附件

天津市学前儿童体育活动内容及实施建议

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教育****类型** | **活动****形式** | **具体内容/活动** | **实施建议** | **评价建议** | **备注** |
| **幼****儿****园****体****育****活****动** | 晨间活动（或早操活动） | 1.幼儿自主选择运动器械进行身体锻炼。提供简单的运动器械，如球、圈、小降落伞、小车、沙包等,幼儿进行分散、自主的活动。2.开展集体的身体锻炼。带领幼儿进行走步、慢跑、队列练习与队形变换，基本体操的练习，韵律操，走与慢跑交替的体能锻炼。 | 1.关注运动安全。检查幼儿衣着与场地、器械的安全；对全体幼儿提出必要的安全要求。重点关注在有一定危险性的运动器械上活动的幼儿，给予适当的保护和必要的指导；观察幼儿的举止和行为，当出现危险动作或相互碰撞时，及时制止幼儿危险的行为。2.选择音乐伴奏。用于体育活动伴奏的乐曲节奏鲜明、曲调活泼轻快。用于幼儿体操的音乐要根据体操的主题、风格来创作或选择音乐。幼儿对音乐熟悉、理解、易于掌握和记忆。音乐要符合体操的拍节和动作速度的要求，要使音乐与动作结构和队形变换达到完美统一。3. 精心选择或设计体育活动内容。利用游戏规则、结合教育目标、幼儿年龄特点与生活经验设计适宜的体育游戏。4.体育活动一般由三部分组成，包括热身活动、全面锻炼身体、放松活动。合理安排运动量，活动的强度适当，动作练习的次数、运动密度适宜。5.提供适宜的运动空间、运动器械与材料。运动空间大小适宜，满足幼儿操控材料进行运动的需求。提供的运动器械与材料种类丰富，数量充足，具有层次性、可变化性。6.提供适当的支持。结合幼儿园环境，依据不同年龄幼儿的特点共同创设运动环境，开展区域体育活动，鼓励幼儿充分探究各种器械与材料的玩法，充分锻炼身体。全面观察幼儿活动的情况，给予充分的自主活动机会，支持幼儿自主的尝试和探索，用多样化的方式进行练习，针对不同动作发展水平，提供不同的指导、帮助和保护。7.将室内体育活动纳入幼儿园体育活动整体计划。制定适宜的室内体育活动方案，有目的、有计划地开展丰富的体现室内特点的体育活动。8.全面规划与合理布局，创设适宜的运动环境。充分考虑空间与活动性质、活动材料、活动量因素，根据幼儿人数与动作发展水平设定适宜的空间，保障活动有效进行，无安全隐患。9.合理选择和投放材料，科学安排内容。注重材料的操作性和可变性，注重运动材料与空间、活动性质结合。组织形式多样，玩法丰富有趣。可以开展集体、小组、自由自主的体育活动。明确活动规则，提高幼儿的安全意识。 | 教师开展体育活动评价：1.保证户外活动时间。每天户外活动2小时，其中体育活动1小时。2.户外体育活动形式适宜。有目的、有计划地安排各类型运动，使幼儿全面地锻炼身体，增进动作技能与身体素质发展。3.因地制宜创设运动环境，提供多样化的运动器械与丰富的游戏材料开展体育活动。4.积极参与幼儿活动，结合观察进行适当的指导。教师积极参与幼儿活动，以自身规范性动作及积极情绪感染幼儿；引导幼儿充分运用器械、材料探究多种玩法；能够关注幼儿的个体差异，提供支持、指导与教育。5.掌握幼儿活动量。注意观察全体幼儿运动的情况，对活动量、活动密度进行调整。6.建立与执行户外活动常规。教师引导幼儿在活动中建立并执行各种必要的常规。7.注意卫生与安全。能够保障户外场地和幼儿的安全，对于事故隐患能及时消除；检查幼儿着装，指导幼儿整理服装。结合常规，具体指导幼儿安全地活动；结合幼儿年龄特点进行安全教育，培养安全意识。 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 户外体育活动 | 1.利用大、中、小型运动器械的活动。大型运动器械，如攀爬网、滑梯、荡桥、综合器械等；中型运动器械，如三轮车、独轮车、高跷、羊角球等；小型运动器械，如自制的球、圈、纸棒、沙包等。2.利用环境和大型设施开展户外体育活动。利用幼儿园环境，如树林、楼梯、游泳池、土坡等，还可以创设运动环境，如在户外场地上埋上树桩、轮胎等练习平衡等。3.体育游戏。结合幼儿园场地情况，组织幼儿开展集体或小组体育游戏活动，如吹泡泡、狡猾的狐狸、跳房子等；利用一些自制的玩具开展体育活动，如纸棒、纸球、飞盘等开展多种游戏活动。4.幼儿体操。组织三个年龄班幼儿集体做操，主要是模仿操、徒手操或轻器械操。可以开展区域体育活动，区域一般以不同的基本动作或运动器械来划分，如钻爬区、跳跃区、投掷区、玩车区、攀爬区、民间体育游戏区等。活动是以各类运动器械的探索、操作与游戏，以及基本动作的练习为主要内容。 |  | 幼儿体育活动评价：1.喜欢参加体育活动，爱好体育游戏，在体育活动中情绪饱满。2.充满活动热情,会自发练习动作，并有克服困难的愿望和自信。3.喜欢听、看体育比赛或有关体育赛事的电视节目，萌发爱祖国的情感，初步形成为国争光的意识。4.喜欢参加幼儿园组织的各类体育活动，坚持锻炼，建立同伴间的合作意识。5.知道运动对身体健康的益处。6.认识各种体育器械、设备的名称以及玩法，有基本的自我保护意识。7.了解体育活动的规则与要求，知道要遵守。8.日常生活中能保持正确的身体姿态，不耸肩、不驼背，无“八字脚” “O型腿”“X”型腿等不良体态。9.会协调地运用走、跑、跳、钻爬等基本动作进行运动，能完成不同类型的体育游戏、体育活动。能遵守游戏规则和各项活动常规。10.能与同伴一起玩规则游戏，学会使用多种运动器械锻炼身体。11.能积极参与整理运动器械与用具。 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体育教育活动 | 一般包括身体基本技能、基本体操练习、发展身体素质练习等。活动安排三部分内容：准备部分:包括热身体育游戏、幼儿基本体操、队形队列等内容。基本部分：走、跑、跳等基本动作的学习、幼儿操的学习、身体素质的发展等内容。结束部分：缓慢的牵拉、积极性放松动作、放松小游戏、意念放松等内容。 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 室内体育活动 | 利用器械开展室内运动。可提供的中小型运动器械包括：小滑梯、平衡木、钻爬筒、桌子、椅子、拳击袋、套圈、投掷架、圈、沙包、球、垫子等。可以根据器材开展形式不同的体育活动。开展室内体育教育活动、室内体操、室内区域性体育活动等。 |  |  |  |
| 远足活动 | 1.锻炼性远足活动。可以走，可以慢跑，可以负重，还可以在到达指定地点后开展走、跑、跳、投的游戏或竞赛活动。2.游览性远足活动。参观游览为主要内容，领略季节变化和大自然的美景等。3.游戏性远足活动。开展综合游戏为主要内容，以培养幼儿综合素质为目的。4.主题性远足活动。根据主题教育活动开展的远足活动。 | 1.制定完备的远足活动实施方案和安全预案。提前考察远足路线，从时间、地点的选择到活动目标、内容，以及各环节如何实施，充分考虑各种安全问题，形成安全预案。2.做好家长的工作。向家长宣传远足活动的目的和意义，可以请参加过远足活动的家长介绍一下远足活动给孩子带来的益处，争取家长的支持。有条件的家长可以一起参与远足活动。3.加强安全工作。加强教师的安全意识，丰富教师户外带领幼儿活动的经验。将安全教育工作渗透到一日生活各环节，组织幼儿讨论相关安全的问题，提高自我保护能力，强化安全意识。4.做好活动前的检查和保障。检查幼儿的着装情况，提醒幼儿喝水、大小便。携带活动所需的物品。5.远足活动组织要科学合理。内容要有针对性，形式要灵活有趣，运动量要适中。远足活动中保育工作要全程化。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 运动会 | 一般包括体操和体育游戏两部分内容。1.体操：以班为单位的集体做操，有简单的队形变换和团体操。2.幼儿游戏：球类游戏、跳绳、跳皮筋儿和其他游戏。尽量全班幼儿参加。还可以组织家长与孩子参加的亲子体育游戏等。 | 1.运动会要与日常的体育活动相结合，项目符合幼儿年龄特点，并与体育教育活动内容一致，简单，容易组织。2.要面向全体幼儿，保证每一个健康的幼儿都能参加，避免强化训练。3.要做好卫生保健工作，注意幼儿的运动负荷，注意营养和保健。4.教师和全体工作人员在幼儿运动会期间，注意观察幼儿的身体反应与情绪状态，医务保健人员要做好急救的准备。幼儿园提前制定安全预案，保证运动会安全有序进行。 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **家庭****与****社区****体育****活动** | 亲子体育戏 | 开展多种内容与形式的亲子体育活动。 | 1.结合幼儿年龄特点，向家长推荐适宜的体育游戏。体育游戏内容涵盖基本运动能力与身体素质发展。2.利用家庭与社区环境开展适宜的体育活动。家长与孩子协商体育活动的内容，调动参加活动的积极性。3.建立家庭间的联动，可多个家庭自由组合开展多种形式的体育活动。4.与孩子一起制作多种体育游戏材料，在活动中引导孩子主动探索不同的玩法，理解、支持孩子的想法和做法。5.运动要循序渐进。运动开始时，做好充分热身活动，运动量要由小逐渐增多，运动结束前做适当的身体放松和整理活动。6.对于拍球、跳绳等技能性活动，不要过于要求数量，更不能机械训练。7.日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼，自己背书包。8.提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势；发现有八字脚、罗圈腿、驼背等骨骼发育异常的情况，应及时就医矫治。9.家庭中提供幼儿使用的桌、椅和床要适合。 | 家庭幼儿体育活动评价：1.喜欢与成人进行体育活动。2.日常生活中能保持正确的身体姿态。3.喜欢观看有关体育赛事的电视节目。4.能协调地运用走、跑、跳、钻爬等基本动作进行运动，有一定的平衡能力、力量和耐力。5.能主动尝试和探索器械和材料的多种玩法。6.运动中能不怕困难，坚持锻炼。7.主动整理运动材料。 |  |
| 生活中的体育活动 | 1.利用社区内体育器械进行活动。2.利用周围环境中的资源开展多样的体育活动。如沿着地面变换形式走、上下楼梯、走田埂等。3.开展骑小自行车、玩滚铁环、跳皮筋、跳绳、踢球等活动。4.利用生活中的物品制作体育活动材料，如沙包、降落伞、飞碟、报纸、棒等进行多种活动。 |
| 远足活动 | 1.选择适宜的路线与距离进行家庭远足活动。2.在远足过程中，记录观察的自然景物与景观。 |