



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

你看到四歲大的孩子可能會做的一些事情：

- 展現成熟的平衡感
- 一隻腳獨立時維持平衡，以及跑後停下來維持平衡
- 沿著沙坑的邊緣走或腳趾甲點地時保持平衡
- 不需扶住欄杆走上樓梯，每一台階站一隻腳
- 沿著人行道上的細線行走，揮舞手臂以保持平衡
- 在平地上跑
- 跑，但停下來有困難
- 學馬奔馳（一隻腳在，前一隻腳在後的往前跳）能有節奏
- 跳起來觸摸本來構不到的東西
- 雙腳向前跳躍
- 以蹲的姿勢跳，像青蛙一樣
- 雙腳從路邊跳到馬路上或從所爬的稍低的平面上跳下來
- 單腳跳躍前進

家庭幫助學齡前兒童體能發展的訣竅：

- 學齡前兒童需要有機會經常做移動、奔跑、攀爬、跳躍和投擲。孩子們喜歡拿較重的東西和用積木等自然界的東西堆積起來；
- 學齡前兒童喜歡搬運東西。他們喜歡拿東西和推購物車、箱子或貨車裡面的東西。孩子們也喜歡拿袋子裝東西，常使用有把手的籃子或手提袋，來裝和搬運空塑膠瓶等東西。
- 學齡前兒童不僅喜歡把東西堆高，也喜歡再把它拆掉，而且也喜歡造房子、修路、創建建築物、修橋和用於堆東西於扮演遊戲。孩子們會利用他們能夠找到的所有物品堆疊東西，譬如如：櫥櫃裡的罐子和盒子、戶外的樹枝和樹葉、木材店的小木塊、大紙箱或成套積木或零星的積木塊；

孩子們的假扮遊戲活動，例如建造、奔跑、躲藏和搬運，都激勵了他們練習自己的運動技能。

- 學齡前兒童也喜歡攀爬。一些孩子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）。
 - 選定你家孩子攀爬什麼東西是安全的。當他們開始在其他東西攀爬時，記得提醒他們在那些你認為安全的東西上攀爬。
 - 你也可以使用床墊、靠墊和低的平台讓小孩子爬上堆堡壘；
 - 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。你和你的孩子能夠在住家附近找到適合攀爬的地方；
 - 當孩子們正在攀爬時，有時候可能會跌落下來。通常情況下，孩子們能夠自己穩住，而只有點小擦傷。從這些輕微的跌落他們也可以學到東西。孩子們經常想回到同一地點再次嘗試攀爬，最終會成功學會攀爬，這是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，環顧四周看是否周圍是否安全適合他攀爬，對你是來說是很重要的。

- 學齡前兒童喜歡呆在戶外。即使在戶外短途行走能夠提供給孩子們嘗試在不同的路面行走、跑、學馬奔馳和跳躍的機會，觀察季節變化和感受社區提供給他們的娛樂設施。

室外環境給孩子們提供了有趣的挑戰，例如在石頭上，油漆的線上保持平衡，以及從木頭或是路牙上跳下。

- 學齡前兒童喜歡挑戰。如果你走在人行道上，你可能希望給他們設定不同的目標。他是否能跑到大樹那？他是否一直跳躍到街角？是否應該一起試著倒走幾步？他是否能沿著人行道的中心在線走？
- 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。孩子們也有興趣開始用一些東西，比如說球拍、樹枝和硬紙管來擊球。
- 孩子們也喜歡通過抓住或搬移重的東西來鍛煉他們的肌肉。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。孩子們能夠幫忙倒垃圾或把洗衣籃搬到桌子上，以方便摺疊。
- 四歲左右的孩子喜歡有車輪的玩具：小三輪車和自行車、貨車、購物車和卡車。所有這些東西讓孩子有機會運用體能。這些東西也可供他們玩扮演遊戲。

allaboutyoungchildren.org