

## 律动与幼儿 自我调节



Alfredo Bautista 博士  
副教授

根据香港《幼儿园教育课程指南》（课程发展议会，2017年），音乐与运有助于幼儿的全面发展。香港教育局鼓励幼儿园老师开展各种音乐和运动的活动，例如随着音乐的节拍和节奏练习跳动。近年来，研究人员发现，让幼儿参与协调性节奏运动训练能够有效改善他们的自我调节能力，包括能够调整自己的行为、认知和情感的技能。而自我调节是一项基本的幼儿入学准备能力，是幼儿未来学习成就和终生安康的关键基础。据估计，约有30%的幼儿表现出自我调节问题，特别是来自低社会经济地位背景的幼儿。

凯特·威廉姆斯（Kate Williams）博士（2018）在澳大利亚开发的“自我调节的节奏运动”（RAMSR）就是基于协调性节奏运动的课堂干预方案。此方案有四个主要教学计划，每个教学计划都包括一系列的音乐律动活动。这些活动涵盖节拍同步练习，并以有趣互动的方式发展幼儿一个或多个执行功能。例如，能增强抑制机制的开始/暂停游戏、加强注意力转移的逆向指示游戏、还有训练儿童工作记忆的活动（例如记住与不同曲调相关的动作）。每个教学计划都以一系列的瑜伽动作作结，以训练幼儿的情绪调节能力。此方案提供延伸活动以增加挑战性，同时提供原声音频，低成本的乐器和视觉资源包，以提供节奏上的支持。RAMSR专为

没有音乐背景的幼儿园老师而设计，最多可容许25名K1-K3幼儿以小组形式参与。每个教学计画重复四次。整个干预方案为期八周。

我们的团队目前正在与Williams博士合作，将原始的干预教学材料翻译成中文（例如教案，音频，视频演示），并在一些香港幼儿园开展RAMSR。此外，我们的团队正在设计一门全新课程，以培训香港幼儿园老师教授RAMSR，增强他们教授幼儿音乐节奏的信心。本课程包括面对面授课和在线学习活动，并将在2021年推出。如果贵校有意参与，请在以下网址注册登记：<https://ramsrblog.wordpress.com/>。根据我们早前的研究，本地幼儿教育界对本课程有迫切的需求，原因包括本地幼儿园教师：（a）很少在课堂上进行音乐律动活动；（b）缺乏具系统性的教学策略来支持幼儿进行自我调节训练，并且（c）认同RAMSR是改善香港儿童自我调节可行而有效的干预措施。

### 参考文献：

- 课程发展议会（2017）：《幼儿园教育课程指南》，检自<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/KGECG-TC-2017.pdf>
- Williams, K. E. (2018). Moving to the beat: Using music, rhythm, and movement to enhance self-regulation in early childhood classrooms. *International Journal of Early Childhood*, 50(1), 85-100. doi.org/10.1007/s13158-018-0215-y

# 幼儿阶段的运动教学



徐琼玉博士  
助理教授

二岁至七岁的幼儿处于基本运动阶段，是运动技能发展的重要时期（Donnelly et. al., 2017）。香港的幼儿园会提供各种类型的核心训练活动，以促进幼儿的身体发育，例如幼儿每天会花约30至60分钟的时间进行体育锻炼。体育锻炼是幼儿培养动手能力的最佳体现。幼儿教师会根据各种创意主题（例如：动物，交通工具，大自然，水果等）提供多样化的运动训练并让幼儿亲身进行运动练习。这种教学方式为幼儿提供了不断探索并拓展其想像力和创造力的机会和经验（见表1）。



表一：幼儿园高班（大班）的体能活动示例（摘自老师在各种运动课堂上的轶事记录）

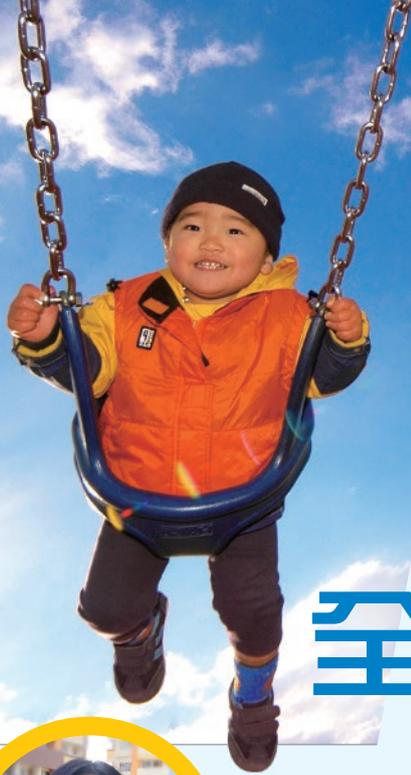
基本体能活动	幼儿教师的指令以及与幼儿的互动	幼儿的表现以及与教师的互动
<b>主题_食物</b> 肢体操纵活动 - 在垫子上滚动	幼儿们（用垫子）躺在地上，从左向右滚动。 老师问：“你在做什么？”	一个孩子回答：“我幻想我是一根香肠，在地板上滚动。”另一个孩子说：“我是寿司，被紫菜卷起来。我的身体可以卷起来滚来滚去。”
<b>主题_车辆</b> 律动活动 - 行驶中的公共汽车	幼儿们跟随音乐，以各种方式模仿移动中的公共汽车。 老师问：“你为什么这样做？”	一个孩子回答：“这是我的公共汽车。我是司机。” 另一个孩子说：“我必须等待交通信号灯。我的速度是每小时60英里。”
<b>主题_迪士尼乐园</b> 肢体操纵活动 - 静态平衡及相关活动	幼儿各自选择一个最喜爱的迪士尼角色。孩子会被分成两人一组，然后交替在几秒钟内摆出一个静态平衡姿势，让队友拍照。	一个孩子举起双手，摆出一个静态平衡姿势，并说：“巴斯光年是最喜爱的角色。”“我喜欢他。”
<b>主题_气球</b> 物品操纵活动 - 用身体不同部位触碰气球	幼儿们用身体不同部位（手臂，头部，手等）触碰气球。 老师问：“你为什么这样做？”	一个孩子回答说：“这是传球的好方法。我可以用胳膊肘和双手来传球。”

如表1所示，幼儿的回应展现了他们大量的新发现和新想法。老师带领孩子探索，使用指导发现的教学方法，从而丰富幼儿的想像力，促进幼儿口语和肢体语言的表达能力。值得注意的是，在运动教学方面，幼儿教师应该将注意力集中在幼儿的学习过程，而不是学习成果上。根据教学内容的不同，教

师可以采取不同的教学策略，包括示范和模仿或者指导性发现等。但是，所有体能活动都必须在安全的学习环境下进行。

#### 参考文献：

Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental Physical Education for All Children: Theory into Practice*. (5<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.



# 全天候的运动习惯



**Catherine M. Capiro** 博士  
助理教授



遵循24小时



世界各地的孩子们普遍都缺乏运动。根据一系列在全球49个国家和地区（包括香港）合作收集的报告，儿童的活动量一直处于较低水平（Aubert et al, 2018）。这表示儿童可能不能从充分的体育锻炼中获得足够的益处，而这种益处包括生理、认知思维和社会情感方面的发展。由于幼儿早期的运动习惯能影响其长大成人后的体育活动的方式，所以多方面协调努力以推动幼儿进行体育锻炼是必须要的。

世界卫生组织（2019）最近发布了一项关于幼儿运动的新指南，指南中不仅涉及了体育活动，而且还涉及久坐行为和睡眠。该指南强调需要考虑幼儿全天24小时中的活动模式。新指南与加拿大和澳大利亚发布的指南大同小异，而香港亦会即将开展把指南融合于社区的工作。与此同时，幼儿教育者必须理解这个基于实证制定的指南，并培养幼儿健康的运动习惯。幼儿应遵从指南在24小时内对体育锻炼、久坐行为和睡眠的活动模式的建议，以促进幼儿的健康成长。然后，即使不能完全做到指南的要求，我们也需要时刻牢记，有适量的体育活动总比没有的好。

## 参考文献：

Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., ... & Tremblay, M. S. (2018). Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(s2), S251-S273. [doi.org/10.1123/jpah.2018-0472](https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472)

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

世界卫生组织（2019）：《关于5岁以下儿童身体活动、久坐行为和睡眠的指南》，检自 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

基于上述考虑，我们对香港幼儿园的儿童建议：

- 1 幼儿每天应该参与至少180分钟各种强度的体育活动，其中至少包括60分钟中等到剧烈强度的体育活动（动态游戏，如奔跑，跳跃，打球）；
- 2 幼儿不应在有限的空间内（例如手推童车，婴儿车）活动或久坐连续超过1小时；幼儿接触电子萤幕的时间（例如平板电脑，手机）也不应超过1小时；应鼓励孩子进行阅读和讲故事；
- 3 幼儿每日应保持10-13个小时的优质睡眠（包括小睡时间）；同时应帮助幼儿养成有规律的作息习惯。