

2～8歲幼兒父母・幼稚園教師・小學低年級教師必備

實用幼兒教育叢書 ③

幼兒體力和運動

許義宗主編



理科出版社 印行

實用幼兒教育叢書

幼兒健康教育

幼兒體能遊戲

幼兒體力和運動

幼兒科學教育

幼兒科學遊戲

幼兒繪畫教育

幼兒工作造形(Ⅰ)

幼兒工作造形(Ⅱ)

幼兒活動室布置(Ⅰ)

幼兒活動室布置(Ⅱ)

幼兒活動室布置(Ⅲ)

圖形變化

啓發教材遊戲

幼兒團體遊戲

幼兒體操遊戲

幼兒數學遊戲

全套定價2530元

③ 幼兒體力和運動

☐ 中華民國70年3月	日初版
☐ 中華民國70年4月	日二版
☐ 中華民國70年4月	日三版

☐ 主編者／許義宗

☐ 編輯者／本社編輯小組

☐ 出版者／理科出版社

☐ 社址／☐ 台北市八德路3段12巷53弄19號一樓

☐ 電話／(02) 7724476 • 7411324

☐ 郵政劃撥／台北 106092 王國和帳戶

※破損缺頁請寄回換書

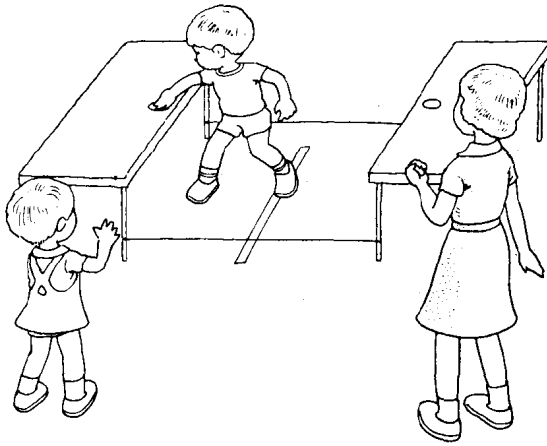
● 著作權依法申請中 ●

局版台業字第2287號

實用幼兒教育叢書

幼兒體力和運動

許義宗主編



理科出版社

前 言

自從人們開始關切到「體力培養」這件事後，產生了運動年齡層次和各種方式的問題。即使對幼兒而言，不論在幼稚園、家庭中，甚至在整個社會中，亦積極地在倡導「體力培養」。

關於「體力培養」，從幼兒到老人，方法都不盡相同。尤其從發展的觀點來看，如果不能把握兒童是屬於發展的那一期，則任何一種「體力培養」對兒童都毫無益處可言。如果「體力培養」只從有關體能方面的發展著眼時，並不能稱為真正的「體力培養」，必須是配合幼兒年齡發展的「體力培養」才行。

雖然有關體力的看法，不論在任何年齡都相似，但是表現體力的方式卻因年齡而異。

其次在幼稚園所做的體力培養，和在家庭中或社會體育場中所做的，各有不同的特徵。

體力是什麼？如何獲得？如何才能培養幼兒體力？這是本書的內容所在。

目 次

第一章 幼兒期的運動能力與身心發展

1. 何謂體力與運動能力.....	8
(1) 體力.....	8
(2) 運動能力.....	8
2. 所謂體力的價值是什麼？.....	10
3. 如何才能使體力、運動能力充份的發展？.....	12
4. 運動能力的要素是什麼？.....	14
(1) 筋力.....	14
(2) 柔軟性.....	14
(3) 持久性.....	14
(4) 調整力.....	16
5. 運動能力與智能的關係如何？.....	18
6. 運動能力對性格有何影響？.....	20
7. 體力測驗的目的何在？.....	22

第二章 幼兒運動能力測驗

1. 在運動能力測驗中，所應考慮的問題是什麼？.....	26
2. 運動能力測驗有幾種？.....	28
(1) 技能的測驗.....	28
(2) 觀察運動能力要素的測驗.....	28
(3) 觀察綜合運動能力的測驗.....	28
(4) 標準化的測驗.....	28
3. 不同年齡的運動技能發展基準.....	30
4. 運動能力測驗與測定法範例.....	32
(瞬發力的測驗).....	32
立定跳遠.....	32
立定跳遠.....	33
(肌肉耐力的測驗).....	34
支撐身體.....	34
練單槓時身體懸空.....	35
以單腳連續跳完一圓周.....	36
單腳跳躍.....	37

(筋力的測驗)	38
仰臥起坐	38
(1) 腹肌力與腰力	38
(2) 腹肌力	39
(3) 腰力與下部的腹肌力	39
(4) 上部的背肌力	40
(5) 下部的背肌力	40
(6) 背肌與腿窩 (膝蓋的內側)	41
(速度的測驗)	42
25 公尺快跑	42
(敏捷性的測驗)	48
雙腳連續跳躍	48
觸點跑步測驗	49
5 公尺來回跑步	50
(協調性的測驗)	51
跳繩	51
連續以球擊壁	52
拍球	53
擲軟式球	54
投球	55
(柔軟性的測驗)	56
坐立前屈運動	56
伏臥後仰運動	57

第三章 測驗的活用

1. 測驗時應注意那些事項 ?	60
(1) 選擇測驗種類的方法	60
(2) 進行測驗的手續	61
2. 如何處理測驗的結果 ?	63
(1) 測驗結果的處理	63
3. 對測驗的結果如何給予指導 ?	67
(1) 團體指導與方法	67
(2) 個人指導與方法	71
4. 那些遊戲可以提高瞬發力 ?	80
利用大型積木	80
利用鐵圈	82
利用技巧台或跳箱的木框	83

利用墊子	84
利用繩子	85
5. 有那些遊戲可以提高肌肉的持久力？	86
利用平均台	86
利用墊子	88
利用積木或鐵圈	90
利用繩子	90
利用固定的遊玩設備	91
指導上應注意事項	92
6. 有那些遊戲可以增進速度？	93
利用球類	93
利用鐵圈	94
追趕捉人遊戲	96
指導上應注意事項	96
7. 有那些遊戲可以增進平衡力？	97
利用平均台	97
利用大型積木	98
利用墊子	99
利用梯子	100
利用鐵圈	101
指導上應注意事項	101
8. 有那些遊戲可以加強敏捷性？	102
利用鐵圈	102
利用平均台	103
利用梯子	104
利用球類	105
傳遞遊戲	106
各種遊戲活動	107
指導上應注意事項	108
9. 有那些遊戲可以增進協調能力？	109
利用繩子	109
利用球	111
指導上應注意事項	116
10. 有那些遊戲可以增進柔軟性？	117
瞭解緊張與鬆弛的反應	117
鑽越遊戲	118
彎曲運動	120
指導上應注意事項	121
一般幼兒運動能力檢查標準	122
幼兒運動能力標準得分表	124

幼兒期的 運動能力與 身心發展



1. 何謂體力及運動能力

1) 體力

體力並非單指能很愉快地渡過每日生活的能力，即使在遭遇無法預測的情況時，也能很充份地應付，也就是一種隨時都具備的身體抵抗力與行動力。所謂抵抗力就是能忍受外來的刺激（stress），如病菌或風寒，而能維持很強的生命力，這可稱為防衛體力；而所謂的行動力，就是外在的一種積極從事勞動的行動能力，也稱作運動能力或行動體力，所以體力就是這二者的綜合。

2) 運動能力

運動能力為體力中的行動力。一般而言，行動體力強盛，則防衛體力亦隨之增強，所以綜合的體力一定強盛。因而一般也將行動體力稱為體力的。

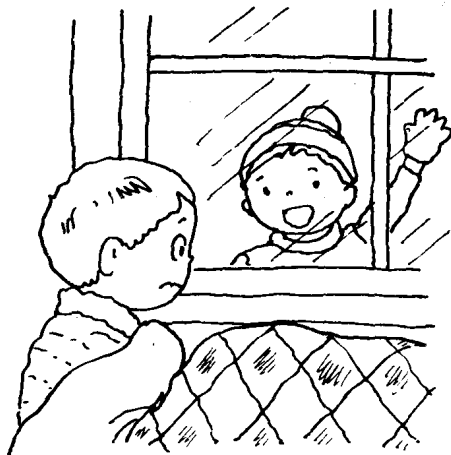
實際上，以身體來從事勞動，或運動的能力，如抬舉重物、快跑、跳遠等都稱為運動能力。

1. 身體的抵抗力

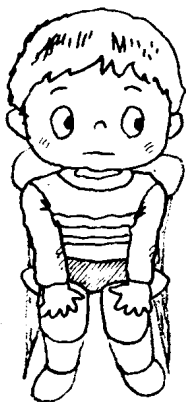
① 不易生病



② 能抗拒風寒



③ 能忍受飢餓

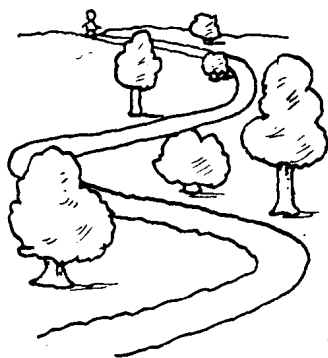


④ 攀登高山也不會累倒



2. 運動體力

① 能行走長程路途



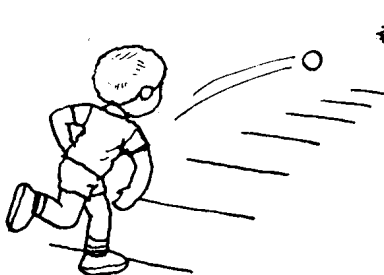
② 攀登



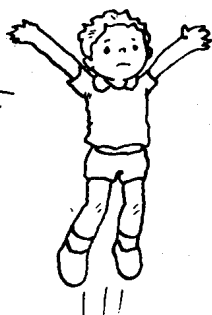
③ 快跑



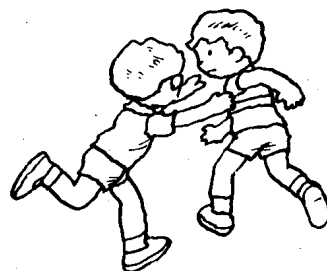
④ 能擲得很遠



⑤ 能跳得很高



⑥ 行動很敏捷



2. 所謂體力的價值，是什麼？

體力以健康為基礎來說，就是強健的身體所具有的能力。

如同「何謂體力？」一節中的說明，為了能愉快地渡過一天天的生活，擁有健康的身體是不可缺少的一件事。如果缺乏體力就容易生病，也無法從事生活上需要力量的工作，而且無法玩兒童的遊戲。文明的進步使得人們愈加依賴藥物，不願作體力方面的運動來得到健康的生活，這意味著文明的進步使得人們的體力逐漸的衰退。

最近耽心兒童體力減低的人漸多，因此家家戶戶都有很多玩具及遊樂設備，可是有電視的家庭，卻減少了能提高行動能力的戶外遊戲。何謂體力？最重要的一點是當發生無法預測的情況時，能有繼續生存下去的能力。當發生地震、停電、停水、瓦斯漏氣，或處於車子無法通過的道路上時，面臨以上各種情況，如何能使自己處於安全的境地，這時就會產生體力的價值問題。

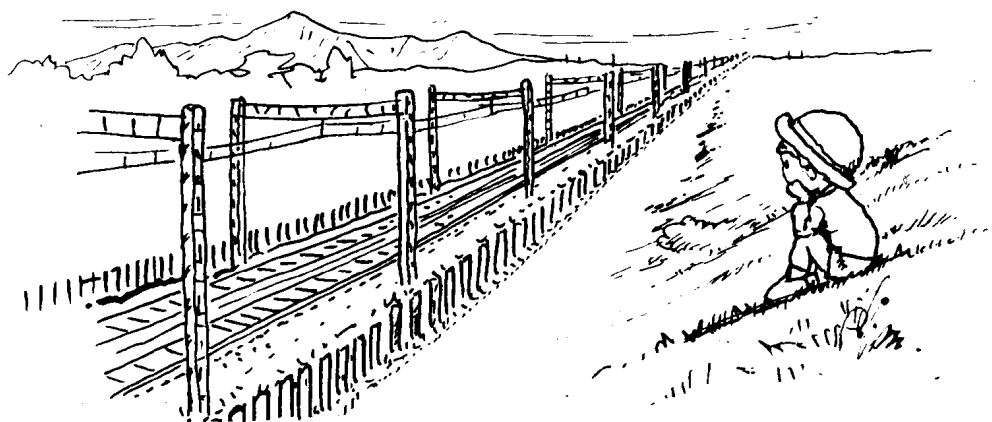
如果確實具有體力時，面臨這些情況，體力就自然顯現出來，而且具有這種體力時，自然而然地能很快樂地渡過一天天的生活。

體力的價值

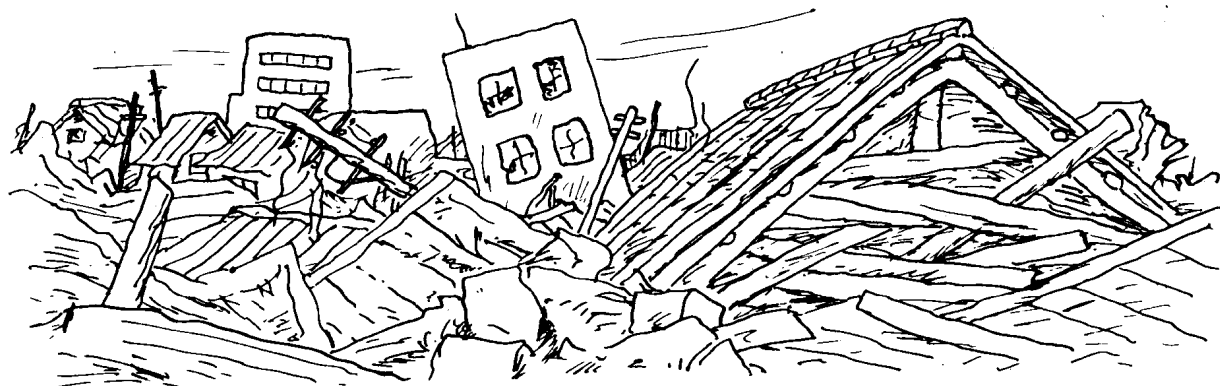
如果發生停電時



如果沒有車子坐時



由於地震使街道毀壞時



在山中迷路時



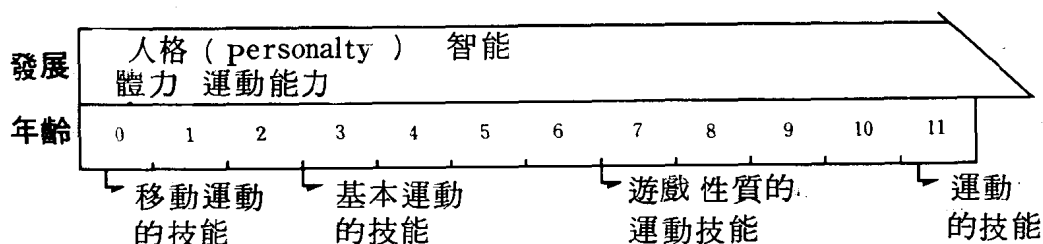
3. 如何才能使體力、運動能力充分地發展？

從事身體的活動（運動），就能發展與維持體力和運動能力。但問到從事何種運動能促進體力及運動能力的發展時，最重要的一點，就是分別在幼兒期、兒童期、青年期及以後的各種時期，應採用何種運動方式（運動技能）來運動。

從出生到二歲以前的幼兒，只要讓他能爬一步、或走一步路、或東倒西歪地走即可。因為這種行動方式，即可接觸到自己的周圍各處。當獲得移動運動的技巧後，活用這種技巧而運動，就能使這個時期幼兒的體力得到充分的發展，並使智能或人格得到培養。

從2歲到6歲之間的兒童，可讓他練習以「跳」、「踢」為主的運動。在5歲左右時可練習運動（Sports）、遊戲（game）性質的運動技巧，因為這種運動技巧是幾種基本運動的綜合。對於小學高年級的學生而言，應更進一步具有運動（sports）的活動技能。

兒童隨著年齡的不同應使其具有適合其年齡的遊戲技能，並多玩活用這些技能的遊戲，這樣才能獲得下一個階段的技能。如能進行較多種種的活動；則有助於體力或運動能力的發展與增進。



移動運動的技能



基本運動的技能

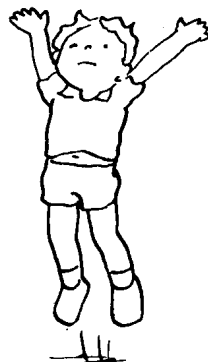
拍球



跑步



跳躍



遊戲性質的運動技能

躲避球

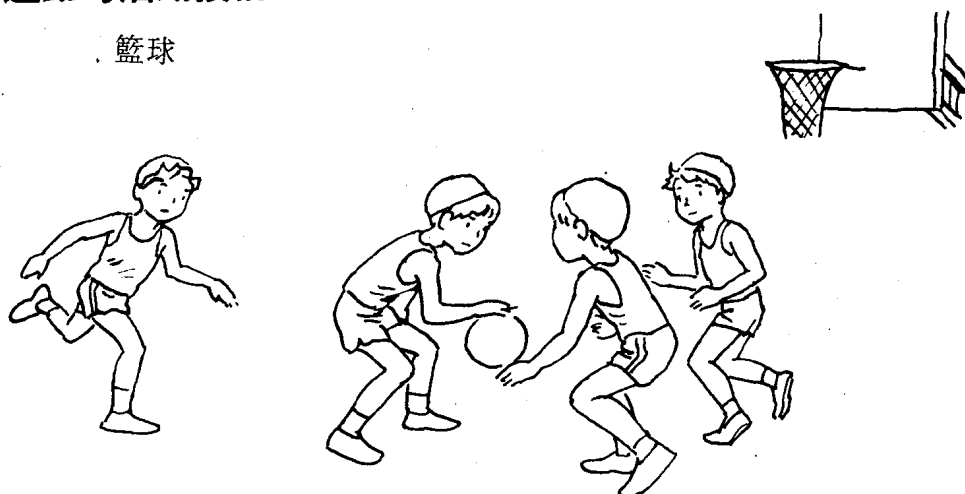


捉人遊戲



運動的活動技能

籃球



4. 運動能力的要素是什麼？

積極從事運動的能力，常隨著運動的方式而稍有不同。

例如：「跳遠」時，其運動能力包括：腳肌肉之力，調整手和腳運動之力，以及著地時保持平衡之力。這些肌肉之力，保持平衡之力等都是運動能力的要素。茲將運動能力的要素敘述於下：

1) 筋力

①**瞬發力** 即在瞬間使肌肉之力發揮最大力量的能力。當跳遠或跳高時，腳或腹部或背部的肌肉的瞬發力是很重要的。又突然舉很重的東西時，手臂或肩的肌肉的瞬發力是很重要的。

②**肌肉的耐力** 即加一定之力於肌肉時，其能持續多久的能力。

連續作單槓的垂掛時，手臂、肩、腹、背的肌肉的持久力是必要的。不斷地努力持續是很重要的。例如：攀登、支撐身體、或作連續性地單腳跳躍時，肌肉的耐力是很重要的。

2) 柔軟性

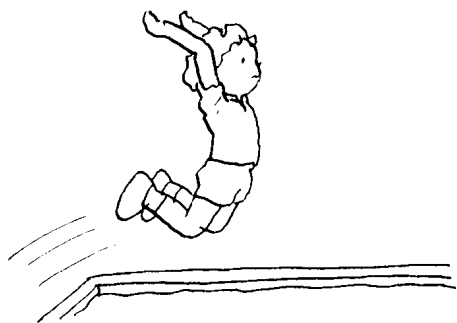
當双脚擴張，上身向前伸、向後仰、手大幅度的轉動時，關節能轉動的範圍如何？稱之為柔軟性。向前彎曲、或鑽梯子的格子時，身體是否柔軟，與動作的優劣關係密切，諸如此類的能力稱為柔軟性。

3) 持久性

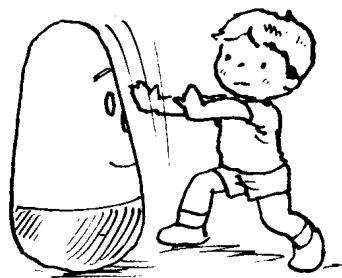
呼吸器官的耐力，對於連續作激烈的運動，或連續跑長程的距離，是非常重要的。在小學高年級之前，呼吸器官尚未充分發展，所以對幼兒而言，最好避免作需要很強耐力的遊戲。即使玩捉人的遊戲也要有暫停的時刻，所以遊戲也應有適當的休息機會才行。

肌肉之瞬發力

(跳遠或跳高)



推倒

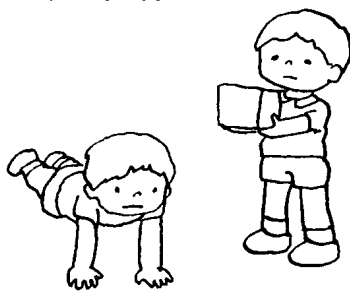


肌肉的耐力

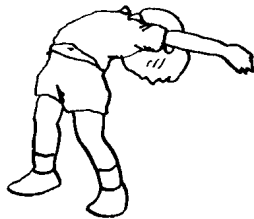
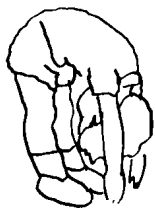
連續吊單槓



連續跳躍及支撐身體



柔軟性 (彎曲、向後仰、擴胸、旋轉、穿越)



持久性 (連續跳繩、爬樓梯)

