

湖北省示范幼儿园 3-6 岁幼儿体质健康现状与 体育活动参与度关联性调研 ——基于省级示范园体质监测数据的分析

郑博文

湖北幼儿师范高等专科学校 湖北 武汉 430000

摘要:为深入了解幼儿体质健康状况及其影响因素,我们对湖北省 42 所省级示范性幼儿园进行了调研。研究分析了来自 6 个地市、共 3862 名 3-6 岁幼儿的体质测试数据(包括身体形态、柔韧性、力量、速度等指标),并结合了对幼儿园体育活动开展情况及家庭运动参与的调查。中期分析发现,虽然示范园幼儿体质测试整体达标率尚可,但仍存在突出问题。一是幼儿教师体育教学的专业培训普遍不足;二是家庭与幼儿园在促进幼儿运动上未能形成有效合力。本研究结果,可为幼儿园科学设计体育活动课程、以及构建“家园共育”的幼儿健康促进模式提供实证参考。

关键词:3-6 岁幼儿;体质健康;体育活动;示范幼儿园;家园共育

引言:

(一) 调研背景与目的

近年来,从国家《3—6 岁儿童学习与发展指南》到湖北省地方政策,均对保障幼儿体育活动、增强体质提出了明确要求。然而,政策在落地过程中面临挑战。我们前期的走访发现,许多幼儿园在实践中存在“三重三轻”的倾向:重视专项技能训练,轻视基础体能发展;偏重集体统一活动,忽视个体差异与兴趣;关注园内安排,未能有效带动家庭运动延伸。这导致部分幼儿体育活动效果不彰,体质发展不均衡。与此同时,许多教师也反映,出于安全顾虑,常常难以设计和组织强度适宜、富有挑战的体育活动。本研究核心目的是基于本省实际情况,摸清幼儿体质健康的现状与特征,分析各类体育活动对其体质的实际影响,并探索幼儿园和家庭如何形成合力。这不仅能为我省学前教育决策和园所实践提供有针对性的实证依据,也为丰富相关领域的本土化研究做出努力。

(二) 调研基础与思路

为确保研究的客观性与科学性,本次调研依托“湖北省省级示范园体质监测平台”所积累的数据。该平台涵盖了武汉、襄阳、宜昌等 6 个地市共 42 所示范园,收集了 2022-2023 学年超过 3800 名 3-6 岁幼儿的有效数据,指标包括身高、体重、坐位体前屈、折返跑等多项体质健康标准项目,并同步记录了幼儿日常体育活动的类型、时长及家庭参与情况。这一大规模、多维度的数据库,使我们能够超越局部经验,进行系统的量化分析。我们的研究将重点聚焦于几个可操作的关键问题:首先,描述不同年龄段幼儿体质发展的典型特征,为评估建立参考。其次,分析体育活动中的具体要素(例如,每周进行中高强度运动的次数、不同运动项目的占比等)与幼儿各项体质指标变化之间的关联。最后,构建一个可理解、可应用的“园所-家庭”联动模型,用于指导实践。

一、调研对象、方法与过程

(一) 调研对象

选取的湖北省示范幼儿园数量、覆盖地市(如武汉、宜昌、襄阳等)、园所类型(公办/民办示范园),幼儿的年龄段(3-4 岁、4-5 岁、5-6 岁)、性别分布、样本量,确保样本的代表性与随机性。

(二) 调研方法

1. 文献研究法:系统梳理国内外幼儿体质健康、体育活动相关政策文件、学术论文、专著,为调研提供

理论支撑与方法参考。

2. 体质监测法:参照《国家学生体质健康标准(幼儿部分)》,明确监测指标体系:(1)身体形态:身高、体重、BMI 指数、坐高、头围等;(2)身体机能:安静心率、肺活量、心率恢复能力等;(3)身体素质:10 米折返跑(灵敏性)、立定跳远(力量)、坐位体前屈(柔韧性)、单脚站立(平衡能力)等。

3. 问卷调查法:设计《幼儿体育活动参与度问卷》(教师版/家长版),明确问卷内容(体育活动时长、

类型、频率、组织形式、家园配合情况等），说明问卷发放、回收流程及有效率。

4. 数据统计分析法：说明使用的统计软件（如SPSS、Excel），采用的分析方法（描述性统计、相关性分析、差异性分析、回归分析等），明确统计分析的指标与标准。

（三）调研过程

为确保调研有序、科学地开展，我们制定了如下工作计划并已执行了前期与中期部分：

1. 准备与设计阶段

首先，我们系统整理了国家与省级层面关于幼儿体育活动的政策要求，作为研究的政策依据。同时，基于本省实际情况，参考已有经验，开发了用于观察幼儿园体育活动的记录表，以及面向教师和家长的调查问卷，确保这些工具贴合本省幼儿园的日常教学场景。在此阶段，我们在教育部门的协助下，最终确定了省内6个地市共42所省级示范性幼儿园作为调研样本，兼顾了城区与乡镇园所，以保证调研对象的代表性。

2. 实地调研与数据收集阶段

本阶段的核心任务是获取多方面的数据和信息。我们组织了经过专业培训的测试人员进入幼儿园，按照国家标准的测试方法，对幼儿的身高、体重、柔韧性、爆发力、灵敏性等体质指标进行了统一测量。与此同时，我们向样本园的教师和家长发放了调查问卷，了解他们在组织体育活动和家庭运动陪伴中遇到的实际情况与困难。此外，研究还选取了部分园所进行更深入的实地观察与访谈，以获取问卷之外更具体、生动的细节信息。

3. 数据处理与初步分析阶段

在收集到所有数据后，我们首先对问卷和测试结果进行了规范的整理、录入与核对，剔除了无效信息，为后续分析做好准备。通过对这些基础数据的统计分析，我们已初步描绘出不同地区、不同年龄段幼儿在体质发展上的一些普遍特征和差异，例如，某些身体素质指标存在地域或性别上的特点。这些发现为下一步深入分析体育活动的影 响奠定了基础。

二、调研发现与分析

（一）调研样本概况

本次调研以湖北省内42所省级示范幼儿园为对象，覆盖武汉、襄阳、宜昌等6个地市。从地域看，城区园所26所（占62%），乡镇园所16所（占38%）。两类园所在体育活动硬件条件上存在较明显差异：城区幼儿园普遍设有包含多种固定器械的综合运动区；而乡镇幼儿园的户外场地则以传统操场为主，专项运动器材相对不足。调研共收集到3862名3-6岁幼儿的有效数据，

各年龄段分布基本均衡。一个值得注意的发现是，家庭运动支持较为薄弱：仅有约28%的家长能做到每日陪伴孩子进行体育锻炼，超过六成的家庭主要依赖幼儿园来承担幼儿的运动锻炼责任。在教师方面，调研发现，幼儿园里专职的体育教师非常少，仅占19%，绝大多数体育活动由班级教师组织和开展。教师队伍在经验上呈现“两头多”的特点：工作5年以上的成熟教师和入职不足2年的新教师占比较大。此外，仅有约三分之一的教师表示接受过比较系统的幼儿体育专业培训。

（二）幼儿体质健康初步结果

根据中期数据分析，所调研幼儿的体质健康呈现以下几个主要特点：

1. 整体达标情况

从身体形态（以BMI指数衡量）、身体柔韧性和下肢力量（以立定跳远衡量）三项核心指标来看，幼儿整体达标率有待提升，尤其是在柔韧性和下肢爆发力方面，不达标现象较为普遍。

2. 群体差异明显

数据显示，5-6岁幼儿的柔韧性达标率，反而比3-4岁幼儿低了约18%。这提示随着年龄增长，如果缺乏针对性活动，幼儿的柔韧性可能不升反降。在力量项目上，男童表现通常优于女童；但在平衡、协调性项目上，女童则表现更佳。这反映了不同性别幼儿在动作发展上可能存在不同的侧重点和需求。

3. 存在的突出问题

一是发展不均衡。乡镇园幼儿的体重异常（超重或肥胖）比例显著高于城区园，但他们日均运动时长却更短，这凸显了资源与需求不匹配的矛盾。二是基本动作能力不足。例如，能够协调地进行“双脚连续跳”这一基本动作的幼儿仅占四成左右，这说明日常活动中跑、跳等基本动作的练习可能不够充分、不够规范。三是家园共育效果不佳。超过70%的家庭反馈，孩子在家最主要的休闲方式是看电视或玩电子平板。家庭静态生活方式的普遍化，在很大程度上抵消了幼儿园体育锻炼的效果，形成了“5+2=0”（5天幼儿园教育加上2天家庭生活，效果归零）的困境。

（三）中期调研成果：现状与初步分析

1. 幼儿体育活动开展现状

基于对幼儿园一日活动安排的观察与记录，当前幼儿体育活动呈现以下特点：

从时间上看，大部分被调研的示范园能够保证幼儿每日户外活动时间，平均约为1.8小时，超过七成的园所能达到2小时的基本要求。但乡镇幼儿园在活动时长上整体短于城区幼儿园。活动频率较为稳定，近九成

幼儿园能保证每周开展 5-6 次专门的体育活动。从内容上看, 幼儿园组织的体育活动主要分为三类: 一是由教师主导的集体体育游戏, 这类活动占比最高, 内容以球类、基本动作为主; 二是幼儿在固定器械区进行的自主户外活动, 如玩攀爬架、滑梯等; 三是一些园所开发的特色体育活动, 例如将跑、跳、钻、爬等基本动作融入情景游戏之中。调研发现, 城区园的活动形式和器材更为丰富, 而部分乡镇园的活动内容相对单一。

2. 家庭运动参与情况

家庭是影响幼儿体育活动的重要一环, 但现状不容乐观。数据显示, 能够做到每日陪伴孩子进行体育活动的家庭不足三成, 超过六成的家庭将体育锻炼的责任完全寄托于幼儿园。在有限的家庭运动中, 活动形式以散步、随意玩耍为主, 目的性和系统性不强。许多家长出于安全考虑, 倾向于选择强度低、风险小的活动, 对有一定挑战性的跑、跳、球类等活动介入较少, 这使得家庭运动质量普遍不高, 难以对幼儿体质发展形成有效支持。

3. 活动组织的特点与挑战

目前, 幼儿园普遍采用“集体教学与自主活动相结合”的模式来组织体育活动。一个明显的挑战是师资

问题: 绝大多数幼儿园没有专职的体育教师, 活动主要由带班教师组织。尽管这些老师很努力, 但相当一部分教师缺乏系统的幼儿体育教学培训, 在设计活动时, 有时难以科学地平衡运动的趣味性、有效性和安全性。

(四) 活动参与与体质健康的初步关联

通过对现有数据的初步分析, 我们发现幼儿的体育活动参与情况与其体质健康水平之间存在一些值得关注的关联。

1. 活动时长是基础性因素

数据对比清晰地显示, 日均体育活动时间充足的幼儿, 在多项体质测试中表现更好。例如, 每日活动时间能达到 2 小时以上的幼儿组, 他们的下肢力量(立定跳远)和身体柔韧性测试的达标率, 显著高于活动时间不足 1 小时的幼儿组。这强有力地说明, 保证足够的运动时间是促进幼儿体质发展的基本前提。

2. 活动内容影响具体能力

除了时长, 活动的类型也与特定身体能力的发展相关。例如, 经常参与球类等需要手眼协调游戏的幼儿, 在相关的协调性测试中得分往往更高。而内容丰富、包含跑、跳、攀爬、平衡等多种形式的体育活动, 更能促进幼儿身体素质的全面发展。

研究总结:

(一) 幼儿体质发展呈现不均衡与值得警惕的趋势
调研幼儿体质测试整体达标率良好, 但存在结构性问题。一方面, 城乡差异显著, 乡镇园幼儿的超重肥胖率明显高于城区园。另一方面, 部分身体素质发展出现“倒挂”, 如大班幼儿的柔韧性达标率较大幅度低于小班, 提示随年龄增长, 若缺乏针对性锻炼, 某些身体素质可能不升反降。

(二) 体育活动开展的质量与覆盖面是核心短板
幼儿园虽能基本保证户外活动时间, 但活动质量受制于师资与资源。专职体育教师稀缺, 多数带班教师缺乏系统培训, 导致活动设计科学性与创新性不足。同时, 家庭运动支持严重缺失, 超六成家庭将运动责任完全寄托于幼儿园, 家庭活动普遍呈现“低频率、低强度、低质量”的特点, 家园未能形成合力。

参考文献:

- [1] 高巧英, 苏静, 赵孟可, 苏丽. 2014 年与 2020 年河南省 3 ~ 6 岁幼儿体质情况对比研究 [J]. 体育视野, 2025(05): 133-135.
- [2] 王鑫鹏, 徐大联. 体育教育环境对幼儿身心发展研究 [J]. 青少年体育, 2024(08): 132-134.
- [3] 胡蝶. 3-6 岁幼儿体质现状及其健康教育研究——以 X 幼儿园为例 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2025(10): 94-97.
- [4] 李颖. 幼儿体质测试数据在幼儿园体育活动设计中的应用 [J]. 时代教育, 2024(13): 43-45.
- [5] 朱欢, 李森, 罗娅, 等. 国家常态化监测背景下 A 省 B 市幼儿体质健康监测与科学运动指导研究 [J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(8): 219-222.

基金项目: 湖北省高等学校教学研究项目“基于 3-6 岁幼儿体育活动对体质健康发展研究——以湖北省级示范幼儿园体质监测为例”(编号: 2020813)

作者简介: 郑博文(1991.02-), 女, 汉族, 湖北武汉人, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育课程与教学