凸出优化运动课程环境的原则**

在课程实施中，创设自主、宽松室内外运动环境，让幼儿乐于、安全的在其中参与运动活动中。除此之外，还要创设丰富、有趣的精神环境，例如在走廊中创设与运动有关的项目介绍、运动员的介绍等，还可以在班级中设置幼儿之间互相分享运动情绪、经验的运动墙面。

## **六、幼儿园阳光运动课程的评价**

### **(一) 评价的指导思想**

阳光运动课程的评价，以幼儿阳光成长为导向。其目的是以反馈改进为手段，促进幼儿的阳光成长。看运动课程活动是否满足幼儿的阳光需要，是否不断进行阳光教育活动，是否培养的幼儿为阳光儿童。具体来讲，“阳光”运动课程评价包括对教师执行运动课程执行情况的评价，对幼儿发展的评价，对课程自身的评价。

### **(二) 评价的实施**

阳光运动课程评价以自评为主，他人评、组织评、家长评与社会评为辅。自评分为课程实施者教师的评价，受教者幼儿的评价；他人评是指同行的评价，幼儿同伴的评价；组织评是指教研组的评价，市、区学前教研室的评价；家长评是指幼儿家长的评价；社会评是指社区街道、协作单位的评价。

### **（三）对幼儿发展的评价**

**对幼儿发展的评价内容主要有：**运动课程实施中幼儿的即时表现：运动中的情感态度与行为；幼儿的长期表现是幼儿的进步与发展，幼儿是否为阳光儿童等。

**对幼儿发展进行正确评价。**为此必须正确地观察幼儿，解读幼儿。关注幼儿行为变化与成长历程，观察幼儿真实情境中的运动行为，收集能真实反映幼儿表现的资料。

**对幼儿发展评价的方法手段。**我园对幼儿发展的评价，综合采用日常观察、行为分析、实际操作、情景测试、教练测评（特色活动）等多种评价方法手段进行。

## **七、幼儿园阳光运动课程的发展与展望**

今后幼儿园“阳光”运动课程将不断地进行创造性探索，将深入地开展三方面的实践与研究：

**第一、**幼儿运动活动生活化的实践与研究。

**第二、**新技术支持下幼儿园阳光运动课程科学性检测的实践与研究。

**第三、**幼儿园阳光体育课程促进学习、游戏与生活活动发展的实践与研究。