

•学校体育•

## 构建广东省幼儿体育活动“三维动作”内容体系的研究

庄弼<sup>1</sup>, 周毅<sup>2</sup>, 杨宁<sup>3</sup>, 李英<sup>4</sup>, 辛利<sup>2</sup>, 李薇<sup>3</sup>, 任绮<sup>3</sup>, 李孟宁<sup>5</sup>, 荆鹏飞<sup>6</sup>

(1.广州商学院, 广东 广州 510700; 2.广州体育学院, 广东 广州 510500; 3.华南师范大学, 广东 广州 510631; 4.广东省教育研究院, 广东 广州 510035; 5.广东省东莞市长安实验中学, 广东 东莞 523000; 6.广东省台山市台师高级中学, 广东 江门 529000)

**摘 要:** 根据幼儿身心发展规律和教育部《3~6岁儿童学习与发展指南》要求, 在广东省不同地域、城乡86所幼儿园中开展构建广东省幼儿体育活动“三维动作”内容体系的研究。该体系包括发展幼儿平衡、灵敏与协调、力量与持久力等动作(简称“三维动作”)的内容体系和评价指标; 结果显示“三维动作”内容体系对幼儿的体能、智力和个性品质发展均有不同程度的促进作用; 同时表明: 3~6岁是“三维动作”发展的敏感阶段, 其中幼儿发展平衡能力的最佳年龄是3~4.5岁, 发展力量与持久力的最佳年龄是4.5~6岁, 3~6岁均是灵敏及协调能力发展的敏感期。

**关 键 词:** 幼儿体育; 体育活动; 三维动作能力; 智力; 个性; 广东

**中图分类号:** G61 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2019)02-0082-07

### A study of constructing the content system of “3D movements” children sports activities in Guangdong province

ZHUANG Bi<sup>1</sup>, ZHOU Yi<sup>2</sup>, YANG Ning<sup>3</sup>, LI Ying<sup>4</sup>, XIN Li<sup>2</sup>,  
LI Wei<sup>3</sup>, REN Qi<sup>3</sup>, LI Meng-ning<sup>5</sup>, JING Peng-fei<sup>6</sup>

(1.Guangzhou Business College, Guangzhou 510700, China; 2.Guangzhou Sports University, Guangzhou 510500, China; 3.South China Normal University, Guangzhou 510631, China; 4.Guangdong Institute of Education, Guangzhou 510035, China; 5.Dongguan Chang'an Experimental Middle School, Dongguan 523000, China; 6.Taishan Senior High School, Jiangmen 529000, China)

**Abstract:** According to children physical and mental development laws and the requirements of 3~6 Years Old Children Learning and Development Guide (hereinafter referred to as “the Guide”) issued by the Ministry of Education, the authors made a study of constructing the content system of “3D movements” in Cantonese children sports activities in 86 experimental kindergartens in different regions, cities or towns in Guangdong province. This system includes the content system and evaluation indexes for developing children movements for balance, agility and coordination, strength and endurance etc (hereinafter referred to as “3D movements”). The results show that the content system of “3D movements” plays a role in promoting children stamina, intelligence and personality quality development to different extents, also indicate the followings: the period of ages 3~6 is the sensitive stage for “3D movements” development, in which the best ages for children to develop the balance ability are ages 3~4.5, the best ages for children to develop strength and endurance are ages 4.5~6, all the ages 3~6 are sensitive periods for agility and coordination ability development.

**Key words:** children sports; sports activity; 3D movements ability; intelligence; personality; Guangdong

教育部《3~6岁儿童学习与发展指南》(教基二[2012]4号, 下称《指南》)中指出: “发育良好的身体、

愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志, 也

收稿日期: 2018-10-20

基金项目: 全国社会科学基金“十二五”规划2012年教育学一般课题“构建广东省幼儿体育活动实践体系的研究”(BLA120092)。

作者简介: 庄弼(1957-), 男, 编审, 研究方向: 学校体育与健康。E-mail: zhuang9851@163.com

是其他领域学习与发展的基础。”<sup>[1]</sup>其中,动作发展是作为健康领域的重要组成部分,《指南》对此作了明确的规定,要求3~6岁幼儿通过体育活动具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏,具有一定的力量和耐力以及手的动作灵活协调(这里的“耐力”实际是指儿童在完成力量练习所用的持续时间或距离,在幼儿阶段不宜开展“耐力”练习,本研究称为“力量与持久力”<sup>[2]</sup>)。幼儿平衡动作、灵敏与协调动作和力量与持久力动作能力(下称“三维动作”)的发展,将为人的一生身心健康奠定良好的基础。但是一直以来,幼儿园缺乏体育活动内容指引,体育活动小学化情况严重,幼儿体育活动评价手段单调<sup>[3]</sup>。因此,有必要制定一套符合幼儿身心发展规律的“三维动作”体系。本研究从2013年开始,根据“指南”的要求,设计了“三维动作”的内容体系和评价指标,旨在科学地引领3~6岁幼儿体育活动的开展。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究于2013年9月开始至2015年12月结束,广东省12个地级以上市的86所幼儿园(院)参与,其中包括规模大的(超过600人)省一级幼儿园,也有规模比较小的(少于200人)幼儿园,涵盖了各种规模及水平,其中公办园、私立园、院校办园以及其它性质的幼儿园比例分别为54%、42%、2%、2%。

### 1.2 研究方法

#### 1)特尔非法。

通过专家“背靠背”匿名问卷方法确定3~6岁幼儿“三维动作”的内容体系和评价内容。

为使“三维动作”的内容体系和评价内容更有针对性,根据“幼儿的动作发育依照着自上而下发展,先能抬头、抬胸、翻身,然后会坐,再以后才能完成直立、独走等大肌肉动作;离躯干近的大肌肉动作先发育,待掌握肢体远端的小肌肉活动,然后才有可能出现写字、绘画、用手取物等小肌肉的精细动作,眼手协调能力也逐步趋于完善”<sup>[4]</sup>的规律,本研究选取了3个维度的儿童体育动作练习129个、评价指标52个。经过20名教授、副教授及有高级职称的幼儿园院长和教师两轮的背靠背匿名问卷(第1轮在2013年4—5月进行。课题组将回收的量表进行归纳、整理、删减与剔除处理,在2013年12月第2轮请专家进行的背靠背的权重和效度判断)。最后确定了3~6岁幼儿“三维动作”体育活动项目体系,其中,平衡动作28个,灵敏与协调动作38个,力量与耐久力动作37个。同时确定了3个维度各12个、3个年级共36个的评价指标。

#### 2)测量法。

##### (1)幼儿智力测量。

采用1938年英国心理学家瑞文(J.C.Raven)创制的《瑞文标准推理测验》(Raven's Standard Progressive Matrices 简称SPM)。由课题组成员在幼儿园现场对中班和大班幼儿进行测试。先告知幼儿每一张图上面的图案是缺了一部分的,图案下面的每块形状都与空白部分一样,但内容不同,不是每块都能补全上面的图案,让幼儿用手指点出一块最合适的图形填入空缺部分。总共12题,要求4~5岁幼儿在8 min内、5~6岁幼儿在5 min内完成测验卷。答对一题得1分,错不得分。得分等级评定为:10~12分优秀;7~9分良好;4~6分合格;1~3分一般。

##### (2)幼儿个性品质测量。

本研究的“儿童个性调查问卷”,是根据幼儿社会技能(教师卷)采用由格雷沙姆(Gresham)与艾略特(Elliott)(2008)等人研发的SSIS量表。

问卷于2014年10月及2015年6月各一次,分别由实验班的班主任及家长同时填写(由于幼儿自己未具备判断自身个性品质的能力)。个性问卷的统计,由教师及家长的评价权重相加除以2,即为该幼儿的个性倾向得分。

#### 3)实验法。

(1)实验时间:2014年9月—2015年7月,其中实验前测时间为2014年10月,实验后测试时间2015年6月。

(2)实验对象:每个实验幼儿园随机选择大、中、小各两个班,一个为实验班,另一个为对照班,小班25人;中、大班30人;实验班用课题组设计的“三维动作”内容上课,对照组按幼儿园原来的计划上课。

(3)实验控制:实验过程中实验班和对照班的教师要求尽可能相同,幼儿除上课的内容不同外,园内其他时间活动均按照正常进行。

(4)实验假设:实验班的幼儿的“三维动作”能力比对照班有显著的提高。

(5)实验干预:实验班通过每周3节体育活动课(每节20 min)对幼儿进行“三维动作”内容的游戏或活动,对照班按照正常体育活动课计划上课。

#### 4)数理统计法。

将实验数据输入SPSS19.0以及Excel统计软件中进行分析、检验。

## 2 结果与分析

广东省幼儿体育活动“三维动作”内容体系包括幼儿“三维”动作内容体系和幼儿“三维动作”评价

指标体系。

协调动作 38 个、力量与耐久力动作 37 个(见表 1~3)。

2.1 幼儿园“三维动作”内容体系

其中,有些动作名称相同,但不同年龄分组完成动作

经过专家两轮的“背靠背”筛选建立的幼儿园 3~6 岁幼儿“三维动作”内容包括平衡动作 28 个、灵敏与

的难度及练习时间要求不同。

表 1 发展幼儿平衡能力的动作内容

年龄 分组	动作内容									
3~4 岁	10 s 原地 单脚跳	双脚前脚 掌站立	双脚后跟 支撑站立	单脚站立	3 m 前脚 掌走	3 m 脚跟走	5 m 后退走	5 m 平行 线间走	5 m 横向并 步走直线	
4~5 岁	10 s 原地 单脚转圈跳	双脚前脚 掌站立	双脚后跟 支撑站立	闭眼单脚 站立	5 m 前脚 掌走	5 m 脚跟走	5 m 后退走	走平衡木	横向并 步走平 衡木	
5~6 岁	10 s 单脚 左右跳	闭眼双脚 前脚掌站立	闭眼双脚 后跟支撑 站立	闭眼单脚 站立	10 m 前脚 掌走	10 m 脚跟走	10 m 后退走	走平衡木	横向并 步走平 衡木	后退走 平衡木

表 2 发展灵敏与协调能力的动作内容

年龄 分组	动作内容														
3~4 岁	绕障 碍跑	折返跑	钻过 拱形门	重复 钻圈	钻爬	手膝 着地 爬	跳房子	原地 双脚 开合跳							
4~5 岁	绕障 碍跑	变向跑	折返跑	钻过 拱形门	重复 钻圈	钻爬	攀爬	同侧 手脚爬	象限跳	跳房子	后退跑	原地 双脚 开合跳	双脚 连续 向前跳	反复 跳障 碍物	反复 横跨
5~6 岁	绕障 碍跑	变向跑	折返跑	钻过 拱形门	重复 钻圈	钻爬	攀爬	同侧 手脚 屈膝走	象限跳	跳房子	后退跑	原地 双脚 开合跳	双脚 连续 向前跳	反复 跳障 碍物	反复 横跨

表 3 发展力量与持久力的动作内容

年龄 分组	动作内容													
3~4 岁	单手肩 上投沙包	双手投 垒球	俯撑	仰撑	15 m 快跑	50 m 走	立定 跳远	10 s 原地 单脚跳	2 m 单 脚连续 向前跳	上下 台阶				
4~5 岁	单手肩 上投沙包	双手投 垒球	俯撑	仰撑	仰卧举腿	20 m 快跑	走跑交 替 50 m	立定 跳远	20 s 原地 单脚跳	5 m 单 脚连续 向前跳	上下台 阶(秒)	3 连跳	5 m 蹲走	
5~6 岁	单手肩 上投沙包	双手投 垒球	俯撑	仰撑	仰卧举腿	25 m 快跑	100 m 跑	立定 跳远	20 s 原地 单脚跳	8 m 单 脚连续 向前跳	上下台 阶	5 连跳	8 m 蹲走	悬垂

2.2 幼儿“三维动作”评价指标体系

经过专家两轮的“背靠背”筛选确定了 36 个指标

的 3~6 岁“三维动作”评价指标体系(见表 4~6)。其中,

有指标名称相同,但不同年龄分组的评价标准不同。

表 4 各年龄段平衡能力测量指标

年龄	指标			
3~4 岁	单脚站立	前脚掌走	平衡线间走	原地单脚跳
4~5 岁	闭眼单脚站立	前脚掌走	走平衡木	原地单脚转圈跳
5~6 岁	闭眼单脚站立	走平衡木	后退走	单脚左右跳

表 5 各年龄段灵敏与协调能力测量指标

年龄	指标			
3~4 岁	绕障碍跑	折返跑	重复钻圈	手膝着地爬
4~5 岁	绕障碍跑	折返跑	重复钻圈	象限跳
5~6 岁	绕障碍跑	折返跑	重复钻圈	象限跳

表 6 各年龄段力量与持久力测量指标

年龄	指标			
3~4 岁	投沙包	立定跳远	上下台阶	俯卧双手正撑持久
4~5 岁	投沙包	立定跳远	仰卧举腿	俯卧双手正撑持久
5~6 岁	投沙包	立定跳远	仰卧举腿	悬垂

2.3 “三维动作”内容体系促进幼儿身心发展的影响

- 1) “三维动作”内容体系对幼儿体能的影响。
- (1) “三维动作”内容体系对幼儿体能影响的特点。

在 86 所实验园进行 1 年的实验,对 3~6 岁 3 个年龄组各 12 项的平衡能力、灵敏与协调能力、力量与持久力共 36 个测试指标进行实验前后的测试,结果(见

图 1、图 2)呈以下特点:静态平衡动作发展较慢,动态平衡动作发展速度非常快。灵敏与协调整体发展速度很快。力量与持久力成双峰状态。3~6 岁灵敏与协调的增长速度均为男比女快;平衡能力为 3~4 岁女比男快,4~6 岁性别差异不明显;力量与持久力为 3~4 岁性别差异不明显,4~5 岁男比女快。

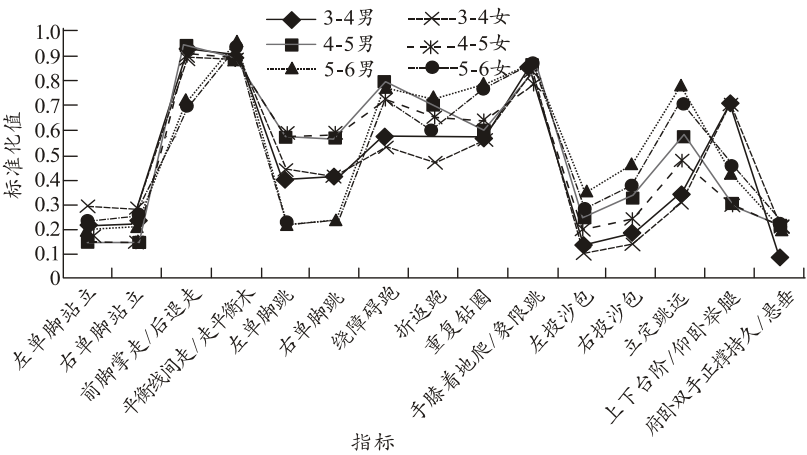


图 1 实验后实验班各项指标均值标准化统计

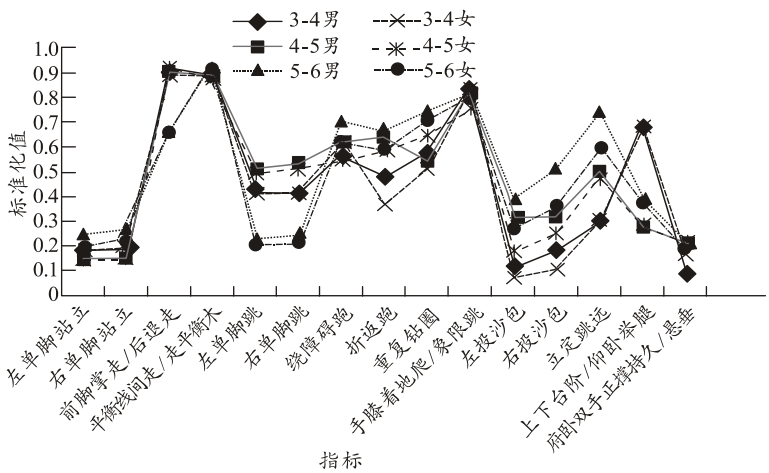


图 2 实验后对照班各项指标均值标准化统计



## (2) “三维动作”内容体系对幼儿体能的影响。

通过 1 年的体育活动,实验班及对照班幼儿的“三维动作”能力均有不同程度的进步,实验班的动作发展水平优于对照班,有 42.73% 的实验班幼儿的“三维动作”能力超过对照班, $T$  检验呈显著差异( $P<0.05$ ),48.53% 的实验班幼儿的“三维动作”能力与对照班的幼儿发展水平差别不大, $T$  检验没有显著差异( $P>0.05$ ),实验结果表明“三维动作”内容对发展幼儿的动作能力有积极的促进作用。同时也说明,所有研究对象的幼儿通过 1 年的幼儿园体育活动,“三维动作”水平均得到发展,这是幼儿生长发育的重要体现,反映了参加课题研究的幼儿园体育活动的开展水平。

## (3) 3~6 岁幼儿“三维动作”发展敏感期。

实验表明:灵敏与协调是 3 项体能中发展速度最快的,男、女灵敏与协调能力增长速度随年龄的增长而递增。平衡能力发展速度仅次于灵敏与协调能力,男、女平衡能力在 3~5 岁均为上升趋势,5~6 岁平衡能力开始呈下降趋势。3~6 岁男童的力量与持久力随年龄增长而递增,其中 4.5~6 岁发展速度加快;3~6 岁女童的力量与持久力则表现为 3~4.5 岁平稳发展,而在 4.5~6 岁发展速度超过男童(见图 3、图 4)。

研究表明:3~4.5 岁是幼儿平衡能力发展的敏感期;3~6 岁是幼儿灵敏与持久力发展的敏感期,4.5~6 岁是幼儿力量与持久力快速发展的敏感期。

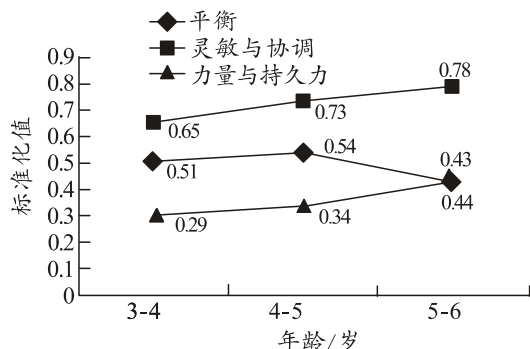


图 3 实验班(男)“三维动作”指标标准分均值统计

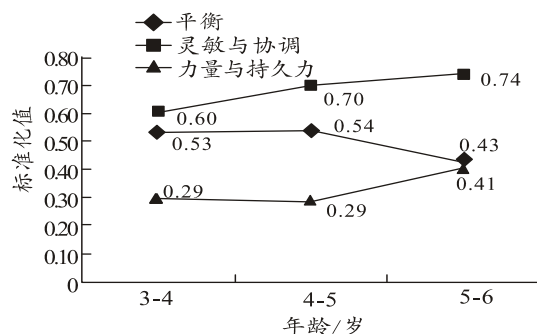


图 4 实验班(女)“三维动作”指标标准分均值统计

了解幼儿体能素质发展敏感期对开展幼儿园体育活动尤为重要。“三维动作”能力对人的一生身心发展具有极为重要的意义,3~6 岁是人的一生“三维”能力发展的最佳敏感期,也是幼儿智力、个性品质发展的高峰期,幼儿的身体、心理和社会适应大多是通过动作的练习过程中得到发展的。在幼儿园 3~6 岁的体育活动中,可以多开展平衡、灵敏与协调能力的动作活动和游戏。对 3 岁的幼儿可以多进行平衡内容的练习,而在开展力量和负重的练习时则要慎重选择,因为 3 岁儿童还没到发展力量与持久力的敏感期,小孩的肌肉力量及关节囊比较弱,不能过多的开展力量及持久力练习。到了幼儿园中班的下半学期(4~5 岁)开始,可以逐步增加力量及负重的活动次数,但要注意控制量和强度,不宜过多地进行静力性动作练习。

## 2) “三维动作”内容体系对幼儿智力发展的影响。

亚里士多德<sup>[9]</sup>指出:“体育应该首先作为最初的教育。”幼儿“三维动作”是幼儿身心智发展的最重要手段,幼儿在完成动作的同时往往伴随着智力和个性品质的发展,比如在从高处往下跳,儿童首先是判断是否可以跳(智力因素),敢不敢跳(个性因素),然后才是做出往下跳的动作;有些小孩不敢走高平衡木,或者走得很慢,有可能不是因为小孩平衡能力差,而是没有走过(智力因素),或者胆子小(个性因素)造成的。因此,了解小孩智力和个性品质对儿童动作发展具有事半功倍的作用。

采用瑞文智力量表对中班(4~5 岁)和大班(5~6 岁)幼儿测试的结果见表 7。

表 7 “三维动作”对 4~6 岁男女幼儿智力评分影响的测试结果

班别	年龄	例数	实验前	实验后	P
对照班(男)	4~5	1 444	6.94±2.56	7.88±2.57	>0.05
实验班(男)	4~5	1 396	7.02±2.34	8.72±2.21 <sup>1)</sup>	<0.05
对照班(女)	4~5	1 396	7.10±2.44	8.21±2.51	<0.05
实验班(女)	4~5	1 396	7.09±2.32	8.44±2.30	<0.05
对照班(男)	5~6	1 845	8.04±2.18	9.48±1.94	>0.05
实验班(男)	5~6	1 845	8.12±2.56	9.73±2.06	<0.05
对照班(女)	5~6	1 701	7.76±2.34	9.34±2.25	<0.05
实验班(女)	5~6	1 701	7.96±2.38	9.85±1.80 <sup>2)</sup>	<0.05

1)与实验后对照班(男)比较,  $P<0.05$ ; 2)与实验后对照班(女)比较,  $P<0.05$

实验表明:实验后,4~5岁对照班(男)的智力评分比实验前有所提高,但没有显著性( $P>0.05$ );实验班(男)的智力评分显著高于实验前( $P<0.05$ );对照班(女)和实验班(女)的智力评分均显著高于实验前( $P<0.05$ )。5~6岁对照班(男)的智力评分高于实验前,但没有显著性( $P>0.05$ );实验班(男)的智力评分显著高于实验前( $P<0.05$ );对照班(女)和实验班(女)的智力评分均高于实验前,具有显著性( $P<0.05$ )。组间对比表明,实验后4~5岁实验班(男)的智力评分显著高于对照班(男)( $P<0.05$ );实验后5~6岁实验班(女)的智力评分显著高于对照班(女)( $P<0.05$ ),实验后4~5岁实验班(女)和5~6岁实验班(男)幼儿的智力虽然与对照班没有显著差异,但自身对比明显高于实验前(见表7)。这提示在自然成长伴随的智力增长外,“三维”体育活动起到了促进男女幼儿智力发展的作用,这跟“三维动作”内容,特别是平衡、灵敏与协调的动作练习能够更好地促进儿童大脑细胞的发育有一定关系。《瑞文标准推理测验实验(改良型)》主要是采用“图画补缺”测试幼儿的智力,测验中要求被测幼儿在规定时间内指出每幅图画中缺少的部分,测试成绩主要反映了区分重要因素与细节的视觉辨识和观察的细致程度等能力,以及测试被测幼儿观察的细致程度。多元智能理论之父霍华德·加德纳<sup>[9]</sup>在《智能的结构》中阐述了运动与大脑的关系:“人的身体的任何活动,特别是协调运动都是智力的体现,身体的运动受大脑指挥,反过来,运动本身又促进了大脑的发育。”研究结果表明,无论是男、女幼儿,实验班评分均呈高于对照班,实验班幼儿往往能快速、准确地指出缺少部分的名称,提示了“三维动作”促进了实验班幼儿的观察力(平衡)和快速反应能力(灵敏与协调),从而促进了幼儿智力的发展。

### 3) “三维动作”内容体系对幼儿个性品质的影响。

#### (1)对幼儿情绪的影响。

实验后对照班(男)和对照班(女)能达到“基本符合”,实验班(男)变化具显著性,实验班(女)的变化没有显著性,但仍高于对照班;在“情绪容易激动”“孩子经常挑剔、哭、急躁、难取悦”“容易心烦不安”“心情不好时,有激烈的反应”选项的变化不大。研究结果表明:幼儿参加体育活动可以宣泄负面情绪和压力、增强自信心。随着运动时间的增长、次数的增加和体验愉快的时间增多,对幼儿维持心理健康的水平越高,体育锻炼所产生的良好心理效应就会越强。在5~6岁各组里,男女幼儿出现“经常挑剔、哭、急躁、难取悦”“基本符合”的情况,提示随着年龄增长幼儿的情绪出现明显的变化,幼儿经过“三维动作”教学内容干预后,结果显示男女幼儿的情绪出现明显的改善。

表明“三维动作”能力的提高,可以帮助幼儿充分认识、体验、接纳和管理自己的情绪,用合适的方法和途径来表达自己的情绪和愿望,幼儿的情绪稳定更有利于促进身心健康。

#### (2)对幼儿意志健全和行动协调的影响。

实验后5~6岁实验班(男)的精力充沛选项是“符合”而且比实验前有所提高。而3~4岁的幼儿自我控制能力还不明显。“儿童自我意识是与儿童的体验联系在一起的,而儿童早期的很多体验都是与身体运动联系在一起的,这些通过身体运动产生的体验构成了儿童自我意识发展的基础”<sup>[7]</sup>。经过体育活动内容体系干预后实验班幼儿的意志力和行动协调均有所改善,提示经过平衡、灵敏及协调性等动作练习,幼儿的控制力及协调得到发展。研究揭示,幼儿从缺乏自我控制到有自我控制的转折年龄是4~5岁,5~6岁幼儿绝大多数都有一定的控制能力。

#### (3)对幼儿性格的影响。

在3~6岁各组里,“害羞”“早上一醒来,就蹦蹦跳跳,跑个不停”“愿意玩那种安静、被动的游戏”“单独一个人时,会感到孤独”的选项都是“有一点儿不符合”,实验后男女的变化没有显著性。在“三维动作”内容体系的编排里,各种编排的活动内容可以照顾到不同年龄段的幼儿特点,多运用由易到难、由简单到复杂或难易不同的编排和组合,以逐渐提高幼儿“三维动作”能力为目标,旨在让其体验到成功的快乐,特别是在完成不同水平的平衡木、多组合的灵敏与协调、克服自身重量等练习后,可以降低幼儿的焦虑感,运动过程中产生的内啡肽也可以为幼儿提供愉悦的感受,让其感受到教师、同伴对他的肯定,从而帮助幼儿逐渐形成和发展“自我概念”,培养自尊心、自信心、自强不息等良好个性品质。

#### (4)对幼儿人际交往和谐的影响。

在3~6岁各组里,“喜欢和别人在一起”“愿意和别人一起玩,不愿意一个人玩”“容易交上朋友”“孩子觉得和别人玩最有趣”“跟别的孩子合得来,是合群的孩子”的选项都是“基本符合”,而在3~4岁各组里“遇到陌生人要很长时间才活跃起来”“对陌生人友好”的选项既有“基本符合”也有“有一点儿不符合”。3~4岁的幼儿对陌生人会产生拒绝的情绪,到5~6岁能够愉快地与同伴合作,揭示了幼儿经历从个体融入集体的过程,“三维动作”练习多以合作及团队进行,多以游戏及竞赛完成,可以帮助幼儿在游戏规则下体会合作,幼儿们在比赛中团结、协作、互帮互助,在共同努力获取成功的同时,也培养了幼儿的合作意识和团队精神。

(5)对幼儿注意力的影响。

在 3~6 岁各组里,“玩玩具时玩了那个玩这个,换个不停”“如果一个玩具太复杂,就容易放弃,不玩了”的选项都是“有一点儿不符合”,在“有人和他说话时,他就停止吵闹”的选项是“基本符合”。在 3~4 岁各组里,“能很长时间地玩一个玩具”的选项是“有一点儿不符合”,而到 4~5 岁、5~6 岁各组里,既有“有一点儿不符合”,也有“基本符合”。经过“三维动作”内容体系的教学干预,实验班(女)从“有一点儿不符合”能很长时间地玩一个玩具,发展到“基本符合”能够长时间地玩一个玩具,提示实验班(女)幼儿的注意力得到提高。任何动作技能的获得都是通过注意,学龄前幼儿无意注意高度发展,有意注意还在逐步形成中。因此,学前期幼儿的注意稳定性较差,注意力很容易受到外界因素的干扰而分散和转移。经过“三维动作”内容体系教学干预的幼儿注意力测试相关题目的得分都高于对照班幼儿,这可能是在教学过程中,按照年龄段特点编排的平衡、灵敏、协调性练习更能吸引幼儿的注意。

研究表明:对幼儿开展“三维动作”练习,有利于促进 4~6 岁幼儿的智力发展,伴随的效果是幼儿的日常行为、个性、人际交往方面均同步产生良性的变化。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1)本研究所构建的幼儿体育活动“三维动作”内容符合幼儿年龄特征,能够有效地促进幼儿平衡、灵敏与协调、力量与持久力等动作能力的发展。

(2)本研究所构建的幼儿体育活动“三维动作”测量指标,符合幼儿身体发展特征,能够较准确地衡量及评价幼儿“三维动作”发展水平。

(3)3~6 岁是发展幼儿“三维动作”的敏感阶段,其中幼儿发展平衡能力的最佳年龄是 3~5 岁,发展力量与持久力的最佳年龄是 5~6 岁,3~6 岁均是灵敏及协调能力发展的敏感期。

(4)通过“三维动作”内容的练习,提示幼儿“三维动作”内容与幼儿智力发展,个性、行为表现及社会性发展之间存在正相关,开展“三维动作”练习有利于促进幼儿智力及个性品质的发展。

#### 3.2 建议

(1)国家尽快出台幼儿园体育活动学习大纲,规范幼儿园体育活动内容。

(2)在师范院校学前教育专业及体育教育专业中开设幼儿体育活动(动作发展)课程。

(3)加强幼儿园教师培训,提高教师开展幼儿体育活动的的能力。

#### 参考文献:

- [1] 教育部. 3~6 岁儿童学习与发展指南[S]. 2012.
- [2] 庄弼. 幼儿园体育活动方案[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2016.
- [3] 庄弼. 以体为先 为幼儿健康发展奠基[J]. 中国学校体育, 2014(11): 2-3.
- [4] Greg Payne, 耿培新, 梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
- [5] 亚里士多德. 政治学(第七卷)[M]. 北京: 九州出版社, 2007.
- [6] 霍华德·加德纳. 智能的结构[M]. 沈致隆, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013: 249.
- [7] 通过运动促进儿童发展——访“精神运动学”学者雷娜特·齐默尔博士[J]. 幼儿教育(教育科学), 2009(7-8): 1-3.

