

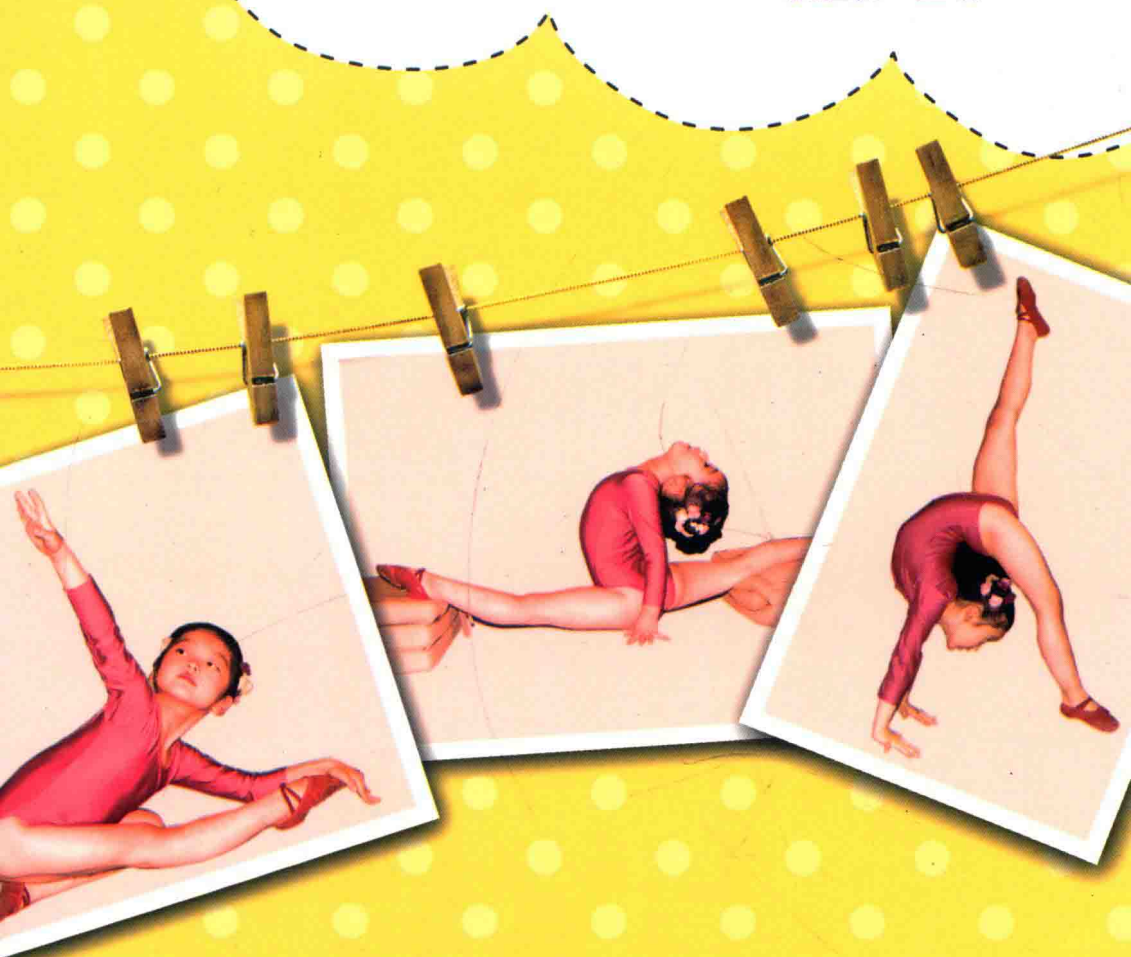


配多媒体辅学课件

幼儿趣味形体操

(第二版)

谈胜初 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



配多媒体辅学课件

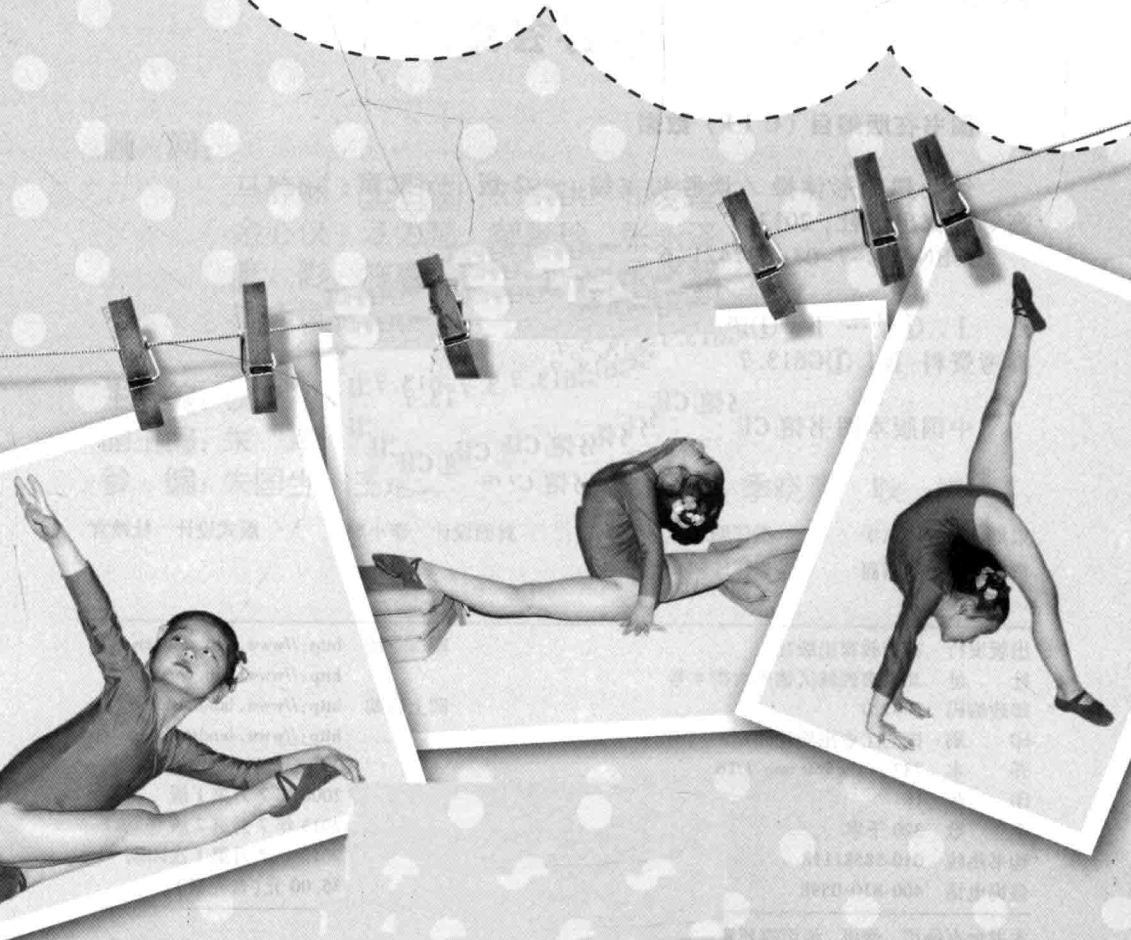


幼儿趣味形体操

You'er Quwei Xingticao (Di'er Ban)

(第二版)

谈胜初 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书第一版于2006年出版,运用感觉统合训练理论编写,将体操动作与儿歌、音乐进行整体编排,建立了小、中、大班相衔接的课程体系和教学内容。经过近7年的教学实践检验,该书已经成为全国多所幼儿师范学校的专业课程教材以及部分幼儿园的园本教材。

新版教材增加了集电子书浏览、拓展阅读、图片欣赏、视频教学、音乐和乐谱下载等功能于一体的多媒体辅学课件;每课教学内容包括教学意义、音乐介绍、教法指导、动作图解、家庭作业等5个模块,更加便于使用。

本书可作为高等学校、中等职业学校学前教育专业和幼儿教育专业选修课程教材以及幼儿教育工作者的业务参考用书,亦可作为家庭亲子游戏活动的指导书。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿趣味形体操 / 谈胜初主编. -- 2版. -- 北京: 高等教育出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-04-037421-6

I. ①幼… II. ①谈… III. ①体操-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第096860号

策划编辑	曹京华	责任编辑	王冰悻	封面设计	李小璐	版式设计	杜微言
责任校对	刁丽丽	责任印制	毛斯璐				

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 国防工业出版社印刷厂
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 18
字 数 320千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
网上订购	http://www.landraco.com http://www.landraco.com.cn
版 次	2006年7月第1版 2013年7月第2版
印 次	2013年7月第1次印刷
定 价	35.00元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 37421-00

编委会名单

顾 问:

马静娴	王祖俊	刘嗣钊	祁爱莲
余心仪	汪为郁	郁育珍	张永泽
唐 影	施惠彬	顾佩兰	袁贤群
崔巧凤	黄岳洲	程留怡	薛守贤

主 编: 谈胜初

副主编: 朱 军 刘昆久 陈元杰 吴 菁

参 编: 朱国生 王定坤 周 青 沈 波 季晓燕 耿 岚

序

幼儿教育是我国学校教育和终身教育的奠基阶段，将很大程度地影响到人一生的发展。幼儿的身心状况直接维系着国家和民族的未来，理应受到全社会的关注。邓小平同志说过“体育从娃娃抓起”，这对提高我国体育运动技术水平，增强人民体质和振奋民族精神都有极其深远的意义。

谈胜初先生毕业于江苏师范学院艺术系音乐专业，专修过舞蹈，曾任江苏女子体操队教练员，国家体委体操处处长，具有音乐、舞蹈、体操三位一体的功底。他自1997年深入幼儿园进行教学实践与研究，已历时九年，在实践中认真学习和研究了国家颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》，并根据其精神创编了幼儿形体操。其特点是儿童乐于接受，动作简单易学，无疼痛、无障碍且富有情趣，能有效地促进幼儿心智能力和身体素质的全面发展，为体操项目在幼儿园中的普及探索了一条新的途径。

《幼儿趣味形体操》是实践经验的总结，教材构思新颖，教法设计生动活泼，能激发儿童情趣，对开发幼儿潜能、提高综合素质有很好的效果。

该书的主要特点是把体育、艺术、思想道德教育寓于一体，综合运用形体动作、儿歌、音乐、游戏等手段进行训练。其中，形体动作是按照幼儿身体生长发育规律以及科学、规范、安全、便利的全民健身原则创编的，真正做到了人人学、人人会。儿歌中包含了丰富的思想道德教育内容，使儿童在愉快的练习中沉浸在良好的思想道德境界里；通过朗诵能提高幼儿的语言能力、认知水平和记忆力；在明快、悦耳的音乐伴奏下做动作，能提高幼儿的乐感和动作的韵律感、美感，从而接受了美育教育；在游戏活动中发展了基本运动能力，能提高幼儿的体能和身体的协调性。这种教学形式和方法，超越了单纯增强体质的范围，所以受到幼儿园、家长、幼儿的欢迎。

作者在深入幼儿园进行科研与教学实践的过程中，苏州市体科所针对幼儿的身体素质和心智能力进行了50项指标的测定。参与实验的幼儿在体质方面（灵敏、协调、力量、柔韧）和心智方面（自我认识能力、观察能力、思维能力）与对照组相比，都呈现显著性差异，测试指标充分显示了该教材的科学性。作者老有所为，在幼儿素质教育方面做了一件富有创意的好事。

国家体育总局副局长

段时丰

前言

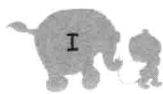
《幼儿趣味形体操》于2006年由高等教育出版社出版,该书运用感觉统合训练理论编写,将体操动作与儿歌、音乐进行整体编排,以激发兴趣、增强体质、发展语言能力、提高艺术表现力和音乐鉴赏力为目标,建立了小、中、大班相衔接的课程体系。经过近7年时间的教学实践检验,该书已经成为全国多所幼儿师范学校的专业课程教材以及部分幼儿园的园本教材,在促进幼儿教师技能培养能力和幼儿德、智、体、美全面发展方面发挥了良好作用,取得了可喜的教学成果。

2010年,教育部颁布了《3~6岁儿童学习与发展指南》,要求幼儿教育要“遵循幼儿身心发展规律,面向全体幼儿,关注个体差异,坚持以游戏为基本活动,保教结合,寓教于乐,促进幼儿健康成长”。为了进一步满足教学需求,帮助幼儿教师深刻理解幼儿运动类课程的内涵并实施规范教学,《幼儿趣味形体操》重新修订。新版教材增加了集电子书浏览、拓展阅读、图片欣赏、视频教学、音乐和乐谱下载等功能于一体的多媒体辅学课件;按照《3~6岁儿童学习与发展指南》中提到的“关注幼儿学习与发展的整体性、尊重幼儿发展的个体差异、理解幼儿的学习方式和特点、重视幼儿的学习品质”四点要求,将每课教学内容重新梳理成教学意义、音乐介绍、教法指导、动作图解、家庭作业等5个模块,以创设丰富的教育环境,最大限度地满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要,尊重和保护幼儿的好奇心和学习兴趣,帮助幼儿逐步养成积极主动、认真专注、不怕困难、敢于探究和尝试、乐于想象和创造等良好的学习品质。

父母是孩子的第一位老师,幼儿园教育不可能完全替代父母对孩子的教育。新版教材更加注重幼儿园、家庭一体化的教学设计,通过家庭作业模块的设计,促进教师和家长互动,培养具有科学育儿观念、支持幼儿园教学活动的家长群体。

《幼儿趣味形体操(第二版)》可作为高等学校、中等职业学校学前教育专业和幼儿教育专业选修课程教材,以及幼儿教育工作者的业务参考用书,还可以作为家庭亲子游戏活动的指导书。

现代脑科学研究表明,幼儿时期是发展语言、开发大脑潜能的最佳时期,运动、语言和音乐都能促进大脑的发育,提高儿童的思维能力和记忆力,错过这一时期,将会遗憾终身。编者以长远的人才战略眼光,从21世纪优秀人才竞

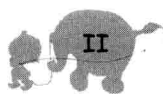


争的高度出发，用运动、语言和音乐制作了一把开启儿童智慧的钥匙。

本书的编者多数是我国老一代体操和艺术工作者，大家以一颗坦诚的心，将此书奉献给读者，希望为中国幼儿教育事业的发展发挥一点余热。

主编 谈胜初

2013 年 3 月



目 录

绪 论

第一章 启 蒙 阶 段

第 1 课	站姿与坐姿	10
第 2 课	上肢练习	17
第 3 课	体前屈与体后屈	22
第 4 课	坐、立姿态操	26
第 5 课	混合支撑	32
第 6 课	坐位体前屈	38
第 7 课	地上柔软操	43
第 8 课	腹背肌和柔韧练习	49
第 9 课	单足平衡练习	56
第 10 课	拍手操与仰卧	59
第 11 课	俯卧练背肌	66
第 12 课	双足连续跳	69
第 13 课	前滚翻与仰撑	72
第 14 课	椅子操	75
第 15 课	抢椅子游戏	79
启蒙阶段身体素质测试内容与标准		81

第二章 过 渡 阶 段

第 16 课	热身运动	86
第 17 课	手位、手型练习	93
第 18 课	含胸、展胸组合练习	97
第 19 课	下肢和体前后屈练习	100
第 20 课	腹肌和弹跳练习	106
第 21 课	弹腿与腿的开度练习	109
第 22 课	脚位与协调性练习	114



第 23 课	姿态操	119
第 24 课	表演小品	124
第 25 课	舞蹈组合	127
第 26 课	推小车与抬伤员游戏	131
第 27 课	扳腿与控腿	134
第 28 课	立蹲撑与仰卧举腿	139
第 29 课	大踢腿(卧踢)	143
过渡阶段	身体素质测试内容与标准	147

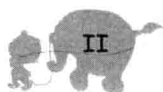
第三章 入门阶段

第 30 课	手臂的摆动与绕环	152
第 31 课	练腹背肌	158
第 32 课	扳双腿与控腿	165
第 33 课	桌子操	170
第 34 课	自由体操雏形	175
第 35 课	大踢腿与侧扳足平衡	181
第 36 课	腾越桌子与俯撑爬行	185
第 37 课	模拟表演小老鼠与小花猫	189
第 38 课	腿部力量与舞步练习	201
第 39 课	腿部力量与协调性练习	207
入门阶段	身体素质测试内容与标准	217

附录 幼儿趣味形体操音乐伴奏乐谱

一、启蒙阶段	音乐伴奏乐谱	220
二、过渡阶段	音乐伴奏乐谱	238
三、入门阶段	音乐伴奏乐谱	255

后 记



绪 论

对幼儿的成长发育来说,运动是幼儿积累身体经验、感知世界、确定自我存在的过程,同时运动也是培养幼儿勇敢、协作精神,增强体质,塑造健全人格的重要手段。本书以促进幼儿身心全面发展为目标,运用三位一体的感觉统合训练理论,培养幼儿的₁艺术感知力、运动感知力和语言感知力。从事幼儿教育工作的人应该了解幼儿身心发育的主要特点及科学的教育理论、教育方法,以便做到因材施教、因时施教。

一、幼儿的生理特点

1. 幼儿的骨骼

人体的骨骼中含有有机物和无机物,幼儿骨骼中有机物较多,而无机盐较少,所以骨较软,弹性也大,可塑性强,但容易弯曲变形,如果经常地单一使用某些骨骼,会造成骨骼的畸形。

2. 幼儿的关节

幼儿的关节窝较浅,关节附近的韧带较松,肌肉纤维细长,所以关节的伸展性及活动范围比成人大。但幼儿关节的牢固性较差,在过度牵拉或猛烈活动时,关节头易从关节窝中脱出,引起脱臼。

3. 幼儿的脊柱

人体的脊柱有四个生理弯曲,颈椎、腰椎为前凸,胸椎、骶椎为后凸,构成脊柱的椎骨之间都有软骨,使脊柱有负重、减震、保护和运动等功能。幼儿椎骨之间的软骨特别发达,所以体位不正确或身体长时间一侧紧张都容易引起脊柱弯曲变形,这样会影响幼儿的正常发育。为此,要培养幼儿正确的坐姿与站姿以及正确的行走和跑步姿势。

4. 幼儿的腕骨

腕骨由八块软骨组成,幼儿到7岁左右腕骨才有比较明显的骨化点,10~13岁腕骨的骨化才能完成。所以幼儿腕部的力量不足,不宜提重物,不宜做长





时间的支撑和撞击性动作。

5. 幼儿的骨盆

人体的骨盆是由髌骨、骶骨和尾骨围起来组成的，其中髌骨由髌骨、坐骨和耻骨构成，幼儿的这三块骨之间依靠软骨相连接，直到成年，软骨才能完全骨化。所以幼儿不宜从高处跳到坚硬的地面上，以防骨盆经常受压而错位变形。

6. 幼儿肌肉群的发育情况

幼儿肌肉柔软，年龄越小，肌肉中水分越多，而蛋白质、无机盐等固体成分较少，能量储备差，所以力量和耐力较差，容易疲劳和受伤。幼儿新陈代谢旺盛，供氧充足，只要控制好运动量，恢复体力比较快。

支配幼儿上下肢活动的大肌肉群发育较早。幼儿1岁左右开始走路；3岁时上下肢活动能逐步地协调，走跑能很好配合；5岁时下肢肌肉发育较快，肌肉力量和工作能力都有所提高，活动有节律，跳跃也比较平稳，跑的速度和时间有所增加。

幼儿的小肌肉群发育较晚。幼儿3~4岁时还不能自如活动，到5岁以后，这些小肌肉群才能比较协调地做较细致的动作。随着年龄的增长和通过各项活动的锻炼，幼儿动作的速度和准确程度以及控制活动的的能力都会不断地提高。

综上所述，幼儿的身体处于初步发育阶段，骨骼细小，硬度差，容易弯曲变形；肌肉体积小，收缩力弱；心脏心腔小，心肌薄，心肌收缩力弱，心跳快；肺组织的弹力纤维少，肺活量小，呼吸弱；神经系统易兴奋，注意力不易专注等，这些构成了幼儿体育锻炼有别于成人的许多特点和难点。

7. 幼儿肥胖的问题

幼儿肥胖是由于营养调配不合理、活动不足造成的。研究表明：体重与血压的关系最密切，肥胖会导致高血压。儿童原发性高血压一般不采取药物治疗，而是加强体育锻炼，降低体重，改进膳食结构。计算幼儿血压的方法为（适合1岁以上的幼儿）： $\text{年龄} \times 2 + 80 = \text{收缩压}$ ， $\text{收缩压} \times 2/3 = \text{舒张压}$ 。运动是调节幼儿新陈代谢、加大能量消耗的有效手段。将运动类课程纳入幼儿园课程体系，可以有效保证幼儿每天的运动量和强度，再加上科学安排膳食，能够达到预防幼儿肥胖、增强幼儿体质的目的。

二、幼儿的心理特点

人在出生后神经系统发展最快，成熟最早，新生儿头围平均为34厘米，





在最初半年约增加 8 厘米,第二个半年约增加 3 厘米,第三、第四年内共增加 1.5 厘米,以后增长很慢。3 岁孩子大脑的重量约 1011 克,相当于成人脑重的 75%,而 7 岁孩子的大脑重量约为 1280 克,基本上接近成人脑重(1400 克),所以幼儿末期脑和神经系统的发展水平已接近成人。美国心理学家布鲁姆研究认为,如果把个体在 17 岁时所达到的普通智力水平看做 100%,那么从出生到 4 岁就已经获得其中的 50%,4~8 岁又获得 30%。从幼儿自身的发展以及这个数字比例可以看出,对 4~6 岁幼儿进行潜能挖掘是很重要的。现代精神分析理论家艾里克森提出,人的一生有八个阶段:其中第一阶段为婴儿期,是从出生到 2 岁,婴儿在本阶段的主要任务是满足生理上的需要,发展信任感,克服不信任感,从生理需要的满足中体验着身体的康宁。第二阶段为儿童早期,2~4 岁,儿童在本阶段主要是获得自主感,克服羞怯与疑虑,体验着意志的实现。这时幼儿除了养成大小便习惯外,已不满足于停留在狭窄的空间之内,而渴望探索新的世界。第三个阶段为学前期,4~7 岁,本阶段又称为游戏期。艾里克森认为,个人未来在社会中所能取得的工作上、经济上的成就,都与儿童在本阶段主动性发展的程度有关。在此阶段,游戏是孩子们最感兴趣的活动,是促进幼儿心理发展的最好形式,也是幼儿教育的重要手段。儿童在游戏中学习,在游戏中成长。蒙台梭利(Montessori)说过:“儿童对活动的需求,几乎比对食物还强烈。”旧的教育观念习惯于以成人的视角,在传授知识与技能的过程中,枯燥地进行填鸭式的灌输,往往使最终的结果事与愿违。教育家卢梭曾说:“要启发儿童的学习兴趣,当这种兴趣已很成熟的时候,再教给他们学习的方法。”这确实是优良教育的基本原则。

维果斯基(苏联心理学家)主要研究儿童心理和教育心理,着重探讨思维与语言、教学与发展的关系。在教学与发展的关系上,维果斯基提出了三个重要论断:一个是“最近发展区”理论,一个是教学应当走在发展的前面,一个是关于学习的最佳期限问题。

所谓“最近发展区”是指在别人的帮助和指导下,学习者现有的水平与经过努力所能达到的水平之间的一段区域。选择适合幼儿“最近发展区”的教学方法至关重要,让幼儿轻而易举地“摘到桃子”和让幼儿“跳一跳才能摘到桃子”,对幼儿发展的促进作用是有明显差异的。这是选择和确定教材内容难易程度的理论依据,有了这一理论为指导,教材内容就会符合幼儿的实际,有助于幼儿取得成就感,从而使幼儿发展进入良性循环轨道。但如果幼儿“跳起来也摘不到桃子”,就会挫伤幼儿的积极性,从而出现适得其反的效果。现在社会上流行“超前教育”,成人总希望自己的孩子或者是自己所教的孩子起步要比别人早,进步要比别人快,水平要比别人高,孩子虽然在成人的硬性规定下





掌握了一些知识和技能，却都丧失了兴趣与热情，还会出现厌学和逆反心理。

维果斯基提出的“教学应当走在发展的前面”是他关于教学与发展关系的最主要的理论。也就是说，教学“可以定义为人人为的发展”，教学决定着智力的发展，这种决定作用既表现在智力发展的内容、水平和智力活动的特点上，也表现在智力发展的速度上。

怎样发挥教学的最大作用，维果斯基强调了“学习的最佳期限”，即如果错过了学习某一项技能的最佳年龄，从发展的观点来看是不利的，甚至是无可挽回的。

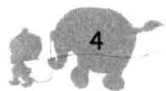
三、我国幼儿教育的现状

迫于我国的国情，幼儿早教市场的竞争越来越激烈，家长和幼儿教师普遍存在一种忧患意识。为了使孩子能适应将来的社会竞争，希望孩子在人生的起跑线上能领先一步，多学一点本事，家长和幼儿教师使尽浑身解数，创造条件让孩子参加各种培养才艺的兴趣班、特色班、培训班。显然幼儿“超前教育”已成为当今社会的弊病。

由于这种填鸭式的“超前教育”以成人的视角来规范幼儿的学习和生活，没有考虑幼儿的兴趣和承受能力，给幼儿造成许多额外的负担，使他们失去了童年的快乐。可以说，“超前教育”已经成为一种全社会的误导。为此，教育部门制定了一系列的政策、法规，明确“幼儿园教育是我国学校教育和终身教育的基础阶段”，《幼儿园教育指导纲要》在其各项领域的目标、内容、要求和组织的实施、评价等部分的表述中，也非常重视幼儿自身的体验和感受，强调合作、参与、探索和自主选择，注重幼儿情感、态度、价值观和良好习惯的形成，提倡教师通过引发、支持幼儿与环境的积极互动，让幼儿去主动构建。然而“冰冻三尺，非一日之寒”，要想扭转这种错误倾向，需要教师、家长、教育行政部门乃至全社会的共同努力，更新教育观念，尊重幼儿发展规律，为幼儿成长创造良好环境。

当前全社会都在关注素质教育，如何加强和改进未成年人思想道德建设，一个很重要的前提就是尊重未成年人，以平等的态度对待他们。受传统思想的影响，我们对于未成年人的教育都习惯于采取“自上而下”的灌输与强迫方式，缺乏对未成年人应有的尊重，忽视了受教育者的真正感受。尽管父母苦口婆心，老师日夜操劳，但效果始终不理想，甚至激起孩子的逆反心理，走向教育目标的对立面。

人生的每一个阶段都有独特的需要和成长方式，尊重未成年人，意味着承认他们是权利主体，有着独立的人格和尊严。尊重是进行未成年人教育的前提，





成年人也要自律,尊重他人的权利,给未成年人树立榜样,而且要不断地学习,甚至向未成年人学习,将对未成年人的教育,寓于成年人的“自我教育”之中。

幼儿在未成年人中是一个很大的群体。我国0~6岁的幼儿有1.3亿。现代科学研究表明,0~6岁是人一生中大脑发育最快的时期,它直接影响到人一生的发展。错过了人才培养最关键的阶段会影响一个人的社会化进程。孩子们进入学校后出现的偏差,都可追溯到学前教育阶段。所以说,对未成年人的素质教育必须从幼儿阶段抓起。

四、教学经验反馈

我在退休之后有幸涉足幼儿教育,以幼儿园外聘教师的身份与孩子打了十几年的交道,与幼儿教师和家长也有了密切接触的机会。除了自己认真学习幼教工作的方针、政策和专业理论外,在与幼儿、教师 and 家长的交流互动中,形成了“育人是目的、运动是手段、兴趣是关键”的幼儿教育指导思想,在多年教学实践中积累了一套行之有效的快乐教学法,归纳起来有以下几个方面:

1. 从调动孩子的兴趣开始

有评论说:“一位年逾古稀的老人,在幼儿园教幼儿趣味形体操,这本身就是件稀罕事,更何况南征北战,所到之处的孩子无不对他着迷……”

其实,我的办法非常简单,就是抓住孩子爱玩的心理特点,和他们一起玩,不想玩的可以请他们先坐在旁边看,等到想玩时,欢迎参加。所以,孩子们在受到尊重的前提下,师生关系融洽,几乎每次课都是高兴而来、满意而归。在课上通过“三位一体”的教学方法,将形体动作与儿歌、音乐整体编排在一起,使幼儿边做动作、边听音乐、边朗诵儿歌,在塑造优美形体的同时,增强记忆力、理解力、认知力、乐感和身体素质。这种游戏性质的锻炼方式,对幼儿有极大的诱惑力和吸引力,使他们能够全身心地投入,动作发展得又快又好,积极性持续上升,总是惦记着下次课的早日到来,这样就达到了有效开发潜能的目的。

所以,科学育儿一定要从游戏开始,在玩中学,不能儿童训练成人化,不能单一地进行我教你学,更不能搞强迫训练。要想提高学习效率,先要激发孩子的好奇心、求知欲,有了兴趣,才谈得上执著,耐得住性子,使孩子逐步养成以苦为乐、坚忍不拔的意志品质。

2. 家长是促进幼儿发展必不可少的主要教育者和合作者

学前教育需要家庭的重视,应与家庭密切合作,已成为共识。幼教工作者除了自身加强学习、更新教育观念外,一定要与家长多沟通,幼儿园教育与家





庭教育相互配合，尤为重要。

我在教学实践中深刻地感受到家长对孩子真正做到了关爱备至和细心体察，并自觉而充分地利用了这一重要的教育资源。我在江南大学幼儿园从教期间，把一些基本功的训练方法教给家长，不仅促进了孩子们训练水平的加速提高，更令我感动的是，在面临幼儿园要停办、人心涣散的情况下，居然还能完成幼儿趣味形体操教学指导片的拍摄，除了很多好心人的帮助外，家长的大力支持是我没有想到的。如今，我们已结成了如同亲人般的患难之交。我在跟踪采访的过程中了解到，参加幼儿趣味形体操训练和教学指导片拍摄的这批孩子在小学阶段的学习和日常生活中表现非常好，他们的思维能力、语言表达能力、身体素质发展水平、个人品质等方面都比同龄孩子要出色。

3. 统观全班孩子，不搞横向攀比

我在执教过程中着眼点总是面对全体受训者，把主要精力放在整体水平的提高上，不厚此薄彼，更不会“抓一个、丢一批”。正因为如此，我才有勇气在众多心怀担心和敏感的教师和家长面前进行训练展示，接受他们的监督，并借此机会，对他们宣传育儿观念，要求他们不要横向攀比，不要拔苗助长。在训练内容的编排上，不仅要符合幼儿的实际水平，还要通过引导，培养幼儿的自信心。幼儿学习新动作，通常要经过从不敢到敢，从不会到会，从做不好到做得好的发展过程，在这一过程中要善于引导，而不是简单行事或放任自流，要帮助幼儿坚定信心，克服困难，从而培养他们的自信心。

如果让幼儿过多地做超过他生长发育阶段的训练内容，必然是攻而不克，其结果只有被迫放弃，使幼儿自信心受到打击。

对学有余力的幼儿，注意发挥他们的骨干作用和特长，让他们生动活泼地得到发展；对接受能力慢的幼儿，采用“一把钥匙开一把锁”的个性化方法，寻找他们身上的闪光点，使他们有机会得到表现，分享成功的欢乐。我编的许多动作组合和过渡阶段的划分，都是基于这一指导思想，着眼于人人学，人人会。

五、本书的特点

本书是按照小、中、大班相衔接的课程体系和教学内容，幼儿园、家庭一体化的教学设计来编写的。本书的第一版收录了39套幼儿趣味形体操，第二版又根据教学反馈对原有教学内容作了进一步的延伸。在我国，幼儿园孩子多，教师少，教育经费有限，幼儿园之间条件差别很大。本书的教学内容不受场地条件的限制，非常适合幼儿园因地制宜地开展教学。在本书的第二版中，完善





了教法指导,增加了教学意义、音乐介绍、延伸动作以及家庭作业等模块;在出版形态上,增加了多媒体辅学课件光盘,收录了39套形体操的图片、视频和音乐以及与幼儿教育相关的拓展阅读资料以进一步帮助幼儿教师开展教学工作。实践证明,家长的共同参与对提高课堂教学效果有很大的促进作用,幼儿教师要引导并鼓励家长和孩子共同学习、共同体验,把本书作为亲子游戏的指导书,使家长陪伴着孩子一起成长。

此外,幼儿时期是柔韧素质发展的敏感期,柔韧素质的改善可以提高肌肉、韧带的伸展性,扩大关节活动范围,增加动作美感,预防运动损伤。本书的很多练习内容都涉及孩子柔韧素质的发展。在教学过程中,要把调动孩子的积极性放在首位,不要轻易地使用外力,更不要硬压,使幼儿产生畏惧心理而形成对抗情绪;而应循序渐进,在鼓励、表扬和竞争的氛围中,培养孩子迎难而上、坚持不懈的优秀品质。

呈现在读者面前的这本书,是我多年实践经验的总结,其中也凝聚了一批老教育工作者的心智。通过多年的不懈努力,幼儿趣味形体操项目在江苏省多所幼儿园已开花结果,培养了一批又一批孩子,受到孩子们的欢迎和幼儿教师、家长的好评。“谈胜初幼儿趣味形体操”已成为江苏省部分城市教育局力推的幼儿教育项目和部分幼儿园的品牌教学项目。

希望本书对高等职业院校、中等职业学校学前教育专业、幼儿师范专业的学生以及从事幼儿教育工作人员有所帮助。

