

健康学习视域下幼儿体适能课程体系构建研究

李显熙

(成都大学体育学院, 四川 成都 610106)

摘要:国家《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“共建共享全民健康”的发展理念,强调体育教育在促进儿童身心全面发展中的基础性与关键性作用。在“健康中国”战略大力推进的今天,我国对幼儿体质健康问题予以越来越多的关注,因此体适能理念已经十分自然、妥帖地融入学前教育领域。与此形成呼应的是,国内学界对幼儿体适能训练的健康促进作用、课程体系构建及实施路径已有相当扎实、丰富的研究。故而本文在系统梳理现有文献的基础上,从体适能的理论内涵、幼儿体适能课程建构模式、幼儿体适能健康促进作用及体教融合背景下的发展诸方面做了逻辑清晰、层层递进的综合述评。也由此自然地得出目前幼儿体适能课程体系化、游戏化趋势明显,但仍有课程标准不统一、实证研究薄弱等值得重视的问题。因此未来的方向宜是完善课程体系及评价机制,方能真正推进该领域良性发展。

关键词:体适能; 幼儿体适能; 课程构建; 健康促进

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i4.401

引言

由于生活方式改变、电子产品普及,儿童日常身体活动时间明显减少,而现代社会城市化又在加速发展,故学前儿童户外活动空间日趋有限,电子产品使用频率不断增加,由此身体活动不足的问题愈加突出。更值得重视的是,目前我国部分地区幼儿体质健康水平已经出现“体能下降、肥胖率上升”的明确趋势,因此该问题已然成为公共健康领域最紧迫、最突出的课题之一。从国家战略的角度可以十分清楚、有层次地看到“健康中国”战略对儿童健康发展的有力支撑:即先明确提出“健康第一”的教育理念,再将其自然、妥帖地融入基础教育及学前教育体系,又据此系统、有计划地提出教育训练的具体措施。因此,体适能作为反映个体身体机能、运动能力的重要指标体系,也理所当然地成为学前体育研究的新焦点。由于发达国家在体适能教育方面已有比较成熟、可资借鉴的发展模式,故可很自然、妥帖地讨论美国“体适能教育课程(Fitness Education Program)”,即其以基础动作技能发展为根本,按循序渐进的原则设计课程,对我国相关研究有极好的参考意义。然而,由于我国幼儿体适能研究起步较晚,故目前虽已有较多研究,但是毋庸讳言,其理论体系尚不成熟,课程标准又未统一,因此宜先系统、有层次地梳理现有研究成果,厘清研究脉络,方能据此自然、妥帖地构建课程体系。

一、幼儿体适能的理论基础研究

(一) 体适能概念界定

体适能概念的发展有十分清楚、逻辑严密的从“身体素质体力表现”到“身体素质健康促进”的转变过程:早期把体适能当作身体素质诸要素的综合表现,而现在的体育科学已经明确了体适能在健康维护、提高生活质量中的重要作用。因此目前学界普遍且一致地认为,体适能不只是身体机能指标的集合,也包括个体适应环境、完成日常活动的实际能力。由于儿童发展领域对体适能已有十分丰富、明确的教育阐述,故有学者很自然、妥帖地提出:幼儿体适能可以被恰如其分地界定为“以动作发展为基础、以健康促进为目标的综合能力体系”,并应以运动促进身心协同发展。同时,由于近年来学界对“功能性体适能”概念已有十分明确、有层次的讨论,即以模

作者简介:李显熙(2001—),男,硕士研究生,研究方向为运动训练。

拟日常动作的训练来提高儿童真实情境下的运动能力,故攀爬、搬运、平衡、跳跃诸种活动都可自然、妥帖地被归类为功能性训练内容,对课程设计有极好的指导意义。

(二) 幼儿体适能概念界定

幼儿体适能是以3—6岁儿童为对象设计的,其根本目的就是用科学合理的活动方式提高身体素质,促进动作发展,同时培养儿童参加运动的兴趣,自然、妥帖地形成良好运动习惯。从结构上可以十分清楚、逻辑地划分为身体与心理两个方面:身体方面考察力量、耐力、协调性诸种指标,心理方面考察合作意识、意志品质、情绪调节能力诸种表现。因此,心理健康适能可很自然地归纳为意志品质、合作意识、抗挫能力及积极进取的态度。

(三) 幼儿发展特点与体适能训练适应性

由于幼儿期神经系统发育迅猛,所以从生理发展的角度看,幼儿期是动作技能学习极好的时期,而现有资料也十分清楚地说明,此时儿童对动作刺激极为敏感,故宜进行多种动作训练以促进神经肌肉及协调能力的发展。由于幼儿骨骼比较柔软,关节稳定性较差,故训练时必然要严格控制运动负荷及训练动作。已有充分证据表明不合理的训练方式会对儿童生长发育造成不利影响,因此也十分自然、妥帖地引出了体适能训练科学指导的重要性。由于幼儿心理发展的特点是以情绪驱动行为,幼儿参与活动一般受兴趣、情境的直接支配,故而体适能训练宜重视情感体验,用积极的反馈来增强幼儿参与的动力,教师也宜在教学中采用恰当的鼓励性评价方式,慎用比较、竞赛。此外,由于幼儿社会性发展有极重要的意义,故让幼儿参加集体活动、玩团队合作游戏,有利于其形成规则意识及团队合作意识,这也是体适能课程极好的价值体现。

二、幼儿体适能课程构建研究

(一) 课程目标研究

由于近年来课程目标体系构建中出现了十分明确、成熟的“多维整合”发展趋势,故已有若干研究在传统“三维目标”(身体、认知、情感)的基础上提出要自然、妥帖地融入社会性发展及行为习惯养成目标,由此建构起更完备的课程目标体系。由于身体发展不仅要重视体能指标的提高,而且要主动、有计划地优化训练中各动作的质量及运动表现,因此训练时宜做到动作规范,合理安排休息时间,这样才能真正提高训练效率,也更有利于安全锻炼。由于训练课程从认知的角度出发,故宜先让幼儿掌握基本的运动规则及训练安全知识,由此自然、妥帖地培养幼儿的自我保护意识,并在此基础上发展其解决问题的能力。由于体适能课程中所选的合作游戏、团队活动有利于培养责任感及集体意识,因此从情感、社会性的角度来讨论此问题就是目前研究的热点。

(二) 课程教学原则研究

幼儿体适能教学应遵循幼儿身心发展规律,坚持以幼儿为主体、以发展为导向的基本原则。在教学实施过程中,首先应体现趣味性原则,通过游戏化、情境化的活动设计激发幼儿参与兴趣,增强其运动积极性与持续性;其次应坚持循序渐进原则,依据幼儿年龄特点、动作发展水平及个体差异,科学安排教学内容与运动负荷,使教学由易到难、由浅入深,逐步提升幼儿的基本动作能力与身体素质;再次应贯彻安全性原则,在教学环境、器材使用、动作编排和组织管理等方面充分保障幼儿运动安全,避免因训练不当造成身体损伤;同时还应注重全面发展原则,将力量、灵敏、平衡、协调、柔韧等体适能要素有机融合,促进幼儿身体机能、心理品质与社会适应能力的协同提升。由此可见,幼儿体适能教学原则不仅是课程设计的重要依据,也是实现幼儿健康、全面发展的关键保障

(三) 课程内容结构研究

课程内容是教学体系最根本、最核心的部分,因此近年幼儿体适能课程已经很自然、妥帖地从单一训练转向综合化设计,少儿体适能课程在内容设计上也明确、有序地从“单一训练模块”转变为“综合化课程体系”。基

础动作技能训练仍是基本内容,但是组织形式更加丰富,把跑、跳、投诸种动作合理地融入情境游戏之中,真正做到技能训练与兴趣培养两者的统一。从身体素质训练的角度很自然、妥帖地阐述了“隐性训练”的理念,即用游戏活动及场景变换来发展儿童体能,绝不用传统的重复训练方法,因而更符合幼儿特点,也更容易被幼儿接受。此外,由于最近几年“主题化课程”十分流行,故可很自然、妥帖地看到以“森林探险”“运动闯关”“小小消防员”诸种主题为载体,把不同训练内容有机整合起来的具体尝试。由于目前对分龄设计的研究已有很好的细化,故已有文献明确、合理地提出了按儿童发展各关键期安排不同训练内容的观点。

(四) 课程实施模式研究

由于游戏化教学在训练课程实施模式方面已经从“形式创新”发展到“核心策略”,因此可以十分自然、妥帖地用游戏来设计教学,也由此切实提高学习参与度及学习效果。同时,“情境教学模式”已经引起人们的充分重视,其基本思路是创设真实或模拟的情境,让幼儿“做中学,做中练”,因此很自然地可以用“闯关任务”情境来组织爬、跑、搬、跳、运诸种动作训练。由于分层教学、个性化指导已经是十分明确的教学趋势,故教师宜从幼儿个体差异出发予以分层指导,而信息技术中所蕴含的视频反馈、数据记录诸种手段对教学改进有极好的促进作用。此外,由于信息技术的引入,课程实施就有了十分明确、有力的新手段:用视频反馈帮助幼儿掌握动作,用数据记录进行教学评价,用课后方式与家长沟通以改进幼儿的运动技术。

三、体适能训练对幼儿健康的影响研究

(一) 对身体健康的影响

从目前多数研究中可以十分清楚、有层次地看到,系统训练有利于改善幼儿体能,对协调性、灵敏性有直接而明确的积极影响,规律运动有利于控制体重,也有利于骨骼发育,其根本原因就在于体适能训练促使幼儿神经系统发生有利适应。由于规律运动有利于提高幼儿的基础代谢率,有利于减少脂肪沉积,因此对预防儿童肥胖有直接而重要的意义,而体适能训练又有利于幼儿骨骼发育,有利于提高骨密度。此外,从现有文献中可以十分清楚、有层次地看到,幼儿早期的运动经验对今后幼儿运动能力的发展有明确的“迁移效应”,故早期训练有利于以后复杂技能的学习。

(二) 对心理发展的影响

由于幼儿进行体适能训练有利于提高幼儿的自我效能感,因此幼儿成功完成有一定难度的任务之后,自信心、自豪感都会自然、充分地得到提高。同时,由于运动过程中所产生的积极情绪有利于幼儿缓解压力、调节情绪,故而现有若干研究都指出规律运动与注意发展之间有明确联系。

(三) 对行为习惯的影响

由于幼儿长期从事体适能活动,故有利于形成稳定、持久的运动习惯:幼儿经常参加训练活动就会形成有规律、有自觉性的运动习惯,此种习惯又自然地影响其日常行为方式,促使幼儿增加活动时间、减少久坐,因而有利于良好生活方式的养成。

四、体教融合背景下的相关研究

(一) 学校体育中的应用研究

由于体教融合的形势已经展开,故体适能理念自然、妥帖地融入了课程改革,因此更有利于调整教学目标及教学内容。从现有资料中可以十分清楚、有层次地看到,体适能导向的教学模式有利于提高幼儿课堂参与率,有利于学生综合素质的发展,也有利于评价方式从结果导向转向过程导向。

(二) 少儿体适能培训发展研究

由于近几年消费升级、教育理念又发生了很大变化,故少儿体适能培训市场发展迅猛,但是毋庸讳言,行业发展中也暴露出规范性不足的种种问题,诸如课程标准缺失、教师资质不统一等,因此学界已有合理建议:宜建立行业准入及评价机制。

(三) 协同发展研究

由于协同发展模式是以多主体协同参与为基本特征的,因此它很自然就是未来发展的重要方向,而今后的发展也必然需要多方协同参与,学校、家庭、社会机构各就其位方能形成完整、有力的支持体系。已有研究清楚地证明,此种模式有利于提高教育效果,也有利于资源优化配置,故是体适能教育高质量发展的极佳途径。

参考文献:

- [1] 刘立英,沈友青,袁一豪. 体教融合背景下少儿体适能培训产业优化策略探究——以湖北武汉为例[J]. 文体用品与科技,2024,(21):71-73.
- [2] 芮菊萍. 基于体适能的小学体育教学实践探索[J]. 田径,2023,(09):38-39.
- [3] 陈祥奎. 基于体适能理论的体育锻炼对学生习惯养成的影响研究[J]. 田径,2023,(07):26-28.
- [4] 冯瑞,樊云飞. “健康第一”视域下幼儿体适能训练体系的构建研究[J]. 青少年体育,2022,(09):84-85.
- [5] 张静. 体适能视角下中小学体育教学的创新路径研究[J]. 青少年体育,2022,(08):105-107.
- [6] 宋博雅,孙致娴,巩红. 幼儿体适能训练对其体质健康促进作用研究综述[J]. 青少年体育,2021,(10):139-140.
- [7] 刘南希. 体适能训练对儿童青少年体质健康影响发展研究[J]. 当代体育科技,2021,11(29):58-61.[8] 杨佳俊. 5-6岁幼儿体适能课程构建的实证研究[D]. 南京体育学院,2021.

Research on the Construction of Children's Physical Fitness Curriculum System from the Perspective of Healthy Learning

Li Xianxi

College of Physical Education of Chengdu University, Chengdu, Sichuan, China

Abstract: The national Healthy China 2030 Planning Outline clearly puts forward the development concept of "joint contribution and shared benefits for the health of all people", emphasizing the fundamental and crucial role of physical education in promoting the all-round physical and mental development of children. Amid the vigorous advancement of the Healthy China strategy, China has paid increasing attention to the physical health of young children, and as a result, the concept of physical fitness has been naturally and appropriately integrated into the field of preschool education. In response, the domestic academic community has conducted substantial and in-depth research on the health-promoting effects of children's physical fitness training, the construction of curriculum systems, and implementation pathways. Therefore, based on a systematic review of existing literature, this paper presents a logically coherent and progressive comprehensive review from the perspectives of the theoretical connotation of physical fitness, the construction model of early childhood physical fitness curricula, the health-promoting effects of such programs, and their development under the background of the integration of sports and education. It is naturally concluded that current early childhood physical fitness curricula show an obvious trend toward systematization and gamification, yet there remain noteworthy problems such as inconsistent curriculum standards and insufficient empirical research. Accordingly, the future direction should be to improve the curriculum system and evaluation mechanisms, so as to truly promote the sound development of this field.

Keywords: Physical Fitness; Children's Physical Fitness; Curriculum Construction; Health Promotion