

户外运动场，让孩子的奔跑更远些

——由“观赏性变为功能性”的户外运动环境创设五步曲

常州市天宁区雕庄中心幼儿园 邵丽娟

背景：在开放的空间里尽情施展——奔跑、跳跃、攀爬、荡秋千、比赛、呼喊、打滚、躲藏、甚至胡闹——这就是孩子的童年，孩子的天性。这些活动很显然在室内是无法实现的，很多幼儿园，甚至在户外开展活动时，都过分拘谨住幼儿，很难让孩子去展现自己本来的面目。随即而来的问题，幼儿的运动能力急剧缺失，成为温室的花朵，碰不得、摔不得。现实问题是：不安全的户外运动环境、场地小的户外运动环境、材料缺的户外运动环境，导致幼儿“自由奔跑”的空间越来越小，距离越来越近。陈鹤琴先生说过：“儿童教育要取得较大的效益，必须优化环境。”《纲要》指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效促进幼儿的发展。”

就我园来说，园所地处城郊结合，多年来致力于运动研究，户外的场地面积相对同区域内幼儿园来说，比较大。可是随着《指南》的出台，教师观念的转变，我们发现就是如此大的户外运动场地，对于幼儿的吸引力却越来越小，孩子的自主性、合作性也难以得到更高的发展。孩子如何才能在属于自己的一片天空中真正快乐的“奔跑”？运动中的能力、自主、合作等如何得以发展？笔者认为，除却教师的意识原因，户外运动场的环境有很大关系。下面简单谈谈我园在户外运动环境改变、创设中的五步曲。

一、运筹设策——重新规划场地，呈现开放环境。

已经建造了十几年的园所，不可能样样符合现在孩子运动的需求。于是，第一步开始了：运筹设策，结合本园场地的实际情况，重新来进行规划，创设，使户外运动场散发新的魅力。

1. 考察，哪些场地可以为幼儿运动所用？

在规划之前，需要进行户外环境的考察、梳理，选择哪些场地还可以为幼儿的运动所用。通常幼儿园会有大操场，组合器械区、软质跑道区，这些都是幼儿平时早操、运动游戏的场所，我园也不例外。可是考察后，我们还发现了很多平

户外运动场，让孩子的奔跑更远些

——由“观赏性变为功能性”的户外运动环境创设五步曲

常州市天宁区雕庄中心幼儿园 邵丽娟

背景：在开放的空间里尽情施展——奔跑、跳跃、攀爬、荡秋千、比赛、呼喊、打滚、躲藏、甚至胡闹——这就是孩子的童年，孩子的天性。这些活动很显然在室内是无法实现的，很多幼儿园，甚至在户外开展活动时，都过分拘谨住幼儿，很难让孩子去展现自己本来的面目。随即而来的问题，幼儿的运动能力急剧缺失，成为温室的花朵，碰不得、摔不得。现实问题是：不安全的户外运动环境、场地小的户外运动环境、材料缺的户外运动环境，导致幼儿“自由奔跑”的空间越来越小，距离越来越近。陈鹤琴先生说过：“儿童教育要取得较大的效益，必须优化环境。”《纲要》指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效促进幼儿的发展。”

就我园来说，园所地处城郊结合，多年来致力于运动研究，户外的场地面积相对同区域内幼儿园来说，比较大。可是随着《指南》的出台，教师观念的转变，我们发现就是如此大的户外运动场地，对于幼儿的吸引力却越来越小，孩子的自主性、合作性也难以得到更高的发展。孩子如何才能在属于自己的一片天空中真正快乐的“奔跑”？运动中的能力、自主、合作等如何得以发展？笔者认为，除却教师的意识原因，户外运动场的环境有很大关系。下面简单谈谈我园在户外运动环境改变、创设中的五步曲。

一、运筹设策——重新规划场地，呈现开放环境。

已经建造了十几年的园所，不可能样样符合现在孩子运动的需求。于是，第一步开始了：运筹设策，结合本园场地的实际情况，重新来进行规划，创设，使户外运动场散发新的魅力。

1. 考察，哪些场地可以为幼儿运动所用？

在规划之前，需要进行户外环境的考察、梳理，选择哪些场地还可以为幼儿的运动所用。通常幼儿园会有大操场，组合器械区、软质跑道区，这些都是幼儿平时早操、运动游戏的场所，我园也不例外。可是考察后，我们还发现了很多平

时仅仅作为散步、观赏的区域，平时绝对不会去作为运动场让孩子玩。比如靠围墙边是一片密密麻麻、竹枝很细的竹林，形成绿色围墙与旁边单位隔绝；种植园地旁是一个小花园，里面有柳树、玉兰等比较粗壮的树木，很多种花卉，春天是孩子赏花的地方；教学楼后面是枫树的集合地，比较狭长；还有一排排整齐的棕榈树，沿着楼与楼之间站立；铺满鹅软石的小池塘。这么多的空余场地仅仅作为观赏，其实也是一种资源的浪费。随着现代运动理念的提升，拓展、徒步、远足，成为人们运动的方式，这些运动，无不强调在生态的自然环境中进行。因此，除了常态化运动场，园内的自然环境，也能通过改造，来设计成为孩子们乐于运动、善于运动、敢于运动的开放性户外环境呢。

2. 设计，这些场地怎样为幼儿运动服务？

有了前期的考察，如何让这些自然环境去除花瓶特质，变为活力场所，还需要进行全方面的设计。我们首先对原有运动场地的特质进行了解，大操场，地硬，便于早操、骑行类、投掷类游戏；软质地，适合奔跑、爬滚类游戏。这是一种平面化铺开的场地，孩子的发展以平面移动为主。那么，结合《指南》，我们来看一些幼儿缺失的身体素质：悬垂能力、向上攀登的能力、抗眩晕能力、灵活钻爬能力，很难在平面场地获得发展。我们的户外运动场，更需要多元的呈现，犹如圆和圆柱体的区别，从平面到立体、从空心到扎实。设计中，要遵循儿童化、游戏化、运动特征强的原则，力求打造的环境是开放的，幼儿随时可玩、随处可玩，同时，也不能破坏绿地植物。这样设计的场地，才能更好的为幼儿的运动服务。因此，在考察的基础上，我们进行了勾勒，画出了户外运动场的蓝图。

二、从无到有——讲究区域分明，便于难度挑战。

有了第一步的规划，第二步的改变顺势而走，先从大环境来，让一些区域从无到有，从隐晦到明朗。

1. 划分区域有层次。

原来的场地的格局，都是一块归一块，没有特别的指向，当然也有一定的随机性。这些场地，便于幼儿常态化运动。第二步要做的，是要划分出不同功能性运动区域。经过设计，我们对原来的场地进行了重新的划分。从场地特质来说，除了操场、软质地区域，幼儿可以运动的还有组合器械周围的草坪区、围墙边的一块竹林区、有流水的池塘区、充满各种植物的小花园将作为综合拓展区。从幼

儿缺失的能力来看，我们划分了投掷区、悬垂区、攀登区、纵跳触物区、秋千区、晃桥平衡区、类似红外线的钻爬区。这样的区域划分，使整个幼儿园的户外场地更加符合幼儿身体全方位的锻炼，满足幼儿全面的“奔跑”，让孩子奔跑的距离拉长、空间延伸。这样的区域划分，让整个运动场的环境更加层次分明，孩子一看就明了。

2. 建造山坡促挑战。

在池塘区的周围，是一块长满各种蜿蜒类植物的区域。我们在考虑场地的规划中，将这块场地从下往上思考，于是，从无到有的山坡堆砌起来了。建造山坡的目的很明确，是为了给予幼儿更多的挑战机会，让一切锻炼因为山坡而呈现不同的难度。户外运动场地，必须具有由简至繁的各层次挑战，既有小年龄段幼儿能够接受的简单任务，也有适合大年龄儿童的高难度挑战。山坡的出现，满足了这一需求。比如爬，小班孩子愿意在平地上爬，可是当他能熟练掌握爬的动作时，往往获得不了更高层次的挑战。而有了山坡，孩子爬的难度提高了，无论是爬上山坡的四肢力量还是爬下山坡的平衡稳定都有极大的发展。可以说，在整个户外环境的改变创设中，山坡的出现是很重要的一步。

三、去芜存菁——创设安全环境，融合生态特质。

幼儿参加运动，教师最为关心、最为担心的就是安全问题。环境作为隐身的老师，同样需要保证孩子的安全。有了大致的划分和基建工程，我们的第三步就从安全出发，去除粗糙有危险的，存留精华与美观。

1. 植被修缮。

很多原有的场地上，都是植物很多，有树有花，品种繁多。这些区域是很生态的环境，孩子在这样的环境里进行运动，呼吸到的是一种鲜氧，这也正是我们孩子现在所处环境需要的。但是同时，这样的植物，由于高低不齐、枝桠繁多，存在安全隐患，因此我们进行了植被的调整与修缮。竹林区的细竹甚至极为迅速，枝头压枝头地垂下来，内里的竹子枯掉还竖着，外围的又长起来了。我们大刀阔斧，先将一些零碎的单独竹子连根拔掉，枯掉的竹竿全部抽出，只余下一丛一丛的竹圈，过分茂密的竹叶进行选择性的修剪，初步形成了幼儿可以进行绕圈的场地。在小花园拓展区，很多细小的在孩子身高以下的枝桠，都需要沿面剪去，保证孩子在穿越过程中，即使碰到也没有关系。还有一些比较低矮的植物，我们采

取了2个方式，一种是将这样的植物全部移植到花坛里，另外一种，把大的轮胎从中间断开，在这些低矮植物的根部向上围，孩子经过，只会碰到轮胎，不会碰到一些凸起的枝桠。棕榈树的根部，灰尘多，硬的突出枝也多，我们为棕榈树穿上“新衣”，用透气性的布包裹它的树干，保证安全。通过这些植被的修缮，我们的运动环境呈现出生态、有序、和谐的特质。

2. 关注角落。

由于各个场地之间分散大，角角落落很多，这些地方，也常常是会忽视的地方。一旦放手让孩子去自选区域，这些地方有可能会存在危险。比如在北面围墙边，有排水系统，虽然在周边已经有一排树木进行了遮挡，可还是能空孩子钻间隙的距离。为此，运用迷彩的拉花状透光帆布，从外围沿着树木全部遮起来，一直到底部，形成真正的绿色屏障，与周围的生态环境丝毫不违和。在一些水泥地的过道连接处，为防止奔跑中摔伤，铺设了人工草坪。山坡底下的一处窰井盖是突出的，用轮胎把它围起来，堆成小型的轮胎山，孩子可以爬完大山坡，再爬一个小山坡。户外运动场中关注角落，是创设安全环境的前提之一。

四、依山傍水——借助自然地势，凸显运动氛围。

户外场地的改造，最终的目的是为幼儿的运动服务，有了前三步的打磨，我们思考如何凸显运动氛围，让幼儿有挑战、有创新、可自主、可自助、能发展、能提高，这也是户外运动环境创设最核心的部分。于是，借助园内自然地势、自然环境来创设，依山傍水，发挥集体的智慧，打造出了真正生态的运动乐园。

1. 连一连：运动场功能强。

在我园的户外场地上，有很多树木，独立存在于某个区域。我们精心尝试，不断调整，发挥着连连看的精神，打造了拓展乐园、投掷天地、穿越封锁线、寻宝探秘等运动场。结合幼儿园的自然环境，与一些材料简单融合、连接有效，让孩子们在野趣游戏中畅想自然的呼吸，玩出生态、玩出欢乐。

小池塘上，架上不同宽窄的竹梯、木板成为了水中独木桥，挑战孩子们的勇敢；小山坡上，有着可拉的箱子、轮胎，锻炼孩子们向上负重攀登的力量；小竹林中，不同大小的“竹林洞口”，让孩子们小心翼翼地穿梭；草地上，利用树枝、迷彩网形成了矮矮的长洞，孩子们学着解放军，匍匐前进；都是低矮植物的一片区域，被绿色的绳索分成高低错落的“警戒线”，挂上铃铛，还有可分可合的帆

布垂帘，便于幼儿小心躲闪、上下钻爬；一根竹竿竖在树干旁，两个孩子，一个抱着粗粗的树干向上爬，一个抱着细细的竹竿向上爬，互相比试谁爬得快。尤其受到孩子喜欢的是小花园中的若干棵粗壮大树。两棵树之间撑起了腾空的竹竿桥、绳索桥，晃悠了孩子的身影；一张大网，系在了三棵树间，上面铺满了软球儿，让孩子纵跳触物，捡捡抛抛，好不热闹；还有一个小伙伴在树上架上一个梯子，蹭蹭蹭爬上去，利用滑轮拉到树上的小篮子，就能摘到“水果”自由运输。一排棕榈树之间，用绳索拉起来网（依托树，网不会像原来一样下垂），上面挂满了各种铁皮盒子，孩子用来投掷，叮叮当当悦耳动人，甚至分成两队，在网的两边玩起了对战游戏。

2. 变一变：运动场创新玩。

有了一些固定的与自然融合、器械材料交互的功能运动场还不够，我们还邀请幼儿一起，参与到户外运动环境的创设中来，师幼不断开发可以变一变的运动场。孩子的游戏是自主的，运动是多元的，任何的创意都值得肯定与鼓励。在枫林区域里，小树苗之间的距离比较进，而场地又是狭窄的，这时候，一根根树桩随意摆放，都没有固定的位置，只要孩子们想，一起合作，用绳、用棒，甚至用手把树桩变到自己想要的地方，可以连成桥，可以做支架，可以变壕沟。再比如，多变的秋千，花样可多了，摆放位置不同，带来的效果也不同，从树干上悬挂而下的小轮胎，用一根粗绳系着，可以竖着单根系，可以横着双根或单根吊住，孩子可坐、可站、可旋转。这些变化，不是教师教授的，是我们给予孩子参与环境创设的机会，他们自然而然拥有的。

我们期望能激发幼儿生态环境中参与运动的愉悦性，创设变化的运动场，提供给幼儿充足的、必需的运动机会，给予幼儿更多运动的创新点，赋予创意的无限可能。不但促使其运动需要得到解决，也使孩子在快乐中健脑、健心，发展思维品质。

五、爬罗剔抉——考虑幼儿需求，选择原色材料。

有了前四步大环境的规划设计——重建组合——安全整修——有效打造，我园的户外运动场完成了基本架构，可以说这样的运动场已经能在很大程度上满足幼儿的运动需求了。但是我们都知道，一个具有整体性的环境，除了固定的外框，还必须要有内在的、灵活的充实，那就是材料。

1. 广泛地搜罗，精细地选择。

除去我们常规的、常见的幼儿园运动器械，我们结合户外生态运动环境，爬罗剔抉，开始广泛地收集，精细地选择适合幼儿运动的材料。由此，一些原色材料走进我们的视线，和生态环境更融合。和孩子们一起，首先补充了很多的轮胎，因为发现，轮胎的作用真是很大。我们把轮胎遍布不同区域，还动手设计外观。在拓展区域，是一个个迷彩轮胎，显示军绿；在池塘区域，轮胎变身为海洋圈，透出湛蓝。看到幼儿园后村有人砍掉不需要的树，我们积极联系，整整收集了10多根长短不一的树段，其中一些还成为了树桩，可平放、可竖放。有趣滑轮，可以在树上，可以在墙上。在户外环境中，粗细不一、材质不一的绳索是亮点：粗粗的是攀爬架上的网格，细细的是穿越的封锁线，还有钢丝绳做的滑索，尼龙绳做的投掷网。在收集材料时，我们还选择了有弹力的木板，孩子架空后，成了弹跳的小青蛙。就连竹林里砍下来的细竹枝，小床上没有用的木条，各种大桶，都能成为孩子玩耍的材料，支撑着幼儿运动的需求。

2. 留空白区域，能自主调整。

即使做了整个园内所有户外场地的重新规划，我们也创设了符合幼儿开展生态运动游戏的环境，却没有满打满算的把户外填满。比如在竹林区的一侧，单独的竹子去掉后，不做任何装饰，让孩子可以去泥土里挖挖、藏藏；再比如，水池周边的鹅软石，并没有全部拿掉，孩子可以去自由铺成小路，想往哪儿延伸就去哪儿。有时候，适当的留白，是为了让孩子有更多的空间去尝试自我建构，重新调整，不断创造。留白区域，改变以往运动游戏中教师创设好情境，提供固定的游戏材料让孩子玩的模式，建立新型的运动游戏模式：将游戏的自主权真正还给孩子，把孩子放到开放性的生态环境中，利用“材料仓库”，在若干不同的“游戏工地”上，选择需要的材料建构、重组、改变运动环境，师幼共同完成生态运动环境的不断变化，进而进行自发性的情景性、角色性游戏。真正让孩子与环境进行互动，在建构、重组、改变中运动能力得以彰显，发展体能，挑战、创造、勇敢、互助等运动品质获得提升。

所以，真正的户外运动场，应该能满足幼儿奔跑的需求，这里的奔跑，是指孩子全身心、全方位的运动。儿童只有在自己喜欢的场所里，才能尽情玩耍，运动能力才能提高。让户外生态运动场，成为孩子运动的乐园，运动的能量源！