



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

导言

你看到四岁大的孩子可能会做的一些事情：

- 展现成熟的平衡感
- 一只脚独立时维持平衡，以及跑后停下来维持平衡
- 沿着沙坑的边缘走或脚趾甲点地时保持平衡
- 不需扶住栏杆走上楼梯，每一台阶站一只脚
- 沿着人行道上的细线行走，挥舞手臂以保持平衡
- 在平地上跑
- 跑，但停下来有困难
- 学马奔驰（一只脚在，前一只脚在后的往前跳）能有节奏
- 跳起来触摸本来够不到的东西
- 双脚向前跳跃
- 以蹲的姿势跳，像青蛙一样
- 双脚从路边跳到马路上或从所爬的稍低的平面上跳下来
- 单脚跳跃前进

家庭帮助学龄前儿童体能发展的诀窍：

- 学龄前儿童需要有机会经常做移动、奔跑、攀爬、跳跃和投掷。孩子们喜欢拿较重的东西和用积木等自然界的東西堆积起来；
- 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，来装和搬运空塑料瓶等东西。
- 学龄前儿童不仅喜欢把东西堆高，也喜欢再把它拆掉，而且也喜欢造房子、修路、创建建筑物、修桥和用于堆东西于扮演游戏。
孩子们会利用他们能够找到的所有物品堆栈东西，譬如如：橱柜里的罐子和盒子、户外的树枝和树叶、木材店的小木块、大纸箱或成套积木或零星的积木块；

孩子们的假扮游戏活动，例如建造、奔跑、躲藏和搬运，都激励了他们练习自己的运动技能。

- 学龄前儿童也喜欢攀爬。一些孩子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）。
 - ○
选定你家孩子攀爬什么东西是安全的。当他们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住家附近找到适合攀爬的地方；
 - 当孩子们正在攀爬时，有时候可能会跌落下来。通常情况下，孩子们能够自己稳住，而只有点小擦伤。从这些轻微的跌落他们也可以学到东西。孩子们经常想回到同



一地点再次尝试攀爬，最终会成功学会攀爬，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，环顾四周看是否周围是否安全适合他攀爬，对你来说是重要的。
- 学龄前儿童喜欢呆在户外。即使在户外短途行走能够提供给孩子们尝试在不同的路面行走、跑、学马奔驰和跳跃的机会，观察季节变化和感受小区提供给他们的娱乐设施。

室外环境给孩子们提供了有趣的挑战，例如在石头上，油漆的线上保持平衡，以及从木头或是路牙上跳下。

- 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？是否应该一起试着倒走几步？他是否能沿着人行道的中心在线走？
- 在这个年龄段的孩子们也喜欢扔东西。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。
- 孩子们也喜欢通过抓住或搬移重的东西来锻炼他们的肌肉。譬如喜欢拿起一整罐或一整盒洗衣粉。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搬到桌子上，以方便折迭。
- 四岁左右的孩子喜欢有车轮的玩具：小三轮车和自行车、货车、购物车和卡车。所有这些东西让孩子有机会运用体能。这些东西也可供他们玩扮演游戏。

allaboutyoungchildren.org