■学前教学研究前沿

幼儿平衡动作和平衡游戏在幼师院校体育课中的教学研究

陈玉丽

（泉州幼儿师范高等专科学校，福建泉州 362000）

摘 要：通过体育教学，让幼师院校学生了解幼儿园开展平衡活动的目的；掌握各年龄班幼儿平衡动作要领、平衡游戏内容、平衡教材特点、教学要求和注意事项，使学生将来在幼儿园能够更加科学合理地开展幼儿的平衡活动，促进幼儿身体全面良好的发育。

关键词：幼儿平衡动作；平衡游戏 ；幼师院校； 体育教学

中图分类号：G613.7 **文献标识码**：A **文章编号**：2095－770X(2017)07－0060－03

PDF **获取**：http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx **doi**：10.11995/j.issn.2095－770X.2017.07.014

Research on the Teaching of Children's Balance Action and Balance Game in P. E Class in Preschool Education College

CHEN Yu-li

(*Quanzhou Preschool Education College*, *Quanzhou*, *Fujian* 362000, *China*)

Abstract: The research tries to acquaint students in preschool education college with the purpose of balance activities in kindergarten in P. E. class, helping them understand the elements of balance action, balance teaching contents, characteristics of teaching material, teaching requirements and dos and don'ts for different levels of students. On this basis, children's balance activities can be implemented scientifically and effectively, which contributes to an all－round development of children in kindergartens.

Key words: children's balance action; balance game; preschool education college; P. E

根据学前教育专业的特点和需要，幼师院校学生必须学习和掌握幼儿体育基本动作（即走、跑、跳跃、投掷、平衡、钻、爬、攀登）及体育游戏，要求学生做到：会做、会教、会讲、会纠正错误动作、会组织游戏等，为将来的工作奠定良好的基础。因此，本文着重研究幼师院校体育教学中对学生进行幼儿平衡动作的教学，让学生熟悉各年龄班幼儿平衡的内容，正确掌握幼儿各种平衡动作要领，使学生将来在工作中能够全面科学地开展幼儿平衡动作活动和平衡游戏的教学。

一、开展幼儿平衡动作练习和平衡游戏的目的、意义

在坐、立、走、跑、跳、生活、劳动和其它各项身体活动中，保持身体平衡是人的一项基本活动能力。这项活动能力的水平直接关系到人的运动能力、劳动能力、生活能力、军事活动等能力的发展。幼儿早期平衡能力差，活动中很容易摔跤，如果不重视发展幼儿的平衡能力，不仅会影响其它活动的开展，也会

收稿日期：2017－02－23；**修回日期**：2017－03－23

作者简介：陈玉丽，女，福建泉州人，泉州幼儿师范高等专科学校副教授，主要研究方向：体育教学与训练。

危及自身的安全。通过教学,让学生明确开展幼儿平衡动作练习和平衡游戏的重要性:第一,幼儿经常练习平衡动作,促进平衡能力的发展,提高幼儿在日常生活当中的自我保护能力;第二,在练习平衡时通过全身的协调配合,发展协调能力,提高动作的稳定性;第三,通过平衡活动和平衡游戏,能促进中枢神经系统的发育,有效提高幼儿的反应能力;第四,开展平衡动作的练习,由于是在神经中枢、神经、肌肉控制下进行的,又可促进脑的发育,提高大脑皮质运动中枢对下肢肢体的支配能力,促进运动能力和自我控制能力的提高;第五,通过平衡练习,帮助幼儿克服害怕心理,培养勇敢、沉着的意志品质;第六,平衡结合其它基本动作的游戏,比如,结合跳跃动作游戏,让全身得到全面的锻炼,使游戏更加科学有趣。

二、幼儿各年龄班平衡教材特点和教学动作要求

(一)各年龄班平衡教材特点:《纲要》中规定的平衡练习分为以下两类:

1. 动力性平衡:包括窄道移动和旋转两种。

2. 静力性平衡:单脚站立

(二)各年龄班的教学动作要求

小班有窄的平道走、斜坡走;中班在小班的基础上增加了平衡木上走、闭目行进和不起踵的双脚交替为轴的旋转;大班平衡练习条件加难了,平衡木升高和变窄了,并出现了在有一定间隔的物体上行走的练习,走的方式也增加有附加手臂动作的内容,还增加了闭目旋转和闭目单脚站立的练习。

三、熟悉幼儿平衡各种教学活动内容,掌握动作要领和纠正方法

(一)幼儿平衡各种教学动作内容

幼儿平衡动作很多,但在教学中常用的有:窄道走(在两条平行线之间或平衡木上走或跑)、闭目行走(去投篮或打鼓)、单脚站立(先练习不闭目后练习闭目)、原地旋转(不闭目和闭目)、在间隔物上行走、直体滚动、前滚翻、骑双轮自行车、轮滑、荡秋千等。

(二)掌握各个动作要领和重点

在教学中让学生对各个动作进行逐一练习,并强调动作的重点和要求,同时,还要介绍各年龄班的动作掌握情况,让学生在将来的工作中对平衡动作练习了如指掌。

(三)了解纠正错误方法

在教学中,老师除了教学生动作做法以外,还要教学生纠正错误动作的方法,分清动作的正误,使学生将来在组织幼儿进行平衡动作练习时能正确教学动作,同时,也避免幼儿在练习当中出现不必要的伤害事故。

(四)要求学生达到"四会"

让学生在练习的同时说出动作的名称和动作做法是很有必要的,有些学生会做动作,但动作名称不会说;有些学生会说出要领,但不会纠正错误。如果学生只会做,不会说或不会教,那就说明学生对平衡动作还没完全掌握,达不到教学目标。所以,在教学中一定要要求学生会做、会说、会纠正错误。

四、教学要求和组织平衡教学活动时的注意事项

(一)《纲要》对各年龄班平衡练习的要求

小班——身体不左右摇晃;中班——上体正直,上下肢协调;大班——上体正直,步子均匀,上下肢协调,动作自然。

(二)传授教学活动时的注意事项

第一,在发展幼儿平衡能力时,不仅要注意发展有关的身体素质和平衡技能,还要帮助幼儿克服惧怕心理和信心不足的心理影响,培养幼儿勇敢、沉着的意志品质。

第二,平衡教学要贯彻循序渐进的原则,即要由慢到快,由低到高,由宽到窄,由易到难,由简单到复杂,要合理增加难度,逐步提高要求,不可操之过急,旋转时速度不可太快,圈数不可太多,防止摔倒。

第三,幼儿平衡练习应以动力性平衡为主。练习前注意平衡器械的检查,器械要稳定、牢固,以保证练习的安全。练习时注意保护幼儿。

第四,注意区别对待,对能力强的幼儿,要注意防止他们的冒失,注意掌握其活动量;对胆小能力差的幼儿要多加鼓励,耐心帮助完成动作。

第五,平衡练习运动负荷较小,但注意力和情绪负担较大,旋转练习对前庭器官刺激比较大,因此,应注意生理和心理负荷的调节。如,平衡练习时可安排一些轻松活泼的游戏活动来过渡和调节。

第六,充分利用幼儿园的环境特点对幼儿进行平衡动作的练习,提高幼儿的平衡能力。但所有能利用的器械和场地都应是牢固、稳定、安全的。

第七,各种跑跳活动都可以锻炼和发展幼儿的平衡能力,在选择发展平衡能力的练习时,不要只着眼于专门的平衡教材,可结合其他动作和游戏进行练习。[1]

五、各年龄班的平衡动作和游戏内容

(一)小班

1. 在宽 25 厘米以内的平行线中间走,如"走小路"。

(下转第 109 页)

师。在这个过程中，实习单位是师资培育的一环，幼儿园中的行政人员、实践指导教师甚至其他幼儿教师都应对教育实习有清楚的认识和配合，提供准教师一个理论和实践相互印证的实践环境，给实习生适当的引导及心理上的支持、理解、鼓励。同时在实习过程中，指导教师在提供实习生必要的支持之余，更重要的是能自我揭露其在保育教育活动决定背后的思路历程，借以引导实习生统整既有知识与经验，并从中获取新的实践性知识，进而提高实习生在实习过程的适应状况和实习效果。

（三）建立并完善“U－G－K”的实习协同机制

落实实习生的教育实习工作已成为师资培育制度重要的课题，而建立实习基地，加强政府、高校、实习基地之间的协同机制是巩固和完善实习制度的重要举措。新制实习制度采取美国专业发展学校（professional development school，简称 PDS）的精神，强调高校与中小学缔结特约实习学校，建立伙伴关系，由高校实习指导教师、实习辅导教师与实习教师三者共同努力，以培育实习教师[4]。参照世界教育先进国家的教师培育制度，结合我国国情，构建政府、高校、幼儿园三位一体的教师培养机制与协同机制，完善“双导师”的指导教师配备，明确实习过程中高校理论指导教师、实习基地实践指导教师、以及当地教育主管部门的职责，使高校、实习基地、教育主管部门之间的有效合作为学生的实习提供持续稳定的支持与保障。

［参考文献］

［1］ Alison L. Kelly & Donna C. Berthelsen. Preschool teachers’ experiences of stress［J］. Teacher & Teacher Education，1995(4)：345－357.

［2］ 张倩. 职前教师的专业身份建构——对职前教师实习经历的实证研究［J］. 教育教育研究，2013(8)：106－110.

［3］ 张释元，陈向明，邱霞燕. 师范实习生教师专业身份建构［J］. 教师教育研究，2015(4)：74－79.

［4］ 姜宇. 美国教师专业发展学校的运作机制及对我国的启示［J］. 中国成人教育，2015(23)：143－145.

［责任编辑　王亚婷］

（上接第 61 页）

2. 在 15—20 厘米的斜坡上走上走下，如“小汽车爬坡”。

（二）中班

1. 在高 20——30 厘米，宽 15——20 厘米的平衡木上走，如，游戏“送雨伞”。

2. 原地转圈（1－3 圈），如，游戏“迷迷转”。

3. 闭目向前走 5—10 步，如，游戏“找玩具”、“投球”。

（三）大班

1. 在有间隔物体上走，如，“踏石过小河”。

2. 在高 30—40 厘米、宽 15—20 厘米平衡木上走并做动作，如，“学做体操运动员”。

3. 两臂侧平举闭目起踵转圈（3 圈），如：“我是飞行员”。

4. 两臂侧平举（闭目）单脚站立 5—10 秒钟，如，“比比看谁站最久”。

5. 踩高跷、脚斗士或踢毽子[2]。

六、对平衡动作考查并让学生组织平衡游戏

在教学完毕和学生经过各种平衡动作练习后，对平衡重点动作即在直径 50 厘米的小圈里闭目旋转 3 圈接着立刻走 4 米的窄道（宽 15－20 厘米）进行考查，以检查学生的动作掌握情况，监测平衡能力的发展状况，提高学生的平衡能力；在考查后进行动作的纠正和点评，引起学生重视，促进学生课后练习。

学生在学完所该学的平衡动作和游戏后，组织学生进行教学实践活动。全班分为四个小组，以小组为单位，根据所学动作创编一个幼儿平衡活动游戏，每一组推荐两位学生在班上组织，教师给予评分：一方面，锻炼学生的组织能力和团结合作能力；另一方面，提高学生对幼儿平衡游戏的创新创编能力，提高学生的体育基本功，为将来的工作打好扎实地基础。

［参考文献］

［1］ 王占春. 幼儿体育教学法［M］. 北京：人民教育出版社，2000：3.

［2］ 王占春. 幼儿园体育活动的理论与方法［M］. 北京：人民教育出版社，2002：6.

［责任编辑　张雁影］