

成长敏感期理论与城市少儿身体素质培养

林文贤

嘉应学院体育学院

DOI:10.12238/er.v7i9.5429

摘要：本研究基于成长敏感期理论，探讨如何促进12岁以下城市少儿身体素质发展。文章首先回顾了成长敏感期理论和城市少儿身体素质研究现状，分析了现有研究的不足。文章阐述了成长敏感期理论的内涵及其对城市少儿身体素质发展的影响，并结合不同年龄阶段城市少儿的敏感期特点，提出了相应的身体素质培养策略，强调家庭、学校、社区应协同构建运动友好型环境，并开展针对性的运动干预，以促进城市少儿健康成长和全面发展。

关键词：成长敏感期；身体素质；城市少儿；培养策略；共育

中图分类号：G61 **文献标识码：**A

Cultivating Physical Literacy in Children: A Perspective from Sensitive Periods of Development

Wenxian Lin

Jiaying University

Abstract: This study explores strategies for promoting physical literacy development in children under the age of 12, guided by the theory of sensitive periods. The paper begins by reviewing the current research on sensitive periods and physical literacy, identifying gaps in existing knowledge. It then elaborates on the concept of sensitive periods and its implications for physical literacy development. Drawing upon the specific sensitive periods across different age groups, the study proposes corresponding strategies for cultivating physical literacy. It emphasizes the importance of collaborative efforts among families, schools, and communities to create a movement-friendly environment and implement targeted interventions that support children's healthy growth and overall development.

Keywords: Sensitive periods; Physical literacy; Children; Cultivation strategies; Collaborative education

引言

少儿时期是身体素质形成的关键期。成长敏感期理论指出，在特定阶段，少儿身心发展对特定刺激和经验存在特殊的敏感性，若能把握时机进行有效干预，则事半功倍。20世纪初，蒙台梭利和皮亚杰等学者对成长敏感期理论进行了系统阐述，强调根据少儿敏感期特点进行教育。近年来，国内外学者对该理论进行了大量研究，并将其应用于城市少儿教育领域。本研究拟将成长敏感期理论与城市少儿身体素质培养相结合，重点关注0-12岁年龄段少儿，探索如何利用敏感期促进其特定身体素质的发展。

1 成长敏感期理论与城市少儿身体素质概述

1.1 成长敏感期理论

成长敏感期是指少儿在身心发展的特定阶段，对特定刺激和经验表现出超乎寻常的学习和掌握能力的时期^[1]。在此期间，少儿对于特定技能或知识的习得，如同“精神胚芽”般，能够迅速地吸收并内化环境中的信息，事半功倍地完成发展任务。敏感期具有以下特征：阶段性，即每个敏感期都有其特定的起止时间，错过敏感期，学习难度将大大增加。不可逆性，即错过的敏感期无法重来，因此，把握时机至关重要。最佳期，即在敏感期内，城市少儿学习相关技能或知识最为容易，效果最佳。差异性，即每个孩子的敏感期可能略有差异，应根据个体差异进行引导。而且，不同年龄阶段少儿的敏感期特点及对身体发育的影响各不相同，见下表1：

表1 少儿成长敏感期的特性

年龄阶段	特点	主要敏感期	发展方式	促进方法
0-3岁	生命早期，身体和大脑快速发育	感官发展、语言学习、基本运动技能	通过探索环境和模仿成人行为发	提供丰富的感官刺激和语言互动，显著提升感知觉

			展能力	和语言能力
3-6岁	学前期,运动技能、社会互动和基础认知能力发展	精细运动技能(如手眼协调)、社交能力、自我意识	适宜的游戏和社交活动促进发展	促进身体协调性和社交技巧
6-12岁	学龄期,身体发育和认知能力相对稳定	耐力、力量、团队合作能力	有组织的体育活动和团体游戏	有效促进身体素质和社会适应能力

(表格根据 Gallahue^[2]Case-Smith^[3]Ayres^[4]Payne^[5]Coté^[6]的研究整理)

1.2 城市少儿身体素质

1.2.1 身体素质：个体与环境的动态交互

身体素质 (Physical Literacy) 并非一个简单的生理指标或运动技能的集合,而是一个更为丰富和动态的概念,它描绘了人类与物理世界之间一种积极的、充满创造力的交互关系^[1]。身体素质高的个体,不仅具备熟练的运动技能,更重要的是,他们能够敏锐地感知环境信息,理解运动规律,并根据自身能力和环境变化做出合理的运动决策。我们可以从以下几个维度来理解身体素质的内涵:1) 运动能力。就像掌握一门语言需要学习词汇和语法一样,拥有良好的身体素质,也需要个体掌握基本的运动技能,例如:跑、跳、投、攀爬、平衡、协调等,并在此基础上发展出更复杂、更专门化的运动技能,以应对不同的运动挑战。2) 运动知识。身体素质不仅强调“怎么做”,更强调“为什么这样做”,这就需要个体具备一定的运动知识,包括对人体运动规律的理解、对运动风险的评估以及对运动损伤的预防等,以便他们能够更加安全、有效地进行运动。3) 运动意识。运动意识是指个体对自身运动能力、运动状态以及运动环境的感知和理解。拥有良好运动意识的个体,能够根据自身情况和环境变化,及时调整运动方式,做出合理的运动决策。4) 运动行为。身体素质最终要体现在个体的实际行动上,包括积极主动地参与体育活动、形成良好的运动习惯,并将运动融入到日常生活。5) 健康生活方式。身体素质不仅关乎个体的身体健康,更关乎个体的心理健康、社会适应能力以及对健康生活方式的追求。

身体素质的提升是一个持续的、动态的过程,它伴随着个体一生的学习、成长和发展,并在不同的人生阶段发挥着重要作用。

1.2.2 城市少儿身体素质：成长的基石

城市少儿时期是身心发展的关键阶段,也是身体素质形成的关键时期。这一阶段的身体素质发展,不仅影响着城市少儿当前的健康水平,更塑造着他们未来的生活方式和生命质量。与成人相比,城市少儿的身体素质发展呈现出以下特点:

1) 巨大的可塑性。城市少儿的身体就像一颗正在发芽的种子,充满了无限的可能性。在这一阶段,他们的神经系统、骨骼肌肉系统以及心肺功能都处于快速发展期,对于各种运动刺激和学习经验都表现出极强的适应性。因此,早期积极的运动体验和科学的运动训练,能够帮助城市少儿打下良好的运动基础,促进其运动潜能的充分开发,为他们未来拥有健康的体魄和活跃的生活方式奠定坚实的基础。

2) 全面的发展需求。城市少儿的身体素质发展需要生理、心理和社会等多方面的共同参与和协调发展。例如,当城市少儿在学习一项新的运动技能时,他们不仅需要调动身体的协调性和灵活性,还需要运用观察力、注意力和记忆力,同时,与同伴的合作与竞争也促进了他们的社会交往能力和团队合作意识的发展。因此,关注城市少儿身体素质的发展,不能仅仅局限于运动技能的训练,更要关注他们在认知、情感、社会性等方面的全面发展。

3) 游戏化的学习方式。游戏是城市少儿的天性,也是他们探索世界、学习技能、表达情感的重要途径。将运动融入到游戏中,能够激发城市少儿的运动兴趣,让他们在快乐的玩耍中,不知不觉地提升身体协调性、平衡能力以及运动技能,并在游戏中体验到运动带来的快乐、自信和成就感。

1.2.3 呵护成长：影响城市少儿身体素质发展的因素

每个孩子都是独一无二的个体,他们的身体素质发展速度和最终达到的水平都受到多种因素的影响,了解这些影响因素,有助于我们更有针对性地制定干预策略,帮助孩子们更好地发展身体素质。首先是遗传因素。就像父母的身高、体型会遗传给孩子一样,一些与运动能力相关的遗传特征,例如:肌肉纤维类型、骨骼结构、神经反应速度等,也会对孩子的运动发展潜力造成影响。其次是环境因素。家庭、学校、社区等环境因素对城市少儿身体素质的发展起着至关重要的作用。积极的家庭运动氛围能够潜移默化地影响孩子对运动的态度;科学合理的学校体育教育能够帮助孩子掌握运动技能、养成运动习惯;安全便捷的社区运动设施以及丰富多彩的体育活动,能够为孩子们提供更多接触运动、体验运动的机会,激发他们参与运动的热情。再次是自身因素。每个孩子都有自己的兴趣爱好、性格特点以及学习方式,有些孩子天生好动,喜欢尝试各种运动挑战;而有些孩子则更喜

欢安静的活动，对于运动缺乏兴趣。此外，孩子的意志品质、抗挫折能力以及自信心等，也会影响他们在运动中的投入和坚持程度。

2 基于成长敏感期的城市少儿身体素质培养策略

城市少儿身体素质的提升是一个系统工程，需要家庭、学校、社区等多方协同，将科学理念付诸实践。尊重城市少儿成长规律，把握关键的敏感期，并提供适宜的环境、丰富的机会以及科学的指导，才能让运动的种子在孩子们心中生根发芽，最终长成参天大树。

2.1 营造运动友好型环境：让运动成为生活的一部分

环境对城市少儿身体素质发展起着至关重要的作用。运动氛围浓厚的环境，能让孩子将运动视为生活习惯，并从中获得快乐和成就感。相反，缺乏运动的环境则会导致孩子错失发展运动能力的机会。因此，营造运动友好型环境至关重要，这需要家庭、学校、社区的共同努力。

家庭是塑造孩子运动习惯的起点。家长应以身作则，并根据孩子的兴趣和年龄特点，提供相应的运动资源和机会。幼儿园和学校应将身体素质培养纳入日常教学计划，提供充足的户外活动和空间，并鼓励孩子积极参与体育游戏和运动项目。社区应建设安全便捷的公共运动空间，如配备城市少儿游乐设施的公园、社区健身广场等，并定期组织形式多样的体育活动，吸引孩子参与，例如城市少儿体能训练营、青少年篮球赛等。通过家庭、学校、社区的协同努力，为孩子们构建一个运动友好型环境，才能让运动的种子在他们心中生根发芽，茁壮成长。

2.2 把握敏感期：在关键时期播撒运动的种子

每个孩子都是独一无二的个体，他们在不同的年龄段，对于运动的需求和学习方式也不尽相同。这就要求我们像园丁一样，要懂得观察和了解不同植物的生长习性，并根据其生长规律给予不同的养护方式。具体见表2：

表2 少儿成长敏感期特点与指导策略

年龄段	特点	家长和教师的指导
0-3岁	感知运动发展阶段，通过感官体验和动作探索认知世界	鼓励进行爬行、滚动、抛接、拍打等动作游戏，帮助发展基本动作能力、手眼协调能力及空间感知能力，为学习复杂运动技能奠定基础
3-6岁	基本运动技能快速发展阶段，渴望通过模仿和练习掌握跑、跳、攀爬、投掷、接球等技能	抓住黄金时期，鼓励参与各种体育游戏和运动项目，体验运动乐趣，学习运动技能，发展社会交往能力和团队合作意识
6-12岁	身体协调性、灵活性、力量、速度和耐力快速发展，对规则性运动项目表现出兴趣	引导选择合适的运动项目，鼓励坚持锻炼，挑战自我，超越自我

2.3 家园共育：携手编织运动成长的网

城市少儿的成长需要家庭、学校和社区的共同努力，只有三者协同，才能为他们提供一个充满关爱和支持的运动环境。定期的沟通和合作是关键，家长会、亲子运动会和社区运动活动都是有效的方式。通过这些活动，家长、教师和社区人员共同探讨促进孩子身体素质的发展，制定个性化运动方案，帮助孩子在运动中获得快乐和成就感。

科学的城市少儿身体素质发展理念对于协同育人至关重要。通过专家讲座和科普宣传，家长和教师能够了解不同年龄段城市少儿的运动特点和需求，以及科学的运动指导方法。这不仅帮助他们树立正确的运动观念，还能避免过分关注运动成绩，鼓励孩子享受运动过程，培养运动兴趣。

积极参与城市少儿运动是协同育人的有效途径。家长的陪伴和鼓励是孩子坚持运动的动力，家长可以每天抽时间陪孩子一起运动，增进亲子关系。教师在课余时间组织趣味运

动，观察学生的兴趣和特长，并给予个性化指导。通过这些措施，家庭、学校和社区共同为孩子的身体素质发展提供支持，帮助他们在运动中成长为自信、健康的个体。

3 结语

城市少儿身体素质的提升并非一蹴而就，而是需要家庭、学校、社区共同努力，长期坚持的过程。本研究结合成长敏感期理论，提出了促进城市少儿身体素质发展的策略，强调要尊重城市少儿的成长规律，把握关键的敏感期，为其提供适宜的环境、丰富的机会以及科学的指导。相信通过多方协同，持之以恒地将理论应用于实践，定能帮助孩子们在运动中收获健康、快乐和自信，为其终身发展奠定坚实的基础。

[参考文献]

[1](美)佩吉·乔伊·詹金斯;(意)玛利亚·蒙台梭利著,刘白玉、刘雪、张丽华译.蒙台梭利城市少儿教育科学方法[M].

北京:中国青年出版社,2014.

[2]Gallahue,D.L.,&Ozmun,J.C.(2013).Understandingmotor development:Infants,children,adolescents,adults.McGraw-HillHigherEducation.

[3]Case-Smith,J.,&O'Brien,J.C.(2010).Occupationaltherapyforchildren.Mosby/Elsevier.

[4]Ayres,A.J.(2005).Sensoryintegrationandthechild:Understandinghiddensensorychallenges.WesternPsychologicalServices.

[5]Payne,V.G.,&Isaacs,L.D.(2012).Humanmotordevelopment:Alifespanapproach.McGraw-HillHigherEducation.

[6]Coté,J.,Baker,J.,&Abernethy,B.(2007).Practiceandpla-

yinthedevelopmentofsportexpertise.InG.Tenenbaum&R.C.Eklund(Eds.),Handbookofsportpsychology(pp.181-202).JohnWiley&Sons.

[7]Whitehead,M.(2010).Physicalliteracy:Throughoutthelifecourse.London:Routledge.

作者简介：

林文贤（1982-），男，汉，广东梅州人，讲师，主要研究方向为体育人文社会学。

基金项目：

广东省哲学社会科学“十三五”规划课题“少儿身体素质培养模式构建与实证研究”（GD20CTY12）。