

■ 学前教育前沿

五官运动在幼儿体育活动中的融合与开发

梅继伟

(泉州幼儿师范高等专科学校公共教学部, 福建泉州 362000)

摘要:采用文献资料法和归纳总结法,深入阐述五官运动的形式、特点以及价值。结合幼儿体育运动活动的形式和特点,依据幼儿身心发展特点,对两者进行对比与分析。研究目的:一方面,促进五官运动系统进一步完善,丰富幼儿体育活动和形式;另一方面,为促进幼儿身心健康发展提供新的途径和方法。研究发现:五官运动具有一定的中医理论和保健基础;五官运动与幼儿体育活动的融合十分必要;两者融合的路径具备条件和共同目标;在开发策略上要深入挖掘五官运动元素、将两者的特点有机结合、内容与主题结合。特色创新:首次探讨五官运动与幼儿体育活动的融合与开发,是一种概念和思维的创新,对开展幼儿体育活动具有实践意义。

关键词:五官运动;幼儿体育活动;融合;开发

中图分类号:G612

文献标识码:A

文章编号:2095-770X(2019)11-0104-06

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2019.11.019

Integration and Development of Five-sensory Sports in Children's Sports Activities

MEI Ji-wei

(Quanzhou Preschool Education College, Quanzhou 362000, China)

Abstract: By using the methods of documentation and induction, this paper elaborates the form, characteristics and value of the five senses movement. Combining with the form and characteristics of children's sports activities, it compares and analyses the two according to the characteristics of children's physical and mental development. Research purposes: On the one hand, to promote the further improvement of the five senses sports system, enrich the content and form of children's sports activities; on the other hand, to provide new ways and methods for promoting the healthy development of children's physical and mental health. The results show that the five senses movement has a certain theoretical and health care foundation of Chinese medicine; the integration of the five senses movement and infant sports activities is necessary; the path of integration of the two has conditions and common goals; in the development strategy, we should dig deeply the five senses movement elements, organically combine the characteristics of the two, content and theme. Characteristic Innovation: It is the first time to explore the integration and development of five senses sports and children's sports activities, which is an innovation of concept and thinking, and has practical significance for the development of children's sports activities.

Key words: the five senses movement; children's sports activities; integration; development

五官运动和幼儿体育活动都属于体育运动的下位概念,而幼儿体育活动应当包括五官运动。幼儿

体育活动的开展主要是以体育运动为主,由于幼儿身心发展的特点,并不是所有的体育运动都适合在

收稿日期:2019-04-15; **修回日期:**2019-05-14

基金项目:福建省中青年教师教育科研项目(社科类)项目(JAS171179)

作者简介:梅继伟,男,河南驻马店人,泉州幼儿师范高等专科学校公共教学部助教,主要研究方向:民族传统体育学。

幼儿体育活动当中开展。所以,应当将相关体育运动项目进行适当改变与调整,使之符合幼儿身心发展。而五官运动也不例外,通过对比与分析五官运动的特点,结合幼儿运动兴趣和身心发展特点,运用多种教学形式和手段。使得五官运动既能促进幼儿身心发展需要,又能受到幼儿群体的喜爱。以下探讨与分析,主要包括:五官运动与幼儿体育活动的项目对比与分析,如何在幼儿体育活动中嵌入五官运动元素,五官运动融合到幼儿体育活动中的路径分析,以及五官运动在幼儿体育活动中的开发策略。使得两者能够相互融合,相互促进,共同完善,旨在为幼儿身心健康发展而服务。

一、相关概念的解释

(一)五官运动

关于五官运动,有学者在《五官运动的雏形及其价值探析》一文中首次提出:“五官是身体的一部分,体育活动应当包含五官的相关运动,是体育活动不可或缺的部分。”^[1]而人们常说的五官在中医、西医以及字典中解释各有所差异。辞海中解释:人体的五中器官“耳、目、鼻、口、形(心),也指眼、耳、鼻、喉、口;另指目、鼻、口、耳、身等,主要指脸上的器官;中医谓目、鼻、口、舌、耳。笔者认为,五官的“五”并非定数。文章中的五官运动主要指:以眼、鼻、口、齿、舌、耳等头部(面部)骨骼及肌肉为活动主题,结合其他运动内容,采用灵活以及儿童化的运动形式,不同年龄阶段合理控制运动时间、运动负荷和运动频率的活动过程。

(二)幼儿体育活动

目前对幼儿体育活动的解释颇多,主要有幼儿体育、儿童体育、幼儿体育活动、幼儿运动等不同称谓。在国外习惯用“Physical Activity”表示,“幼儿体力活动”的解释是多数学者所认同的^[2]。庄弼认为幼儿体育活动是较为符合幼儿体育目标和内容,幼儿体育活动对象是三岁到六岁的学前儿童,是培养幼儿基本身体活动能力和发展的过程。与“幼儿体育”相比,淡化了其竞技性,突出强调幼儿在运动时的活动性和游戏性体验^[3]。由此可以看出,幼儿体育活动竞技和比赛不是目的,而是一种手段。呈现更多的是游戏性和趣味性,是一种情感体验过程,同时也是发展身体基本活动能力的重要途径。

二、五官——感官教育融入幼儿体育活动的必要性

雅克·卢梭在《爱弥儿》中指出:2至12岁的儿童在智力上还属于睡眠时期,思维能力不足,感官教育对该时期的儿童显得十分必要。亚里士多德将人体的感官分为五种,即“触觉、嗅觉、味觉、听觉和视觉”。其中嗅觉、味觉、听觉和视觉,均属于五官感官。五官是人感受外界事物的主要器官,而大脑是一切感官的中枢和指挥中心。五官处于大脑最邻近的位置,也是感受外界事物最直接的枢纽。然而,幼儿体育活动主要锻炼大肌肉群,十分欠缺这种系统的五官锻炼。因此,将五官运动融合到幼儿体育活动当中,有利于促进幼儿身体各个部分以及精细动作的全面发展。感官教育是指对感官的健康监控和锻炼,以纠正幼儿的不良习惯。对于发育迟缓或语言障碍类等,通过五官的相关运动促进面部神经及肌肉的发展。同时也是思想和感官器官建立联系的情感体验与过程。因此,对幼儿进行感官教育,应当引起重视。科学而广泛地在幼儿体育活动中开展五官运动,也显得极为迫切和重要。一方面,有利于推广和普及幼儿五官运动,激发更多的五官运动形式;另一方面,有利于丰富幼儿体育活动内容,增添活动形式的多样性和趣味性。例如,关于幼儿园组织幼儿体育活动时,在内容选择上表现出:“福建省17.78%的幼儿园教师没有使用教材,幼儿体育活动内容选择方面,主要是依据教师自身的经验”^[4]。

三、五官运动的中医理论支撑与保健功能

《灵枢·邪气脏腑病形篇》:“十二经脉,三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍,诸阳之会皆在于面”。这表明面部是大部分经络的枢纽,起到重要的纽带作用,足以说明其重要性。《管子·九守第五十五》:“君不为五官,五官治(君任五官,五官自治)”。这里主要阐述五官与内在精神的辩证统一关系,心智不能受到五官的无节制需求。两者应当是相互独立,而又相互制约的和谐统一关系,这样能够正确地把握五官对物质的需求程度。例如,长时间持久地盯着电视屏幕看,势必就会伤害到眼睛,即“眼欲”。五官运动不仅对五官的器官起到锻炼效果,还对身体的内脏器官起到良好的作用。例如,“听觉系统的器官(耳)——肾;视觉系统的器官(眼)——肝;味觉

系统的器官(口、舌)——脾;嗅觉系统的器官(鼻)——肺”^[5]。另有学者指出:“阴经在口、喉、舌三项较阳经治疗穴数多,其中治疗咽喉病有统计学

意义;而其它七项均阳经穴用的多,其中有统计学意义者占头、齿、耳三项。”^[6]从中可以看出,五官的经络众多,同时也具有一定的保健作用,如表 1。

表 1 五官运动——眼部运动的形式与功能分析

形式	眯着眼睛	上下看和左右看	眼睛画正方形	快速画圆圈
功能	睫状肌的准备状态	唤醒睫状肌	恢复睫状肌	恢复远近焦点

四、结果与分析

(一)五官运动与幼儿体育活动运动特点对比与分析

根据表 2 得知:第一,两者在内容的选择上有很大的差异性,五官运动主要集中在头上各个部位练习,且以动作的精细发展为主。而幼儿体育活动的内容甚是丰富,不拘一格,主要以大肌肉群的练习为主。所以,两者可以有效地相互补充。第二,在运动方式和运动负荷方面,五官运动包括主动运动和被动运动,例如“耳”的运动,大部分要靠被动运动来完成,并以小负荷为主。而幼儿体育活动主要是主动运动形式呈现,以中等负荷为主,小负荷为辅。在幼儿体育活动过程中可以通过五官运动的被动运动来调节运动强度。因此,五官运动可谓是幼儿体育活

动强度的控制器。第三,表现在运动时间和难易程度上,五官运动的运动对于学前儿童而言,相对容易接受并掌握。其运动特点:简单、方便、易学。其次,运动形式丰富多样。虽然运动技术相对较为简单,但是形式可以赋予千变万化。例如,眼球做圆周动作结合适当的手臂画圈动作,同时配上恰当的音乐进行,可以有效地锻炼眼部功能以及手眼协调能力。只是进行五官运动,在运动时间和运动负荷上无法达到要求。而幼儿体育活动时间是 25 到 45 分钟之间,由于幼儿的身体各个器官以及心血管等发展不健全。不适于高强度、耐力以及长时间静力运动,同时也不适合过长时间的持续运动。所以,将五官运动融合到幼儿体育活动当中,在运动时间和运动难易上,能够有效地起到转换和调节的作用。

表 2 五官运动与幼儿体育活动的项目对照表

项目	运动内容	运动方式	运动负荷	运动时间	运动难度
五官运动	眼、鼻、口、齿、舌、耳、面(头)等的运动项目	主动运动 被动运动	小负荷	1—5min	简单
幼儿体育活动	体育游戏、幼儿体育基本动作、球类、操类、民族类等等的运动项目	主动运动	小负荷 中负荷	25—45min	简单 适中

(二)五官运动与幼儿体育活动的融合路径研究

通过图 1 可以看出:首先,五官运动和幼儿体育活动的融合路径条件:都是以运动技术为基础,以游戏为形式,以体育为手段。无论是五官运动还是幼儿体育活动,其基础就是运动技术。只有打下坚实的运动基础,才能保证幼儿正确的运动方法和习惯,也是一次活动成功与否的主要体现。以游戏的形式呈现,是为了激发幼儿的学习兴趣,提高学习效果,让幼儿能够在快乐中学习。以体育为手段旨在通过肢体的运动达到预期的教育目的。因为,体育是一种行为教育,而行为教育具有直观性,相比单纯的说教教育,幼儿更容易理解与接受。

其次,五官运动与幼儿体育活动融合的目标:通

过体育为手段启发幼儿养成正确的认知行为,培养动商和获得喜悦的情感体验,以及具备一定的社会适应能力,形成三维目标于一体。第一,经过一次活动过程,能够认识一定的客观事物规律与常识。第二,通过肢体运动与锻炼促进健康,在游戏中感受心理的活动过程。在心理活动中获得成功、喜悦与快乐,同时也有利于提高幼儿的动商。关于动商,哈佛大学医学院副教授约翰·瑞迪称之为运动智能:“运动可以提高大脑记录和处理信息的潜能,也可以提高神经递质的水平。有氧运动和复杂运动都对大脑产生不同的有益影响,两者相互补充”^{[7]28—47}。幼儿的神经系统发育逐渐完善,表现细小运动向大运动逐步发展。对于 0 到 6 岁的学前儿童,其运动智能

的发展显得非常关键。另有学者提倡:“家长和幼儿园都应意识到,幼儿从诞生的一无所知,经过学习走、跑、跳、钻、滚、爬、游戏等一系列活动,这些是培养与开发幼儿动商的关键时期和重要途径”^[8]。而五官运动正是体现出细小动作的发展,与幼儿体育活动的大肌肉群活动结合发展,用身体语言表达思想和情感就是一种情感体验,这种表达能力直接反映出“动商”水平。有利于幼儿的运动智能发展,提升情感体验过程的质量。第三,马克思认为人的本质是一切社会关系的总和,通过五官运动与幼儿体育活动的融合过程,在与其他幼儿共同完成一项运动时,需要相互配合,相互学习,相互交流,相互协作。在快乐的情感体验过程中,培养动商的同时,锻炼一定的社会适应能力。

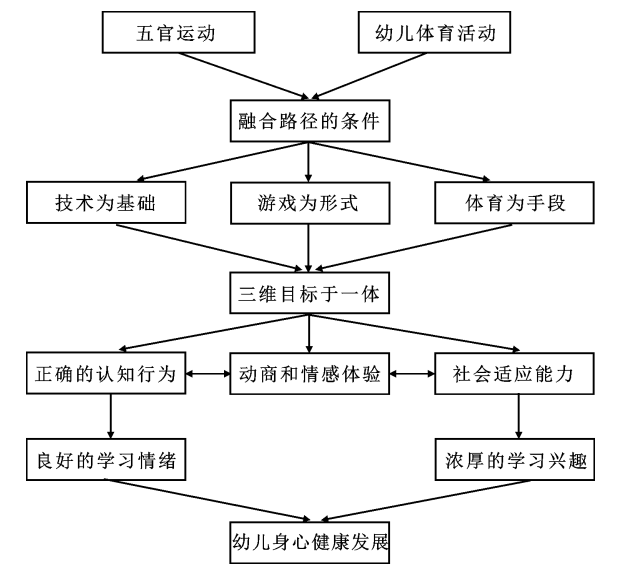


图1 五官运动与幼儿体育活动的融合路径图

最后,五官运动与幼儿体育活动的融合目的:游戏性的运动和行为教育有利于维持幼儿的良好

学习情绪和兴趣,良好的学习情绪和兴趣是幼儿认知客观事物的源泉,而正确的认知行为才有利于幼儿身心健康发展。例如有学者称:“认知与情绪具有一定的因果联系,良好的情绪能够高效地认知客观事物,情绪和认知过程是行为产生效果的重要影响因素”^{[9]3-9}。因此,五官运动和幼儿体育活动的融合前提应当能够让幼儿产生良好的情绪和浓厚的学习兴趣,最终目的是要促进幼儿身心健康发展。

(三)五官运动在幼儿体育活动中的开发策略

1. 在幼儿体育活动中充分挖掘五官运动元素

根据表3可以看出:首先,关于眼部的锻炼方面,随着社会的发展,各种电子产品琳琅满目,动画片深受幼儿的喜爱。由于家长的溺爱,很多儿童存在边吃饭边看动画片的现象。由于长时间盯着屏幕,而幼儿的眼部功能又处于发育阶段,容易对幼儿的眼睛造成不利影响。在幼儿体育活动过程中,主要是以身体大肌肉群活动为主,对动作的精细发展较为匮乏。所以,有必要在幼儿体育活动中融合一些有针对性的眼部活动。例如,同伴之间抛接颜色多样而又鲜艳的球类,实现眼睛的追视功能。眼球的运动主要通过上、下、内、外直肌以及上下斜肌由六条肌肉来控制的。眼球六条肌肉的作用就好比是我们常说的大运动中的核心肌肉,它是眼球协调转动、移动以及扫视周边一切事物的基础。通过客观事物的形象和现象,能够让幼儿更加准确地把握眼部的运动范围及方式。同时也是对幼儿进行认知教育的一种表现和途径,将近视扼杀在摇篮中。另一方面,在规定时间结束眼部的活动,也能使得幼儿在一定程度上懂得控制“眼欲”。

表3 五官运动形式与身心作用分析表						
五官	眼	鼻	口	齿	舌	耳
运动形式	眨一眨	伸一伸	一字型		上下动	拉一拉
	眯一眯	缩一缩	小圆型		左右动	揉一揉
	瞪一瞪	哼一哼	大圆型	叩一叩	转一转	搓一搓
	左右看	揉一揉	大圆到小圆	磨一磨	卷一卷	搓一搓
	上下看	搓一搓	小圆到大圆		抖一抖	
	转一转					
功能与作用	预防	预防	提高灵	预防蛀牙	提高灵	耳部
	近视	鼻炎	活性	坚固牙齿	活性	健康
	控制	提高	控制	节奏感	提高	提高
	眼欲	嗅觉	口欲	音乐感	味觉	听觉

其次,关于鼻子的锻炼方面,鼻的主动运动“伸和缩”,被动运动“揉一揉、搓一搓”,对于幼儿而言相对容易掌握。可以通过大象用鼻子吸水和喷水进行教学,大象用鼻子吸水时,鼻子是缩的状态,并伴有短暂持续的吸气。大象用鼻子把水吐出来,鼻子是伸的状态,并伴有短暂持续的呼气。这样不仅有利于锻炼鼻子的伸缩和肺活量,提高嗅觉功能,同时也有利于培养幼儿的形象思维和想象力。

再次,关于口(齿、舌)活动。在“口”的运动形式方面,例如,微笑时伴有“一”字口型,配合手上缝衣服的手势。大笑时又大又圆的口型,发音“五”时小小的圆圆的口型。老虎发怒时叫的“啊呜”是由大圆过度到小圆的过程,结合手上模仿老虎爪,连续发“啊呜”的声音。这样既能让幼儿体会老虎发威的样子,提高想象力,又能锻炼到口部的柔韧性和灵活性。只有这样才能与“口”建立联系,并能有效地控制口欲。牙齿方面,由于幼儿爱吃糖,牙齿很容易蛀牙,甚至坏掉。牙齿的锻炼可以选择一个节奏感强的儿歌,随着儿歌进行轻轻地做叩齿动作,并伴随微微下蹲的身体活动,身体做柔和动作时可以结合磨牙动作。一方面,可以坚固牙齿。另一方面,还能培养幼儿的节奏感和音乐感。舌头方面,在活动前可以先给舌头做一个热身,上下左右顶一顶,上下左右连续转一转,前前后后动一动。舌头向后卷成饺子状,结合手臂伸直后弯曲向内收于肩上的动作,提高舌头的灵活性以及味觉的敏感性。

最后,耳的活动方面,主要以被动运动为主,在幼儿体育活动中的准备活动或结束的放松活动环节,采取轻柔、轻搓和轻拉等形式进行。这在一定程度上提高听觉,促进耳部健康发展。

2. 五官运动与幼儿体育活动特点有机结合

首先,五官运动和幼儿体育活动都要遵守以下原则:安全第一、运动时间和运动负荷适中、简单易学易掌握、语言儿童化、比喻拟人化、内容趣味化、形式多样化。只有遵守这些原则才能避免意外发生,激发幼儿的学习兴趣,保持幼儿的学习激情,保证幼儿的学习和锻炼效果。

其次,表现在运动负荷上的有机结合。五官运动的运动负荷相对较小,对于幼儿而言活动量达不到标准。所以,应当结合其他大肌肉群的动作进行,将五官运动有机结合在幼儿体育活动中,有利于使

两者在运动负荷上相互补充,相辅相成。对于安全性而言,五官运动相对较为安全,运动风险相对较小,普及性高,优越性显著,与幼儿体育活动结合保证“安全第一”的原则。

再次,表现在运动时间和频率的有机结合。运动时间适中,每一项运动应当合理设计动作的频率与时间,使整体时间控制在合理的范畴。在设计动作时应当遵守简单易操作的原则,这样才不会挫伤幼儿的学习信心,同时也保证幼儿学习的连续性和积极性。

最后,表现在语言运用要儿童化和拟人化,利用五官运动的特点,在幼儿体育活动中,保证动作与语言的有机结合。只有这样,才更容易让幼儿理解和接受所学知识及技术动作。例如有学者指出:如果家长用语言告诉幼儿“水是烫的,不可以碰”,但一般幼儿不会相信,非要摸一摸。只有肢体动作的体验才会真正使幼儿获取知识智慧化^[10]。

3. 将五官运动的内容与幼儿体育活动主题相结合

如五官运动内容与幼儿体育活动主题“猫捉老鼠”相结合:首先,要布置好场地,包括场地大小、活动范围、角色活动区域、竞赛规则、路线与起止点。

其次,准备道具:“老鼠”和“猫咪”(纸贴或挂件)。将五官运动的外形特征表现在幼儿体育活动形式上,结合五官运动的“眼、鼻、口、齿和耳”等内容。活动过程:情景导入——猫咪在仓库里抓老鼠,将幼儿分成两组,一组模仿猫咪的形象。要求:脚步要轻,眼球要上下看,左右看,四周环绕看,颈部跟着动。突出强调用“眼”看的形象特征,用最直观的视觉形式搜寻老鼠的身影。再用鼻子伸长,并短暂地和有节奏地呼一呼,收缩时是短暂地和有节奏地吸一吸。突出强调用“鼻”闻的形象特征,通过嗅觉找寻有没有老鼠的气味。然后再用手轻轻拉一拉自己的耳朵,竖起耳朵听一听。突出用“耳”听的形象特征,通过听觉发现有没有老鼠的动静。活动过程中再通过一系列的钻洞和爬行等方式,做完跨步跳的动作后方可抓老鼠。运用五官运动的口型从“一字型”到“小圆”过渡变化,并伴随“喵呜”的声音进行。另一组幼儿则扮演“小老鼠”的角色。要求:小碎步走和跑,并运用口型“一字”,伴随“吱吱”的声音进行。模仿老鼠偷吃东西的时候,做牙齿上下叩一叩

和磨一磨的动作。用手绢代替老鼠尾巴,放于身后腰间。为了安全,扮演“猫咪”的幼儿只需要抓到扮演“小老鼠”身后的小手绢即可成功。

最后,一次活动频率结束后进行角色转换,这样

可以使幼儿都能从不同方向锻炼眼部和口部的肌肉及灵活性,提高鼻子的嗅觉能力,坚固牙齿,提升耳朵的灵敏性,如表 4。

表 4 猫捉老鼠活动主题与五官运动结合分析表

项目	主题	内容	功能
五官运动	眼、鼻、口、齿、耳	转眼、缩鼻、变化口型、叩(磨)齿、竖耳	灵活性、灵敏性
幼儿体育活动	猫捉老鼠	钻、爬、快跑、慢走	全身活动、轻巧

因此,五官运动和幼儿体育活动能够有效地结合起来,根据不同的幼儿体育活动主题,采用不同形式的五官运动,选取合适的五官运动内容与幼儿体育活动内容相结合。

五、结语

综上所述,五官运动是一种新的概念,在幼儿体育活动中开展五官运动显得十分必要。不仅有利于幼儿的五官健康和对应的内脏器官健康,还是感官教育的重要途径。五官运动对幼儿的精细动作发展起到关键作用,这与幼儿体育活动主要注重锻炼幼儿的大肌肉群形成鲜明对比。因此,两者能够互为补充,相辅相成。深入挖掘五官运动元素,开发更多丰富多样的运动形式,恰到好处地与幼儿体育活动主题和内容结合起来,使两者融为一体,相互促进,共同完善。五官运动在幼儿体育活动中的融合与开发,能够引起幼儿浓厚的学习兴趣,保持良好的学习情绪。养成正确的认知行为,培养动商,获得喜悦的情感体验,达到一定的适应社会能力,最终目的是促进幼儿身心健康的全面发展。

[参考文献]

[1] 梅继伟.五官运动的雏形及其价值探析[J].搏击·体

育论坛,2014,6(9):90—91.
[2] 郝晓岑,王婷.幼儿体育概念辨析[J].首都体育学院学报,2017,29(1):26—30.
[3] 庄弼,任绮,等.幼儿体育活动及其内容体系的思考[J].体育学刊,2015,22(6):64—70.
[4] 郭向荣.福建省城市幼儿园体育活动的现状与发展策略[J].陕西学前师范学院学报,2018,34(5):124—127.
[5] 姜永平.心主感觉[C].2006 国际传统医药创新与发展态势论坛论文集,2006.
[6] 解秸萍.论阳经与五官的特异性联系[J].针灸临床杂志,2001,17(3):5—6.
[7] 约翰·瑞迪.运动改造大脑[M].浦溶,译.杭州:浙江人民出版社,2013.
[8] 蒋磊.5—6 岁幼儿动商测评量表的初步研制[D].南京体育学院,2016.
[9] 孟昭兰.情绪心理学[M].北京:北京大学出版社,2005.
[10] 卢瑶.正本清源:重审游戏精神[J].陕西学前师范学院学报,2018,34(7):82—85.

[责任编辑 李兆平]