

# 关于初测大班幼儿体能结果的分析及对策——以五里界中心幼儿园大二班为例

赵君平

武汉市江夏区五里界中心幼儿园 湖北 武汉 430200

**【摘要】**幼儿的发展是身心各项机能的黄金初始阶段，体能素质更是影响着幼儿的成长发育以及身体健康，在现阶段时代发展中，愈加深受教育业的重视，通过有效的体能训练，以从根本上提升全民身体素质及体能水平，以增强幼儿的运用能力及体格发育水平。基于此，本文结合五里界中心幼儿园大二班幼儿的体能测试结果展开分析，以了解幼儿发展情况的同时，进一步探索幼儿活动的重点及突破点，并针对测试结果提出几点策略，以更好的促进幼儿的身心健康发展。

**【关键词】**大班幼儿；体能结果；体能分析；对策

## 引言：

新时期的社会发展，使得人们愈加关注人类健康，然而在生活水平日益提升的同时，幼儿的生活环境亦是随之变化，在越发窄小的活动空间以及家长的过分保护下，幼儿的身体难以得到充足且科学的锻炼，致使幼儿的整体体质普遍降低。而幼儿体质的优劣对于其未来的发展的多个方面都具有直接的影响作用。因此，幼儿园则需立足于体育教育，结合幼儿的体质测试情况，进一步探索切实可行的教育指导活动，以增强幼儿活动的有效性。

## 一、体能测试的目的

体能水平及能力在现代教育的发展中逐渐深受重视，是以衡量幼儿的体育运动能力，对于幼儿的身体健康发展有着重要且深远的影响意义<sup>[1]</sup>。其在幼儿园的开展与测评下，不仅是为了检测保教水平或是促使幼儿体能达标，更是以检测数据作为一手资料，通过数据的分析，以探索更为科学合理的幼儿体能训练方法，为幼儿户外

体育活动等作为提供依据，以促使幼儿提高其体能的同时，实现身心均衡发展。在此过程当中，教师则需要将测试的结果仔细分析并能够发现其中的问题，以优化幼儿活动策略，让幼儿在其兴趣的基础上完成并发展运动训练的基本动作，增强其肢体的平衡与协调、灵活性等，为幼儿的运动发展以及未来成长构建良好的前提基础，实现幼儿体能的高效提升。

## 二、测试方法及参照标准

本次测试的对象为五里界中心幼儿园的大班幼儿，本文以大二班测评数据为例，测试人数共有36名幼儿，其中，男幼儿21名，女幼儿15名。由教师对幼儿体能施行逐一测试，内容包括十米折返跑、双脚连续跳、走平衡木、网球掷远、坐位体前屈以及立定跳远六项体能测试。评分标准根据《国民体质测定标准手册》幼儿部分)指标评分，体质测试各项指标评分标准采用5分制，5分为优秀，4分为良好，3分为合格，2分为中下，1分为差<sup>[2]</sup>。

## 三、测试结果及突出问题

本次针对于幼儿大二班的体能测试结果如下表所示：

五里界中心幼儿园大班幼儿体能测试结果(大二班)																	
姓名	身高及评价/单位: cm	体重及评价/单位: kg	十米折返跑/单位: s	双脚连续跳/单位: s	走平衡木/单位: s	网球掷远/单位: m	坐位体前屈/单位: cm	立定跳远/单位: cm	身高及评价/单位: cm	体重及评价/单位: kg	十米折返跑/单位: s	双脚连续跳/单位: s	走平衡木/单位: s	网球掷远/单位: m			
1																	
2																	
3																	
4																	
5	王**	113.4	中等	22.9	中等	6.31	4	6.62	3	2.78	4	7.61	3	11	4	132.5	3
6	廖**	113.9	中等	25.1	中上等	7.97	2	7.41	2	3.19	3	6.33	3	6.9	2	92	2
7	梁**	115.2	中等	22.4	中上等	6.53	1	6.29	3	4.57	3	6.24	3	17.8	5	129	5
8	陈**	121.5	中上等	26.4	上等	5.91	2	8.1	2	3.52	3	7.24	3	3	1	103	4
9	阮**	116.8	中等	23.6	中上等	7.22	3	5.28	4	2.66	3	4.79	2	1	1	123	4
10	王**	119	中等	21.9	中等	7.81	2	6.19	3	3.78	3	6.26	3	2.2	1	123.5	3
11	梁**	125	中上等	27.2	中上等	6.3	4	5.41	4	6.97	2	4.26	2	3	3	115.5	4
12	梁**	117.5	中上等	23.8	上等	7.44	2	6.34	3	4.03	4	6.53	3	14	4	107	4
13	梁**	109.2	中等	21	中等	7.16	3	5.53	4	4.81	3	9.56	4	7	2	104.5	3
14	梁**	118.4	中等	22.4	中上等	7.03	3	6.14	3	4.22	4	6.43	4	11.2	1	115	4
15	梁**	116.7	中等	21.3	中等	6.28	2	6.32	3	4.22	4	6.97	2	12.8	4	93	2
16	梁**	117.5	中等	23.3	中上等	7.37	2	5.78	3	4.41	4	6	3	5.8	2	103	4
17	梁**	113.9	中等	23.3	中上等	8.3	2	7.47	2	3.96	4	3.64	1	10.5	4	97	3
18	梁**	111.1	中等	22.4	中上等	8.52	1	8.31	2	6.66	3	6.53	2	0.5	0	107	4
19	梁**	115.3	中等	23.2	中上等	7.12	3	5.92	3	3.29	3	6.12	4	1.9	1	117	4
20	胡**	119.5	中等	23.8	中上等	7.06	3	5.62	4	4.97	3	5.48	4	2	1	133.5	3
21	刘**	110.2	中等	17.8	中等	7.31	3	6.91	2	3.97	4	5.5	3	0.5	0	110	4
22	李**	105.8	中等	18.3	中等	7.73	2	7.46	2	6.12	3	4.33	2	1.2	0	93	3
23	李**	100.7	中上等	20.2	中上等	7.15	3	5.58	3	3.28	3	5.12	4	1.5	1	117	4
24	余**	105.5	中下等	20.7	中等	7.78	2	7.46	2	6.12	3	4.26	1	2.2	1	104.5	4
25	罗**	115.3	中等	23.5	中等	7.34	2	6.1	3	3.5	3	6.2	3	11.5	3	112.5	3
26	梁**	114.9	中等	23.3	中等	7.41	2	6.35	3	4.03	4	6.74	4	13.5	4	104.5	4
27	梁**	114	中等	22	中等	7.97	2	6.97	2	4.59	4	6	3	8.9	2	97	3
28	梁**	106.7	中下等	19.7	中等	7.97	2	6.76	3	3.59	3	5.26	3	14.5	5	121	3
29	梁**	102.3	中下等	21.7	中等	7.21	3	6.12	3	4.06	4	4.26	1	7.7	2	96.5	4
30	梁**	112.5	中等	19.4	中等	7.03	4	5.03	4	4.03	4	6.97	4	8.1	2	109.5	3
31	余**	103	中上等	31.5	上等	6.78	4	5.92	2	6.19	3	7.21	4	6.5	2	110	5
32	梁**	115.3	中等	26.3	中上等	7.97	2	6.56	3	4.65	4	5.43	3	11	4	104.5	4
33	梁**	114.3	中等	23.2	中上等	7.59	3	6.29	3	4.72	4	7.55	4	16	5	105.5	4
34	梁**	110.5	中等	21.5	中等	7.91	2	6.92	3	3.55	3	5.9	3	17	5	105	4
35	梁**	105.2	中下等	19.2	中等	7.97	2	9.47	1	6	3	2.41	0	5	2	74	2
36	梁**	112.7	中等	18.6	中等	7.18	3	7.16	2	3.37	3	5.24	3	13	4	100.5	4
37	梁**	112.4	中等	23.6	上等	7.94	2	7.28	2	4.28	4	6.5	4	8	2	100	4
38	梁**	111.1	中等	19.5	中等	7.19	3	7.91	2	4.96	4	4.22	1	19	5	107	4
39	梁**	107.9	中等	20.1	中等	7.18	3	5.87	3	4.78	4	7.16	4	4.5	1	89.3	3
40	胡**	120	中等	22	中等	6.63	4	5.03	4	3.4	3	4.21	2	9.2	2	114.5	3

在走平衡木项目中，男生仅有1人表现为不合格，女生全部合格；在立定跳远中，男生仅有2人不合格，女生仅有1人不合格，其合格率趋于并等同于100%；由此可以看出，大二班的幼儿男女测评结果普遍反映在走平衡木和立定跳远方面发展最好，其次为十米折返跑和双脚连续跳，整体表现为一般发展水平，幼儿普遍在游

戏活动中喜好跑、跳类活动，因而其身体的协调性、平衡性以及爆发力等符合幼儿大班年龄阶段一般水平，具有较好的下肢力量。坐位体前屈项目能够直接体现幼儿身体的柔韧性，其中，男生的合格人数仅为7人，合格率为33%；女生合格人数亦为7人，合格率为46%。整体上这一项目的体质能力相对偏低，且由于男孩子普遍不

喜欢拉伸、舞蹈等活动课程,导致其柔韧性方面相对较差,与女孩存在一定的差距。从整体六大项目分析,大多幼儿在网球掷远能力方面则普遍较低,主要由于多数幼儿并未能够有效掌握投掷的方法与技巧,且上肢力量薄弱。

#### 四、存在问题及原因分析

##### 1. 游戏内容缺乏层次递进

现阶段的幼儿活动大多是以自由的形式而展开,虽给予了幼儿充分的自主游戏活动空间,但教师的引导职能并未得以充分作用,对于幼儿的活动未能够及时有效的给予指导和建议,导致幼儿在游戏过程中缺乏层次感,相同的游戏不断重复,致使幼儿逐渐出现不感兴趣,亦是游戏过程唯唯诺诺等,无法满足每个幼儿的个性发展。

##### 2. 户外体育活动开展类型不均衡

从测试项目结果来看,评测结果较差的主要表现在男孩的坐位体前屈以及班级整体的网球掷远方面,主要是由于现代生活环境中,促使幼儿上肢挥臂相关的动作逐渐减少,且幼儿园园内的游戏设计中关于上肢训练的游戏亦是相对较少,导致大多幼儿在挥臂投掷过程中,缺乏熟练度以及技巧性,甚至于部分幼儿连基本的投掷方法亦不具备。除此之外,在游戏活动中亦是缺乏一定的柔韧性游戏活动,且柔韧动作需要运动量达到一定程度时,在循序渐进的过程中进行练习,但部分教师并未注重这一部分,从而忽略了这一练习<sup>[3]</sup>。

#### 五、对策及建议

##### 1. 明确户外体育区域活动性质

教师首先要正视幼儿的活动教育,将体质测试及其结果加以重视,在充分了解幼儿的体质现状之后,以改善并优化体育活动的教育方式及策略,避免以往过于自由的活动形式而造成的身体机能发展不均衡现象。《幼儿园教育指导纲要》中则提出了应以趣味指导的方式展开活动训练,增强活动动作的灵活性以及协调性,发展幼儿的身体机能。同时,《幼儿园体育》中亦是将幼儿的身体练习部分明文规定,要求幼儿园在体育活动的教学指导中,将知识、技能及方法作为主要教育内容<sup>[4]</sup>。因此,在体育活动教育的实施开展中,教师则需明确区域体育活动的性质,能够意识到运动技能的练习的重要性及其意义,并展开多种形式的活动过,将资源、内容以及针对性有机融合,为幼儿创设更为科学高效的活动训练内容,以发展和提升幼儿的体质水平。

##### 2. 体育活动中要重视个别差异

在幼儿的成长发展中,除普遍存在的共性特点之外,亦需要注重幼儿的个性发展及差异现象,包括幼儿的体质、能力、健康等多个方面,将体育活动的落实与展开区别对待,实现针对性教育指导,避免传统形式下单一标准的实施,而致使幼儿存在“吃不饱、不敢吃”等现象,不仅无法切实满足每个幼儿的学习成长需求,亦是对于不同体质及能力水平的幼儿形成不同的影响,或是无法形成较好的锻炼效果,或是损伤体弱幼儿的健康等。如此,则难以调动幼儿的运动兴趣。基于此,教师则需正视幼儿的运用及游戏指导,根据幼儿测试结果以及其活动过程的表现为依据,及时了解其发展的整体情况,针对于个别项目较弱的部分着重分析,进而为幼儿提供相应的指导。而作为教师,则需提升自身的专业能力,加

强对于幼儿健康领域的了解与掌握,包括理论知识以及动作技巧规范等,以更好的为幼儿的体质发展提供优质的教育指导方案。此外,教师亦需要动员父母在假期时间,或闲暇日里带领幼儿至公园或大自然进行爬山、划船等活动,以在这些运动量相对较大的生活娱乐活动过程中,促使幼儿的全身技能获得锻炼,以增强其耐力及活动力,使其肺活量、心血管功能、神经系统等各个方面获得锻炼提升,从而使其全身机能的整体素质得以全面且有效的提高。

##### 3. 户外体育活动要有趣味性

在开展体育游戏活动过程当中,教师需结合幼儿的年龄特征及其发展规律,进而设计或开展不同形式的游戏活动,以更为贴合幼儿发展的方式锻炼和促进幼儿身体素质的提高,将徒手运动、自制游戏器材、借助玩具器械、依托环境氛围等相融合,以多样的活动增强游戏的趣味性以及针对性。例如,教师可组织开展模仿类游戏活动,比如让幼儿模仿各种喜欢的小动物,以锻炼幼儿的协调性以及身体柔韧性。或者设立“快乐运水果”的游戏活动,让幼儿提着篮子、水瓶等过“独木桥”,练习其平衡力,还可适当增加难度,让幼儿一边走一边捡起落在桥下的水果等。再比如,创设“炸敌堡”游戏,让幼儿在攀爬活动中,向“敌方”投掷“手榴弹”,并逐渐增加投掷的难度,以锻炼幼儿的投掷能力。除此之外,还可将玩具器械充分利用,让幼儿能够在多种活动形式的趣味活动中,实现身体机能的综合锻炼,以发展并提高其四肢的灵活性、协调性、平衡性等。

#### 六、结束语

总而言之,在幼儿体能的培养与指导提升方面,需要教师结合幼儿的实际发展情况,并依据《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要》等内容,为幼儿设立更具科学且有针对性的活动锻炼内容,保障幼儿充足的活动时间,给予其正确的活动锻炼方法,促使幼儿在长期锻炼中逐渐增强其体质。与此同时,家长与社会的支持与配合亦是尤为重要,以更好的帮助幼儿的运动能力能够全方位的获得提升与发展。

#### 参考文献:

- [1] 谭晓红. 幼儿体能测试结果分析及措施 [J]. 读书文摘, 2017, 000(019):241.
- [2] 潘玉宇. 体育区域活动中幼儿体能状况的分析与对策 [J]. 课程教育研究: 新教师教学, 2015, 000(005):132-133.
- [3] 何新春. 3266名3~6岁儿童体能测试结果分析 [J]. 中国妇幼保健 (01):72-73.
- [4] 孙亚青. 河南省城市幼儿园幼儿体质现状调查及对策研究 [D]. 河南大学.

**作者简介:**姓名: 赵君平(1986.4—) 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 山东省青岛市, 在职单位: 湖北省武汉市江夏区五里界中心幼儿园, 职称: 中级, 学历: 研究生, 学位: 硕士, 研究方向: 学前教育。