

身体素养视域下幼儿园体育活动的现实困境与路径重构

王羽锐

成都大学师范学院

DOI:10.32629/eces.v8i1.19646

[摘要] 幼儿园体育活动是促进幼儿全面发展的重要载体,但实践中陷入“离身性”误区,即重技能训练轻身体体验、重形式规范轻意义生成。本研究以身体素养理论为框架,从身体、认知、情感、行为四维审视其深层问题:目标设定忽视身体“认知价值”,师资培养缺乏具身性理解,环境创设割裂身体与空间互动关系,家园共育遮蔽幼儿身体感受。研究认为,提质增效需从“离身”到“具身”范式转换,包括重构课程目标体系彰显身体主体地位,优化师资培养强化教师具身性理解,再造活动空间提升环境“可供性”。本研究为幼儿园体育活动理论深化与实践创新提供参照。

[关键词] 身体素养; 具身认知; 幼儿园体育活动

中图分类号: G617 **文献标识码:** A

Physical Literacy-Oriented Reform of Kindergarten Physical Activities: Reflections Based on Embodied Cognition Theory

Yurui Wang

College of Teacher Education, Chengdu University

[Abstract] Kindergarten physical activities serve as a critical vehicle for fostering children's holistic development. However, these practices have fallen into the misconception of "disembodiment" in reality—prioritizing skill training over bodily experience, and emphasizing formal norms over the generation of meaning. Using Physical Literacy theory as an analytical framework, this study examines the underlying issues from four dimensions: the physical, cognitive, emotional, and behavioral. The identified problems include goal setting that neglects the "cognitive value" of the body, teacher training lacking embodied understanding, environmental creation that severs the interactive relationship between the body and space, and home-kindergarten collaboration that obscures children's bodily sensations. The research posits that improving quality and effectiveness necessitates a paradigm shift from "disembodiment" to "embodiment." This involves reconstructing the curriculum goal system to highlight the body's subjectivity, optimizing teacher training to enhance embodied understanding, redesigning activity spaces to improve environmental "affordances." This study aims to provide a reference for the theoretical deepening and practical innovation of kindergarten physical activities.

[Key words] physical literacy; embodied cognition; kindergarten physical activities

引言

幼儿园体育活动是学前教育重要组成部分,对幼儿身体发育等有不可替代价值。《幼儿园工作规程》规定幼儿园一日户外活动不少于两小时,《中华人民共和国学前教育法》也强调保证户外活动时间和“健全人格、强健体魄”。然而,我国幼儿身体素质现状面临挑战,《2023年中国儿童发展报告》显示3-6岁幼儿日均户外活动不足1小时,静态游戏占比超65%^[1]。部分幼儿园体能教育形式单一、难度低,农村幼儿园体能教育因经费、器材和师资欠缺发展受阻^[4]。

这些问题背后存在深层理论困境,以往幼儿园体育活动研

究多关注外部条件,少追问“身体本身”在体育活动中的位置。具身认知理论为解决这些问题提供新视角,其认为认知植根于身体与环境互动,身体感觉运动经验塑造思维等。2024年《体育学刊》提出身体素养四维框架,强调体育活动应关注身体感知等。

基于此,本研究以身体素养理论为框架,多维度审视幼儿园体育活动困境,揭示“离身性”本质,探索从“离身”到“具身”的路径重构,为幼儿园体育活动理论和实践提供参照。

1 身体素养:理解幼儿园体育活动的新视角

1.1 具身认知的理论渊源

具身认知(Embodied Cognition)是认知科学的前沿理论,其核心观点颠覆了传统的身心二元论认知观。具身认知理论强调,认知过程并非仅仅发生在大脑中的符号运算,而是深深植根于身体与环境的互动之中。幼儿作为身心发展的初步阶段,身体、大脑、器官等一系列组织还未成熟,呈现初步发展的状态。幼儿通过具身性获得,可以为身心发展提供良好的基础条件^[6]。

1.2 身体素养的四维模型

2024年《体育学刊》发表的一项研究提出,以具身认知为基础的身体素养理论,从身体、认知、情感、行为四个维度阐释了幼儿身体活动参与的整体性循环。该研究指出,幼儿体育活动应当具备具身性、体验性以及综合性的特征。这一理论框架说明,身体素养并不等同于单一的身体训练,它本质上指向身心一体的整体发展。

2 身体素养视域下幼儿园体育活动的现实困境

2.1 身体维度的遮蔽: 目标设定与实施的“离身性”

2.1.1 体育活动目标设定不清晰

体育与健康课程标准(2022年版)颁布以来,基础教育体育与健康课程质量显著提升,但反观幼儿园,尤其是在幼儿园体育课程方面国家尚未制定统一的课程标准和教学大纲。《3—6岁儿童学习与发展指南》虽对幼儿动作发展提出要求,但在实操过程中由于缺乏课程目标的细化和实践的能力,导致出现目标虽好但难以落实的局面^{[3][10]}。从具身认知视角看,这一问题的深层症结在于:现有目标设定往往只关注“身体动没动”这一表层指标,而不关注“身体如何感知、如何体验、如何通过运动建构意义”。有研究指出,当前幼儿园体育活动的评价目标简单模糊、评价内容单一,未能体现身体素养的丰富内涵。

2.1.2 体育活动时间开展不合理

《幼儿园工作规程》指出,通常情况下,幼儿园的一日户外活动时间不少于两个小时。然而,调研显示,部分幼儿园不能保证幼儿的户外活动和体育活动时间,或者一日活动计划虽有安排,但不能严格执行,幼儿户外活动时间常常被其他活动所挤占^[3]。有些幼儿园由于过度担心安全问题,教师不敢组织稍有挑战性的游戏项目,让幼儿虽享有了户外时间,却不能真正意义上开展户外体育活动^[4]。这种“时间被侵占”现象的背后,反映的是对体育活动价值的“工具化”理解——体育活动被视为可被其他“更重要”的学习活动替代的填充内容,而非幼儿身心发展的必需环节。这正是“离身性”教育观的典型表现。

2.2 认知与情感维度的断裂: 师资培养的“去身体化”

2.2.1 专职体育教师的数量欠缺与质量不高

长期以来,幼儿园专业师资力量存在数量欠缺和结构失衡问题。数量上,幼儿园教师数量不足,农村幼儿园教育经费匮乏,体适能教育经费更少,器材和专职体适能教师欠缺阻碍农村幼儿园体适能教育发展。结构上,男女比例、专业师资结构比例失衡,幼师整体学历层次较低。陕西省人大代表刘楠建议按需配备配强体育专业幼师,将体育教学能力纳入幼师入职考核和继续

教育必修内容^[5]。从具身认知视角看,问题不仅是“数量不足”,更在于“理解缺失”,教师缺乏对“身体如何学习”的具身性理解,如不知身体动作对认知发展、运动体验对情感态度、环境对特定行为的影响。研究指出,目标定位不准、活动组织缺技巧、活动材料投放不科学,都是教师专业知识欠缺的表现。

2.2.2 培训体系的“离身性”

资源库文献检索显示,大量检索结果与“幼儿教师培训”相关。但幼儿园教师业务培训存在针对性不足、缺乏系统性等问题,培训内容多照搬小学教师专业发展培训,未区分幼儿园与小学培训差异,也未让教师通过“身体体验”理解幼儿身体感知。刘楠建议建立体育活动评价激励机制,将开展成效纳入教师综合考核,实施“走教计划”,鼓励社会体育指导员下沉农村薄弱园所开展教学指导^[5]。

2.3 行为维度的限制: 环境创设的“低可供性”

2.3.1 场地类型与器材的单一化

场地规范化是幼儿园开展体育活动的首要前提。一般幼儿园体育活动场地多为塑胶、水泥地、人工草坪等。从可供性理论看,以塑胶地为主的场地只“邀请”跑跳行为,不“邀请”攀爬、建构、探索等行为。研究指出,幼儿园应有适配规模的户外活动场地,配备必要设施。刘楠建议设学前体育设施专项经费,向农村倾斜,按“一园一策”为普惠性幼儿园配齐适龄体育器材,支持改造优化户外体育场地^[5]。王菲菲研究指出,农村幼儿园教育经费匮乏、器材欠缺,阻碍体适能教育发展^[4]。刘楠再次建议按“一园一策”为普惠性幼儿园配齐器材,支持改造优化户外场地^[5]。

2.3.2 场地面积的不足与利用的低效

充分的场地是幼儿园开展体育活动的基础和重要保障。然而,部分幼儿园尤其是民办幼儿园或小区配建幼儿园,活动场地较小,无法满足幼儿集体户外活动开展需要。一些幼儿园出于安全考虑,将所有地面进行了软化,使用人造草坪进行包裹,这样的场地导致很多体育活动无法更好地开展,不能满足幼儿动作发展需要。

2.4 情感维度的遗忘: 家园共育中的“身体缺席”

2.4.1 协同育人中对幼儿感受的忽视

在家园共育活动中,家园双方把更多的精力放在了二者的合作与组织上,而在活动中却忽略了活动的主体——幼儿。在一次由大人策划的活动中,幼儿原来的知识体验和活动中的感受都被忽略掉了。这是典型的“离身性”表现:只关注“活动有没有开展”,不关注“幼儿的身体有没有被看见、被倾听”。

有研究指出,家长对健康的理解就是不生病,而户外活动会吹风、会流汗、会感冒,甚至会受伤,所以不鼓励孩子参加体育锻炼^[4]。这种观念的背后,同样是“身体缺席”的后果——家长没有亲身感受到体育锻炼对幼儿身心发展的综合价值。

2.4.2 家园协同机制的不完善

刘楠建议,向家长普及科学育儿理念,引导家长主动陪伴孩子参与体育锻炼,着力构建“幼儿园主导、家庭参与、社区支持”

的共育格局^[5]。社区、村委会要有支持幼儿户外活动的安全场地,配备适合幼儿的健身器材^[4]。通过全社会高度重视学前教育发展,健全“政策有支撑、师资有保障、资源有供给、安全有防护、家园有协同”的学龄前儿童体质健康保障新格局^[5]。

3 从“离身”到“具身”: 幼儿园体育活动的路径重构

3.1 重构课程目标: 从“技能训练”到“身体素质”

3.1.1 确立身体素养的四维目标体系

《中华人民共和国学前教育法》强调“健全人格、强健体魄”。在总目标下细化形成具体的幼儿发展要求十分必要。基于身体素养的四维框架,可以从以下方面重构目标:要转变教育理念,增进“具身性”理解;聚焦身体体验,推动幼儿体育回归“身体”本源;强化动作教育,夯实身体活动促动幼儿健全人格之根基^{[2][9]}。

3.1.2 细化年龄适宜的目标层次

课程目标细化的意义在于为幼儿园体育课程提供明确的目标体系。这一体系能够帮助教师根据本班幼儿的年龄特点设计体育活动。针对年龄较小的幼儿,我们应将目标侧重于发展其基本平衡能力、动作协调性以及灵敏素质。拿年龄较大的幼儿来说,其课程目标可以设置得更具挑战性,具体涉及团队协作能力的培养、力量素质的发展以及耐力水平的提升。

3.2 优化师资培养: 培养“具身性理解”的教师

3.2.1 增设体育教育领域下幼儿教育方向的专业

幼儿体育教育的高质量发展离不开教师的指导,教师的体育专业素养和实践能力对幼儿体育活动的成效至关重要。刘楠建议,按需配齐配强体育专业幼师,将体育教学能力纳入幼师入职考核和继续教育必修内容,建立体育活动评价激励机制,将开展成效纳入教师综合考核^[5]。

3.2.2 在师资培训中增加“具身体验”环节

培养教师的具身性理解,需要让教师先成为“具身学习者”。培训形式应多样化,鼓励教师走出幼儿园,更多地与社区和家长进行互动;鼓励教师相互学习;鼓励教师进行自我反思。实施“走教计划”,鼓励社会体育指导员下沉农村薄弱园所开展教学指导^[5]。

3.3 再造活动空间: 提升环境的“可供性”

3.3.1 规范场地类型,实现场地结构多元化

幼儿园需要完善不同类型的体育活动场地,减少类似水泥地这样的硬质场地,增加沙坑、天然草地等缓冲效果较好的场地^[8]。刘楠建议,设立学前体育设施专项经费,重点向农村地区倾斜,按照“一园一策”标准为普惠性幼儿园配齐适龄体育器材,支持幼儿园改造优化户外体育场地^[10]。

3.3.2 合理利用空间,挖掘“高可供性”潜力

成都市第三十幼儿园在《具身认知理论下幼儿园运动课程

的开发与实践》课题研究中,探索让科研思维贯穿教学全过程,用研究破解实践难题,稳步迈向学前教育高质量发展的新征程^[7]。在卫生良好的情况下,幼儿园可以借助周边社区和公园进行室外的锻炼。

4 结语

幼儿园体育活动的意义不在于训练身体,而在于通过身体培养完整的人。从“离身”到“具身”的范式转换,要求我们重新思考身体在教育中的位置。身体不是学习的工具,而是学习的主体。体育活动也不应被简单理解为消耗体能的手段,它本质上是幼儿认知世界、发展自我、建立关系的生命实践。只有当幼儿的身体真正“在场”,他们的动作能够“发声”,他们的感受能够“被看见”,体育活动才能真正实现强健体魄、健全人格的教育使命。

当前,数字技术已深度渗透儿童生活,幼儿体育活动面临着“屏幕依赖”与“自然缺失症”的双重挑战。让幼儿回归身体、回归自然、回归游戏,既是对“健康第一”理念的落实,也是对完整童年与健全人格的守护。

[参考文献]

[1]技术融合·空间重构:具身认知导向下幼儿体育活动的生态化创新设计与实践[C].第三届幼儿体育科学论文报告会摘要集,2025.

[2]梁坤,庄弼.身体素养的理论溯源、内在机理及其对我国幼儿体育教育的启示[J].体育学刊,2024,31(2):112-118.

[3]柳斌.幼儿园体育活动开展现状分析与思考——以西安市长安区部分幼儿园为例[J].陕西教育(教学版),2024(12):25-26.

[4]王菲菲.农村幼儿园健康视域下体适能教育的现状及措施[N].教师报,2024-12-08.

[5]刘楠.聚焦“幼有优育”健全学前儿童体质健康保障体系[N].华商报,2026-01-29.

[6]专家入园“靶向”指导,成都三十幼省级课题寻新径[EB/OL].四川文明网,2025-12-09.

[7]舒琳.哈尔滨市幼儿园体育活动现状及对策研究[D].哈尔滨师范大学,2015.

[8]王凯珍,周志雄,任弘,等.影响3~6岁幼儿家庭体育行为和活动量的因素及路径分析[J].陕西学前师范学院学报,2016(7):64-67.

[9]幼儿园教育指导纲要(试行)解读[M].南京:江苏凤凰教育出版社,2002:24-25.

[10]刘敏.体能活动促进幼儿健康发展的实践探究[J].陕西教育(教学版),2024,(Z2):125.

作者简介:

王羽锐(2001--),女,汉族,安徽芜湖人,硕士研究生在读,研究方向: 幼儿园游戏。