

幼儿体能训练思路与方法研究

韩春远¹ 苏晓薇¹ 许毅² 张欢³ 易小玉⁴

1 华南理工大学体育学院, 广东 广州 510100

2 广东生态工程职业学院, 广东 广州 510520

3 深圳市博雅实验学校, 广东 深圳 518000

4 宜春市第三中学, 江西 宜春 336000

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法, 对幼儿体能的基本概念及其训练思路进行详细阐述。结论如下: (1) 幼儿期指 2 岁到 6~7 岁的儿童时期。(2) 幼儿体能是特指儿童在发展过程中的身心健康、身体形态、生理机能、运动素质及动作技能等不同维度表现出来的身体综合能力, 是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映。(3) 幼儿的体能训练(活动)也主要以游戏的方式进行动作的学习和基本动作技能的发展。(4) 基本动作技能又称复杂的动作模式主要包括平衡技能、移动技能及操作技能。(5) 幼儿体能训练应以儿童为本顺应自然成长的天性; 依据“敏感期”特点合理安排体能活动的内容和比例; 游戏是儿童体能训练的基本活动; 教练是体能训练的支持者、引领者、合作者; 体能训练就是培养运动的兴趣和习惯、体能训练要生活化。

[关键词] 幼儿期; 幼儿体能; 基本动作技能; 训练理念

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11438

中图分类号: G4

文献标识码: A

Research on the Ideas and Methods of Physical Fitness Training for Young Children

HAN Chunyuan¹, SU Xiaowei¹, XU Yi², ZHANG Huan³, YI Xiaoyu⁴

1 School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

2 Guangdong Eco-engineering Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

3 Shenzhen Boya Experimental School, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

4 Yichun No.3 Middle School, Yichun, Jiangxi, 336000, China

Abstract: Using research methods such as literature review and logical analysis, this paper elaborates in detail on the basic concepts and training strategies of young children's physical fitness. The conclusion is as follows: (1) Early childhood refers to the period of childhood from 2 years old to 6 and 7 years old. (2) Preschool physical fitness specifically refers to the comprehensive physical abilities exhibited by children in different dimensions such as physical and mental health, body shape, physiological functions, physical fitness, and motor skills during the development process. It is a comprehensive reflection of the functions of various organ systems in the human body during exercise. (3) The physical training (activities) of young children mainly involves learning movements and developing basic motor skills through games. (4) Basic motor skills, also known as complex motor patterns, mainly include balance skills, movement skills, and operational skills. (5) Preschool physical training should be child centered and conform to the natural growth of nature; Reasonably arrange the content and proportion of physical activities based on the characteristics of the "sensitive period"; Games are the basic activities for children's physical training; A coach is a supporter, leader, and collaborator of physical training; Physical training is to cultivate interest and habits in sports, and physical training should be lifestyle oriented.

Keywords: early childhood; physical fitness of young children; basic motor skills; training philosophy

引言

幼儿阶段作为人一生之中身体发育和机能发展最为迅速和关键的时期, 其发展质量将直接影响人的一生发展轨迹^[1]。我国 2000 年《国民体质健康测定标准》

制定以来, 幼儿体育与健康领域一直将体质健康作为首要目标, 把幼儿的体育活动视为提高身体素质, 促进幼儿健康发展的重要手段^[2]。3~6 岁不仅是身体发育的快速增长期, 同时也是基本动作技能的关键发展期。国外很多研究证实, 该时期基本动作技能的发展将会为今后各项竞

技运动技能形成和终身体育锻炼习惯养成奠定坚实的基础^[3]。为促进幼儿的健康发展, 全面贯彻《3-6 岁儿童学习与发展指南》中的具体要求, 构建幼儿体能训练的内容和方法体系, 首先必须厘清幼儿体能及其训练的基本概念和思想。

1 幼儿期与幼儿的界定

幼儿期, 按不同的标准划分的年龄段略有偏差。根据解剖生理特点, 儿童期可分为: ①围产期。胎儿满 28 周到出生后一周。②新生儿期。从娩出到出生后 28 天。③

婴儿期，或称乳儿期。从出生后 28 天到 1 周岁。④幼儿期。1~3 周岁。⑤学龄前期。从幼儿期结束到入小学前，即 3~6 或 7 岁。⑥学龄期。从入小学到青春发育开始，一般指 6 或 7 岁~12 岁。⑦青春期。从第二性征出现到生殖功能基本成熟，一般范围是 10~20 岁，且女孩一般比男孩早 2 年。

临床医学领域根据生理学的特征，一般将 1~3 岁定义为幼儿期。林崇德在《发展心理学》中认为幼儿期是指儿童从 3 岁到 6 岁或 7 岁这一时期。幼儿园工作规程（国家教育委员会 1996）中认为幼儿期是指个体处在 3~6 岁年龄的时期。

儿童心理学则依据儿童在一定时期内所表现出的共同心理特点和主导活动，将儿童的发展划分为五个阶段：婴儿期（从出生到 3 岁）、幼儿期（3 岁到 6~7 岁）、童年期（6~7 岁到 11~12 岁）、少年期（11~12 岁到 14~15 岁）、青年初期（14~15 岁到 20 岁）。

根据以上论述，我们根据生长发育的规律以及形态、生理和心理的特点及幼儿体能活动的特殊需求划分为：婴儿期（出生后 28 天~1 岁）、幼儿期（2 岁到 6~7 岁）、学龄儿童（7~12 岁）、少年期（13~17 岁）、青年期（18~25 岁）等五个阶段。

2 幼儿体能及其训练

体能是指人体在先天遗传和后天获得性的基础上，为适应不同运动的需要所储存的身体能力要素，是人体活动基本能力的表现，是人体各器官系统的功能在不同身体运动中的综合反映。幼儿体能是特指儿童在发展过程中的身心健康、身体形态、生理机能、运动素质及动作技能等不同维度表现出来的身体综合能力，是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映^[2]。

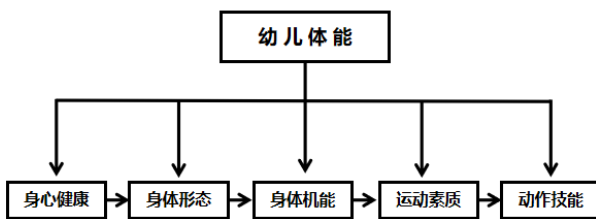


图1 幼儿体能的内部结构

2.1 身心健康

身心健康包括心理健康、身体健康及良好的社会适应能力三个方面。心理健康是指儿童的心理情绪、兴趣爱好、自尊、自律、焦虑、对社会环境的适应、安全感及人际关系等方面。身体健康是指有没有疾病和运动损伤等医学指标的身体状况，是其身体能力（体能）的一般表现。在幼儿体能活动中，身体健康主要指的是对幼儿运动损伤的预防与身体薄弱部位、关节等的养护与加固，以及伤后的及时康复训练等。健康是幼儿进行体能活动的前提和起点。图 2 显示了终身身体活动和健康的模型。这个模型最早由

Blair（1989）提出，它描述了人一生中参加身体活动对健康的贡献。终身模型认为身体活动与健康是互为因果，相互影响的。维持健康需要身体活动，但是一个人必须要有足够的健康和体能才能参加身体活动。同样，身体活动的缺乏也会导致超重和肥胖的发生。因此，健康需要终身保持健康的生活方式。经常参加身体活动的孩子会得益于儿童时期的身体活动，但是这些好处不会永久保留，除非这个孩子一直采用并且维持这些积极的生活方式到成人，甚至是一生。

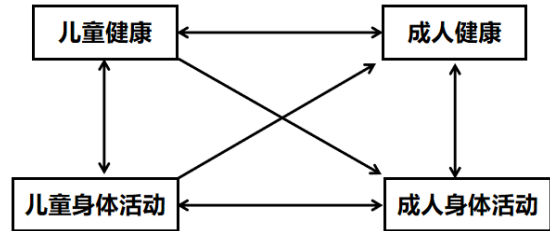


图2 终身身体活动和健康模型（引自 Blair, 1989）

2.2 身体形态

身体形态是指幼儿的身高、体重、身体成分、骨骼肌维度以及骨密度等指标，是其生理机能的物质基础。身体形态包括长度、宽度、围度、充实度等外部形态特征，以及心脏的纵横径、肌肉的横截面等内部形态特征。身体形态为幼儿提供运动的力学条件，与身体机能一起构成体能的基础结构，身体形态是身体机能、运动素质等体能要素的基础。

当前小胖墩、豆芽菜、罗锅腰、近视眼，以及脊柱侧弯、骨盆前倾、X 型腿和 O 型腿等异常体态的增多，均与学生缺乏日常体力活动和身体锻炼密切相关。身体形态的不良变化无疑会直接影响到身体机能和运动素质的发展，并会带来运动受伤的风险，像引体向上这种在人类进化中赖以生存的攀爬动作，目前已成为每个学校体测项目中难于逾越的鸿沟，及格达标者寥寥无几，而更为简单的跑步比赛，因组织者害怕出现心肺系统急症而担责，也成了孩子们心目中的奢侈品。受基本动作技能缺失和基本运动能力低下的制约，对运动和竞赛从紧张、怯场、恐惧等心理问题，继而发展到焦虑、自闭、抑郁等心理疾病，积极参加体育锻炼，享受游戏竞赛之快乐也就成了空谈。这些孩子面临着一系列的身体、心理、情感、社会适应能力及不良健康状况的风险。

2.3 身体机能

身体机能（或生理机能）主要是指机体各器官系统的功能，包括心肺功能和能量代谢功能指标，是体能的生理学基础。一方面，身体机能对运动素质起基础作用，某种运动素质的高低，往往由多器官系统的机能水平决定，如心肺机能相对于耐力素质、快肌纤维相对于快速力量。另一方面，身体机能也受运动素质的影响。机体各器官系统的发育状况决定了相应器官系统的机能。

2.4 身体素质

身体素质（或运动素质）主要是指机体在活动时所表现出来的各种基本运动能力。身体素质是体能的外在表现形式，包括肌肉收缩产生的力量、速度、耐力等基本素质（或称单一运动素质），柔韧、协调、灵活等复合运动素质。目前在许多运动项目中，很多人往往是把单一的运动素质作为体能，如耐力或力量，而没有整体地、全局地来研究该运动项目的专项体能。因此，对于体能训练也主要局限于运动素质，甚至是单一运动素质这一单层次的理解上。

事实上，运动素质的表现是多元的、整体性的，在体育运动实践中很少有某项运动只要求一种素质参与，常常是两种以上的运动素质共同发挥作用（网球运动员在步法移动中，急需要灵敏、协调能力也需要快速移动的速度能力和急起、急停的快速力量），同时也很难区分与分别实施纯粹意义上的某一种素质的训练。在发展某一运动素质的同时，也将对其他运动素质产生影响。体能系统的整体性质不可能完全以系统要素的性质来解释。然而要素一旦组合成系统，部分一旦组合成整体，就具有了要素和部分所不具有的功能，其内部结构的优化整合也必将导致整体功能的放大。

2.5 动作技能

动作技能（即基本动作技能）主要是指关节的灵活性及其稳定性、动作对称性、运动姿态、动力链、专项技术的分解动作及环节用力结构与顺序等，这些是其生理机能和运动素质表现的载体和有效性的基础。

基本动作技能一般指身体大环节动作活动，是指一些有组织的，涵盖两个以上身体部位的动作模式的结合，是执行成熟技能所需要的，应在人体生长发育的早期获得（2~12岁）。基本动作技能是人们从出生到老死，在竞技体育中使用的运动技术，以及在日常生活中都需要使用的生活技能和娱乐技能的基础。基本动作技能，包括平衡技能（稳定性技能）如姿势控制，移动技能（移动性技能或位移技能）如跑和连续跑跳步，操作技能（操作性技能或操控技能）如投掷和踢球等（见图3）。



图3 基本动作技能的分类

2.5.1 平衡技能

平衡技能又称稳定性技能包括体屈、体伸、体转动作，

具体指身体姿态的控制与身体平衡的保持，即静态平衡和动态平衡。平衡能力在人一生的动作发展中具有重要的作用。婴儿维持身体平衡的能力弱，1岁多开始行走时，往往是同侧手和腿移动，双臂屈肘外展维持身体平衡，动作呈试探性前行。2~3岁时，走、跑速度慢，身体容易失去平衡，易摔倒；3~4岁的幼儿，在走、跑、跳或遇到障碍躲闪时，一般都能保持平衡，但遇到快跑、转弯、急停、跳跃落地等动作，往往不能及时调节身体平衡，常常摔倒。随着神经系统和运动机能的发展，5~6岁的幼儿平衡能力发展很快，锻炼效果也很显著。

2.5.2 移动技能

移动技能（移动性技能）又称位移技能，是指能够使个体在空间产生位置移动的动作技能。对儿童来说，移动技能是一项重要的动作技能，它影响到儿童是否能够参与有利于健康的身体活动，并能否在各种运动项目、游戏以及民族民间舞蹈中有效地移动。没有这类技能，儿童青少年的动作发展将受到阻碍。行走、跑步、前滑步、侧滑步、单脚跳、垫步跳及双脚跳等是最常见的位移技能。

2.5.3 操作技能

操作技能（操控技能）是一类操作或控制诸如棒、球等物体的基本动作技能。它包括投掷、接球、踢球、踢凌空球、挥击、滚球和拍球（运球）等一系列动作技能。

2.6 幼儿体能训练

体能包括与健康相关的体能（健康体能或体适能），和与运动表现相关的体能（竞技体能或运动员体能）及特殊群体的体能（特殊体能）。健康体能包括有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力、关节柔韧性及身体成分等；竞技体能主要包括力量与爆发力、速度、耐力、灵敏、协调及柔韧等运动素质。特殊体能主要包括军人体能、警察体能、消防体能、应急救援体能及残疾人体能等。

研究发现，6岁以下儿童的体能信息明显缺乏，其原因是多方面的。大多数体能测试都要求个人“全力以赴”，发挥出自己的最高水平，但这对幼儿来说非常困难。因此，对于幼儿（7岁以前）来说，从严格意义上来说，谈不上真正意义上的体能训练，主要是通过多个项目的技能学习，发现潜质，培养兴趣，为确定运动选项及训练打下基础。幼儿的体能活动也主要以游戏的方式进行动作的学习和基本动作技能的发展。此时，任何运动器材都应被看作是孩子运动中的玩具，任何训练的都是玩和游戏，因此体能训练只是在儿童早期的训练中植入多种项目技术动作的学习，通过广泛认知和初步学习，学习和熟练掌握基本动作技能。当然在不同年龄阶段，基本动作技能、基本运动技能及专项运动技能的训练是同时进行的，只是三者比例和侧重点不同。

3 幼儿体能训练的理念

3.1 理念与体能训练理念

柏拉图哲学中的“观念”通常被译为理念，康德、黑

格尔等人的哲学中的观念是指理性领域内的概念,有时也译作“理念”。《辞海》(1989)对“理念”一词的解释有两条,一是“看法、思想、思维活动的结果”,二是“理论,观念(希腊文 idea)。通常指思想。有时亦指表象或客观事物在人脑里留下的概括的形象。”(《辞海》第1367页)。我们认为,理念是人们的意识活动,是人们经过长期的理性思考和实践所形成的思想观念、精神向往、理想追求及哲学信仰的抽象概括,是对所从事工作的一种基本信念和明确的基本认识。

可以说体能训练理念是人们追求的体能训练理想,是建立在体能训练规律基础之上的,是在思考和回答“练什么?练多少?怎么练?有什么价值?如何更好地实现它的价值?”等问题的过程中形成的判断与看法。科学的体能训练理念是一种“远见卓识”,它能正确地反映体能训练的本质和时代的特征,科学地指明体能训练的方向。

幼儿体能训练理念则是幼儿教练(教师)在体能训练实践和体能训练思维活动中形成的对“体能训练应然”的理性认识和主观要求,是渗透了人们对幼儿体能训练的价值取向或价值倾向的“好的训练”观念,是幼儿教练(教师)对幼儿体能训练的本质及其影响体能训练的多种因素的理解,是对复杂的体能训练过程的明确的基本认识,是知道体能训练的“思想”,包括主要目标和有助于达到目标的信念和原则。体能训练理念不是训练实践或训练现实,是源于幼儿教练(教师)对训练实践的认真思考,是对训练实践的反映,同时训练理念对训练实践又具有引导作用。

3.2 幼儿体能训练理念

3.2.1 以儿童为本顺应自然成长的天性

人类自身的成长每个阶段的都有其自身的规律,从婴儿、幼儿、少年到成人,没有任何事物可以改变。儿童在长大以前就要像儿童的样子。儿童是有他们特有的看法、想法和感情的,如果想用我们的看法、想法和感情去代替他们的看法、想法和感情,那简直是最愚蠢的事情(让·雅克·卢梭)。儿童的体能训练也应顺应这种发展规律,以儿童为本,主要体现在两个方面:以儿童的发展为本,尊重儿童的主体性。

3.2.1.1 体能训练应以儿童的发展为本

以儿童发展为本,就是说体能训练要围绕儿童的身心发展规律来进行设计,使每个儿童在身体和心理等方面都得到健康快乐成长。儿童的发展包括多个方面,如生理、认知、社会性、情绪情感、动作技能、语言、行为习惯等,这些都可以简单归结为身体的发展和心理的发展两个方面。

儿童肢体柔弱、心理脆弱,各方面发育都还不成熟,而且有自身发展的节律和程序,体能训练要顺应儿童成长的自然规律,让孩子像孩子那样玩耍、那样思考与游戏。当下有很多家长因受“不要让孩子输在起跑线上”的理念指引,让孩子参加各种专项训练班成为他们的主要身体活动,这些标榜着为了孩子发展的观念与做法,其实是对儿童的一种“掠夺式开发”“拔苗助长式学习”,是违背以儿

童为本的训练理念的短视行为。儿童天性好动、好玩、好游戏,喜欢大自然,我们就要顺应儿童的这种特点,不能过早地进行专项化的体育训练,所有的运动器械对他(她)们来说都只是玩具,要让他(她)们尽情玩耍、自由表达、大胆实践与探索,这样才有利于他们一生的可持续性发展。

因此,对儿童来说,谈不上真正意义上的体能训练,主要是通过多种运动项目、体能游戏来培养孩子对运动的兴趣,提高孩子对身体运动技能的了解和认知。同时,体能训练作为促进婴幼儿身体发展的有目的、有计划的身体活动,它应该走在幼儿发展的前头,为幼儿搭建向前发展的“脚手架”,拓展、升华幼儿的运动经验,促进儿童在身体原有发展水平向最近发展区发展。“最近发展区”的概念源自于苏联著名心理学家维果斯基。他认为,儿童的发展存在两种水平,一种是儿童现有的发展水平,另一种是在他人的帮助下所能达到的较高水平,最近发展区即这两种发展水平之间的差距。体能训练应走在婴幼儿现有发展水平的前面,为其创设最近发展区,帮助其从现有的发展水平提升到更高的发展水平。

3.2.1.2 体能训练应尊重儿童的主体性

以儿童为本,促进儿童的发展,就要尊重儿童作为体能训练的主体性,包括尊重儿童的主体意愿和发挥儿童参与体能训练的主动性、积极性。

尊重儿童参与运动训练的主体意愿,顺应儿童自然发展的天性并非意味着在任何情况下都完全由孩子自己做主,也非教师(教练)进行“一个哨子两个球,老师学生都自由”的“放羊式”教育。在体能训练中,教师(教练)要尊重儿童的主体意愿,要学会观察和了解儿童,用心体会儿童的内心需要、愿望,发现他(她)们的运动兴趣,给予他们广阔的空间去想象、去思考、去游戏、去实践、去模仿,不要强迫、威逼或诱迫孩子,不能打着发展的旗号强迫儿童做他们不愿意做的事情。训练重在引导和保护,只有受到尊重的主体,才能发挥积极的自我,建立自尊心和自信心,从而学习对他人的尊重。

在体能训练过程中,尊重儿童的主体性还体现在充分发挥儿童参与体能活动的主动性、积极性及创造性。把儿童放在主体的地位,应该引导儿童参与体能训练的准备和创设,对问题积极思考和发现,乐于体能实践、探索及表达,让儿童感受体能训练的乐趣和运动成功的体验。

3.2.2 依据“敏感期”特点合理安排体能训练的内容和比例

身体素质(技能)敏感期是指在某一个(几个)年龄阶段(时期)身体素质(技能)快速发展的时期。儿童的体能训练应该根据儿童身体素质(技能)的敏感期特点适时、合理安排体能训练的内容和比例,最大限度地挖掘其体能的潜力。

3.2.3 游戏是儿童体能训练的基本活动

自古以来,孩子们便喜欢以各种各样的方式进行游戏

和玩耍。游戏成为儿童生活与学习的基本方式，成为童年文化的重要表现形式。喜欢体育游戏，是每个儿童的天性，儿童在游戏中发挥创造和想象力，在游戏中体验各种各样的角色，也在游戏中发展了自己。研究表明，体育游戏对幼儿的身体发展、动作技能发展、认知发展、社会性发展、情感发展、语言发展、个性形成、学习品质的获得等方面均有重要的作用。因此，在幼儿的体能活动中，所有的训练器材都应被看作儿童玩耍的“玩具”。

体能游戏是儿童体能训练的基本活动。基本活动是指在一定年龄阶段出现频率最高、最主要、最根本的活动。正如成年人的基本活动是工作、中学生的基本活动是学习一样，儿童体能训练的基本活动就是游戏（体能游戏）。德国教育家福禄贝尔（弗里德里希·威廉·奥古斯特·福禄贝尔）把游戏置于崇高的地位，认为一切好的萌芽都是发生在游戏中的。

运动实践中，体能（体育）游戏曾被许多教师和家长忽视，甚至被认为是儿童无意义的活动而被扼杀。事实上，对儿童来说，体能游戏不仅是一种玩耍，更是一种快乐而特有的身体认知学习方式，儿童教练（教师）应以体能游戏为基本活动来建构体能课程，组织体能教学与训练。

3.2.4 教练（教师）是体能训练的支持者、引领者、合作者

传统的训练理念中，教练（教师）一直是权威的扮演者、知识的灌输者、纪律的执行者的角色。在当代体能训练中，教练（教师）的角色定位有了新的内涵，他们有时是训练的指导者，有时是训练的设计者，有时是训练的衬托者，有时是训练的促进者。体能教学和训练不再靠灌输，而是与儿童分享，不再居高临下，而是平等对话；儿童不再仅仅作为知识的接受者，被动地听从教练（教师）的指令，而是带着自己的兴趣、需求，直接与周围的环境进行互动，直接与教练（教师）对话。教练（教师）应该既亲切又严格，既严谨又浪漫，既是设计者又是“合作伙伴”，既是引领者又观众，有时鼓掌，有时沉默，有时质疑，有时喝彩。

3.2.5 体能训练就是培养运动的兴趣和习惯

当前儿童体能训练成人化、专项化、竞技化的现象非常突出。受功利主义思想的影响，许多幼儿园、小学及儿童体能培训机构，为了彰显教学与训练效果而过于追求儿童的运动成绩，致使儿童的体能训练过早地聚焦于运动专项，按照成人训练内容、方式及要求组织体能训练，在他们眼中一个个儿童均是有着远大理想和抱负的小大人，于是乎本应以培养运动兴趣和运动感知能力为主的儿童体能变成了竞技体育的翻版。这种现象已经被业界强烈抨击，因为它违背了儿童的年龄特点和身心发育规律。这种现象的背后折射出公众对儿童教育的本质缺乏正确的认识。

3.2.6 体能训练要生活化

儿童是在生活中学习的，这就让我们考虑，教学与训

练应当怎样和生活结合起来？在儿童那里，和生活结合起来的教学和训练充满生命力。

如前所述，体能训练要以儿童为本，遵循儿童身心发育的自然规律，通过多种不同的运动项目和体育游戏，结合孩子的生活实践，进行广泛认知和初步学习，培养孩子对运动的兴趣和习惯，此时学习认知的成分大，训练的比重小，在训练学习的过程中，促进了儿童的身心发育与全面发展。

4 结语

幼儿指2岁到6~7岁的儿童。幼儿体能是特指儿童在发展过程中的身心健康、身体形态、生理机能、运动素质及动作技能等不同维度表现出来的身体综合能力，是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映。幼儿的体能训练（活动）也主要以游戏的方式进行动作的学习和基本动作技能的发展。基本动作技能又称复杂的动作模式主要包括平衡技能（稳定性技能）、移动技能（位移性技能）及操作技能（操控技能）等三种类型。幼儿体能训练的基本理念主要有：以儿童为本顺应自然成长的天性、依据“敏感期”特点合理安排体能训练的内容和比例、游戏是儿童体能训练的基本活动、教练（教师）是体能训练的支持者、引领者、合作者、体能训练就是培养运动的兴趣和习惯、体能训练要生活化。

基金项目：广东省哲学社会科学课题：广州市3-6岁幼儿大肌肉动作发展评价标准的研究与建立（课题编号：GD21CTY04）。

【参考文献】

- [1] 赵延敏, 章碧玉, 常伟, 等. 3~6岁幼儿基本动作技能与体能的相关性特征研究[J]. 山东体育学院学报, 2021, 37(1): 102-111.
 - [2] 吴升扣, 姜桂萍, 张首文, 等. 3~6岁幼儿粗大动作发展特征与体质健康水平的研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2015, 23(2): 172-175.
 - [3] GREG P, 耿培新, 梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
 - [4] 联合国. 儿童权利公约[Z]. 2011. <http://www.un.org/chinese/children/issue/crc.Shtml>, 1989.
 - [5] 韩春远, 王卫星, 等. GSCA(0-12岁) 幼儿体能训练与评估指南[M]. 新加坡: 维泽科技出版社, 2020.
- 作者简介：韩春远（1976—），男，汉族，博士（后），华南理工大学，研究方向：体能训练；苏晓薇（1999—），女，汉族，硕士在读，华南理工大学，研究方向：体能训练；许毅（1972—），男，汉族，副教授，广东生态工程职业学院，研究方向：体育教育与训练；张欢（1998—），女，汉族，江西赣州人，硕士，深圳市博雅实验学校，研究方向：体能训练；易小玉（1998—），女，汉族，江西宜春人，硕士，高中体育教师，宜春市第三中学，研究方向：体能训练，高考体育。