

# 成果公报

课题名称：家园合作开展幼儿体能教育的实践研究

课题批准号：BCA11071

课题类别：规划校本研究专项课题

研究领域：学前教育

课题负责人：刘秋红 中学高级教师 北京市门头沟区第一幼儿园园长

主要成员：于德彦 刘琴 冯艳飞 邢蕾 李杉杉 周丽娜 尹玉红 任晓静 施凤霞

## 一、内容与方法

### （一）内容

本课题基于我园对幼儿在家和在园体能教育的现状调查和原因分析基础上，采用科学研究方法，开展了通过制定出不同年龄班幼儿体能发展目标，确定教学内容和形式，建立体育活动制度，提升教师开展体育活动的能力和水平的研究，开展了通过搜集整理幼儿园体能教育的教案、运动会活动方案、家庭体能教育案例，户外亲子玩具制作手册，形成家园合作开展体能教育的活动方案的研究，开展了家园合作开展幼儿体能教育的途径与方法，并梳理总结出了家园合作提高幼儿体能的策略。

### （二）方法

1.问卷调查法：在课题研究初期，通过问卷调查幼儿在园、在家体能锻炼情况，了解幼儿体能锻炼的时间、内容、方式、条件以及需要获得的支持。

2.行动研究法：本研究的家园合作开展体能教育的探究，将主要采取行动研究的方法，根据调查结果制定行动研究计划，以班级为单位开展，活动过程中，不断的根据研究结果，研究效果，改进行动研究计划，开展研究，并分阶段总结活动效果。

3.个案研究法：在户外体育活动中，教师有目的、有计划的对幼儿的动作水平、耐力、速度进行观察分析形成个案，并与家庭及时沟通幼儿的体能情况，家园跟踪幼儿体能发展情况，幼儿园定期进行体能测试，分析研究幼儿体能发展情况。

## 二、结论与对策

## （一）结论

### 1. 建立了一支开展体能教学的教师队伍和家长队伍；

为了提高教师组织幼儿体育活动的水平，我园自课题立项以后，围绕课题内容，加大了对教师的培养力度，并学习了早教所孙璐老师的《幼儿园体育教育》的讲座，使教师们对幼儿体能的概念，幼儿动作发展过程有了深刻的认识。我园还购买了大量的相关书籍和幼教期刊，引导教师们进行学习。我们每年还派出教师走出去进行培训，观摩其他园所及一些优秀的体育活动课例，本园老师也多次进行互相观摩和研讨，梳理了应该怎样组织一节体育活动及体育活动区教师的指导流程及策略，从而使教师们的体育教学水平有了很大的提高。

针对家长的情况，我园在 2012 年 12 月开展家长学校，为家长介绍开展幼儿体能锻炼的重要性及一些开展亲子游戏的具体方法。教师指导家长为幼儿制定“家庭体育锻炼计划表”，帮助家长有针对性的指导幼儿进行体能锻炼，同时请家长观摩我园优秀教师组织的体育活动，从而使家长从观念到行动都有了很大的转变。与此同时，我们充分利用家长的教育资源，尤其是一些学校的男体育老师定期走进我们的课堂，组织幼儿开展体育活动，丰富了幼儿园的体育课程，同时也让老师们学习一些比较专业的体育教学方法。

### 2. 建立了幼儿户外体育活动制度

制度是研究工作落实的保证。为此我们制定了《户外课程运行及评价制度》，《后勤保障责任制度》，《体育课评价制度》，保证幼儿户外体育活动的的时间、场地和质量。

### 3. 制定出不同年龄幼儿体能发展目标和教学计划

教育活动目标对于整个教学活动具有重要的指导意义。制定好教育活动目标，有助于教师把握幼儿发展和教育活动的方向，明确幼儿经验的提升点；还可帮助教师有目的、有计划地观察指导幼儿。因此，我们制定了各年龄班幼儿的体能发展目标和教学计划，用发展目标来指导我们的研究工作，利用发展目标来衡量幼儿的发展情况，给教师、家长以科学有效地指导。为此，我们课题组在学习、检索和整理各种有关幼儿体能发展指标的基础上，收集、梳理了我园幼儿体能发展的目标，从幼儿健康体态的基本指标、幼儿体能发展目标、幼儿基本动作发展目标、幼儿器械掌握发展目标及幼儿体育参与及安全保护发展目标等几个方面，分小中大班三个年龄段进行了整理，并依据目标制定了教学计划。同时，教师们也能够依据目标对家长做出更加科学、具体的指导，为家长亲子游戏的开展提供

了有效的帮助。

#### 4. 确定了幼儿园体育活动内容

体操对幼儿具有身体的保健作用，体育游戏对幼儿具有娱乐身心的效果，体能活动对幼儿具有特别显著的身心素质培养效果。因此，经过课题组成员深入的思考和研究，我们确定了幼儿园体育活动的安排主要由体能活动、体操活动、体育游戏三大途径来实施。我们重点研究了体能活动的内容，分别通过一物多玩、技能教学、素质锻炼这三种类型的体能活动来发展幼儿走、跑、跳、爬、钻、投、平衡等基本动作，增强幼儿骨骼、肌肉、心脏、等器官的生理机能；指导幼儿掌握、运用各种运动器材进行锻炼的技巧和方法，提高幼儿运动中身体的爆发力、耐力、柔韧性、协调性、敏捷性和灵活性，培养幼儿活泼开朗、热爱运动、合群友爱、独立自强、不怕困难的良好品质，同时增强幼儿抵抗流行性感冒等疾病的免疫力，增强耐寒、耐热等对环境的适应能力。经过深入的实践研究，我们将小中大班体能教育活动内容整理出具体的教案；还梳理了体育活动区的发展目标、场地布置、游戏内容及指导；民间体育游戏的材料和指导方法等，解决了老师们教学过程中选材和组织把握不准的问题，对老师们从观念、内容、和方法上有了很大的引导和帮助。

#### 5. 探索出了家园合作提高幼儿体能的有效策略

##### (1) 开展“幼儿体能教育”的讲座，提高教师、家长的专业知识水平

在日常生活中，无论是老师还是家长，只要说到要对孩子进行体能测试，都会盲目组织孩子进行各种动作的练习，导致幼儿逐渐丧失了对体育活动的兴趣。为改变这一现状，我们请专家从孩子的年龄特点、体能的概念及各年龄段幼儿应掌握的动作水平重点进行培训。使教师和家长深刻认识到体能发展对幼儿一生发展的重要性和紧迫性，同时提高了教师和家长科学指导能力，形成家园共育。

##### (2) 定期开展幼儿体能测试，根据幼儿体能弱项有针对性的开展体育活动。

为了了解幼儿的体能状况，有针对性的开展体育活动，每年的九月和六月我们都会对幼儿进行体能测试，根据体能测试的结果进行分析，有针对性的制定体能教学的内容，同时将体能测试的意义、要求、方法和结果通知给家长，幼儿园和家长共同对幼儿进行辅导。并以此为依据制定下一学年的体能锻炼计划，做到有计划、有措施、有总结、有分析，最终提高幼儿的体能。

##### (3) 制定“家庭一周体育锻炼计划表”，指导家长科学开展家庭体育锻炼。

开学初，对幼儿进行体能初测后，和家长一起分析孩子的体能强项和弱项，并根据孩子的实际情况制定“家庭一周体育锻炼计划表”。指导家长们开展体育锻炼要遵循以下五个原则：1. 根据幼儿的身体状况，量力而行。2. 目标明确，要达到什么水平。3. 合理安排时间，每次锻炼时间小班 20 分钟，中班 25 分钟，大班 30 分钟，并根据孩子的个体差异适当调节。4. 合理营养，保证睡眠。5. 持之以恒，贵在坚持。6. 运动量要从小-大-小呈抛物线。7. 活动强度根据幼儿情况循序渐进。同时，提醒家长注意给幼儿穿合适的服装和鞋；运动中保护幼儿的安全；活动前要做准备活动，活动后要做放松活动；活动中以游戏为主，不要对幼儿进行枯燥的训练。活动后要注意给幼儿补充水分。学期末，教师要组织家长进行交流和分享，以达到互相学习、不断提高的目的。对坚持较好的幼儿家庭给予适当的奖励。

#### (4) 建立“周末玩具借回家”活动制度，丰富家庭体育锻炼器材。

我园购买了大量的户外玩具。教师根据本班幼儿的实际情况和幼儿当前的发展目标，在周五的时候让幼儿自选一种玩具借回家。并遵守以下要求：1. 幼儿自主选择，进行登记。2. 周五借回家，周一早上还回来。3. 爱护玩具，不故意损坏，如果损坏了，要拿到幼儿园和老师一起修好。4. 家长看护好幼儿正确使用器材，保证幼儿运动中的安全。这项活动的开展，受到了家长和孩子们的热烈欢迎，既节约了资源，丰富了家庭体育锻炼器材，又使幼儿园和家庭朝着共同的培养目标形成合力。

#### (5) 自制“体育玩具”，丰富体育锻炼的内容。

我们身边的一些废旧物品是非常宝贵的资源。每年的春季，我们都会和家长一起收集一些安全卫生的废旧材料，把它洗干净、消毒、晒干，然后根据幼儿的年龄特点自制具有“安全性、实用性、美观性、耐用性”的体育玩具，如：用报纸或包装纸制作的纸棒、纸球、房子、毽子、飞机、风筝、风车；用旧布制作的尾巴、老鼠、飞盘、水果、蔬菜、沙包、沙条、跳袋；用纸盒、纸箱、饮料瓶制作的小拉车、拉力器、小汽车、小担架、扁担、抛接器、小背篓等玩具，丰富的家庭体育锻炼材料，不仅使幼儿的体能在家庭中得到了锻炼，更使亲子感情得到进一步的融洽。

#### (6) 坚持晨间亲子体育器械锻炼活动，帮助家长掌握器械练习的方法。

俗话说“一日之计在于晨”，晨间锻炼是幼儿一日活动的开始。晨间锻炼时间是幼儿陆续来园时间，教师既要接待家长又要组织幼儿活动，活动后是幼儿的

早餐时间。因此，不宜安排剧烈的活动。我们选择了一些轻器械为主要内容的亲子活动，如：平衡木、沙包、高跷、皮球、飞盘、跳绳、空竹、铁环、跳房子等，每个班每天最少要有三种以上器材，平均每个幼儿要有两个以上进行调换。孩子们根据自己的爱好和需要选择适合自己运动的器械进行游戏，家长也可以根据幼儿的弱项引导幼儿进行练习。不着急上班的家长在幼儿园一对一的对幼儿进行指导，教师观察幼儿游戏的情况，随时对幼儿和家长进行指导。使家长掌握一些运动器械的使用方法，为家长在家和幼儿进行游戏奠定了基础。伴随着愉快轻松地音乐，发展了幼儿的平衡、投掷、跳跃等一些基本动作，更重要的是激发了幼儿体育活动的兴趣。

(7) 坚持男家长、男教师组织幼儿的体育锻炼，丰富幼儿园的体育课程。

现阶段，学前教育迫切呼唤“阳刚教育”。然而，在我园的实际工作中，又全部为清一色的“娘子军”，使得男人的阳刚、坚毅、果断、大气等精神无法对幼儿形成有效影响。因此，课题组经过深思，决定阳刚教育从家长做起。开学初，我们会对家长进行资源调查，组织男家长走进课堂的成立志愿者小组，尤其是学校的一些体育老师，请他们给孩子们上体育课，男家长一出场，无一例外的得到孩子们的欢迎，运动兴趣高涨，由此可见，男家长的魅力是多么的与众不同。

与此同时，我们还专门聘请专业的男武术教练给幼儿上武术课和轮滑课。众所周知，武术的练习能够促进人的生长发育水平，改善人体的形态结构，提高人的生理机能，改善人的心理健康水平，不仅能减少疾病的发生，而且在心理、生理、社会适应等方面皆能得到明显的改善。我园武术活动课程包括武术操、武术游戏，武术操中的刚柔并进和武术游戏中的幽默动作同样深深吸引着幼儿，从而提高了幼儿的协调性和灵活性。武德的教育对培养幼儿坚强勇敢、不怕困难的意志品质具有积极的作用。

(8) 定期开展亲子运动会，提高家长指导幼儿体能锻炼的能力。

亲子运动会是幼儿和家长们都非常喜欢的活动，不仅能增强幼儿的体质，增强家长和幼儿之间亲子情感的交流，更重要的是可以让家长了解孩子的体能状况，观察教师的教育行为和孩子的表现，同时反思自己指导孩子的内容和方法，从而在活动中获得正确的育儿观念和育儿方法进一步密切家长与幼儿、家长与教师之间的关系，最终实现家园同步。

(9) 定期开展亲子远足活动，发挥家委会的管理作用。

我家的家长部分为周边小区的，住的比较远的家长多为开车送孩子来园，更

有个别家长还推着小车送孩子来园，所以，幼儿很少有机会靠自己的双腿远行，下肢缺乏力量，畏惧走路的“现代病”在我园幼儿身上表现明显。幼儿园牵头组织远足活动规模大、手续繁琐，更不方便根据各班的年龄特点进行设计。为了改变这种状况，我们召开园级家委会会议，向家长宣传远足活动对幼儿发展的重要意义，并请各家委会的成员负责根据本班幼儿的年龄特点制定各班远足活动计划、安全预案，开展远足活动。家长和本班老师经过商量后，根据孩子的特点设计了“游走门城湖”平地走和走“京西古道”山路走的远足活动。每次活动都会在前一次的基础上增加远足的长度和速度，在家长和小朋友的陪伴下，孩子们在兴高采烈的活动中不仅磨练了孩子们的意志，而且增强了他们的体质。

#### (10) 运用“家庭体育锻炼小组”辐射到更多的家庭开展活动

《纲要》中明确指出：“幼儿园同伴群体是宝贵的教育资源，是幼儿成长环境的重要组成部分”。幼儿的学习方式有很多，在自由游戏中，幼儿之间积极地相互作用的过程中，传递着各种信息，幼儿之间的相互学习是一条行之有效的学习途径，他所达到的目标和实现的成果是成人无法达到的。因此，我们充分发挥幼儿同伴、家庭与家庭之间的教育资源，使幼儿在与同伴的竞争、运动中，共享锻炼的乐趣。我们根据幼儿居住的社区、幼儿的体能水平以4-5个家庭为一组，成立家庭体育锻炼小组，并选出一名家长为组长，共同制定本小组的锻炼计划，每天坚持结伴锻炼。这种活动方式让幼儿在相互竞争、相互督促、相互提醒、相互帮助的过程中，激发了幼儿体育锻炼的热情，把运动当做游戏，共同分享体育运动的无穷乐趣。家长成为了体育锻炼的参与者和指导者，体育锻炼也成为了幼儿运动健身、调节心灵、塑造人格的重要方式和快乐的源泉。

(11) 运用《家园体能锻炼指导手册》指导教师、家长提高指导幼儿体能锻炼的水平。

为了提高教师、家长指导幼儿体能锻炼的水平，课题组在不断地研究实践，编写了《家园体能锻炼指导手册》，主要从定位的实用性和内容的针对性展开，包括幼儿园各年龄段体育活动的目标，幼儿体能测试的标准和方法，幼儿园体育活动的基本组织形式，幼儿园体育活动的指导建议，幼儿园体育活动评价，家庭体育锻炼计划表的制定，家庭亲子小游戏，自制体育器械等八项内容。目的是帮助广大教师和家长解决体育活动中遇到的种种问题和困难，从而顺利的指导幼儿开展体能活动，整个编写的过程“源于实践、用于实践”，更贴近一线教师的教育教学工作和家长的亲子指导，成为我园教师和家庭体育实践活动的最佳指导。

通过家园和合作提高幼儿体能的研究中,我园幼儿在体能测试中的优秀率由原来的 74.3%提高到 95.2%,提高了 20.9 个百分点,幼儿的肥胖发生率、增长率都有所下降。教师和家長在指导幼儿开展体育活动的 ability 也有了很大的提高。

## (二) 对策

1.家园合作开展幼儿体能活动的前提是家园了解和清楚幼儿体能活动的内容和目标。在我园课题的梳理中,这两项是首先研究和确定的,也是课题的重要部分。

2.形成制度性和方案性的成果,是保证家园合作开展幼儿体能活动的制度性保障,在该课题的开展中,我园形成了多项制度和方案,通过各种形式开展幼儿体能活动成为我园常态化活动。

3.重视家長的参与,推动家長大幅度参与幼儿体能活动,是保证幼儿体能提升质量的关键性因素,该课题在开展中,我们重视家長的参与,尤其是动员男家長参与园所体能活动,从理论和实践上提升家長对幼儿体能活动的理解,以便更大限度的发挥家庭的力量,提升幼儿体能。

4.基于调查的研究是保证研究能更有针对性,更符合我园家長和教师开展体能活动的困惑和需求。

5.自下而上的梳理策略,是开展行动研究的重要形式,该课题中形成的策略,是我园教师在撰写专题总结中梳理出的。

## 三、成果与影响

该研究在历时三年的研究中,形成了《家园共育开展幼儿体能教育指导手册》该手册自下而上梳理我园教师开展体育活动的目标,内容,基本组织形式,并形成了相关制度保证我园体育活动开展的质量。在与家庭的合作方面,我们梳理和形成了家庭亲子游戏,家長进课堂活动教案,亲子运动会方案,周末玩具借回家方案,为我园后续开展家园合作开展幼儿体能提供了相关保障,更高质量的促进幼儿体能发展。

本次研究还梳理和形成了《家园共育亲子户外玩具制作手册》《家园共育开展体能教育案例集》这两本手册主要是以家長为主体梳理的成果,在梳理过程中,主要是为了讓家長了解幼儿体能发展的项目 and 目标,讓家長能够通过深入的参与活动,能重视幼儿体能发展的重要性,及其什么样的发展是合格和优秀的,这既是家园合作开展幼儿体能教育的基础也是核心。

该研究我园共发表四篇文章,两篇是在全国级杂志,两篇是门头沟区的内部

杂志中，4篇文章的发表是既是课题成果的阶段性成果，也同时提升了教师开展体能教育的能力，通过研究提升了教师把握幼儿体能发展的年龄特点和实施体育活动的的能力。

该研究我园教师的论文还获得了全国级比赛的奖项，这些论文是教师在开展教学实践中梳理和提炼的实践性策略，这些策略能够为其他教师在开展这类活动提供借鉴。

#### 四、改进与完善

在研究进展中，我园课题也存在一些问题是暂时无法克服的，在进一步的教学实践中我们将继续开展探究，存在问题有以下两方面。

##### （一） 教师和家长指导幼儿开展体能锻炼的专业化水平还有待提高

在开展研究中，我们深感现有的水平很难达到期望的目标，我们虽然对教师和家长进行了一些培训，也通过一些书籍和专家的讲座进行了学习，但对一些专业的体能概念和对幼儿进行专业体能测试的方法还是觉得把握不好。随着课题的深入开展，这些都对我们的专业知识水平是一个很大的挑战，由于缺乏专家的引领，我们的思路还有些局限，方法和措施还需要更加丰富。

##### （二） 缺乏系统的家庭锻炼体育课程

在课题的研究过程中，我们梳理了幼儿各年龄段体育发展的目标，幼儿园体育活动的安排及体能课的教案以及家庭亲子体育游戏的指导，幼儿园的课程比较系统和完善，但家庭的亲子体育游戏都是一些零散的游戏，还不能形成针对性更强的家庭体育锻炼课程。

在进一步的实践中我们可以从以下两方面开展深入探究。

（一）建立比较专业的教师和家长团队，分小组有针对性的对教师和家长进行指导。

课题组的成员都是班级的骨干教师和管理干部，承担着比较重的教育教学工作，实践经验比较丰富，但如果进行理论的提升，专业水平还比较欠缺，所以希望有专家能够深入到幼儿园进行现场的指导，只有这样，家园合作提高幼儿体能才能发挥更好的效果。

（二）进一步研究梳理《家庭体育锻炼课程》，科学有效的指导家长开展家庭体育锻炼。

父母的一言一行都会影响着孩子的成长，相对于其他的影响，父母在体育方面对孩子的影响来的更直接，父母在与孩子进行体育锻炼的过程中，可以是同伴，

可以是对手，更可以是师生，对孩子体育兴趣的培养可以说比幼儿园对幼儿的影响还要大。因此，家长迫切需要一套比较科学的《家庭体育锻炼课程》对家长进行指导。

## 五、成果细目

### （一）发表文章：

1. 《示范教学在小班体育课中的运用》发表于《课程教育教育研究》第 19 期
2. 《家园合作开展幼儿体能教育策略的实践研究》发表于《课程教育教育研究》第 20 期
3. 《促进小班幼儿参与体育活动的策略研究》发表于《门头沟教育》2014 年 5 月
4. 《示范教学在小班体育课中的应用》发表于《门头沟教育》2014 年 5 月

### （二）获奖论文：

1. 《提高大班幼儿投掷能力的有效策略研究》全国一等奖
2. 《提高幼儿投掷能力的有效策略》全国二等奖
3. 《通过适宜的游戏促进大班幼儿平衡能力的发展》全国二等奖
4. 《在户外体育活动区中促进中班幼儿钻爬能力的有效策略》全国二等奖

### （三）《家园共育开展体能教育案例集》

### （四）《家园共育开展幼儿体能教育指导手册》

### （五）《家园共育亲子户外玩具制作手册》

### （六）体育小报