



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。

大約十八個月時，孩子能夠走路，許多孩子也能夠跑。孩子們對爬、投擲、拿東西、推拉東西、將東西從容器中倒出來、很感興趣，也會探索每件事物是如何運作的。孩子的肌肉正在成長，他們能夠拿較重的東西。他們已經學習了很多有關他們的身體是如何移動，以及如何協調。他們在沒有跌倒的情況下可以做很多事情。當要跌倒時，他們能掌握他們自身，並以不會嚴重傷害自己的方式跌倒。

在十八個月之前，你可能看到幼兒做下列事情：

- 用手掌和膝蓋爬行
- 爬上去或爬下幾步台階
- 站起來，並沿著家具的邊緣移動從站立姿勢坐下來
- 不需人扶就能行走
- 不用扶就能蹲下去或站起來
- 扔球或其他東西
- 扶著欄杆或由大人牽著手，走上或走下台階（每次走動一步）

你看到一個十八個月大的孩子可能做的事情：

- 跑
- 爬上沙發
- 單腳站著
- 側身走
- 推動推車或小的購物車

家庭幫助幼兒身體發育的訣竅：

幼兒剛會動，而且很渴望動來動去。由於幼兒在爬動時會遭遇各種事物，因此他們需要人照顧。

在安全的環境中你會驚奇的發現，年幼學步的孩子會不斷嘗試學習更多複雜的身體運動技能。

- 由於孩子們開始會走動，如果有一些矮的物體，能讓他扶著站起來，將有助於他行走。地板上的沙發和沙發墊可供孩子們在上面走動。
- 當幼兒開始走時，要確保他們活動區域的安全，不能有尖銳會傷人的邊緣，因為這段學路的時期，會常摔倒；
- 剛能走路的孩子喜歡推東西，比如箱子、小的推車和小型購物車；
- 剛能走路的孩子可能仍然喜歡爬，從一個地方移動到另一個地方；



- 十八個月大的孩子也喜歡攀爬，往往還沒學會下樓，就想學習爬上去。如果你有樓梯的話，最好從第二個台階起就設一阻隔，以免孩子練習攀爬時，不要攀爬太高。
- 你也可以使用床墊、靠墊和低平台給孩子們練習他們的爬上和爬下。
- 當孩子們正在學習如何爬上和爬下時，有時候會摔倒碰到臉。通過觀察，你可能會看到，孩子們很快會回到原先的位置再次嘗試。幾次嘗試採用不同方法，就學會不再摔倒碰到臉。
- 除了在室內走路，幼兒也喜歡到戶外試試他們的新技能。即使在戶外短距離的走路也讓孩子們有機會嘗試在不同的路面步行、觀察鳥兒以及接觸社區的其他服務設施。
- 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。
- 孩子們喜歡拿袋子裝東西，常使用有把手的籃子或手提袋，來裝空塑膠瓶等東西。孩子們也喜歡倒東西，就像他們喜歡裝東西一樣，這樣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時，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？”

allaboutyoungchildren.org