



儿童年龄信息
出生到8个月

体育发展

孩子如何会熟练移动自己的身体？

体能发展导言

- 身体成长和体能活动在一个孩子的生命周期中起重要作用，尤其锻炼身体可预防心脏病、糖尿病和肥胖症。体能活动也有助于精神和心理健康与增进快乐；
- 运动技能是其他学习形式的基础，让小孩有机会与人结交，去探索，去学习和去玩；
- 体育活动为孩子们将来的活动做准备，包括健身活动、组织的运动比赛和娱乐活动；
- 婴幼儿和学前儿已经在发展上成熟、而且有兴趣学习新的运动技能。学龄前期是年轻的孩子学习技能的有利时机。如果孩子们在学龄前期不学习那些技能的话，等以后再学就变难了，而且孩子在未来长大后一段时间里，要参加体育活动的的能力也会受到影响。
- 在学龄前期，孩子们培养重要的运动技能。这些技能主要配合婴儿期和幼儿期的身体成长；
- 现在我们知道孩子们通过自然世界中户外身体锻炼能够学到多少。成年人帮助孩子参加这种活动的机会是很重要的，这是由于许多孩子将他们大部分时间花费在电视或计算机屏幕前，而不是进行体能锻炼；
- 孩子越有更多体育活动的经验，就会越自信，会更愿意尝试新事物、学会新技能。花费大量时间在电视机或计算机屏幕之前的孩子可能不那么愿意尝试新的体能挑战，因而会错过机会开发重要的身体活动技能；
- 研究强调了孩子感受大自然的好处，表明孩子更喜欢花时间在自然环境中。此外，我们也知道，接近绿色的户外空间可提高孩子的思考能力、促进他们身心健康以及良好的人际关系。



体育发展

导言 —— 婴儿和幼儿

婴儿和幼儿的身体发育包括学习技能，比如翻转身体、坐、爬、走和跑。通过这些能力，孩子能够以不同的方式了解并且与周围的事物互动。孩子的身体发育与他们所有其他方面的成长有关。当一个孩子能站起来时，就能够看到桌面上的东西，就有机会探索桌面上的杂志和杯子等物品。当一个婴儿开始站起来推动“学步车”时，他学到了行动的新概念。当他将推车推到别的小孩旁边，如果那小孩把玩具娃娃放进他的推车里，这时，也扩展了他的社交能力。

婴儿出生前八个月，控制身体活动的的能力，急速发展。八月大的婴儿，开始采用滚动、蠕动、爬动，开始在室内到处移动。许多婴儿可以坐起来，也有一些婴儿能站起来了。在前八个月，婴儿开始学会能用手抓住东西，和移动这些东西的能力。上述这些能力让婴儿能以更有趣的方式与世界互动。

在八个月之前，你可能看到婴儿做下列事情：

- 仰面躺着并且玩他的脚；
- 翻身，从仰着到趴着；
- 当躺着的时候，用双手去抓他面前的物品；
- 翻身，从趴着到仰着；
- 用手脚支撑摇摇摆摆爬起来
- 手脚并用慢慢坐起来；
- 自己坐直和转向看某物或捡拾东西；

八个月大的孩子可能做的典型事情如下：

- 没有别人的帮助可以自己坐起来；
- 从坐着的状态挣扎着站起来；
- 趴着时，用手臂撑起上身往前爬；

家庭帮助婴儿身体发育的诀窍：

- 婴儿需要大量的时间来自由运动。你可以将婴儿放到一个安全地方的毛毯上，让其正躺着。
- 这让你的孩子有机会练习动手、手臂、脚和腿。如此能建构全身的体力，同时让你的孩子掌握和认识自己的体能。
- 你可躺在孩子的旁边，这样她能够看到你的脸，你可以观察她移动的方向；
- 从这时起你的孩子的肌肉将增加，她需要学习翻身。提醒：千万不要将孩子一个人放置在高处，比如说床上。她可能翻身——即使你以前没看到过她翻身——从床上跌下来；
- 当她开始伸手拿东西时，你可以将一些简单的玩具放在她能够到的范围内。
- 让她能熟练地抓东西可能需要一段时间，但是练习将提高她的技能。



- 就连不能走路的孩子都喜欢出门玩。你可以将毯子放在公园的草地或其他地方，这样，你的孩子能躺着，感受鸟鸣声、风吹动树叶和呼吸清新空气。
- 当他开始通过翻转或用手臂向前爬动时，你可以为他清空一个稍大的空间，让其运动。此时，可以把好玩的玩具放置在他稍微够不到的地方，这样费力拿到这些玩具时，会有满足感。
- 仔细环顾四周，确保他能够摸到和抓到的东西是安全的，放进嘴里也没关系。
- 当你的孩子开始爬行，开辟一个更大的安全空间让其探索是很重要的。即使没有很大的空间，你可以让其寻找好玩的玩具，比如干净的盖子、棉围巾、耐嚼的玩具、不同类型的容器和烹饪锅。

在你孩子伸手可及的范围内放上一些简单的玩具，给你的孩子练习抓取东西和学习技巧的机会。

- 你的婴儿对学习新的技能有兴趣，纵使没有“被教”新技能时，可能已经自己学会一项新技能。婴儿不需要花俏的装备，比如吊椅或步行器来帮助他们发育。有时候，这些装备可能反而阻碍了他们的发育。

你的身体天生就会学习和练习新的运动技巧。通常你的身体所需要的就是在安全的环境中自由的移动，以取得进步。

allaboutyoungchildren.org