

# 健身启智，体操育人

## ——幼儿园快乐体操实践

文\_鲍丽云

幼儿园应着眼“生命”与“发展”，关注“健康”与“幸福”，依托课程游戏化理念，分批改造各类活动场地，尝试开展快乐体操课程，

并通过各种途径加大教科研力度，不断丰富、完善园所健康教育特色课程，提升运动效能，达成“让运动成为习惯，让习惯引领健康，让健康成就美好人生”的愿景，为幼儿的终身发展奠定基础。

### 理念是先行者

快乐体操能发展幼儿力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性和协调性，寓教于乐，使身体各部位得到锻炼，增强幼儿的体质。现在，幼儿普遍生活条件好了，营养不良引起的发育迟缓现象逐渐减少，但是营养过剩导致的肥胖现象却日趋增多，而且个别家长对肥胖儿的矫治没有引起足够的重视。快乐体操在塑造幼儿形体美的同时，也能让幼儿在音乐的熏陶下，提升节奏美、韵律美、姿态美，给人视觉的美感。

运动不仅可以健身，还可以健脑。参加快乐体操运动不仅能帮助消化、增加血流量、提高携氧能力，还能促进大脑发育和智力发展。快乐体操还能锻炼幼儿的承受能力、竞争能力、合作能力，培养幼儿坚强的意志品质，增强幼儿克服困难、战胜困难的信心，阳光的心态、坚强的意志对将来孩子的终生发展都有着积极的作用。

### 规划是一盘棋

幼儿园健康特色的建构是一个系统工程，必须规划先行、通盘考虑。快乐体操项目作为我园特色课程的重要组成部分，我园在深入学习、分析园本实情的基础上对其进行了科学规划。

空间规划因地制宜：户外活动场地捉襟见肘，是许多黄金地段幼儿园会面临的问题。为了更好地传承与发展幼儿园健康教育特色，我园融入课程游戏化理念，不断优化改造环境，让环境成为课程的一部分。我们因地制宜，充分挖掘、合理规划场地资源，通过地面发散、立体开发、空中延伸、共享互动等方式，从内而外打造“一室两墙”（快乐体操、勇者攀岩、快乐健身）“一场两廊”（绿荫球场、体能拓展、丛林越野）等物质环境，开发各类楼梯运动，既提高空间利用率，又保障幼儿运动安全。

课程规划科学合理：运动、生活、安全三位一体全力构建幼儿健康教育。体育运动是我园着力打造的头部分，目

前形成了快乐体操、体能游戏、阳光足球三足鼎立的普及课程，以及十大运动社团为辅的兴趣选修课程。由于快乐体操今年是第一次开设，我们对体操课程从目标愿景、硬件投入、师资配备、家校合作、学年重点、预期成效等多方面进行合理规划。

师资规划内外兼容：既有幼儿教师素养，又有体育专业技能的优秀师资是快乐体操课程得以有效开展的保障。园内通过招聘特色教师加盟、挖掘特长教师培训，园外挖掘家长资源、联合专业机构合作、结对兄弟单位支持，多方位物色、立体化培训，形成内外兼容、各具优势的体操师资队伍。

### 质量是生命线

学期教育提倡高质量发展，快乐体操项目亦是如此，无论什么课程，教育教学质量是内容建设的生命线，是园所高质量发展的不竭动力，为此，我们以三个方面为抓手，不断提升课程质量。

师训持续不间断。积极鼓励教师参加园内外的各级各类体操培训并把学到的知识分享给其他教师；持续开展线上培训，让教师聆听专家讲座；开展实操培训。

教研聚焦真问题。课程开展以来，教师们课前观看教学视频，根据教案进行课程评审、模拟推演，运用课程游戏化理念，让教研活动聚集真问题。如，幼儿一开展体操活动就特别兴奋，教师应如何掌控课堂？教师们开展头脑风暴，大胆表达自己想法，在相互碰撞中梳理思路。

专家引领解疑惑。对于大家都觉得困惑、依靠教师自己研讨解决不了的问题，我们聘请专家通过当场示范教学、教师亲身体验、互动交流研讨、专家答疑解惑等方式帮助教师成长。

### 成效是激励棒

马斯洛认为，人的需要由生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要五个等级构成。让幼儿、家长和教师看见快乐体操带来的成效，是最好的激励方式，能满足其自我实现的需要。

幼儿参赛成果显：我园积极组织幼儿参加各类体操项目比赛，每年都会取得很好的成绩，孩子们胸前挂着的奖牌使大家都无比自豪，教师的干劲更足了，家长的支持更多了。

家长评价反馈好：从家长的积极参与程度、陪同参赛的热情和对幼儿园快乐体操课程的评价可以看出家长的理念更新了，原有的担心减少了，家园合作增强了。

我们会抱着“问题即课题”的研究精神，进一步梳理体操课程中的动作渐进序列，设计配套体能游戏，开发亲子体操运动系列，形成快乐体操园本课程，真正实现师幼健康水平有新提高、体操竞赛有新突破、体操人才培养有新进展、体操文化有新特色，充分发挥体操教育的育人功能，增强幼儿园办园特色。✘

（作者单位系苏州工业园区景城幼儿园）