

日常生活情境教学在幼儿自理能力培养中的应用研究

班沙沙

于田县第三幼儿园

摘要：本研究探讨了日常生活情境教学在幼儿自理能力培养中的实践策略与应用效果。通过创设真实的生活情境、成人示范与幼儿模仿、循序渐进的任务分解、积极反馈与鼓励以及家园合作等具体方法，系统性地提升幼儿的穿衣、进食、整理等生活技能。研究强调在真实场景中通过观察、实践和重复练习，帮助幼儿将自理行为内化为习惯。实践表明，该方法能有效促进幼儿独立性、精细动作发展及社会适应能力的提升，为幼儿教育的实践提供了可操作的指导方案。

关键词：日常生活情境教学；幼儿自理能力；生活技能

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.132

引言

幼儿期是自理能力发展的关键阶段，良好的自理能力不仅影响其日常生活质量，更与自信心、独立性及社会适应能力密切相关。然而，现代家庭结构中普遍存在的过度代劳现象，导致许多幼儿自理能力发展滞后。传统的说教式教学方法效果有限，难以让幼儿真正掌握生活技能。日常生活情境教学通过模拟真实生活场景，让幼儿在自然环境中观察、模仿和实践，为自理能力培养提供了更有效的途径。本研究旨在系统阐述日常生活情境教学的具体实施策略，分析其在幼儿自理能力培养中的应用价值，以期对幼儿教育工作者和家长提供实践参考。

一、日常生活情境教学的理论基础

（一）情境学习理论

莱夫与温格所倡导的情境学习理论认为，学习并非简单的知识灌输，而是个体在社会实践活动中不断积累经验的过程，该理论认为知识的掌握和应用具有情境依赖性，只有在具体、有意义的情境中，知识得以深入领悟并有效实施，根据这一理论，幼儿在自理能力培养中，通过观察并模仿成人的日常行为（如穿衣、洗手、整理玩具），在相似情境中不断练习，最终将这种行为模式内化为自己的能力。

（二）社会学习理论

班杜拉的社会学习理论认为，观察和模仿是人类学习的重要途径，尤其是在幼儿阶段，由于认知发展尚不成熟，他们更习惯于通过观察别人的行为来掌握新能力，该理论提出了“三元交互决定论”，论述了个人认知、情感、行为与周围环境之间相互作用的内在逻辑。在提升自理能力的过程中，自理能力的增强离不开教师、家

长及同伴的模范引领，教师耐心折叠衣物并解释步骤（如：“先对折，再叠袖子”），幼儿通过模仿这一行为掌握整理衣物的技能，班杜拉的研究指出，强化因素（如表扬和奖励）对于行为的巩固具有决定性影响。

（三）蒙台梭利教育理念

蒙台梭利的教育理论强调，0-6岁的儿童拥有一种“吸收性心智”，能够像海绵般无意识地吸收周围环境中的信息，他们在此过程中自主地形成了认知与能力架构，她认为教育并非教师单向传授知识，而是个人在自然成长过程中实现自我超越。为此成人应为幼儿营造“有准备的环境”，让他们在无拘无束的探索与反复磨炼中茁壮成长，蒙台梭利在自理能力培养方面，特别推崇“日常生活练习”，诸如倒水、擦桌子、系纽扣等活动，这些实践不仅有助于提升幼儿的精细动作和手眼协调能力，这些活动对孩子的秩序感、专注力和独立性成长极为重要。

二、日常生活情境教学对幼儿自理能力培养的重要性

（一）促进幼儿独立性发展增强自我效能感

日常生活情境教学的核心在于让幼儿在真实环境中通过亲身体验，逐步掌握生活技能，降低对成人依赖的依赖性比重，幼儿在教师或家长的协助下，通过自我实践穿衣、洗手、整理玩具等行为，逐渐形成“我能行”的自我认知，成功体验对其自我效能感的成长产生了积极效应。独立性的塑造不仅涵盖技能培养，更关乎决策能力的提升，例如在“自助点心区”，引导幼儿自主选择水果与餐具，以此培养他们的自主意识，研究表明那些在幼儿早期就展现出较强自理能力的儿童，在步入小学阶段时，通常显现出较高的适应能力及积极的学习态

度，日常生活情境教学不仅仅是技能的锻炼，更是幼儿人格塑造的关键途径，

（二）提升幼儿的精细动作与认知能力

要想提高孩子的自理能力，必须注重精细动作的练习，这不仅能促进幼儿手部小肌肉群的成长，而且与大脑神经系统的协调性发展紧密相连，在参与“倒水”游戏的过程中，孩子们需精准调控手腕力量，以防止水洒出，这一过程成功提升了孩子们的手眼协调及专注力水平。另外诸如洗手（开水龙头→打肥皂→搓手→冲洗→擦干）等自理活动，其步骤的序列性让幼儿在反复实践中自然而然地理解了“顺序逻辑”，这一过程对幼儿数学思维的形成具有根本性的贡献，蒙台梭利的研究表明，幼儿心智的成长离不开日常生活的动作练习，这是心智发展的核心路径。

（三）培养责任感与社会适应能力

幼儿的社会化阶段与独立生活技能的养成相辅相成，孩子们在学会管理个人物品的同时，开始理解“自我负责”的意义，这为今后遵守社会规范打下了牢固的根基，有研究表明自理能力强的幼儿在社交场合中往往表现得更加自信，如在户外活动时，他们能够迅速完成穿脱外套的动作，降低了因过度依赖他人所引起的等待与挫败心理体验。学术研究表明，具有良好自理能力的幼儿，在同伴互动中往往展现出更高的问题解决和情绪调节能力，日常生活情境教学通过让幼儿体验“小主人”的角色，助力他们逐步掌握社会规则，为孩子们未来在团队合作中发挥作用和塑造公民身份打下坚实基础。

（四）促进幼儿情绪管理与挫折应对能力

日常生活情境教学为幼儿提供了自然的情绪管理学习场域。在自理技能的习得过程中，幼儿不可避免地会遇到各种困难与挫折，如扣不上纽扣、打翻水杯等情况。这些真实的“失败体验”恰恰成为培养情绪调节能力的宝贵机会。教师通过引导幼儿面对这些挑战，帮助他们学会用语言表达挫败感，并示范积极的应对策略。这种教学方式让幼儿在解决实际问题的过程中，逐步建立起面对困难时的耐心和坚持性。经常参与生活情境实践的幼儿，其情绪稳定性显著高于包办代替教养方式下的幼儿^[1]。

三、日常生活情境教学的实施策略

（一）创设真实的生活情境

构建贴近实际生活的教学场景，是日常生活情境教

学策略实施的核心环节与基础，为了提升幼儿园教育质量，教师需精心布置生活化的功能区域，采用实物物品以适应幼儿的操作习惯，在教室的一隅，可以布置一个迷你厨房空间，配备适合儿童使用的小型洗碗池、模拟炉灶以及安全刀具，同时提供真实食材，引导小朋友们进行食物制作初体验。衣帽区内应配置适合幼儿身高的挂钩及穿衣镜，同时提供多样化的服装供其练习穿着技巧，儿童睡眠区宜配置小床，以此培养幼儿独立完成床单整理与被子叠放的技能，在配置这些区域时，真实性及安全性是核心要素，所有物品需真实可用，坚决杜绝所有潜在的安全漏洞。在实施一日生活安排时，应充分利用签到、挂书包、换鞋，用餐、分餐、清理，以及离园前的物品整理等环节作为学习时刻，每周可安排“超市购物体验日”，引导幼儿通过购物清单、商品识别及付款等环节，全面掌握购物全流程的操作方法与技巧，必须维护生活场景的完整性及连贯性，防止体验出现中断现象。

（二）成人示范与幼儿模仿

成人示范是幼儿掌握生活技能的最直接、最有效的教学途径，在进行教学示范时，教师务必高度重视动作的规范性以及展示的清晰度，选择合适的示范时机至关重要，理想状态是在日常生活的自然情境中实施，比如在餐前洗手时同步演示正确的洗手方法。演示时应采取“动作分解+语言说明”的策略，将整体动作细致拆分为若干基础步骤，缓慢地逐个呈现动作的细节部分，在教授毛巾折叠方法时，操作与解说同步进行：先将毛巾平铺在桌面上，接着将两侧的长边对折，随后将两端往中间折，最后轻轻整理平整。为了实现幼儿对示范的全面观察，半圆形的围坐形式是值得采纳的，针对复杂技能的教学，我推荐运用“分阶段示范”策略，先从最简单的形式开始，待幼儿掌握后，逐步增加学习难度，教学示范结束后，应迅速组织实践，孩子们在模仿与体验中丰富自我，建议将常见生活技能的示范过程录制为短视频，便于幼儿反复观看，增进学习效果，家长在家庭教育中应保持教育示范的一致性，降低幼儿因认知差异引起的心理迷茫^[2]。

（三）循序渐进的任务分解

将生活技能细分为易于执行的小环节，这是幼儿过渡阶段的核心要诀，初始阶段需对目标技能进行深入的作业剖析，进而将其分解为3至5个连续的简单操作环节，

以穿着开衫外套为例，具体操作步骤包括：将外套平铺于桌面，正面朝上随后双手探寻袖口位置，遵循步骤将双臂伸入袖口；最后精心收拾衣领及衣摆。每个实施环节均需附上具体的指导指令和辅助视觉信息，为了更好地展示这些步骤，我们可以采用多种表现形式，比如制作步骤图示卡片，以照片及简笔画的方式具体描述每个动作；设计详细的分步指导手册，附带简明扼要的文字说明；也或录制微视频，详细描绘每个动作的分解过程。在实施教学活动时，推荐采用“逆向连锁法”，从课程的最末环节出发，逐步深入教学步骤，在教授幼儿穿袜子技能时，初期应承担大部分动作，仅让他们尝试拉袜口这一步骤，待其熟练掌握后，分阶段提高孩子们在穿袜子过程中的参与比例，为每个步骤设定具体的目标，让孩子们在每个环节都能有充足的操作时间进行体验，推荐采用任务完成进度记录表，系统性地记录幼儿在各个发展阶段的具体进步^[3]。

（四）积极反馈与鼓励

在实施积极反馈时，具体性与建设性是不可或缺的要素，在幼儿自理能力培养中，教师需设立一套正向强化策略，以便在幼儿尝试或完成自理活动时，必须迅速作出适宜的反馈，反馈应当具体化，不应用笼统的赞美，需具体记载幼儿表现突出的具体实例。您倒水时将杯子稳放在桌面上，这种做法既方便又实用，体现了您的智慧，堪称一绝，多样化的反馈方式包括真诚的口头表扬、自然的肢体语言，以及适度的实物奖励，贴纸与印章等实体奖励，我们可以构建一个“自理能力成长树”，每当幼儿掌握一项新技能，在树梢上添上一抹生机之色。面对幼儿的挑战，我们应采取积极的引导策略，首先认可他们的努力，随后指导他们明确改进路径，你已对系鞋带进行了不懈的尝试，现在让我们探讨如何使这个结更加结实，为了培养幼儿的自理能力，家长开放日应设立“幼儿自我照顾技能展示”环节，建议定期与幼儿一同审视成长轨迹，借助照片、视频等手段，让他们直观地看到个人成长的点点滴滴，务必警惕比较性评价的倾向，转向探索每个幼儿的成长个性与特点^[4]。

（五）家园合作

实施有效的家校合作机制，系统性的规划和持续的沟通协作是家校合作的核心，首要任务是协助家长确立科学的教育观念，通过组织家长会、讲座等途径，着重强调孩子自我管理能力的培养的核心地位，制定一本家庭

指导手册，全面分析各年龄段儿童应具备的生活技能及其指导方法。构建日常沟通渠道，实施“幼儿自理能力家园联系本”，教师记录幼儿园内行为，家长汇报家庭相关事宜，定期举办的“家长工作坊”中，现场演示生活技能教学技巧，传授孩子们筷子的正确操作技巧，设计一系列富有教育意义的亲子自理活动，如“家庭自理挑战赛”，规划叠衣物、整理书包等比赛项目。实施“家庭自理能力提升计划”，每周向参与家庭提供包含纽扣扣布片、系鞋带模板等实操练习的实操物资袋，借助数字化平台，打造一个培养自理能力的社群，集体分享成功案例与教学视频资源库中的教学资源。在节庆前夕举办“自我管理游园活动”，精心布置了数个生活技能挑战活动，务必指导家长采取科学的教育方法，防止家长在育儿过程中采取过度的包办和急躁方式，为了提高家长参与家庭教育的积极性，可以实施“自理小能手”家庭评选激励机制，维持家园教育标准的一致性，维持教育成果的连贯性延续^[5]。

结语

日常生活情境教学通过真实、自然的学习环境，为幼儿自理能力培养提供了科学有效的途径。本研究提出的五项实施策略——创设真实情境、成人示范、任务分解、积极反馈和家园合作，构成了完整的教学体系，具有较强的实践指导意义。未来研究可进一步探索不同年龄段幼儿的个性化培养方案，以及数字化技术在情境教学中的应用。教育工作者应与家长通力合作，将自理能力培养融入幼儿的日常生活，为其终身发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 陈俊英. 自主尝试：幼儿自理能力培养的有效策略[J]. 福建教育学院学报, 2024, 25(12): 92-94.
- [2] 陈明霞. 家园共育，培养小班幼儿自理能力[J]. 亚太教育, 2024, (13): 22-24.
- [3] 申家龙, 李冉, 杨慧. 论幼儿基本生活自理能力培养[J]. 河南科技学院学报, 2024, 44(06): 25-33.
- [4] 朱丽娜. 浅析家园共育模式下培养小班幼儿自理能力的策略[J]. 河南教育(教师教育), 2024, (06): 69-70.
- [5] 李婷. 浅谈小班幼儿自理能力的培养[J]. 才智, 2020, (11): 211.

作者简介：班沙沙，女，1990.07，民族：汉族，籍贯：河南商丘，学历：本科。