



# 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。

到他们三十六个月大的时候，孩子们已经会做到一些肢体动作，包括跑、爬、跳、扔、踢、回转、拿和踩。他们可以用一些协调技能来做这些动作，也能够同时做一些动作，例如，当拿东西时，他们能够跑；他们能够爬和跳，并且他们能够像跳舞一样挥动手臂、扭动腿和身体。

**在三十六个月之前，你看到幼儿可能做的事情如下：**

- 能从楼梯最低那一阶上跳下来
- 向前跳跃几英寸
- 踢球
- 用两个手臂抓球
- 不用大人扶着，能自己走上或走下楼梯，但每次双脚行会站在同一台阶，；
- 踮着脚行走
- 骑在没有踏板的乘骑玩具上滑行

**你看到一个三十六个月的孩子们可能做的一些事情包括：**

- 走和跑，走的快一点和慢一点，和拐弯
- 扔球和踢球（没有很多技能）
- 骑三轮车
- 爬到攀援结构和梯子上去
- 不需扶住栏杆上楼梯，两只脚能个别放在不同台阶上
- 倒退着走
- 能双脚同时往上跳
- 接球

### 家庭帮助幼儿身体发育的诀窍：

幼儿需要许多移动、跑、爬、跳和扔东西的机会。孩子们喜欢拿较重的东西和用积木或其他天然材料堆积东西；

- 幼儿喜欢推东西，包括箱子、小的推车和小型购物车；
- 幼儿喜欢堆栈东西（然后将其推倒）。他们会利用他们能够找到的任何物品堆积东西——橱柜里罐子和盒子、户外的树枝和树叶、木材店的少量木屑、或成套积木；
- 幼儿也喜欢攀爬。一些幼儿可能会爬到他们能够发现的东西上（椅子、桌子、书架、沙发和长椅）。

当他们开始在其他东西上攀爬时，记得提醒他们在那些你认为安全的东西上攀爬。当蹒跚



学步的孩子让物体落下，堆叠物体，以及尝试让物体保持不落时，这是他们正在学习理解重力。

- 你也可以使用床垫、靠垫和低的平台让小孩子去练习爬上和爬下；
  - 户外运动场地给幼儿提供攀爬的机会，在有原木、石头和丘陵的自然区域进行攀爬。你和孩子能够在居家附近寻找适合攀爬的地方；
  - 当孩子们正在攀爬时，有时候可能会跌落下来。通常情况下，孩子们能够稳住自己，只会有一点小擦伤。这些轻微的跌落也他们也会学到东西的。孩子们经常想回到同一地点再次尝试攀爬，最终会很成功学会攀爬，因为孩子们从前一次的失败经历中得出经验。
  - 当你的孩子开始攀爬时，环顾四周看周围环境是否足够安全适合他攀爬对你来说是很重要的。
- 正如在室内一样，幼儿也喜欢在户外尝试他们的新技能。即使在户外短距离的走路也让孩子们有机会尝试在新的路面步行、观察鸟儿以及小区的其他服务设施。

攀爬是孩子们增长力量、平衡感以及协调能力的机会。

- 在这个年龄段的孩子们也喜欢扔东西。你可以提供各种各样的他们能够扔的软球，甚至提供小的软袜球或毛线球。
- 在这个年龄段的孩子们也喜欢扔东西。你可以给各他们种各样的他们能够扔的软球，可以是小的软袜球或毛线球。
- 孩子们也喜欢拿东西，因此，他们能够使用小的篮子或有手柄的手提包来装东西——用过的水瓶、或他们发现的其他东西。孩子们也喜欢倒东西，就像他们喜欢装东西一样，而且一旦他们装满容器后就可将其推翻将里面的东西倒出来。
- 他们对物体如何搬运及移动后整个形状的改变十分着迷。。当所有的物体放置在篮子中时，和当物体被倾倒在地面铺开之后，外观整个不同。孩子们问他们自己：“假若我将他们放回篮子里后，这些物体整个外观是否会再次改变呢？”
- 孩子们也喜欢抓起或移动重物来锻炼他们的肌肉。譬如喜欢拿起一整罐或一整盒洗衣粉。孩子们喜欢随身携带小板凳，这样他们能够将书从书架上拿下来。孩子们也能够帮忙拿把一些小袋杂货搬进家来，或将洗衣篮搬到桌上供大人折迭。

[allaboutyoungchildren.org](http://allaboutyoungchildren.org)