**辽宁理工学院**

**毕业论文**

题 目：幼儿跆拳道教学过程中应注意的问题

姓 名： 李袁鑫

系 别： 体育系

专 业： 社会体育指导与管理

班 级： 15级1班

指导教师： 程业军

**幼儿跆拳道教学过程中应注意的问题**

**李袁鑫**

**辽宁理学院（体育系）**

**摘要：**现在对于很多的中国家庭来说，一提到跆拳道，都像是谈虎色变一样。很多人认为幼儿不应该学习跆拳道，这个项目很危险，容易受伤。其实不然。只要在幼儿学习跆拳道的时候能够保证注意各种问题和对突发情况的应变，就没有问题。体育教育是对幼儿教育新的思路，其中对幼儿跆拳道的教学尤为重要。而且幼儿提早学习跆拳道，对幼儿将来的发展有很多的好处，如：跆拳道注重礼仪，在跆拳道的精神里礼仪是排在第一位的，可以培养孩子的守礼仪讲礼貌的好习惯；其次可以提高幼儿的精气神，能够让幼儿有一个良好的精神面貌面对他人；最后也是最重要的一个问题就是锻炼身体。强身健体。但是即使跆拳道对幼儿的发展有着很好的习惯培养，但是在这其中还是要注意很多的问题，在幼儿学习跆拳道的过程中，教师要结合幼儿各种各样的生理和心理上的特点，掌握幼儿学习跆拳道的的心理特点，根据幼儿当时的心理特点，教师要以表扬鼓励奖励东西为主，批评教育为辅。本文将围绕幼儿在跆拳道训练当中出现的问题以及教师所采用的教学措施，再参考相关幼儿跆拳道教学文献上的说明，进行幼儿跆拳道教学，来谈一谈教师应该如何结合幼儿的生理、心理等方面的特点去安排幼儿的跆拳道课程以及在幼儿跆拳道教学的过程中应该注意的问题。

**关键词：**幼儿跆拳道；教学过程；注意问题

**Problems that should be paid attention to in the teaching process of children taekwondo**

**YuanXin Li**

**Liaoning university of science (department of physical education)**

**Abstract:**

**Now, for many Chinese families, the mention of taekwondo is like a fetish. Many people think that young children should not learn taekwondo, this project is dangerous and vulnerable. It is not. As long as toddlers learn taekwondo to ensure attention to various problems and emergency response, there is no problem. Physical education is a new train of thought for early childhood education, in which the teaching of young children taekwondo is particularly important. And children learn taekwondo early, there are many benefits to the future development of children, such as: taekwondo pay attention to etiquette, in the spirit of taekwondo etiquette is the first, can cultivate children's etiquette The good habit of politeness; secondly, it can improve the spirit and spirit of the child, which can make the child have a good mental outlook to face others; finally, the most important problem is to exercise the body. Keep fit. But even though taekwondo has a good habit for the development of young children, there are still many problems to be paid attention to. In the process of learning taekwondo, teachers should combine all kinds of physiological and psychological characteristics of children. According to the psychological characteristics of toddlers learning taekwondo, teachers should give priority to praise and encourage rewards, and criticize education as auxiliary. This article will focus on toddlers in Taekwondo This paper discusses how teachers should combine the characteristics of children ' s physiology , psychology and so on to arrange the children ' s kickboxing course and the problems that should be paid attention to in the teaching of children ' s kickboxing .**

**Key words:** children taekwondo; Teaching process; Pay attention to the problem

目录

目录

[引言 1](#_Toc9873545)

[1.幼儿跆拳道概念及种类 2](#_Toc9873546)

[1.1幼儿跆拳道的基本概念 2](#_Toc9873547)

[1.2幼儿跆拳道的特点 3](#_Toc9873548)

[2.幼儿跆拳道的发展现状 4](#_Toc9873549)

[3.幼儿跆拳道教学中应注意的问题 5](#_Toc9873550)

[3.1幼儿注意力不集中 5](#_Toc9873551)

[3.2骨骼发育不完善、易损伤 7](#_Toc9873552)

[3.3幼儿肌肉较弱 8](#_Toc9873553)

[3.4幼儿自信心弱 9](#_Toc9873554)

[3.5幼儿缺乏课堂纪律意识 10](#_Toc9873555)

[4.加强幼儿跆拳教学建设的措施 11](#_Toc9873556)

[4.1加强思想教育 11](#_Toc9873557)

[4.2注意训练针对性 12](#_Toc9873558)

[4.3注意强度 13](#_Toc9873559)

[4.4加强基本功训练 14](#_Toc9873560)

[4.5 激发幼儿对跆拳道的兴趣 15](#_Toc9873561)

[5.结束语 16](#_Toc9873562)

[参考文献 17](#_Toc9873563)

[致 谢 19](#_Toc9873564)

幼儿跆拳道教学过程中应注意的问题

引言

跆拳道最早是起源于朝鲜半岛的。1955年以前的韩国是没有跆拳道一词的，韩国的武术也都以空手道、唐手道和民间少数的跆拳道为主。在日本统治时期，大量韩国学生赴日留学，在日本也接受了传统的松涛馆空手道的训练，回国后创立了自己的道馆并教授学生。在日本投降后，韩国独立时，大批的空手道、唐手道的道馆兴起，韩国早期空手道传播者们将民族传统武术跆跟与空手道相结合，则称为唐手道。对于幼儿而言，在他们训练跆拳道时，应该更多地关注幼儿的身心健康。在幼儿跆拳道教学与训练中，教师应该在此过程中不断发现总结幼儿在训练时出现的新的问题以及新的规律，调整并改进教师的训练方法。在教学与训练过程中，教师应该更多的去了解幼儿的生理特点和心理特点，系统的科学的安排合理的训练计划，这样才能取得更好的效果。幼儿跆拳道教学与训练要结合幼儿心理和生理的特点进行科学的教学与训练，跆拳道的训练和教学更多的应该注重结合正确的教学的方式方法，注重幼儿的心理生理的健康发展。本文采用了文献研究法和访谈法。通过对幼儿跆拳道研究与训练的时间，在幼儿心理生理方面，跆拳道教学过程中应注意的问题。

# 1.幼儿跆拳道概念及种类

## 1.1幼儿跆拳道的基本概念

幼儿跆拳道，顾名思义指的是给幼儿所上的跆拳道课。

在幼儿跆拳道的教学课程中，有的家长会质疑因为幼儿的年龄太小，跆拳道这项运动太过于危险、易受伤，不适合幼儿作为体育运动来训练。其实，跆拳道适于各个年龄段的人学习与训练的，对于幼儿来说，在这个阶段适于训练跆拳道是因为幼儿在这个阶段的柔韧性比较好，所以跆拳道还是比较适宜幼儿的教学与训练的。但是也正因为幼儿的年龄比较小，所以幼儿在生理和心理上的各个方面都正处于萌芽阶段。如：幼儿的大小肌肉都处于发展阶段、思维能力、反射弧、应变能力都处于萌芽阶段。因此，幼儿的跆拳道教学与训练对幼儿现阶段的发展以及能力的延展训练表现出尤为重要的地位，甚至很可能会影响到孩子的未来。跆拳道的训练不仅能够帮助幼儿强身健体，还可以到达增强道德修养、育心、启智、增强团队意识、竞争意识等。综上所述，跆拳道的练习对于幼儿的身心来说是有着巨大的影响的，培养幼儿顽强、自信、果断的意志品质。[1]但在跆拳道的教学过程中，教师也不能一味的根据普通的跆拳道的教学方案进行教学，而是在了解每个幼儿的身心特点之后，根据每个孩子的身心特点的不同，制定有针对性的培训教学计划。这样才能因材施教，使幼儿能够得到更加符合自己的训练，能够不断激发幼儿对跆拳道的热爱，让他们可以更加认真的去完成每一个动作，心领神会，进而能大大提高幼儿们的跆拳道的训练效率。也能让家长们放心自己的孩子学习跆拳道，去支持孩子们做自己热爱的事情，为未来奠定一些基础。

## 1.2幼儿跆拳道的特点

跆拳道由各种品势（也就是我们常说的套路）、功力检验、搏击这三个部分组成的。对于幼儿跆拳道来说，最适合其学习的部分在于跆拳道的品势，从打出的品势可以看出一个人有没有跆拳道的功底、功底是否扎实。幼儿跆拳道的品势是根据对方的各种攻击动作按照一定的规律组合而成的套路，其内容虽然基础，但是却富有无限的变换可能。对于品势而言，最影响运动员的内心素质、气势状态，可以最大程度的提升和对手对战的招数。如果幼儿能够及早的接触跆拳道的品势，那么幼儿就会在很小的时候接收到来自跆拳道精神对幼儿的影响，如果幼儿能够牢牢的记住跆拳道品势的基本动作，也会在一定的程度上促进幼儿的大脑发育的速度，增强幼儿的协调性和平衡感。幼儿跆拳道的表现形式还有搏击，幼儿接触到搏击训练会帮助幼儿及早的树立正确的对待对手的对战观念。[2]对于跆拳道来说，其中最需要幼儿自己进行理解的就是跆拳道中的“道”字。跆拳道对于处于幼儿时期的孩子来说是树立正确的人生价值观的最初的阶段，虽然跆拳道的对战形式是以搏击为主，但是对于幼儿来说搏击在幼儿身上所体现的是有益的公平竞争和合作意识。[3]训练时对于幼儿来说竞技搏击是幼儿跆拳道训练中不可或缺的重要元素之一，他可以在一定的程度上增强幼儿的好胜心。对于跆拳道招式、套路的理解因人而异，一百个人可以对一种跆拳道的招式想出一百种理解的方式，所以学习跆拳道的品势对于幼儿来说是开发幼儿大脑的一个好的途径。对于女孩儿来说，因为女孩的柔韧度高，所以比较擅长偏柔韧性的动作，教练就可以按照这种柔韧性强的动作给幼儿做教学安排；而男孩儿会比较适合力量型的动作。所以由于性别不同，对不同的人对于功力检验的方式也是不同，每个人可以通过自己适合的方式进行功力检验。[4]这时就需要教练能够完善的了解幼儿的特点，擅长的品势、套路，给幼儿制定准确的教学方案和训练方法。

# 2.幼儿跆拳道的发展现状

社会的不断发展，导致中国对各行各业人才的需求也在不断增加。而且幼儿的健康问题更是幼儿教育中的重中之重，也是社会上备受关注的一个问题。在中国的发展历史上，跆拳道已经拥有了几十年的发展历史，中国的跆拳道教学系统已经逐步趋于成熟和完善，很多的城市都掀起了学习跆拳道的狂热。跆拳道已经深受广大人民群众的喜爱，而其中的原因正是因为跆拳道不仅能够强身健体，增强体魄，而跆拳道的本身还拥有着一种对于精神的追求，学习跆拳道会让人们身心都会受益。[2]据2017年在中国校外教育网上发表的《浅谈幼儿跆拳道的启蒙练习方法》中显示，幼儿如果从四周岁的时候就开始接触训练跆拳道并熟练跆拳道的基本动作、基本招式，它会促进幼儿的大脑发育，提高幼儿的思维和学习能力。学习跆拳道的基本品势是能够提高幼儿的协调性和平衡感，会影响幼儿以后的日常生活和学习生活。但是，由于我国现如今的幼儿教育发展现状不是非常乐观，不够完善，所以有些家长缺乏对幼儿身体素质的培养意识，所以中国的部分家长对于幼儿学习跆拳道还是有所抵触的。而对于如今的跆拳道教育教学培训机构来说，还有一个问题就是，培训机构存在着宣传力度不到位的问题。所以中国大部分的人对于幼儿跆拳道的了解还是不足的，所以有些家长并不了解幼儿学习跆拳道的好处。对于跆拳道教育教学培训机构来说，应当加大对于幼儿学习跆拳道的宣传力度，能够让幼儿的家长清晰的意识到学习跆拳道对幼儿的身心等各方面的发展所带来的影响。并且通过多加开展幼儿跆拳道之类的竞赛，并设立赛制奖项等，从而吸引更多的幼儿及家长对幼儿跆拳道的了解并鼓励幼儿积极参加。

# 3.幼儿跆拳道教学中应注意的问题

## 3.1幼儿注意力不集中

在学习跆拳道时幼儿的注意力不集中，幼儿在训练时不能专注于一个目标，在训练中容易分神，将目光放在错误的训练重点上。这时，作为一个幼儿跆拳道教学训练的引导者，这时老师应当耐心、用心的矫正，使他们的心思和注意力都全身心的放到跆拳道的训练中去。幼儿在跆拳道训练时的注意力不集中的原因有很多，所以教师要实时的对症下药，纠正幼儿注意力不集中的问题。注意力不集中的有以下几个方面:生理方面，因为幼儿的年龄较小，所以幼儿天生好动，在大脑的神经系统受到其他神经的刺激时，大脑对一个物体的注意力就会随时发生变化，所以在跆拳道训练的过程中，幼儿极其容易受到周围事物的影响。

任何变化都会影响到幼儿的训练，出现不专心的情况。其次是心理方面，幼儿在单独一人的时候容易缺乏安全感，对成人过于依赖，这非常容易让幼儿产生依赖心理，一旦成人离开自己的视线他们就会出现焦虑、恐惧的心理的情况。在这种时候，幼儿往往会出现放弃的情绪。所以，在这种情况下，教师往往要在教学过程中多多鼓励幼儿，给幼儿营造一个安静、简单的训练环境。然后在饮食与环境方面，幼儿所食用的糖果、含咖啡因的饮料或掺有人工色素添加剂、防腐剂的食物，它们会刺激孩子的情绪并影响孩子的注意力。最后在家庭方面，教养态度与家中生活习惯对孩子的行为影响更是极大，也常是影响孩子的最主要因素。

那么，如何保持幼儿在学习过程中保持集中的精神状态，是非常重要的。

幼儿在训练时，要避免他人来回走动吸引幼儿的目光，给幼儿制定一个明确的训练任务，如果仅仅告诉幼儿不要浪费时间，缺少目标，幼儿必然很难集中注意力。在通常的培训中，有必要给孩子一个明确的培训目标或活动目标。比如布置训练任务时要多一条要求，要求幼儿必须在什么时间内完成，而且正确率也要保证。其次培养保持幼儿的兴趣，尽力把课讲的有趣些，多多与孩子沟通，课前调动要先让幼儿轻松开心起来，但不一定非得说训练，让幼儿先开心起来最重要。如果孩子能喜欢我这个老师，那么他们对跆拳道的兴趣也不会低。并确保培训活动的多样性，不能使用相同的培训方法，或实践。要改变一下自己的训练模式，训练活动要交替进行，要松弛有度。训练教室的墙面的布置不宜过于花哨；同时陪同训练的父母还要注意自己的言行举止，防止对幼儿产生一定的影响，可以适时地对幼儿提出适当的要求，但不能过多的干扰。教师必须与幼儿建立良好的互动模式。主动找幼儿沟通，不同的幼儿注意力不集中的原因可能也不同，自己应该多与幼儿沟通，课下抽空与幼儿交流上课不能集中注意的原因。可能是不会,不懂,还是被其他事物所吸引而导致。找到原因跟幼儿一起克服，给幼儿自信。教师也应要多和幼儿的家长谈及有关于孩子的饮食等问题，这样才能让幼儿得到更加良好的训练。

## 3.2骨骼发育不完善、易损伤

在幼儿跆拳道的训练中需要极力控制的是对于幼儿的力量的训练，因为幼儿之间的个体差异不仅体现在儿童的心理差异上，还体现在幼儿生理特征的差异上。因为在这个年纪的幼儿的身体正处不断成长的阶段。各个器官和系统都在不断成熟发育。但骨骼比较脆弱，韧性大，虽然不易骨折，但是如果受到很大的外力作用，很可能会发生脱臼，甚至是扭曲变形。所以，在跆拳道教学与训练中，应注意培养动作的正确身体姿势，防止变形，帮助幼儿养成良好的训练习惯。人体骨骼共有206块，分为颅骨、肢骨、躯干骨三大部分。它们的功能是支撑人体，形成躯体空壳来保护人体内部的重要的器官。所以说，骨骼的健康发育对幼儿的生活非常重要。在儿童骨骼成分中，胶原纤维含量超过了三分之一，磷酸钙和碳酸钙含量却不到三分之二。和成人骨骼相比，儿童的骨骼则更柔软，更有弹性，不易破损，但是很容易变形。因为骨膜厚，血管多，血液丰富，所以，幼儿骨髓受伤后的愈合过程比成人快的多。幼儿的关节囊较浅，韧带固定能力也较强，易脱位。所以在幼儿四岁之后，在对幼儿进行的跆拳道的训练就要适当增加幼儿的主动运动和被动运动，主动运动指让幼儿全身心的投入跆拳道的训练中，让孩子全身自主的进行活动；而被动运动是指成人给幼儿进行的全身按摩。所以综上所述，幼儿骨骼发育不完善、易损伤，所以在跆拳道训练中要格外的注意幼儿的骨骼发育的问题。[6]

## 3.3幼儿肌肉较弱

幼儿的耐力差，肌肉无力，容易疲劳，肌肉发育也不平衡。在幼儿跆拳道训练中容易疲劳，但也恢复的较快。幼儿的各部分肌肉发育水平不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育明显比下肢肌肉早。跆拳道有很多腿法，所以对幼儿的腿部肌肉要求比较高，但主要的还是以前踢、横踢和侧踢为主要的基础训练项目。前踢和横踢虽然看起来容易，但是要真正把这些做好，就必须有扎实的基本功和良好的身体素质，所以跆拳道对于幼儿的基础肌肉训练就显得十分重要了。[7]在幼儿肌肉训练中应当贯彻循序渐进的训练原则，因为幼儿的肌肉纤维比较纤细，肌纤维的扩张力较小，除此之外，幼儿控制肌肉的神经中枢兴奋强度和维持高水平肌肉兴奋的时间通常比成人更差，比成人短。再加上长时间的肌久而紧张的肌肉收缩时极易疲劳。因此在对幼儿跆拳道训练的过程中也同样的要注意对幼儿神经系统的训练，加强幼儿对于协调能力的训练，提高幼儿对肌肉运动技巧的感觉，培养幼儿对于肌肉运动的节奏感，教师应该多采取一些放松活动的练习。所以幼儿的运动量不宜过大，应该合理安排跆拳道训练的负荷量，跆拳道的练习时间也不宜过长。[8]教练要科学的运用间歇训练、重复训练等的方法，适当发展一些高难度的动作，应当注意跆拳道的动作与幼儿呼吸的正确配合，只要是使胸廓扩张的动作就要吸气；反之则要呼气。如在跳跃时应吸气；落地时应呼气等。[9]

## 3.4幼儿自信心弱

初到训练，许多幼儿存在依恋父母，迟迟不能适应训练环境，惧怕教师等的问题。即使学习了几天，他们依旧不敢在上课时发言或者很少发言，不敢在集体面前讲话。回答问题时声音小，不敢主动参加其他小朋友的游戏或者其他集体活动。这些幼儿对自己的道馆活动过程或结果缺少自信心，经常试图得到老师的肯定,“老师我做得对吗?”、“老师是不是这样?”害怕被比较，不认可自己的能力。遇到问题时感到害怕、不知所措、知难而退、容易回避和放弃，不愿意试着主动解决问题。这类幼儿，极有可能在课堂上表现的也不出色，而且往往有些教师或教练员一看到他们完成不好就选择训斥、责备，这种方法无疑是错误的，只会损害了学生的自信心，甚至使学生叛逆。教学训练严肃会使幼儿的大脑皮层神经系统处于抑制状态，导致训练效果达不到预期效果。

幼儿在跆拳道教学与训练中会非常渴望知道自己的成绩是否优秀，在表现优异时会又特别渴望得到教练员的夸奖。所以鼓励式的教学是多数教练员使用的教学方式。在学习过程中态度积极温和，并拉开学生之间的距离。教练员能够及时通知学生他们的教学训练成绩，纠正学生技术错误的动作，巩固正确的动作技术，给予学生鼓励和表扬，创造训练与教学的良性循环。

## 3.5幼儿缺乏课堂纪律意识

在教练员授课时，学生窃窃私语。幼儿经常在课堂上因一些小事互相责备，甚至吵架，或者总是在教师上课时举手说一些跟课堂无关的小事。一些淘气的学生会在其他同学回答问题时起哄或打断。情节严重的则是安全问题，热身或者实战时，满场乱跑，时常有磕碰现象。这都是源于幼儿的课堂纪律意识还不够强烈。而课堂纪律状况直接取决于教师留给学生的印象、教师的威信及处理问题的方法等。教师只有不断提升自己的思想素质水平，爱岗敬业，情绪饱满，热爱学生，热爱生活，与学生成为益友，同时学会理解，奖励和惩罚并存，营造和谐的气氛，保持良好的课堂纪律。

对于在课堂上表现差的同学给予适当的惩罚。惩罚与奖励互相作用、相辅相成、缺一不可。教师应对犯错误的同学应该实行惩罚制度，俗话说没有规矩，不成方圆，国有国法，家有家规。惩罚制度必须明确，提前告知学生，如有触犯，立即执行。通过树立榜样来保证课堂纪律也是一个不错的办法，榜样的力量对于学生来说是巨大的。在课堂纪律比较差时，老师可点名表扬一些表现比较好的学生。其他同学会在听到教师表扬的同时纷纷做好。总而言之，教师要花大力气有条不紊地、认真细致地进行教学设计，用学生喜爱的方式，并保持积极的心理状态可以驱动和感染学生，确保课堂秩序有序。

# 4.加强幼儿跆拳教学建设的措施

## 4.1加强思想教育

对于幼儿跆拳道教学来说，教学与训练是一整体的教育过程。[10]对于教育过程和训练过程来说，都应该掌握幼儿的心理和生理的状态，以幼儿的心理变化为标准要及时的更改对于幼儿的教学方式。[11]对于教师来说，教师应当及时发现幼儿训练过程中对幼儿表现好的地方及时给予表扬。如遇到个别幼儿因为毛病多，不良习惯多，影响到了其他的小朋友，对于这种情况，教师需要下大的力气，可以通过谈心，个别反思，自我反省，自我评价等多种方式促进改变，形成良好的思想意识。经调查显示，少儿在经历过教练员的表扬之后，心理状态会变得非常好，学习变得主动，增加幼儿学习的积极性和主动性。教师可以在教学过程中，找出优秀代表并做出示范。这样做不仅会提升教学质量，还可以增加幼儿的好胜心、提高跆拳道的训练效果。[12]对于传统的跆拳道教学来说，一些教师在教学过程中忽视了对幼儿的思想教育，对幼儿犯错教师应该及时进行教育。而不是给予严厉的批评，使幼儿对于跆拳道的学习兴趣降低，甚至有的幼儿已经产生了叛逆的心理。幼儿跆拳道的授课不同于青年跆拳道的训练, 因为幼儿的自制力和理解力都相对较差，且处于学习的阶段中，特别是4-5岁左右的幼儿对于纪律意识是没有养成基本。[13]最常见情况的就是列队绕场地热身跑步,一跑满场地的乱,导致磕碰时常发生。在处理这种情况时，首先要解释跑步时的纪律。后面的小朋友一定要看着前面的小朋友的后脑勺跑,跑步时候要保持大概一只手臂长的距离,不可以拉别的小朋友的道服。领跑的小朋友要保持一定的速度，不要过快或者过慢，要听老师的指挥。在教师讲清楚这些问题后,要挨个提问,观察幼儿是否记住刚才纪律，加强幼儿对于跆拳道的规则和思想教育的问题。

## 4.2注意训练针对性

对于幼儿跆拳道的训练来说，要有针对性。对于幼儿来说，教师的教学内容和形式的多样化是非常有必要的。教师要根据幼儿的行为特点，制作出相对于幼儿有针对性的训练安排。幼儿的行为特征一般表现为兴奋，注意力不集中等。对于过多的跆拳道动作幼儿会记不住。少数幼儿的跆拳道运动会出现疲劳、运动能力下降，但恢复较快。所以针对于幼儿的跆拳道教学过程和训练过程要避免单一的问题，要增加多种形式，提升幼儿的学习兴趣。俗话说“兴趣是最好的老师”。提高训练的趣味性，不仅可以减轻学生的心理负担，还能够将变“被动学习”为“主动学习”，有效提高了对幼儿的培训质量和效益，达到培训目的。要多以竞赛的形式为主，激发幼儿的好胜心；所以在教师给幼儿传授新知识的过程中，教师要多谅解、多给幼儿示范动作。提高幼儿的思维能力，使幼儿更好地了解新教授的行为。要适当的增加幼儿的休息时间，并且在休息的过程同时也要提醒幼儿复习学习过的动作。教师要多多的运用现代的媒体教学，并且开设新的跆拳道的教学方式，提升幼儿学习跆拳道的积极性和主动性。 [14]比如，一些有训练困难的幼儿，教师就要通过一定有针对性的训练，就可以改善幼儿的一些问题。对于幼儿问题，教师要对症下药。比如，当幼儿听到训练的口号时，就会在大脑中及时的反应过来，做出相应的训练动作。有的幼儿在跆拳道的训练方面没有别的幼儿那么顺利，所以教师要在这类幼儿的身上下更多的功夫，直到幼儿有足够的能力听懂教师的跆拳道的训练口号。

## 4.3注意强度

因为幼儿的肌肉纤维较细，不能长期的负担高强度的训练，所以幼儿在跆拳道的训练过程中，要及时注意训练的强度。减少对幼儿肌肉的训练，增强幼儿协调力的训练，提高幼儿对肌肉行动的感觉，培养幼儿对运动的节奏感。在跆拳道教学中，最重要的一个原则就是要有系统性。[15]科学、合理、正确地安排学习训练计划才能够更好的进行跆拳道教学任务，切记不要因为贪图速度，教学进程而忽视教学质量，引来不必要的麻烦。例如在幼儿的教学的过程中，如果幼儿还没有学习防守技术，就进行实战练习，那么这样不但不能加快教学进程，反而会造成幼儿运动损伤，进而影响了学习进度。幼儿的学习能力比较弱，作为跆拳道教练应注意把握好教学进度，注意教学强度，合理安排教学内容。如果没有重视训练之后的及时放松及恢复，或者突然进行高强度训练，这时人体各方面机能难以承受，就会出现不适状态。所以要做到在高强度训练后能够及时进行放松和恢复体能。

## 4.4加强基本功训练

跆拳道虽然有很多腿法和招式，但前踢，横踢等基本功还是基础。这些动作虽然看起来简单易学，但要做好却有相当大的难度。要把这些做好，就需要有非常扎实的基本功。[16]力量的训练，针对个人的力量缺陷适当进行补充。跆拳道基本功要按照教学步骤一步一步的进行练习，不然就会有受伤的危险.一开始是对身体素质的训练,每天训练前都要热身,通常是跑步,或者如俯卧撑、立卧撑、收腹跳、跳绳等。学习跆拳道的基本功底时，要先学会跆拳道的站姿,礼仪,如何穿着道服等,基本步伐,出拳要领学完后,然后是一些腿法,如侧踢,横踢,前踢。最重要是出拳踢腿时要喊出声,声音一定要大还要有气势，跆拳道的基本功是韧带，也是最难以训练的一部分。练韧带一般选择劈叉的方法，手扶着栏杆或床，一点一点的下压。当感到有点痛的时候就保持不动，等疼痛缓解时再往下一点，不要急功近利，否则，可能会受伤。动作标准了，力度自然也就可以了。初次学习跆拳道时，你要学习跆拳道的礼仪以及它的精神，道服的穿法包括道带的系法等一些基础。然后就是实战姿势、步法、直拳。还会学习腿法，基础的腿法基本是前踢、横踢和侧踢。基本功是不难的，但难的是幼儿的坚持力。只要幼儿在这个过程中坚持了下来，那便是向着更好的训练迈出了一大步。

## 4.5 激发幼儿对跆拳道的兴趣

跆拳道看似简单，实则其体系却非常复杂，如何将跆拳道知识传授给理解能力比较差的幼儿，相对来说是困难的。因此，在跆拳道教学中，必须根据每个孩子自身的身心发展规律和思维方式进行有针对性教学。在教授跆拳道时，可以从常见的事物着手，如游戏，模仿练习和镜像演示等。老师在教学时，可以将一些要领写成歌曲，这样当孩子们学习跆拳道时，不但能够很快地掌握动作要点和学习内容，还能够提高幼儿本身的语言表达能力、人际交往能力、逻辑能力以及观察能力。更好地进行腿法的练习，增强本身的趣味性和个性化，学生能够在学习过程中找到自信和享受成功，这有利于孩子的跆拳道兴趣培养。

缺乏运动兴趣的儿童好比没有生命，很难获得良好的效果。激发并保持幼儿运动兴趣，才能使幼儿可以自觉、积极地进行体育锻炼，才能让幼儿形成运动爱好和专长，有利于幼儿终身体育的基础的奠定。《课程标准》一再被有针对性地强调，要注意培养，激发和维护儿童在体育方面的兴趣，并指出“运动兴趣和习惯是促进幼儿自主学习和终身锻炼的前提”，“是实现体育与健康课程目标和价值观的有效保障”

幼儿的运动兴趣在后天形成和发展的，而非天生的。教师应多注意儿童的个体差异，来满足不同儿童的学习需求。

有很多的方法、技巧可以激发和培养幼儿跆拳道学习兴趣，如师生情感、师德、教学语言等。还要从更深的层面和更广的视角去审视跆拳道乐趣，充分感受运动的感觉，空间感和人际交往中的自由感，培养幼儿对跆拳道的兴趣。仁者见仁，智者见智。

在教学内容的选择。教师应当尽可能地选择那些幼儿既感兴趣而又具有较高锻炼价值的教材内容，佳豪新课程标准指导下的跆拳道教学内容开放，内容丰富。“对终身发展有用”的知识和技能，采用多样性、开放性的教学内容，让幼儿对技击的多种需求得到满足，从而使其形成终身运动意识。

# 5.结束语

幼儿跆拳道的教学与训练是有关于科学幼儿体育锻炼的工作。由于幼儿独特的心理和生理的特点，因此幼儿跆拳道训练中也有自己独有的一些特点，只有把幼儿生理心理特点和跆拳道训练有机地结合在一起，才能在训练中达到最佳的效果。跆拳道练习以“礼义廉耻，忍耐克已，百折不屈”为宗旨，推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，让幼儿形成健康的人生观、价值观和世界观。因此，在幼儿进行跆拳道教学与训练时，要树立正确的训练动机，不断地加强对幼儿的思想教育，培养幼儿的风格，高贵跆拳道的性格，以及强烈的意志品质，促进儿童身心的全面发展和健康成长。在训练中，我们应根据少儿中枢系统的生长发育特点，制定合适的训练方法，最大幅度地调动幼儿的积极性。应适度进行力量、柔韧训练，加强基本功训练，把握好幼儿肌肉特点使幼儿的动作更加规范化，达到训练的效果合理化。高水平的跆拳道训练应从实际需要出发，从竞赛中发现问题，以此来改进关键技术环节，从而达到合理，有效，实用。若在高水平的训练阶段时，发现这两种技术存在重大缺陷才返回进行补偿性训练，则一定会影响到高级阶段的训练。一般训练方式有以下几种靶位训练。作为跆拳道训练的常规手段进行。所以在幼儿的跆拳道的训练中，对于幼儿的针对性的问题就要进行对症下药。

# 参考文献

[1]杜亮. 幼儿跆拳道俱乐部的管理与发展对策——以徐汇区为例[J]. 体育世界(下旬刊),2014(01):3-5.

[2]喻业. 浅谈幼儿跆拳道的启蒙练习方法[J]. 中国校外教育,2017(21):158-159.

[3]徐琳. 我国幼儿发展评价研究的回顾与展望——基于1997—2017年CNKI期刊数据的分析[J]. 商丘师范学院学报,2018,34(11):71-75.

[4]李政涛. 今天,如何做好“儿童研究”[J]. 中国教育学刊,2018(05):1-5.

[5]宋建海. 浅谈跆拳道运动对儿童身心健康发展的影响[J]. 内江科技,2016,37(03):132-133+108.

[6]方明军. 跆拳道练习对幼儿体质影响的研究[J]. 青少年体育,2016(04):72-74.

[7]方园. 对比跆拳道的鼎盛发展为中华武术寻求路径[J]. 体育科技文献通报,2015,23(06):108-109.

[8]郭壮军,黄循棱,吴燕丹. 我国学龄前听障儿童水中运动课程现状及展望[J]. 闽南师范大学学报(自然科学版),2017,30(01):86-91.

[9]陈翠翠,包蕾. 不同拉伸方式对幼儿跆拳道柔韧性影响的实验研究[J]. 运动,2017(07):73-74+78.

[10]汤盈. 蚌埠市区幼儿户外体育活动开展现状及影响因素分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2017,33(20):143-145.

[11]周凰. 蒙特梭利教学法在本道馆的运用[J]. 当代体育科技,2014,4(27):193+195.

[12]方园. 对比跆拳道的鼎盛发展为中华武术寻求路径[J]. 体育科技文献通报,2015,23(06):108-109.

[13]杨璇,席小莉. 21世纪我国学前儿童健康教育研究可视化分析[J]. 山西广播电视大学学报,2018,23(01):99-104.

[14]周晶,郭力平. 5～7岁儿童数学过程性能力构成要素探索与模型建构[J]. 学前教育研究,2018(02):12-24.

[15]李政涛. 今天,如何做好“儿童研究”[J]. 中国教育学刊,2018(05):1-5.

[16]陈瑞晨. 跆拳道训练对5-6岁幼儿身体素质和行为习惯的影响[D].辽宁师范大学,2016.

[17]方明军. 跆拳道练习对幼儿体质影响的研究[J]. 青少年体育,2016(04):72-74.

致 谢

写毕业论文的这段时间是我学生生涯中最有价值的一段时光.这里有治学严谨而不失亲切的老师,有互相帮助的同学,更有向上、融洽的学校生活氛围.借此论文之际,我想向所有人表示我的谢意。

首先感谢我的指导老师——程业军老师.本论文是在老师的指导下和同学们的帮助下修改完成的.在此,我要向他们的细心帮助和指导表示由衷的感谢.在这段时间里,我从他们身上不仅学到了许多的专业知识,更感受到他们工作中的兢兢业业,生活中的平易近人.此外,他们严谨的治学态度和忘我的工作精神值得我去学习。

非常感谢大家在我的毕业设计中,给予我极大的帮助,使我对整个毕业设计的思路有了总体的把握,并耐心的帮我解决了许多实际问题,使我有了很大的收获.同时,他们在整个论文整理过程中提出了许多建设性意见,并给我解决了一些学术性问题。

感谢多年来传授我知识的老师们,更要感谢那些对我学习上支持和鼓励的人.同时感谢所有关心帮助过我的同学、老师和学校。

总之,在以后的学习生活中我将以加倍的努力对给予我帮助的学校、老师及同学们以回报。