

幼儿开展军事体适能运动的可行性研究

詹荔敏

福州海军幼儿园 福建福州 350007

摘要: 本文围绕幼儿进行军事体适能运动的可行性展开探讨, 结合幼儿身心发展特点, 从理论基础、积极影响、实施要点三个方面展开分析, 并以“小兵训练营”实践案例为实证支撑, 重点探讨融入海军元素的军事体适能活动对幼儿身体素质、心理品质及社会适应能力的促进作用。研究表明, 通过科学设计内容、配备专业师资及完善安全保障, 幼儿军事体适能运动可成为促进幼儿全面发展的有效途径, 为部队幼儿园军事特色体育课程的开发提供参考。

关键词: 幼儿; 军事体适能; 可行性; 海军游戏; 课程实践

引言

幼儿阶段是身体机能发展的关键期, 也是品格养成的奠基期。《3-6 岁儿童学习与发展指南》明确提出“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作是幼儿身心健康的重要标志”。军事体适能运动作为传统体适能训练与军事元素的结合体, 通过游戏化、情境化的活动形式, 既能满足幼儿运动需求, 又能渗透纪律意识、合作精神等教育目标。

近年来, 部分幼儿园尝试引入军事体适能课程, 但多聚焦陆军基础训练, 内容同质化明显。本文结合我园“小兵训练营”实践, 探索融入海军特色的军事体适能活动设计, 旨在丰富幼儿体育课程形式, 为同类教育实践提供可行性依据。

2. 幼儿开展军事体适能运动的理论基础

2.1 幼儿身心发展的特殊性: 3-6 岁幼儿处于“前运算阶段”, 具象思维占主导, 对角色扮演、游戏化活动具有天然兴趣。在身体发育方面, 骨骼弹性大但硬度小, 肌肉力量较弱, 心肺功能尚不完善, 适宜开展低强度、多趣味的全身性运动。同时, 此阶段幼儿自我意识萌芽, 开始关注同伴关系, 对“规则”“集体”的概念逐步形成, 为军事体适能中的团队活动、纪律要求提供了认知基础。

2.2 体适能训练的科学性依据: 健康体适能理论强调“与健康相关的体能要素”, 包括心肺耐力、肌肉力量、柔韧性等。幼儿军事体适能运动通过改编军事动作(如简化队列训练、轻器械投掷), 可实现以下发展目标: 提升心肺功能(如慢跑式“行军”)、增强肌肉控制(如攀爬“堡垒”)、

改善身体协调性(如“划船”动作)。研究表明, 科学的幼儿体适能训练能使肥胖发生率降低 15%, 动作发展迟缓率下降 20%。

2.3 军事教育的价值转化: 军事文化中的“纪律”“勇敢”“合作”等内核, 可转化为幼儿易懂的行为准则。例如, 海军“旗语”传递规则对应幼儿“听指令做事”;“舰队护航”的团队任务对应“帮助同伴”。这种转化既保留军事教育的积极元素, 又符合《幼儿园教育指导纲要》中“以游戏为基本活动”的要求, 避免了枯燥训练。

3. 幼儿开展军事体适能运动的积极影响

3.1 促进身体素质全面发展: 1. 基础体能的提升: 军事体适能活动涵盖走、跑、跳、爬等多元动作, 能有效刺激幼儿骨骼肌肉发育。如“海岛登陆”中的跨跳动作, 可增强下肢爆发力;“潜艇寻宝”的匍匐前进, 能提升核心力量。我园实践数据显示, 参与课程的幼儿学期末立定跳远平均成绩达 95cm, 较未参与者高 12cm; 1 分钟跳绳次数平均增加 15 次。2. 身体机能的优化: 持续的低强度运动(如“长途行军”游戏)能改善幼儿心肺功能。跟踪监测发现, 幼儿安静心率平均下降 5 次/分钟, 肺活量提升 8%。同时, 动作协调性的训练(如“划船”时手脚配合)能促进神经系统发育, 使幼儿在穿脱衣物、使用餐具等生活自理能力上表现更优。

3.2 推动心理健康积极发展: 1. 自信心与抗挫力培养: 当幼儿完成“海上救援”等有挑战的任务时, 会产生“我能做到”的自我肯定。案例中, 4 岁幼儿朵朵最初不敢踏上“浮板”, 经 3 周训练后能独立完成“救援”, 其家长反

馈“孩子现在敢主动尝试新事物了”。面对失败（如“旗语传递错误”），幼儿在教师引导下学会“再来一次”，逐步形成遇到困难坚韧不拔的品质。2. 情绪调节能力增强：运动中分泌的内啡肽能缓解焦虑，而集体游戏的愉悦体验可改善情绪管理。观察发现，参与“赛龙舟”等团队活动后，幼儿哭闹频率降低 30%，能更清晰地表达“我想继续玩”“我累了”等需求。

3.3 提升社会适应能力：1. 规则意识建立：军事活动的“指令性”（如“立正”“稍息”）能帮助幼儿理解“规则的意义”。中班幼儿在“潜艇寻宝”中，能自觉等待前一位同伴完成再出发，规则遵守率从初期的 40% 提升至 85%。2. 合作能力发展：“舰队护航”等团队任务中，幼儿需通过语言沟通（“往左边拉”）、动作配合（同步拉动“战舰”）达成目标。这种互动能使“分享”“谦让”等行为增加，80% 的幼儿能主动帮助体力较弱的同伴。3. 爱国情感启蒙：通过认识海军制服、听“海军保卫海岛”的故事，幼儿会产生“军人很厉害”“要保护祖国”的朴素认知。大班幼儿在绘画活动中，35% 的作品主题为“我是小海军”，体现出初步的集体荣誉感。

4. 幼儿开展军事体能运动的实施要点

4.1 内容设计的三大原则：1. 根据幼儿能力适龄性改编调整成人军事训练内容，避免生搬硬套。如：动作难度：将“匍匐前进”改为在 10cm 高的“铁丝网”（布条绳）下爬行；“投掷手榴弹”改为扔软质泡沫“鱼雷”。时长控制：小班单次活动≤30 分钟，中大班≤40 分钟，每 10 分钟设置“休息站”（如“补给能量”喝水环节）。情境化包装：将“队列训练”设计为“小兵学站队”游戏，用“小海军要出发啦”替代生硬指令。2. 趣味融入海军元素，结合幼儿对“水”“船”的兴趣，开发特色活动。如：器械利用：用蓝色地胶模拟“海洋”，充气垫充当“岛屿”，平衡木作为“船舷”。动作设计：模仿“升旗”（上肢上举）、“划桨”（手臂交替划动）、“跳帮”（跨越矮障碍物）等海军标志性动作。故事线串联：以“保护海岛”为主线，将分散活动串联成“接到任务—训练准备—执行任务—胜利归来”的完整情节。3. 安全性预设：所有活动需通过“三查”：

动作安全性：禁止憋气发力（如“举重物”）、快速旋转（如“匍匐翻滚”）等易致伤动作。器械安全性：使用圆角泡沫器械，充气道具需每日检查气密性，投掷物重

量≤100g。环境安全性：清除场地碎石、积水，高低落差处设置缓冲垫（厚度≥5cm）。

4.2 师资团队的专业配置：1. 核心教学组构成：配置“1 名体育教师+1 名军事顾问+若干名保育员”+1 名园内保健医生：体育教师负责课程设计（需持幼儿体能教练证）；军事顾问（如退役军人或部队共建单位军人）指导动作规范（每月到校 2 次）；保育员负责安全看护与幼儿情绪疏导；园内保健医生：针对幼儿运动中出现的小摩擦小创伤及时进行处理。

2. 教学能力要求：教师需掌握：幼儿生理知识（如判断运动过量的体征：面色苍白、呼吸急促）；游戏化教学技巧（如用“小海军勋章”替代批评）；应急处理能力（如轻微擦伤的消毒、肌肉拉伤的冷敷）。

4.3 安全保障的实施细则：1. 活动前准备：健康筛查：每日检查幼儿身体状况（感冒、腹痛者暂停活动），特殊体质幼儿（如哮喘）制定“个性化运动方案”。场地布置：划分“运动区”（红色标识）与“休息区”（绿色标识），障碍间距≥1.5 米，避免幼儿碰撞。2. 活动中管控：分组看护：1 名教师负责≤15 名幼儿，重点关注“高风险”环节（如攀爬、跳跃）。强度监测：通过“谈话测试”判断运动强度（能正常说话为适宜，说不出话需减速）。3. 活动后恢复：放松活动：进行“海浪式”拉伸（如手臂波浪、腿部抖动），时长 5 分钟。健康反馈：记录幼儿出汗量、情绪状态，与家长沟通“今日运动表现”。

5. 实践案例：我国“小兵训练营”课程实施

5.1 课程概况：“小兵训练营”是我园的特色课程，覆盖大、中、小三个年龄段，每周 2 次，每次 30–40 分钟，学期总课时 32 节。课程以“小水兵训练”为主题展开，融合陆军基础训练与海军特色游戏，配套“小水兵成长手册”记录幼儿活动后的表征。

5.2 分龄课程内容设计：1. 小班：海军启蒙营（3–4 岁），主要目标以“认识海军”为主线，侧重基础动作与兴趣培养。“信号兵报到”：学习 3 种简单旗语（“停”“前进”“集合”），配合口令做上肢动作，训练听指令能力。“小船摇啊摇”：2 人一组坐充气垫，双手划动“船桨”（塑料棒）前进，发展协作意识。“沙滩运水”：手提 500ml 小水桶（装彩色小球）走平衡木，提升平衡感与手部控制。

2. 中班：海陆两栖营（4–5 岁），主要目标是增加任务

难度,融合陆战与海战元素。“丛林侦察+海岛登陆”组合任务:先钻过轮胎“丛林”,再跨跳30cm宽“浅滩”(海绵垫),最后用望远镜(玩具)“侦察敌情”。“旗语接力赛”:分组传递3种旗语指令,错误需“返工”,培养团队责任意识。“潜艇寻宝”:在3m×3m区域内,幼儿闭眼听教师指令(“向左爬两步”)寻找海洋球,提升听觉专注力。

3.大班:海军特训营(5-6岁),主要目标是强化团队挑战与规则意识。“舰队护航”:6人一组用长绳拉动1.5m长充气“战舰”,按教官口令(“左转弯”“加速”)前进,训练团队同步性。“海上救援”:跨越间隔40cm的“浮板”(泡沫垫),到达“出事点”抱起布偶“伤员”返回,提升爆发力与决策力。“海军运动会”:设置“赛龙舟”(6人踏板车同步前进)、“鱼雷投掷”(向2m外筐内扔泡沫鱼雷)等竞技项目,增强竞争意识。

5.3 实施成效与反馈

1.幼儿发展数据:学期末评估显示:体能指标:大班幼儿50米跑平均成绩提升2秒,中班幼儿坐位体前屈平均增加3cm。行为表现:82%的幼儿能主动遵守游戏规则,75%会在同伴遇到困难时提供帮助(如“拉一把”)。

2.家长反馈:问卷调查(回收率98%)显示:91%的家长认为孩子“体质明显变好,感冒次数减少”;87%观察到孩子“更勇敢,敢尝试有难度的事”;79%支持课程继续开展,建议增加“家长参与的亲子军事游戏”。

3.教师观察:课程实施后,幼儿在集体活动中“等待轮流”的行为增加40%，“争抢玩具”的冲突减少35%，语言表达更清晰(如“请让我来帮你”)。

5.4 问题与调整:1.典型问题:小班“划船”游戏中,10%的幼儿因配合不当产生争执;大班“舰队护航”初期,20%的小组因方向不一致导致“战舰”停滞。2.优化措施:增加“配对训练”:提前让小班幼儿练习“喊口号同步动作”(如“一二划”);引入“小队长制度”:大班每组选1名“船长”统一指令,减少混乱。

6. 结论与展望

幼儿开展军事体能运动具有显著可行性,其核心在于“幼儿为本”的内容转化——将军事元素转化为游戏情境,将训练目标转化为发展需求,将纪律要求转化为行为习惯。我园“小兵训练营”的实践证明,融入海军特色的课程能有效提升幼儿体能、培养协作精神、启蒙爱国情感,且安全可控。

未来研究可进一步探索:0-3岁托班幼儿的军事体能活动设计、家园共育的军事体能延伸方案、特殊需要幼儿(如自闭症)的适应性调整等。通过持续优化,使军事体能真正成为促进幼儿全面发展的“助力器”。

参考文献:

- [1] 中国教育部.3-6岁儿童学习与发展指南(健康领域)[Z].2012.
- [2] 王东华.幼儿体能课程设计与实践[M].北京:北京师范大学出版社,2020:45-58.
- [3] 李明.军事游戏在幼儿园健康教育中的应用研究[J].学前教育研究,2021(6):32-38.
- [4] 张雪.3-6岁幼儿动作发展与体能训练的相关性研究[J].体育科学,2022(3):29-35.
- [5] 陈军.幼儿海军主题游戏的开发与实践[J].幼儿教育,2023(4):18-21.
- [6] 美国运动医学会.幼儿体能训练指南[M].上海:上海科学技术出版社,2021:78-89.
- [7] 刘晓红.幼儿园安全教育体系构建研究[J].中国教育学报,2020(12):23-27.
- [8] 赵勇.退役军人体能训练经验向幼儿体育转化的路径[J].军事体育学报,2022(2):112-115.

作者信息:詹荔敏.政治面貌:党员。研究方向:幼教。邮编:350007。单位:福州海军幼儿园。出生年月:1974.08 民族:汉。学历层次:本科。职称职务:幼儿园高级教师