



## 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。

到他們三十六個月大的時候，孩子們已經會做到一些肢體動作，包括跑、爬、跳、扔、踢、迴轉、拿和踩。他們可以用一些協調技能來做這些動作，也能夠同時做一些動作，例如，當拿東西時，他們能夠跑；他們能夠爬和跳，並且他們能夠像跳舞一樣揮動手臂、扭動腿和身體。

**在三十六個月之前，你看到幼兒可能做的事情如下：**

- 能從樓梯最低那一階上跳下來
- 向前跳躍幾英寸
- 踢球
- 用兩個手臂抓球
- 不用大人扶著，能自己走上或走下樓梯，但每次雙腳行會站在同一台階，；
- 踮著腳行走
- 騎在沒有踏板的乘騎玩具上滑行

**你看到一個三十六個月的孩子們可能做的一些事情包括：**

- 走和跑，走的快一點和慢一點，和拐彎
- 扔球和踢球（沒有很多技能）
- 騎三輪車
- 爬到攀援結構和梯子上去
- 不需扶住欄杆上樓梯，兩隻腳能個別放在不同台階上
- 倒退著走
- 能雙腳同時往上跳接球

**家庭幫助幼兒身體發育的訣竅：**

- 幼兒需要許多移動、跑、爬、跳和扔東西的機會。孩子們喜歡拿較重的東西和用積木或其他天然材料堆積東西；
- 幼兒喜歡推東西，包括箱子、小的推車和小型購物車；
- 幼兒喜歡堆疊東西（然後將其推倒）。他們會利用他們能夠找到的任何物品堆積東西——櫥櫃裡罐子和盒子、戶外的樹枝和樹葉、木材店的少量木屑、或成套積木；

當蹣跚學步的孩子讓物體落下，堆疊物體，以及嘗試讓物體保持不落時，這是他們正在學習理解重力。

- 幼兒也喜歡攀爬。一些幼兒可能會爬到他們能夠發現的東西上（椅子、桌子、書架、沙發和長椅）。當他們開始在其他東西上攀爬時，記得提醒他們在那些你認為安全的東西上攀爬。

攀爬是孩子們增長力量、平衡感以及協調能力的機會。

- 你也可以使用床墊、靠墊和低的平台讓小孩子去練習爬上和爬下；



- 戶外運動場地給幼兒提供攀爬的機會，在有原木、石頭和丘陵的自然區域進行攀爬。你和孩子能夠在居家附近尋找適合攀爬的地方；
- 當孩子們正在攀爬時，有時候可能會跌落下來。通常情況下，孩子們能夠穩住自己，只會有點小擦傷。這些輕微的跌落也他們也會學到東西的。孩子們經常想回到同一地點再次嘗試攀爬，最終會很成功究學會攀爬，因為孩子們從前一次的失敗經歷中得出經驗。
- 當你的孩子開始攀爬時，環顧四周看周圍環境是否足夠安全適合他攀爬對你來說是很重要的。正如在室內一樣，幼兒也喜歡在戶外嘗試他們的新技能。即使在戶外短距離的走路也讓孩子們有機會嘗試在新的路面步行、觀察鳥兒以及小區的其他服務設施。
- 在這個年齡段的孩子們也喜歡扔東西。你可以提供各種各樣的他們能夠扔的軟球，甚至提供小的軟襪球或毛線球。
- 在這個年齡段的孩子們也喜歡扔東西。你可以給各他們種各樣的他們能夠扔的軟球，可以是小的軟襪球或毛線球。
- 孩子們也喜歡拿東西，因此，他們能夠使用小的籃子或有手柄的手提包來裝東西——用過的水瓶、或他們發現的其他東西。孩子們也喜歡倒東西，就像他們喜歡裝東西一樣，而且一旦他們裝滿容器後就可將其推翻將裡面的東西倒出來。他們對物體如何搬運及移動後整個形狀的改變十分著迷。當所有的物體放置在籃子中時，和當物體被傾倒在地面鋪開之後，外觀整個不同。孩子們問他們自己：“假若我將他們放回到籃子裡後，這些物體整個外觀是否會再次改變呢？”
- 孩子們也喜歡抓起或移動重物來鍛煉他們的肌肉。譬如喜歡拿起一整罐或一整盒洗衣粉。孩子們喜歡隨身攜帶小板凳，這樣他們能夠將書從書架上拿下來。孩子們也能夠幫忙拿一些小袋雜貨搬進家來，或將洗衣籃搬到桌上供大人摺疊。

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