



體育發展

孩子如何會熟練移動自己的身體？

體能發展導言

- 身體成長和體能活動在一個孩子的生命週期中起重要作用，尤其鍛煉身體可預防心臟病、糖尿病和肥胖症。體能活動也有助於精神和心理健康與增進快樂；
- 運動技能是其他學習形式的基礎，讓小孩有機會與人結交，去探索，去學習和去玩；
- 體育活動為孩子們將來的活動做準備，包括健身活動、組織的運動比賽和娛樂活動；
- 嬰幼兒和學前兒已經在發展上成熟、而且有興趣學習新的運動技能。學齡前期是年輕的孩子學習技能的有利時機。如果孩子們在學齡前期不學習那些技能的話，等以後再學就變難了，而且孩子在未來長大後一段時間裡，要參加體育活動的能力也會受到影響。
- 在學齡前期，孩子們培養重要的運動技能。這些技能主要配合嬰兒期和幼兒期的身體成長；
- 現在我們知道孩子們通過自然世界中戶外身體鍛煉能夠學到多少。成年人幫助孩子參加這種活動的機會是很重要的，這是由於許多孩子將他們大部分時間花費在電視或電腦屏幕前，而不是進行體能鍛煉；
- 孩子越有更多體育活動的經驗，就會越自信，會更願意嘗試新事物、學會新技能。花費大量時間在電視機或電腦屏幕之前的孩子可能不那麼願意嘗試新的體能挑戰，因而會錯過機會開發重要的身體活動技能；
- 研究強調了孩子感受大自然的好處，表明孩子更喜歡花時間在自然環境中。此外，我們也知道，接近綠色的戶外空間可提高孩子的思考能力、促進他們身心健康以及良好的人際關係。



體育發展

導言——嬰兒和幼兒

嬰兒和幼兒的身體發育包括學習技能，比如翻轉身體、坐、爬、走和跑。通過這些能力，孩子能夠以不同的方式了解並且與周圍的事物互動。孩子的身體發育與他們所有其他方面的成長有關。當一個孩子能站起來時，就能夠看到桌面上的東西，就有機會探索桌面上的雜誌和杯子等物品。當一個嬰兒開始站起來推動“學步車”時，他學到了行動的新概念。當他將推車推到別的小孩旁邊，如果那小孩把玩具娃娃放進他的推車裡，這時，也擴展了他的社交能力。

嬰兒出生前八個月，控制身體活動的能力，急速發展。八月大的嬰兒，開始採用滾動、蠕動、爬動，開始在室內到處移動。許多嬰兒可以坐起來，也有一些嬰兒能站起來了。在前八個月，嬰兒開始學會能用手抓住東西，和移動這些東西的能力。上述這些能力讓嬰兒能以更有趣的方式與世界互動。

在八個月之前，你可能看到嬰兒做下列事情：

- 仰面躺著並且玩他的腳；
- 翻身，從仰著到趴著；
- 當躺著的時候，用雙手去抓他面前的物品；
- 翻身，從趴著到仰著；
- 用手腳支撐搖搖擺擺爬起來
- 手腳並用慢慢坐起來；
- 自己坐直和轉向看某物或撿拾東西；

八個月大的孩子可能做的典型事情如下：

- 沒有別人的幫助可以自己坐起來；
- 從坐著的狀態掙扎著站起來；
- 趴著時，用手臂撐起上身往前爬；

家庭幫助嬰兒身體發育的訣竅：

- 嬰兒需要大量的時間來自由運動。你可以將嬰兒放到一個安全地方的毛毯上，讓其正躺著。
- 這讓你的孩子有機會練習動手、手臂、腳和腿。如此能建構全身的體力，同時讓你的孩子掌握和認識自己的體能。
- 你可躺在孩子的旁邊，這樣她能夠看到你的臉，你可以觀察她移動的方向；
- 從這時起你的孩子的肌肉將增加，她需要學習翻身
- 提醒：千萬不要將孩子一個人放置在高處，比如說床上。她可能翻身——即使你以前沒看到過她翻身——從床上跌下來；
- 當她開始伸手拿東西時，你可以將一些簡單的玩具放在她能夠到的範圍內。
- 讓她能熟練地抓東西可能需要一段時間，但是練習將提高她的技能。
- 就連不能走路的孩子都喜歡出門玩。你可以將毯子放在公園的草地或其他地方，這樣，你的孩子能躺著，感受鳥鳴聲、風吹動樹葉和呼吸清新空氣。
- 當他開始通過翻轉或用手臂向前爬動時，你可以為他清空一個稍大的空間，讓其運動。此時，可以把好玩的玩具放置在他稍微夠不到的地方，這樣費力拿到這些玩具時，會有滿足感。



- 仔細環顧四周，確保他能夠夠到摸到和抓到的東西是安全的，放進嘴裡也沒關係。
- 當你的孩子開始爬行，開闢一個更大的安全空間讓其探索是很重要的。
- 即使沒有很大的空間，你可以讓其尋找好玩的玩具，比如乾淨的蓋子、棉圍巾、耐嚼的玩具、不同類型的容器和烹飪鍋。

在你孩子伸手可及的範圍內放上一些簡單的玩具，給你的孩子練習抓取東西和學習技巧的機會。

- 你的嬰兒對學習新的技能有興趣，縱使沒有“被教”新技能時，可能已經自己學會一項新技能。嬰兒不需要花俏的裝備，比如吊椅或步行器來幫助他們發育。有時候，這些裝備可能反而阻礙了他們的發育。

你的身體天生就會學習和練習新的運動技巧。通常你的身體所需要的就是在安全的環境中自由的移動，以取得進步。

allaboutyoungchildren.org