幼儿游戏中运动安全的方法与策略
——以功能性动作“跳”为例

刘雅萌　王笑
石家庄市第三幼儿园

[摘　要]当代社会发展要求个体具有更健康的身体素质，以便更好地应对社会竞争带来的压力，以充沛的精力胜任各项工作，因此体育教学颇受重视。根据计划，新课程、课标将于2022年秋季学期开始执行。义务教育阶段体育健康课程制定了三大总目标，其中一项就是要掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力。此外，有研究发现，近几年来，我国青少年体质在下降，而从幼儿动作发展解读青少年体质下降则成为一个新的视角。动作发展又是幼儿健康发展的重要内容。《指南》中指出：要注意幼儿的体态，帮助幼儿形成正确的姿势。在幼儿园的户外活动中，有时会出现这样的情况：幼儿从高处往下跳时重心不稳；落地时有的幼儿直接坐在了垫子上；有的幼儿在落地时身体会向前趴导致双手撑地造成手腕骨折等现象，无论哪种情况都容易对幼儿造成身体的伤害。由此可见，在学龄前阶段，着重培养幼儿积极参与体育活动的同时，也要关注运动技能，规范的运动姿势能够有效的保护儿童身体不受伤，同时帮助幼儿形成健康的运动方式。

[关键词]运动安全；方法；策略
【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.367

一、运动的安全性

（一）安排科学合理的运动方式

幼儿是天生的运动健儿，他们有用不完的力气和精力来探索未知的新鲜事物，但同时幼儿也是最脆弱的，生理原因导致他们能力有限，超越自身能力的时候，就很容易受伤，所以作为教师、家长，能做的就是授之以渔，教授孩子正确的运动姿势，以保护幼儿弱小的身体。

婴幼儿期间，家长就要关注孩子走路、跑、跳的姿势，由于婴幼儿的身体处于快速生长的阶段，如果不及时纠正不良的姿势，很容易造成孩子脊柱变形，从而导致高低肩、长短腿等现象，所以家长要时刻关注孩子的运动姿势，帮助孩子养成良好的运动习惯。

不仅要科学运动，还要科学的控制运动量。很多家长认为让孩子有好的身体素质就要不停的让孩子动起来，也有的家长过度给孩子“放电”，其实这样的做法是很不科学的，幼儿的心肺系统以及肌肉、骨骼都还没有发育完善，肺活量也小于成人，他们的呼吸频率快，一旦运动量过大，可能影响心腔扩张和心肺功能发育，严重的还可能因为心脏负担过大伤及生命，所以家长朋友一定要明白过犹不及的道理，要科学、适度的让孩子进行体育运动。

（二）学习科学的运动姿势

进入幼儿园以后，教师根据幼儿的年龄特点选择适合幼儿年龄段的游戏，同时穿插渗透一些功能性动作在游戏和运动过程中，比如正确跑步的摆臂姿势，成年人都知道，跑步摆臂可以帮助人身体保持平衡，长跑中摆臂还能节省体力，更重要的是胸前屈肘摆臂能在发生意外时，手臂缓冲以保证主躯干不受严重撞击。据研究调查，很多低年级的小学生在体育运动中，会因为炫耀、逞能等主观因素下贸然做一些危险动作，由于没有安全意识以及本能安全反应，导致身体受伤，本能安全反应是保护人身体不受伤害的第一道屏障，这些是需要日积月累的训练和强化的。

教师会在保证幼儿游戏运动的过程中，最大限度的锻炼身体技能同时保护好自身练习本能安全反应。

例如，我园本学期就以“跳”的动作来展开研究，小、中、大三个年龄段根据幼儿的生理和年龄特点，选取不同跳的运动技能，小班以“纵跳”运动技能展开的研究；中班在小班基础上加入幼儿园体能测验练习，进行了“立定跳远”运动技能的研究；大班结合幼小衔接内容开展“跳绳”运动技能的研究。教师在日常观察中发现，幼儿在进行基本的动作技能“纵跳”、“立定跳”、“跳绳”练习时，由于动作不规范出现了安全问题：

1.小班

（1）幼儿表现

表现一：屈膝预摆时上下肢动作配合不协调，两臂前摆伸直两臂，后摆时不能屈膝降重心。应臀部向后坐，上体稍前倾。

表现二：起跳时不能两脚同时起跳，同时落地。蹬地不充分。应两脚同时快速用力蹬地，同时两臂由后向前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。

表现三：落地时膝盖过直。应小腿往前伸，双臂向后摆，屈膝落地缓冲。

（2）尝试练习中需要改进的问题

①第一种情况主要是上下肢配合不协调，可以多让幼儿练习摆臂和屈伸。两人一组，练习半蹲或全蹲，肩负自制机械练习，体会蹬地用力的方法。

②第二种情况是幼儿在起跳落地时不能同时落地，可以先让练习幼儿将纸棒夹在双腿中间进行双脚行进跳，后期替换成自制的小沙包，这样一来不但保证了幼儿跳跃时双脚并拢，还可以增强幼儿对活动的兴趣。

③出现第三种情况的原因是幼儿起跳落地时双膝不能自然弯曲，可以练习障碍跳增加跳跃的高度，例如，跳圈等游戏。

2.中班

（1）幼儿表现

表现一：双脚开立与肩同宽距离。幼儿在进行准备动作时，对双脚之间与肩同宽的概念模糊，有时会忘记脚的间

距。完成时腿部发力不充分，不能较好的完成动作。

表现二：上肢摆臂动作不协调。幼儿上肢摆臂过程中，双臂向上时不能够以肩膀为轴摆臂，双臂摆臂的路径应该由直线先后在向前向上完成。需要反复练习

表现三：落地后着力点没有停留在后脚跟。幼儿完成动作时，双脚会出现落地不稳定的出现摔倒的现象。幼儿脚步着力点没有在脚后跟上。

表现四：上体前倾过多，膝关节有时不屈，重心降不下去，形成鞠躬动作。

表现五：收腿时过慢或者过快。

（2）尝试练习中需要改进的问题

①增加功能性腿部的力量和爆发力的练习。幼儿在练习时观察发现，起跳后双腿不能做到收腿，原因是腿部缺少练习，可以增加一些功能性的腿部的力量练习，如：小马跳、扶栏杆收腿跳。等运动技能提高腿部力量。

②增加功能性平衡稳定动作练习。幼儿在练习时，会出现落地不稳定的现象出现摔倒的现象。幼儿在运动中，幼儿的大脑神经需要精准的调控在起跳后的身体姿势，由于幼儿身体平衡力调控教弱，也会收到自身身体腿部的力量、速度等的影响，所以需要增加一些功能性平衡稳定动作练习的项目，原地静态平衡稳定的功能性动作（双脚并拢闭眼站立、单腿站立、闭一只眼单腿站立、单腿站立双手画图）；移动性动态平衡稳定的功能性动作（闭眼行走、闭眼爬行、闭眼跳跃）。

3.大班

（1）幼儿表现

表现一：幼儿在跳绳练习中，左、右手协调性不足，无法正确分别控制手臂和手腕，双臂向上向前摆动幅度较大，跳绳动作不协调。以至于在甩绳的过程中，过多的使用整个手臂的力度，因此造成甩绳幅度较大、双臂摆动过高等情况。

表现二：幼儿在跳绳过程中，跳不起来，或者跳起来后双脚容易踩绳子、跳绳卡在双脚之间或者跳起后落地声音很大。

表现三：幼儿跳绳时只能跳一个，不能连续进行跳绳活动。

（2）尝试练习中需要改进的问题

①练习手部跳绳练习动作

动作目的：让幼儿熟悉手部摇绳动作，锻炼幼儿手部力量及跳绳能力。

动作要领：两手握空拳，两臂自然弯曲，两手腕、手臂协调一致用力，两手向上、向前抡起，两手臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。

注意事项：两手速度一致，不要忽快忽慢。

②位移性动作技能向上蹦跳

动作目的：提高幼儿腿部力量及协调性。

动作要领：双脚并拢，膝关节微屈上体略前倾，双手放于胸前，双脚并拢同时蹬地跳起落在原地。当身体重心稳定时，可进行下一个向上蹦跳练习。

注意事项：跳跃式前脚掌落地，脚步轻盈，控制自己的跳跃节奏和高度。

在任何体育运动之前，都要带领孩子进行热身运动，以保证身体是在准备好的状态下进行的提运锻炼，运动完也要及时拉伸，让身体得到缓冲和放松。

二、器械、场地的安全性

对于器械和场地的安全分成客观性和主观性。

客观性属于外环境的安全，如幼儿园要定期对园内大型、微型体育器材的安全性进行检测，如有安全隐患应及时维修；再有就是教师要在幼儿活动前熟知活动内容、掌握活动路线，了解活动场地的布局、器械的使用等等，提前预设可能会出现的安全问题，实时进行调整；如果户外场地中有大型体育器材，要注意预留活动空间，避免幼儿才做器械时发生危险，同时提醒幼儿与同伴间保持安全距离，以免发生危险。如躲闪、投掷等活动，就应该选择较宽的、空旷的、没有障碍物的场地，以防止幼儿相互碰撞带来的危险。还要检查幼儿穿着的衣物是是否安全、舒适。

主观性则是幼儿自身，教师要结合实际情况教授幼儿如何判断安全隐患，避免身体受伤。如跳绳游戏，幼儿通过观察活动场地，判断是否可以进行游戏，进行游戏时自身空间是否宽敞，是否会影响到其他同伴。幼儿学会自己判断以后，安全意识才会提高。

三、运动中的安全教育

当在进行体育活动前，教师应提醒幼儿注意安全，开展安全教育，加强幼儿的安全意识。在开展体育活动时，教师首先要提醒幼儿使用正确的运动姿势，保护身体不受伤害，学习判断运动难度，不逞强做危险的动作；同时结合实际场地提醒幼儿与他人保持安全距离，避免碰撞和肌肉拉伤等。

教师在活动中保持高度的警惕，眼观六路耳听八方，及时发现幼儿是否逞强做出不安全的动作或者其它危险的事情，保证幼儿的人身安全。如果发现幼儿有危险行为的苗头，教师要结合实际进行纪实教育，帮助幼儿生动形象的提高安全意识。

幼儿园安排幼儿参加体育活动，对于增强幼儿体质，促进幼儿身心健康发展具有积极意义，所以教师应当科学地安排体育活动，把安全意识及时传达给幼儿的，并根据幼儿的年龄特点以及身体发育特征，合理的安排、设计体育游戏。既要保证幼儿通过体育活动能够得到适量运动，促进骨骼和肌肉发育，又要避免因盲目追求运动效果而给幼儿的身心发展带来不良影响。

参考文献

[1]中华人民共和国教育部.幼儿园教育指导纲要（试行）[M].北京：北京师范大学出版社，2001.

[2]中华人民共和国教育部.3～6岁儿童学习与发展指南[M].北京：首都师范大学出版社，2012.