



第四部分網上版



第四部分

體能活動貼士

- 一. 幼兒的動作發展和特質
- 二. 親子體能遊戲
- 三. 幼兒體能活動的安全措施
- 四. 家校合作

一. 幼兒的動作發展和特質

1. 幼兒的動作發展

2至6歲幼兒的動作發展正進入基礎階段，一般都會在此階段掌握步行、走樓梯、跑步、跳躍、攀爬、投擲、拍打，以至操控物件等基礎動作。通過適當的動作教育、日常生活的練習和體能遊戲，基礎動作會由生疏變熟練，繼而組合成較複雜的動作和運動技術，可在日常生活和正規的運動項目中運用。

然而，即使幼兒年紀稍長，他們的動作技巧不會自動變得熟練。不斷學習、練習和運用才是令動作技能熟練的唯一方法。假如欠缺練習，動作會顯得較為笨拙。例如，成年人都是純熟的「步行者」。這是由於他們每天都會步行，是練習良久的緣故。相反，不是每個成年人都能夠靈巧地跑動着接籃球或者回擊網球。這並非因為他們欠缺潛能，而是缺乏學習和練習相關動作的機會，以致未能掌握箇中技巧。

幼兒學習速度快，要讓他們好好發展天賦潛能，家長就要給予充分機會，讓他們學習和鍛鍊這些終生受用的動作技能。家長可參考以下活動，幫助孩子練習不同的動作技巧：

表三 促進幼兒動作發展的建議活動

程度一	程度二
<ul style="list-style-type: none"> • 跑步 • 雙腳原地跳 • 以慣用腳單腳站立，向上跳起 • 以慣用腳短暫單腳站立 • 投擲和接取較小的皮球或豆袋 • 踢定點放置的小足球 • 雙手拍打皮球 • 用腳板推動三輪車 	<ul style="list-style-type: none"> • 跑步時繞過障礙物 • 雙腳向下及向前跳 • 隨意用左或右腳單腳向前跳 • 隨意用左或右腳單腳站立 • 走動時投擲或接取小皮球或豆袋 • 踢或截停滾動中的小足球 • 用雙手或慣用手連續拍球數次 • 踏三輪車或有輔助輪的單車



提提你

孩子如擁有良好動作技能，成長後會較積極參與體能活動，因為他們較其他人容易掌握不同運動項目的技術，從而更能享受其中的樂趣。

2. 幼兒體能活動的獨特性

幼兒的耐力和專注力與成人並不相同，所以選擇富趣味和具遊戲性質的體能活動有助提升孩子的興趣。當家長帶領孩子進行體能活動時，可從他們的個性考慮，從而滿足他們的需要，增加活動的樂趣。

• 間歇性和劇烈的活動模式

幼兒一般不懂得如何調節體能活動的強度，活動節奏往往會較快和劇烈，而且每次持續的時間較短，但快速的新陳代謝機能令他們很快便回復力氣。由於**建議的體能活動量是全日累積計算**，因此家長無須安排孩子連續進行180分鐘的體能活動，這只會令幼兒疲累不堪，而且對體能活動失去興趣。**活動宜分段進行，讓幼兒有頻密的機會進行體能活動**，整天保持活躍。

• 給予直接和明確的鼓勵，增加成就感

多給孩子學習和嘗試的機會，並多作口頭鼓勵和讚賞，令他們增加成功感和建立自信心，勇於面對新挑戰。然而，家長切記不應以食物或屏幕時間作為獎勵。

二. 親子體能遊戲

親子體能遊戲不但有效幫助幼兒每天分段進行並累積足夠的體能活動量，促進他們的動作發展，更可增進親子感情。

衛生署製作了一系列親子體能遊戲，主要在家中進行，目標是「在有限的空間，發揮無限的可能」。每個遊戲具有不同的鍛鍊目標，例如鍛鍊協調和平衡能力、促進大小肌肉的發展、鍛鍊拋接能力，更能培養親子感情，這些遊戲不受地方和天氣限制。

幼兒參與親子體能活動時，家長可鼓勵他們改動或創作遊戲規則。這可讓孩子發揮創意，享受體能活動帶來的樂趣。



三. 幼兒體能活動的安全措施

要避免幼兒在進行體能活動時受傷，家長應先做好預防措施，並留意以下要點：

- 在家具（例如儲物櫃和桌椅）的尖角位置加上防撞保護，避免孩子撞傷
- 妥善收拾及移走地上的物件（例如電線、玩具、窗簾繩等），減少孩子絆倒的機會
- 在家中進行體能活動時，可考慮移開家具（例如桌子和椅子），以騰出更多活動空間
- 選擇在鋪設了膠地墊的戶外遊樂場玩耍，減低受傷的風險
- 幼兒使用滑梯、蹺蹺板和鞦韆等大型設施時，應由成年人陪同及照顧
- 教導孩子不應在大型遊戲設備（例如滑梯）上奔跑、跳躍或追逐，以免從高處墮下
- 飯前和飯後約 1 小時內不宜進行劇烈強度的體能活動，以免影響消化
- 若進行體能活動時感到不適，例如呼吸困難、面色蒼白、頭暈或作嘔，應停下來休息，並視乎情況盡快求醫
- 踏單車時使用單車徑，並佩戴適合的保護裝備，例如頭盔和護膝
- 留意空氣質素健康指數及進行戶外活動時的天氣和環境，避免在高溫、濕度太高或太低、空氣質素欠佳的情況下進行劇烈運動
- 當紫外線指數為中度或以上，進行戶外活動時，應佩戴闊邊帽、穿寬鬆的長袖衣服，並塗上可阻隔紫外線 A 及紫外線 B 的防曬液
- 進行體能活動前要有足夠熱身，結束後應進行緩和運動

四. 家校合作

家校一致的策略是幫助幼兒建立活躍生活習慣的關鍵。因此，在推動幼兒體能活動時，校方和家長皆扮演重要角色，需要互相配合。家長宜多與校方溝通和配合，為幼兒在課餘時安排足夠體能活動。

部分實用的建議如下：

- 多關心孩子在校內的體能活動情況，若可行的話，主動參加課堂活動
- 向學校提出有助建立健康校園的意見，並參與家校合作小組，一起制訂健康校園政策
- 多參加校內或社區所舉辦的幼兒體能活動（例如興趣班、戶外活動及工作坊），吸收相關知識和應用技巧
- 協助孩子訂立體能活動目標，並利用「小勇士健康生活日誌」作記錄，從而培養有規律的運動習慣
- 若子女的健康狀況有變，家長應盡快通知校方，以便作出適當安排



小勇士健康生活日誌