

基于身心健康发展视角的幼儿园户外活动操作策略研究

■诸暨市陶朱街道锦城幼教集团跨湖幼儿园 王玉女

幼儿园户外活动是幼儿生理机能和心理品质共同发展的主要场所。目前一些实践存在着形式单一、缺乏深度等状况,不能很好地满足幼儿全面发展的深层次需要。从身心健康的角度来研究户外活动的操作策略,具有重要的实践意义。通过改善空间布局、重新设计活动内容、革新互动方式来创建符合幼儿身心发展规律的户外活动体系。以具体可行的操作路径为依托,利用自然环境和器械的组合,提高幼儿身体素质,培养积极心理品质,实现身心和谐统一发展。

随着教育理念的不断更新,幼儿身心全面发展的要求也成了学前教育的主要诉求。户外环境凭借开放性、多变性的特点,给幼儿提供不同于室内课堂的体验。但是,在实践中,活动内容和身心发展需要之间常常出现脱节现象,不能很好地发掘户外活动的教育价值。深入剖析基于身心健康视角的户外活动操作策略,对冲破传统模式的束缚,改善活动的效果有着决定性的意义。

一、户外空间立体化布局与动线规划

科学的空间布局是户外活动发挥身心健促进功能的前提。打破传统的平面化场地划分方式,利用地形高低落差来构建立体化的运动空间。规划时要考虑到幼儿骨骼发育和肌肉力量的特点,设置不同梯度的坡度和障碍,用土坡、台阶等自然地貌来设计0.5米到1.5米的

高度差,引导幼儿在攀爬、跳跃中锻炼肢体协调性。动线规划要采用循环和发散相结合的原则,不能使用单一的路线造成枯燥感和拥堵。通过设置多条并行相交的路径来连接不同的活动区域,形成网状结构。这样一种布局既可以增加幼儿的运动密度,又可以在复杂的空间导航中锻炼幼儿的空间知觉和决策能力。

二、适配身心机能发展的活动内容构建

(一)增强体能耐力的多维运动组合

根据幼儿的心肺功能和肌肉耐力提高的需求,需要设计包含多种基本动作模式的综合性的运动项目。抛弃单一器械重复使用的方法,转而使用组合式器械投放策略。将平衡木、钻爬网、投掷靶串联起来,构成连续的运动循环链。此种组合需要幼儿在极短的时间里迅速地改变动作模式,可以有效地刺激神经系统反应速度。活动强度控制上要根据幼儿年龄分层设置阶梯式负荷,用心率监测等手段辅助判断,保证运动负荷处于有效区间。高频次、低间歇的循环练习,在提高心肺耐力的同时磨炼幼儿坚持不懈的意志品质,达到生理机能增强和心理素质培养的双重目的。

(二)促进心理韧性的挑战性游戏设置

心理韧性的培养要依靠一定难度、不确定性的境。户外活动应保留一定的原始性、粗糙感,不能太精细化处理。设置野趣生存、障碍穿越等有挑战性的游戏主题,促使幼儿在遇

到困难的时候自行寻找解决办法。在搭建区提供重量不均、形状不规则的搭建材料,促使幼儿在合作搬运、搭建中不断尝试、失败、重组。反复试错的过程就是形成抗挫能力的必经之路。活动中设置的任务节点要有适度的挫折感,使幼儿能正确归因成败,在克服客观环境阻碍的过程中建立自信。模拟真实的情境,使幼儿在应对压力的时候学会情绪调节的方法,促进心理机能的成熟与稳固。

三、支持性师幼互动与观察介入机制

(一)捕捉情绪信号的适时介入时机

教师在户外活动中,观察的焦点应该从维护秩序转向敏锐地捕捉幼儿的身心状态。需要关注幼儿在活动中面部表情、肢体语言、社交行为等各个方面,发现兴奋、焦虑、畏难等情绪信号。当幼儿在挑战项目中表现出犹豫或者退缩的时候,不应该立刻提供直接的帮助,而应该用眼神鼓励或者语言暗示给予心理支持,给幼儿留出足够的心理缓冲期。当发现幼儿长时间处于挫败的状态或者情绪不能自控时,就应立即进行引导。情绪识别的介入机制,可以保证活动在适宜的心理唤醒水平下进行,避免过度焦虑或者无聊情绪的产生,为幼儿营造心理舒适的探索氛围,保证心理健康发展的连续性。

(二)激发自主探索的隐性引导方式

隐性引导是用环境暗示、材料调整等方式

影响幼儿行为选择,而不是直接的命令。教师应成为环境的动态调整者,根据活动的发展情况灵活地增加或者减少材料。发现活动停滞不前时可以加入绳索、滑轮等辅助材料来激发新的玩法产生;活动过于混乱的时候适当减少干扰项。用问题情境来引导幼儿思考,而不是直接告诉答案。在探索光影变化或者物体沉浮的时候,通过提问引导幼儿关注现象背后的因果关系。非指令性的互动方式重视幼儿的主人翁意识,可以有效地激发幼儿的内在动机与探索愿望。幼儿在自主解决问题的过程中认知能力、自信心得到同步提高,达到教育意图与幼儿自主发展相融合的目的。

四、结语

综上所述,以身心健康发展为视角的幼儿园户外活动操作策略,是包含空间规划、内容构建、互动支持的一个系统工程。依靠立体化的空间布局和科学的动线设计,给身心发展赋予物理根基,依靠多维运动组合和挑战性游戏,达成体能加强和心理韧性改善的深度交融,依靠支持性的师幼互动和隐性引导,保证活动过程的心理适宜性。该系列策略的实行,抛弃了传统活动的随意性、机械性,把身心健康目标具体化为可操作的实践环节。未来的实践应该关注幼儿个体差异,不断改变操作方式,保证户外活动真正成为促进幼儿身心全面、和谐、健康发展的有效途径。

初中“五育并举”下心理健康浸润式育人模式构建实践探究

■洛阳市景华实验初级中学 王保力

为破解初中心理教育“课程化割裂”“实践碎片化”困境,基于生态系统理论与全人教育思想,构建“五育并举”框架下的心理健康浸润式育人模式。通过多种研究方法厘清五育与心理健康的融合逻辑,从五育各维度搭建“目标共生、内容融合、机制协同、评价闭环”育人体系。

初中阶段是人格发展“自我同一性对角色混乱”的关键期,青少年呈现“需求多元”与“韧性薄弱”双重特征。相关政策明确提出推动心理健康教育与五育深度融合,“五育并举”的整体性、渗透性特征与心理健康教育的生态化需求高度契合。但当前二者融合多停留在“活动叠加”层面,缺乏系统化设计。因此,构建浸润式育人模式,将心理培育嵌入五育全过程,成为摆脱困境的必然选择。

一、初中心理健康教育的现实困境与育人转向

“双减”背景下,初中教育向“全面育人”转型,心理健康教育已从补救性工作转为发展性工程。初中学生处于形式运算阶段,自我意识觉醒与心理韧性不足的矛盾,易引发学业焦虑等问题。政策明确要求心理健康教育全面渗透学校教育各方面,而“五育并举”的全维度教育内容与心理健康教育的全人发展目标高度

契合。

传统心理健康教育存在“课程化割裂”“活动化表面”等问题,浸润式育人模式以隐性渗透、全程参与为特征,能打破教育壁垒。从内在需求看,五育对心理健康的赋能呈“维度互补、功能协同”特征:德育构建心理发展“方向系统”,智育搭建“能力系统”,体育筑牢“韧性系统”,美育完善“情感系统”,劳育强化“效能系统”,为模式构建提供理论依据。

二、五育融合下心理健康浸润式育人的维度设计

基于“五育并举”框架,构建“目标共生、内容融合、活动联动、评价多元”的浸润式育人模式,将心理元素精准嵌入五育各环节,实现育心与育人同频共振。

(一)以认知优化摆脱学习心理困境

聚焦学习心理调适,实现“以智育心”:一是课堂教学浸润,推行分层教学与个性化评价,预设学习心理目标,通过阶梯式问题、小组合作等设计缓解学业压力;二是学法指导浸润,开设微课堂讲解记忆规律等内容,发放学

习心理日记引导学生记录情绪与应对方法;三是思维训练浸润,通过辩论赛等活动提升逻辑思维,增强学习自信。

(二)以体质提升筑牢心理抗压基石

构建“体育+心理”模式:一是常规课程浸润,在体育课融入心理韧性训练,通过设定阶段目标、自我鼓励等克服困难,培养坚持品质;二是体育活动浸润,举办趣味运动会等,强调参与性与团队协作,提升人际信任;三是运动心理浸润,配备专职教师,针对比赛情绪开展专项辅导,培养抗挫折能力。

(三)以审美体验疏导心理情感压力

依托美育情感陶冶功能:一是艺术课程浸润,在音美等课程强化情感表达,通过作品解读掌握学生心理状态;二是校园文化浸润,打造美育长廊与艺术社团,举办艺术节等活动;三是自然美育浸润,组织植物观察等活动,在亲近自然中缓解焦虑,培育积极心态。

(四)以实践体验提升自我认同价值

构建“劳育+心理”模式:一是日常劳动浸润,开展校园责任田等活动,培养责任感与自

理能力;二是实践课程浸润,开设手工、烹饪等课程,让学生在创造中获得成就感;三是劳动反思浸润,建立成长档案,通过分享会强化自我价值认知,缓解自我否定心理。

三、模式构建的优化对策

一是资源整合,联合高校、社区搭建共享平台,提供线上课程,通过城乡教师轮岗补充心理师资;二是教师培训,开发案例库与实操手册,采用案例教学提升培训实效,聚焦融合核心逻辑;三是评价优化,联合专家制定心理品质发展评价标准,细化质性指标,增强可操作性。

初中教育阶段作为心理发展关键期,构建该模式既能缓解学生心理问题,又能培养健全人格。未来需持续探索融合新路径,完善保障机制,让心理健康教育成为滋养青少年成长的无形力量。

作者简介:王保力,男,汉族,籍贯:河南洛阳,本科,中小学高级教师,主要研究方向:学校管理。

学习任务群视域下小学语文课文教学策略

■济南市市中区爱都小学 刘敏

学习任务群是新课程改革下改善小学校园语文课程教学水平的重要方式,是对学生的学业任务加以科学分类、科学组合,这既可激发孩子的自我学习热情,又可帮助老师更好地掌握每个孩子的学习动态。本文主要探讨学习任务群背景下对小学校园语文教材的教学方法进行优化,以此促进学校教学水平的提升及学生的综合发展。

一、面对学习任务群视角下的小学语文课堂的教学理念

(一)任务驱动与学习目标的整合

1.教学目标的任务化设计

学习任务群的方式应用在教学过程中,需要对教育目的进行转化,从而为学生具体的工作内容提供明确的学习指向及工作目的,这样以工作为目标能够让学生通过任务的完成逐步掌握知识与技能,完成自身认识的提升。设计出来的工作任务需要紧密围绕学生的认识发展展开,清楚地提出工作目的,这样才能够让学生完成各项任务后不仅了解知识,同时提升自身独立思考与解决问题的能力。

2.教学任务的层次化与多元化

课程形式需兼顾多样化及层次性,设计不同难度等级的层次化题目,教师可以引导学生根据自己不同的学习水平选取切合的主题深入剖析,实现个性化学习,调动学生的学习积极性。

(二)互动性与探究性任务的设计

1.任务群中的互动与合作学习

教学任务组活动的设置,交互与协同非常

重要。这能够发挥个人优势帮助他人解决问题。教师应设置交互性很高的一些问题,来激发学生讨论、交流以及团队决定的能力,培养学生团队合作精神和语言表达能力,进而提升课堂教育效率与质量。

2.任务群中的问题引导与探究精神培养

任务群中设置的问题具有启发性,可以帮助学生在解决问题的过程中激发研究的渴望。教师要营造出富有挑战性的题目,激发学生积极地思考、寻找答案并提出问题,帮助学生形成研究精神和自主学习的能力。通过任务集群中的问题指导,学生一方面理解教材的内容,另一方面帮助学生培养批判性和创造性。

3.教学评价的多元化

1.基于任务成果的综合评价

任务组法的开展必须通过学生工作结果给予评价,此时老师们应关注学生们在工作过程中能力和成长的变化。可以多视角对学生学习成果给予评价,进行总结性评价,促使学生各方面能力的提升与发展,促进学生成长和进步。

2.过程性评价与学生自评互评

在进行过程性学习的过程中,对于过程性的测评以及学生之间的互评都是十分必要的。教师应当对学生进行学程进度的关注与指导,帮助学生在出现错误时迅速进行应对。通过这种方法对学生做出多方面的评定,能够清晰地认识到自己的优缺点。

二、学习任务群在小学语文课文教学中的应用策略

1.课文教学中的任务群设计

2.课文理解任务设计

知识目标旨在通过不同形式的学习活动进行深入理解教材。教师可根据教材的中心话题和学生程度,设计多种理解性的任务,如表演角色、复述故事、找出关键词等,帮助学生通过实践过程抓住教材的主旨与细节。利用这些任务驱动法,学生在互动的过程中就会深化对教材精髓内容的理解,提高自己的阅读技能和思考能力。

2.课文分析与探究任务设计

课文钻研、探究任务的设计,要求学生钻研、探究课文。在设定好探究问题如人物形象、情节、语言、字词等问题后,让学生们自主地去发现文章的一些小问题,既提高了学生的语感学习能力,又激发了学生质疑的兴趣,让学生们用不同的方式去读文章,从而形成一个完整的概念。

3.课文教学中的任务实施

1.任务群与课堂教学的结合

在课堂教学中,教师应引导学生以小组为单位进行各个任务的完成,保证任务目标在贴近教材教学内容的基础上实施,然后教师可以根据学生完成任务的进程状况和学生完成任务的实施效果做出适时的调整,以实现教学活动的最优化。而且通过任务集可以调动学生的合作学习,增加课堂教学的互动性、主动性,实现全人教育。

2.学生自主学习任务的落实

为了学生能顺利完成自己的学习任务,教师要给他们多给予学习资料,多提供给他们独立选择的机会。在进行学习任务组模式的时候,教师需要根据每个学生不同的知识需求,

为其编写出具有一定难度的个人责任制学习任务,并鼓励学生通过自身的检查与考核提升自身的学习效果,这样的自主任务既可以促使学生提高学习积极性,也能促进其学习问题自主分析、自主解决的能力。

三、存在的问题及相应措施

(一)学生任务群参与度不足的原因分析

造成学生不能很好地融入任务型小组的主要原因是部分同学学习行为不够完善,他们大多数仍有过度依赖教师指导的倾向,缺乏主动积极、自我驱动的思想意识。这些问题都来源于他们的日常学习态度,如过分依赖他人、缺乏自制力、学习积极性不够等问题。因此作为老师有必要通过教育形式在培养学生独立思维及主动参与意识方面努力。

(二)解决策略

针对学生在教学活动中的积极性不高,教师应把自己的任务设计和实施策略提高,结合学生的兴趣、能力层次以及学习速度制定切实有效的任务项目,并在这个过程中实施有效的管理和辅导,同时教师还应不断反思并修订任务设计,确保其合理性和逻辑性,刺激学生的自觉参与热情和学习效果。

四、结语

采用学习任务群有利于满足学生多元学习需求,促进了课程教育的个性化、差异化发展。教师在设计学习任务群时,要注重任务的多样性和梯度性,可以提高学生合作学习能力和自主学习的能力。在今后一段时期里,学习任务群将成为优化小学语文课堂的重要载体,并为其实现“立德树人”目标服务。