

游戏中跑出人生 第一步

爱上运动从娃娃开始

体育之育

明媚的秋日阳光洒在中国福利会托儿所中央的草坪上，一群天真烂漫的孩子正在体育老师的带领下进行锻炼。四五岁大的模样，正是最顽皮的时刻，但男老师却仿佛有着魔力。借助手中的

球以及一项项游戏内容，让每个孩子都动了起来，乐在其中。
笑声在校园回荡、汗珠滴落在青草上，浸润式的体育，让孩子在游戏中跑出“人生第一步”。



学习起跑不怕摔

半人高的画幅上，小猪佩奇一家正在吃饭。仔细看，小猪们的嘴都张得大大的变成一个球洞，而孩子手中的迷你篮球，正是佩奇们的食物；秋天到了，落叶掉了，孩子们拿着老师制作的小滚筒，变身一只只小青蛙，边跳边捡拾草坪上的叶子；长长短短的绳索搭建出一个火线穿越的场景，或钻或跳或跨，孩子们学习消防员叔叔突破阻碍……校园里，万物皆可成为运动活动的器材，各种孩子喜欢的形象都会出现在运动活动之中。

中国福利会托儿所所长方明坦言，对于幼儿园阶段的孩子，体育技巧并非最主要的。“创设环境让孩子爱上运动，在运动中寻找快乐，”这是中福会托儿所所有运动活动的目标。或许是一组包含跑、跳、攀爬的组合器械，又或许只是几件游戏器具的巧妙串联——在游戏中运动，让孩子快乐运动的理念贯穿始终。

在中托，孩子每天的运动时间都有明确规定：户外活动 2 小时、户外运动 1 小时



体育老师是个宝

要问在中福会托儿所中最受欢迎的老师，孩子们的答案中，一定会出现“小王哥哥”和“小刘哥哥”两个人的名字。这两位就是中托年轻的体育老师。从上师大体育学院毕业之后，两个大男孩就在中托当起了孩子王。

黝黑的皮肤散发健康光泽，挂在胸口的哨子是刘一霖最明显的特征。独辟蹊径，大学毕业后，刘一霖没有像其他同学那样前往中小学任教，而是选择了男生较为稀缺的幼教领域。问其缘由，幸福感是关键词。刘一霖回忆，自己来中托第一次上课，几个简单的体育技巧动作之后，收获的是一片欢乐的尖叫和崇拜的目光。“那一刻感觉特别幸福自豪。”

的时长，占据了全天课程的重要部分。在这里，运动课程的设计不仅会根据幼儿年龄特点进行多层次细化，而且在同一个活动中，还会根据每个孩子的个别差异，提供多个层次的挑战机会——以最简单的足球为例，有基础的孩子们可以选择射门、带球绕桩等练习，而新手球员哪怕只是追着球跑，却也能起到跑起来的作用。“重点在跑，不在球。”

足球和轮滑是中托在中大班开设的特色运动课程。在方明眼中，如果说足球课让孩子们学会团队合作，跑得更有技巧，那轮滑课的核心点就在“学摔倒”。摔倒、爬起、继续滑，摇摇晃晃中增强心理承受能力。体育中的挫折教育让孩子不再畏难，懂得简单自我保护。

记者手记

收放自如

“收放自如”，这是方明在采访中给我印象最深的一个词。

在她眼中，孩子的天性就爱动，保护这样兴趣的萌芽，引导孩子有秩序、有技巧、科学地锻炼，这是学校最关注的课题。

事实上，收放自如可以说的是孩子的运动特点，同样也适用于描述学生学习与锻炼的平衡。收是学习，放是锻炼，两者缺一不可，在孩子成长中相辅相成。

兴趣是最好的老师，校园主导，应该将孩子的锻炼兴趣“激”起来。

作为锻炼身体的“主战场”，学校有义务有责任不断完善健全学校体育相关工作评价体系，侧重在德智体美劳全面发展，围绕着全面推进素质教育，确保学生在考试分数之外，在思想品德、体质健康、艺术修养和劳动素质等方面，有全面的发展和提高。

兴趣是最好的老师，家庭尽责，才能将孩子的体育兴趣“稳”下来。

出现“温室里的花朵”“玻璃少年”的现象尽管原因很多，但为人父母忽视体育锻炼、孩子缺乏运动难辞其咎。要改变这样的现状，这就需要家庭扭转教育观念，避免不必要的过度保护，多陪同、多鼓励孩子去外面玩耍，真正“让孩子们跑起来”。

孩子是祖国的花朵，是民族的希望。唯有学校、家庭、全社会“三方”不断地为其创造更好的成长条件和环境，一点一点将体育锻炼的兴趣“激”发出来，在学业与锻炼之中“收放自如”。才能让孩子养成爱体育、爱运动的好习惯，在跑出好成绩的同时让孩子们茁壮成长成为顶天立地的国之栋梁。

厉苒苒

扫码看详情



■ 浸润式的体育运动，让孩子们乐在其中
(本版图片为疫情前拍摄)

运动融入生活中

在中福会托儿所，一年一度的运动会是家长和孩子最期待的日子。因为这一天，爸爸妈妈将和宝贝们一起完成诸多运动项目，并进行跨年度的比拼。

对于大多数孩子而言，人生中第一次对奖牌有了概念就是在中托的运动会上。而为了运动会上有良好表现，家长通常也全力以赴。方明回忆，在 2018 年的运动会上，原本被一致看好的大班家长排球队意外输给了小班联队。走下赛场，场边的孩子们齐声大哭。老师因势利导，让参赛家长给孩子展示身上为了练球而留下的伤病印痕，体会到运动员的不易。挂着泪水的小脸蛋破涕为笑，孩子们自己动手制作奖牌挂上父母的脖子。“那一刻，坚韧不拔的体育精神种子就已经在他们心目中扎根。”

从老师、家长要我动，变成了我要动，中托的秘诀就是激发好胜心。在运动周，中

班、大班孩子每周都会进行拍球、跳绳擂台赛——为了能比同班同学多拍上点球，大多数的孩子都会在回家后自觉加练。

事实上，家庭体育教育作为学校的延伸，并不应该仅仅停留在学校的课堂上，它更应该成为全社会各个家庭的行动。在每年的人学宣讲中，方明就会对每一位家长都强调，“要给孩子动的机会。”

在中托理念中，家长是孩子最好的老师，体育锻炼是家庭教育的题中应有之义，也是培养孩子成为全面发展、适应社会需要的人才的基础。让爸爸妈妈成为孩子的运动榜样，一方面可以激发孩子对运动的热情，另一方面也可以营造出更好的亲子运动环境。让运动融入家庭生活，在共同运动中放松精神、感受乐趣、达到健康向上的目的。

本报记者 厉苒苒