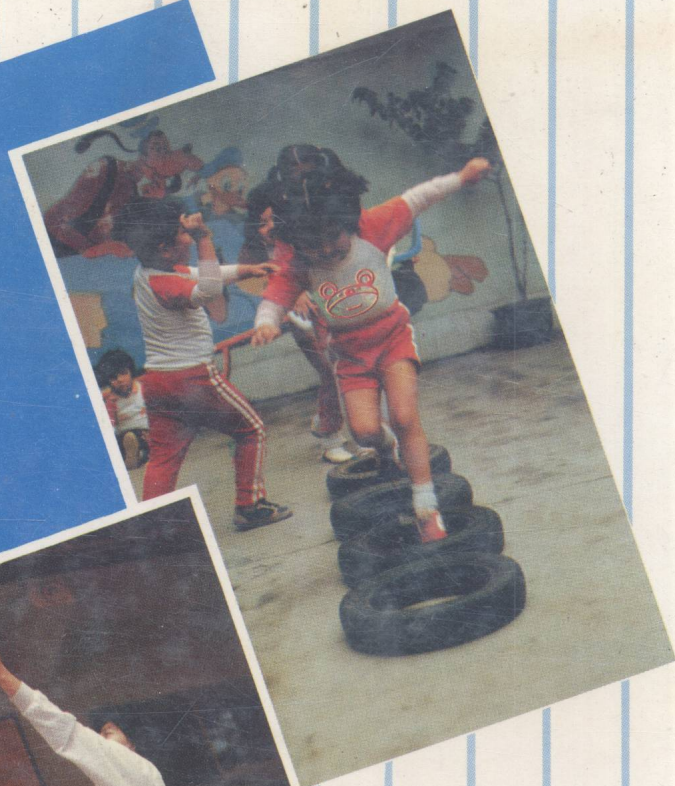


幼獅體育叢書

幼兒體力理論與實際

林春生・賴和海 合譯
水谷英三原著 邱金松・林曼蕙



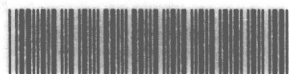
G613.7
884

S

017361

幼兒體力理論與實際

中華民國體育協進會編譯組 譯



S9002298

幼獅文化事業公司印行



幼獅文化事業公司出版
中華民國 臺北市
幼獅編譯部主編

七十年十二月初版

發行人：胡 軌
幼獅文化事業公司
北市重慶南路一段66之1號3樓
臺北市漢中街五十一號
郵政劃撥二七三七號
印刷廠：中寶印刷有限公司
地址：三重市成功路41巷11弄6號
基本定價：五 元 八 角
新聞局局版臺業字第〇一四三號

97013

序

近年屢見幼兒運動會有數千乃至越萬幼兒參加，可見幼稚教育各位先生、女士的努力績效。但我以外行人判斷，這類活動不應叫作「運動會」，如果叫作「幼兒體育活動」或較適切，而且成人運動會參加的也過數千人，越萬人的根本就沒有。我想這在意識上或指導上都有值得探討改進之處，因而商請日本幼兒體育專家水谷英三教授提供本書譯印，以備負責推展幼稚體育的諸位先生、女士參考。我深知水谷英三教授不僅學驗豐富，且對於中日幼兒體育交流及促進工作，不遺餘力，經常為我國幼兒體育的生根工作，出錢出力經常風塵僕僕於中日道上。其精神實令人感佩，對於我國幼兒體育之發展，功不可沒。

本書譯者林春生、邱金松、賴和海、林曼蕙等四位老師，不僅對於幼兒體育有相當的體驗與研究，且譯事之造詣很深，相信讀者讀來皆能領會應用。

本書共分成七章，是一本理論與實際兼備的書，內容至為豐富。可做為幼兒體育指導手冊之用，相信對於幼兒教育體育從業人員及父母有很大的幫助，特此推介並樂為之序。

黎玉璽 謹識

中華民國七〇年十月

目 次

序

第一章 健康生活與體育

轉變中的兒童環境·····	2
越來越衰退的兒童遊戲·····	3
小家庭產生了過保護的兒童·····	4
影響幼兒成長的公害問題·····	6
交通的發達失去了遊戲·····	6

第二章 幼兒的體力遊戲

幼兒體力培養之意義·····	9
幼兒健康問題的再考慮·····	10
把握促進幼兒成長發達的時期·····	11
1. 身高、體重、胸圍的發達·····	11
2. 骨骼與齒的發達·····	12
3. 生理機能的發達·····	12
4. 感覺機能的發達·····	13
5. 運動機能的發達·····	17
培養體力應注意事項·····	19
1. 把握自發的使用原理·····	19
2. 發現幼兒自覺有趣的遊戲·····	20
3. 尋求遊戲的根源·····	20
4. 滿足幼兒的需求·····	21
5. 體育遊戲能增廣語言的領域·····	22
6. 注重性格的培養·····	22
7. 保育者應注意的要點·····	23

第三章 遊戲與意外事件

檢討意外事件的原因·····	25
如何預防幼兒受傷·····	27
了解受傷的實際情形·····	27
急救處置與準備事宜·····	30

第四章 體育遊戲的實際指導

一、球類遊戲.....	33
二、墊上遊戲.....	44
三、輪胎遊戲.....	54
四、跳箱遊戲.....	61
五、平衡木、平衡板、平衡棍遊戲.....	67
六、單槓遊戲.....	77
七、木梯遊戲.....	83
八、爬網遊戲.....	88

第五章 創新的體育遊戲

一、循環遊戲.....	91
二、氣球傘遊戲.....	107
三、鴨子板遊戲.....	117
四、跳墊遊戲.....	121
五、塑膠球遊戲.....	124
六、親子體操.....	127

第六章 教育課程計畫

幼童體育課程指導計畫.....	142
運動遊戲指導計畫.....	144
體育遊戲全年指導計畫.....	152
體育遊戲全年教育課程.....	160

第七章 幼稚園的體育遊戲

討論會：幼稚園體育遊戲的基本方針.....	167
一、我的園裏體育遊戲.....	167
二、在快樂中的體育遊戲.....	167
三、合乎年齡的體育遊戲.....	168
四、配合發育階段的體育遊戲.....	168
實驗記錄——實踐體育遊戲之後.....	169

參考資料.....	178
參考文獻.....	193

今天我們正面臨着難以維持及增進健康的時代，這種說法並無過當之處。這種原因是由於十八世紀中葉開始的產業革命所引起。

產業革命以後，我們的生活隨着機械文明的進步，生活樣式以及社會結構的變化，顯然有了相當大的轉變，而且正為衆所周知的，其變化還不斷的繼續着。由於第一次世界大戰及第二次世界大戰更加速了其變化，也造成了各種學問的變化。在200年前的50年期間，約等於目前的一年中所產生的所有部門的進步以及急速的高度化。今天的這個時代，可說是產業革命的終結時代，並不無道理。處於這種時代的我們，健康是至為重要的。但是，我們不僅要促進健康，而且對於能提高工作效率的體力培養，更不能忽視其重要性。

儘管說二十世紀是兒童的世紀，但我們卻面臨很多應完成而未完成的工作。一九七〇年代以來，雖然對於幼兒教育付與很大的關心，但並不盡然。這種高度的關心，乃由於成為教育的重要標準之身體的、精神的等方面的問題，未做到相當顯著的研究使然。保育方面乃依存於歐美的型態，配合日本的社會、風俗習慣、國民性的研究，可說並不多。雖然在醫學、心理學的研究方面有相當的進展，但是以綜合學問的保育學的立場而言，卻是很弱的。前者畢竟以治療為中心以及發達階段的立場做研究，然而，對於適應這個時代的理論以及實踐的方法，並無明確的指出。

包圍在處於今日社會的幼兒之環境中，確實的把握阻碍這種繼續及增進健康生活的幾個問題因素是至關緊要的。尤其應考慮到，直接或間接與身體的、精神的、社會的各方面有關的種種問題。

第一章

健康生活與體育

在容有各種問題的這個時代裏，為使幼兒迎渡下一個時代，保育人員能做些什麼呢？除了培育健康且有體力的兒童之外，別無他途。

轉變中的兒童環境

今日兒童周遭環境的急速變化，可說是前些時代所未曾有過的。50歲以至60歲的人會說：我們小時候，在山上河川中玩的多麼的愉快；20歲以至30歲的人也會說：現在的小孩好可憐，沒有玩的地方。有一個小學的老師曾說過這麼一段話，它一直留在我的腦海裏：「現在的小學生們，不曉得在很多場地中到處跑玩的情景，甚至於三四人成羣在場地的一角玩的情景也不曉得。」如果仔細的來體味這句話的話，正說明了兒童的環境是如何的在加速的改變着的這個事實。

最近的嬰兒及幼童等，隨着經濟成長以及保健思想等的普及，與1954年以前比較起

來，有了顯著的增長，這在統計上可求得證明。1939年六歲兒童的全國平均身高，男童為109.1公分，女童為108.1公分，但在1955年則超過了大戰前的標準，如表1—1中所示的體重胸圍亦可見一般。又由表1—2，六歲~十歲的過胖兒童的出現狀況看來也是如此，亦即：不論是那個地區，隨着年齡的增長，過胖兒童則有增加的傾向。尤其都市（市管轄部分）及人口集中地區的傾向更為顯著，這種結果，似和營養與運動的問題有關。都市人口的集中、自然環境的減少等，亦能由這些數字表示出來。

表 1—1 六歲男女兒童體格的變遷

(公元)	男				女			
	身 高	體 重	胸 圍	坐 高	身 高	體 重	胸 圍	坐 高
	cm	kg	cm	cm	cm	kg	cm	cm
明 治 33 ('00)	107.0	17.0	53.9	..	104.8	17.0	53.0	..
43 ('10)	107.0	17.5	54.2	..	105.8	17.0	52.4	..
大 正 9 ('20)	107.0	17.6	54.2	..	105.8	17.0	52.4	..
昭 和 5 ('30)	108.1	17.9	54.4	..	106.9	17.3	52.6	..
14 ('39)	109.1	18.5	55.1	62.1	108.1	17.7	53.3	61.5
23 ('48)	108.1	18.4	56.1	1)62.1	107.3	17.9	54.6	1)61.7
25 ('50)	108.6	18.5	56.3	62.0	107.8	17.9	54.7	61.6
35 ('60)	111.7	19.1	56.4	63.3	110.6	18.5	54.9	62.8
45 ('70)	114.5	20.1	57.2	64.4	113.6	19.5	55.7	63.8
47 ('72)	115.2	20.4	57.4	64.6	114.3	20.1	56.0	64.2

取自1973年文部省「學校保健統計報告書」中，國民衛生的動向。

由於飲食生活的改善，使營養豐富了起來，再加上開放的氣氛、家庭環境的變化、以及生活樣式的改善等的影響，體格有了相當顯著的增長。但是身體方面的體力以及精

神方面的體力，則未必有所增長。這種問題在體育專家間皆多有所提及，亦即形態上的增長與體力的增長，未必呈現一致的現象，這已成為一種難題。從現在開始要生存於這

個時代的幼兒而言，基本體力的培養是一個相當緊要且迫切的問題。也是身為保育者必須深深考慮的重要問題。又由學校保健的立場來看問題的時候，就是上面所說的過胖及瘦長型體格的問題。尤其有關過胖兒童體力的問題，學者專家們多有所論述，從數值上看來，這種兒童生存於現代社會中，顯示了不少嚴重的問題。

- 肌耐力低弱。
- 缺乏敏捷性及柔軟性。
- 心臟受脂肪的包圍，影響了呼吸氣管的功能。
- 精神的持久力亦受影響，工作的效率減低。

（根據學校保健統計書中，對於過胖的認定，是指不同性別、年齡、身高之平均體重 120 % 以上的數值者為過胖兒童）

表 1—2 六歲～十歲過胖兒童的出現狀況 (1971)

	6 歲	7 歲	8 歲	9 歲	10 歲
	%	%	%	%	%
男	1.7	1.7	3.1	3.7	4.4
市管轄區域	2.1	2.0	3.6	4.6	5.6
郡管轄區域	1.3	1.4	2.5	2.8	3.2
人口集中地區	2.9	2.8	4.6	5.6	6.8
其 他 地 區	1.4	1.4	2.6	3.2	3.9
女	2.2	2.1	3.4	3.7	3.9
市管轄區域	2.0	2.4	3.9	4.0	4.3
郡管轄區域	2.3	1.8	2.8	3.4	3.4
人口集中地區	2.5	3.5	4.6	5.1	5.2
其 他 地 區	2.1	1.7	3.0	3.3	3.6

（注）因為管轄部分的人口集中地區，樣本少的關係，其出現率多少有偏的現象。

越來越衰退的兒童遊戲

文明進步的反面，大部分的現代人，只不過用自己少許的肌肉而已，而且不論肌肉的那方面，皆呈現弱化的傾向。甚至於現在開始成長發達的兒童們，也顯示了同樣的傾向，這到底是什麼原因所造成的呢？茲舉幾個原因如下：

- 由於人口的集中，致使遊戲的場所變為狹窄。
- 自然環境中的遊戲，漸漸疏離了兒童的目前環境。
- 成人所設想的遊戲場所與兒童所設想的遊戲場所無法結合。
- 高層住宅致使兒童疏遠了室外的遊戲場所與距離。

大企業生產所造成的機械文明，雖然對經濟成長有相當大的貢獻，但卻帶來都市人口集中的不良後果。從東京至大阪間的所謂

東海道帶狀地帶，其人口佔全日本人口的百分之四十。在這種人口過密現象中的幼兒，其成長及發達的過程，受了很大的影響，第一個要舉出的例子是遊戲的不足。如果以幼兒遊戲場所的公園來看的話，日本的都市公園面積約為 25,000 公頃，如以都市計劃區域內人口計算的話，則每人的平均面積為 2.8 m²，但如與歐美的大都市，如紐約的 19.2 m²/人、倫敦的 22.8 m²/人等做比較的話，顯然其水準是很低的。都市的綠地以及開放地區的急速減少是非常令人擔憂的。這些現象剝奪了兒童能量發散的所謂生理需求、身體的運動、以及所謂第二次需求的人際關係的快樂、社會性成長等的種種機會，致使身體的、精神的體力低弱的結果產生。再加上由於集團遊戲機會的不足，也給了兒童的性格以及社會性的培養有了不良的影響。

由於住宅的建造，遭致了自然環境的破壞，致使兒童的行動範圍極端的縮小。集體

社區住宅的成功，卻使兒童不出此地一步。而且再也看不到自由自在遊戲於原野河川的孩童姿影。除了成人想像出的遊具之外，沒有引發兒童興趣的遊具，正如幼稚園中所能看到的固定遊具一樣。幼兒過了三歲，對於成人所製成的遊具即不發生樂趣，但卻常去玩成人因不注意所放置的物品，以至造成意外事件的發生。又由於生活場所的高層化的影響，致使兒童的遊戲由室外轉移至室內，且室內的遊戲時間也增加了，這是由於父母對於危險注意的影響。如果遇到某個幼稚園舉行放風箏大會的時候，就變成了年輕父母親們的大會了，大人會同聲的說：「想不到放風箏會有那麼的好玩」；如果有人提及「與小朋友們好好的一齊玩吧」，那麼將有很多大人們會說「請告訴我們玩的方法及玩的遊具，我們在小孩子的時候，並沒有玩過這個玩意兒，所以不曉得玩的方法呢！」對於這種回答實令人感到驚奇。在以前，玻璃

球、拍洋畫、陀螺、捉迷藏、踢罐子、拍球唱歌、踢石子、猜拳、跳繩、放風箏、拍羽球、老鷹捉小雞等等與運動結合在一起的遊戲，幾乎大大小小的孩子們混合在一起，每天在廣場或路地上不斷的玩着，然而在今天的都市裏，這種情景可說越來越少見，甚至於消失了。捉蝴蝶、捉蜻蜓、拾橡樹子、河中嬉戲、爬樹等等遊戲幾乎也已絕跡了。透過了這些遊戲以培養精巧的基礎技術已不再獲得。兒童們無法透過這些遊戲充分的取得運動的韻律感、距離感、速度感、重量感等，在這種情形中長大的孩子們，只有賴成人們商業政策下的遊戲設備器材來做遊戲。配合自然遊戲的快樂以及自己創作遊具的歡喜，已經不再見到了。由於都市人口的集中，在不知不覺中，遊戲的文化有了相當的改變，甚至於兒童成長發達有相當重要性的運動遊戲也已不再多見，這是我們不能不慎重考慮的問題。

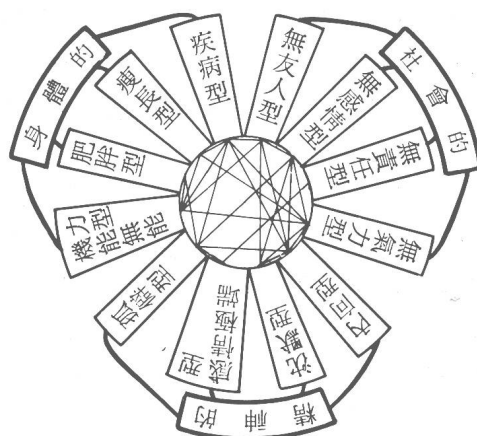
小家庭產生了過保護的兒童

在昭和51年（1976）2月的電視傳播的一個談話中，提到了和歌山縣的某一個村落裏，在戰後有28個小學，由於呈現過疏的現象而予以合併為九校。在廣播中再三的提到農村人口的向都市流動的深刻問題，諸如為使家族中的長男留在鄉村中工作，而致力於農業的機械化等問題。都市的人口集中，使得因交通工具的發達而導致的交通事故的增加和極度的表面化。大家庭制度隨着經濟的成長已漸趨崩潰而分裂為小家庭。都市的圓餅現象，致使自然的破壞、道路的整頓、高層住宅的產生。時間制勞動人口的增加，使作暇時間如何做有益的打發，成為不可忽視的難題。住宅的狹窄與經濟的關係，當然小孩人數減少的小家庭即告出現。又由於機械化文明帶進了家庭之中，致使家庭主婦減少了不少家事操作的時間，而有了相當的餘

暇產生，父母親對於小孩子的過分期待與關照的太多，大部分的母親成為所謂唯有唸書第一的「教育媽媽」了。因而產生了很多過保護的兒童。這種過保護的兒童特徵是無氣力、無感情、無友人、無責任、缺乏了不少的社會性一面，這些因素與拒絕上學的形成結合在一起。在精神方面而言，則有沈默、感情極端、內向、孤僻等等特徵的兒童產生。其他有如自卑感、沒有思考力、神經質等特徵的出現。在身體方面而言，則有所謂所有機能缺乏的機能無能力型的兒童、以及動不動就生病的疾病型的兒童、肥胖型的兒童、瘦長型的兒童等，這些也可說是母親加諸於兒童的公害。以上這些結果都是彼此相互關連的。

如果將關連的因素用線予以連接的話，就如表1—3中所圖示著，這些不論何時都

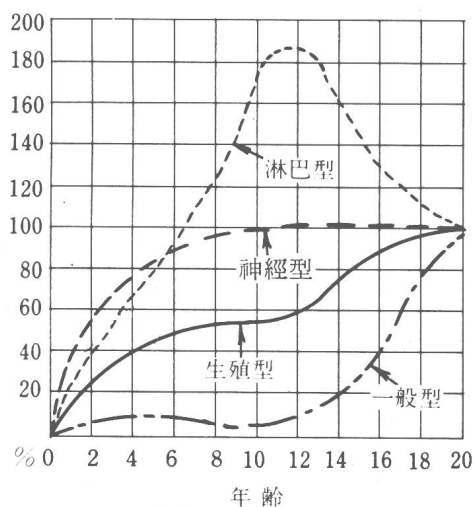
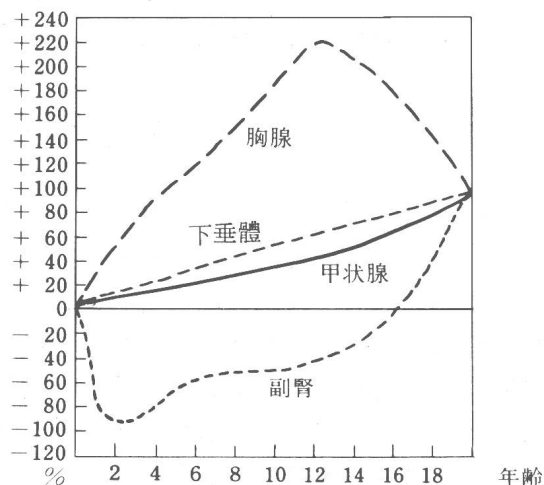
表1—3 身體的、社會的、精神的缺陷兒童的關連性 (1977, 水谷)



是一個大的社會問題。

尤其是過了9~10歲以後，運動無法達到一般水準的兒童的增加，乃是遊戲場所的不足與保護所產生的現代社會的特徵之一。這種現象未必只是大都市才有的，小城市也是如此。由表1—4的史奇蒙發展曲線及表

1—5的塔那內分泌之發展曲線看來，與運動有密切關連的支配身體的能力及神經系統的功能，在7~8歲已經有相當急速的發展以至完全發展的狀態，由這個地方，我們可以說明透過充分的身體活動的刺激，對於一個幼兒來說是相當重要的。

表1—4 身體各部的發展型
(Scamon, R.E.)表1—5 各內分泌腺的發展
(Tanner)

影響幼兒成長的公害問題

在1945年以前，日本四面被美麗的海洋所包圍，春天有蜻蜓蝴蝶飛舞，初夏則到處螢火蟲可見，秋天有大量的松茸可採，冬天有鵲鳥自北向溫暖的南方飛來，一年四季有如的美麗變化，氣溫對於身體的刺激相當適宜，春夏秋冬河海山野的大自然，可看出這美麗的日本列島。直至1947年～1948年間，為謀圖國民的福祉，以能量產業，重化學工業為中心的高度經濟成長在進行着。1951年的韓戰以至印度羣島的戰爭，更加速了日本的經濟成長，這種程度與成功可說是世界無出其右的。因此在都市周圍，到處林立了為大企業生產的工廠，勞工住宅的建設，交通機關的擴充，至使環境受了正面的破壞。

眼看着都市近郊自然美的失去，在自然中生存的動植物也漸漸減少了。不僅如此，在數年間，以前所沒有的公害出現了，很多人遭受了健康的威脅。

體力低弱的都市生活者，每年被流行性感冒所傳染者比以前更多不用說，至於有如腎臟病、小兒氣喘、慢性腎炎、內分泌病、先天異常、先天性心臟病等也使幼兒無法逃避。由於大氣污染給予幼兒很大的不良影響

，造成對於眼鼻等粘膜的刺激，造成感冒等上氣管炎、慢性支氣管炎及結膜炎的增加。水質的污染加害於幼兒的有如痛痛病，這是透過母體影響嬰幼兒的慘例。

再者海水污染使四周環海的美麗日本島國的美名也失去，從幼兒開始，不僅習慣水性的程度極端的減少，甚至於與防衛體力的培養之削弱也有所關係。

每年的悲慘水難意外事件發生的增加，一部分是由於海水污染所造成的不習慣水性而引發而來的。

其他由噪音、振動所引起的失眠症、不快感症、生理機能的變化、聽力的障礙等自律神經失調的症狀亦不在少數。這種由於精神的不安情況，對於幼兒的成長多少有不良的影響，尤其是起立性調節障礙症及自體中毒症等亦被包含其中。

居住於高層建築或振動，噪音強的道路邊的幼兒，也深受雙親體質遺傳的影響，加上遊戲場所的不足以及自然環境的破壞所造成的環境變化等，致使幼兒的不安情緒累積了下來，往往造成不易治癒的疾病。

交通的發達失去了遊戲

汽車到家門口來接，到幼稚園門口停下來，這種型態通學的幼稚園幼兒，在全國每年有增加的趨勢。而且從水泥造的公寓走一步到柏油道路，再乘上金屬造的汽車，抵達水泥造的幼稚園，幾乎每日往返於這種環境之中。這已與自然的土地遠離，我們所看到的幼兒正處於機械流動作業的型態之中。為防止交通意外事件的發生的成人顧慮，雖無錯處，但仔細的想起來，幼兒的姿態畢竟是值得憐憫的。每日早起在泥地上通學的堅忍步子，再也看不到這種的回憶。這是由於都

市的人口增加，促進了交通的發達。

小型的路地已被商業用的小型貨車侵占，曾經是孩童遊戲場所的廣場及空地，幾乎不是改建住宅就是成為停車場，孩童的遊戲場所已被放逐到家中了。大企業生產使孩童的遊戲被迫逐至家中的說法並不為過。交通的發達致使孩童在泥地上的遊戲場所減少，不僅如此，由於交通事故所造成的傷亡比率亦在增加，這些皆妨碍了孩童的豐富的生活以及應有的快樂生活。由於這種生活所造成的損害，似一年比一年的嚴重。

由表 1—6 及表 1—7 的參考數字看來，更能體會出這個嚴重的問題。

再者都市周圍所產生的公害之源的煤煙以及有毒廢氣等對於兒童也有不良的影響。這也是造成兒童們的遊戲場所轉入家中的原因之一。更可由表 1—8 的患病率的第二位

的扁桃腺腫大、第四位的其他的鼻咽頭病、第五位的結膜炎的統計可見一般。交通的發達剝奪了兒童的運動欲求，不僅影響了身體的一面，不可否認的亦影響人格的培養以及人際關係的諸面。

表 1—6 死亡的原因

順 序	1~4 歲		5~9 歲		10~14 歲	
1	不 慎 事 故	42.7%	不 慎 事 故	44.5%	不 慎 事 故	30.5%
2	肺炎支氣管炎	11.5	癌	8.5	癌	11.9
3	先 天 畸 形	6.5	肺炎支氣管炎	6.7	先 天 畸 形	5.8
4	癌	6.4	先 天 畸 形	5.6	腎 炎	5.3
5	胃 腸 炎	4.9	良 性 腫 瘍	2.7	肺炎支氣管炎	4.6
6	癩 疹	3.1	腎 炎	2.5	心 臟 病	4.4
7	他 殺	1.7	胃 腸 炎	2.1	良 性 腫 瘍	3.6
8	良 性 腫 瘍	1.5	他 殺	2.0	貧 血	1.7
9	腸閉塞脫腸	1.4	癩 疹	1.7	腦 溢 血	1.4
10	骨 髓 膜 炎	1.1	心 臟 病	1.6	自 殺	1.4

表 1—7 各年齡別汽車事故・溺死死亡率
(人口10萬為準) 之國際比較

		0~14歲	0	1~4	5~9	10~14
汽 車 事 故						
日 本 (1970)		9.1	3.3	14.2	10.7	4.3
美 國 ('67)		9.9	9.1	11.2	9.9	8.9
英 格 蘭 威 爾 斯 ('69)		6.6	2.8	7.5	7.6	5.5
西 德 ('68)		13.7	2.9	14.2	18.2	10.4
法 國 ('67)		8.9	5.0	8.5	10.8	8.3
意 大 利 ('67)		7.3	3.0	7.8	8.5	6.8
溺 死						
日 本 ('70)		8.3	3.1	18.9	5.9	2.6
美 國 ('67)		3.7	1.9	4.9	3.1	3.7
英 格 蘭 威 爾 斯 ('69)		2.1	1.4	2.8	2.3	1.3
西 德 ('68)		3.5	0.6	5.8	3.5	2.0
法 國 ('67)		3.3	0.6	5.2	2.9	2.5
意 大 利 ('67)		2.5	0.5	4.2	1.3	2.4

資料來源：

- 日本 厚生省「人口動態統計」
- 美國 Vital Statistics of United States 1967
- 英格蘭、威爾斯 Statistical Review of England and Wales 1969
- 西德 Beuölkerung und Kultur 1968
- 法國 Statistique des Causes de Deces 1966 et 1967
- 意大利 Annurio di Statistiche Sanitarie 1967
- 有關出生人口部分取自 Demographic Yearbook 1970

表 1—8 幼稚園小學的患病順位及比率 (1971)

順 位		1	2	3	4	5
幼稚園	男	齲 齒 (95.5)	扁 桃 腺 腫 (12.1)	近 視 (3.6)	其他的咽鼻頭症 (3.4)	結 膜 炎 (2.1)
	女	齲 齒 (95.3)	扁 桃 腺 腫 (10.4)	近 視 (4.5)	其他的咽鼻頭症 (3.0)	結 膜 炎 (2.5)
小學	男	齲 齒 (93.6)	近 視 (9.2)	扁 桃 腺 腫 (8.7)	其他的咽鼻頭症 (8.2)	結 膜 炎 (3.5)
	女	齲 齒 (94.3)	近 視 (11.9)	扁 桃 腺 腫 (8.1)	其他的咽鼻頭症 (5.7)	結 膜 炎 (4.4)

(註) 本表中並不包含有寄生蟲卵的兒童。() 中的數字為患病百分率。幼稚園部分為1970年的調查數字。

資料來源：

文部省「學校保健統計調查報告書」

第二章

幼兒的體力遊戲

幼兒每天的生活就是遊戲。
。透過了遊戲的儲存生活於這個時代的活力。儲存的多少與未來成人的體力有密切的相關。

保育的內容中，體育遊戲佔有很大的部分，幼稚園園長的尾田與藤永先生曾說過：「體育遊戲與保育內容的六個領域有密切的關係，因此，即使每天只實施體育遊戲，亦能成為良好的幼稚園教育之說也不為過。」她們二人的如此立論，並非只是經驗的，而是有追蹤調查做為依據的。正如前面所說的，包圍在幼兒周遭的環境幾乎每天不斷的在變化着，處於這種時代與環境之中，只有提供這種種十年來所保有的教育內容是否適當呢？相信有很大的部分是應加以改變的。至少有關體育遊戲的形式與內容實有改變的必要。美國的威爾曼曾說過：「保育內容的百分之七十五是體育遊戲內容的幼稚園教育，平均增加了 8.2 的智力。而且這個智力的增加傾向，從幼稚園教育時代繼續至大學時代。」從這些言論，我們可以知道，幼稚園的教育內容中，體育遊戲應佔很高的比率。

幼兒體力培養之意義

綜觀美國的歷史，美國的體育可說是體力培養的歷史。南北戰爭(1861年~1865年)時期，美國青年體力的低弱，深深的被感覺到，因此特別獎勵提高體力有益的體育運動、以及體力的培養。再者由於第二次世界大戰以及韓戰的結果，對於年輕的美國將士們的體力（與外國的比較）低弱感到了懷疑，因此鼓勵全美學者對於這方面問題的積極研究。所以 Physical Fitness（身體適性）這個名詞，普及於民間，這是意味着生存於現代社會中所需要的體力培養。甘迺迪總統曾於1955年提倡了一英里走步運動（每日繼續不斷的往返走一英里的路程）。不久這個培養體力的運動擴展到其他的世界之中，1964年~1965年以後終於傳到了日本來。

在1964年以前，日本人對於體力的看法，只是重視身體方面的肌力及肌的持久力的問題。體力並不僅包含了肌力及其持久力，

並發展至所謂 Fitness（適應）的概念，這並非指強大的肌力及大的體格而言，而是意味着生存於現代的複雜社會中所有必要的體力而言，可說體力的觀念有了很大的改變。

- 身體面的適合性
- 精神面的適合性
- 情緒面的適合性
- 社會面的適合性

包括以上所有體力的看法，亦即總合體力之謂。亦即不單採用適應現代社會生活的身體能力，而且包含了處於由機械文明所造成的環境改變中所需要的精神能力，以及身為現代生活的社會人所需要的社會能力。

幼兒的體力是什麼？

「幼兒不單是繼續着生命的存在，而且每天應活潑有生氣且健康的過日子，盡力的遊戲，充分的儲備將來成為社會的一員所應有的身體的、精神的、社會的能力之經驗。」

幼兒的體力培養是什麼？

「使幼兒致力於配合其年齡的身體面、精神面、社會面等的成長與發展的過程，同時予幼兒適當的刺激，以促進其成長與發展，以培養做為將來生存於複雜社會中的社會人所應有的基本能力。」

幼兒健康問題的再考慮

我們已漸漸的明白了幼兒的體力培養的觀念，然而體力培養的觀念，無論做如何的說明，所謂健康是一個最重要的前提。對於一個不健康的兒童而言，他所實施的為健康的治療或維持健康的預防等皆可包容在體力培養的觀念之中。這大概可稱之為恢復體力

的培養或者是自衛體力的培養吧！那麼到底幼兒的健康是指什麼而言呢？

在一個以都市中心、社區住宅地區、農林三個區域的父母為對象，詢及對於幼稚園教育的重要內容的希望之間卷調查中，得到如表 2—1 的結果。

表 2—1 雙親對於幼稚園教育重點的希望（1975）

父 母 別		父 親				母 親			
項 目	區 域	都 市	社 區	農 村	計	都 市	社 區	農 村	計
	人 數	486	420	347	1,253	486	420	347	1,253
身 體 面		54.0%	61.4%	51.5%	55.6%	62.0%	64.2%	57.1%	61.1%
精 神 面		39.0%	24.4%	30.4%	31.3%	34.0%	22.5%	28.1%	28.2%
知 識 面		3.5%	11.1%	13.5%	9.3%	3.0%	9.9%	8.6%	7.2%
無 回 答		3.5%	3.1%	4.6%	3.8%	1.0%	2.4%	6.2%	3.5%

（註）本問卷以三選一的方式作答

從以上的調查結果可看出，不論什麼地區的 parents 對於幼稚園教育內容的重點，皆希望放在身體方面。

還有在某一幼稚園對於雙親希望自己有怎樣的一個小孩的問卷調查中，得到如下的

結果：

- 父親：①有生氣②健康③爽直④明朗
 母親：①親切②有生氣③健康④爽直
 ⑤明朗⑥積極。

從以上的兩個調查結果中，我們可以理

解，父母親們對於健康教育置入教育的場合中的希望是至為深切的。普通對於健康的觀念是不生病的身體，其實健康應包含身體、心理、人性的總合健康而言，正如體力的說法一樣，是一種總合的體力。我們可進一步的說，具有體力的兒童應該就是健康的兒童。

幼兒的健康是什麼？

1. 所謂健康是沒有任何身體的異常。

這是以身體面為基本的健康觀念。

此乃1950年代以前的一般觀念。

2. 所謂健康是身體機能成長發達的良好過程。

這也可以說是以身體面為中心的一種健康觀念。肌肉、骨骼、內臟諸器官的機能的成長與發達，能很順利的進行。並意味着每日有充分且愉快的遊戲，且具備了該年齡所應有的力量、速度、敏捷性、及毅力。

3. 所謂健康乃對於能量的消耗及儲備，能在短時間內做有節奏的進行。

為使生理的需求獲得滿足，透過了遊戲，能使能量充分的消耗，且經過睡眠、休息、營養的過程，能在短時間內將能量儲備起來，這種狀態在生活的規律中能顯示出來。換句話說，就是新陳代謝的旺盛與正常，促進生理機能的成長與發達。

4. 所謂健康係指不論何時皆保持着良好的情緒，不論做什麼事皆有幹勁。

精神的緊張與鬆弛能圓滑的進行，有充分的睡眠，能盡興的玩，顯出兒童應有的情態。

5. 所謂健康是不論何時在遊戲中皆顯出快樂。

在獨自遊戲、雙人遊戲、連合遊戲、合作遊戲的過程中，意味着社會性成長與發展的健康。包括幼兒期的家族在內的人際關係，與社會性的成長與發展結合時，則可說成為重要的健康條件。

把握促進幼兒成長發達的時期

形態發達的強化階段

在漸漸長大的幼兒期，身體面的發達、精神面的發達與社會面的發達有密切的關係。對於幼兒身體的發達，幼兒本身有莫大的興趣。這也帶來對於人格形成的影響。身體發達的內容，可由身體各部或全體的量、形態、內臟諸器官的結構變化、機能的成長等看出。

1. 身高、體重、胸圍的發達

身高最顯著的發達時期是在0歲～1歲間，以及13歲～16歲的時候，其次是幼兒期3歲～6歲的時候。在幼兒期，尤其是下肢的伸展最迅速，在2歲的時候如出生兒的二倍，5歲的

時候為三倍。男童的身高比女孩的為高。這個時期正是關節正常發達的時期，由於無法保持良好的平衡，常容易跌倒。在體力培養計畫中，對於安全問題尤應注意。

體重與身高一樣的在增加着，體重受營養、能量消耗的運動，妨碍成長的疾病及環境等因素的影響，因此對這方面非予以注意不可。近年來，由於營養過剩所造成的過胖兒童，以及由於營養的不調和所造成的瘦長等兒童皆有增加的趨勢，並已成為困擾的問題。尤其是體重急速增加的幼兒，由於一時的無法取得平衡，比較容易造成捻挫；又由於常跌倒擦傷的情形