

日本《幼儿期运动指南》对我国幼儿体育发展的启示

李哲¹, 杨光¹, 张守伟¹, 梁思雨²

(1.东北师范大学 体育学院, 吉林 长春 130024; 2.沈阳师范大学 沈北附属中学, 辽宁 沈阳 110000)

摘要: 对2012年日本文部省出台的针对幼儿体育发展的战略性报告《幼儿期运动指南》进行解读: 日本文部省为实现幼儿体育所独有的增强体质、预防疾病、开发智力、培养社会性等目的, 运用丰富运动内容、保障运动时间、优化运动环境、加强家园协作、建立完善测评等途径解决幼儿运动所面临的多样性、动态性、适宜性不足等问题。对今后我国幼儿体育发展的启示: 未来我国幼儿体育发展应以评价标准为基础, 以“内容-时间-空间”三位一体为路径, 以“幼儿园-家庭-社区”三位一体为协同, 形成双向联动的体育模式。

关键词: 幼儿期运动指南; 幼儿运动; 幼儿体育; 日本

中图分类号: G807.0; K313 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2019)01-0114-06

Inspirations from the Early Childhood Exercise Guide used in Japan to young children sports development in China

LI Zhe¹, YANG Guang¹, ZHANG Shou-wei¹, LIANG Si-yu²

(1.School of Physical Education, Northeast Normal University, Changchun 130024, China;

2. Shenbei Affiliated High School, Shenyang Normal University, Shenyang 110000, China)

Abstract: The authors carried out a systematic, comprehensive and in-depth interpretation and analysis on the Early Childhood Exercise Guide, a strategic report aiming at young children sports development, issued by the Ministry of Education of Japan in 2012, and concluded that for realizing such goals particularly own by young children sports as improving physical fitness, preventing diseases, developing intelligence and cultivating sociality, the Ministry of Education of Japan had solved such problems as the deficiencies of diversity, dynamic nature and suitability by ways of using rich sports contents, ensuring sports time, optimizing sports environments, strengthening family and kindergarten cooperation, establishing and perfecting assessments, etc. Inspirations to young children sports development in China in the future are as follows: young children sports development in China in the future should form a bidirectional linking sports mode by using evaluation standards as the foundation, the trinity of “content, time and space” as the path, and the trinity of “kindergarten, family and community” as the synergy.

Key words: early childhood exercise guide; young children exercise; young children sports; Japan

优先发展教育事业, 办好学前教育^[1]。儿童健康事关家庭幸福和民族未来^[2], 要重视少年儿童健康, 全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作, 加强健康知识宣传力度, 提高学生主动防病意识^[3]。从一系列的政府工作报告中可见, 国家对于幼儿教育、幼儿健康的重视程度前所未有, 而作为幼儿教育重要组成部分的幼儿体育在国内的发展却相对滞后。教育、游戏、运动是支撑

幼儿体育的三大基础, 而前者往往更容易被忽视。如何建立起一套有效的教育模式, 发挥幼儿体育在幼儿教育中特殊的功能与价值, 是当前需要迫切解决的关键问题。通过借鉴与吸纳国外的成功经验, 结合国内实际形成独具特色的幼儿体育发展路径, 不失为一种有效策略。邻国日本早在平成19年(2007年)开展的“以增进体力为基础的幼儿期实践活动能力调查研究”报告显

收稿日期: 2018-05-22

基金项目: 中央高校基本科研业务费专项资助项目(2412017ZD002); 吉林省基础教育教学研究重点项目(JLSJY2017Z004)。

作者简介: 李哲(1994-), 男, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育训练学。E-mail: lizhe2240@163.com 通讯作者: 杨光教授

示:社会变化所导致的运动不足,对幼儿的体力、运动能力等产生了较大的负面影响^[4],并于平成24年(2012年)委任相关领域专家根据先行研究制定了权威性的《幼儿期运动指南》^[5](以下简称《指南》),且同年面向全国幼儿园、保育所颁布实施,也取得了较为明显的效果。《指南》所具有的时代性、科学性、针对性及实效性特征对于我国幼儿体育发展具有借鉴价值。

1 《指南》的内容特点

1.1 幼儿期运动的重要性

1)有利于促进生长发育和提升健康水平。

通过对多名幼儿进行“最大摄氧量”和“身体支撑持续时间”的测量发现:与一般幼儿相比,积极运动的幼儿通常有氧能力较强,肌肉力量和肌肉耐力表现较好^[6]。幼儿时期各器官、系统机能尚未发育成熟,科学、适宜的运动可有效促进幼儿机能的新陈代谢和正常发育,保证适宜的食物摄取和适当的睡眠休息也有利于塑造匀称、强健的身体形态,降低超重与肥胖的发生。健康适宜的运动行为,可以较好地控制与缓解多种病症的出现,对躯体和层面都能产生积极影响^[7]。幼儿期的运动与健康,以及成年后的运动与健康两者间存在着交叉关系,拥有良好的运动习惯对其发展身体功能以及提升健康水平意义重大。另外,在运动和游戏中获得的快乐感和成功体验,有利于幼儿舒缓压力、愉悦心情和获得积极的情绪体验。

2)有利于培养基本动作技能和终身锻炼习惯。

经调查发现,在积极开展组织化运动教育的幼儿园中,幼儿的跑、跳、爬、转等基础动作能力更为成熟。良好的基础运动能力,不仅是参与较为复杂游戏和活动的前提,还是幼儿在危险情景下自我保护的基础。身体处于不稳定状态时,能够迅速地移动身体、调整姿势,保持身体平衡与稳定,从而避免发生意外受伤的情况。另外,毕业后的运动量、运动频率、游戏的参与率、体质测试的综合得分与在幼儿园期间的运动积极程度呈现正相关性。说明通常在幼儿园期间积极参加运动,以后运动参与和运动习惯的表现均较为理想^[4]。

3)有利于发展认知、创新和社会能力。

研究发现,快速变换方向的身体动作和需做出思考判断以应对复杂情况的全身运动对幼儿大脑的控制机能和运动智能的发育具有较好的帮助作用。幼儿在运动和游戏中会依据兴趣爱好和自身情况尝试改变规则与方式,在合理、可行的前提下使之更加生动有趣,这对于激发幼儿与生俱来的创造潜能,塑造和培养幼儿丰富的创造力十分重要。另外,幼儿在游戏、运动时仿佛置身于微型社会,需要遵守规则、承担责任、

沟通交流、协作配合、互帮互助、认知团队,能够释放天性、享受乐趣、感受成功的喜悦,能够学会交流、学会协作、学会坚持、学会竞争、学会全力以赴,这些对于幼儿自信、耐心、进取、专注等品质培养和规则意识、责任意识、抗挫能力等社会性发展意义重大。

1.2 幼儿期运动的指导原则

幼儿时期运动内容应丰富,形式也应多样;运动时间应有保障,即每天60 min以上(中高强度身体活动);运动环境应优化,且以安全为准则;协作交流应加强,即幼儿园、家庭一体化;运动测评应完善,构建科学化方案;运动应符合幼儿的身心发育特点;运动应有教无类,关心每一位幼儿的发展;运动应以兴趣为引导,创造自主、自发运动的条件;运动应以安全第一、预防为主;运动应不急求于结果,重要的是打基础;运动应多方合作,协同培养。

1.3 幼儿期运动的具体建议

1)多样化游戏是幼儿运动的核心。

以幼儿身体机能的发育特点和幼儿的兴趣、关注点为依据,设置多样化的游戏与运动。根据幼儿爱玩的特性设置游戏设施,在安全的基础上构造丰富、多样的游戏场地。利用生活中的废旧物品制作道具,既能提高幼儿对运动的兴趣,又利于发展幼儿的动手能力,也能培养勤俭节约的品质。

2)兴趣、好奇心是幼儿运动的引导。

鼓励幼儿做自己喜欢的运动,获得快乐的同时又锻炼了身体。以幼儿的想法和兴趣为引导创编运动游戏项目,精心设计运动场地,可实现幼儿自发地去运动。户外活动中,幼儿怀着好奇心与探索欲接触自然,享受解放感,遇到意外情况时积极面对、思考和处理,对幼儿来说是很好的锻炼。

3)安全、合理是幼儿运动的前提。

为保障幼儿在运动时的安全,需要对场地和设施全面了解,并定期进行安全检查。根据幼儿的运动路径,注意园内设施的摆放位置,采取适当的预防与保护措施。制定游戏规则时,要以共同参与为出发点,以安全快乐为落脚点,由保育者和幼儿商议制定,既能保证游戏的科学性、合理性与安全性,又能兼顾到幼儿的爱好与兴趣,还利于发挥教师的主导作用和保障学生的主体地位。

4)家园协作是幼儿运动的保障。

保护者对运动持有的观念是影响幼儿运动行为的因素之一。保育者要注重家庭和幼儿园之间的信息交流,利用合理、有效的方式唤醒家长的运动意识,宣传科学合理的运动方法,将幼儿在园内的运动情况及时传达,使家庭教育能够成为幼儿园运动教育的扩展与延伸。

5)树立科学的运动教育观念。

提高家长科学的育儿观念,消除对幼儿成长的过度焦虑,让幼儿做些力所能及的家务,不仅能获得不同的运动感受,增加身体活动时间,还能够锻炼幼儿的生活技能、培养责任感、体会成就感、建立幸福感、了解劳动的快乐和辛苦。让幼儿尝试家长孩童时的游戏,并鼓励在幼儿园中与其他伙伴分享,此过程对幼儿的益处不仅是增加运动、增强体力,还能培养幼儿的交流能力、团队精神。重视合理的语言鼓励和物质奖励的激励作用,达到增加运动自信、激发运动动力、享受运动乐趣、养成运动习惯的效果。

6)培养积极的运动型家庭。

家长要对幼儿一天中观看屏幕的时间和运动的时间进行思考,合理安排静态生活方式,以每天60 min以上的运动时间(中高强度身体活动)为目标。对家庭的生活节奏进行调整,对周末的安排多加思考,经常组织健康、绿色、有意义的家庭活动。茶余饭后的谈资,收集运动方面的海报,谈论家长在童年时代的运动,参加亲子活动与郊游等对于营造家庭运动氛围而言都是非常好的手段。

7)使用可开发的运动资源。

当地的公园里有斜坡、有台阶、有草坪、有花朵、有树林、有宽阔的广场、有坚固的运动设施,都是优越的运动条件。家庭成员依据场所制作简易游玩路线图,根据内容编排有趣的故事:“这个地方盛开着鲜艳的花朵,我们去欣赏吧;那个地方隐藏着神秘的东西,我们去探索吧”。此类生动的情景能够激发幼儿的兴趣,激发探索欲,唤起幼儿运动的热情。附近对外开放的幼儿园是很好的运动场地,器材设施符合幼儿的运动要求并且爱玩的习惯,能够较好规避危险因素。

1.4 幼儿期运动的测评推荐

1)建立科学的运动量测量方法。

对于幼儿运动量的测量,可以间接测取每天的运动时间或与之相关信息,广泛使用的方法有“绝对评价”“相对评价”问卷式调查与“计步器测定”3种,测定结果作为日常运动量的参考指标。计步器是一种较为客观的测量手段,以电子设备所记录的步数为参考值,不受保护者(家长)与保育者(教师)的主观评价所影响。依据步数与中高强度身体活动时间之间的关系(Tudor Locke et al, 2011)分析得出,幼儿步数的目标值为10000-14000步/日。由于计步器种类和佩戴方式等因素会对测定值产生一定的干扰,所以不必过多拘泥于评价标准,而是应当利用测量值客观地反映个体每日差异和日常变化,为运动量的调整与优化提供参考。

2)建立完善的运动能力评价方案。

为客观评价跑、跳、投等基本动作的发展情况,评估幼儿运动能力的发展水平,日本文部省以4-6岁年龄段的幼儿为研究对象,测试项目为25 m直线跑、立定跳、原地抛球、双脚连续跳、身体持续支撑时间、移动接球(15 m往返跑为25 m直线跑无法进行时的代替测试项目)。对测定结果按照标准化的评判标准以1-5的得分进行量化,累积相加计算综合得分。评判标准是根据全日本的幼儿园、保育所中随机抽取的4-6岁幼儿12 000人的测试结果为基础制作而成。幼儿的运动能力受地域、经济、文化等因素干扰,通过实施适应性的全国幼儿运动能力标准化测试,可以对全日本幼儿的运动能力进行客观、准确的比较,确定幼儿运动能力发展水平,为下一步开展运动教育提供参考。测试结果不仅可以用于评价幼儿个体水平,对于班级、幼儿园整体的发展情况也可以做出阶段性评估,对学龄后的运动能力评价也具有一定的参考意义。

2 我国幼儿体育发展的现状

1)多样性体育体验不足。

通过对多所幼儿园的现场测试和调查结果统计整理发现:我国的幼儿游戏正逐渐发生变化,游戏中积极性运动的比重不断降低,静坐时间延长,运动体验、运动量不足。像球类、跳绳、滑梯等运动型游戏不断减少,绘画、唱歌、积木等静态性活动不断飙升,尤其是绘画更为明显。

老师和家长们普遍认为运动即伴随着危险,为了更好地“呵护”孩子,会更多地干预幼儿的运动行为,致使很多幼儿在成长至3岁左右已经普遍缺乏积极性运动的游戏。

在我国,小篮球、游泳和娃娃足球虽很流行,却往往面临学习指定内容而忽视其他动作发展的问题。体育活动如果仅是单一固定的练习而不是内容丰富的玩耍游戏,就不利于幼儿多样性的运动体验和多方面的动作发展。单纯为了运动而游戏,一味追随体育潮流,不考虑幼儿的兴趣爱好、负荷强度的问题,往往会导致幼儿对运动缺乏热爱、形成压力,甚至对身心产生伤害。

2)动态性生活方式不足。

生产力发展在推动社会进步的同时也在改变人们的生活方式和行为习惯,日常静态时间增多就是典型特征之一^[8]。家长溺爱和对孩子的纵容,使得幼儿整日沉迷于电子游戏。长时间观看电子屏幕对于快速生长发育的幼儿来说,视力、骨骼都会产生极大的伤害。幼儿的运动时间与基础运动能力表现出正向关系,幼儿一周总运动时间 ≥ 420 min与一周总运动时间 < 420 min在体质测试结果上会出现显著差异。运动时间较长的幼儿往

往能够得到较高的分数^[9],而我国幼儿一周的总运动时间却很难达到420 min以上的水平。

3) 适宜性体育条件不足。

现如今我国的家庭结构正发生变化,独生子女、双职工家庭增多,家长因工作、经济等压力被迫减少孩子运动的陪伴时间,而且更多地停留在主观层面,难以落实到实际行动中。家庭中多是孩子独自玩耍或者两、三为伴,只有在幼儿园内才能够与多个小伙伴一起运动和游戏。另外,我国社区中的健身设施、公共绿地以及娱乐广场等,在开发设计时更多的是以大众利用为指导,并不符合幼儿的运动需求,导致很多幼儿居住的附近缺少适宜性运动条件。扩大的城建规模、增多的家用汽车、上升的危险系数以及增加的溺爱指数,孩子们再难以像以前一样穿梭于大街小巷。

4) 协同性体育环境不足。

幼儿的运动教育应该在学校、家庭和社区的配合下开展,三者相互联系、相互渗透。然而我国幼儿体育环境更多的是各自为战,缺乏沟通和交流,缺乏延伸与扩展,这就很大程度上限制了我国幼儿体育的现代化发展。另外,升学带来的现实压力,不能输在起跑线上的观念,使得轻体育重智育的现象十分普遍。即使国家的教育方针倡导“素质教育全面发展”,有关部门也要求“每天锻炼一小时”,但是幼儿体育的实际情况仍不乐观,处于边缘化的位置。

3 启示

1) 科学设计幼儿体育内容。

游戏是幼儿成长中最大的心理需求。幼儿需要游戏,如同植物需要阳光一样,是不可缺少的。游戏干预对幼儿每日MVPA(中高强度身体活动)目标的积累有相当大的贡献,研究表明对男孩的贡献高达40%,对女孩的贡献也达到30.7%^[10]。依据我国幼儿体育的现状可知,作为幼儿体育主要载体的游戏近年来却表现出内容单一、运动成分越来越少的趋势。幼儿游戏的创编与运用需要摆脱刻板化、单一化,做到种类多样、内容丰富,使游戏带动幼儿体育,用运动填充幼儿游戏,实现游戏与体育间良性互动关系。另外,好动、好奇、好模仿是幼儿的天性,却具有不稳定的特点,所以抓住此特征以有趣、生动的体育游戏做干预,利于激发幼儿的运动兴趣,养成运动习惯,提高自身健康水平。在生动、多样的体育游戏中幼儿全身心投入,体验多种动作练习,既能增强体质,促进器官、系统机能的发展与完善,又能感受乐趣、舒缓情绪,保持身心愉悦与放松。游戏时需要遵守规则、服从理性,利于幼儿公平、诚实、自治、克己、尊重他人和

团结合作等优良品质的形成^[11]和社会性的发展^[12]。同时,幼儿在游戏中认真观察、大胆想象、敏锐思考、准确判断、果断行动等,对儿童的观察、想象、思维、判断等智力的提高也具有良好的促进作用^[13]。

我国的幼儿体育在接下来的发展中,应以有趣、生动、多样的运动游戏为教育手段,注意新型游戏的开发与创编,科学地增加游戏的运动成分,满足幼儿对身体活动的需求。让幼儿游戏不再是一种简单的娱乐活动,更是一种教育方式,一种促进幼儿多方面发展的教育手段。

2) 充分保证幼儿体育时间。

多项资料显示:很多国家和地区儿童超重与肥胖的现象已经达到惊人的比例,对其身心健康发展带来了严峻的挑战^[14]。究其成因:社会的进步、科技的发展与人们生活水平的提高,无论在发达国家还是在发展中国家,幼儿的空闲时间都更多地耗费在电视观看、电脑使用、电子游戏和电话交谈上,观看屏幕时间延长,静坐时间增加,导致身体活动时间和活动量的严重不足^[15]。尤其在我国,中国式教育认为孩子不能输在起跑线上,致使幼儿阶段就开始接受超量的文化教育,承受本不属于此年纪的学业压力。中国式家长对于孩子过度溺爱,近乎泛滥的物质支持以及孩子不能受丝毫委屈的思想观念,使得体育时间与体育量自然达不到目标要求。而多项研究证明,中高强度的身体活动可以有效促进儿童身心健康发展,改善超重与肥胖的问题^[16]。因此,世界上诸如美国、加拿大、世界卫生组织等很多国家和组织都积极地采取多种方式与手段改善幼儿体质连续下降的问题。措施虽有所不同,但“每天必须坚持一小时以上的身体活动(包含游戏)”却成为他们的共同点^[17-18]。就目前我国的现状而言,虽然教育部和国家体育总局于2006年便制定了“阳光体育”“每天锻炼一小时”“校园足球”“小篮球”等一系列提高体质水平、发展体育事业的相关政策,但现阶段运动时间不足等问题仍然突出,体质健康状况还没有得到根本性改变^[19]。《指南》中针对60 min以上运动(中高强度身体活动)做出详细、具体的指导建议,为解决我国幼儿体育问题提供了新思路,同时也为我国幼儿体育的发展提供了重要参考。

结合我国的实际情况,笔者认为在幼儿园环境下体育活动的安排、课间活动的组织是增加幼儿运动的有效途径,幼儿游戏灵活穿插、体育教师科学干预、智体结合多面引导是控制幼儿运动的主抓手。在家庭教育下家长陪同与带动,树立科学体育观念,营造体育氛围,体育内容安全多样,体育方法科学合理,体育时间自然而然地便会保持在较高水平。

3) 多维开发幼儿体育空间。

幼儿体育需要良好的体育环境作为支撑,良好的体育环境是其积极参加体育锻炼、养成终身体育习惯的基本条件。当今社会多种因素致使幼儿体育环境、体育空间逐渐缩小,体育条件愈发不足。影响幼儿体育空间的主要因素包括儿童看护、往返学校、游戏干预、学校体育、课外活动、社会体育参与、医疗环境和家庭环境等^[20]。

在往返学校方面,社会的进步促进了家用汽车的普及和公交系统的完善,但也间接减少了幼儿在交通方式上的身体活动。比如,在美国只有 15%的幼儿会在家至幼儿园距离 3 km 以内以步行的方式往返学校^[21]。而在我国城市幼儿和儿童往返学校多以家长“车接车送”为主,以步行或骑自行车方式的比例仅为 37%^[22]。步行往返幼儿园是增加幼儿运动的优良途径之一,其运动程度与那些使用机动交通工具往返幼儿园的幼儿相比要活跃,每日 MVPA(中高强度身体活动)的差异达到了 20 min^[23]。在安全可行的情况下,我国幼儿家长应尽可能地减少交通工具的使用,鼓励幼儿采用积极主动的交通方式往返幼儿园。同时,这些数据从幼儿看护方面也反映出目前家长对孩子的过度关爱。因此,消除家长对于安全问题的过度焦虑,唤醒家长对于体育与健康的主观意识,是我国幼儿体育科学化发展十分重要的工作。

在社会体育参与方面,社区背景下的体育与娱乐活动有利于扩大幼儿运动空间,既能够扩宽交友圈,又可以接触新鲜运动项目。家长和老师鼓励幼儿参加社区体育活动,对于营造多样体育条件、扩大体育空间和培养幼儿社会性十分有益。

在家庭环境方面,家长对体育的认知和对体育的支持程度,家长的育儿方式与风格,家庭结构的组成,家长对幼儿体育的干预等潜在条件对体育空间的影响明显。我国幼儿体育在下一步的发展中应善于发掘潜在因素,发挥其对于幼儿体育的推动作用。

4) 三方协同幼儿体育环境。

《指南》指出,通过传递交流信、召开家长会的方式加强幼儿园和家庭之间的交流协作,让家庭教育成为幼儿园运动教育的延伸,使之突破自身局限,形成双方合作、共同参与的教育机制。同时,研究表明在生活社区中有完善的健身场所及周边有公共绿地等活动空间的幼儿群体,其户外身体活动时间不仅要长于其他幼儿,且中高强度的身体活动水平是其他幼儿的 4.72 倍^[24]。如此之大的差距,恰恰体现了社区环境对于幼儿运动参与的重要程度。因此,幼儿良好的体育态度与体育行为是家庭、学校和社区三大环境下综合教育的结果。可是,长期以来我国的幼儿体育理论与

实践研究偏重于幼儿园内的方向,一定程度上忽视了家庭体育、社区体育这两大领域下的研究,这势必会阻碍幼儿体育的发展速度^[25]。联合国教科文组织多次指出,教育机构必须突破自身局限并向社会开放,希望各国教育机构能在合作、开放中求发展,在与家庭、社区的结合中寻求教育质量的提升。众多发达国家也都深刻意识到“学校-家庭-社区”一体化是当代教育发展的普遍走向。特别是在全球化、信息化的今天,唯有形成此格局,实现三者之间的无缝对接,才能创造有利于幼儿全面发展和健康成长的优良环境^[26]。

我国幼儿体育在未来的发展中应构建起“幼儿园-家庭-社区”三位一体的协同机制,以幼儿的发展为基本原则,三大环境互相渗透、有机结合,建立起有效的组织与保障措施,共同提高幼儿身体活动水平,促进幼儿身心健康成长。机制的构建要始终坚持“走出去”“请进来”“全铺开”的基本方针,把体育的范围由幼儿园辐射到家庭与社区环境下,把家庭和社区的成员吸引到幼儿园体育活动中来,把幼儿园和家庭的体育游戏开展到社区环境中去,做到层层渗透、多方结合。

鉴于上述启示,未来我国幼儿体育的发展应形成以评价标准为基础,以“内容-时间-空间”三位一体为路径,以“幼儿园-家庭-社区”三位一体为协同的特色运动教育模式(见图 1)。充分发挥双“三位一体”的双向联动优势,是我国学前体育时代化、科学化、现代化、多元化、实效化发展的重要前提。

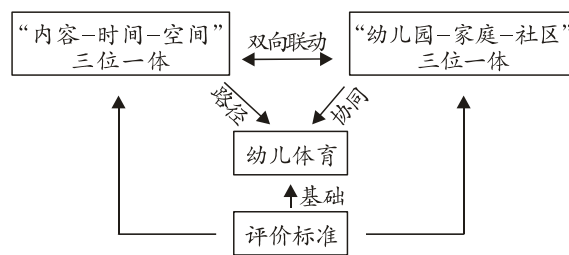


图 1 幼儿体育特色教育模式

生产力的飞跃发展在推动社会进步的同时也改变着人们传统的生活方式与行为习惯,机械化、智能化、信息化成为了时代进步和文明发展的新符号,但人类身体的进化程度似乎还始终未能适应这样的巨大变化。现代化生产生活方式在解放身体的同时,也不可避免地带来了由于运动减少所造成的诸多问题。当前,运动不足和长时间的静态生活俨然成了人们生活的常态,身心健康的巨大压力也随之而来。这类问题并不只是出现在成年人群体,在幼儿中也同样突出。借鉴日本相对成功的幼儿运动指导经验,既利于弥补我国幼儿体育在发展方面的某些不足,帮助制定适于我国

幼儿体育发展的可行化方案, 又利于为改善幼儿体质连续下降的问题提供新思路。

参考文献:

- [1] 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL]. [2018-04-27]. http://www.gov.cn/zhuanti/2017-10/27/content_5234876.htm.
- [2] 中央全面深化改革领导小组第二十二次会议[EB/OL] [2018-04-27]. http://www.XinHuanet.com/politics/2016-03/22/c_1118409089.htm.
- [3] 全国卫生与健康大会[EB/OL] [2018-04-27]. http://www.gov.cn/xinwen/2016-08/20/content_5101024.htm.
- [4] 文部科学省(2011)体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究[EB/OL]. [2018-04-27]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/index.htm.
- [5] 日本文部科学省. 幼児期運動指針ガイドブック[EB/OL]. [2018-04-27]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm.
- [6] 文部科学省(2010)平成 22 年度. 学校保健統計調査報告書[EB/OL]. [2018-04-27]. http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm.
- [7] 日本小児保健協会(2011)平成 22 年度幼児健康度調査委員会. 平成 22 年度幼児健康度調査速報版[EB/OL] [2018-04-27]. http://www.mext.go.jp/c_menu/sports/kodo/data/1300819.htm.
- [8] 庄弼, 任绮, 李孟宁, 等. 幼儿体育活动及其内容体系的思考[J]. 体育学刊, 2015, 22(6): 64-70.
- [9] 文部科学省(2010)平成 22 年度. 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書[EB/OL]. [2018-04-27]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm.
- [10] RIDGERS N D, STRATTON G, FAIRCLOUGH S J. Physical activity levels of children during school play-time[J]. Sports Medicine, 2006, 36(4): 359-371.
- [11] 全海英, 马超. 情境启动体育游戏对幼儿合作行为的影响[J]. 体育学刊, 2014, 21(2): 95-98.
- [12] 关博, 杨兆山, 张莱. 情景体育游戏对 5~6 岁幼儿社会性发展的研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2013, 32(1): 37-41.
- [13] 黄贵, 苏永骏. 论陈鹤琴幼儿体育教育理论的现代价值[J]. 体育与科学, 2012, 33(4): 116-120.
- [14] 王磊, 司虎克, 张业安, 等. 国外关于体育空间和设施特征与少年儿童体育活动关系研究进展[J]. 体育学刊, 2016, 23(1): 80-86.
- [15] GUILLAUME M, LAPIDUS L, BJORNTORP P, et al. Physical activity, obesity, and cardiovascular risk factors in children. The Belgian Luxembourg Child Study II[J]. Obesity research, 1997, 5(6): 549-556.
- [16] KEADLE S K, CONROY D E, BUMAN M P, et al. Targeting reductions in sitting time to increase physical activity and improve health[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2017, 49(8): 1572-1582.
- [17] US. Department of health and human services: 2008 physical activity guidelines for Americans[EB/OL]. [2018-04-27]. <https://health.gov/paguidelines/guidelines/>.
- [18] ROBERTS K C, YAO X Q, CARSON V, et al. Meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth[J]. Health Reports, 2017, 28(10): 3-7.
- [19] 教育部. 每天 1 小时体育活动列入课表[EB/OL] [2018-04-27]. <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/Moe/s5147/201203/132004.html>.
- [20] LOPRINZI P D, CARDINAL B J, LOPRINZI K L, et al. Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents[J]. Obesity Facts, 2012, 5(4): 597-610.
- [21] DENTRO K N, BEALS K, CROUTER S E, et al. Results from the United States' 2014 report card on physical activity for children and youth[J]. J Phys Act Health, 2014, 11(Supp 1): S105-S112.
- [22] 张加林, 唐炎, 胡月英, 等. 基于人类发展指数的儿童青少年身体活动国际比较[J]. 体育科学, 2016, 36(1): 3-11.
- [23] FAULKNER G E, BULIUNG R N, FLORA P K, et al. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review[J]. Prev Med, 2009, 48(1): 3-8.
- [24] CLELAND V, CRAWFORD D, BAR L A, et al. A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight[J]. Int J Obesity, 2008, 32: 1685-1693.
- [25] 沈建华, 肖焕禹, 龚文浩. 论学校体育、家庭体育、社会体育三位一体实施素质教育[J]. 上海体育学院学报, 2000, 24(1): 6-8.
- [26] 安桂清, 任富恒. 学校与社区“教育一体化”研究——以上海市世博家园社区“快乐三点半”项目为例[J]. 中国教育学报, 2015, 39(6): 38-42.