

從幼兒園新課程大綱看見身體活動對幼兒的重要性

許美蓉 新北市溪崑國民中學附幼兒園教師

前言

隨著社會經濟的變遷，科技產品的普及化，雖增加家庭生活機能的便利性，卻使得親子運動的機會相對減少，同時，幼兒娛樂活動又多以看電視、玩電腦、3C產品等靜態性居多，和以往孩子在戶外跑、跳、做大肌肉活動或團體遊戲有很大差異。也因此，逐漸地對孩子的體適能及身心發展造成影響。

在臺灣《2020健康國民白皮書》也建議，兒童及青少年每天至少累積30分鐘中高強度活動，

而且一週至少應累積150分鐘。

同時，在幼托整合後，所推行之《幼兒園教保活動課程暫行大綱》其中「身體動作與健康領域」，將「身體動作」抽離成為一個獨立課程領域，且在實施準則第四條中，強調每日應有30分鐘大肌肉活動，並融入其他領域中；教學方式則強調「以運動為主體、遊戲為方法」，強調以健康與動作模式奠基及基本動作正確性（教育部，2012）。由此可見，不僅是國外重視幼兒的身體活動，連同國內也越來越重視幼

兒的運動量。

德國教育家福祿貝爾曾說：「忽略幼兒教育，就好比幼苗不良，難期望成長為大樹，更免談開花結果。」學齡前階段的幼兒，身心發展、身體發展、認知與社會發展是一生中最重要（張春興，2004）。換言之，此階段幼兒應增加身體活動，並提供促進基本運動能力機會。曾玉華（2000）強調幼兒時期的運動學習，與其認知、社會、身體動作等發展有密切相關；且運動能力的培養，應從快樂遊戲中獲得。黃永寬（2009）認為幼兒的運動應以遊戲的方式進行，讓幼兒在過程中可培養身體各機能，以及滿足心理需求和社交技巧。由此可見，在幼兒時期，遊戲和身體活動都是動作發展非常重要的契機。

幼兒園新課程大綱內涵

教育部於2012年8月30日開始實施《幼兒園教保活動課程暫行大綱》，其中「身體動作與健康領域」，將「身體動作」抽離成為一個獨立課程領域，且強調每日應有30分鐘大肌肉活動，並融入其他領域中；教學方式則強調「以運動為主體、遊戲為方法」，強調以健康與動作模式奠基及基本動作正確性（教育部，2012）。而在1987年教育部所頒布之《幼稚園課程標準》並未將「身體動作」獨立劃分為單一的課程領域，而是將身體動作融合於健康與遊戲領域中，並以「鍛鍊幼兒基本動作，發展幼兒運動與興趣能力」列為重要目標（教育部，1987），且在教學現場上常被忽略之課程，然而現今的暫行大綱又將身體動作領域獨立、

突顯之，新舊課程比較下，可以知道身體動作教育在幼兒園新課程中更為重要，著重強調身體動作的能力，且範圍不再侷限。由此可知，政府單位對幼兒時期身體動作與健康教育的重視。

幼兒園新課程大綱是以「幼兒發展」為前提，不再是以「學科」為主，希望藉此保有幼兒教育的本質（教育部，2012）。換言之，新課程大綱不再是一些教材教法的指導及規範，而是透過了解幼教的基本理念，根據幼兒的發展與學習狀態，以統整方式規劃學習環境與課程，讓幼兒透過自由探索的方式展開多元的學習。其宗旨為「基於仁的教育觀，承續孝悌仁愛文化，以陶養幼兒成為能愛人愛己、關懷環境、面對挑戰、踐行文化的未來社會公民，並奠定

終身學習的基礎」。新課程大綱是以個體與生活環境互動為基礎，進而培養幼兒心智能力上的發展，並兼顧幼兒全人發展及在地文化環境的價值體系兩層面下，規劃幼兒學習的領域和能力（教育部，2012）。在身體動作與健康領域中提及教保活動實施應能夠營造安全、有趣的遊戲氣氛，並以統整的觀點，將體能性活動融入日常生活為原則（教育部，2012）。換言之，教師須多善用多元化的教材與活動、並依據幼兒的身體狀況、興趣，提供一個安全且能讓幼兒自由創作的學習氛圍活動情境，進而遨遊在體能性活動遊戲及肢體動作的想像與創作中。其實施原則如下（教育部，2012）：

一、協助幼兒建立遵守安全活動原則。

二、引導幼兒建立個人與團體的空間。

三、引導幼兒模仿及協調控制動作技能。

四、提供充足的活動時間，並注意幼兒的體能適應狀況。

五、鼓勵幼兒勇於展現肢體，並樂於參與集體創作。

六、宜提供多元且合宜的教材與設備。

綜合上述，得知身體動作與健康領域是透過身體動作技能的練習滿足生活自理，同時也強調「以運動為主體，以遊戲為方式」，融入各種體能遊戲，配合生動活潑的音樂及教具，引導幼兒在合宜的活動中學習，並從遊戲中增進體能、紓解情緒、培養問題解決的能力與強化人際關係。陳英三、林豐南、吳新華（1988）指出在身體動作教

學亦活用多樣的教學模式，而Rae Pica則認為有的依照年齡來區分基本動作或創造性的動作教育；有的依直接教學、引導發現教學、啟發式教學等教學方式（許月貴、鄭欣欣、黃靜瑩，2000）。幼兒身體動作教學係指在安全的環境中，幼兒在教師的指導下，進行各種粗動作及精細動作的教學過程，包含穩定性、操作性、移動性等基本動作技能（黃淑芬，2002）。然而在D. L. Gallahue設計發展穩定性技能活動時，過程包括設計前的觀察與評估、特定計畫與實施、評量與修正。經過一系列的發展步驟才能使動作純熟，其中練習機會、鼓勵及指導是不可或缺的元素。（許義雄，2004）

身體活動的重要性

許多學者專家對於幼兒之身體動作也十分重視，英國醫師 Liam Donaldson（2010）認為成人的不活潑始於童年的不活動，對孩子而言，每日做一小時的體育活動，且通過體力的測試後能使人更活躍。Gallahue（1996）也指出兒童肢體動作若沒有發展正確與精細化，則將會影響日後成人時期在學習上的挫折感，且容易產生自信心的不足（許義雄，2004）。幼兒在3歲以後，腦部功能的發展十分快速，6歲前更是意識發展的關鍵階段，此階段應提供幼兒多接觸各種不同的活動，做為日後發展之基礎（高麗芷，2007）。同時，黃淑芬（2002）研究指出，早期成功的動作學習可增進幼兒的自信心，而身體活動可為成功的學習

創造機會，同時在無形之中也會影響學業上的表現。學齡前兒童若生長於具有豐富身體活動與刺激的環境中，其大腦發育及認知功能方面的表現，都明顯優於環境刺激較少的學齡前兒童。由上述可知，身體活動對於感覺動作期之學齡前幼兒，是日常生活與學習的主要內容，對幼兒的成長影響極為重要。

美國商業週刊2007年8月刊，以「運動與大腦（exercise and the brain）」為主題，刊登有關運動促進腦部認知功能相關報導。文中以「更強壯、更敏捷、更聰明」為標題，並引述美國伊利諾大學（University of Illinois）的研究結果，運動有益於腦部認知區域發展及身心健康。另一方面，也說明了運動也能促進心情愉悅，從 α 腦電波快樂激素的關

係研究發現， α 波（8~12Hz）能使人感受到放鬆、清明、喜悅、如實的感覺。同樣的，藉由適度運動例如：散步、瑜伽、伸展操、氣功、按摩等，也可以促進腦內嗎啡（endorphin）的分泌，產生類似的身心的愉悅感受。

幼兒天生喜歡遊戲，在遊戲中自發的探索，幼兒也在遊戲情境中，學習與人互動及探索素材的意義。而遊戲中的運動是個能增進社會互動技巧的潤滑劑，利用運動時身體所產生內分泌的調節過程，來增進幼兒的互動行為。從個人社會化適應的觀點來看，透過運動能提供兒童在發展自我概念的過程中得到自我肯定、歸屬感、知覺能力、價值觀、獨立性，以及道德觀等等學習的機會。

承上述，提供幼兒足夠的

身體活動，有助於對幼兒在各方面發展。此時期，幼兒在大肌肉、平衡感、手腕能力及小肌肉的發展應該受到重視與啟發，以建立其身體的、精神的及社會的健全發展。身體活動、體適能與健康疾病三者有著密切的關係。在學校中大力推展運動，無非是為了達到提升學生身體機能水平的效果。

教學實務上的建議

Gallahue & Donnelly（2003）指出，動作發展可視為在生命的整個過程中個體動作行為的演進，包含個人不斷的適應、改變自己的能力，在頻頻的努力下，去達到及維持的動作控制及表現能力。林晉榮（2004）則認為幼兒動作發展，是指幼兒出生後，隨著年齡增加在身體肌肉活動與

手眼協調動作技能發展的歷程。

Gallahue認為動作技能發展的階段有四個，其中以基礎動作階段，也就是2歲到7歲，是為訓練兒童穩定性、移動性、操作性的最佳時機（許義雄，2004）。依據各階段發展與學習資料整理如下：

一、穩定性（stability movement skills）

穩定性技能是一種當身體感覺到各部位的平衡關係改變時，能正確且迅速地用適當力量調整動作的能力。穩定性是動作的三個項目中最基礎的動作，因為所有的移動性及操作性的動作 需要穩定後才能完成。穩定性動作包含軸心動作（axial movement）、彈跳動作（springing movements）、直立支撐（upright supports）及倒立支撐

（inverted supports），靜態及動態的平衡。

二、移動性（locomotor movement skills）

移動性技能係指身體從直立的姿勢，向上、向下或左、右方向移動的技能。這些技能包括走（walking）、跑（running）、大躍步（skipping）、墊步（galloping）與滑步（sliding）。這些活動能力是我們賴以生活的動作技能，也是構成運動、舞蹈、休閒活動等技能的基礎。

三、操作性（manipulation movement skills）

操作性技能，是指發出或接收外在物品或器材力量的身體動作，像投擲、接、踢、接球、打擊、截擊、運球及球的滾動，都是基本的內容。

動作技能的三個項目有其

連貫性，一個動作的產生，需要
先讓個體取得穩定與平衡後，再
求移動身體的方位，最後才能進
行身體與器材的互動，三個項目
依序漸進，方能發展出最好的動
作技能。

綜合上述，基本動作能力
發展是學齡前幼兒身體動作中重
要的發展指標。幼兒園中的幼兒
正處於動作學習過程基礎性的身
體動作技能，也就是習得並熟練
其單腳站立、跑跳、投接球等等
的穩定性、移動性與操作性動作
技能的最佳時機，亦與教育部頒
定之幼兒園新課程大綱之身體動
作與健康領域的概念十分相同。

在幼兒園裡，有時候活動
的安排並非如老師所想像，幼兒
突如其來的一個想法，可以改變
活動結構，老師的反應顯得相當
重要。教保服務人員如何在日常

生活中從最基本的穩定性到移動
性及操作性動作取材，並藉由運
動遊戲的方式，配合幼兒園新課
程大綱理念落實每天30分鐘的大
肌肉活動，以下為筆者依據幼兒
園新課程大綱統整性理念及身體
動作與健康領域實施原則，自編
教案提供職場上教師參考。

一、穩定性動作技能

改變身體姿勢及穩定身
體，調整伸展、彎曲、下蹲、旋
轉、擺動、抖動、支撐等身體動
作技能，展現極輕巧到極強烈的
活動程度。

在生活日常中，穩定性動
作技能較易取得，舉凡幼兒園中
每天的音樂律動也是穩定性動作
技能的一部分。（參見表1）

二、移動性動作技能

提供安全且足夠的活動時
間及空間，正確及具創意的走、

表1 穩定性動作技能教案設計

活動名稱	活動目標		
動物狂想曲	◎喜愛參與肢體活動 ◎能隨指令做動作變化		
活動流程		準備資源	課綱領域
引起動機： 利用動物狂想曲故事引起動機，想想看故事中有哪些動物？ 活動過程： 1. 利用兒歌「虎姑婆」讓幼兒先動一動身體暖身。 2. 介紹故事「動物狂想曲」中的動物，請幼兒想一想每一種動物可以怎麼用肢體展現出來。（如：猩猩會運用到雙手的伸展；長頸鹿則會運用雙腳及身體的伸展等） 3. 當幼兒展現各種動物之後，可加上音樂或鈴鼓的提醒作身體姿勢的變化。（如：聽到鈴鼓聲後小兔子要原地跳舞；小蛇要扭扭腰等等）		音樂 CD 故事書	身體動作 語文 認知
評量	◎能喜愛參與肢體活動 ◎能聽隨指令做模仿動作		

跑、踏、單足跳、雙足跳、跨跳、前併步、側併步（滑）及攀爬等動作，以獲得成功移動身體的經驗。

在移動性動作中，除了帶入簡單的器材搭配進行之外，平常在校園中也可利用地板線讓幼兒練習前併步、側併步等動作。

（參見表2）

三、操作性動作技能

提供豐富且適性的設備與

材料，在適當運用穩定及移動動作技能下，以合宜力道投、接、踢球、擊、運球、推、拉及打等動作，完成身體活動時手或腳操作物件之能力。（參見表3）

結語

現今的坐式生活型態的增加，使得幼兒缺乏身體活動的機會，若能愈早從事規律性運動及增加身體活動量，則可獲得愈大

表2 移動性動作技能教案設計

活動名稱	活動目標		
森林冒險去	◎培養跳躍能力 ◎培養幼兒聽指令做動作的能力		
活動流程		準備資源	課綱領域
引起動機： 老師可繼續延伸動物狂想曲的活動，從故事中引導幼兒來到了一座森林，要進去這座森林前，需要度過一條大大的河流…… 活動過程： 1. 利用音樂律動讓幼兒先暖暖身體，並請幼兒先想像自己是什麼動物。 2. 利用呼拉圈當作河中的石頭，當動物要越過小河時一定要經過石頭，不然掉到河裡會被鱷魚吃掉。（再進行跳躍的動作可以雙腳跳、單腳跳） 3. 當幼兒跳躍能力建立後，可增加難度，如依照老師指令限定不同顏色的石頭才能渡河。 *注意事項：呼拉圈的距離不能太大。		音樂 CD 呼拉圈	身體動作 認知
評量	◎能完成雙腳跳躍 ◎能聽指令找到顏色		

的健康效益，改善身體機能，提升生命品質。故從幼兒園新課程大綱中得知身體活動對幼兒來說是個很重要的活動，從身體活動中能得到遊戲的滿足、肢體開發和情意陶冶。在學齡階段的幼兒是需要運動、需要遊戲、需要我們去設計合適的運動遊戲活動來帶領學習，掌握孩子的年齡層發

展來給予適當的運動遊戲，好的運動遊戲活動能促使幼兒達到各方面的發展學習，除了基本的健康能力提升外，還能調適心情增進正向情緒的抒發，並從中學習與他人互動的技巧，亦能融入認知概念的學習，可說是事半功倍的活動。

表3 操作性動作技能教案設計

活動名稱	活動目標		
敵人來了	◎增進大肌肉活動，以不同身體活動表現 ◎培養專注力與爬行能力		
活動流程		準備資源	課綱領域
引起動機： 小動物們都順利的渡過河，到了森林裡準備找食物了。可是沒想到遇上了敵人，該怎麼辦呢？ 活動過程： 1. 老師將滑溜布拉起，請小朋友爬過滑溜布依指示將各種顏色的小布球拿回。（小布球是動物的食物） 2. 可變換不同的身體高度、如蹲著、滾或是跪著爬。可利用情境的轉變讓幼兒知道可運用身體的不同部位進行活動。 3. 將幼兒分為兩組，每組有一種顏色的小布球，要將小布球投過滑溜布。讓幼兒練習投擲的動作。 活動延伸：幼兒利用小布球練習投擲後，可轉換器材讓幼兒練習踢球的動作。		音樂 CD 小布球 滑溜布	身體動作 社會認知
評量	◎能喜愛參與肢體活動 ◎能聽隨指令做模仿動作		

參考文獻

- 林晉榮（2004）。從動作發展看幼兒運動遊戲設計。《學校體育雙月刊》，14（1），49-58。
- 高麗芷（2007）。《感覺統合「上、下」》。臺北市：信誼。
- 許月貴、鄭欣欣、黃瑩（譯）（2000）。《幼兒音樂與肢體活動——理論與實務》。臺北市：心理。（Pica, Rae, 1995）
- 許義雄（譯）（2004）。《兒童發展與身體教育》。臺北市：麥格羅·希爾。（Gallahue, D. L., 1996）
- 教育部（1987）。《幼稚園課程標準》。臺北市：中正。

教育部（2012）。*幼兒園教保活動課程暫行大綱*。取自：<http://www.ece.moe.edu.tw/?p=5432>

張春興（2004）。*教育心理學*。臺北市：東華。

陳英三、林豐南、吳新華（編譯）（1988）。*動作教育的理論與實際*。臺北市：五南。

曾玉華（2000）。幼兒運動能力檢測方法編製意見研究——以幼教系教師為例。*北體學報*，8，41-54。

黃永寬（2009）。*幼兒運動遊戲理論與實務*。臺北市：洪業文化。

黃淑芬（2002）。*幼兒對身體活動教學知覺之研究*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

Donaldson, Liam (2010). B.B.C.com/asia business NEWS 15. Mar 2010。Retrieved from news.bbc.co.uk/2/hi/health/8568111.stm- 67

Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical for today's children*. New York: McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

