

活躍幼兒的身體動作發展，讓幼兒活得更健康 —以「身體玩遊戲」遊戲課程為例

經國管理暨健康學院幼兒保育系副教授兼系主任 施宜煌

壹、前言

審思遊戲，其在幼兒教育領域具有重要的意義（黃瑞琴，2009）。我們可以透過遊戲的力量，欣賞幼兒的遊戲，洞悉幼兒的發展，做好幼兒的教育，讓幼兒從「戲」中，來增進其學習的效果。幼兒教師要為幼兒建構一個「寓一切學習於遊戲中」的課程設計，讓「遊戲」設計在課程主題之下，安排幼兒從遊戲來學習；要佈置安全與吸引的遊戲場所及設備；要瞭解幼兒身心發展的特徵，提供必要的遊戲材料；要讓幼兒有足夠悠遊的遊戲時間；要支撐幼兒的遊戲架構，因勢利導，借力使力，參與幼兒遊戲；要審慎評量幼兒遊戲行為；要引導幼兒自我評量、受同儕的評量或同儕間互相評量其遊戲行為，並進行「我願改變—培養幼兒自我控制」的能力等，來運作幼兒遊戲與幼兒教師教學兩種活動之間的聯繫關係，讓幼兒在「遊中學」的交互下，涵養自身的主動、具體的經驗，積極及開創性的能力，而成為其學習的主人（蔡淑苓，2004）。

進一步來說，幼兒的身心發展是重要的，此階段可視為增加身體活動、促進基本運動能力及激發未來身心潛能的重要關鍵。Froebel主張幼兒的世界是個遊戲世界，遊戲是幼兒生活最重要的一部分；Montessori設立的「兒童之家」（Case de Bombini），將各項基本運動如握、搬、走、跑列為日常生活，藉以促進幼兒動作發展。而幼兒的運動應以遊戲的方式進行，讓幼兒在過程中一方面培養身體各機能，一方面滿足心理需求和社交技巧（李崑璋、吳香萍，2013）。所以不論在幼兒的生活或教育之中，遊戲都占非常大的比例。對於天真無邪的幼兒來說，遊戲就是學習，也就是說，幼兒的生活就是遊戲，幼兒

透過遊戲來學習，幼兒從遊戲中學習如何生活（水心蓓，2003）。

總的來說，遊戲是孩子成長過程中自然存在的現象和需要，世界各地的孩子以各種方式在遊戲（黃瑞琴，2009）。遊戲是幼兒自然的活動和自然的學習媒介，遊戲主導了幼兒的主要活動，包含著幼兒生理與心理的發展，涵蓋著身體、動作、語言、情緒、社會與認知等活動的層面（蔡淑苓，2004）。從上所述，可以探知遊戲有益於幼兒的身體、動作發展，所以本文擬以「身體玩遊戲」課程為例，進行幼兒身體動作遊戲課程的教學省思，以為現場幼兒教師在進行幼兒身體動作遊戲課程時的參酌，進而活躍幼兒的身體動作發展，讓幼兒活得更健康。

貳、活躍幼兒的身體動作發展—「身體玩遊戲」遊戲課程的教學活動設計

關於「身體玩遊戲」遊戲課程的教學活動設計，本文舉例如下：

一、教學活動名稱：身體玩遊戲

(一)適用年齡：5至6歲幼兒

(二)活動時間：40至50分鐘

(三)活動指標：

1. 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性（身體動作與健康）
2. 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷（身體動作與健康）
3. 進行兩人以上的互動扮演（美感）

二、教學活動說明

此次的遊戲歷程，透過肢體動作與戲劇的方式帶領幼兒進入想像的遊戲世界。活動的一開始先由聆聽樂器指令嘗試個人行進與

焦點話題 >>>

停頓的肢體控制，爾後透過個人、小組以及大團體的肢體遊戲，從中依序培養幼兒自我控制與參與活動的興趣，最後能夠和同儕完成合作性的遊戲歷程，達成良好社會互動能力與想像力的培養。

(一)活動目標

1. 學習聆聽指示，進行肢體動作的控制與改變



2. 培養與同儕討論與正向互動的能力
3. 增進肢體想像與創意表現的想法

(二)教學資源

鈴鼓、鼓、鼓棒、形狀圖卡（□、△、○、▽、樹）

(三)活動過程

1. 引起動機

此活動先增進同儕間的活絡狀態，並且引導幼兒練習依據指令行動，學習肢體動與靜的控制力。先由老師敲奏鈴鼓與鼓聲，引導幼兒聆聽與辨別聲音的不同，再邀請幼兒當鈴鼓聲響（表示下雨），即可變身為小雨滴在活動的範圍內行走，當鼓聲響起（太陽公公出現）則得趕緊縮成球狀。反覆進行數次，增進幼兒遵守指令的能力。第二階段當鈴鼓聲響依舊獨立行進，但當鼓聲響起時，幼兒即趕緊與身旁的一位友伴手牽手蹲下。

2. 發展活動

(1) 請幼兒圍圈，展示老師手邊的形狀圖卡（□△△○），接著請孩子思考並嚐試用手表現老師展示的圖卡形狀。

(2) 接著，再次使用鈴鼓與鼓聲引導孩子進行肢體變變變遊戲。

鈴鼓聲響起幼兒可自由在教



資料來源：經國幼兒園

室行進，當鼓聲響起時即停止腳步注意老師展示的圖卡，再運用肢體表現形狀，期間教師則可適時鼓勵幼兒儘量運用肢體不同部位進行形狀的表現。

(3) 待熟練遊戲規則後老師即可變化遊戲方式

遊戲一：當幼兒移動停止時，幼兒教師先指定人數（人數由少逐漸增加）再展示要呈現的圖形圖卡，請幼兒在最快時間內依照指示的人數與同伴運用肢體合作呈現指定的形狀。老師則適時引導幼兒欣賞觀察其他組別肢體建構圖形的方式。

遊戲二：幼兒熟練遊戲後，展示最後一張圖卡樹木，請幼兒2至3人呈現出一棵樹木的造型，並邀請各組幼兒介紹自己的樹木特色。

老師邀請幼兒圍圓圈坐定位後，開始講述自編「毛毛蟲」的故事，並將手指謠「毛毛蟲」配合動作與唸唱帶入故事中，開始進行手指謠遊戲。

〈「毛毛蟲」手指謠：毛毛蟲，鑽進洞，轉一轉，挖一挖，拉一拉，拔蘿蔔，啾！〉

遊戲三：邀請幼兒一起運用左右雙手，一手伸出食指作



資料來源：經國幼兒園

為毛毛蟲，一手空握成拳狀作為山洞，開始進行手指謠的唸唱。

遊戲四：「毛毛蟲」手指謠團體唸唱遊戲→全體幼兒右手伸出食指作為毛毛蟲，左手空握成拳狀作為山洞，與左右兩側的幼兒一起進行唸謠，並進行捉手指頭的遊戲。（遊戲二可以依據孩子的熟練度考量是否進行）



資料來源：
經國幼兒園

繼續講述自編的「毛毛蟲」故事，期間以問答的方式帶領幼兒說出樹木的構造，並於稍後進行集體大樹的扮演遊戲。幼兒教師統整幼兒剛剛討論出樹木的構造後，邀請願意擔任毛毛蟲的幼兒後，陸續邀請其他幼兒擔任樹根、樹幹、樹枝、樹葉、果實…等一棵樹的造型，最後請擔任毛毛蟲的幼兒在樹中穿梭，並且採集果實享用的團體性肢體遊戲的扮演歷程。

3. 綜合活動：

- (1) 邀請幼兒分享今天參與「身體玩遊戲」遊戲課程的感受與想法，以及自己最喜歡的遊戲內容。
- (2) 邀請幼兒協助場地的整理與恢復，培養幼兒良好的生活習慣。

參、活躍幼兒的身體動作發展—「身體玩遊戲」遊戲課程的教學省思

關於「身體玩遊戲」遊戲課程的教學省思，筆者如下分述：

一、運用想像力的教學方式引導幼兒進行身體動作的遊戲

此教學活動是運用想像力的方式引導幼

兒進行遊戲，讓幼兒運用自己的想像力去變化不同形狀的身體動作，去創造不同形狀的樹木。

二、從個人出發，緊接著以小組拓展至團體的方式進行身體動作的遊戲

從個人出發，緊接著以小組拓展至團體的方式進行遊戲，幼兒可以發展肢體動作的控制能力，亦提供幼兒在遊戲歷程中學習與同儕溝通討論的機會，讓幼兒有和別人一起合作的機會，相信俾益幼兒人際關係（社會性）的發展。

三、在進行身體動作的遊戲過程依據幼兒的臨場表現降低或提高遊戲的難易度

幼兒教師可以依據幼兒的臨場表現降低或提高遊戲的難易度，好比第一次玩，人數變化可以不用太多，避免幼兒無法彼此溝通與合作，之後幼兒彼此間更為熟悉，且更有默契時則可以增加人數。另外，「毛毛蟲」唸謠的集體遊戲亦是如此，讓幼兒在遊戲中充分享受創意及與人合作的樂趣。

四、在進行身體動作遊戲過程讓幼兒認知不同形狀與樹木的構造

幼兒教師藉由展示手邊的形狀圖卡（□、△、▽、○），讓幼兒探索覺察各種形狀的特性，學會分辨不同形狀，從中幫助幼兒發展達到新課綱認知領域中物體形狀會因觀察角度的不同而不同的認知能力。換言之，幼兒也在遊戲的過程，更加瞭解□、△、▽、○等圖形的特徵。此外，當幼兒們一起合作形構一棵大樹時，幼兒也必須對樹木的構造（樹根、樹枝、樹葉、樹幹、果實）有所瞭解，因此平日教師可以帶領幼兒在戶外活動時探索自然環境，提升幼兒發展蒐集自然訊息的能力，爾後再透過扮演遊戲歷程中提升幼兒瞭解樹木的構造，發展出新課綱認知領域中與他人討論自然現象特徵間的關係的能力。

五、在進行身體動作的遊戲過程讓幼兒習得數字

焦點話題 >>>

的概念

筆者在身體動作的遊戲過程中讓幼兒學習不同形狀的過程，會讓幼兒試著運用其身體（如手指、雙手、雙腳）去形構出□、△、▽、○等形狀，有時會讓幼兒和幼兒同儕一齊合作形構出□、△、▽、○等形狀。例如要形構出△形狀時，需要“幾位”幼兒合作才能完成，在這過程幼兒需要數數，同時也在進行學習數字的概念，相信有利幼兒的認知發展。



資料來源：經國幼兒園

肆、結語

美國幼教協會（National Association for the Education of Young Children, NAEYC）於1986年提出幼兒適性課程（Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs, DAP）強調課程內容應統整幼兒的發展、生活經驗，和尊重個別差異。據此思考課程的目標和設計，遊戲正提供了這樣的功能。其實，幼兒藉由參與想像遊戲的過程，運用認知與社會能力，包括分享、協調與合作等行為。在以往的教育部幼稚園課程標準中，也提倡以「遊戲」的方式連貫其他領域的學習。就國內園所較常見的學習區、角落教學、方案課程或主題而言，雖然是不同的課程模式，卻都存在著一個共同的教學理念——主張將遊戲融入課程中，透過「遊戲」的方式讓幼兒學習，增進認知、情緒和社會等各層面的能力，以達到課程設計的目標（陳美君、謝瑩慧，2011）。於此可見，遊戲在幼兒教育實踐中的重要性。

其實，遊戲是提升幼兒學習的內在動力，透過各種樂趣性的遊戲，幼兒可為未來的生活做準備，學習將來人生中必須具備的重要技能。從各種不同遊戲類型中獲得滿足，讓身體能健康地成長，精神得到飽足，情緒得到調和。遊戲是幼兒

生活中重要的一部分，孩子可在遊戲活動中，反映現實活動中所獲得的知識，並且從遊戲的嘗試與錯誤中學習探索。遊戲的內容越豐富多元，想像力也就越活躍，同時啟發幼兒對於自我與環境的好奇心，有助於成長過程中的腦部發展，進而提升閱讀能力、邏輯思考和人格發展（尚憶薇，2005）。

所以，遊戲可以提升幼兒的身體動作發展、認知發展、社會技巧發展（尚憶薇，2005）。就身體動作發展來說，身體動作發展是一切行為的基礎，幼兒能夠有效地支配自己的行動，學習各項動作技能，充分發揮身體運動機能後才能獨立自主，進而探索環境與支配環境。而人類動作發展過程，幼兒期屬於基本動作階段，在此一期間2至3歲的幼兒開始嘗試表現可觀察的動作，但略顯粗糙而不協調；4至5歲幼兒對動作較能有效控制，協調性與節奏感也較好，唯動作有些怪異且缺乏流暢度；6至7歲幼兒能表現出成熟、有效率的動作，並且能和其他動作技能相配合（李崑璋、吳香萍，2013）。其實，遊戲是學齡前幼兒的生活重心，身體動作的遊戲更是幼兒完整發展身心健康的主要內容（水心蓓，2003）。是故，幼兒身體動作遊戲課程便益形重要，因此本文以「身體玩遊戲」課程為例，進行幼兒身體動作遊戲課程的教學省思，以為現場幼兒教師在進行幼兒身體動作遊戲課程時的教學參酌，進而發展優質的幼兒身體動作遊戲課程，活躍幼兒的身體動作發展，讓幼兒活得更健康。

這些教學省思分別為運用想像力的教學方式引導幼兒進行身體動作的遊戲；從個人出發，緊接著以小組拓展至團體的方式進行身體動作的遊戲；在進行身體動作的遊戲過程依據幼兒的臨場表現降低或提高遊戲的難易度；在進行身體動作遊戲過程讓幼兒認知不同形狀與樹木的構造；在進行身體動作的遊戲過程讓幼兒習得數字的概念，促進幼兒的認知發展。

參考文獻

- 水心蓓（2003）。從動作教育的觀點論幼兒運動遊戲的教學編排與創新。國立臺北師範學院學報，16(1)，253-272。
- 李崑璋、吳香萍（2013）。設計合宜的幼兒運動遊戲。中華體育季刊，27(4)，269-278。
- 尚憶薇（2005）。探討幼兒遊戲的類型與價值。學校體育，15(1)，91-96。
- 陳美君、謝瑩慧（2011）。中文與美語班級幼兒想像遊戲之研究。臺中教育大學學報：教育類，25(1)，57-82。
- 黃瑞琴（2009）。當遊戲遇見幼兒課程。教育研究與發展，5(2)，27-54。
- 蔡淑苓（2004）。遊戲理論與應用--以幼兒遊戲與幼兒教師教學為例。臺北市：五南。