

变革的课程领导丛书

丛书主编◎杨四耕

大拇指课程

沉思与生长



陈娟◎主编

多年来，我们一直在思索：幼儿园这个阶段，我们能给孩子们什么？寻寻觅觅，我们终于发现，竖起大拇指，能让孩子在赏识中孕育创造，在尊重中培养自信，在关爱中感受幸福，在和谐中健康成长。这就是我们的「大拇指教育」。



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

变革的课程领导丛书

丛书主编◎杨四耕

大拇指课程

沉思与生长

陈
娟◎主编

图书在版编目(CIP)数据

大拇指课程:沉思与生长/陈娟主编. —上海:华东师范大学出版社,2015.5

(变革的课程领导丛书)

ISBN 978-7-5675-3663-0

I. ①大… II. ①陈… III. ①学前教育—教学参考资料

IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 123360 号

变革的课程领导丛书

大拇指课程

沉思与生长

丛书主编 杨四耕
主 编 陈 娟
责任编辑 刘 佳
审读编辑 刘洋洋
责任校对 邱红穗
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 12.75
字 数 183 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3663-0/G·8368
定 价 26.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



前言

大拇指，最美的守望

云翔寺新年的钟声响起，宏亮悠远，诉说着遥远的过往；11号线地铁快速穿梭，承载着奔忙的人群，是现代快节奏生活的影像。处于这古今交融光影中的南翔幼儿园，有着道不尽的古朴之美，有着说不完的成长眷恋。

南翔幼儿园是孩子们的乐园。在这个乐园中，孩子们度过了人生中最奇妙的时光；在这个乐园中，翘翘大拇指，成了孩子们最美的守望！多年来，我们一直在思索：这个阶段给孩子什么呢？孩子们需要的是什麼？我们探索、彷徨，最终豁然开朗：健康快乐不正是孩子们永远的财富和追求吗！几经辗转，寻寻觅觅，终于发现，竖起大拇指，能让孩子在赏识中孕育创造；在尊重中培养自信；在关爱中感受幸福；在和谐中健康成长。源于这种信念，我们进一步提炼幼儿园的办学理念，确立了“大拇指教育”之园本哲学。

“大拇指教育”的第一个含义是尊重。尊重是敬重、重视、理解、平等。每一个孩子是独立、自由的个体，他们不是成人的缩小版，也不是成人的附属品，不是工具、不是物品，他们是一个应当受到尊重的生命主体。每个孩子都有他的生命花期，有独特的阶段表现，需要教师悉心呵护，静待花开。我们蹲下身来与孩子保持同等高度的交流，与孩子处于平等的位置思考，达成心理上的沟通与默契。我们敬重每一个幼小的生命，理解并重视他们的差异，给予最适合的自由与机会，也赋予了孩子根与翅膀。在爱的教育中，满足孩子的心理需求，帮助他们形成良好的品性，享受独有的生命风景。

“大拇指教育”的第二个含义是鼓励。鼓励是激励、勉励、激发、唤醒和鼓舞。孩子是稚嫩的，需要呵护。在他们的成长过程中会遇到很多困难，在面对一个个困难的时候，成人的一個点头、一个微笑、一个大拇指、一个眼神、一个抚摸……都能对孩子起到



鼓励的作用。卡耐基说：“使人发挥最大能力的方法，就是赞美和鼓励。”每一个孩子都蕴藏着多元智慧和巨大的潜能，鼓励就像黑夜中的一盏明灯，寒冷中的温暖火把，沙漠中的一股清泉，让孩子充满自信，勇敢地面对生活中的困难。有了鼓励，孩子的性格得以坚强，潜能得以迸发。

“大拇指教育”的第三个含义是赏识。赏识是认可、赞许、欣赏、接纳、宽容。美国心理学家威廉·詹姆士说“人类本质中最殷切的需要是渴望被赏识”。赏识，其本质是爱，每一个孩子都是为得到赏识而来到人世间，我们认同并赞许孩子的优点和长处，让孩子在“我能行”的心态中觉醒，激发他们的内在动力，欣赏并接纳他们的独特性，帮助孩子扬长避短，树立自信心，促进孩子主动发展。我们希望他们进步、成功，但是也允许他们失败，留给他们时间和空间，让孩子们在宽容中走向成功，在赏识中热爱生活，创造精彩的人生。

“大拇指教育”的第四个含义是赞美。赞美是称赞、表扬、歌颂、赞扬。赞美是一种教育艺术，是爱的表达，是对孩子们充满人情味、富有生命力的赞扬，是照进人心灵的阳光。我们用善于发现的眼睛，用信任、称赞的目光关注每一个孩子，表扬他们的每一次进步，歌颂每一个闪光点，让孩子沐浴在爱的阳光里，在赞美中热爱生活、乐观自信，心理、个性得到全面、健康、和谐的发展。

大拇指是一个手势，一种姿态语言，但更是一种行动、一种力量。“大拇指教育”除了“尊重、鼓励、赏识、赞美”以及对孩子们无限的爱以外，也包含了“承诺、团结、乐观和向上”，是老师内在的动力与精神支柱。“大拇指教育”让我们蹲下身来，赢得孩子们的信赖，走进他们的心灵深处。

基于“大拇指教育”，我们确立了自己的教育信条：

我们坚信，每一个孩子都是天使；

我们坚信，大拇指比食指更贴近心灵；

我们坚信，良好的个性胜于卓越的才智；

我们坚信，教育的生命是对孩子全身心的爱；

我们坚信，教育的艺术在于激励、唤醒和鼓舞；



我们坚信，一个不经意的表扬可以成就一个孩子。

在“大拇指教育”信念的基础上，我们根据幼儿园所处地域的特殊资源，几经斟酌，建构了以“迷彩健儿”为主题的“大拇指课程”体系。“迷彩”是一种保护色，意指智慧与坚强；“迷彩”是一种自然色，是幼儿与自然互动的亲身经历。“迷彩健儿”活动更是为幼儿创设健康多彩的成长环境，让幼儿通过精彩的亲身体验，实现健康快乐的发展，这也是“迷彩健儿”活动的全部蕴意。

“大拇指课程”倡导的是孩子们用眼睛看世界，用嘴表达自己，用头脑思考问题，用手和脚来探索自然。结合《3—6岁儿童学习与发展指南》中的五个领域（健康、语言、社会、科学、艺术），我们形成了“大拇指课程”的“五指”结构，让课程的五个领域相互渗透、相互融合、相互支持。

“五指”结构是一种个性化的课程架构，幼儿能力迥异，就如五指，有长有短。“比马龙”定律告诉我们，你用什么眼光看孩子，他就会成为那样的人。一张白纸上有个黑点，我们通常都会看到那个黑点，而忽视了白色的部分。我们的课程是要看到那个黑点，更要关注那些白色部分。“迷彩健儿”活动就是这样一个平台，关注幼儿发展的个体差异，满足需求，把握每一位幼儿“无限”发展的可能性，推进每一位幼儿到达最近发展区的必然性。

“五指”结构是一个开放的体系。张开“五指”托起初升的太阳，用爱让童心飞扬，开启人生之旅。有位哲学家说，教孩子要读两本书，一本是自己；一本叫做自然。我们就是如此，帮助孩子们在“迷彩健儿”活动中亲密接触自然，丰富互动经历，读自己，了解自己的兴趣、亮点，在人生的大舞台上知晓自身的独特性，演好自己的人生。

“大拇指课程”依据适宜发展性、互动开放性、安全环保性、主体参与性原则，创设了“海洋之旅”、“迷彩之行”、“天空之约”三种室内走廊公共环境；依据安全性、挑战性、适切性、平衡性、独特性、自主性原则，创设了以“娃娃兵野战营”为主题的户外运动环境，设计了沥青路、木板路、石子路、石板路、坡度路、绳索路等不同材质的道路，提供各种活动器材，特别是富有挑战性的绳索锻炼，孩子的能力；依据游戏性、主体性、适宜性、可变性的原则，创建了“娃娃兵游戏室”，让幼儿在扮演小军人的游戏中，感受军人



特质,引发对军人生活的兴趣及探索的愿望。

看着厚厚的一摞书,回首这一路走来,我们思考、重建、再思考,不断往复,期间的辛苦不言而喻,但幸运的是我们的成果让人欣慰,让人激动,我们收获多多。

本书第一章从“健康”出发,以不同的角度阐述“迷彩健儿”主题课程中的“健康理念”;第二章以“沟通”为主干,分支为倾听、协商、表达、礼仪四方面,全面地解释“迷彩健儿”主题课程中的沟通艺术;第三章用责任、归属、理解来诠释“把心安放在最适宜的位置”;第四章以好奇心、抗挫力、荣誉感集结为迷彩健儿们的“进取心”;第五章是在“自理和自护”中,让孩子们迷彩梦想更有力量;第六章插上了“想象、探究、思维”的翅膀,让“迷彩健儿”更自由地飞翔;第七章让我们见证了“迷彩健儿”们的“情绪”世界;第八章跳跃着的“自主、自律、自信”的旋律,“迷彩健儿”们的学习像呼吸一样自然。全书八个章节,贯穿着“大拇指教育”之理念,以“迷彩健儿”为主题,以“五指”为架构,形成了独特的“大拇指课程”模式。

掩卷沉思,我们依然在叩问:课程到底是什么?是体验,是经历,是互动,是分享……我们的“大拇指课程”就是让孩子们在活动中去体验、去分享,让孩子们获得健康和快乐的课程。我们要做的就是让所有的孩子能够和那些最美好的东西相遇,探寻到幸福之源,让快乐、幸福成为一种习惯。这就是“大拇指课程”最美的守望。



目录

前言：大拇指，最美的守望

1

第一章 健康，永远的财富

第一节	寻找生命的支点与重心	3
	一、让孩子们身体更“平衡”	4
	二、让心灵成长速率跟上	4
第二节	让肌肉更有力量与韧性	9
	一、寻找肌肉的方向	9
	二、坚持到底，就是胜利	10
第三节	流淌在指尖的智慧	17
	一、孩子，动起你的指尖来	17
	二、动出来的快乐与智慧	18
第四节	每一天，我们都快乐	21
	一、天使都是快乐的	21
	二、孩子们的“快乐指数”	22
第五节	做一棵挺拔的小松树	25
	一、关键在“养料”	26
	二、宝贝俱乐部的故事	27



第二章 沟通，心与心的艺术

第一节	静默如花，闻其馨香	33
	一、把话“听进去”	33
	二、此时无声胜有声	34
第二节	协商，静水流深的力量	42
	一、协商，交往的润滑剂	42
	二、给孩子一把协商的钥匙	46
第三节	享受开口的乐趣	51
	一、有自信，敢开口	52
	二、有兴趣，爱开口	53
	三、有诀窍，会开口	53
第四节	礼仪，奠基一辈子的教养	54
	一、“5D”，爱上学礼仪	55
	二、没有规矩，不成方圆	56
	三、“一辈子的教养”有窍门	59

第三章 把心安放在最适宜的位置

第一节	责任，给种子生命的给养	67
	一、在童年的净土生根	68
	二、含苞欲放待枝芽	68



三、小荷才露尖尖角	69
四、争奇斗艳散芬芳	70
五、春种一粒粟,秋收万颗子	71
第二节 归属,孩子生命之初的渴望	72
一、让孩子的心找到归属	72
二、储存爱的“仓库”	73
第三节 和孩子一起平视世界	77
一、平等中的“首席”	78
二、理解,让你我更可爱	78

第四章 进取,向上的车轮

第一节 开启好奇之旅	83
一、好奇心大揭秘	83
二、破解“心”动力	84
三、共赴好奇之约	85
第二节 迎接“抗挫”之光	88
一、点亮闪烁光点	89
二、警惕“危险光源”	90
三、紧握前行动力	91
第三节 敲响荣誉之门	94
一、团结就是力量	94
二、众人拾柴火焰高	94
三、独木不成林	96



第五章 存身自立，想飞就能飞起来

第一节	自理，生活的着力点	101
	一、孩子，你能行	102
	二、走出育儿袋	106
第二节	自护，生命的保护伞	108
	一、游戏引路	108
	二、环境开锁	110
	三、活动解密	111
	四、生活随行	113

第六章 远足，仅仅为此

第一节	让想象展翅高飞	119
	一、“以小见大”的力量	120
	二、“小题大作”的妙处	121
	三、“聚小成大”的魅力	124
第二节	当探究成为一种习惯	126
	一、感知生活的旋律	127
	二、探寻世界的微妙	128
第三节	行走在思维中的韵律	134
	一、画出思维的五线谱	134



二、奏响思维的哆来咪	135
三、谱写思维的新乐章	136

第七章 做情绪的主人

第一节 别让情绪左右你	145
一、成长的绿地	146
二、心灵的鸡汤	148
三、多元的感悟	149
第二节 学看情绪“晴雨表”	150
一、和好情绪握个手	151
二、识别他人情绪的秘密	152
三、调出好心情	153

第八章 陶陶然，乐在学习中

第一节 学习，不期而至	159
一、蹲下身子理解学习	160
二、张开双臂拥抱学习	161
三、平视激励自我实现	164
第二节 优秀，从自律开始	166
一、给孩子一点时间	167
二、让学习收放自如	167



第三节 自信,点亮未来	173
一、更平等的互动保护自信	174
二、更开放的空间培养自信	176
三、更多样的舞台增强自信	177
四、更积极的鼓励提高自信	178
后记	182



第一章

健康,永远的财富

大拇指心语

财富是当代最重要的词汇之一。在希腊文中,财富这个词是 euporeo,可以被拆成两部分:eu(健康的)和 poros(通路)。意思是,财富是通往健康的工具或道路。显然,财富不只是狭隘地被定义为物质财产的货币价值,而且包含许多无形的东西,它们影响着我们的生活质量,如精神的康乐、希望、幸福。我们的孩子将面向未来,承担建设未来的重任,孩子的健康不但是实现幸福生活的基础,也是国家和社会的宝贵资源。因此,健康是孩子们永远的财富。



幼儿阶段的孩子,正处于身体发育的关键时期。在关注他们未来是否成功的同时,更需要关注他们的身体健康。只有孩子真正健康了,才有可能去实现家长的愿望和企盼,才能有资格去争取一个美好的未来。

在“迷彩健儿”活动中,我们注重锻炼幼儿的基本动作,提高平衡性、灵敏性、协调性;发展幼儿的精细动作,激发小肌肉群的巨大潜力;发展力量和耐力,提高心肺功能,增长肌肉耐力。在适应社会方面,进一步培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质,使幼儿在交往中能讲究方法和技巧,获得乐观、合作的态度。

孩子们有了健康,才会拥有幸福的生活;有了健康,才会拥有充满阳光的世界;有了健康,才会拥有一份灿烂与辉煌。健康快乐对于孩子们来说就是最大的财富。

第一节 寻找生命的支点与重心



据报道,中国人力量、速度、灵敏度有较显著的优势,柔韧、弹跳素质较差,平衡能力一般。随着人类对健康的日益重视,平衡运动成为我们现在生活中较常见的运动。《上海市学前教育纲要指导用书》中指出:“运动强调培养幼儿对运动的兴趣,提高幼儿动作的协调性、灵活性,并具有一定的平衡能力。”^①它明确强调:幼儿期是幼儿平衡性、灵敏性、协调性发展的重要时期,而耐力和速度是随年龄增长而有机增长,这充分说明平衡能力应被我们越来越重视。

^① 上海市教委学前教育课程教材改革办公室:《上海市学前教育纲要指导用书》,上海教育出版社 2000 年版,第 24 页。



一、让孩子们身体更“平衡”

研究发现,平衡感发育不良会造成儿童站无站相、坐无坐相、容易跌倒、拿东西不稳、走路撞墙、心烦气躁、好动不安、眼睛不能盯住目标、人际关系不良、有攻击性,甚至由于脑机能不全,影响语言能力发展及组织、逻辑能力发展等。那么,怎样让孩子们的身体更“平衡”呢?

1. 实现自我保护的最基本能力

平衡能力是指神经系统和肌肉配合来保持身体平衡的能力,也是人类行动的基础。平衡能力、协调能力和灵敏性反映了神经系统对肌肉活动的控制和调节能力,是完成各种身体动作的前提。发展幼儿的平衡能力,有助于幼儿在身体保持平稳、安全的状态下进行各种活动,在“迷彩健儿”活动中平衡能力更是幼儿实现自我保护的最基本能力。

2. 实现身体多部位协调发展

身体运动多种多样,无论是走、跑,还是攀爬、拍球等活动,都需要身体很多部位快速、准确地反应和有效配合,这与协调能力和灵敏性有关联。平衡活动不仅有利于良好情绪、意志品质的培养,更有助于克服畏难情绪、退缩心理,而且对前庭器官的强化、髋背关节的锻炼、全身肌肉伸展等都有帮助。在幼儿平衡能力的发展中,并非仅指孩子是否能够走稳路,它还包含了很多我们平时不够了解和注意的内容。在“迷彩健儿”活动中,我们将平衡能力作为表现身体协调、灵敏的一个整体的能力,注重幼儿平衡能力的提高,加强对幼儿平衡活动的探索与研究,有效促进幼儿身心健康发展。平衡能力的发展是其他感觉发展的基础。

二、让心灵成长速率跟上

如果一个孩子的平衡综合感觉失调,可能会在学习和生活中因观测距离不准、方向感差,对学习造成影响;会因做事时协调能力较差而影响孩子对掌握新事物的兴趣。