

新加坡《幼儿运动指南》对我国幼儿运动的启示

段明龙

河北师范大学家政学院, 河北 石家庄

收稿日期: 2026年1月3日; 录用日期: 2026年1月30日; 发布日期: 2026年2月9日

摘 要

新加坡于2010年首次发布《幼儿运动指南》，并于2023年发布第二版。新版指南更新了幼儿运动的教育理念，融入了可供性理论和非线性教学方法，同时坚持落实新加坡《学前教育课程框架》和《健康、安全和运动技能发展教育工作者指南》对幼儿运动提出的新要求，具有增设对幼儿多元运动环境的营造、兼顾幼儿主导和教师指导双向互动、聚焦幼儿全面发展下的运动设计、优化幼儿运动评测标准与过程的特点。这对我国幼儿运动事业的发展富有启发意义。我国应多维创设幼儿运动环境、贯彻以幼儿为本的运动教学策略、重视幼儿社会性发展的运动设计、加强对国内幼儿运动现状的定期监测。

关键词

《幼儿运动指南》，运动环境，非线性教学，全面发展

Implications of Singapore's "Young Children's Sports Guide" for Children's Movement in China

Minglong Duan

School of Home Economics, Hebei Normal University, Shijiazhuang Hebei

Received: January 3, 2026; accepted: January 30, 2026; published: February 9, 2026

Abstract

Singapore first released its Young Children's Sports Guide in 2010, with a second edition published

in 2023. The new edition updates the educational philosophy for young children's movement by integrating Affordance Theory and a non-linear pedagogical approach. It also adheres to the requirements set forth in Singapore's Preschool Curriculum Framework and the Educators' Guide on Health, Safety, and Motor Skills Development. The revised guidelines are characterized by several key features: creating diverse movement environments, fostering two-way interaction between child-led and teacher-guided activities, designing movement for holistic child development, and optimizing movement assessment standards and processes. These developments offer significant insights for advancing children's movement practices in China. Consequently, China should focus on creating multi-dimensional movement environments, implementing child-centered teaching strategies, emphasizing movement design that fosters social development, and strengthening the regular monitoring of children's movement patterns nationwide.

Keywords

"Young Children's Sports Guide", Movement Environment, Non-Linear Pedagogy, Holistic Development

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

幼儿身体活动水平与其生理健康、心理健康、认知发展、社交和情感发展息息相关[1][2]。为了解决数字时代幼儿久坐不动导致其身体活动水平不足的情况，加强幼儿基本运动技能的训练，2010年新加坡体育局发布第一版《幼儿运动指南(Fun Start Move Smart-Fundamental Movement Skills for Growing Active Learners)》(以下简称为FSMT1.0)[3]。FSMT1.0关注幼儿基本运动技能的培养，但其孤立教授幼儿基本运动技能的方法欠佳，缺乏对幼儿全面发展的综合考虑。为了与新加坡体育蓝图-2030年愿景(Vision2030)保持一致，解决FSMT1.0存在的问题，新加坡体育局联合相关部门开展了一系列调研活动，并委任相关领域专家对FSMT1.0进行修订。2023年8月14日，新加坡体育局发布第二版《幼儿运动指南(Fun Start Move Smart-Learning to Move Moving to Learn)》(以下简称为FSMT2.0)[4]。相较于前版指南，FSMT2.0引入国际前沿的幼儿运动教育理念，从孤立的教授幼儿基本运动技能转为将运动融入到幼儿课程和日常生活之中，关注幼儿的全面发展。剖析FSMT2.0的背景、内容和特点，对我国幼儿运动事业的发展具有借鉴意义。

2. FSMT2.0 相关概念释义

2.1. 幼儿运动

FSMT2.0主要为教育工作者提供针对1岁至入学前幼儿的运动指导，但未对幼儿的年龄范围进行明确划分。其将幼儿运动定义为：幼儿在更广泛意义上的身体活动，包括日常活动、体力活动以及有组织的锻炼等。幼儿运动并不追求专业性和竞技性，而是注重幼儿身体素养的提高和基本运动技能的学习，同时注重幼儿认知、社交和情感等多方面的综合发展，为他们未来的健康成长打下坚实基础。

2.2. 基本运动技能

基本运动技能是人们在日常生活和运动中所需掌握的基础动作技能。幼儿的基本运动技能包括基础

运动技能(Locomotor)¹、器械操纵技能(Object Control)²和平衡性技能(Stability)³三类。它是幼儿日常活动的基础,也是幼儿成长过程中从事体育运动和更复杂运动技能的关键。大多数基本运动技能可以在小学及以后上学阶段继续练习和掌握。因此,学前阶段的重点是让幼儿了解和接触各类基本运动技能,培养他们积极的运动体验和运动兴趣。

3. FSMT2.0 的背景

3.1. 国际幼儿运动理念的发展趋势

3.1.1. 可供性理论揭示个体行为和多维环境之间的协调交互

可供性(Affordance)是 Gibson 以格式塔心理学为基础,从生态学的角度提出的一个术语。Gibson 认为环境中的物质属性和生物知觉之间存在一定的对应关系,而且生物知觉是直接从环境中获得信息并激发其作出反应[5]。同时,可供性也具有互动性的特点,其强调个体与环境之间有机的生态互动,是连接个体行为与多维环境之间的纽带[6]。可供性理论为探寻幼儿运动行为与多维运动环境之间的关系提供了理论基础。根据该理论,环境中各种元素都为运动提供特定机会,个体可以根据自身能力和意图来感知和利用这些运动机会。当环境(如他人、户内、户外)所提供的场景和幼儿对环境的感知发生相互作用时,就创造了在实践过程中进行运动的机会。而且环境是动态变化的,不同个体对同一环境的反应也是不尽相同的,所以个体的运动机会和运动方式等是变幻万千的[7][8]。这说明幼儿在多维环境中有着丰富的运动机会。基于此,FSMT2.0 积极推动幼儿多元运动环境的营造,将运动融入幼儿的课程和日常生活环境之中。

3.1.2. 非线性教学兼顾学习者的主体地位和教育者的制约引导作用

非线性教学(Non-linear Pedagogy)是以生态动力学理论(Ecological Dynamics)为基础,以制约因素指导法(Constraints-led Approach)为框架发展和构建而来[9]。非线性教学在体育教学领域中的有效性已得到多学段实证研究的支持,如在小学体育[11]、中学足球[12]及高校健身健美训练[13]等不同的体育教学情境中均展现出良好的适用性。其提倡用探索性的学习方式帮助个体获得运动技能,为个体提供个性化的运动解决方案,致力于个体的全方面发展[10]。区别于传统线性教学(Linear Pedagogy)以教师为中心、主张运动技能的机械性练习,非线性教学坚持以学生为中心(Learner-Centered),聚焦于学习者与学习环境间的交互,指导教师引导学生在动态的运动环境中进行探索式学习,使学生主动感知动态运动环境中的多样化信息并做出适应性反馈,实现“感知-行为”间的耦合[14],进而提升幼儿的运动效果。基于非线性教学模式,FSMT2.0 制定了幼儿主导和教师指导(Self-directed and Directed)幼儿运动策略,指导教育工作者坚持从幼儿自身需求出发,设计适宜的幼儿运动环境,引导幼儿进行运动活动和学习基本运动技能。

3.2. 新加坡学前教育改革的方向

1) 《学前教育课程框架(2022)》将价值观、社交和情感能力、学习倾向作为幼儿全面发展的核心

新加坡自 2003 年开始每隔约 10 年就会更新一次《学前教育课程框架(Nurturing Early Learners: A Curriculum Framework for Preschool Education in Singapore)》,旨在指导教育工作者为 4 至 6 岁幼儿设计和实施高质量课程。为了紧跟国内外幼儿教育政策、实践和研究等方面的发展,新加坡教育部于 2022 年发布第三版《学前教育课程框架(2022)》[15]。“重视对幼儿价值观的培养、发展幼儿社交和情感能力以及培养幼儿积极的学习行为”是本次框架更新的重要内容,同时该框架还将信念、价值观、社交和情感

¹基础运动技能是幼儿进行各种游戏和运动的基础,如走路、跑步、跳跃、滑动、攀爬、爬行、游泳等。

²器械操纵技能是幼儿使用身体或设备来控制物体,如投掷和滚动、投掷和接球、用脚踢球和运球等。

³平衡性技能包括身体运动和器械操纵时静态平衡和动态平衡两大类,如推拉、转弯、滚动、翻滚和下落等。

能力、学习倾向作为学前教育课程目标的四大核心内容。《学前教育课程框架(2022)》指出：正确的价值观有助于幼儿培养尊重、责任感、同情心、诚实等良好品格，成为一名合格的公民；发展幼儿的社交和情感能力可以培养幼儿的自我意识、自我管理、社会意识、关系管理和自我决策；培养幼儿积极的学习倾向有助于使幼儿成为自我激励的终身学习者，进而促进幼儿的全面发展。FSMT2.0 遵循《学前教育课程框架(2022)》的要求，在幼儿运动活动设计时考虑到对幼儿价值观、社交和情感能力、学习倾向的培养，以此促进幼儿的全面发展。

2) 《健康、安全和运动技能发展教育工作者指南》强调“监测与评估”在幼儿学习和发展中的重要作用《健康、安全和运动技能发展教育工作者指南(Health, Safety and Motor Skills Development)》[16]是《学前教育课程框架(2022)》的外延资料之一，旨在帮助教育工作者将《学前教育课程框架(2022)》中阐述的教学原则付诸于实践。《健康、安全和运动技能发展教育工作者指南》强调教育工作者要帮助幼儿培养健康的生活习惯、良好的安全意识以及学习基本运动技能，同时指出监测和评估在幼儿学习和发展中发挥着关键作用。该指南将监测与评估细分为观察、记录和评估三个步骤。首先，教育工作者通过简短的笔记、拍照或录像等形式观察和记录幼儿能够做到什么，以及他们在实现健康、安全和运动技能发展目标中取得的进步。值得注意的是，由于每个幼儿的发育速度不同，他们学习和发展的进度也会有所不同，因此需要对不同幼儿进行针对性的观察和记录。随后，教育工作者通过收集到的信息评估幼儿是否准备好进入下一个发展阶段或学习新的技能。以上内容为 FSMT2.0 优化幼儿运动评测标准和过程提供重要参考。

4. FSMT2.0 的内容和特点

4.1. 新《指南》的主要内容



Figure 1. Principles of infant physical education—5e framework

图 1. 幼儿运动指导原则——5e 框架

FSMT2.0 共有五个章节：引言(Introduction)、综合运动(Integrated Movement Approach)、促进运动(Facilitating Movement)、运动活动(Movement Activities)、运动技能(Movement Skills)。第一章“引言”主要

介绍了幼儿运动的重要性、幼儿学习基本运动技能的必要性、不同年龄段幼儿每日运动量标准。第二章“综合运动”主要展示了教育工作者如何根据特定场所制定策略将运动融入幼儿学习体验和日常生活之中。第三章“促进运动”主要介绍了幼儿运动指导原则——5e 框架(见图 1)、幼儿运动指导策略、幼儿运动安全指南。第四章“运动活动”整合 5e 框架，设计了一系列幼儿运动活动类型，为教育工作者提供各类适合不同幼儿、小组规模和空间限制的具体活动方案。第五章“运动技能”详细介绍了幼儿基本运动技能的具体内容、量化标准、评测过程。此外，FSMT2.0 还提供了开展各类幼儿运动活动的示范教学视频，并建立共享平台，帮助教育工作者分享他们的幼儿运动教育理念和实践案例。

4.2. 新《指南》的主要特点

4.2.1. 增设对幼儿多元运动环境的营造

与 FSMT1.0 孤立的教授幼儿基本运动技能相比，FSMT2.0 强调将运动融入到幼儿课程学习和日常生活环境之中。FSMT1.0 的基本运动技能教学方法指导幼儿进行单一、重复的动作结构模仿，容易导致他们产生烦躁情绪，影响训练效果[17]，同时打破了知识的完整性[18]，不利于幼儿的综合发展。而 FSMT2.0 在可供性理论的影响下增设了对幼儿多元运动环境的营造，将幼儿运动活动和基本运动技能训练融入到动态环境之中。多元化的运动环境可以通过真实情境引发幼儿情感反馈和思维创新，促进他们行为与信息的深度耦合，推进幼儿知识、行为、能力和健康的全方位发展[14]。具体而言，FSMT2.0 从创设幼儿运动环境、开发户外运动机会、创新课程运动融入三个维度阐释如何营造幼儿多元化的运动环境。第一，创设一个能够激发幼儿运动兴趣的活动环境。适宜的室内外运动环境是幼儿运动的基础。教育工作者需要根据幼儿的生理和心理特点微调他们日常生活中的教室、走廊等室内场所和人行道、操场等户外设施，为幼儿构建一个便捷、舒适、安全的运动环境。第二，充分开发户外运动机会。户外场所为幼儿的身体活动提供了一个资源丰富的平台。考虑到新加坡幼儿园占地有限的现实情况，FSMT2.0 提出了利用常规户外空间和社区游乐场帮助幼儿进行户外运动的建议，并详细列举了常见的户外活动的场地以及潜在的运动机会(见表 1)。第三，将运动融入到幼儿课程之中。课程增添运动元素有助于提升幼儿的学习效果[19]、帮助幼儿脑力消耗的恢复[20]。教师可以在日常教学中借助各类运动形式辅助教学。例如，数学课上利用器械与环境的可供性，通过投掷接球进行加减法运算；课间休息时借助音乐与肢体的可供性，通过伸展舞动改善脑力状态。

Table 1. Potential sports opportunities in outdoor environments
表 1. 户外环境中潜在的运动机会

户外环境	潜在的运动机会
带有桌椅、柱子的空地	将沙包扔到长凳或桌上；用脚在柱子周围运球
地面上有图案和线条的多功能厅	从一个瓷砖跳到另一个瓷砖；跳过瓷砖
地面上有图案和线条的户外开放区域	将沙包抛到圆圈中间；沿着外圆圈的线跳跃
地面上有图案和线条的走道	线上行走或保持平衡；跳过方块；方块内弹球
人行道与路边	保持平衡
有栅栏和矮墙的硬地球场/篮球场	投掷和接球越过矮墙；在球场上踢球
开阔的草地	跑步和追逐他人；跑步和弯腰捡树叶，计数、分类、用树叶和树枝创造图案
开放空间中的巨石	攀爬和在巨石上保持平衡
格架与长凳	跳跃和打击气球；滚动一个球在长凳下

4.2.2. 兼顾幼儿主导和教师指导双向互动

相较于 FSMT1.0 侧重教师主导的教学策略, FSMT2.0 将幼儿运动的教学策略分为幼儿主导和教师指导两个类别, 并充分发挥两者的互动性。传统以教师为中心的教学策略往往忽视幼儿的内在需求, 导致学习目标技术化、教学内容碎片化和教学方法单一化等一系列问题[21]。而幼儿主导和教师指导双向互动的教学策略倡导教师与幼儿之间建立起一种互动关系, 既充分尊重幼儿的主体地位, 又肯定教师的指导作用。教师不再是传统意义上的“知识传授者”, 而是充当引导者、观察者和促进者的角色, 充分尊重幼儿的兴趣、需求和个体差异, 通过适当的引导和激励, 帮助幼儿自主探索适合自己的运动表达方式, 唤醒和激发幼儿的运动潜能和体育素养, 促进幼儿的全面发展。这种教学策略的核心在于平衡幼儿的自主性和教师的指导性, 并根据具体情况各有侧重, 使教学过程更加灵活和个性化。FSMT2.0 根据幼儿运动情景的变化, 对幼儿主导和教师指导两者的应用程度各有侧重点, 但都注重双方的互动性质。具体而言, 当涉及教师为幼儿创造运动环境和运动机会时, 侧重幼儿主导策略的应用。教师需提供一个可以让幼儿按照自己的节奏、想法进行探索运动的物理环境, 同时避免为幼儿提供规定性动作的命令或暗示, 赋予幼儿独立探索运动的自主权, 培养他们“学会运动(Learning to Move)”的能力。例如, 教师可利用户外天然环境(石头、草坪、树木等)和人工环境(公园、游乐园等), 创设支持幼儿进行非线性探索的动态情境。幼儿通过攀登、躲藏、平衡等自发活动, 主动与环境互动, 从而个性化地发展其运动能力。相反, 当涉及由教师推动的活动时, 侧重教师指导策略的应用, 并通常将该策略整合至将运动融入课程的实践中来。教师可以在不影响教学时间的情况下针对性的将各种运动元素融入课程教学之中, 强化“在运动中学习(Moving to Learn)”的概念。例如, 英语教师引导幼儿通过身体移动摆成各种字母的形状以学习新的字母或单词。

4.2.3. 聚焦幼儿全面发展下的运动设计

Table 2. Types of children’s activities, activity descriptions and corresponding game names
表 2. 幼儿活动类型、活动介绍及对应游戏名称

活动类型	活动介绍	游戏名称
热身和放松	热身是进行超常规动态伸展运动, 激活肌肉 放松是进行低强度静态拉伸, 放松肌肉	水果沙拉、海盗船 丛林冒险
个人和结对活动	个人活动是幼儿在个人空间单独完成运动任务 结对活动是幼儿在多人空间合作完成运动任务	公路旅行、字母瑜伽 推拉战斗
站点游戏和障碍赛	站点游戏是由几个站点组成, 并完成不同任务 障碍赛是在幼儿运动过程设置一系列物理障碍	饮食狂潮 采摘水果冒险
小组游戏和圆圈游戏	小组游戏是幼儿们在指定区域内按一套规则玩耍 圆圈游戏是让孩子们在一个圆圈里做同样活动	保护公主、丰收节 扑灭大火、马和马厩
接力和竞赛	接力是团队中的个人轮流参与并完成运动任务 竞赛是个人或团队竞争完成特定运动任务	穿越隧道 回收障碍赛
运动简化赛	运动简化赛是简化足球、篮球等专业运动规则, 并可以将多种运动结合的活动	气球羽毛球、击球和跑步
降落伞游戏	降落伞游戏是参与者围绕降落伞或 使用降落伞完成特定任务的活动	它能飞多高?

鉴于新加坡《学前教育课程框架(2022)》强调落实幼儿全面发展的要求, FSMT2.0 对前版指南的幼儿运动活动设计目标进行了扩充: 幼儿运动活动不仅致力于幼儿基本运动技能的发展, 还需涵盖幼儿价值

观、社交和情感能力、学习倾向等全方位的培养。单纯专注于幼儿基本运动技能提升的运动设计较为单一化，易使教师采用传统线性教学方式让幼儿进行重复性的规定动作，难以达到良好的运动效果。而聚焦于幼儿全面发展下的运动设计，主张个性化的运动方案、综合素质的全方位培养和持续型的运动教育，不仅关注幼儿基本运动技能的学习，还注重其身体、智力、知识、品质、道德、情感、社会性和创造性等多维度培养。为此，FSMT2.0 更新了前版指南以基本运动技能分类进行的幼儿运动活动设计，转而根据不同活动类型设计幼儿运动活动(见表 2)。同时充分发挥游戏对激发幼儿天生学习欲望、调动幼儿运动主动性、增加幼儿中高强度运动积累量[22]的作用，将游戏融入到幼儿运动活动设计之中，创造游戏型的运动活动。以降落伞游戏“它能飞多高(How High Can It Go?)”为例，其充分利用了降落伞与集体环境所提供的丰富“可供性”，并通过非线性和探索式的开放任务，让幼儿在感受运动乐趣的同时，综合训练抓握、投掷、跑动等基本运动技能；同时，其合作式的活动设计也使幼儿在动态互动中自然提升社交技能与情感表达能力，促进其社会性发展。

4.2.4. 优化幼儿运动评测标准与过程

相较于前版指南，FSMT2.0 细化了幼儿运动评测标准，完善了幼儿运动评测过程。运动评测标准方面，FSMT1.0 指导教师利用技能熟练度图表⁴ (Skill Proficiency Chart)评估幼儿各类基本运动技能掌握程度。但该表评估幼儿运动技能的依据是幼儿是否能够完成教师自主设置的活动任务，评估的“度”受教师主观影响较大，且仅从是否“掌握基本运动技能”单方面去衡量幼儿的运动能力，缺乏对幼儿运动评测深层次的考量。为此，FSMT2.0 新增幼儿运动评估五大标准：协调性、一致性、适应性、创造性和独立性(表 3)作为评估幼儿运动技能的客观依据，以是否能够“熟练应用基本运动技能”作为评估幼儿运动技能新的角度。此外，FSMT2.0 还整合《新加坡体育活动指南(2022)》(SPAG)和《新加坡幼儿 24 小时综合活动指南 (7 岁以下)》汇总出幼儿每日运动量标准(见表 4)，将运动量作为幼儿运动评测新的内容。综上，FSMT2.0 对幼儿运动评测包含幼儿运动量、基本运动技能两个方面，其中基本运动技能评测涵盖“掌握基本运动技能”“熟练应用基本运动技能”两个维度。运动评测过程方面，FSMT1.0 仅在指南中设计了幼儿运动观察记录表，并未明确规定幼儿运动评测的具体过程。FSMT2.0 明确提出幼儿运动评测过程为观察、评估，且更加强调评估的重要性。观察是教师在特定环境中观察幼儿的运动状态及结果，期间可通过照片、视频和轶事等媒介辅助记录。评估是教师根据 FSMT2.0 提出的标准评估幼儿运动量水平和基本运动技能训练效果，并根据评估结果作出及时的反馈，调整或计划新的运动活动。不难发现，观察、评估两个概念具有丰富的内涵意义，观察可以细化为观察、记录，评估可细化为评估、反馈，由此形成观察→记录→评估→反馈→观察这一完整的评测循环机制，进而推动幼儿运动评测的持续性。

Table 3. Standards for assessing physical activities of young children
表 3. 幼儿运动评估标准

评估点	评估内容
协调性	关注幼儿在活动中如何运用基本运动技能协调移动
一致性	关注幼儿对各种基本运动技能的动作表现是否一致
适应性	关注当任务限制改变时，幼儿是否能够做出适当的调整
创造性	关注幼儿在多大程度上使用了独特的方法来完成任
独立性	关注幼儿在多大程度上依赖他人的身体支持或语言提示

⁴技能熟练度图表表头包含观察者姓名、班级、技能名称、技能描述。教师可以在技能熟练度图表中安排一系列旨在培养某一种基本运动技能的活动，如走路，并记录整班幼儿完成所有活动的情况。

Table 4. Standard of daily physical activity for young children
表 4. 幼儿每日运动量标准

年龄阶段	标准分类	体育活动	久坐不动的时间	高质量睡眠
1~2 岁儿童		每天至少做 180 分钟各类强度的体育活动	限制久坐不动时间，少看娱乐屏幕	11~14 h
3~6 岁儿童		每天至少做 180 分钟各种各样的体育活动，其中至少 60 分钟的中高强度活动，分散在一天中。5~6 岁儿童应接触适合该年龄段的高强度游戏，并每周进行几次肌肉和骨骼强化活动。鼓励每天进行户外活动	限制久坐不动的时间，将娱乐用的屏幕时间控制在每天一个小时以内	3~4 岁：10~13 h 5~6 岁：9~13 h

5. 对我国幼儿运动事业发展的启示

5.1. 多维创设幼儿运动环境

适宜的运动环境是幼儿运动的基础条件。FSMT2.0 以将运动融入幼儿学习和日常生活为主线，积极构建幼儿课程和室内、外场所中的运动环境。然而，当前我国由于诸多因素导致幼儿运动空间逐渐受限，运动机会逐渐减少，迫切需要为幼儿扩充他们日常生活中的运动环境。在课程方面，教师可将运动元素融入数学、语言、科学等学科教学之中，通过动态游戏、体育活动等形式，使幼儿在学习中积极参与运动。在室内环境方面，设立灵活的室内运动场所(如室内体育馆和活动室)，并配置适合幼儿年龄阶段的运动器材和设施，为幼儿提供多样化的运动选择，如室内攀岩墙、跳房子、游戏角和瑜伽区域等。在室外环境方面，充分利用幼儿园和家庭周边的户外空间(如操场和花园)，通过设置各类户外运动设施，如滑梯、秋千、沙坑和足球场等，打造开放式的户外运动场所。

5.2. 贯彻以幼儿为本的运动教学策略

FSMT2.0 指导教师发挥引导者的作用，为幼儿创造一个能够自由运动的环境，并将基本运动技能训练融入至各类运动活动之中。当前我国幼儿园课程实施过程中主要采用集体教学的形式完成[22]，教师常常在幼儿学习过程中占据主导地位。在幼儿体育课程中，教师通常以指令性的方式，集体教学的形式教授幼儿固定性的运动内容，如运动操、舞蹈等，缺乏对幼儿自主运动的关注。而且为保证幼儿安全，甚至可能出现限制其高强度运动活动的情况。为此，我国教师应避免成为幼儿运动过程中的主导者，而是充分了解幼儿的个体差异，制定个性化的运动教学计划，同时在保证幼儿安全前提下，创设富有挑战性但又符合幼儿能力水平的运动机会，鼓励他们自主参与和尝试不同强度的运动活动或新的运动技能，并给予及时的积极的反馈，激发幼儿的运动兴趣和参与度。

5.3. 重视幼儿社会性发展的运动设计

运动不仅可以促进幼儿身心健康发展，同时也有助于幼儿社交技能、情感表达与交流、团队意识等社会性培养。FSMT2.0 在幼儿运动设计时着重应用群体游戏型的运动活动，组成一个暂时性的社会小群体，为幼儿社会性发展提供情景依托。我国幼儿运动的重心较为侧重运动时间是否充足、运动强度是否适宜，对运动促幼儿社会性发展方面关注度相对较低。为此，教师在幼儿运动活动设计时应注重团体型游戏活动类型的应用，如传球游戏、躲避球、集体拔河、集体跳绳、接力赛、团体排球、团体搭积木比赛、团体追逐游戏(躲猫猫、抢椅子)、大地图游戏等。通过上述运动形式，让幼儿倾听他人意见，尊重他人想法，同时鼓励幼儿用语言、动作等方式表达自己的观点和情感，并注重自身的情绪管理，以此体验社会交往的各种情景，培养他们的社会适应能力和人际关系技能。此外，还应注重合作型和团体竞赛型

的运动活动安排,如传球游戏、团体搭积木比赛等,引导幼儿通过共同协作完成运动任务,培养他们的团队意识、合作精神、竞争意识。

5.4. 加强对国内幼儿运动现状的定期监测

幼儿运动指南的制定需要立足于实证研究,且应以本国的调查数据为基础,才能提出针对性的符合本国国情的幼儿运动指导意见。FSMT2.0 的研制就基于新加坡定期开展的全国范围内幼儿身体活动、久坐行为、室外活动等调研数据。我国于 2020 年发布的《学龄前儿童(3~6)运动指南》[23]主要基于国外发达国家和我国部分地区的幼儿运动情况的抽样调查结果,在全面、连续的全国性数据支撑方面尚有提升空间。究其原因,虽然我国卫生部门联合教育部开展了全国范围内定期的幼儿近视、肥胖、身体素质情况的监测,但在幼儿日常活动场所(如幼儿园、家庭)中,针对其身体活动模式、久坐行为特征及活动环境质量的系统性调查仍较为有限[24]。为此,我国有必要进一步加强全国范围内幼儿运动情况的定期监测,例如每隔若干年,以全国幼儿园、家庭为调查地点进行抽样调查,综合运用大范围的问卷、小范围的可穿戴设备等工具获取我国幼儿的身体活动、久坐行为、活动环境等情况及变化趋势。通过对这些监测数据进行分析,为我国幼儿运动指南的完善提供科学依据。

参考文献

- [1] Carson, V., Lee, E., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., *et al.* (2017) Systematic Review of the Relationships between Physical Activity and Health Indicators in the Early Years (0-4 Years). *BMC Public Health*, **17**, Article No. 854. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- [2] Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O. and Beard, J.R. (2009) Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, **44**, 252-259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- [3] The Singapore Sports Council (2010) Fun Start Move Smart—Fundamental Movement Skills for Growing Active Learners. <https://www.activesgcircle.gov.sg/preschool/resources/fsms-resource-guides>
- [4] Sport Singapore (2023) Republic of Singapore. Fun Start Move Smart—Learning to Move Moving to Learn. <https://www.activesgcircle.gov.sg/preschool/resources/fsms-resource-guides>
- [5] Gibson James, J. (1979) *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin.
- [6] 魏智慧. 环境可供性理论视角下的课堂教学探讨[J]. 教学与管理, 2014(36): 102-104.
- [7] Kyttä, M. (2004) The Extent of Children's Independent Mobility and the Number of Actualized Affordances as Criteria for Child-Friendly Environments. *Journal of Environmental Psychology*, **24**, 179-198. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(03\)00073-2](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(03)00073-2)
- [8] Sue, W. (2018) Outdoor Learning Environments: Spaces for Exploration, Discovery and Risk Taking in the Early Years. *Educating Young Children: Learning and Teaching in the Early Childhood Years*, **24**, 50.
- [9] Chow, J.Y., Davids, K., Button, C. and Renshaw, I. (2022) *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. Routledge.
- [10] Chow, J.Y., Komar, J., Davids, K. and Tan, C.W.K. (2021) Nonlinear Pedagogy and Its Implications for Practice in the Singapore PE Context. *Physical Education and Sport Pedagogy*, **26**, 230-241. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886270>
- [11] Atencio, M., Yi, C.J., Clara, T.W.K. and Miriam, L.C.Y. (2014) Using a Complex and Nonlinear Pedagogical Approach to Design Practical Primary Physical Education Lessons. *European Physical Education Review*, **20**, 244-263. <https://doi.org/10.1177/1356336x14524853>
- [12] Ertel, M., Monsma, E. and Brian, A. (2024) Developing Hot Executive Functioning Skills and Autonomous Motivation in Soccer through a Nonlinear Pedagogical Approach in Secondary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, **95**, 33-40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2023.2269211>
- [13] 王岚. 约束主导训练法在高校女子健身健美训练中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 临汾: 山西师范大学, 2023.
- [14] 叶松东, 贾晨. 核心素养视域下体育非线性教学的理论释义、价值探求与实践探索[J]. 体育学刊, 2023, 30(5): 111-118.
- [15] Ministry of Education (2022) *Nurturing Early Learners: A Curriculum for Preschool Education in Singapore*.

-
- <https://nel.moe.edu.sg/tl/all-resources/nel-framework-2022-/>
- [16] Ministry of Education (2022) Health, Safety and Motor Skills Development.
<https://nel.moe.edu.sg/tl/all-resources/educators--guide-for-health--safety-and-motor-skills-development/>
- [17] 唐炎, 孙倩, 胡小清. 体育课堂教学的本质特征与实践改进[J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(2): 125-129.
- [18] 罗伟柱, 邓星华. 体育深度教学: 体育学科核心素养培育的应然进路[J]. 体育学刊, 2020, 27(2): 90-95.
- [19] Ella, S., Tal, S., Michal, A., *et al.* (2018) The Effect of Integrating Movement into the Learning Environment of Kindergarten Children on their Academic Achievements. *Early Childhood Education Journal*, **46**, 355-364.
- [20] Fabienne, E., Valentin, B., Achim, C., *et al.* (2019) Boost Your Brain While Having a Break! The Effects of Long-Term Cognitively Engaging Physical Activity Breaks on Children's Executive Functions and Academic Achievement. *PLOS ONE*, **14**, e0212482.
- [21] 季浏. 坚持“三个导向”的义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解析[J]. 体育学刊, 2022, 29(3): 1-7.
- [22] 钱慧. 加拿大安大略省《幼儿园大纲》解读[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2020, 22(1): 108-115.
- [23] 关宏岩, 赵星, 屈莎, 等. 学龄前儿童(3-6岁)运动指南[J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 28(6): 714-720.
- [24] 钟逸婧, 董进霞. 国际幼儿身体活动指南的研制理念与启示[J]. 体育文化导刊, 2021(3): 47-53.