# 幼儿体能发展的现状审视与促进路径研究

刘佳月
广州华立学院，广东 广州 510100

[摘要]幼儿期是体能发展的奠基阶段，对身心健康、动作发展和终身运动习惯养成至关重要。近年来，我国幼儿体能持续下滑，肥胖率上升、耐力下降、协调性不足等问题凸显，成为家庭、幼儿园与社会的共同关切。本研究采用文献分析与逻辑分析法，梳理幼儿体能的内涵与价值，剖析现实困境，并从生态系统视角提出发展路径。研究显示，主要困境包括：家庭养育观念偏差、运动时间被挤压、屏幕时间过长导致静态行为泛滥；幼儿园体育教育质量参差不齐；社区运动资源不足；家园协同机制缺失。对此，研究提出构建“家庭-幼儿园-社区”三位一体协同模式：家庭转变养育观念、加强亲子运动；幼儿园优化体育课程、提升教师素养；社区完善运动设施、营造支持环境；政策层面建立监测评价机制，推动多方联动。唯有各方形成合力，方能有效遏制幼儿体能下滑，为健康中国建设夯实基础。

[关键词]幼儿体能；发展现状；家园协同
DOI：10.33142/jscs.v6i5.20697　　中图分类号：G619.2　　文献标识码：A

# A Review of the Current Status of Preschoolers' Physical Development and Research on Promotion Strategies

LIU Jiayue
Guangzhou Huali College, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

**Abstract:** Early childhood is the foundational stage of physical development, which is crucial for physical and mental health, motor development, and lifelong exercise habits. In recent years, the physical fitness of young children in China has continued to decline, with increasing obesity rates, decreased endurance, and inadequate coordination, becoming a common concern for families, kindergartens, and society. This study adopts literature analysis and logical analysis methods to sort out the connotation and value of children's physical fitness, analyze practical difficulties, and propose development paths from an ecosystem perspective. Research shows that the main challenges include: deviation in family upbringing concepts, squeezing of exercise time, and excessive screen time leading to the proliferation of static behaviors; The quality of physical education in kindergartens varies greatly; Insufficient community sports resources; Lack of home school collaboration mechanism. In this regard, the study proposes to construct a three in one collaborative model of "family - kindergarten - community": changing parenting concepts in families and strengthening parent-child sports; Optimizing physical education curriculum and enhancing teacher literacy in kindergartens; Improve sports facilities and create a supportive environment in the community; Establish a monitoring and evaluation mechanism at the policy level to promote multi-party collaboration. Only when all parties work together can we effectively curb the decline of children's physical fitness and lay a solid foundation for the construction of a healthy China.

**Keywords:** physical fitness of young children; development status; home community collaboration

## 引言

幼儿期，通常覆盖 3 至 6 岁这个年龄段，处于人类生命早期发展阶段中增速尤为突出的时期。这一阶段，孩子的神经系统发育速度明显加快，骨骼与肌肉系统也在持续走向成熟，像走、跑、跳、投、爬、钻这类基础动作，开始逐步出现，并随着时间推移越来越协调、熟练。世界卫生组织在《5 岁以下儿童身体活动、久坐行为和睡眠指南》里提出过明确建议：3 到 6 岁的孩子，每天累计的活动时间不应少于 180 分钟，而其中至少有 60 分钟要达到中高强度水平。这么做，对孩子身体素质的提升、健康体重的维持，以及运动习惯的早期建立，都起着难以替代的作用。

不过，放到现实情境中看，情况并不乐观。城镇化不


Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

断推进，电子产品几乎无处不在，再加上家庭育儿观念和方式的转变，多个因素共同作用，让我国幼儿的整体运动量一路走低。中国疾控中心监测到的数据也能说明问题——目前 3 到 6 岁幼儿中，每日户外活动时间达标的比例不到一半，而日均屏幕时间超过 1 小时的孩子，占比已经突破 55%。与此同时，幼儿体能素质也在多个维度上出现下滑。这样的变化，早已不再是家庭内部的小问题，教育界、体育界和医学界都对此保持着高度关注。

## 1 幼儿体能的概念内涵与发展价值

### 1.1 幼儿体能的概念界定

体能，在学术语境中亦称为体质或身体适应能力，泛指机体在运动实践中所呈现的基础性运动能力。依据《国民体质测定标准（幼儿部分）》所确立的分类体系，幼儿体能可划分为两大维度：其一是健康关联体能，涵盖心肺耐力、肌力与肌耐力、关节柔韧性及身体成分构成；其二是技能关联体能，涉及平衡、协调、灵敏等神经肌肉控制能力。该二元架构在国内外相关研究中被广泛接纳，已构成幼儿体能评估与干预研究的基础性参考模型。

就发展序列而言，幼儿体能呈现出“由粗大动作向精细动作过渡、由单一技能向复杂技能演进、由控制不稳向控制稳定进阶”的阶段性特征。具体来看，3 岁幼儿多以走、跑、跳等基础位移性动作作为能力主体；4 岁幼儿则开始展露单足站立、接抛球等涉及平衡调节与物体操控的技能雏形；进入5至6岁阶段，幼儿已能够完成立定跳远、障碍绕行跑、连续跳绳等需要多环节协调配合的组合性动作任务。该演进轨迹既受制于中枢神经系统结构性成熟度的约束，也显著受到外部环境刺激丰富度及个体经验累积效应的调节与塑造。

### 1.2 幼儿体能发展的核心价值

幼儿体能发展的价值是多维度的，其意义远远超出“身体健康”这一单一维度。首先，良好的体能水平是幼儿身体健康的基础保障。充足的体力活动能够促进心肺功能发育、增强骨骼密度、维持健康体重，有效预防肥胖、代谢综合征等慢性疾病的发生。研究表明，幼儿期的体力活动水平与其后续的体质健康水平呈显著正相关，早期运动习惯的养成具有长期追踪效应。其次，体能发展对幼儿动作技能形成具有奠基作用。3 至 6 岁是基本动作技能发展的敏感期，在这一阶段获得充分的运动经验，有助于幼儿建立正确的动作模式，为日后参与各类体育运动和终身体育锻炼奠定基础。再次，体能发展对幼儿认知与社会性发展具有积极影响。越来越多的神经科学研究证实，体力活动能够促进脑部血液循环，增加脑源性神经营养因子的分泌，从而提升注意力、执行功能和学业表现。同时，在运动过程中，幼儿需要学习遵守规则、轮流等待、合作竞争，这些经历对其社会适应能力的培养具有独特价值。最后，早期的运动体验有助于培养幼儿对体育活动的积极态度。幼儿期形成的运动偏好和身体自我概念往往延续至童年期乃至成年期，对于终身体育习惯的养成具有深远意义。

## 2 我国幼儿体能发展的现实困境

### 2.1 家庭养育观念偏差，运动时间受到挤压

家庭是幼儿体能发展的第一环境，父母的养育观念和行为方式对幼儿的体力活动水平具有决定性影响。然而，当前我国家庭养育中存在较为普遍的“重智轻体”倾向。在激烈的教育竞争压力下，许多家长将早期教育的重心放在认知开发上，认为识字、算数、英语等知识性学习比“玩”“跑”“跳”更为重要。这一观念偏差直接导致幼儿的运动时间被大量挤压，取而代之的是各种兴趣班、思维训练和电子产品的使用。与此同时，城镇化背景下高层住宅、封闭小区、交通拥堵等因素使得幼儿户外活动空间被严重压缩，“宅童”现象日益普遍。许多家长出于安全考虑，限制幼儿独自外出活动，周末也更多选择商场、游乐场等室内场所而非户外运动场地。此外，父母自身体力活动水平普遍不高，缺乏运动习惯，难以成为幼儿的运动榜样。部分家长甚至将“好动”视为行为问题，倾向于通过限制活动来维持秩序，这种抑制性养育方式进一步降低了幼儿的体力活动水平。

### 2.2 屏幕时间失控，静态行为方式泛滥

电子媒体产品的广泛渗透，已深刻重塑当代儿童的生活方式，其中幼儿群体所受影响尤为显著。智能手机、平板电脑、智能电视等交互式电子设备的普及，促使幼儿初始接触屏幕的年龄持续前移，日均屏幕暴露时长亦呈不断攀升之势。调研数据显示，我国相当比例的学龄前儿童每日屏幕时间已超过 1 小时，部分个体甚至达到 2.5 小时以上。屏幕时间的过度暴露，已在多个维度上产生负面健康效应。其一，长时间屏幕使用挤占了幼儿本应进行的跑、跳、攀爬等大肌肉群活动时间，形成显著的“静态行为替代”效应；其二，持续维持固定坐姿或卧姿观看屏幕，不利于幼儿脊柱正常生理曲度的形成，也对骨骼肌系统的发育构成潜在压力；其三，屏幕观看过程中常伴随高热量零食的额外摄入，进一步推高超重与肥胖的发生风险；其四，大量研究提示，过量屏幕暴露与幼儿注意调控能力减弱、入睡困难及睡眠结构紊乱、语言表达能力发育滞后等不良结局之间均存在统计学关联。值得关注的是，在家庭养育实践中，相当比例的家长倾向于将屏幕设备作为临时安抚

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

手段，在自身忙于事务或幼儿出现情绪波动时，借助平板电脑等工具实现快速安抚。这一行为模式在短期内虽能有效缓解情境压力，却在客观上强化了幼儿对电子屏幕的情绪依赖，形成一种隐性却持续的行为强化循环。

### 2.3 幼儿园体育教育质量参差不齐

幼儿园是幼儿体力活动的重要场域，然而当前我国幼儿园体育教育的整体质量并不理想。第一，体育活动时间难以保证。尽管相关政策文件对幼儿户外活动时间有明确要求，但在实际执行中，受天气条件、师资力量、场地设施等因素制约，部分幼儿园的体育活动时间未能达标。尤其在夏季高温、冬季严寒或雾霾天气时，户外活动往往被取消或转为室内活动。第二，体育活动质量有待提升。现场观察发现，相当比例的体育活动属于“自由放羊型”——教师仅负责看护安全，缺乏有目的的动作指导和系统安排；或属于“排练表演型”——以整齐划一的操节展示为主，幼儿自主探索和挑战的机会不足。真正能够促进幼儿体能发展的中高强度活动占比较低。第三，教师体育素养普遍不足。我国学前教育师资培养体系中体育课程的学时偏少，大量幼儿教师缺乏基本的运动科学知识和体育教学能力，存在“不敢教、不会教、不愿教”的问题。面对动作发展迟缓或体能较差的幼儿，教师往往缺乏有效的个别化指导策略。第四，场地器材配备存在结构性短板。部分幼儿园虽配有大型滑梯、攀爬架等固定器械，但缺乏适合各年龄段幼儿的可移动小器材，活动内容单一，难以激发幼儿的运动兴趣。

### 2.4 社区运动资源供给不足

社区是家庭与幼儿园之外的第三教育空间，对幼儿体能发展具有重要的补充作用。然而，当前我国社区建设中普遍存在“适儿化”运动空间不足的问题。多数居住小区的公共活动空间以满足成人健身需求为主，缺乏适合低龄幼儿的软质地面、低矮攀爬设施、安全滑梯等设施。部分小区虽有儿童游乐区，但器材陈旧、维护不善、存在安全隐患。公园、广场、绿道等开放空间虽然适宜幼儿奔跑跳跃，但距离部分家庭较远，可达性不高。此外，社区层面缺乏面向幼儿的组织性体育活动，如亲子运动会、幼儿体适能公益课、运动打卡挑战赛等，使得运动参与更多依赖家庭的自主安排。在城乡结合部和农村地区，这一问题更为突出，正规运动场所的缺失成为制约幼儿体力活动的重要因素。

### 2.5 家园协同机制缺失

幼儿体能发展需要家庭与幼儿园形成合力，然而当前双方在幼儿体力活动方面的协同程度普遍偏低。一方面，部分幼儿园缺乏与家庭的沟通机制，家长对幼儿在园的体力活动情况知之甚少，也难以获得科学的家庭运动指导。教师布置的“运动家庭作业”往往流于形式，家长的完成率和反馈率不高。另一方面，部分家长对幼儿园体育教育的价值认识不足，更关注孩子在园学到了什么“知识”，而对孩子的运动量、动作发展水平关注不够。家园之间在屏幕时间控制、户外活动安排等方面缺乏一致性约定，幼儿在不同场域中接收到相互矛盾的信息和规则，大大削弱了教育效果。这种各自为政、信息不畅、规则不一的状态，是导致幼儿体能干预效果有限的深层原因。

## 3 促进幼儿体能发展的系统路径

幼儿体能发展受多重因素交互影响，任何单一层面的努力都难以取得理想效果。基于生态系统理论的视角，本研究提出构建“家庭-幼儿园-社区”三位一体的协同促进模式，从微观、中观、宏观多个层面系统施策。

### 3.1 家庭层面：转变养育观念，强化亲子运动陪伴

家庭是幼儿体能发展的第一场所，家长的观念转变和行为改变是促进幼儿体能提升的首要前提。第一，树立科学的养育观念。家长应认识到体能发展与认知发展并非对立关系，而是相互促进、相辅相成的。适度的体力活动不仅不会挤占学习时间，反而能够提升幼儿的注意力、记忆力和执行功能，为认知学习提供更好的生理基础。家长应将运动视为与阅读、艺术同等重要的素养，纳入日常养育的常规内容。第二，保障充足的户外活动时间。建议每天安排至少 1 小时的亲子户外活动时间，周末可适当延长。户外活动形式可以多样化，包括散步、跑步、骑行、球类游戏、放风筝、登山等，关键在于让幼儿的身体充分动起来。第三，控制屏幕时间。家长应与幼儿共同制定明确的屏幕使用规则，如“餐后不屏”“睡前 1 小时无屏”等，并以身作则减少自身的屏幕使用，为幼儿树立良好榜样。第四，强化父亲的角色参与。父亲的陪伴运动往往更具挑战性和冒险性，对幼儿力量发展、动作协调性和心理韧性培养具有独特价值，建议父亲每周至少安排 2 至 3 次专门的运动陪伴时间。

### 3.2 幼儿园层面：优化课程设置，提升教师专业素养

幼儿园是幼儿体能发展的主阵地，提升体育教育质量是促进幼儿体能的核心路径。第一，将体育活动时长刚性落实。严格执行每天不少于 1 小时户外体育活动的规定，并将其纳入园所质量评估的核心指标。遇恶劣天气时，应充分利用室内空间开展适应性体力活动，而非简单取消。第二，改革体育活动课程结构。建议采用“热身活动+基本动作教学+游戏化练习+放松整理”的四段式模式，确


Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

保每名幼儿的实际运动负荷达到中高强度。活动内容应全面覆盖位移技能、操控技能和平衡技能，促进幼儿体能的均衡发展。第三，加强教师体育素养培训。幼儿园可与高校体育院系建立合作关系，邀请体育专业教师入园指导，通过工作坊、课例研磨、同课异构等方式提升教师的体育教学能力。同时，在教师招聘和考核中适当增加体育素养的权重。第四，建立幼儿体能发展档案。每学期对幼儿进行体能测试，将结果及时反馈给家长，并提供针对性的家庭运动建议，形成家园共育的闭环。

### 3.3 社区层面：完善设施供给，营造支持性环境

社区是幼儿体能发展的重要补充场域，优化社区运动环境有助于拓展幼儿的体力活动空间。第一，推动“适儿化”运动空间建设。建议教育、体育、规划、住建等部门协同，将“15 分钟幼儿运动圈”纳入社区建设标准，确保每个居住小区周边有安全的户外活动空间和适宜的低龄幼儿运动设施。新建小区应配套建设软质地面、低矮攀爬架、幼儿滑梯等设施，老旧小区可通过微更新进行改造。第二，盘活社区运动资源。鼓励社区周边的学校、体育场馆、公园在非教学或非高峰时段向幼儿及家长免费或优惠开放，降低运动参与的经济门槛。第三，组织社区体育活动。社区可联合幼儿园、体育社会组织定期开展亲子运动会、幼儿体适能公益课、运动打卡挑战赛等活动，为家庭提供低成本、高参与的运动机会，同时形成运动参与的群体氛围。

### 3.4 政策层面：建立监测体系，推动多方协同

政策支持和制度保障是幼儿体能发展的根本保障。第一，建立幼儿体能监测体系。建议教育行政部门将幼儿体能监测纳入常规工作，建立“省-市-县-园”四级监测网络，定期发布幼儿体质健康报告，为政策制定和资源配置提供数据支撑。第二，将幼儿体能纳入学前教育质量评估体系。在幼儿园等级评定、督导评估中增加体育教育的权重，引导幼儿园重视体育工作。第三，推动家园共育的制度化建设。将“家长参与幼儿体育活动情况”纳入家园共育考核指标，对协同效果突出的园所和家庭给予表彰。第四，加强部门协同。幼儿体能发展涉及教育、体育、卫健、规划、妇联等多个部门，应建立跨部门联席会议制度，形成政策合力。

## 4 结语

幼儿体能发展事关个体健康成长，更关乎民族未来竞争力。当前我国幼儿体能水平持续下滑的态势已敲响警钟，需要家庭、幼儿园、社区及政府部门共同行动。从家庭而言，需要转变“重智轻体”的观念，将运动融入日常生活；从幼儿园而言，需要提升体育教育质量，让每一名幼儿都能在运动中收获快乐与成长；从社区而言，需要建设更多“适儿化”运动空间，让幼儿有地方可动、有伙伴一起动；从政策而言，需要建立监测评价体系和协同机制，为各项工作提供制度保障。唯有各方各司其职、协同发力，方能有效扭转幼儿体能下滑态势，让每一个孩子都能跑起来、跳起来、动起来，在运动中健康茁壮地成长，为健康中国建设奠定最坚实的基础。

## [参考文献]

[1]中华人民共和国教育部.3-6 岁儿童学习与发展指南[M].北京:首都师范大学出版社,2012.
[2]国家体育总局.国民体质测定标准（幼儿部分）[M].北京:人民体育出版社,2023.
[3]世界卫生组织.5 岁以下儿童身体活动、久坐行为和睡眠指南[M].日内瓦:世界卫生组织出版社,2019.
[4]李静,王健,刘鎏.幼儿基本动作技能发展及干预研究进展[J].北京体育大学学报,2019,42(4):98-107.
[5]柳鸣毅,王梅,徐志刚.中国 3-6 岁幼儿体质健康现状及变化趋势[J].中国学校卫生,2021,42(9):1316-1320.
[6]张莹,宋逸,马军.家庭环境对幼儿体力活动水平的影响研究[J].中国儿童保健杂志,2020,28(6):628-632.
[7]董进霞,陈昂.幼儿体育教育的国际经验与中国路径[J].体育科学,2022,42(8):72-81.
[8]杨宁,庄弼.幼儿园体育活动质量评价指标体系的构建[J].学前教育研究,2020(7):45-56.
[9]罗冬梅,徐建方,郭建军.幼儿运动能力发育敏感期的理论与实践[J].中国运动医学杂志,2018,37(5):432-438.
[10]王欢,江崇民.屏幕时间与幼儿体质健康关系的 Meta 分析[J].中国体育科技,2021,57(3):55-63.
[11]姜桂萍,李红娟.家园合作对幼儿运动习惯养成的干预效果研究[J].中国健康教育,2022,38(10):915-920.
[12]陈佩杰,唐炎.中国儿童青少年体育健康促进的“上海模式”[M].上海:上海人民出版社,2020.

作者简介：刘佳月（1995—），女，汉族，河北邯郸人，硕士，助教，广州华立学院，研究方向：体育教学。

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.