

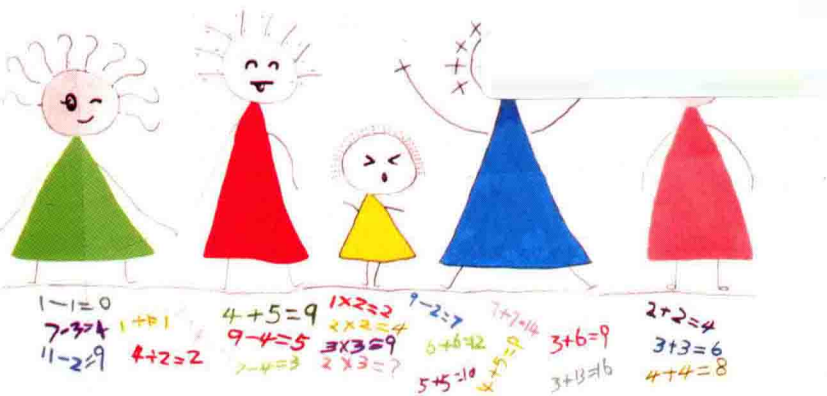
幼儿园

体育游戏活动设计

Yongnan J
Tiyu Youxi Huodong Sheji

主编◎方学虹 朱海鸣

四川学前教育发展研究中心项目成果



四川大学出版社

幼儿教师工作宝典之

5

幼儿园

体育游戏活动设计

Yuanqian & Tiyu Youxi Huodong Sheji

主 编◎方学虹 朱海鸣

四川学前教育发展研究中心项目成果



四川大学出版社

责任编辑:毕 潜
 责任校对:杨 果
 封面设计:墨创文化
 责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育游戏活动设计 / 方学虹, 朱海鸣主编.
 —成都: 四川大学出版社, 2014. 3
 ISBN 978-7-5614-7558-4

I. ①幼… II. ①方… ②朱… III. ①体育课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 043159 号

书名 幼儿园体育游戏活动设计

主 编 方学虹 朱海鸣
 出 版 四川大学出版社
 地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
 发 行 四川大学出版社
 书 号 ISBN 978-7-5614-7558-4
 印 刷 郫县犀浦印刷厂
 成品尺寸 185 mm×260 mm
 印 张 6
 字 数 137 千字
 版 次 2014 年 3 月第 1 版
 印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷
 定 价 26.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
 电话:(028)85408408/(028)85401670/
 (028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
 寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

成都学院幼师国培（2013）置换项目成果 《幼儿教师工作宝典》

总主编 刘先强 肖红

编委（以姓氏笔画为序）

万中 王雨露 王钢 王德林 邓倩

方学虹 卢伟 朱素蓉 朱海鸣 孙霞

刘颖 李建波 陈星 陈蜀 吴小蓉

何叶 范勇 罗捷 秦杰 黄旭

蒲永明

果虫目更装置 (8108) 部国刊心制学踏如
《典定非工刊蜂儿益》

图书在版编目(CIP)数据

昆虫学辞典 / 方学虹, 朱海鸣主编. — 北京: 四川教育出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5411-5611-4

主 编 方学虹 朱海鸣
参 编 赵良芹 谭 亚 巫 婷 林 洁 曾元香
谢 婷 黄 英 张 惠 邓晓丹 刘巧玲
何 旭 李玉荣 曾熊丹 冉一雯 陈敦容
苟小芹 张代华 张 平 刘 丹 杨运梅
肖云霞 钟雯丝 梁 华 黄显芬 邹顺婷
李雪莲 李冬梅 何蓓蕾 杨刘移 黄小鹃
冷 冷 袁雪琴 邹 锦 杨 敏 李 霞
姜雪娇 蔡昌红 蔡 洁 蒋涛梅 刘 颜
邓 彬 漆 利 廖春秀

书 名 昆虫学辞典

编 者 方学虹 朱海鸣

出 版 社 四川教育出版社

地 址 成都市·环城路一段16号(510000)

发 行 四川人民出版社

书 号 ISBN 978-7-5411-5611-4

印 刷 成都瑞通印刷厂

版 次 2014年12月第1版

印 次 2014年12月第1次印刷

开 本 16开

印 张 16

字 数 300千字

定 价 48.00元

从“书本”到“人本”

——写在前面的话

2010年，备受关注的《国家教育中长期发展规划纲要（2010—2020）》颁布，它将学前教育事业发展作为专章单列，这在新中国历史上是承前启后的大事。同年，《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》出台，明确指出“学前教育是终身学习的开端，是国民教育体系的重要组成部分，是重要的社会公益事业”。由于受经济文化等诸多因素的影响，我国中西部农村地区的幼儿教师数量与质量问题十分突出，严重制约了学前教育事业的健康发展。鉴于此，教育部、财政部从2011年起，在中西部地区实施“幼儿教师国家级培训计划”。

几年来，国家花费巨资和尽可能的人力对中西部地区的幼儿教师展开“风暴式”的培训。然而，在培训中，过于看重培训者与受训者之间的垂直互动模式，过于看重两大主体之间显性的知识技能交流活动，过分强调专家的引领价值，直接的结果是学员倍感倦怠。2013年的国培项目实施前，成都学院项目团队就几年来的培训工作进行充分反思，一致认为应该创新培训模式，重视专家团队与受训团队之间的专业经验、专业体验、专业感悟、隐性知识的互通与流动，为培训者与受训者、受训者与受训者搭建一个智慧共享的平台，助推受训教师成长，增强他们的发展欲望与成长后劲。为此，经过项目设计团队的精心规划，并与参训学员广泛互动，我们以2013年幼儿教师国培置换项目为载体，大胆创新，开发出差异性的学习资源，培育了研修共同体，构建起立体培训模式（高校专家、教育行政官员、示范性幼儿园协同），期待将长期以来的定型性培训转化为幼儿教师专业发展的成长型培训，让农村幼儿园优秀青年骨干教师从“优秀”走向“卓越”。

在专家和导师团队的指导下，在参训学员研究性学习小组的协同下，参加培训的师生不仅完成了博雅性系列主题的研习，而且在学员自我需要的催生下，形成了多个微观研修主题模块，包括“幼儿园文化生态与环创”“早期阅读的理论与实践”“幼儿园音乐游戏资源开发”“幼儿园户外体育游戏活动设计”等。经过专业认定，由导师指导、学员组成的研究团队，其研究选题达到四川学前教育发展研究中心立项要求，经过该中心专家组审核，确认为2013年该中心的短期立项项目。与此同时，在成都大学学前教育学院顶岗实习学生的积极参与下，在指导教师的精心指导下，完成了大量典型性的幼儿发展个案追踪，极大地丰富了该项目的生成性资源。

经过项目导师团队和学员研究性学习团队的协同，整个项目实现了从“训”到“学”再到“研”的转型，导师和学员一道对生成性资源进行了加工优化，并固化为



2013年成都学院国培幼儿教师置换项目的成果，再将这些成果编撰为专著予以出版。

其中，《幼儿园文化生态与环境创设》一书就园舍环境、班级环境如何进行整体构思，环境的艺术性和教育性如何做到统一，如何从低层次的观赏性“互动”到实现环境与孩子对话和呼应等方面展开了探索，并以整体论的哲学思想、卢卡斯的环境教育模式为指导，以各个培训学员所在幼儿园的行动研究为主要范式生成了环境创设的成果。《读懂儿童——幼儿成长个案研究》一书在整体设计上，注重彰显时代变迁在儿童身上的烙印。城镇化、信息化、工业化、现代化深刻地改变着儿童身处的宏观环境，也影响着儿童的发展，成人难以再用已往对儿童的认识来判定和约束儿童。本书注重对幼儿个案的选择、幼儿行为的观察和记录、幼儿行为的原因分析，注重以个案的方式真实、生动地再现学龄前儿童的特点，此外还设置了导师点评和资源链接的环节。《早期阅读的理论与实践》一书旨在为一线幼儿园教师提供各种体裁的儿童文学作品，讨论了幼儿文学作品教学活动设计的相关理论和阅读活动设计的经典案例，收录了参训学员和基地园创作改编的幼儿戏剧剧本，充分反映了学员在早期阅读教学中的体验与感悟。《幼儿园音乐游戏资源开发》一书充分体现了《3~6岁儿童学习与发展指南》的精神，囊括了幼儿园音乐教学领域近年来的最新研究成果和通过大量的实践探究生成的创新性实践成果，相信可作为广大幼儿园教师教学的得力帮手。《幼儿园体育游戏活动设计》一书是一种结合“运动”“游戏”和“指导”三个要素的身体练习活动。该成果以最简单的、随手可得的一些器材，如塑料瓶、竹竿、麻布袋、报纸、细绳、橡皮筋等为载体，创编了这套教师和家长都可使用的“幼儿体能游戏大全”。

总之，“幼儿教师国家级培训计划”是一项惠及中西部农村幼儿园教师和幼儿的民心工程，对于实现学前教育的均衡发展和教育公平具有重要意义。我们期望大胆创新项目实施，使幼儿教师国培项目的宗旨、使命与价值得到充分实现。我们的“作品”还略显肤浅，能达到抛砖引玉的功效则心满意足矣。

丛书总主编于成大 婴鸣湖群

2014年3月

前 言

当今时代的幼儿教师是幼儿潜在品质的开发者，是履行幼儿园教育教学工作的执行者，是教育教学改革的研究者，是幼儿心灵的启迪者，是幼儿生理健康的引领者。为适应我国当前学前教育事业改革和发展需要，促进幼儿园教师专业发展，建设高素质幼儿园教师队伍，四川学前教育发展研究中心儿童体能发展研究所与成都大学学前教育学院，组织国培计划（2013）——四川省农村幼儿园中青年骨干教师置换脱产研修项目培训班的学员们，编写了这本教师和家长都可使用的《幼儿园体育游戏活动设计》。

《幼儿园体育游戏活动设计》是此次参与国培的学员们在指导教师帮助下研修学习的成果。此成果以研修班学员为研究团队，以学员单位的幼儿为研究对象，具有较强的针对性、可行性、时效性和科学性。本书分为两部分，第一部分是幼儿运动能力测验项目和方法研究，第二部分是实用性幼儿体能游戏。本书的目的在于帮助学前教育工作者更好地了解 and 掌握幼儿运动能力测验项目和方法，能合理地利用一些简单的器材创编出适合孩子们的各种户外体育游戏，提高幼儿的运动能力，促进幼儿健康成长，为教育教学服务。

希望本书能够在游戏内容和方法上给予幼儿教育工作者和家长一些启发和帮助。

本书得到四川省教育厅基础教育处、成都大学学前教育学院、四川大学出版社以及一些相关课题幼儿园的大力支持，同时参考了同行的相关研究成果（参考文献均作标注），在此一并致谢！

方学虹 朱海鸣

2014年2月

目 录

幼儿运动能力测验项目和方法研究	(1)
绪 言	(1)
一、学前幼儿运动能力发展特性	(2)
二、学前幼儿运动能力调查评估	(5)
三、学前幼儿运动能力检测项目	(6)
四、本研究选择的学前幼儿运动能力的检测项目	(8)
五、参加检测人员基本分析	(9)
六、大班幼儿体适能检测结果叙述统计	(9)
七、六项运动能力常模等级	(10)
八、男生与女生之间运动能力的比较	(11)
九、身体质量指数 BMI	(12)
十、结论与建议	(13)
十一、幼儿体能游戏的重要性	(14)
实用性幼儿体能游戏	(15)
一、报纸游戏	(15)
二、竹竿游戏	(25)
三、橡皮筋游戏	(33)
四、塑料瓶游戏	(43)
五、毛线绳游戏	(53)
六、麻布袋游戏	(65)
七、椅子游戏	(79)
参考文献	(85)
附录 四川省教育厅人文社会科学重点研究基地立项公告	(86)

幼儿运动能力测验项目和方法研究

绪 言

我们常听到一句话：“现在幼儿的体能状况越来越差了！”外在社会环境及生活方式的改变，使得我们的生活形态也随之改变，先进又便捷的交通工具，饮食习惯的改变使摄取的热量增高，加上久坐的生活习惯，导致肥胖产生的概率大增，得“文明病”的人数及概率相对也就增加了。

教育测验评量是了解个体目前学习能力的客观方法。而“有关运动能力测验方法编制”相关课题的研究，体育学者早在1930年之前即已着手。心智测验可以协助了解个体心智的成长情况，运动能力测验可以协助了解个体当前运动能力发展的状况。

随着时代的进步与外在生活条件的改变，对于现在大部分学前儿童来说，基本的物质生活条件比起以往要好得多，加上家长“重智轻体”，不希望自己的孩子输在起跑线上，因此安排了各种才艺课程的学习，压缩了幼儿“玩”或“活动”的时间。城市之中“水泥丛林”的崛起，交通工具的普及化，也压缩了幼儿“玩”或“活动”的空间。

1992年巴塞罗那奥运会，中国金牌总数16枚，排在第四，位居金牌榜第二阵容的排头。1996年亚特兰大奥运会，金牌数与上届持平，排名也持平。从2000年悉尼奥运会开始，中国军团在金牌榜上开始大踏步前进，夺得28枚金牌，位居第三，跨入第一集团。2004年雅典奥运会，中国以32金跃升至第二，仅比第一的美国少3枚金牌。2008年北京奥运会，中国代表团以51金位居金牌榜第一，如此傲人的成绩令国人骄傲与高兴。但是回头看看我们一般国民的体质，2010年公布的一组最新的国民体质报告显示，与2000年相比，我国青少年的体质再次下降，从最能反映体质的肥胖和近视状况就可见一斑，青少年肥胖率增长近50%，城市男学生1/4为胖墩儿，青少年近视率从20%增长到31%。因此，我们必须再次关注国民体质的调查与追踪，更应向下扎根至学前教育阶段，调整教育的发展方向，给孩子们一个健康、快乐的人生。



一、学前幼儿运动能力发展特性

运动能力简单来说就是体力中的行动力。一般而言，行动体力强盛，则防卫体力也随之增加，所以综合的体力一定强盛。实际上，以身体来从事劳动或运动的能力，如抬举重物、快跑等都称为运动能力。幼儿的运动能力实质上是指幼儿活动时，在中枢神经系统指导和支配下的肌肉活动中所表现出来的能力。它是人体各器官、各系统的功能在肌肉工作中的综合反映，包含幼儿的瞬间爆发力、肌肉的持久力、速度、平衡力、敏捷性、协调能力等，能促进幼儿体力和运动能力的发展。综合国内外学者对学前幼儿运动能力的基本因素，可包括平衡、柔软度、协调性、敏捷性、速度、肌力与肌耐力、爆发力等七个项目。

(一) 平衡 (balance)

平衡是所有运动能力中最基本的，个体必须能够在站立及移动时，维持身体的平衡，以便达成移动性、非移动性及操作性的动作技巧。平衡是当我们站在不稳定的地方，或是以不稳定的姿势从事运动时，所必须具备的能力。男、女幼儿的平衡能力都是呈直线地向上快速发展（如图1所示），从3岁到6岁，几乎可以有4~5倍的提高。平衡能力的练习对于学前幼儿相当重要，并且能减少幼儿在游戏时受伤的机会。因此，平衡能力的培养，必须从3岁以后就开始给予练习的机会。

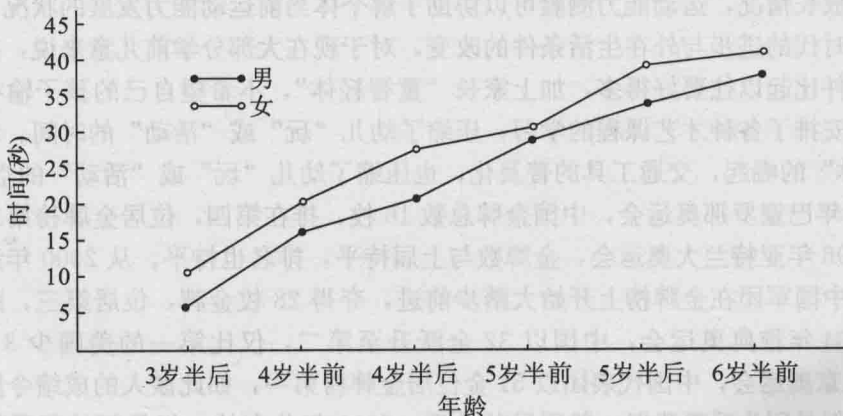


图1 单脚站立研究图

(数据来源：林凤南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北：五南图书出版股份有限公司，1990.)

(二) 柔软度 (flexibility)

柔软度可以说是任何运动项目的必需因素，它会影响到整体动作的协调性和效率。柔软度是指关节活动范围的大小与附着在关节周围的韧带和肌肉的伸展性。柔软度可保障工作效率，防止意外的发生，并可受伤的概率降至最低。学前幼儿长坐体前屈（测量前额至所坐平面的垂直距离）的能力，不论男女均有随着年龄的增加而降低的趋势（如图2所示），但女幼儿的柔软度有优于男幼儿的现象。

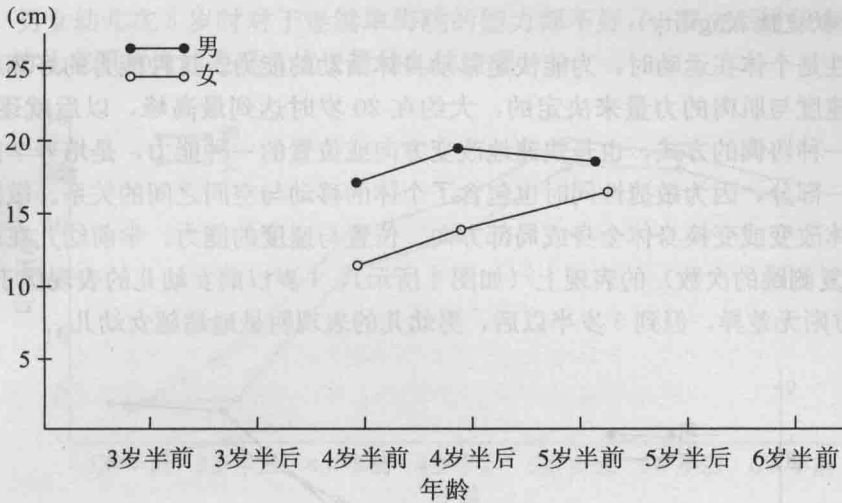


图2 长坐体前屈研究图

(数据来源: 林风南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北: 五南图书出版股份有限公司, 1990.)

(三) 协调性 (coordination)

协调性是指身体各部位的操作表现灵巧, 能熟练且有节奏地进行各种运动的能力, 也是学前幼儿运动能力中重要的因素之一。一般来说, 协调性可分为一般身体的控制、手眼协调和足眼协调。一般身体的控制是由基本动作的练习而来的, 与动作发展的顺序有着密切的关系。手眼协调则是在婴儿时期就开始发展了, 当婴儿开始伸手想要触摸东西、抓东西、敲东西时, 就已经开始在发展手眼间的协调能力。幼儿可借由拿、丢、抛、接物品的操作性动作技能来加以练习。幼儿足眼协调则因为足部的动作发展较晚, 所以必须要到2岁以后才开始发展, 可以在利用脚来控制、触摸或取拾的活动中发展足眼协调。协调性在任何运动、游戏或日常生活当中, 几乎都是不可缺少的能力, 不然可能会产生动作不优美或做不好的情形。学前幼儿在跳绳运动的表现上 (如图3所示), 在三四岁时能做跳绳动作的极少, 大多都不会做跳绳运动, 就算会跳, 但次数也不多, 大约要到5岁以后, 这种情形才会有显著地改善, 5岁半以后男女幼儿在跳绳的次数上, 就开始有显著的差异了。

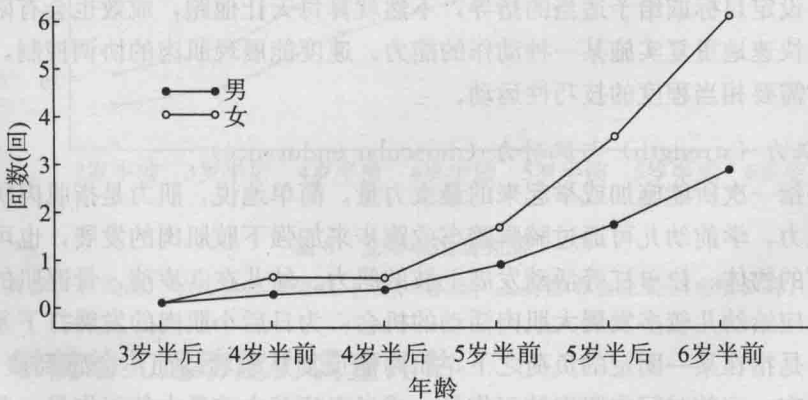


图3 跳绳研究图

(数据来源: 林风南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北: 五南图书出版股份有限公司, 1990.)



(四) 敏捷性 (agility)

敏捷性是个体在运动时,为能快速移动身体活动的的能力。这种能力的好坏,是由神经感觉的速度与肌肉的力量来决定的,大约在20岁时达到最高峰,以后就逐渐衰退。敏捷性是一种协调的方式,也是快速地改变方向或位置的一种能力,是培养学前幼儿空间知觉的一部分,因为敏捷性同时也包含了个体的移动与空间之间的关系。敏捷性也可以说是个体改变或变换身体全身或局部方向、位置与速度的能力。学前幼儿在反复侧跳(5秒内反复侧跳的次数)的表现上(如图4所示),4岁以前女幼儿的表现优于男幼儿,5岁时双方则无差异,但到5岁半以后,男幼儿的表现明显地超越女幼儿。

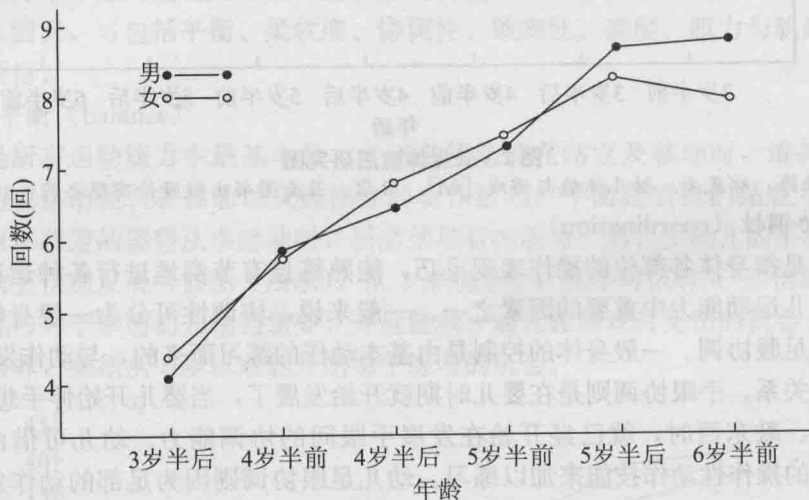


图4 反复侧跳研究图

(数据来源:林风南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北:五南图书出版股份有限公司, 1990.)

(五) 速度 (speed)

速度的发展与耐力及敏捷性是有关系的,因为当敏捷性到达了一定的程度之后,速度才会开始加快,当幼儿动得越快的时候,才能够发挥心肺系统的功能。因此,在学前幼儿每日的活动中,应该安排一些速度的活动,但又不能漫无游戏目的地让学前幼儿乱跑,应该要设定目标或给予适当的指导,不然就算每天让他跑,成效也会有限。速度是一种尽可能快速地重复实施某一种动作的能力。速度能展现肌肉的协调控制,良好的肌耐力是一种需要相当程度的技巧性运动。

(六) 肌力 (strength) 与肌耐力 (muscular endurance)

肌力是指一次所能施加或举起来的最大力量。简单地说,肌力是指肌肉所产生的最大力量的能力,学前幼儿可通过骑脚踏车或跑步来加强下肢肌肉的发展,也可通过举起或搬动大型的物体、拉单杠等活动发展上肢的肌力。幼儿在3岁前,骨骼肌的大肌群已发展成熟,应给幼儿较多发展大肌肉活动的机会,为日后小肌肉的发展打下基础。

肌耐力是指在某一固定的负荷之下,肌肉能反复从事活动而不会感到疲劳的能力。肌耐力是指在一定的时间内肌肉的工作量,或尚未疲劳之前最大的工作量,是根据肌肉反复或持续运动的次数、距离和时间来计算的。学前幼儿在连续单脚跳的表现上(如图

5所示),男女幼儿在3岁时对于连续单脚跳的能力都不好,4岁之后才开始急速地发展,且女幼儿在肌耐力的表现上优于男幼儿的表现。

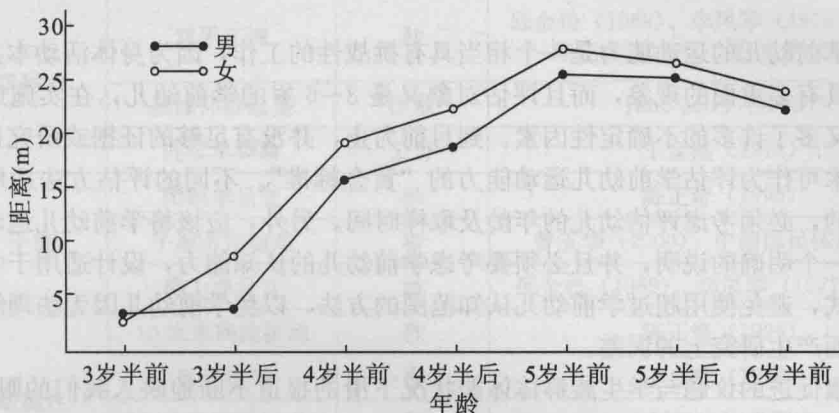


图5 连续单脚跳研究图

(数据来源:林风南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北:五南图书出版股份有限公司, 1990.)

(七) 爆发力 (power)

爆发力是指肌肉在瞬间收缩时所产生的力量,是跑、跳、投掷等基本运动的主要动力来源。爆发力是由力量与速率结合而成的,由动作使用中肌肉群的收缩速度、肌力和协调性来决定爆发力的程度。学前幼儿在立定跳远的表现上(如图6所示),从3岁开始就出现明显性别上的差异,一直保持男幼儿优于女幼儿的直线差距。随着年龄的增加,男女幼儿在立定跳远的表现上,差距也越来越大。

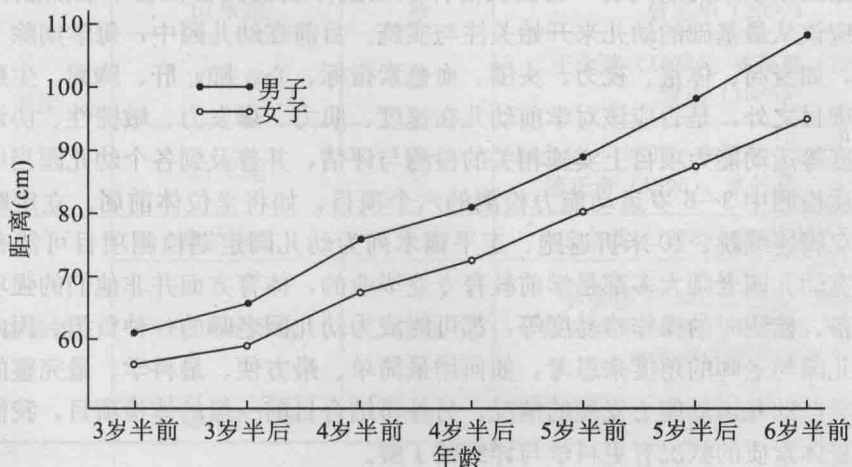


图6 立定跳远研究图

(数据来源:林风南. 幼儿体能与游戏 [M]. 台北:五南图书出版股份有限公司, 1990.)

二、学前幼儿运动能力调查评估

目前国内对于3~6岁学前幼儿运动能力的评估,大多依赖每五年一次的国民体质



检测，但是在国民体质检测当中所实施的方式是以抽查的方式，虽然样本的可信度是毋庸置疑的，但是否能普及到全国所有的幼儿园当中，成为一个普遍性的调查方式，却值得探讨。

评估学前幼儿的运动能力是一个相当具有挑战性的工作，因为身体活动本身就是一个复杂且具有多重面的现象，而且评估对象又是3~6岁的学前幼儿，在实施运动能力的评估时又多了许多的不确定性因素。到目前为止，并没有足够的证据或研究显示何种方法或技术可作为评估学前幼儿运动能力的“黄金标准”。不同的评估方法适用于不同的研究目的，必须考虑评估幼儿的年龄及取样时间。另外，应该将学前幼儿运动能力调查评估做一个明确的说明，并且必须要考虑学前幼儿的认知能力，设计适用于学前幼儿的评估方式，避免使用超过学前幼儿认知范围的方法，以免学前幼儿因无法理解或无法实际操作而产生研究上的误差。

当健康促进的议题与学生族群群体体能状况下滑的报道不断地映入我们的眼帘之时，相关的单位也开始讨论在高考的成绩当中，是否要增加体育项目的成绩。据中国之声《央广新闻》报道，继清华大学2011年首创将体质测试纳入自主招生复试后，北京大学、北京师范大学、中国人民大学等多所学校也在自主招生中增加体质测试。现在，清华大学与北京大学将体质测试从选测项目改为必测项目，要求进入复试的考生都必须参加体质测试。全国政协教科文卫体委员会副主任蒋效愚在2011年指出：现在国民体质出现两大问题，一是未富先老，就是指国家未达到高度富裕程度，提前进入老龄化社会；二是未老先衰，指青壮年身体素质健康水平存在问题，处于亚健康状态。而青少年体能素质状况更是令人忧虑，甚至短期内不会出现根本性扭转。

幼儿是国家未来的主人翁，当国民身体素质或体质检测在社会中被热烈讨论的同时，是否应该从最基础的幼儿来开始关注与实施。目前在幼儿园中，每学期除了一般的体检项目，如身高、体重、视力、头围、血色素指标、心、肺、肝、胸廓、生殖器、四肢等检查项目之外，是否应该对学前幼儿在速度、肌力、爆发力、敏捷性、协调性、平衡、柔软度等运动能力项目上实施相关的检测与评估，并普及到各个幼儿园当中。在目前国民体质检测中3~6岁运动能力检测的六个项目，如将坐位体前屈、立定跳远、网球掷远、双脚连续跳、10米折返跑、走平衡木列为幼儿园定期检测项目可能有一定的难度，毕竟幼儿园老师大多都是学前教育专业毕业的，体育方面并非他们的强项，再加上检测设备、检测时的操作难易度等，都可能成为幼儿园老师的一种负担。因此，我们需要从幼儿园与老师的角度来思考，如何用最简单、最方便、最科学、最完整的实际数据来评估学前幼儿运动能力发展的情况。另外再结合目前一般的体检项目，我们就能对学前幼儿身体素质的状况有更科学与详细的了解。

三、学前幼儿运动能力检测项目

刘雅文(2002)对国内外文献进行研究之后，整理出学前幼儿运动能力检测项目，见表1，再加上国内国民体质测定(幼儿部分)的项目，一起汇总在表1当中。

表 1 运动能力检测项目

编号	运动能力	名称	记录单位	使用者
1	肌耐力	双手正撑	秒	邱金松 (1969)、李凤琴 (1972—1977)、 陈正奇 (1996)、曾玉华 (2000)
2		屈膝仰卧起坐	次数	Jim&Jerry (1983)
3		连续单脚跳	公分	王金莲 (1978)
4	平衡	闭眼单足立	秒	陈正奇 (1996)
5		平衡木向前走	秒	曾玉华 (2000)、中国国民体质测定
6		棒上单足立	秒	邱金松 (1969)、李凤琴 (1972—1977)
7	敏捷性	10 米来回曲折跑	秒	陈正奇 (1996)
8		反复横跳	次	王金莲 (1978)
9		两脚连续跳跃障碍物	秒	中国国民体质测定
10		10 米折返跑	秒	中国国民体质测定
11	柔软度	坐姿体前弯	公分	管正 (1986)、陈正奇 (1996)、 曾玉华 (2000)、中国国民体质测定
12		俯卧上体后仰	公分	邱金松 (1969)、李凤琴 (1972—1977)
13	爆发力	立定跳远	公分	林曼蕙 (1981)、管正 (1986)、 陈正奇 (1996)、曾玉华 (2000)
14		垂直跳	公分	水谷英三 (1981)、中国国民体质测定
15	速度	10 米跑	秒	曾玉华 (2000)
16		20 米跑	秒	王金莲 (1978)、林曼蕙 (1981)、 管正 (1986)
17		25 米跑	秒	邱金松 (1969)、李凤琴 (1972—1977)、 陈正奇 (1996)、水谷英三 (1981)
18	协调性	垒球掷远	公分	王金莲 (1978)、陈正奇 (1996)
19		硬式网球掷远	公分	林曼蕙 (1981)、管正 (1986)、 曾玉华 (2000)、水谷英三 (1981)、 中国国民体质测定
20		手脚并走八字	秒	王金莲 (1978)、陈正奇 (1996)

由表 1 我们可以发现,在国民体质测定中所选择的检测项目,10 米折返跑和双脚连续跳跃障碍物属于敏捷性的项目,硬式网球掷远属于协调性的项目,而在速度方面则没有制订相关的检测项目,这样对于幼儿在运动能力检测评估方面会有所偏差。



四、本研究选择的学前幼儿运动能力的检测项目

本研究的运动能力测验项目主要是参考刘雅文(2002)研究中所实施的检测项目与学前幼儿运动能力的因子,并将朱海鸣(2008)研究中的项目加以修正之后,作为本研究的学前幼儿运动能力的测验项目,包括:①20米跑步,评量幼儿的速度;②立定跳远,评量幼儿的爆发力;③手脚并走八字,评量幼儿的协调性;④10米来回曲折跑,评量幼儿的敏捷性;⑤双手正撑,评量幼儿的肌耐力;⑥闭眼单足立,评量幼儿的平衡能力。身体测量项目则以身高、体重两项为检测项目,毕竟3~6岁幼儿的身体具有的特质不宜用长跑训练耐力或用重量训练肌力。因此,在各年龄层所实施的运动能力检测项目也会有所不同,见表2。

表2 各年龄层幼儿体适能检测项目

年龄	身体测量检测		运动能力检测					
	身高	体重	20米跑步	立定跳远	10米来回曲折跑	手脚并走八字	双手正撑	闭眼单足立
大班	√	√	√	√	√	√	√	√
中班	√	√	√	√	√	√		√
小班	√	√	√	√	√	√		

目前,学前教育机构在幼儿体育的课程上,大多数幼儿园都是由园内老师来兼任幼儿体能课程的教学实施者,学前幼儿的运动能力检测大多是由各学校老师来进行测试的,测试的场地与所需要的器材也由各学前教育机构自行负责,毕竟在学前教育机构带班的老师,大部分都是学前教育相关科系毕业的,而并非体育相关科系毕业。因此,在运动能力检测项目的选择上,必须考虑简单、易学、易指导,所需器材不多,操作容易等方面。

(1) 在速度方面:一般在测验速度时,有10米、20米和25米跑三种。研究指出,幼儿在4岁和5岁时,分别可在12米及15米跑附近达到最高速度,对幼儿实施25米跑的测验是不必要的。考虑10米跑的距离较短,不易真正测出学前幼儿的速度,25米跑的测验在场地上也可能会有问题(如民办幼儿园操场的距离不够长),因此选定20米跑为测验项目。

(2) 在爆发力方面:一般在测验爆发力时,有立定跳远和垂直跳两种,考虑在做最后所跳的距离与高度测量时,垂直跳所产生的误差会比较大,因此选定立定跳远为检测项目。

(3) 在协调性方面:一般在测验协调性时,有垒球掷远、硬式网球掷远和手脚并走八字三种,考虑到垒球掷远、硬式网球掷远在测验时,幼儿的投掷能力与技巧并非十分熟练,常会有投歪的情形,造成投掷距离获取的困难与争议性,因此选定手脚并走八字为检测项目。

(4) 在敏捷性方面:一般在测验敏捷性时,较为常用的有10米来回曲折跑和反复