

# 幼儿园户外两小时活动实施现状与改进策略

张文勤

上海市杨浦区新乐幼稚园

**摘要：**户外活动具有促进身体健康、支持智力与认知发展、预防近视等多重价值，在幼儿园进行户外两小时活动是非常有必要的。国家对幼儿户外活动高度重视，迫使一些老园所户外场地的盘整迫在眉睫，旧场地在功能、空间利用等方面存在问题，不仅无法满足丰富多样的游戏形式，也无法保障孩子们的安全。基于此，本文将从幼儿园户外两小时活动实践现状与改进策略进行分析，希望可以显著提高幼儿园户外两小时活动的质量，促进幼儿游戏水平与综合素养的提升。

**关键词：**幼儿园；户外活动；功能重构；空间再生；现状；改进策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.076

## 引言

《幼儿园保育教育质量评估指南》突出了户外活动对幼儿发展的重要性，确定了幼儿每日户外活动时间，为其创设舒适环境。由于本区多所幼儿园都存在户外活动场地小、空间狭窄、布局不规则的问题，因此需要教师思考如何系统规划、科学投放材料、兼顾不同年龄段幼儿的需求，开展多样态的户外自主游戏。以老园为例，其已经尝试在旧场地进行功能重构、空间再生。本文深入分析现状并提出可行的改进策略，希望可以保障幼儿户外两小时活动顺利进行。

### 一、我区园所户外活动场地狭小的问题分析

#### （一）本区内老园存在的共性问题

本区多所幼儿园户外场地都存在三个共性问题：空间狭小、碎、不规则。之所以会出现多园场地狭小的共性问题，是因为受早期规划和周边环境的影响，可用的户外活动面积远低于标准要求。由于场地条件受限，空间结构设计中出现不规则问题，存在许多小角落、狭窄通道，利用率极低、安全风险系数增加，不能进行传球、接力跑等大型游戏。另外，场地分布比较零碎，各区域之间难以有效连接，无法形成完整、流畅的活动空间。与标准的户外活动场地相比，本区老园所的户外空间显得局促、狭窄、不规则，限制了孩子活动的范围和形式，可能对孩子的身体、情绪带来负面影响。例如，在不规则的场地中，孩子进行跑跳、平衡类游戏时，就会受到空间的限制，增加受伤的风险。

#### （二）老园场地真实问题阐述

老园有4个户外场地，园长与教师通过反复研读《幼儿园保育教育质量评估指南》《3-6岁儿童学习与发展指南》等文件，确立了“空间、材料、观察、支持”四路并

进的方式，开展多样态的自主游戏，以满足孩子兴趣与发展需求的的游戏环境，希望可以显著提高孩子的游戏水平与综合素养。在具体实施过程中，设计师对现有的4个场地进行了重新的调整与定位。例如将1号场地改建为沙水区与美创区。因为老园的场地比较小，所以最初根本没有规整的沙水区，孩子们只能在小型玩具海盗船及塑料水箱里玩水，在大螃蟹玩具沙盘里玩沙子，根本无法满足孩子玩沙水的兴趣和发展需求。于是，设计师在结合幼儿园小型修缮项目和实际地形、不同户外游戏形式等信息后，决定重新对户外活动空间结构进行设计，改建小型沙水池。改建前，小中大6个班的教师不约而同地选择用马赛克研究工具，了解3-6岁不同年龄段孩子对沙水池的期待、兴趣、发展需求，为改建提供了科学依据，以达成旧场地的功能重构、空间再生，让场地可以更好地服务于孩子的游戏与成长。

### 二、小场地户外2小时活动的主要影响与现状

#### （一）主要影响

##### 1. 积极影响

虽然老园户外活动场地很小，会带来一些现实的制约，比如游戏环境、游戏形式、参与人数等，但是也为幼儿园户外两小时活动带来了一些积极影响。小场地，孩子们的活动范围有限，有利于教师进行更细节的管理，教师可以更好地观察和照顾到每一个孩子，及时发现孩子们的需求和问题并给予帮助，保障孩子们在游戏过程中的安全。同时，小场地使得孩子们之间的互动更加频繁和紧密，有助于培养他们的合作意识和社交能力。而且，由于场地有限，孩子们在活动中需要更加充分地利用空间和资源，这在一定程度上激发了他们的创造力和想象力，让他们在有限的条件下创造出更多有趣的游戏玩法。

场地小不等于玩法少，通过合理利用好每一处场地，进而满足孩子对游戏类型多样化的需求，助推孩子身心健康发展。另外，狭小的场地，有利于孩子与孩子、教师与孩子的深入交流，让他们的互动更加频繁，有利于培养孩子们的社交能力、团结合作能力、解决问题能力等。

## 2. 消极影响

小场地户外2小时活动存在着诸多消极影响。其一，运动发展。小场地会让孩子的跑、跳、钻、爬等基本运动能力受限，严重影响孩子大肌肉群的正常发展。因为幼儿园户外场地比较小，所以孩子们无法尽情地奔跑、跳跃，导致孩子们的动作协调性、灵活性较差。而且，缺少跑跳钻爬等运动形式，会让孩子们的运动量和强度难以达标。常规的七种运动形式都需要一定的空间来保证足够的运动范围。小场地限制了孩子们的活动范围，促使他们无法达到应有的运动量和强度，非常不利于孩子身体素质的提升。

其二，探索与创造。小场地会使孩子的活动空间受限，同时摆放材料的位置、材料投放数量也受限，使得孩子们的自主探索、想象游戏、深度学习的机会大大减少。小场地，根本无法满足孩子们探索丰富多样空间的需求，孩子们只能在有限的区域内进行活动，根本难以激发孩子们的探索欲望。同时，材料的类型与数量较少，也会限制孩子们想象能力的发展，他们无法利用更多的材料来创造出丰富多彩的游戏场景，非常不利于孩子创新思维和实践能力的培养。

## (二) 现状

目前，小场地户外2小时活动的实施情况不容乐观，主要源于时间保障不足、空间利用低效两方面因素。其一，时间保障不足。之所以存在“凑够时长”易，“有效时长”难的情况，是因为器械布置与回收会占用20分钟，导致实际活动时长不足。同时，组织活动、换场、错峰也会消耗许多时间。比如教师组织孩子们排队、集合，这个环节会消耗很多时间，导致孩子们的运动和游戏时间减少。因为场地比较小，所以教师们针对6个班级的孩子，需要采用错峰、分时、转换等方式进行户外运动和游戏，这种安排方式很难保证孩子们进行连续、足够的运动与游戏。频繁地转换场地，会打消孩子们对游戏的期待性，也会打断孩子们运动的连贯性，严重制约了孩子们运动的发展。

其二，空间利用低效。“螺蛳壳里做道场”，利用率与安全性两难。因为老园户外活动场地存在场地小、碎、

不规则的问题，所以户外活动空间受限，教师很难对现有场地进行合理设计，不能科学地划分出运动区、游戏区、探索区，导致球类、攀爬、跑跳等运动难以开展。由于场地拥挤、器械摆放密集、参与同一游戏的孩子们数量比较多，因此必然会增加碰撞、磕碰的概率。受场地不规则的限制，教师监护盲区增大，安全风险上升。教师不可能做到实时关注每个孩子的情况，无法保障户外2小时活动的安全，也无法提升活动质效。

## 三、幼儿园户外两小时活动实施改进策略

### (一) 场地规划与利用策略

针对老园户外场地小、碎、不规则的现状，场地的科学合理设计与定位是非常有必要的。首先，需要对老园的现有4个场地进行功能性定位，便于区分。根据幼儿的活动需求，将老园的1号场地规划成沙水区、美创区；2号场地划分为螺母积木区；3号场地划分为碳化积木区，4号场地划分为材料弄堂区。通过对四个场地进行重新设计与定位，以充分满足孩子们多样化的游戏需求，增加孩子们玩水、沙子、积木的兴趣。为了实现场地的“一材多用”“一区多能”，需要科学规划活动空间，打造复合型场地。比如，平衡木兼作步道。既可以满足孩子们对于平衡训练的需求，又可以用作日常行走的通道。收纳柜兼作隔断，既可以存放物品，又能划分不同的活动区域。对于不规则的场地角落和狭窄通道，教师可以将其设计成半开放的活动区域，垂直空间与横向空间形成联动，既可以让孩子安静地看漫画、观察植物，又可以让孩子进行绳索吊桥、斜坡攀岩等游戏。当然，教师也可以采用分时分区使用场地的方式，来兼顾不同年龄段孩子户外游戏需求，确保各年龄段的孩子都能够在安全、适宜的环境中快乐地玩游戏，进一步提高场地的利用率。比如：小班孩子上午在1号场地玩沙子、追逐等游戏，中班孩子下午在1号场地的美创区进行各种创意活动，大班孩子就需要在固定时间段使用某区域。另外，还可以拓展场地边界，利用好周边社区、公园、自然步道等“户外一公里”的资源，形成园内外联动，让孩子们有更广阔的活动空间。

### (二) 材料投放与管理策略

材料投放必须贴合场地真实情况、不同年龄段孩子的真实需求。小场地，就应该选择体积小、样式多、玩法多的材料。比如，投放一些可搭建的积木，积木对于孩子们想象力与创造力的发展有促进作用，孩子们可以根据自己的创意搭建出各种造型。又比如：在老园1号场

地的沙水区，教师就可以根据不同年龄段孩子的需求，有针对性投放材料，针对小班孩子，教师就可以投放一些塑料铲子、桶、沙漏等工具；针对大班孩子，教师就可以投放小帆船模型、呲水枪、游艇推车等具有挑战性与互动性的玩具，进而满足幼儿兴趣和发展需求。在器械优化方面，尽可能选用轻便、可收纳、多功能的器材。当然，可以自制低成本、安全的玩教具。这样做的好处在于：既能节省空间，又能丰富活动材料。针对孩子们制定可以执行的材料管理制度。教师可以设置材料收纳区域，鼓励孩子们收纳玩具，帮助孩子养成整理的习惯。比如，在活动结束后，教师需要引导学生将玩具归位。当然，教师需要不定期采购新玩具，淘汰破损玩具；需要鼓励孩子自带玩具，以丰富玩具类型。

### （三）活动内容与组织策略

虽然场地小，但是玩法多。教师可以将户外场地与室内场地更好地连接在一起，进行一些室内外结合的活动，比如：在室内进行医生、护士与病人的角色与台词分配，到户外进行相关的情景模拟活动。当然，教师也可以丰富游戏形式，将民间游戏、感统游戏、主题探究等融入室内外结合的活动中，进一步提升活动的趣味性与教育性。当然，教师也可以针对小场地，设计一些团队合作类游戏，比如接力拼图、小组寻宝等，既满足了孩子跑、跳、钻、爬的运动需求，又可以进行运动类、探索类游戏，促进孩子们运动能力、智力的发展，让孩子们在有限的空间也能够充分地运动。

在小场地中，教师可以通过科学分组的方式，采用小组活动的形式，降低孩子们的拥挤，增加孩子们合作与自主的机会。比如：教师将某小班的孩子以6人为一组，将其分成多个小组，让每组的孩子在不同的区域内进行游戏互动，教师们交替指导。当然，孩子们的运动能力也是教师进行户外分层活动的依据，运动能力强的孩子们可以进行斜坡攀岩、绳索吊桥等游戏；运动能力弱的孩子们，可以进行搬运水果、蔬菜毛绒玩具的游戏，锻炼他们的运动能力。在时间规划上，教师可以采用“集中+零散”“长短结合”的方式，保证每日孩子们的有效户外活动时间大于2小时。

### （四）家园合作策略

家长配合与认可对小场地户外两小时活动的重要性不可忽视。教师需要抓住家长会、家长开放日等时机，有目的地向家长宣传户外活动对幼儿发展的积极影响，

直接点明老园户外场地存在小、破、不规则的问题，并给出具体的改进策略，希望获得家长的理解与支持。在理念沟通方面，教师需要积极且详细地向家长宣传小场地户外活动的价值与策略，让家长了解即使场地有限，也能通过合理的规划和安排，促进孩子们身体素质与智力的良好发展。同时，教师可以鼓励家长多带领孩子进行一些户外活动，放风筝、打羽毛球、丢沙包、捕捞小鱼等，既可以增加亲子互动，让亲子关系更加融洽，又可以促进孩子身心健康发展。还可以开展亲子户外游戏、家庭运动打卡等活动，形成家园共育的合力。当然，教师也可以呼吁家长参与到幼儿园户外活动中，帮助教师照顾孩子，共同促进幼儿健康发展。教师需要提前告知家长在活动中的具体职责，比如协助维持秩序、观察孩子的表现等，让家长更好地融入到活动中。

### 结语

总之，幼儿教育中，开展户外两小时活动具有重要的现实意义，可以显著提升孩子们的游戏水平和综合素质。老园户外活动场地存在“小”“碎”“不规则”等问题，会导致活动受阻。但是这并非不可解决，教师需要科学合理规划场地、根据不同年龄段按需求投放材料、优化活动内容与组织、提升教师专业能力以及家园合作等一系列可行的改进措施，一点点地探寻出适合小场地的活动模式。目前，设计师通过对原有场地的重新调整和定位，成功盘活了“场地”，在小场地也能进行丰富多样的游戏，满足了幼儿对游戏多样化、个性化需求，给予了孩子们丰富的活动体验。未来，可继续优化这些策略，同时根据实际情况进行调整和完善，希望可以真正实现“小空间也有大玩法”的突破，保障孩子的户外两小时活动，让孩子可以在安全、有趣的环境中快乐成长，促进孩子们身心健康发展。

### 参考文献

- [1] 刘娟. 快乐童年，因运动而精彩——谈幼儿园户外体育活动的有效开展[J]. 人生与伴侣, 2025(46): 43-45.
- [2] 王佳君. 幼儿园混龄户外活动的架构优化与实践策略——以跑跳活动为例[J]. 天津教育, 2025(35): 8-10.
- [3] 於惠娟. “研、变、实”三维驱动：提升幼儿园户外活动时间[J]. 好家长, 2025(88): 51-52.