



幼兒運動人口倍增計畫 之省思與推展策略

■黃永寬、黃永旺

「運動」對現代人而言，已是生活中不可缺少的一部分，尤其對一個成長中的幼兒而言，不但會影響日後身體各部機能的發展，也是培養團隊間互動良好的社會行為基礎，同時幼兒藉運動遊戲的參與來滿足好奇心，發揮想像力，增進創造能力，進而激發腦力，培養問題的解決能力。可是Taras(1992)卻指出：有將近50%的美國幼兒沒有足夠的運動量。在國內，林曼蕙（民90）的研究亦指出：國內幼兒園的幼兒肥胖盛行率達10%，且幼兒的體能幾乎全面落後日本，探究其主要原因是國內幼兒的運動遊戲機會明顯的不足；且一般家長以美語教學和才藝掛帥的心態下，幼兒參與運動遊戲的時間就常常成為犧牲品。這些社會的變遷不但使幼兒運動遊戲環境日漸惡化，運動遊戲時間不足、缺乏玩伴，再加上父母過度保護的養育態度及電視、電玩氾濫等等，這些因素都限制了幼兒運動遊戲的種類，影響幼兒運動遊戲的質與量甚鉅（邱金松，民78），此現象是值得深思與突破。

運動對幼兒固然重要，但不能只是一味的要求幼兒運動，並且以為做的多便能達到目的，若忽略幼兒身心狀況，讓幼兒做質量不當的運動遊戲，不但使幼兒安全受到威脅，並且會造成幼兒精神面、身體面、社會面的負面影響，況且這也會違背幼兒運動人口倍增的本來目標。幼兒運動倍增的基本目標，應該是藉由運動遊戲的參與來培養幼兒的興趣，使運動能延續於幼兒的一生。因此在實施各種推展運動人口策略的同時更應以幼兒為出發點加以省思，提供正確及有效的策略才能達到事半功倍的效果。

■ 幼兒運動人口倍增計畫之省思

幼兒不是大人的縮版，幼兒從事運動有其獨特性。幼兒的運動需求和方式也與成人不同，不是隨意將大人的運動方式套在幼兒的身上即可。其實幼兒期的運動應以遊戲的方式進行，讓幼兒在運動遊戲的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。因此在推動幼兒運動人口倍增時應先對幼兒生理面、心理面及社會面的獨特性有所認知。

一、幼兒生理面特徵

大家都知道，幼兒天生好動，對運動遊戲更是樂此不疲，也有旺盛的精力，但是運動遊戲過程中，不能忽略幼兒的各項生理機能還沒有發展完整的狀態。從幼兒的生理而言，幼兒心跳較快且容易疲倦，其本身具有低心輸出量和低血紅素的特性，所以限制了有氧能力，不適宜長時間的連續運動。在排汗的機能方面大約也只是大人的40%，因此幼兒不適宜在酷熱中進行運動。除此之外幼兒對自身的體能狀況不甚了解，應鼓勵他們從事應用自我體重操作抵抗的運動，而不是外來重量的運動。因此對幼兒從事運動遊戲的內容應注意，每次運動的時間不宜過久且在運動過程中要讓幼兒適時的休息；蠻力的重量練習應避免，以免造成優苗助長的現象。

二、幼兒的心理面特徵

除生理的考量，幼兒的心理因素亦是影響運動參與的主要原因。幼兒具有天真的個性，對事物及運動遊戲的喜好厭惡分明，因此若要幼兒從事運動遊戲，必須以幼兒的真正需求為出發點，提供幼兒願意參與的內容及環境，不應一味的強迫幼兒從事運動遊戲而忽略幼兒參與的動機。而其所從事運動遊戲的動機是享受運動過程中的喜悅與滿足，並不是為獲勝而參與，所以我們不能將幼兒當成比賽的工具強迫其參與各項的競技比賽，更不應讓幼兒在優勝劣敗的環境中成長。簡單的說：需先引起幼兒願意參與運動的動機，而此動機是出於幼兒內心的想玩。

一般而言，幼兒比較沒有信心，對複雜及較高技能運動容易怯步，因此所提供的運動內容應採簡單且易懂的遊戲方式進行。幼兒也比較沒有

耐性，常對相同及反覆動作的運動遊戲感到無趣，因此所提供的運動遊戲必須採多變的方式才能滿足幼兒的好奇心；也就是說應提供幼兒遊戲的環境及多變的情境，讓幼兒能在不同的情境中，從事各種角色的扮演工作，如此才能符合幼兒真正的心理需求，也才能讓幼兒從多變的遊戲中延長運動的參與時間而達到運動的目的。

三、幼兒的社會面特徵

幼兒參與運動遊戲的另一個重要的因素是社會面的玩伴，因為有玩伴才能產生互動，有了互動才能延續運動的時間，及增加運動的強度。對一個幼兒而言，若要他單獨一個人跑步可能不到十秒鐘他就覺得乏味，甚至停止，可是若有玩伴和其產生互動，如追逐或比賽，則其參與的時間可能延續到五分鐘以上。

因此讓幼兒運動人口倍增的推動前，必先省



▲幼兒期的運動應以簡單易懂的遊戲方式進行。
(圖/台北市立體育場提供)

思幼兒生理、心理及社會面的特性，提供以幼兒為主的運動遊戲內容，才能投其所好，也才能帶引幼兒走入運動遊戲的歡樂境界。

■ 幼兒運動的推展

一、應以家庭為根基

現在家庭的組成中，小朋友的成員較少，孩子自然成為家中的寶貝，在眾人的苛護下缺乏與人分享的喜悅，也造成小朋友玩具越來越多，而玩伴卻越來越少，所以可以看出現今社會的小家庭狀況的普遍，意味著可以與幼兒一起玩的手足及同儕的鄰居朋友就愈來愈少。幼兒在缺乏互動的玩伴下，常以玩具做為取代，甚至讓電視及電動玩具成為幼兒的祿母；此環境更使幼兒運動的機會大幅減少，即使家長有心想和幼兒一起玩遊戲，也因對遊戲的方法不甚瞭解，而造成心有餘而力不足的窘境。這種現象對幼兒的動作技巧發展將會有不良的影響，也是常常造成幼兒身心的挫折的主要因素。

家庭是幼兒學習生活的起點，若運動遊戲能從家庭做起，更容易讓幼兒勇於嘗試，增加運動

遊戲及學習經驗。因為家庭是幼兒最有安全感的地方，家庭中的成員、環境、事物對幼兒而言比較熟悉，也不會因陌生而膽怯不敢嘗試。且家長支持度高者，對從事運動幼兒每週運動的總時間會較長（陳麗鳳，民83）。可見若要幼兒從事運動遊戲，家長的支持應是責無旁貸的。

一般人可能會認為在空間狹小的家庭中，對運動遊戲的操作似乎很困難。其實只要方法應用得宜，選定家庭中的安全器具，皆可使家庭成為良好的運動遊戲空間。例如：家長可以利用毛巾，帶引幼兒做各種的投擲拉扯動作，也可以用枕頭做各種跳躍滾翻等遊戲，當然也可以用家長的身體和幼兒做各種推、拉、碰、踩等。總之只要家長用點心思，將家庭中許多的物品成為幼兒運動的教材，不但可以增加家庭歡樂的氣氛，增進親子的感情，也能使幼兒及家長增加運動的機會，真可以說是一舉多得，也能为幼兒運動人口的增加注入多元的動力，何樂而不為呢？

二、應以社區為據點

在地狹人稠、寸土寸金的台灣，由於人口稠密、工商業發達以及經濟水準的快速提升，使得高樓大廈因應而生，人們住宅型態的改變，也由原本鄉村型的社區，漸漸地轉變為集中的大型住宅社區。雖然社區提供了舒服的生活空間以及休閒遊憩的場所，但李鐵生（民84）研究卻發現社區休閒嚴重不足，社區居民關係冷淡，休閒活動仍然以家庭為主，可見要推動幼兒運動人口的增加，社區的運動遊戲設備是不可或缺，但其設施不能只是依靠溜滑梯或盪鞦韆等項目，應該再增設能具探索及冒險的攀爬遊戲場及懸吊設備，如此才能滿足幼兒探索及冒險的渴望。



運動設施的增加，雖可增加幼兒運動的機會，但對幼兒運動的質與量的幫助卻是有限的，不利於幼兒運動人口倍增的推動；因為固定設施的運動遊戲，雖然可以讓幼兒達到運動的目的，可是對運動的時間延續卻不見實質的效益。因為幼兒沒有很長的耐性去接受相同的運動遊戲；且幼兒也因學習經驗的不足，常使運動遊戲無法延續。所以，若能在遊戲的操作上加以設計，不但可以增加運動遊戲的內容，更能提升運動遊戲的品質。

現今的社區大多是屬封閉性的管理，對幼兒活動空間安全管理上是可以信賴的。只要再將社區的幼兒集合起來，提供固定時間，讓幼兒運動成為社區固定的活動，甚至演進成幼兒運動遊戲指導班，由專人加以引導如此不但可以增進幼兒的動作學習，亦可提供幼兒最直接的運動機會。幼兒運動若能在社區成形，對幼兒而言除運動機會增加，也可以增進幼兒的友朋關係，不但使家長可以放心，也可減少家長的負擔，甚至能增進社區的融洽氣氛，更可提升社區的生活品質，這應該是幼兒運動人口倍增良好的策略之一。

三、幼兒運動的推展應將幼兒運動遊戲課程全面落實幼兒園（幼稚園、托兒所）

在現今幼兒教育的普及下，與幼兒生活環境息息相關的環境，除家庭與社區以外應該是幼兒園。幼兒園不但是幼兒學習的樂園，更應是幼兒從事運動的基本場所，因為幼兒園不但擁有較大的活動空間、較多的玩伴及完善的教材，更可在老師的規劃下採循序漸進的方式，善用各種教材及情境帶引，從事角色扮演工作，不但可以使幼兒從事運動的時間得以延續，更可以增加幼兒運

動的品質，這對幼兒運動人口倍增可以說是最直接也是最有效的。

雖然國內幼兒運動遊戲課程在幼兒園已行之有年，但在推行的過程中，部分幼兒園卻忽略了運動遊戲課程的安排。如教育部（民76）的幼兒園課程標準，已將鍛鍊幼兒基本動作，發展幼兒運動興趣與能力設為課程目標。但黃永寬（民91）的研究卻發現，幼兒園有實施幼兒運動遊戲課程約佔76.8%；這表示仍有二成多的小朋友在幼兒園無法享受運動遊戲的課程教學。因此建議有關單位應加強宣導，讓幼兒運動遊戲課程能在幼兒園全面執行。

要全面執行課程的推動，師資的培育工作更是刻不容緩。所以應鼓勵大學校院在各相關系所，（如：體育系及幼教系）增設幼兒運動指導相關課程，積極培育指導人才，並定時的舉辦各種講習，讓在第一線的幼教師資及指導員隨時可以充實正確的幼兒運動指導能力，使在幼兒園的每一位幼兒都能享受滿足運動遊戲所帶來的樂趣與滿足。

■ 結論

幼兒在幼兒期成長的過程是決定人一生中身體、智力、個性、及道德等發展的重要因素（Childs,1995）。幼兒早期肢體活動的刺激，也是提供未來遊戲、運動甚至日常生活良好適應能力的基礎（Carson,1994）。其對運動遊戲的參與更會影響日後成人健康狀況。而體能良好且在肢體活動中曾感受成功的幼兒，通常表現出較高的自信和較大的成就（Bunker,1991）。可見從小養成運

動的習慣對將來的運動行為才能熱中參與，因此在運動人口的倍增計畫中幼兒階段的推展就更相形的重要。

但在推動的過程中，需以幼兒為中心提供符合幼兒生理、心理及社會面特徵需求之內容；不能一味的要求幼兒從事各項技能的運動，而忽略幼兒參與的動機。另外，讓幼兒能以家庭為根基，在家庭中從親子運動遊戲著手，培養對運動的興趣；再以社區為據點，增進友伴的互動，擴展幼兒運動遊戲的視野；並在幼兒園從事各種身體意識、時間意識、空間意識及關係意識的動作學習，藉由穩定性、移動性及操作性的練習來培養各種動作技能。讓幼兒生活的環境，均充滿運動遊戲的歡樂氣氛，相信這應該是推動幼兒運動人口的倍增的最佳推展策略。（作者為國立體育學院講師、國立體育學院副教授）



▲家庭是幼兒學習生活的起點，若運動遊戲能從家庭做起，更容易讓幼兒勇於嘗試。（攝影/郭塢樹）

參考文獻

1. 李鐵生（民84）：社區居民休閒行為之研究—以林口國宅為例。私立中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。未出版。
2. 林曼蕙（民90）：中國時報，2月5日9版。
3. 邱金松（民78）：新觀念新作法，載於楊聯琦著：幼兒運動遊戲（8-9頁）。台北：信誼基金出版社。
4. 教育部國民教育司編（民76）：幼稚園課程標準。台北：正中書局。
5. 陳麗鳳（民83）：肥胖兒童體重控制成效之探討。陽明醫學院衛生福利研究所碩士論文。未出版。
6. 黃永寬（民91）：台北縣幼兒園實施幼兒運動遊戲課程狀況調查。論文發表於2002年台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會，嘉義：吳鳳技術學院。
7. Bunker, L. (1991). The role of play and motor skills development in building children's self-confidence and self-esteem. *Elementary School Journal*, 91(5), 467-471.
8. Carson, L. M. (1994). Preschool physical education: Expanding the role of teacher preparation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(6), 50-52.
9. Childs, G. (1995). Steiner education in theory and practice. florin books. Edinburgh. Cognitive Functioning and impulse control. *Child Development*, 48, 367-380.
10. Guccione, M.P. & Yawkey, T.D. (1984). Children's play as development and learning. In T.D. Yawkey, & A.D. Pellegrini (Eds.), *Children's play and play Therapy*. Lancaster: Technomic.
11. Taras, H.L. (1992). Physical activity of young children in relation to physical and mental health. In C. M. Hendricks, (Ed.), *Young children on the grow: Health activity, and education in the preschool setting* (pp.33-42). Washington, D. C.: Eric Clearinghouse.