

幼儿园户外游戏活动中儿童身体的规训与解放

文敏

四川省绵阳市安州区文胜路幼儿园，四川绵阳，622651；

摘要：当下，幼儿身心健康发展备受关注，幼儿园户外游戏活动是促进儿童身体成长的关键途径。但现实里诸多因素致使儿童身体在活动中受规训，探究如何实现其身体解放迫在眉睫。基于此，本文聚焦于户外游戏活动中儿童身体面临的规训与解放问题，分析规训的表现、成因及影响，探讨实现儿童身体解放的策略与意义。旨在为优化幼儿园户外游戏活动，促进儿童身体自然、健康发展提供理论参考与实践方向。

关键词：幼儿园；户外游戏活动；儿童身体；规训；解放

DOI：10.69979/3029-2735.26.02.008

引言

幼儿园户外游戏活动作为幼儿发展不可缺少的组成部分，它给幼儿身体的活动、知觉与探究提供了一个广阔的天地。但在现实的户外游戏活动当中，幼儿的身体常常会受到种种规训，这些规训都会对幼儿的身体自由发展造成一定的制约。因此，如何兼顾户外游戏活动所需的规训和幼儿身体的解放，使幼儿在确保安全的情况下，身体潜能得到充分的释放，已成为现阶段幼儿教育领域有待深入探究的一个重要问题。

1 幼儿园户外游戏中儿童身体规训的表现

1.1 空间使用上的规训

幼儿园室外游戏场地上幼儿的身体对空间的利用进行了大量的规训，场地常分为攀爬区、跑跳区、投掷区及其他不同功能区，各功能区活动范围及规律清晰。要求儿童只在指定地区从事相应活动而不任意穿越和混合^[1]。这一空间划分表面上似乎是合理的，但实际上却制约着儿童身体活动自由度与探索性，例如，某个区域可能被设定为安静游戏区，儿童在此不能进行大声喧哗或大幅度的跑跳动作，使得儿童的身体活动受到空间氛围的约束，无法完全释放身体的能量和活力。

1.2 动作规范规训

教师组织户外游戏活动的时候，都会给儿童设置一系列的动作规范。攀爬游戏时，让儿童根据具体的线路和方法进行攀爬，不可以任意变换动作和姿态；跳绳比赛时，跳绳节奏、起跳与落地动作要求严格。这些动作规范都是为了保证幼儿安全，保证幼儿有序地开展活动，同时又不同程度地制约着幼儿身体自然表达与创造力。

儿童无法按照身体感受与思维去自由探索与尝试各种动作，只会按照设定的规律去行动，在某种程度上压抑了身体灵活性与协调性的发展。

2 儿童身体规训产生的原因

2.1 安全因素

幼儿园作为幼儿发展的重要阵地，确保幼儿安全是第一要务。户外游戏活动时幼儿身体活动范围广，动作幅度较大，安全隐患较大。为预防幼儿意外事故的发生，教师及管理者通过对幼儿身体行为进行规训以减少安全风险。如限制幼儿在一定范围内活动，规定动作规范等等，其目的就是为了维护幼儿的安全。但这种过于注重安全的规训方式，部分地牺牲了儿童身体活动的自由度与探索性。

2.2 引导教育目标

幼儿园教育目标既包括促进幼儿身体发展，也包括发展幼儿规则意识和纪律观念等社会性品质。通过户外游戏活动对儿童身体行为进行规训，能使儿童学会遵守规则，尊重别人，养成良好行为习惯及团队合作精神。教师相信只有使儿童在有秩序的情境下进行活动才能够较好的达到教育目标。于是，就产生了一系列约束幼儿身体行为的规则与要求，让幼儿在活动过程中逐步发展出良好的社会性素质。

3 幼儿园户外游戏中儿童身体规训的解放方法

3.1 建设自主选择游戏项目体系

儿童身体规训解放的核心是尊重儿童主体性，建构

自主选择游戏项目体系，是突破“统一安排”和“被动参与”规训方式的关键所在，皮亚杰的认知发展理论强调幼儿通过积极的探究来构建认知，而对身体活动进行独立的选择可以使幼儿按照自己的兴趣进行学习、体能水平及发展需求、自主确定游戏内容及参与方式等方面达到身体行为和内心意愿相统一^[2]。幼儿园要摈弃“一刀切”式的游戏设计理念，以奔跑、跳跃、钻营、攀爬和平衡为核心，以身体发展的多元目标为导向，精心设计丰富多彩的户外游戏项目库。项目类型需要涉及运动挑战类、创意建构类和自然探索类，如建立“障碍跑道”

“沙水乐园”“植物探秘”“轮胎搭建”等等不同的主题区，每一个区都给出了各种玩法指引，并没有固定规则。同时给儿童自主选择权，让儿童可以按照当天的状态进行游戏项目切换，而不是强行去做规定的任务。例如，在户外活动即将开始之前，教师可以通过图像展示和简洁的讲解来介绍当天所有游戏项目的核心玩法和安全注意事项，然后让儿童通过“自主报名加组队参加”的方式来选择参与的项目，对选择同一项目的儿童，要鼓励儿童独立商量玩法的细节，比如“轮胎搭建”时，有些儿童希望建一个“城堡”，有些儿童则希望建一座“小桥”，教师不需要介入，只需要旁边的安全支持就可以使儿童在自主选择和探究中释放出身体活力并从被动实施的规训中解放出来。

3.2 创造出开放性和挑战性并存的游戏场地

传统的户外游戏场地大多功能分区固化，设施放置简单，活动空间有限，易造成幼儿身体活动的模式化和刻板化而形成隐性规训，根据瑞吉欧的教育思想，环境作为“第三位教师”，具有开放性和挑战性的游戏场地可以给儿童带来多元身体体验、激发自主探索欲望、突破固有的活动范式。幼儿园进行场地规划时应突破清晰的功能分区边界，利用“弹性空间”，有机地结合运动器械、自然材料和创意道具，让幼儿根据需要对场地进行独立组合和重构^[3]。同时场地设置需要考虑到不同体能水平幼儿的要求，既要考虑基础难度活动区域又要考虑到具有一定挑战性探索空间的场地，使幼儿能够独立挑战身体极限并处于安全状态。如教师可把户外场地分为“基础活动区”和“挑战探索区等”。在基础区布置低矮平衡木和小型滑梯，以适应低龄或体能较弱幼儿的活动要求；挑战区采用了轮胎、木板和绳索等多种材料，构建了错落有致的“冒险通道”，并设置了如“跨越沟壑”和“攀爬网墙”等多样化的挑战项目。挑战区中，教师并没有规定一个统一的过关方法，让儿童自己选择爬、跨、绕，对那些害怕尝试高难度项目的儿童也没有强制儿童进行挑战，而是通过同伴示范、语言鼓励等方式引导其根据自身情况决定是否尝试，让儿童在开放且富有挑战的环境中，自由探索身体的多种运动可能，摆脱固定场地带来的身体规训。



图 1: 游戏场地规划

3.3 削弱指令式引导，提倡启发式引导

指令式指导在幼儿身体规训中发挥着重要的作用，教师以“不许跑”“这样做”的直接命令来约束幼儿身体活动中的自主性和创造性，使身体行为遵从外部规则，但启发式引导是建立在儿童本位教育思想基础上的，强调教师在教学中扮演观察者、支持者和引导者角色，并

通过问题、建议和演示来实现，启发幼儿自主思考和探究，使身体活动变成自主意愿表达。户外游戏时，教师要抛弃“指挥者”的态度，少用直接的命令，多用开放性的问题、情境启发和同伴互助来指导儿童。例如当儿童在户外玩“追逐游戏”时，教师不直接喊“不要跑得太快，要注意跌倒”，而是以参与者的身份加入游戏，通过提问“如何跑步才不会碰到伙伴也会赶上对方”“我

们能否确定一个安全的游戏界限”，引导儿童自主思考安全游戏的方法，当儿童在玩积木搭建时，教师不指令“该搭就搭”，而是观察其搭建过程，若儿童遇到困难，提出“您认为这种积木如何放置才比较牢固”“是否可以尝试与身边的小伙伴一起搭建”等建议，启发其自主

探索搭建技巧与合作方式。通过启发式指导，教师把身体活动主动权还给儿童，使儿童在自主思考和探究中自由地支配自己的身体行为，从指令式指导所造成的规训中解放出来，达到身体和思维协同发展。



图2:启发式引导

3.4 制定弹性活动时间和空间规则

僵化的时间和空间规则对幼儿身体活动构成了重要桎梏，活动时长固定化和活动范围划定化制约了幼儿身体探究的深度和广度，构成了一种被动顺从的身体规训，弹性规则注重在确保安全的同时，给儿童一些时间和空间上的自主权，使儿童能够依据游戏节奏、身体状态等因素独立地进行活动调整，从而达到身体活动自然延展的目的。在时间安排方面，幼儿园应当避免采用“固定的时长”的活动方式，而是应结合“基础时长加弹性时长”的策略。其中，基础时长应确保满足儿童的基本活动需求，而弹性时长则允许儿童根据游戏的进展自行延长活动时间。在空间规则方面，突破了“固定区域”局限，让幼儿能够独立地扩大活动空间和跨区域进行安全范围的游戏。比如教师可规定户外活动的基础时长是30分，如果儿童玩得很有兴趣，比如正集中精力建造“大型城堡”，或者开展连续探索活动等，教师不需要准时结束，而只需适当地增加活动时间和给儿童一个完成比赛的时间；在空间设计上，允许儿童把室内的绘本、积木等物品带到户外，在草地上进行“户外阅读”“草地搭建”等活动，或者在确保安全的前提下进行，引导儿童探索幼儿园的角落空间，如“花园探秘”“树荫下玩游戏”等。同时，弹性规则并非无规则，教师需与儿童共同制定基础安全规则，如“不要推伙伴”“不触及危险设施”等，让儿童在规则框架内享受时间与空间的自主权，从刚性规则中挣脱出身体活动，获得自由探索和成长。

3.5 组织合作性游戏，促进灵活互动

在传统的户外游戏环境中，个体和竞技活动相对较多，这容易导致一种“输赢比拼”的身体训练模式，而合作性游戏则是建立在社会建构主义的理论基础上，强调以同伴之间的互动协作来达到共同的目的，可以使幼儿突破身体行为单一化和功利化的桎梏，在平等的沟通中解放自由的身体互动。合作性游戏强调幼儿间的相互合作、相互支持和宽容，鼓励多元化身体参与，不论体能强或弱，每一个幼儿都可以在小组中寻找到合适的角色定位，从而达到身体价值多元表达，幼儿园要精心设计合作性户外游戏的内容，内容涉及集体协作和小组合作的各种形式，以共同达成任务和解决问题为中心目的，不能以个体竞争为目的。以教师为例，儿童可以组织一场名为“团队寻宝大比拼”的游戏，将儿童分成多个小组，并为每个小组提供一张寻宝地图和任务卡。在游戏中，小组成员需要分工合作，通过各种身体动作如跑、跳、钻、爬等，共同克服障碍并寻找“宝藏”。在游戏中，有的儿童负责带路导航，有的负责跨越障碍，有的负责搬运“宝藏”，体能强的儿童可以承担难度较高的任务，体能较弱的儿童则可以负责辅助工作。教师不要介入小组分工，只在旁边进行观察和引导，并鼓励儿童通过磋商和交流来解决所碰到的各种问题，比如路线分歧和任务分配。儿童通过合作性游戏既可以在交往中自由地开发自己的身体潜能，又可以学习到尊重别人身体节奏和行为方式的方法，从竞技性游戏所导致的身体规训中解放出来，从而达到自由和谐的身体交往状态。

3.6 鼓励儿童自我监督，规则共创

规则是保障游戏有序开展的基础，但传统规则多由教师制定，儿童被动遵守，容易形成“规则约束着身体”的规训模式，根据杜威的“做中学”，鼓励幼儿进行自我监督和规则共创可以使幼儿由规则被动接受者向主动建构者过渡，并基于对规则意义的认识，做到身体行为和规则自主协调而不是被动顺从。幼儿园应摒弃“教师单向制订规则”的做法，在户外游戏前组织儿童共同讨论游戏规则，结合游戏特点、安全需求等，让儿童独立地给出规则建议，教师只需指导和梳理就能形成一个普遍接受的游戏规则。同时建立幼儿自我监督机制，促使幼儿在玩耍时互相提醒和监督，自觉遵守规则，不依赖于教师外部约束。例如教师可以在开展“户外角色扮演”游戏前，组织儿童讨论“在比赛中要遵循什么规则，以确保每个人玩得愉快”，儿童可能会提出“不要推伙伴”“不要抢道具”“服从小组安排”等建议，教师引导儿童补充完善，形成最终的游戏规则，并让儿童自主选举“规则监督员”。比赛时，“规则监督员”有责任提醒伙伴们遵守规则，对违反规定的情况，小组要一起探讨解决方法，不要教师直接进行批评责备。在儿童认为已有的规则不尽合理的情况下，让儿童提出修改意见并一起对规则进行调整。通过规则共创和自我监督，幼儿能够深刻地理解规则的含义，积极主动地调节自己的

身体行为并从外部强制规训中解放出来，从而达到身体自由和规则秩序相统一的目的。

4 结束语

综上所述，在幼儿园开展户外游戏活动时，对幼儿身体进行规训和解放，是一项复杂而又重大的课题。适度规训对确保幼儿安全、活动有序进行十分必要，但是过度规训则妨碍幼儿身体自然发育。通过改变教育观念，优化游戏环境以及调整教师角色的策略来达到解放幼儿身体的目的，可以使幼儿在户外游戏时充分地发挥其身体潜能，从而促进生理、心理以及认知各方面健康发展。今后，幼儿教育工作者需要不断地探索实践，寻求规训和解放的最佳平衡点，给幼儿营造一个更高质量的户外游戏活动环境。

参考文献

- [1] 王娜妮. 双向衔接，奔赴童年——基于全域旅游拓展幼儿园户外游戏的策略研究[J]. 安徽教育科研, 2025(25): 63-65.
- [2] 李德青. 从场域变革中探寻幼儿园户外游戏发展之路[J]. 山东教育, 2025(27): 52-54.
- [3] 盛超一. 探索大自然: 幼儿园户外游戏[J]. 科学之友, 2025(10): 98-99.