



台北市幼兒運動人口 倍增計畫之推動與展望

■李招譽、洪立

當國人正大力推廣青少年、成人及老年人體適能之際，卻忽略了基礎幼兒體適能。即如教育一般，教育的成功與否必須仰賴其基礎教育的成功與否。體適能亦是如此，幼兒時期未能培養良好的體適能、建立健康的身體機能，往後何來健康安適的青少年、成人及老年人時期。而國內孩童的體適能普遍比以前差，因此教育部與教育局正積極推展各項工作，例如：自民國88年頒定「提昇學生體適能三三三計畫」，並委託台北市立體育學院編製國小低年級組、中高年級組、國中組、高中組等健康操，推動以來頗有良效。

而有鑒於幼兒時期的體適能發展是個人生長和健康的基礎，唯有從小培養愛好運動的習慣，方能奠定國民健康之良好基礎，故教育部再次委託台北市立體育學院編製了「笑一笑、動一動」幼兒健康操，期能早期強化體能、早期增強運動能力、早期增進運動技能與早期應用生活能力，以培養孩子帶著走生活能力。

■「台北市公私立幼稚園推廣趣味化體育活動實施計畫」

一、計畫緣起

台北市政府教育局為更落實幼兒體育活動之執行，於90年5月發布「台北市公私立幼稚園推廣趣味化體育活動實施計畫」，其目的在於透過趣味化體育活動的推廣，加強幼稚園體育教學的實施，培養幼兒運動興趣與習慣，以達成幼兒體育教育之目標。

二、實施七大原則

(一)各園可自行規劃採用下列方式實施：

1.每天定時指導：每天實施20至30分鐘之身體活動。2.融入主題教學：將身體活動彈性融入教學活動中實施。

(二)各園可視教學環境與教學資源之差異，決定實施時間、活動內容與型態。

(三)各園宜透過遊戲型態、配合音樂與舞蹈等多樣化模式實施身體活動，並宜設計親子共同參與之遊戲，將體育活動推廣至家庭中。

(四)運動頻率、時間與強度，視幼兒體能狀況而定，以幼兒微微出汗為度。

(五)身體活動項目宜依教師專長、幼兒需要、興趣轉移而定期變換，使之更彈性多元有趣。

(六)身體活動可採分組或團體活動方式，亦可視場地之運用在室內或室外實施。

(七)各園作品可考慮有教育性、趣味性、多元性、安全性、經濟性、特殊性與簡單易行性。

三、實施項目

配合課程標準，以徒手遊戲、器械遊戲、球類遊戲、律動遊戲及其他遊戲等活動，並參考幼兒運動能力指標，自行編選活動內容實施教學。

(一)徒手遊戲

1.跑：追逐跑、繞物跑、猜測跑、小步跑、大步跑、跑跳步、側跑等遊戲。2.跳：跳躍河溝、跳躍橡皮筋、跳格子、跳上跳下等遊戲。3.推拉：單人推拉、雙人以上推拉等遊戲。4.接力：穿梭接力、繞物接力、移放接

力等遊戲。

(二)器械遊戲

1.固定設備：單槓、滑梯、攀登架、鞦韆、蹺蹺板、浪木、爬竿、踏台、梅花樁等遊戲。2.移動設備：跳箱、墊子、平衡木、輪胎等。3.手具：繩索、棍棒、呼啦圈、竹竿、毬子、布條、球等遊戲。

(三)球類遊戲

1.靜止間傳接：頭上、腳下、左右迴旋、蛇行、直線等。2.行進間傳接：直線、折返、蛇行、各種反彈傳接球。3.拍：拍球運行、單雙人或分組拍球、向上或向下拍球等。4.其他：如滾大球。

(四)律動遊戲

1.唱和跳：簡易兒歌、簡易遊戲歌曲等唱和跳。2.模仿遊戲：人物、動植物、交通工具、遊樂設備等週遭事物的模仿遊戲。

四、實施期程與考核

(一)宣導與研習階段（90年6月至7月）

辦理推廣趣味化體育活動實施計畫說明及研習，溝通觀念，齊一步調，並督導公私立幼稚園參與研習。

(二)規劃設計階段（90年7月至8月）

各園本諸發展學校本位課程，建立體育活動特色，自行設計實施內容。並由抽選幼稚園，瞭解規劃設計情形是否與實施計畫精神相符，以及實際執行層面之困難。

(三)實施階段（90年9月起）

依據自行規劃設計之實施內容，每日實施20至30分鐘之身體活動，以養成幼兒經常運動之習慣，增進幼兒體能。並抽選幼稚園進行到園訪

視，瞭解各園實際施行情形。

(四)觀摩與推廣階段（91年4月起）

包括辦理幼稚園分區體育活動觀摩會、錄製各園優良教學錄影帶供各園參考、彙集各園活動設計教案編印成冊供各園參考、鼓勵從事幼兒體育等相關之行動研究。並將各園推展情形列入平時督學視導項目暨幼稚園評鑑教保活動項目。

五、幼兒運動能力七大指標

(一)能瞭解體育活動的意義、方法與功能，並能運用於日常生活中

1.能說出活動的名稱。2.能透過體育活動認識身體各部位。3.能完成數與量的配對遊戲。4.能按照老師指示進行遊戲。5.能享受遊戲的喜悅。6.能藉由遊戲增加自信心。

(二)能具備基本的運動能力，有效操控身體，表現運動技能

1.能辨識簡單的基本動作。2.能指出並做出各種與物體有互動關係的動作（如上手/低手、向後、靠近、穿越）。3.能在動作中，明確區分快動作及慢動作。4.能從操控身體活動中，感覺到身體的存在。5.能用雙手接住

一顆大球。6.能適當反應各種信號。7.能做出跑、跳、跨跳、單腳跳、側併步、騎馬步、踏跳步等動作。8.能參與身體活動的遊戲。

(三)能具備責任感，表現個人良好品格，發揮運動精神

1.使用後的器具能歸還原位。2.能全程參與課堂中的活動。3.能學習不去干擾別人的遊戲。4.能遵守老師傳達的活動訊息。5.能與同學輪流使用遊戲設施。

(四)能在體育活動中，表現和諧人際關係和社會行為規範

1.能與兩人以上進行身體活動。2.能與異性一起進行遊戲。3.能在遊戲或活動中與他人和睦共處。4.能分享同伴合作的喜悅。5.能表現守法互助的精神。

(五)能積極參與運動，體驗運動樂趣，建立規律運動習慣

1.能樂意參與親子體育活動。2.能樂於嘗試各種不同的遊戲。3.能說出一些喜愛的身體活動。4.能說出參與身體活動後的感覺。5.能享受遊戲的喜悅。6.能定期參與動態性體



▲唯有從小培養良好的運動習慣，方能奠定國民健康之良好基礎。(圖/李招譽提供)

育活動。

(六)能達到並維持健康體適能

1.能辨識休息與運動時心跳的差別。2.能依照老師的指示運動或休息。3.能按照老師指示進行健康體適能活動。4.能在老師的指導下參與健康體適能活動

(七)能完成定量的運動，促進身心均衡發展

1.能瞭解每日參與遊戲（身體）活動有益身體健康。2.能領會身體如何正確地連續移動。3.能在團體活動中不會焦慮不安。4.能體驗積極參與活動的愉快感覺。5.能完成連續數次原地繞轉。6.能完成連續數次前進、後退及左右移動。

■ 辦理 91 年幼兒體適能健身操師資培訓研習會

課程內容包括幼兒健身操之各式分解動作及現場示範，再由學員分小組演練，並予以個別指導。此外，尚有如何帶領幼兒使用大型器械做活動、適用於各類典禮及節慶活動之熱身遊戲以及幫助增進親子感情的親子律動遊戲，除期使新式幼兒健身操有效推展、引領幼稚園注重暨強化幼兒體能活動，以增進幼兒之體適能正常發展，並希望透過趣味化體育活動之推廣，加強幼稚園體育教學之實施，鼓勵各園透過遊戲型態、配合音樂與舞蹈等多樣化模式實施身體活動，並設計親子共同參與之遊戲，將體育活動推廣至家庭中。

■ 辦理 92 年幼兒體能教師研習營

其辦理目的為藉由幼兒體能研究學者與實務人員之研討，提昇國內實務人員相關智能、提高幼教教師體適能之智能，推動幼兒體適能教育、加強幼稚園體育教學的實施，提昇幼兒教育教學品質，無論師資陣容及課程內容均屬一流，包括由台北市教育局李錫津局長主講台北市幼兒教育政策發展，郭志輝教授的幼兒生長發育與運動、卓俊伶教授的幼兒動作發展與運動技能學習、水心蓓教授的幼兒運動遊戲教學、余美麗教授的幼兒創造性體操教學、王敏男教授的幼兒體育課程設計及幼兒親子體適能教學、張麗珠教授的幼兒創造性舞蹈教學、林貴福教授的幼兒體能檢測方法與步驟。因目前就讀幼稚園的幼生體適能的常模尚未建立，故希望於下（92）學年度起，能夠全面建立其體適能相關資料及常模，故研習學員須能紮實地學會本次研習所傳授正確幼兒體能檢測的方法與步驟，凡全程參與者核發「台北市幼兒體能教學研習證書」乙紙及16小時研習時數證明。

■ 結語

台北市政府為推展幼兒體育活動，除培訓師資、研發教材教案、補助購置器材等外，並加強幼兒體育活動推廣，舉辦幼兒健身操及趣味化體育活動觀摩會，今年共計有167個團體，四千多名幼兒參加，期望藉由活動的倡導擴大參與層面，也由幼兒體育活動的推廣擴大全民運動。（作者為台北市教育局第四科科长、台北市立體育學院研究生）