



適合國小學生的休閒運動

陳顯宗／台北市立師範學院副教授

壹、前言

由於國民所得增加、消費面及量的提高，再加上休閒時間的增多，所以國人對休閒生活的意願及需求也日益升高。政府為因應此潮流趨勢，也配合國人的需要，於八十七年元月起公務人員全面施行隔週休二日的政策，各級學校也全面配合實施。休閒活動將成為國人重要的生活內容，如何安排休閒活動更成為國人重要的課題，對國小學童而言，更是需要謹慎且縝密的計畫。

休閒是餘暇、閒暇、歇息、休憩、放假休息之意。休閒活動的種類與範圍甚廣。有動態的、靜態的。有身體性的、非身體性的。有室內的、室外的。有良性的、非良性的。〔註一〕而兒童的休閒活動依活動的時間、空間及社會的風氣、背景等因素的影響，休閒活動的項目大約可分為藝文性、身體性、康樂性、社交性活動四個類群。〔註二〕而本文以探討兒童身體性的

休閒活動，亦兒童的休閒運動。

兒童是國家的主人翁，也是社會的生力軍，兒童時期運動是否適當，將會左右一個人一生身體健康的基礎。假如誤了運動能力的發展佳期，則往後再做任何努力的練習，也會嘗盡事倍功半的辛勞。〔註三〕所為了安排兒童的休閒運動必需了解兒童身體發展的特徵，再配何其需要妥善的擬定休閒運動的內容。茲分述如後：

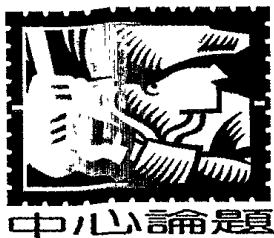
貳、兒童的身心特徵

一、對跑、跳、撞、擲、攀、游泳等大肌肉或運用全身機巧之活動最感興趣。

二、主司身體動作的中樞神經系統大約已發育完成，所以應發展以技術層面為主的運動，例如動作的方向性、準確性、協調性等。

三、精力過剩且組織結實，可選擇富全身協調性複雜遊戲級較有組織的各種運動。

四、喜愛共同遊戲，團體反應加強，其社會中心



轉向於智齡相同之兒童，對團體活動的熱愛日益增加，所以應儘量選擇群性的運動以培養社會性。

五、應以發展平衡性、柔軟性、耐力、爆發力、敏捷性、速度以及協調能力等七種能力培養為主的各項運動。

參、如何配合兒童的身心特徵及需要選擇休閒運動種類

了解兒童時期的各項身心特徵後，有助於了解兒童的各種需要，國小時期的學童自我自制的能力尚不如成人之成熟，且由於科技的進步，兒童對新奇的媒體，往往有無法自制的情況。兒童階段正是接受休閒教育最好的時期，家庭、社會、學校三方面都應負起輔導及建立正確休閒觀念的責任。該如何配合其需要並輔導安排其休閒運動，茲述如下：

一、應配合兒童需要大肌肉運動的需求，選擇運動以大肌肉運動為主的休閒運動。如：各項的球類活動或游泳運動等。

二、由於人類中樞神經系統於十歲左右即發育完成，其意義即表示兒童時期為學習技巧性之機巧運動之黃金時期，選擇兒童之休閒運動則可安排技巧性之運動以發展兒童基本能力。

三、兒童時期雖體力進步迅速，但心臟之重量尚不及成人之四分之一，而體重也約成人之二分之一。

可見心臟負擔之重。況且對其活動的欲望強烈，故選擇活動時，須予以嚴密督導，避免過當的劇烈運動。

四、由於此時期之兒童熱衷於與同齡相處之團體活動，故為配合其群性活動的需要，休閒運動可安排與年齡相若兒童之團體活動，也可以安排參加學校或校外之運動團隊。

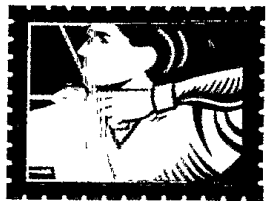
五、國小學童時期，適合全身發展性的運動，選擇休閒運動的種類時，應避免局部且過度的重量訓練。

肆、適合國小學生的休閒運動

依據國小學生的身心特徵，再配合其需要，家庭及學校教師都應多方蒐集資訊，尋求適合國小學童的休閒運動，以下大約列舉一些適合國小學童的休閒運動：

一、球類運動：

適合國小學生的球類運動項目有許多，考慮到小學生的體能狀況，適合國小學生的球類休閒運動例如：籃球、排球、網球、棒球、足球、羽球、保齡球、高爾夫球等等項目很多。



這些球類運動有些需要較多人以團體方式實施才較富樂趣像：籃球、排球、網球、棒球、足球、等等。有些項目只要三、五好友即可施行，例如：羽球、網球、高爾夫球等。而有些項目需要較高的經濟成本，例如：高爾夫球、保齡球等。選擇時必須考慮自己的興趣及經濟許可的因素，如此才可找到適合自己的球類休閒運動。

有很多球類運動，雖然看似簡單可行，但對小學生而言，要做為休閒運動則必須靠學校、家庭或社區的組織及安排才能真正成為可長久可行的休閒運動。舉例而言籃球運動為目前較為普遍且簡單可行的運動，而且場地也較普遍設立，諸如各級學校或者社區公園都有設立籃球場。小學學生可選此做為假日時的休閒運動。惟於假日時場地被使用頻率很高，小學生通常並不一定可以獨自使用，且常看到小學生與高中學生甚至成人爭搶場地的情形，此一情況足可說明休閒場地的缺乏，但也可以了解小學學生的休閒運動需要透過安排及組織。如果可以由學校或社區的安排組隊且聘請教練有系統的施行，則籃球必為小學生熱愛的休閒運動。

球類運動為多數小學生所熱愛的運動，且更符合其喜愛團體性活動的欲望，如能詳加規劃必定為小學生提供良好假日休閒運動。

二、戶外的休閒運動：

戶外的休閒運動意指此運動常於戶外進行，與大自然有較多接觸的機會。由於國人對休閒的觀念日益加重，且對戶外活動的欲望也逐漸增強，我們可以常常看見於假日時各風景據點、公園常常是人滿為患，可見國人對戶外休閒場所迫切的需求。

小學生適合的戶外休閒運動項目有許多，以目前國人從事休閒生活的方式而言，小學生能有戶外的活動機會通常是與家人一起進行，所以小學生的戶外休閒活動不妨全家一起計劃，共同進行，所以在選擇戶外休閒運動時可以選擇親子休閒運動。適合國小學生的戶外休閒運動有：登山、越野腳踏車、健行、騎馬、慢跑、溜冰、滑草等等。

上述各項的休閒運動，大部份是全家可以一起進行的活動，也有一些項目如：溜冰、腳踏車、滑板、直排輪等這些項目，目前已有有些社區，利用社區的公園將熱愛此類休閒運動的青少年組織起來，聘請教練



有系統的指導，讓小學生於假日時就近有休閒運動的機會，像此類休閒運動是不錯的選擇。此外，目前有些風景據點同時具有一些體能活動場所，在選擇戶外活動的同時，可以多多考慮給小朋友有體能活動的機會。

三、中國傳統民俗體育：

有些傳統的民俗體育，對國小學生而言，也是不錯的休閒運動選擇，例如：放風箏、踢毽子、扯鈴、跳繩、舞獅、國術：等等。這些民俗體育方面的休閒運動，一方面可藉此瞭解到我國故有的傳統文化，一方面又可以訓練運動的基本能力。對小學生而言，是一種一舉數得的休閒運動種類。

從另一方面而言，有些傳統的民俗體育例如：扯鈴、踢毽子、跳繩等，它們不需要的廣闊的場地，器材取得方便且簡易可行，小朋友可以隨時隨地的施行，自得其樂。所以這類的休閒運動，可以輔導小學生多多參與。

四、水上休閒運動：

由於我國四面環海且溪流多，水上休閒運動當然成為許多人的選擇。但由於水上活動危險性高，對小

學生而言，在安排水上的休閒活動時就特別的謹慎，而且進行水上休閒時也必須大人的陪同及指導。

水上休閒運動項目很多，例如：游泳、划船、垂釣、水上摩托車、滑水：等等。通常小學生對於水上的運動都非常喜愛，這些項目不僅提供小朋友良好的休閒運動而且也提供了與大自然接觸的機會。不過，小學生在選擇水上休閒運動時，一定以安全為第一考量。

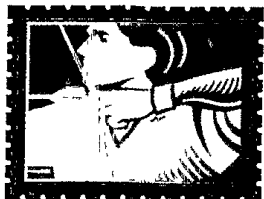
伍、選擇休閒活動的原則

由於兒童並不像成人有成熟且考慮周嚴的計劃能力，於是在選擇休閒運動時，家庭、學校教師，都應協助安排及計劃休閒運動的內容，所以在選擇休閒運動前，下列提供幾點原則讓家長及教師可以參考：

一、先了解小孩的興趣：

興趣是小朋友一切活動的動力，如果只是按照家長自己的興趣為依據來選擇小學生的休閒運動的話，不僅有事倍功半的可能，而且也無法使小朋友體會休閒的樂趣。所以，家長及老師應常與小學生溝通，瞭解其興趣所在。

二、多方的蒐集休閒運動的資訊：



現在媒體雜誌，常常有許多休閒運動的資訊，如果可以多方的蒐集休閒運動的資訊，那麼可以從中選擇適合小學生的休閒運動，同時現在有許多的團體甚至政府常舉辦各種休閒運動，家長也可從中挑選。

三、詳細規劃休閒運動的時間、地點及所需經費。

四、確實了解小孩的體能狀況，並斟酌其能力選出適合的休閒運動。

五、時常鼓勵小學生，使其能從休閒運動中獲得成就感並持之以恆。

六、不貪心的選擇太多種類的休閒運動，以免形成事事無成的情形。

七、注意安全，尤其對運動的個人裝備及場地器材設施等安全性均需加以關心，以預防運動傷害的發生。

八、多與指導教師或教練連繫，以了解小孩的學習狀況。

陸、結語

二十一世紀的到來，人民應該是活潑健康、奮發進取，處處充滿著幹勁與挑戰，因此休閒運動必定是時代的趨勢。〔註四〕豐富的休閒生活是為了踏出校門

後做準備，俾能繼續從事運動習慣，過著康樂生活，且可將運動樂趣與生活層面相結合。〔註五〕兒童時期正是接受休閒教育的最佳時期。也是運動能力培養的最好時刻，家長、學校、社區甚至於政府都應負起輔導及計劃安排兒童休閒運動的責任。藉由休閒運動的施行，一方面可培養對休閒運動的興趣使之養成終生運動的習慣。一方面可使小學生體認正確的休閒觀念，這對其日後休閒生活的規劃及認知必有莫大的幫助。

柒、附註

註一：蔡長啟〔民82〕：我國發展休閒活動應有的措施。國民體育季刊，22卷，4期，4—10頁。

註二：劉宏裕〔民85〕：都會兒童的休閒活動探討。國民體育季刊，25卷，1期，150—157頁。

註三：張秀蓉〔民73〕：兒童時期的運動構成一個人一生的身體。國民體育季刊，13卷，3期，49—57頁。

註四：鄭芳梵〔民82〕：如何積極推展休閒運動。國民體育季刊，22卷，4期，11—14頁。

註五：許義雄〔民66〕：體育學原理。70—74頁。