

幼兒園大肌肉活動的統整與實踐——運動好好玩

基隆市立建德幼兒園教師 施柔

壹、前言

運動和健康息息相關，近年運動習慣養成受到全球的重視。歐盟舉辦「歐洲運動週（European Week of Sport）」，旨在鼓勵人們積極參與運動並了解其重要性（教育部電子報，2018）。我國教育部也推動「體育運動政策白皮書」，鼓勵國人透過運動強健身體魄，享受快樂人生（教育部體育署，2017）。運動習慣應從小培養，從學齡前幼兒培養對運動遊戲的興趣與好奇心，《幼兒園教保活動課程大綱》明訂二到六歲幼兒每日應有三十到四十分鐘的出汗性活動。幼兒運動活動以安全為核心，引導幼兒認識自己的身體、建立安全活動規則，透過肢體遊戲、模仿身體操控活動、操作各項器材以達成健康身心和喜歡運動的目標（幼兒園教保活動課程大綱，2016）。



圖1

肢體操控活動：肢體創意遊戲

貳、幼兒園大肌肉活動設計

以下依幼兒園教保活動課程大綱（2016）身體動作與健康領域教學原則進行活動設計範例：

- ※協助及提醒幼兒遵守共同建立的安全活動規則。
- ※活動前須檢視及區隔個人與整體的活動空間。
- ※示範良好的健康行為並提供幼兒參與健康活動機會。
- ※自然引導幼兒的健康行為與動作技能。
- ※提供充足的活動時間，注意觀察幼兒的體能適應狀況。
- ※鼓勵幼兒展現肢體，並樂於參與身體動作的集體創作活動。

※慎選多元合宜的教材與設備，體驗各種身體動作與健康活動，且避免性別刻板印象的再製。

一、暖身活動

運動前的暖身遊戲，建立孩子對暖身的概念以減少運動傷害。從定點雙手張開小飛機與他人取得安全距離開始，孩子學習保護自己和他人安全。透過自編暖身操兒歌，讓孩子認識身體部位，整合不同的動作進行肢體協調與控制。當天的值日生擔任暖身操小老師，給予每個孩子展現自我的機會與領導能力訓練。此外，依孩子的年齡和體力調整暖身慢跑的圈數，運用折返跑、障礙賽、接力賽跑…等跑步形式變化，藉此提升心肺耐力和肌耐力。

二、肢體操控／器材活動

暖身活動結束後進入主軸—肢體操控運動或器材運動。幼兒園大肌肉活動不在乎孩子動作精確和完美程度，注重孩子從一次次的嘗試中，提升身體的協調與敏捷性和對挫折的忍耐力。主要可分為：肢體操控活動和器材活動，依年齡層設定不同目標。



圖2 器材活動：騎腳踏車

（一）肢體操控活動：跑、跳、蹲、旋轉、擺動、攀爬。

以肢體創意遊戲為例：透過想像遊戲模仿動物的動作，練習基本肢體操控能力。小班金雞獨立和兔子跳—原地單腳站立的靜態平衡和雙腳跳躍移動性技能；中班變化為金雞單腳跳—練習單足跳躍的移動性技能。大班提高難度和增

教學手札 >>>

加變化，如：閉眼單獨站立、小兔子跳房子遊戲，結合單雙足跳躍以及左右方位空間概念。

(二)器材活動：球類、騎腳踏車、呼啦圈、跳繩、平衡木、數字墊、氣球傘、滑溜布、空氣棒。

以騎腳踏車為例：小班以練習三輪車為主，主要建立對車體結構的認識、練習正確的踩踏板，輔以妞妞車扭動身體，進行肢體協調控制。中班加入輔助輪的腳踏車及剪刀車訓練大腿肌力；滑步車、滑板車的平衡練習。大班以滑步車和兩輪腳踏車為主，讓孩子從反覆騎乘中習得平衡技巧，學會騎乘兩輪腳踏車。

三、自由遊戲時間／緩和運動與收拾

保留自由遊戲時間，讓孩子擁有想像和創意空間。年齡越小的孩子所需的自由遊戲時間越長，透過自由遊戲讓孩子放鬆身心、穩定情緒。運動結束後，肢體伸展操融合幼兒瑜珈動作，舒緩孩子運動後的肌肉和調整呼吸，緩和運動後亢奮的情緒。收拾器材、場地復原，擦汗、洗手、更衣等個人衛生活動，也是孩子學習自我負責與照顧的最佳練習。



圖3 班際拔河大賽

四、綜合活動—班際運動競賽

除了個人能力的養成，也重視團隊精神的培養。全園舉辦班際拔河和躲避球大賽。以班級為單位，分組進行趣味競賽。老師分組加入比賽示範與孩子



圖4 班際躲避球大賽

一起享受運動的樂趣。從比賽的過程讓孩子學習與他人互助合作、溝通，提升社會互動能力；思考策略以解決問題；在過程中保護自己與他人身體安全；比賽輸贏學習運動家精神—勝不驕敗不餒，練習情緒調節策略。

五、活動統整與討論

最後進行幼兒口語分享回顧，內容如下：如何解決在活動時遇到困難或問題？在活動中保護自己和他人安全的方法？也可能是個人的想法分享。從大肌肉活動過程中，綜合提升孩子身體動作、認知、社會、情緒、語文各領域的能力。

參、結語

學齡前幼兒最重要培養對運動的興趣，在活動設計以遊戲為核心，搭配情境結合器材，除了個人能力的養成，設計團體合作競賽增加社會互動性，讓運動成為孩子生活的一部份。運用《幼兒園教保活動課程大綱》檢核大肌肉活動設計是否包含各年齡層的能力，建議加以參考物理治療師對於學前幼兒的評估項目，讓活動面向更齊全。大肌肉活動設計整合幼兒各領域的能力，聽到孩子說出：「運動好好玩！」就是最好的回饋了！

參考文獻

- 幼兒園教保活動課程大綱（2016年12月1日）。臺北市，教育部。
- 教育部電子報（2018年9月27日）。歐盟舉辦年度運動週 提倡健康生活習慣。教育部電子報。取自https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=21666
- 教育部體育署（2017）。體育運動政策白皮書 2017修訂版。臺北市，教育部。