



幼儿园阳光体育 园本课程

吴伟芬 主编





幼儿园阳光体育 园本课程

编 委 会

主 编： 吴伟芬

副主编： 冯红炯 陈薇

编 委： 李丹凤 俞娇 马金娜 张静

顾琼洁 鲍良虹 王张丹

图书在版编目 (C I P) 数据

幼儿园阳光体育园本课程 / 吴伟芬主编. —南京:
江苏少年儿童出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5346-8245-2

I. ①幼… II. ①吴… III. ①体育课 - 教学研究 - 学
前教育 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第038897号

书 名 幼儿园阳光体育园本课程

策划设计 书香童年

主 编 吴伟芬

责任编辑 陈文瑛 邹抒阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏少年儿童出版社

地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 杭州五象印务有限公司

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 16

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-8245-2

定 价 45.00元

(如有印、装质量问题, 影响阅读, 请直接与承印者联系调换。)

序

幼儿期是儿童身心迅速发展的重要时期，促进幼儿身心健康是幼儿园教育的首要任务。早在2001年教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中就提出“幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿的健康放在工作的首位”，健康领域也被确定为幼儿教育内容的五大领域之一。2012年教育部颁布的《3—6岁儿童学习与发展指南》进一步对健康领域从身心状况、动作发展和生活习惯与能力三个方面提出了九条发展目标。开展适合于幼儿年龄特点的丰富多样的体育活动是促进幼儿健康的重要途径和方式，幼儿基本动作的发展和身体素质的提高都是在身体运动的过程中逐步获得的。因此，幼儿园要努力为幼儿提供尽可能多的身体运动的机会，激发幼儿参与体育活动的兴趣，使幼儿从小喜欢运动并终身保有运动和锻炼的习惯。

在幼儿园教育实践中，许多幼儿园在健康教育方面进行了研究和探索，宁波经济技术开发区幼儿园就是其中的一例。多年来，宁波经济技术开发区幼儿园以“阳光体育”为主题，围绕着幼儿体育活动的开展进行了一系列富有成效的研究和探索，取得了丰富的研究成果，也形成了自己的特点。走进他们的幼儿园，观察环境和体育活动的器械材料，观看和感受孩子们生动有趣的体育活动，乃至阅读这本书了解老师研究的历程和汇集的成果，都能引发思考，获得启示。

首先是树立全面的健康教育观。尽管我们看到的幼儿活动内容主要是各种体育活动，但从宁波经济技术开发区幼儿园的“四有”目标来看，我们能够感受到他们对健康教育的全面理解和认识。有健康的知识、有健康的身体、有健康的心理、有良好的适应力，这“四有”目标及其所包含的具体内容体现了幼儿园的健康教育，既包括了身体的健康也包括了心理的健康，旨在促进幼儿身心的健康与协调发展；既包括了动作发展与身体素质的提高也包括了意志品质与社会性的发展，既包括了生活习惯的培养和自理能力的提高也包括了规则意识和适应能力的提高。可见，该园的健康观是整体的、全面的，这是幼儿园有效开展健康教育的前提和基础。

第二是以丰富的器械材料支持幼儿的活动。适合幼儿年龄特点的丰富多样的体育活动器械和材料，不仅能激发幼儿进行体育活动和身体锻炼的积极性，而且能使幼儿身体的各个部位和各种机能得到充分的锻炼和发展。根据国家相关政策文件的基本要求，幼儿园应当配备大中小型运动器械、手持轻器械、骑行和推拉玩具、各种球类及

相应器具等，从而使幼儿走、跑、跳、投等各种动作以及平衡、攀、爬、滑、钻、荡等各种运动能力得到良好发展。在宁波经济技术开发区幼儿园，可以看到各种巧妙设置的运动区和丰富多彩的器械材料，有组合的也有独立的，有购置的也有自制的，有人工的也有自然的，全面、生动而有趣。正是由于丰富的器械材料的支持，孩子们积极运动，乐在其中。

第三是充分利用自然和人文资源。多年来，充分利用自然和人文资源支持幼儿开展丰富多彩的体育活动已经成为幼儿园教育的传统和特点。让人印象深刻的是宁波经济技术开发区幼儿园的院子就充满了绿色、自然和环保的气息，绳子和木头是大中型体育活动器械的主要材料，绳子编成的网状阳光隧道，绳木结合的攀爬网和攀爬梯，天然木质的梅花桩、铁索桥、梯桥和独木桥等都是有着自然特点的体育活动器具。同时，该园也对当地的自然和人文资源进行了充分的挖掘和利用，附近农田的田间小道、田埂、草堆、山坡都是孩子们运动的场所。孩子们在大自然中尽情奔跑，在田埂上练习平衡，在菜地里挑水浇园……宁波经济技术开发区幼儿园还对当地的民间游戏进行了收集和整理，并根据小、中、大班幼儿的年龄特点将数十个民间游戏进行了合理的划分。此外，开发区幼儿园还设计了适合不同年龄幼儿开展的亲子游戏，吸引家长积极参与幼儿的体育活动，锻炼了幼儿的身体，增进了亲子关系。

实践经验证实，持续不断的研究和积累是幼儿园保教质量提高的重要途径。宁波经济技术开发区幼儿园在幼儿园体育活动方面的实践和探索提示我们：幼儿园的教育应该是充满阳光的教育，幼儿园的体育更应该是充满阳光的体育。当然，幼儿园的健康教育和体育活动只是幼儿园教育的一部分，愿开发区幼儿园能让“阳光教育”洒向教育的各个领域，洒向孩子发展的各个方面，“让阳光穿透每一个角落，让阳光温暖每一个心灵”！也期望更多的幼儿园让孩子们“走进大自然，走到阳光下”，在自然中成长，在阳光下成长！

中国教育科学研究院基础教育研究中心研究员 刘占兰

2014年2月

指导篇

宁波市北仑区人大常委会主任王银泽，
区委常委、宣传部长杨劲在教育局、
妇联、工会、戚家山街道等领导的陪
同下，看望我园师生，指导实际工作



宁波市北仑区教育局
局长胡小伟来园指导



宁波市北仑区教育局
副局长盛光杰来园指导



中央教科所刘占兰、易凌云
教授、区教科所陆怡汝会诊
我园“阳光教育”品牌建设

宁波市教科所史耀芳博士
为“阳光体育”课题把脉



研讨篇

“蛇形行进”大班
队列队形教学研讨现场



男教师教学
比武现场

监测篇

宁波市体育局
为我园学生进
行体质监测



宁波市体育局
为我园学生进
行体质监测



展示篇

- 宁波市幼教优秀课题成果展示-汇报现场



- 我园教师在“省幼教新课程疑难问题探讨暨健康教育专题研讨会”上发言



宁波市幼教优秀课题
成果展示-现场教学

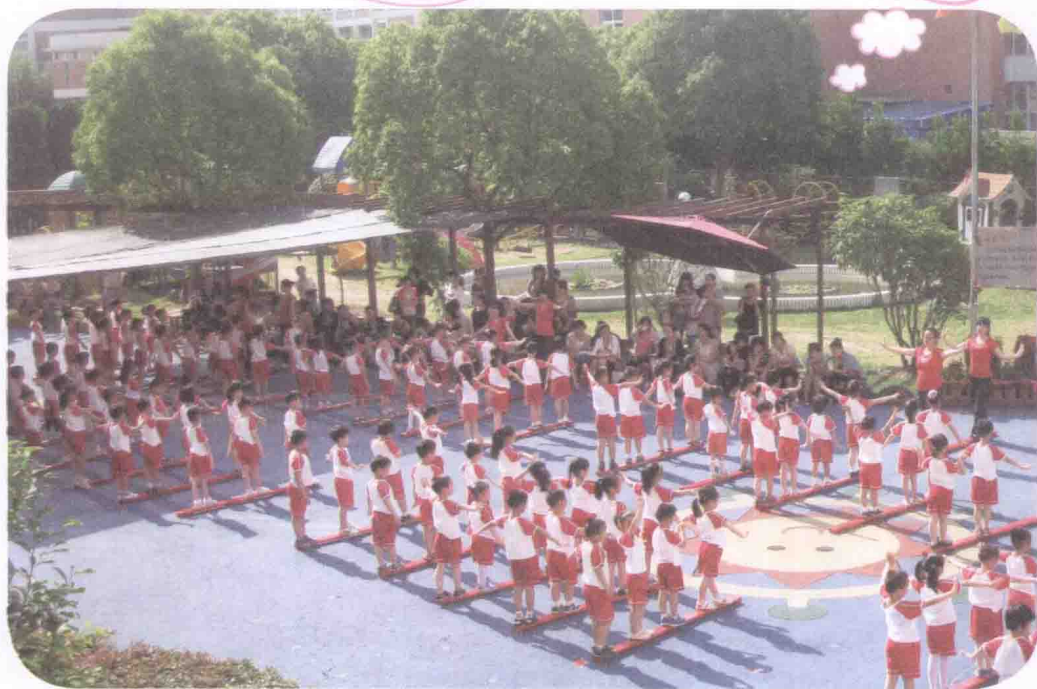


宁波市北仑区中小学
(幼儿园)学校优秀
课程推进表彰大会

北仑区中小学(幼儿园)学校课程建设推进工作



宁波市北仑区
“我运动、我健康”
专题教研活动





目录

CONTENTS

幼儿园阳光体育活动“四有”目标	1
幼儿园“阳光宝宝”评选方案	2
幼儿野趣运动	7
体育室器械游戏	55
民间体育游戏	111
队列队形练习	149
自制体育器械	177
亲子体育游戏	223





幼儿园阳光体育活动“四有”目标

有健康的知识

1. 知道一些必要的安全知识，懂得关心和保护自己的重要性，了解一些自我保护的方法。
2. 初步认识身体的主要器官及功能，有一定的卫生保健常识。
3. 知道一定的体育活动规则，懂得自觉遵守。
4. 了解养成良好生活习惯的重要性。

有健康的身体

1. 能够参加各项体育活动，会比较协调、灵活地进行走、跑、跳、爬等基本动作。
2. 有良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活卫生习惯，具备基本的生活自理能力。
3. 具备良好的身体素质。

有健康的心理

1. 喜欢体育活动，情绪稳定、愉悦。
2. 参与体育活动的态度积极、主动，在活动中有一定的创造性。
3. 在体育活动中，逐渐形成坚强、勇敢、不怕困难的意志品质。

有良好的适应力

1. 在体育活动中，乐于与他人交往、合作，形成较融洽的师生、伙伴关系。
2. 能根据自然环境变化进行自我调节，使自己的身体和心理初步适应四季及周围的变化。



幼儿园“阳光宝宝”评选方案

指导思想

《纲要》明确指出，幼儿园的主要任务是“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”“体”被摆在首要地位，可见，幼儿体育是实现幼儿全面、和谐发展的教育根本。《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知》中提出“健康第一，切实提高学生体质健康水平”。为落实这一号召，真正促进幼儿和教师的身体素质，我园结合实际，将“阳光体育”作为园本课程，让幼儿“沐浴阳光，健康成长”。阳光体育园本课程的目标是“四有”，即有健康的知识、有健康的身体、有健康的心理、有良好的适应力；“阳光体育”的口号是“我运动，我阳光；我健康，我快乐！”

为更好地实施“阳光课程”，有效达到“四有”目标，促进幼儿身心健康发展，特开展“阳光宝宝”评选活动。

基本原则

1. 科学性原则：遵循幼儿身心发展规律和教育核心，围绕“四有”目标，针对不同年龄段的具体情况，建立简便易行、利于操作、科学合理的评价标准，运用日常观察、情景测试等评价方法，灵活多样、实事求是地实施评价。

2. 多元性原则：做到幼儿、教师、测评组、家长多元参与，强调四者的对话和交流，真正促进幼儿健康成长，形成民主、平等、有效、和谐的评价氛围。

3. 全面性原则：对照“四有”目标进行全面考核，有根据地作出判断。评价的内容要处理好知识、能力、心理、意志品质等关系，注重联系实际，掌握一定的知识、技能，培养良好的生活卫生习惯，评价体现可持续性。

4. 发展性原则：充分尊重幼儿的发展性与特殊性需要，注重评价的内容多元、方法多样。做到日常观察和测评相结合，月考核和学期评定相结合，促进幼儿自主发展。

评选标准

参评对象及基本条件

1. 全园幼儿参与。
2. 幼儿个人身高、坐高、体重、血色素、安静时心率各项指标均达标。
3. 幼儿个人出勤率达标要求：小班90%、中班95%、大班98%。

评价标准

评价项目	比例	标准	分值
有健康的知识	20%	1. 知道一些必要的安全知识，懂得关心和保护自己的重要性，了解一些自我保护的方法。 2. 初步认识身体的主要器官及功能，有一定的卫生保健常识。 3. 知道一定的体育活动规则，懂得自觉遵守。 4. 了解幼儿期的良好生活习惯，懂得其重要性。	★（真棒）5分 ●（不错）4分 ▲（加油）3分 幼儿个人身体指标、出勤率不达标直接进入第三等级“加油”。
有健康的身体	40%	1. 能够参加各项体育活动，会比较协调、灵活地进行行走、跑、跳、爬等基本动作。 2. 有良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活卫生习惯，具备基本的生活自理能力。 3. 具备良好的身体素质，身高、体重等达标。	
有健康的心理	20%	1. 喜欢体育活动，情绪稳定、愉悦。 2. 参与体育活动的态度积极、主动，在活动中有一定的创造性。 3. 在体育活动中，逐渐形成坚强、勇敢、不怕困难的意志品质。	
有良好的适应力	20%	1. 在体育活动中，乐于主动地与他人交往、合作，形成较融洽的师生、伙伴关系。 2. 能根据自然环境变化进行自我调节，初步达到使自己的身体和心理适应四季及周围的变化。	