



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

你看到五岁大的孩子可能会做的一些事情：

- 展现较成熟的平衡感
- 一只脚独立几秒保持平衡
- 奔跑后停下来保持平衡
- 头顶着一袋豆子走路，也能保持平衡
- 保持沿着地毯的粗在线向前走和倒着走
- 在地毯上以人字形方式曲折行走
- 走下台阶时能交换脚步，而不需要扶住栏杆
- 能走在沙坑的木头边缘而能保持平衡
- 玩“定住”游戏——以不同的方式移动、停止、最后姿势保持几秒；
- 能顶着一袋豆子行走，或把那袋豆子放在身体的不同部位行走，而能走成直线，并在期望的地点煞住身子停下来
- 轻轻地踮起脚尖跑
- 跑，有时绕过障碍物周围，也不会摔倒
- 能双脚一起跳过障碍物
- 双脚合并向前跳三英尺
- 学马奔驰（一只脚在，前一只脚在后的往前跳）能有节奏
- 单脚跳几英寸和改变方向落在不同的目标上；

家庭帮助学龄前儿童体能发展的诀窍：

- 学龄前儿童需要许多移动、奔跑、攀爬、跳跃和投掷的机会。孩子们喜欢拿较重的东西和用积木和其他天然材料堆积东西；
- 学龄前儿童喜欢搬运东西。他们喜欢拿东西和推购物车、箱子或货车里面的东西。孩子们也喜欢拿袋子装东西，常使用有把手的篮子或手提袋来装满及搬运空塑料瓶等东西，。
- 学龄前儿童喜欢将东西堆栈起来。常堆栈也喜欢造房子、修路、建造建筑物、动物园、商店、修桥。常推迭东西以玩扮演游戏。孩子们将利用他们能够找到的物品堆积东西——橱柜的罐子和盒子、户外的树枝和树叶、木材店的少量木屑、几个大的纸箱或一套积木或堆栈构造块；
- 学龄前儿童也喜欢攀爬。一些学龄前儿童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）。
 - 当学龄前儿童开始在其他东西攀爬时，记得提醒他们在那些你认为安全的东西上攀爬。
 - 你也可以使用床垫、靠垫和低的平台让小孩子爬上堆堡垒；
 - 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。你和你的孩子能够在居家附近地区发现适合攀爬的地方；
 - 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，只发生小擦伤。这些简单的跌落他们能学到知识的。孩子们经常想回到同一地点再次尝试攀爬，终究学会攀爬，这是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，你环顾四周看是否适合他攀爬是很重要的。



- 学龄前儿童喜欢呆在户外。即使在户外较短的行走也能够提供机会给孩子让其尝试在不同的路面行走、跑、学马奔驰和跳跃，并观察季节变化及感受小区所提供的一切。

孩子们通常在玩耍时投入很大的体能。大部分时候都是在自然的尝试新运动挑战，练习新技能。

- 学龄前儿童喜欢挑战。如果你走在人行道上，你可能希望给他们设定不同的目标。他是否能跑到大树那？他是否一直跳跃到街角？他是否能跳三步、走三步，然后再跳三步？你们是否应该试着倒走几步、向前走几步，然后再倒走几步？他是否沿着人行道的中心走在线？他是否能在人行道上弯弯曲曲的裂缝上走？
- 在这个年龄段的孩子也喜欢扔东西。你可以提供各种各样的他们能够扔的软球。孩子们也有兴趣开始用一些东西，比如说球拍、树枝和硬纸管来击球。
- 孩子们也喜欢通过拿或移动重东西来锻炼他们的肌肉。他们也有趣移动一个密封瓶或洗衣粉盒。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。孩子们能够帮忙倒垃圾或把洗衣篮送到桌子以便折迭。

帮助你做一些“成年人”的工作让孩子有机会发展自己的体育技巧，并且同时发展他们的情感和社交技巧。

- 五岁左右的孩子喜欢有轮子的玩具，如：小三轮车、自行车、玩具货车、购物车和卡车。所有这些玩具，让孩子们得以运用身体机能。这些东西也可供他们玩扮演游戏。

allaboutyoungchildren.org