

# “双减”政策下幼儿体育学习与发展的新模式

## ——以广州市黄埔区凤凰湖幼儿园为例

许晶 胡雄

广州市黄埔区凤凰湖幼儿园, 广东 广州 510700

**[摘要]** 文章运用文献资料法、实验法等研究方法, 对幼儿园体育学习与发展模式进行方向性的创新研究。提出幼儿体育学习与发展的“教师新模式”、“活动新模式”。我国以数年来的实践和反复修正得出如下结论: (1) “三教制”每班配置体育教师的教师编配模式能更灵活的满足幼儿不同年龄段、不同身心素质的个体在体育活动中的不同需求达到“因材施教”的目的; 更适应当前社会在“双减”政策下对幼儿园体育学习发展的要求。(2) 基于带有体育带班教师的“三教制”教师模式下确立的新体育“活动模式”在保证幼儿户外体育锻炼时间达标的同时, 也考虑到幼儿各个体兴趣、能力水平的参差, 以丰富多样的形式给与幼儿更多学习技能、增长见闻、发展兴趣的机会, 促进幼儿多方面的发展, 为幼小衔接做好启蒙性的准备。

**[关键词]** 双减; 幼儿体育; 学习模式

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6650

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

## New Models of Sport Learning and Development in Young Children under the Double Reduction Policy

### ——Taking Fenghu Kindergarten in Huangpu District of Guangzhou as an Example

XU Jing, HU Xiong

Fenghui Kindergarten, Huangpu District, Guangzhou, Guangdong, 510700, China

**Abstract:** The article applies literature data methods, experimental methods and other research methods to conduct a directionality innovative research on the mode of preschool physical learning and development, and propose "a new model for teachers" and "a new activity mode" in the physical learning and development of young children. The practice and repeated corrections in my garden over several years led to the following conclusions: (1) The "Sanjiao system" configuration of each class the teacher's editorial model can more flexibly meet the different needs of young children of different ages, different physical and mental quality individuals in the physical activity to achieve the purpose of "materials only"; More adapted to the current society's requirements for the development of preschool physical learning under the "double reduction" policy. (2) Based on the new sports "activity mode" established under the "Sanjiao system" teacher mode with sports leading teachers, the new sports "activity mode" ensures that the children's outdoor physical exercise time meets the standards, and also takes into account the differences of their physical interest and ability level, gives them more opportunities to learn skills, increase news and develop interests in a variety of forms, promotes their development in many aspects, and makes preparations for the initiative of the connection between children and younger children.

**Keywords:** double reduction; sports in young children; learning model

### 引言

随着“双减”政策的落实, 在教育部门的引导和监管下, 义务教育学段的“内卷”现象得到一定的程度遏制。促进教育公平, 营造良好的教育生态成为当下每一位教育工作者及社会关注的热点问题。当下, 作为义务教育范畴之外的幼儿园学段如何正确的响应“双减”政策, 如何做好“双减”之下的“幼小衔接”, 是值得每一位幼教工作者思考的问题。

#### 1 幼儿体育新模式的必要性

“双减”政策实施以来成效喜人, 但政策的落实是一个需要不断反思与发展的过程。在有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的同时, 学生课余时间

该何去何从, 该如何科学合理地安排锻炼、休息、娱乐的时间? 这些问题我们应该在孩子步入义务教育学段前便想好对策并给予正确的引导。当前形势下我们需把握的“幼小衔接”不应局限于知识技能的衔接, 而应考虑做好幼儿由幼儿园走向小学的学习、生活、休息、娱乐等方方面面的衔接, 在幼儿园这一人生始发站调配好最科学地向导。

#### 1.1 健康是根本

贯彻国家教育方针, 促进教育政策的落实与执行是幼儿园的义务与责任。“健康”被列为学前教育五大领域之首, 不仅是国家教育部门对于全民身体素质提高的要求, 也是顺应众多家长与教育工作者的对孩子强健体魄的期许。《3-6岁儿童学习与发展指南》指出: 幼儿每天的户

外活动时间一般不少于 2 小时,其中体育活动时间不少于 1 小时。但相关数据显示,目前超过半数以上的幼儿园没有明确的体育活动课教学目标和教学计划。

而我园一直以关注幼儿身心健康为核心,以“为更多孩子打造一个健康、幸福的童年”为己任,创立了一套符合幼儿身心发展规律的特色体育教学模式。自 2018 年建园以来主办、参与了多项幼儿健康领域的体育课题,取得了丰硕的科研成果。幼儿出勤率与体能测试数据逐年攀升,园内幼儿的身体素质得到明显提高。这也体现了我园对习近平主席提出的“体育强则中国强,国运兴则体育兴”这一精神的贯彻与落实。

## 1.2 体育为兴趣

随着 2022 年北京冬奥会落下帷幕,我国运动健儿们取得 9 金、4 银、2 铜共 15 枚奥运奖牌的优异成绩,名列世界第三。这充分体现了我国正由体育大国向体育强国转变的趋势。“天才少女”谷爱凌的出现为我们的教育提供了新的思路——奥运冠军与斯坦福可以兼得,“体”与“智”应该兼得。作为学前教育工作者,我们的任务更为任重道远。如何在强健孩子体魄的同时激发孩子对体育运动的兴趣,构建顺应时代要求的体育教学模式,是新时代对我们提出的考验与要求。

“双减”政策下,众多学校开始实施课后托管服务,在落实课后托管服务兴趣课程的开设方面,学校坚持不开考试类学科课程。其中以体育为首的素质兴趣项目获得学生与家长的一致好评。但体育素质的养成非一日之功,为了给孩子创造良好的运动氛围并养成健康的运动习惯,为了切实提高孩子的身体素质,为了做好体育上的“幼小衔接”,我园创新提出幼儿体育学习与发展的新模式。

## 2 幼儿体育新模式的内涵与外延

幼儿园教师应从学科知识传递者向儿童发展知识创造者转变。自 2018 年建园以来,我园本着“让更多孩子拥有一个幸福、健康的童年”的愿景,独树一帜开创了具有领先意义的健康领域体育教师编配模式及课程活动编排模式。

### 2.1 教师模式

2019 年 3 月,教育部办公厅发布《关于开展足球特色幼儿园试点工作的通知》,让足球以游戏的形式正式走进幼儿园。目前众多幼儿园采用的“两教一保”的教师配置体系,其中教师大多是学前教育专业,无法保障这样的专门性体育活动正常开展,仅依靠外聘体能机构一周组织一次。这样的设置存在一定的缺陷。首先,目前来说市面上体能教育机构良莠不齐,对于教师的资质不能有很好的把控。幼儿体能训练需要坚实的专业素养,才能做到幼儿在真正达到训练目的的同时保证其安全性。其次,一周一次的全园性体能活动效果有限,不能很好的覆盖到每一位孩子,更多的流于形式,没有达到真正的兴趣培养或者体

能锻炼的目的。再次,受疫情的影响,这样的外包形式导致非固定人员频繁进出幼儿园存在极大的风险。

我园在考虑幼儿综合素养提升的同时,尤其看重幼儿在健康领域的发展。幼儿的体能训练是一个长期地循序渐进地过程,在这个过程中需要教师深厚的体育理论知识和丰富的实践经验支持。且相关研究显示,针对性体能训练可以促进幼儿身体素质、心理素质、运动能力齐头并进地发展。以上种种均表明幼儿体育需要专业的人才进行专业的引导。因此我园特别为每个班级编配了一位体育专业的配班教师,开创独具特色地“三教制”教师编配制度。形成了全园 17 个班级 17 名体育带班教师,外加 2 名负责特定体育活动的教师,共 19 名体育教师的强大而专业地教师团队。其中足球专业 2 人、排球专业 1 人、体操专业 2 人、羽毛球专业 2 人、乒乓球专业 2 人、田径专业 4 人、游泳专业 2 人、跆拳道专业 1、篮球专业 2 人。在保证每班幼儿基础性体能活动的同时做到因材施教地针对每位幼儿不同的身体素质、运动能力、运动兴趣量身定制发展规划,保障每位幼儿的体能素质,发扬其体育长处。

### 2.2 活动模式

对于《指南》提出的“幼儿每天的户外活动不少于 2 小时、体育活动不少于 1 小时”的建议,众多幼儿园纷纷提出不同的活动规划。而我园在拥有强专业教师队伍的同时也在不断摸索创新如何做到“知人善任”,让每一位专业的教师发挥其才能,让每一位孩子受益。为此,我园创建了一套基于“三教制”教师配置的幼儿体能训练课程体系。

一日之计在于晨。幼儿早上 8:00 点入园不是直接进入教室,而是直接前往相应的区域在班级体育教师的引导下进行 15 分钟的“体能大循环”晨锻。“大循环”的设计要求做到促进幼儿跑、跳、投掷、跨越等不同能力的全面发展。充分的晨锻,可以唤醒幼儿的身体机能,为一天的生活与学习奠定了良好的基础。早餐进食情况得到有效改善,游戏式的入园锻炼也充分增强了幼儿的入园积极性,有效缓解了幼儿入园与家长分别的焦虑情绪,幼儿哭闹入园的情况得到明显改善。

早餐入区活动后全园幼儿分时段由各班体育带班教师组织进行第二次户外体育活动,小、中、大班级分时段分区域进行。在活动中,各班体育教师负责活动组织与动作指导,班级配班教师负责幼儿活动安全与秩序引导。

在专业教师的指导下进行活动,首先可以有有效的做好运动前的热身与伸展,激活身体、激发兴趣、预防运动受伤。其次活动中,活动经过体育教师专业的设计考量,运动难度始终控制在幼儿的最近发展区之内,可以达到最大程度地激发幼儿运动潜能,提高锻炼效果的目的。活动后,教师综合考虑幼儿实际身心状况,为每位幼儿定制长期的运动发展规划与体能预设目标。在为下次活动做好充分准备和预设的同时,做好幼儿长期的阶梯式体能学习规划,

力求做到对每一位幼儿“因材施教”。

幼儿第三次户外活动设置在午睡后的 3:00 点至 4:00 点。经过充分的午休休息，幼儿上午消耗的体力得到充分的恢复。根据我园教师的专业方向及幼儿兴趣，每周一、三下午的户外活动进行“快乐游”，每周二、四开展“才艺社”。

“快乐游”是全园区域性的混龄户外活动，根据园内活动设施及教具活动将全园划分为 17 个不同难度的体能游戏关卡，周期性进行更新。游戏由各体育专业教师团队进行设计，充分融合速度、力量、耐力、平衡、柔韧、灵敏等各项体能素质的全面发展。此外每个区域由体育教师负责专业的动作指导及安全保障。幼儿完成闯关后可以在自己专属的体能记录本上获得徽章奖励。富有挑战性地游戏式体能活动更容易受到幼儿的喜欢，并且幼儿可以自由选择要挑战的关卡另一方面也培养的幼儿的自主思考能力，促使幼儿对自己体能情况产生正确的认知和把握。

“才艺社”的开展更考虑幼儿的全面发展。根据我园强大的师资队伍创办了除基本的“篮球”、“足球”等球类社团外，更有“舞蹈”、“游戏”、“健美操社”、“跳绳”、“轮滑”、“合唱”、“刺绣”、“烹饪”等十余个社团。才艺社分大、中、小三个学段开展活动，幼儿根据自身兴趣、家长期望及教师的指导选择适合自己的社团。才艺社的创建保障了幼儿在稳步发展体能的同时兼顾兴趣爱好，旨在激发幼儿潜力，发掘幼儿特长并给与专业的指导。

综上，我园凭借独特的教师配置体系及专业的师资力量，针对性的开发出幼儿体育学习发展的体育课程、体育活动，很好的解决了幼儿体育活动时间不足、运动形式单一、户外运动安全难以保障的一系列问题。

### 3 黄埔区凤凰湖幼儿园幼儿体育学习与发展新模式的开展实践

广州市黄埔区凤凰湖幼儿园是黄埔区教育局直属的全日制公办幼儿园。自 2018 年 9 月建园以来便创新使用带有体育教师配置的“三教制”的教师编配模式，并在此基础上不断完善和改进教学模式与课程模式，形成全程由专业体育教师指导的系统地一日体育活动流程。以 2021 学年第二学期大一班体育课程设置为例：

#### 3.1 入园晨锻（15 分钟）

幼儿于上午入园进行健康检查后，参与“体能大循环”。我园的“体能大循环”设计思路是由本园 19 名体育教师在充分考虑我园幼儿实际体能情况后，结合本园硬件设施，反复演练、实践、商讨后不断改进完善而成（参见图 1）。力求以丰富的趣味性调动幼儿的运动自主性，并在此基础上最大程度的巩固幼儿体能锻炼的成果，最大限度的开发幼儿运动潜能。在专业体育教师的引导下幼儿有序地进行年级体能锻炼，各区域均设置体育教师负责动作规范与安全指导。

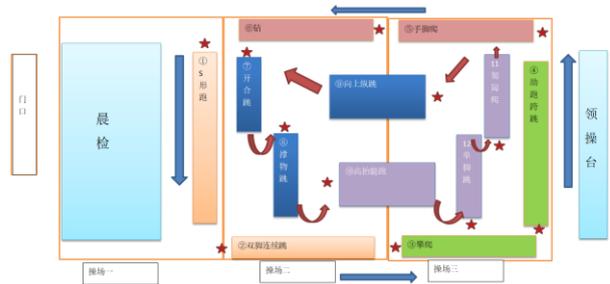


图 1 凤凰湖幼儿园“体能大循环”路径与项目示意图

#### 3.2 早操（15 分钟）

我园早操设置在体育活动前 15 分钟。早操同样由园内体育教师团队创编而成，充分结合了我园各年龄幼儿的年龄特征和动作发展及技能水平要求。除编排好幼儿早操规范的“准备活动”、“操节”、“队形队列练习”、“体育游戏”、“放松”等基本流程外，班级体育教师落实到班切实的保证每位幼儿的动作要规范、到位，以达到事半功倍的锻炼效果。



图 2 凤凰湖幼儿园体能操

#### 3.3 体育课程活动（45 分钟）

经过早操的热身后，幼儿的心肺功能调整至最佳水平，各运动神经细胞处于兴奋状态，此时正是进行各项针对性精密动作锻炼的最佳时期。因此，趁热打铁地进入幼儿的体育活动阶段。根据我园幼儿实际体能情况，参照《指南》的标准我们对各学段幼儿体育活动进行了课程目标的规范，并将之细分到每一节课的教学目标中以体育游戏的形式进行教学。

2021 学年第二学期大班的课程目标为：（1）能在设有各种障碍物的场地上熟练地运用各种身体动作轻松、自如、地进行活动。（2）能走跑交替 300m 而不觉疲乏。（3）能背负一定重量的物体步行 2 公里距离。（4）能用最快的速度奔跑 30m 的距离。（5）会助跑跨跳高（40cm 以上高度）、助跑跨跳远（1m 以上距离）。（6）能一次连续跳绳 30 次以上。（7）能熟练地连续在垫子上前滚翻、侧滚翻、侧手翻。（8）能两臂侧平举闭眼自转（5 圈以上）不摔倒；能在宽 15cm 高 40cm 的平衡板上自如的行走。（9）能用单

手肩上挥臂的动作将一定重量的物体投向前方(右手距离6m以上)。(10)能爬上垂直的爬杆(高度1.8m以上);能垂吊式的爬绳(距离8m以上)。(11)能在单杠上握杠悬垂1min以上。(12)能随音乐的节奏合拍、到位、有力地做体操。(13)走、跑、跳、钻、爬、投掷等动作技能熟练、协调、有力。(14)各种基本动作转换速度快、敏捷、轻松。(15)能听信号迅速地做出有关动作,和大家一起排成各种队形。(16)在集体性的体育活动中能服从要求、遵守规则。(17)在体育活动中能表现出自制、勇敢、不怕困难、有自信等好品质。18.对体育活动有较高的兴趣。

在此外进一步完善为月度目标、周目标、课时目标,以达成“循序渐进、由浅及深”地促进幼儿身心健康发展的目的。

### 3.4 快乐游(1小时)/才艺社(1小时):

“快乐游”形式上与“大循环”有类似之处但又有本质的区别。相同之处在于同样是将全园划分为若干区域进行不同类型的体能游戏。不同之处在于“快乐游”没有指定的路线与特定的动作要求,更像是一个个独立的体能闯关游戏,趣味性、游戏性更强。在这一活动中教师高度“退位”,在过程中只充当安全维护、规则引导及记录者的角色。这样一来更考验幼儿的应变能力、自主思考能力和运动综合能力。

“才艺社”更多的用来对幼儿五项体能之外的体育活动进行补充和拓展。2021学年第二学期中一班36名幼儿“才艺社”参社情况如下:舞蹈社4人;健美操社5人;足球社3人;跳绳社3人;轮滑社3人;篮球社3人;游戏社1人;合唱社4人;语艺社2人;陶艺社4人;烹饪社2人;刺绣社2人。

在某种程度上“才艺社”充当了“兴趣班”的作用。在保证幼儿户外体育锻炼时间达标的同时,也考虑到幼儿

各个体兴趣、能力水平的参差,进而以“才艺社”的形式给与幼儿更多学习技能、增长见闻、发展兴趣的机会,促进幼儿多方面的发展,为幼小衔接做好启蒙性的准备。此外幼儿从固有的班级体分散到各个社团中也锻炼了人际交往能力与协作能力。

## 4 结语

我园在幼儿健康领域的发展学习是基于专业且合理高效的师资队伍建设,综合而全面的活动规划设计并不断创新不断摸索构建而成。在此模式下,我园幼儿在健康领域的学习与发展的能力与水平得到了显著提升,这一点可以从我园幼儿体能测试数据、年度运动会记录、幼儿出勤率等数据中得到体现。

“新模式”除了为幼儿的成长奠定了良好的身体素质基础外,更注重幼儿的全面发展,注重幼儿健康领域发展的多元性与综合性。除了养成合格的体能素养外,更为了培养幼儿的体育兴趣、激发体育潜能,力求幼儿的“身”、“心”都能为“幼小衔接”做好准备。

### [参考文献]

[1]张莹. 幼儿期体能练习方法研究[D]. 北京:北京体育大学,2011.

[2]苟豪迪. 体能训练对5-6岁幼儿体质的影响研究[D]. 成都:成都体育学院,2021.

[3]朱明菊. 关于体能训练对5-6岁幼儿体质的影响分析[J]. 新课程,2021(52):101.

作者简介:许晶(1979-),女,汉族,中共党员,山东淄博人,学士,幼儿园高级教师、公办园园长,广州市黄埔区凤凰湖幼儿园,黄埔区挂牌责任督学,广东省中小学教师资格考试面试考官,广东省早期教育研究会幼儿体育专业委员会理事,广东省学前教育教师发展联盟理事会会员,研究方向:学前教育;胡雄(1995-),男,汉族,湖南长沙人,硕士,幼儿园教师,广州市黄埔区凤凰湖幼儿园。