

新加坡幼儿运动技能发展初探

◆曹惠容 王 兵

(海南热带海洋学院)

【摘要】新加坡非常重视幼儿的运动技能训练，该国幼儿运动技能发展的类型主要有精细运动技能、肢体运动技能、移动技能、非移动技能和操纵技能等。要发展这些技能，需要教师及家长为幼儿提供不同的活动进行训练。

【关键词】新加坡 幼儿运动技能类型 发展举措

运动技能的发展，主要是指让孩子们亲身参与体育活动来获得其运动技能、促进其身体健康发育以及获得各种安全知识的一种过程。幼儿亲自参与这些活动，不仅能发展自己的身体技能，同时也会增强他们的自尊心与自信心，有助于他们应对日常生活中出现的各种变化。

爱玩好动是孩子的天性。幼儿阶段的孩子对游戏运动颇感兴趣，通过老师良好的指导及正确的模仿，幼儿们的控制和协调都能获得更好的发展。当然，如果给予孩子们足够的时间去练习，他们的运动技能将会发展得更加娴熟。比如，通过裁剪、穿针引线、走路、弯腰、投掷或捉拿东西等活动，孩子们不仅能获得多种运动技能，还能把学会的技能迁移到游戏或其他情景中去。不过，孩子的各项运动技能只有在经过长期的训练后，才能在活动技能的某个方面表现得非常娴熟，因而持续地不断寻求机会让他们得到训练是非常重要的。

在孩子各种技能的发展过程中，除了老师的正确示范和引导外，还需要老师们积极、热情地参与孩子的各项活动，并向孩子们展示亲身参与活动的不同表情或表达自己的感受，以便让孩子们既能感受到运动的乐趣，同时也为他们今后主动积极地定期参与体育活动奠定坚实的基础。而且，老师与孩子们一起运动，不仅能激发孩子们的运动潜能，还能有效地迎合他们的心理需求。

一、幼儿早期运动技能的发展

1. 运动技能发展概述

幼儿运动技能的发展，是指孩子们在运动行为上的阶段性变化，这些变化伴随着孩子年龄的增长而相继发生。虽然不是所有的孩子在仅有的几堂课课后都能将某种特定技能面发展到非常熟练的程度，但向他们介绍、展示及提供锻炼机会是非常重要的。老师需要不断地调整并采取不同的方法去适应不同年龄的孩子，同时还要为孩子提供不同的设备设施。当然，老师在指导孩子活动时，还需要将运动技能分成小小的步骤，以便让他们循序渐进地获得从简到繁的技能。

2. 运动技能发展的内容

新加坡幼儿运动技能的发展主要包括三方面的内容：一是学习与活动技能的相关的知识，孩子们在掌握基本的运动知识和技能的基础上，进而发展成为高效的活动者；二是培养孩子具有健康生活的意识。通过健身活动以促进幼儿健康协调发展以及帮助幼儿对良好健康习惯的理解，从而增强他们的体质并使其能健康快乐

地成长；三是培养幼儿具备安全意识，重点培养孩子了解安全的重要性以及具备避免在家、学校以及公共场合受到不必要的伤害等意识。

二、幼儿各种运动技能的类型及其发展

新加坡教育部明确规定，幼儿的运动技能类型有精细运动技能、肢体运动技能两大类。其中，肢体运动技能又包括9类具体的运动技能。幼儿要获得这些技能，需要借助于各种不同的活动或游戏来加以训练，而在训练的时候，老师科学合理的引导是非常重要的。比如，为了让孩子们更好地理解他们是如何运动的，老师在教学过程中应灵活运用相关理论知识作为指导。如培养幼儿对身体意识方面的理解以及培养幼儿具备在运动时关注身体的意识；培养幼儿对空间意识的理解如让幼儿明白在运动时身体朝哪个方向移动；培养幼儿对体力消耗意识的理解如幼儿清楚自己在运动时的身体是怎样运动的；培养幼儿对关联意识以及一起运动的同伴的了解等，都需要教师运用鲁道夫·拉班的《四项运动结构理论》作为理论指导。

新加坡幼儿肢体运动技能的类型

运动技能		
移动的	非移动的	操纵的
爬行	平衡	抖动
步行	弯曲	捕捉
跑步	转身	投掷
滑行	卷曲	旋转
跳动	伸展	弹跳
跳跃	扭转	踢腿
跨越	上升	击打
飞奔	下沉	
轻跳	摇摆	
	摇动	
	推	
	拉	

(一)精细运动技能的发展

幼儿的精细运动技能主要包括对手腕的控制与手腕的相互协作能力，以及手指和整个手部都能精确地完成一项特定任务的能力。

1. 精细运动技能的作用

幼儿具备精细运动技能可以较好地帮助孩子们独立完成日常生活中的一些行为，如使用剪刀做剪裁，利用胶水粘贴纸片以及自己系鞋带和扣上纽扣等，这些活动能够很好地促进幼儿掌握一些基本的精细技能。当孩子具备了良好的精细运动技能后，他们才能更好地使用

工具如铅笔、粉笔及画笔等进行画画、写字等活动。

2. 精细运动技能的发展

为了让幼儿精细运动技能获得良好的发展，老师及家长都要为幼儿提供多种多样的亲身体验的机会。一般而言，人体肌肉的支配和控制能力，都是从距离身体中心部位较近的外围部分向更加远离身体中心部位发展的。因此，在孩子们良好运动技能发育的早期阶段，家长和教师应给予他们更多亲自动手操作的机会，如撕碎纸片、捏面团及搭积木等手指训练机会，幼儿们在操作的过程中不仅能获得各种技能，同时也能获得更多的自信。随着自信心的不断增强，他们的手指也会变得更加精准以至于最终能够熟练地完成裁剪、系鞋带、拉拉链以及按按钮等活动。

(二) 肢体运动技能的发展

肢体运动技能主要是指幼儿通过手臂、腿、躯干的大肌肉群的协调运动而获得的技能。

1. 肢体运动技能的作用

人类在运动时，大肌肉群活动牵动了手臂、腿及躯干等肌肉。孩子们只有通过通过对大肌肉群的训练以及不断运用一段时间后，他们才能获得其他基本的运动技能如移动技能、非移动技能及操纵技能等。只有当孩子们有足够的机会去练习以提升其运动技能，那么才能逐步形成运动技能相关的意识。当孩子们肢体意识不断得到提升时，他们才能认识到不同的身体部位能做什么以及知道如何开展活动。当然，他们也才能在以后的生活中能将体育运动当成其生活的一部分。

2. 肢体运动技能的差异及其发展

幼儿获得运动技能的熟练程度具有很大的差异性。由于幼儿个体身体素质、成长环境的不同以及为孩子提供的锻炼机会及为他们提供接触外界环境活动的时间量等不同，孩子们在运动的过程中，很多时候其身体的协调性以及某种运动技能的娴熟程度都会表现出彼此的不同。比如，一个5岁的小孩在跑步方面可能表现出非常熟练的技能，如在跑步时他上身稍微向前倾斜并配合着四肢的协调移动，而另外一个同龄孩子却在跑步方面却表现出身体异常僵硬，四肢也不协调如身体几乎挺直，而手臂只是在身体前方轻轻摆动。

肢体运动技能主要通过三项运动来获得发展。一是通过位移运动，具体是指身体在水平或垂直方向上从一个地方以流畅协调的方式运动到另一个地方，如行走、慢跑、快跑、飞奔、飞跃、跨越、滑雪、轻跳、跳远、单足蹦跳、爬行等。二是通过非位移运动，主要是指身体在同一个地点的运动，如平衡、弯腰、扭体、伸展、左右摇摆、前后摇摆、旋转、推拉、起身、下蹲等。三是通过支配性运动，主要是指控制手、脚及其他身体部位以操控物体的运动，如用手弹球和拍球、投掷与接住沙包以及用泡沫棒敲打等。

为了让孩子们的肢体运动技能获得较好的发展，新加坡教育部不仅要求老师们对移动过程中的四种运动概

念有更好的理解，而且还需要老师在使用这些理论的过程中想法设法地帮助孩子们的肢体运动技能获得更好地发展。也就是说，当老师组织孩子们进行某项活动时，应高度重视幼儿肢体运动技能中的身体意识及与其他三种意识——空间意识、体力意识或关系意识中的任意一种意识进行协调发展的状况。

(三) 新加坡幼儿运动意识的类型及其发展

根据新加坡幼儿运动意识的理论框架，将其运动意识分为身体意识、空间意识、体力意识、关系意识以及在这几种意识的基础上衍生出来的健康意识和安全意识，这些意识的发展都需要经过多种多样的运动训练才行。

新加坡幼儿运动意识的理论框架

运动意识				衍生意识	
身体意识	空间意识	努力意识	关系意识	健康意识	安全意识
移动技能	个人空间和一般空间的使用	时间的运用	移动过程中身体各区域间的联系	运动量与时间量的把握	正确的运动姿势、操作工具的要领
非移动技能	不同方向的移动				
操纵技能	不同路径的选择	力量的运用	移动过程中孩子和人与事物间的联系		
	不同水平面的移动				

1. 空间意识的发展

空间意识是指孩子们通过对个人空间（他们到达的固定位置上）和一般空间（其他人所处的空间）的移动过程中观察自己所处的位置，并与周围的事物及人的联系中建立起来的一种意识。

幼儿可以通过各种不同的活动来发展空间意识。比如通过移动到不同的方向如前进、后退，或通过上下和侧面移动，或通过顺时针和逆时针移动等；也可以通过不同的路径移动如直走、沿着曲线行走及锯齿形的路线前进；还可以通过不同的水平移动，如下移（膝盖以下的移动）、中移（肩膀和膝盖间的移动）、上移（肩膀以上的移动）等多种活动等。

2. 努力意识的发展

孩子如果具备努力意识，那么他们才懂得如何掌控时间的快、慢、瞬间、持续等概念，以及明白运动强度如猛烈、轻便、稳固、精巧、放松、紧张等给身体带来的感觉。例如，老师可以让孩子们通过压腿来探索移动时所使用力量的猛烈与否，以及让孩子们轻松地跳跃以感受身体的轻便等。例如，小孩肌肉的力量及自身的忍耐力直接关系到他们能否将三轮车骑快和骑远。

3. 关系意识的发展

关系意识主要是指孩子在运动时关注自己与谁一起活动，以及让孩子明白移动过程中与谁一起前进、后退，在谁的旁边或紧靠或远离谁，领先或跟随谁、是独自还是伙伴及群体运动，或是自己与其他孩子共同操控某种物体向上或向下、穿越、前进或后退等活动时的感受。它还要求孩子在移动过程中明白自己身体的某一部分与其他部分之间的联系，如身体不同部位的上、下、分离、合并、前、后移动等。

4. 健康意识的发展

身体健康是孩子们学习其他知识最为基本的前提条件,同时也会影响孩子们在运动和游戏中的表现。通过体育活动,孩子们知道了健康的构成要素有敏捷度、协调性、灵活性、耐力等。

在发展运动技能与身体健康意识的同时,老师为孩子们提供一个健康的自然环境,在此环境中他们明白自身需要有计划的运动,知道保持健康的体重并选择健康的饮食。与此同时,孩子们也需要养成良好的个人卫生习惯如打喷嚏时掩住嘴巴等行为。除此之外,孩子们也要清楚环境对于他们的健康所产生的影响,从而树立保持良好的生态环境的社会责任意识。

5. 安全意识的发展

由于孩子们经常亲自动手进行各种活动,所以他们很有必要练习安全的举止,这些安全的举止可以保护他们自身及身边的人不受伤害。比如,在室内进行安全练习时,老师可以组织孩子亲身拿锋利的工具如剪刀、镊子、尖锐的树枝进行手工制作,从而引导孩子掌握正确使用危险工具的技能技巧。与此同时,老师还要随时提醒孩子们在玩耍时,遵守安全规则。如在玩耍过程中不要推倒同伴、要遵守秩序以及当其他同学在玩秋千和滑行时,应当远离秋千及滑行的位置等。当然,除了在校内进行安全练习外,孩子们在家也需要具备一定的安全意识。比如,老师要让孩子们懂得在家时玩火、任意触碰电源及插座,接触锋利的物体等都是不安全的行为。同样,老师还要培养孩子们具备安全过马路、乘坐小车或公交车要系安全带以及去游泳时需要有大人的陪同等公共场所的安全常识。

(四) 不同类型的运动意识之间的关系

空间意识、努力意识和关系意识三种意识与肢体意识之间是相互联系、相互影响的。因而,在设计和组织幼儿活动时,老师要充分考虑到幼儿肢体意识与其他三项意识即空间意识、体力意识或关系意识中某一意识的组合发展。而且,在两种或几种不同意识的组合下,孩子们可以通过无数种活动来获得同一种技能。为了让幼儿不同的肢体意识能够得到协调发展,新加坡幼儿园的老师组织幼儿进行各种各样的肢体移动。比如,老师带领孩子们在“之”字形小路上练习独自飞奔技能的训练以促进幼儿身体意识与空间意识的组合发展。而在此过程中,老师再让两个孩子一组进行练习,让孩子感受与其他同伴一起飞奔的感觉,那么这时的训练便成为孩子身体意识和联系意识的组合发展过程。为了更好地培养孩子身体意识与关系意识的协调发展,老师让孩子们练习在头顶上方抛出柔软的橡胶圈(身体意识)并用双手接住,然后延伸为两人一组,让孩子与同伴一起轻轻投掷并接住柔软的橡胶圈。为了训练孩子的平衡,老师让幼儿亲身体验头顶沙袋(关系意识)在一般空间中行走(身体意识),使他们明白传统的“坚果普特人”(kacang puteh man)是怎样去平衡他们头顶上的篮子的。为了进一步促进他们肢体意识

的发展,老师还可以让孩子们探索身体不同的区域比如在肩膀和肘部放上沙袋时走动不同感受。当然,老师也可以组织孩子们通过模仿动物的姿势来感受努力意识和身体意识的协调发展。比如,在参观完动物园后,老师可以引导孩子们假想自己是一匹“快乐的马儿”,并让他们用快速或轻快(努力意识)的步子飞奔(身体意识)起来。在此基础上,让幼儿们想象自己是一匹“愤怒的马儿”,然后将自己的步伐调整成慢步或快走(努力意识)。以上这些活动不仅涉及了孩子身体意识和空间意识的发展,而且还能促进孩子身体意识和关系意识的发展。而在此过程中,孩子们也逐渐学会了各种技能并能使用新的词汇来描述他们获得各种技能时的感受。当然,在孩子们的身体意识、关系意识和努力意识共同发展的同时,他们自身也获得了健身意识和安全意识。因此,可以说孩子们的肢体运动技能都能从其身体意识及其余几种意识中的一个或多个进行组合来产生,这也为孩子们提供了不同的探索方法但同时也能获得相同运动技能的学习机会。

总之,新加坡教育部希望通过老师有计划、有步骤地引导幼儿亲身体验各种训练活动,让幼儿们不仅掌握各种运动技能和技巧,而且还要让孩子们逐步具备良好的生活习惯以及具备在家、幼儿园及公共场合生活和玩耍时具有安全意识。

四、结语

通过对新加坡幼儿肢体运动技能的类型及获得措施的详细分析,不难看出,新加坡教育部非常重视幼儿运动技能的发展。该教育部不仅要求教师掌握一定的运动技能发展理论,同时对于教师在组织幼儿发展各种技能时所选择的相应活动或游戏项目也有相应的规定。而相对统一的目标及其具体要求,既可以较好地指导和规范教师的教学行为,也能更好地促进幼儿运动技能的发展。

参考文献:

- [1] Nel - edu - guide - motor - skills - development [EB/OL].
- [2] 刘春玲. 区域活动与幼儿运动技能形成的尝试[J]. 2012年幼儿教师专业与发展论坛论文集, 2013, (03).
- [3] 全脑型体育模式课题组. 全脑型体育模式对幼儿运动技能发展影响的研究[J]. 教育导刊, 2015, (12).
- [4] 林敬云, 李显章. 幼儿基础运动能力的培养[J]. 广州体育学院学报, 1983, (04).
- [5] 黄文英, 王燕. 幼儿基本运动能力分析研究[J]. 江西社会科学, 2000, (06).

本文系海南热带海洋学院2014年度学科带头人和博士科研启动基金项目“新加坡教师教育研究”(编号为:QYXB201401)的阶段性研究成果。