

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 ①

幼兒健康教育

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

① 幼兒健康教育

☐ 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

幼兒健康教育

許義宗主編



理科出版社

❖內容詳細目次❖

第1章 健康教育指導之

基本技術 5~20

- I. 生活習慣的指導 7
- II. 運動的指導 11
- III. 安全的指導 18

第2章 運動指導之實例 21~80

I. 固定遊具 22~32

- 鞦韆遊戲 23
- 使用滑梯的遊戲 24
- 使用彩虹橋的遊戲 25
- 使用雲梯的遊戲 26
- 使用低槓的遊戲 27
- 懸吊與跳下的遊戲 28
- 懸吊而移動物品的遊戲 28
- 使用叢林格（鐵城）的遊戲 29
- 使用固定圓木的遊戲 30
- 使用攀登棒（爬桿）的遊戲 31
- 沙場的遊戲 32

II. 大型可移動遊具 33~44

- 大型可移動遊具與運動遊戲 34
- 使用平均台的遊戲 35
- 排列各遊具之遊戲 35
- 使用二部平均台之遊戲 35
- 使用平均台與球的遊戲 36
- 使用跳箱的遊戲 37
- 使用跳箱，踏跳與跨跳 37
- 跳箱爬山遊戲 38
- 在跳箱跳上跳下的遊戲 38
- 擠油遊戲 39
- 墊上翻滾 39
- 滾墊子 40
- 拉墊子 40

積木橋 41

鋸齒跳 41

跳積木（一） 42

跳積木（二） 42

使用梯子玩的遊戲 43

鑽梯子 43

箱車 44

三輪車 44

III. 小型可移動遊具 45~61

小型可移動遊具及其運動遊戲 46

投射目標 47

打保齡球 47

接球 48

投與接 48

踢球 49

手牽手踢球 49

踢式保齡球 50

拍球 51

足球 51

擲射紙箱 52

比比看 52

滾動式躲避球 53

踢式棒球 53

使用繩的遊戲 54

在繩子上行走 54

短繩遊戲 55

短繩遊戲 55

跳短繩 56

扔長繩 56

跳長繩 57

穿圈子 58

鑽圈子.....	58	爬滑梯.....	77
滾圈子.....	59	丟皮球.....	77
跳圈子.....	59	平均台多用途遊戲.....	78
使用棒子的遊戲.....	60	跳箱上遊戲.....	78
持棒行走.....	60	跳與鑽遊戲.....	79
在棒上行走.....	61	跳與扔遊戲.....	79
在棒間跳躍.....	61	呼拉圈與球的遊戲.....	80
VI. 不使用遊戲具的遊戲.....	62~74	蹣、跳、爬.....	80
關於鬼遊戲.....	63	第3章 幼兒受傷及急救方法 81~101	
賽跑.....	64	I. 急救法之基本知識.....	
換位賽跑.....	64	1. 幼稚園、托兒所之急救方法.....	82
接力賽跑.....	65	2. 急救治療的要點.....	82
跳與鑽.....	65	3. 急救治療之六個原則.....	83
觸碰.....	66	II. 使用綑帶的方法.....	
紅白鬼.....	66	1. 綑帶的用途.....	84
多子鬼.....	67	2. 卷軸帶之使用法.....	84
鐵鬼.....	67	3. 應用綑帶法.....	86
蹲下鬼.....	68	III. 受傷及急病時的救護.....	
葫蘆鬼.....	68	1. 受傷及急病時的躺臥法.....	90
貓捉老鼠.....	69	2. 救護受傷時之要點.....	90
戰鬥營.....	69	3. 幼兒常有的傷害及急病的治療.....	91
旋律遊戲.....	70	VI. 人工呼吸的方法.....	
造飛機.....	70	1. 如何使吞入的異物吐出.....	100
小青蟲.....	71	2. 口對口人工呼吸法.....	101
拔竹筍.....	71		
誰在後面.....	72		
倫敦橋.....	72		
模仿動物.....	73		
模仿蓮花和青蛙.....	74		
模仿火車.....	75		
V. 組合遊戲.....	75~80		
組合遊戲導論.....	75		
遊戲之各種組合法.....	75		
低槓與平均台.....	76		
低槓與跳箱.....	76		

前 言

根據幼稚園課程標準的內容，幼兒教育首重健康教育。「促進身心均衡發展」「培養健康習慣」「指導預防疾病」「實施安全教育」乃是幼兒健康教育四大目標。這無非是對於幼兒的健康教育表示極端的關切與重視。

培養健康生活上必要的習慣與態度，應由幼兒時期開始。這些習慣與態度，是否按照理想的方向進行，對於幼兒一生的健康生活影響至鉅，乃是無可否認的事實。因此，從事幼兒教育者所負的責任，可謂極為重大。

理想的幼兒健康與安全指導，應配合幼兒之成長階段而實施，同時在幼稚園、托兒所每日的教育活動，亦應考慮其事實而妥為策劃、擬定。

本書根據幼兒健康教育之理論，舉出實際接觸幼兒時之指導技術，並為了培養健康與安全生活上所必要的習慣與態度，安排許多活動實例，以及各種啓發幼兒興趣，引起參與慾望的運動項目，並具體的加以圖解，使幼稚園教師能融會貫通，立即使用。

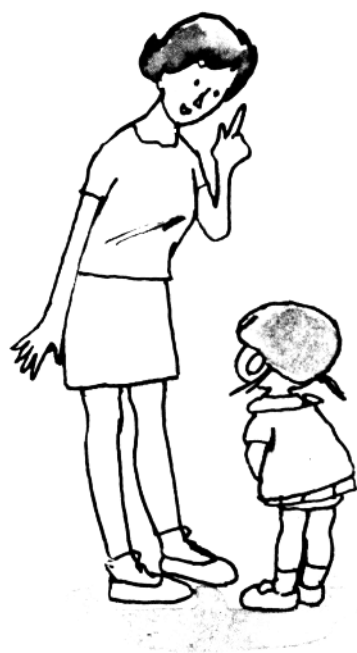
尤其運動性遊戲儘量採用豐富而多變化的項目。因為只有透過各種不同的活動，才能促進幼兒知能與運動機能之發展。幼兒的行動至為多采多姿，隨着成長所發生的變化亦為急劇，教育者必須具備足夠的能力，配合幼兒不斷的成長，以期隨時隨地展開適當的指導。但願本書不僅只在幼兒期提供幼兒豐富而多采的健康教育，同時亦提供一生健康與體力之泉源。

1. 健康教育指導之基本技術

I 生活習慣的指導

II 運動的指導

III 安全的指導



BW7465/06

對於「健康教育」指導應有的態度

在「健康教育」課程中，將有關健康生活，運動以及安全之指導，歸納為以下的指導目標。

1.讓幼兒獲得健康生活、安全生活中必要的技術、習慣及態度。

2.讓幼兒積極參與運動，藉運動以促進身心之均衡發展。

為達成以上目標的指導，稱為「健康指導」。

所謂「健康教育」上的技能、習慣以及態度，在初入園的幼兒來說，其實都按照各個不同的家庭養成不同的健康習慣。

例如，刷牙、洗手、上廁所，使用廁所的方法，身體的整潔，收拾物品等，有些幼兒已經養成了相當良好的習慣（由教師的觀點而言），有些却完全未養成習慣，即使用餐的方式，恐怕也有許多差異。

至於運動，有的表現積極，有些幼兒却幾乎不懂遊玩的方式，有些玩起來粗野，有些人甚至喜歡搗蛋。

因此，無可諱言的，幼兒身心之發展，即使年齡相仿，由於家庭教養之方式與家庭習慣及態度之不同，會造成若干差異。

所以在「健康」課程中，教師指導的方針，應基於幼兒現實的實態，而給予

不過於統一化之指導。可說相當困難而微妙的課題。

所謂不過於統一化，就是在指導上須考慮家庭是幼兒最長時間生活之場所，也是給予幼兒影響最深的地方，因此各個幼兒在家庭中，各個受着不同的影響而成長之事實。

總之，所謂健康習慣及態度，並非單以知識灌輸於幼兒即可，而必須是一種沒有理由，必須無條件習得的方式，如果單以說明使他了解，即使他們了解了，亦無法使幼兒習得那些習慣與態度。

因此，指導上之背景，乃是教師本身之習慣與態度。在幼兒看不見的地方，若是教師不注意整潔，不遵守交通規則，則在指導幼兒時，仍無法給與幼兒可學習之指導。

在指導上，教師務必經常檢討自己，將站在眼前的幼兒與其家庭連貫起來，加以思索策劃，以為「健康教育」指導技術之基礎。

I 生活習慣的指導

一個人若習得健康生活上必需之習慣與態度，則將受惠終身。

所謂健康生活上必需之習慣，是人類生活的基礎，對於多數成人而言，是在無意識中實行的習慣，那是自幼在生活中每天重複而不知不覺學得的。其中沒有理由，也不必探討其前因後果，是在無條件下學習的。

習慣形成後，若需要被人提醒才實行，則這種習慣尚未定形。形成與定形在健康的生活習慣上至為重要，在幼兒期形成而已告定形的良好習慣越多越佳。

在生活習慣中有所謂「教養」。這項多半是由家庭教導而成。在幼稚園、托兒所，不僅保存家庭教養中所形成的良好態度及習慣，使他在家庭外亦可通用，進而將家庭教養中未臻完美之習慣與態度趨於完美，使幼兒在家庭中亦實行之。

習慣之形成在幼兒期中，尤其注重重複。然而若是重複的事項過於煩雜，則幼兒將不勝其煩而放棄它，不再實施；實施的理由，有時幼兒是可以理解的，然而最好避免引用太多的理由。使他們實行，應着重於由何種標準開始實施，重複訓練最為有效，才是指導的正確方向。

在幼稚園，培養良好生活習慣及態度

之目標應為：

- (1)保持身體、衣服、攜帶物品以及身邊環境之清潔。
- (2)不將不潔物放入口中，必使用自己的毛巾或手帕。
- (3)學習良好的吃飯方式，不偏食。
- (4)懂得使用廁所，並保持廁所之清潔。
- (5)樂於接受健康檢查，預防接種，以及疾病、受傷時之治療。
- (6)對於傳染病及其他疾病表示關心。
- (7)穿着適當的衣服工作或遊戲。
- (8)盡量在戶外遊戲。
- (9)保持良好的坐立姿勢。
- (10)懂得休息的方式，運動及吃飯後要靜靜休息。

(1)至(4)是必須加強形成的習慣，而(5)至(10)是必須學得之態度。(1)至(4)之基本習慣，與(5)至(10)之態度是互相連貫的。

1. 指導上具體的內容

(1)「保持身體、衣服、攜帶物品以及身邊環境之清潔」。是指首先將手和腳、臉部等保持乾淨。同時亦保持頭髮、指甲之清潔。不僅使自己，也使周圍的人感到清爽舒適。通常使自己清潔，往往被認為以衛生、保健為目的，其實在彼此人群間的禮貌也是極為重要的。

衣服及攜帶物品，環境亦然，為使大家生活舒適，不外乎大家都穿着清潔的衣服，在清潔的環境生活。

也有過份強調清潔而不願意弄髒身上

的幼兒，此種情形時應教導他們，在生活中難免有弄髒身手或衣服的時候，在活動或工作弄髒身上時，經洗澡及洗衣可獲得清潔，並覺身心舒暢，與他人接觸時應有清潔整齊的習慣。

使自己清潔的方法，並非自初即由幼兒自己動手，教師應常常予以協助。若由幼兒要求老師做時，應立即給予示範。以洗手為例，並不是用說明就可以使幼兒完全了解，須經多次指導何處未洗乾淨，才能使幼兒察覺而留意。剪髮、剪指甲等，都不是幼兒可以自理的事，教師須時常留意為他們修剪。

刷牙無需從頭教導方法，若以誇獎的方式鼓勵他們每天刷牙，只要習慣形成再教導刷牙的方法，較有功效。

指導習慣之形成時，凡對於自動去做的事加以誇獎，可收極大的功效。若是環境髒亂，或紙屑掉落在地上，則指出：「很髒是不是？」經清掃或撿起後告訴他們「你看，很乾淨是不是？」，使他們察覺什麼是髒亂，並知悉如何去處理。

(2)「不將不潔物放入口中，必使用自己的毛巾或手帕」。是注意不將任何東西隨便放入口中。幼兒到了三歲，有將手上的東西隨便放入口中的，或吃地上撿起來的食物的，也有咬手帕等習慣的，教師須知其動機，及此種習慣容易出現的場所。

手帕及毛巾，必須使用清潔的，一經

髒污即換為清潔的，或洗滌乾淨。指導他們使用自己的手帕及毛巾的習慣，應如使用自己的攜帶物品一樣，因此，自己所屬的物品須記明名字，並養成使用自己東西的習慣。

須將使用自己手帕的理由解釋清楚，以免無故認為別人的東西都是不潔的。

(3)「學習良好的吃飯方式，不偏食。」對於該項，首先要注意如何開始吃飯。吃飯前衣服要乾淨，手和臉是否清潔？洗手的習慣最重要必須養成，一種無需任何思考便有「要吃飯就要洗手」的習慣；並養成必等到餐食完全齊備，大家一起進餐的習慣，以享受那份樂融融無限溫馨的感受。

各家庭各有不同的吃飯方式。幼兒期習得的方式，往往延伸到將來。因此，在指導上對於吃飯時之寒暄、餐具之處理，吃飯的方式等，若有不禮貌的地方，應及早予以矯正。

偏食的習慣與家庭的習慣，尤其與雙親的好惡有密切的關係。母親將孩子不喜歡的食物大量裝在便當，希望孩子多吃，這種方法對任何孩子都難能奏效。

希望孩子吃完的話，最好將少量裝在便當。若是幼兒提議要多些時，才增加份量則可奏效。過份為了矯正偏食，或希望孩子將便當吃完時，可能使孩子失去吃飯的樂趣，應加注意。

在幼稚園供餐時，可與家庭取得連繫，配合其食量與喜好而妥為斟酌。

(4)「懂得使用廁所，並保持廁所之清潔」，首先要幼兒認清幼稚園或托兒所的廁所與家庭不同，廁所多，設備可能有異。幼稚園或托兒所的廁所，多為幼兒而設計之故，應該是較適合於幼兒使用的，然而未必所有的孩子都能馬上適應。

使用廁所時，除注意保持廁所之清潔外，進去前敲門，出來時隨手關門等，都應予指導。

除此以外，從隨時上廁所的習慣，到逐漸訓練為一定時間內不上廁所之習慣。雖與本項標題無直接關係，但由於三歲幼兒以及剛入園之孩子，在習慣上個別差異很大之故，尤須留意加以指導。剛進入幼稚園的幼童之中，也有進入廁所因不會脫寬褲子而不能排泄者，也有排泄後不會穿褲子者，教師應留意他們在家庭的習慣而妥為指導。

上過廁所後要洗手，在各家庭大致都有指導，但是否徹底遵守，尤其廁所與洗手設備之距離關係，有些孩子懶得洗手而忽略等，應予留意實施。

(5)「樂以接受健康檢查，預防接種以及疾病、受傷時之治療」。關於本項，應指導幼童以積極的態度接受定期檢查或預防接種。

近來的孩子已不像從前畏懼醫師，但仍然有些幼兒發生畏懼；況且多數孩子由於過去的經驗，而對於打針懷有恐懼。最好事先查明在家庭中幼兒一向對醫

師之反應。

避免強調患病之可怕性，來做為打針或診斷的理由，應想出合乎幼兒狀況的指導方法。例如說患病時你就無法和其它同伴遊玩等。

(6)「對於傳染病及其他疾病表示關心」。在群體中生活的機會日愈趨多的今日，對於友伴的關心亦隨着增高。本項指導的目標應注重於傳染病，及其他疾病與友伴的關係。患病時的困擾，無法與同伴遊玩的憂傷，如何免於患病等……。不僅對疾病的關心與知識，讓孩子的心中，經常惦念朋友與老師，以及家庭這群體為重點。

(7)「穿着適當的衣服工作或遊戲」中，首先讓幼兒領悟，應配合動作選擇衣服，然後工作或遊戲。一般而言，幼童不大關心服裝。

與其用理論來說明，毋寧由教師以指定的方式令孩子穿遊戲服或工作裝。經常變換服裝，對幼兒也是極有趣的，教師應以鼓勵的方式督促他們。「穿好看衣服玩」或「將工作裝的袖子捲起來工作」等，這樣，可使幼兒在不知不覺中，學會穿衣服或脫衣服。教師並注意隨着溫度之升降，指示他們調節衣服，如冒汗時，無論是在何種季節，均須寬下衣服等，同時查明家庭是否給與幼兒適當的照料。

對於尚不會自己穿、脫衣服的幼兒，教師可給與適當的協助，如捲起袖子等

，最好讓孩子自動找老師幫忙，並對於幼兒的靈敏加以讚許則可收效。教師不必急於訓練幼兒自己穿脫衣服，可照家庭的習慣及孩子的個性，而加以斟酌。

(8)「儘量在戶外遊戲」。對於該項，首先應指導幼兒，讓他們對於戶外活動表示關心，尤其對於在庭園和同伴遊玩或奔跑感到興趣，讓幼兒察覺戶外活動之樂趣。爲了養成在太陽照射下遊玩時，戴帽的習慣，須重複加以指示，直到幼兒自己會自動的戴帽爲止。若要說明戴帽的理由，則以幼兒興趣爲主，如說「太熱就不好玩」等，可符合他們的心意。

(9)「保持良好的姿勢」。對於該項，首先要指導正確的站立姿勢。抬頭挺胸，注意不要駝背彎腰，坐着時、吃飯時、工作時，一疏忽姿勢就不正確，須予以重複指示，因爲在家庭中，對於姿勢往往不能予以徹底指示之故。調查他們在家中看電視或讀書時，是否做適切的指導，以爲對於各個孩子指導之方針。但有關於姿勢的指導採用全體指導的方式亦可收效。

(10)「懂得休息的方式，運動及吃飯後要靜靜休息」。在這一項，應先指導各種放鬆的姿勢。放鬆的方法，可引用身邊的事物（如冰淇淋、冰塊等之溶化）爲例。令幼兒橫躺，放鬆力氣，閉目養神；或運動後喘氣時，讓孩子靜靜地做深呼吸，便知道喘氣趨於平靜。飯後亦

以「肚子裏的東西也在跳動喲！」等，引人興趣的話來指導他們，深入的理由可到年齡稍長時再予說明較佳。

2. 與家庭的連繫

以上所述的具體內容，都與家庭生活有極深的連貫關係，幼兒在幼稚園或托兒所表現的行動，乃是出生到入園之間，在家庭生活中形成的習慣，可說是家庭特徵之象徵。在幼稚園或托兒所表現不佳，未必就是家庭未加以教導所致，有時是由過於嚴格管教產生反動所致。因此不能僅以幼兒的行動，來加以直接判斷。應與家長取得連繫，了解幼兒在家的行動，或探討家長的管教態度來衡量教導的指針。另一方面，即使在幼稚園或托兒所表現良好習慣或態度的孩子，在家庭生活中未必有同樣良好的表現的。因爲有許多孩子對於家庭與幼稚園表現不同的適應方式。

事實上有許多孩子在幼稚園吃飯前洗手，而在家中不洗手。在幼稚園吃飯時很有禮貌，而在家中却不注意禮貌。

況且，在家庭的生活必竟是佔着較長時間之故，習慣的形成，往往都在於家庭。因此，在幼稚園的指導，應考慮幼兒在家庭的習慣，須以一種可配合家庭日常生活的習慣做爲標準，勿過於繁冗或加以過度的限制，多與家庭保持連繫，以免使家長們感到負擔過重才好。

3. 教師本身的行動

生活習慣並非基於知識來講解，而是教師本身的生活習慣，偶爾映入幼兒的眼裏，為幼兒模仿學習的。榜樣若非前後一致，則無論在家庭或幼稚園、托兒所，都無法使幼兒就範。

如何將拖鞋排好，是否將身邊弄清潔，吃飯時是否遵守禮節等，在幼兒面前與在家庭時，是否有極大的差別？如同孩子模仿雙親一般，教師的一舉一動將反映在幼兒各種不同的行動舉止上。

然而，從另一角度而言，當教師本身具有許多良好的習慣時，往往也要求孩子有同樣的表現。其實，應考慮幼兒的成長階段及經驗之多寡，切勿對幼兒做過度的要求。

教師須考慮幼兒與家庭雙親的連貫性，檢討以強制的方式是否適當後，再決定方針。

II 運動的指導

1. 運動的指導技術

幼兒經常希望運動全身，積極做各種不同的遊戲。因為運動對於他們是快樂的，同時運動可使他們獲得許多經驗，由此可得到滿足感。

運動的指導，並非授與幼兒運動技術，而是啟發孩子對運動的自發性興趣，從他們自己運動的累積經驗獲得技術，引導使之發展為宗旨。

幼兒經常在自己的環境設法用各種不同的方式試作運動，並按照幼兒自己的方式累積經驗，反覆練習而獲致優良的遊戲方法；可惜由於文化之進步，孩子遊玩的環境反受了限制，孩子的經驗範圍大為縮小，遊玩領域也隨之縮小。

因此在幼稚園，托兒所強調積極指導，以增廣孩子的運動經驗；進而形成了教師的技術指導，以致造成反覆練習某些特定運動的趨勢。

其實，運動是為了增加身體的機能，以奠定孩子的健康，為了提高身體的能力，以使活動更為敏捷而設的。孩子們一向是在自然環境中，自己提高了身體的能力；即使在現代社會，他們本身也具有提高自己的潛力，只因孩子不自覺於此，才設有教師來指導。因此，在運動的指導，應該站在看守孩子們的立場，注視他們自己運動，自己提高能力才

是。

幼稚教育之原則，對於促進幼兒的運動興趣，積極參加，列舉如下的要點：

- (1) 運用各種方法促進幼兒走路、跑步、跳躍等活動。
- (2) 運用各種方法促進幼兒，做扔、推、拉、以及滾的動作。
- (3) 使幼兒做賽跑、跳遠、扔擲、排隊等遊戲。
- (4) 促使幼兒玩捉迷藏等遊戲。
- (5) 讓幼兒玩滑梯、盪鞦韆。
- (6) 讓幼兒使用球類、繩索、箱車等遊玩。
- (7) 指導幼兒自由而有旋律地運動。
- (8) 指導幼兒使用各種運動器具，讓他們思索，並善於收拾。
- (9) 指導幼兒與任何人均和睦相處，遵守規則而玩。

幼稚園教育之原則，對於運動，如上述以相當具體的方式指示引導項目，使幼兒得以自動促進身體各機能的和諧性發展，並與同伴協力或競爭，透過運動上之成功與失敗，培養更佳的态度與習慣，學習有關運動的知識。

站在指導的立場，不僅讓孩子經驗以上的活動，亦須捉住這些運動對孩子們的目的而指導。

茲將上述原則加以歸納，示其目標：

- (1) 促進身體諸機能之和諧性發展，獲致各種運動技術。
- (2) 培養自立、忍耐、沉着、注意力、

紀律，積極的性向。

(3) 促進語言能力、概念、創造力之發展與形成。

(4) 促進幼兒對於分工合作、及規則之理解，發展其社會性。

(5) 促使幼兒習得清潔衛生的習慣。

(6) 同時習得對於安全之態度與習慣。

2. 運動之典型及幼兒的能力

運動有各種典型。有些運動無需肌肉用力，但有些運動有待強壯之臂力。依運動之種類有各種不同的體力要求，有些運動非僅要求體力，且要求一種堅毅不拔的精神，需要膽大的條件或需要冷靜的判斷等精神方面的要素。同時依照運動之複雜性，而對於所要求的智慧層次也因而不同。

由於運動有各種典型，對於幼兒就顯出其好惡，可能出現一些不喜歡運動的孩子。

教師之指導，必須針對幼兒的運動典型，體力及精神因素，才能獲得實效。

所謂體力或體能，可舉為：①平衡性。②彈性。③瞬發力。④肌肉之持久力。⑤敏捷性。⑥協調性。

⑦速度等之運動能力。平衡性，敏捷性及協調性是調節身體動作的能力，與神經、肌肉是否融會貫通有關。瞬發力及肌肉持久力是包含於肌肉的能力。是指在瞬間內以發揮最大體能，及長時間的忍耐力而言。若將遊戲與以上能力加以

說明時：

①平衡性是：促使均衡的能力，在不穩定的姿勢或不安定的場所運動時所必需的能力。

②彈性是：關節運動的範圍，鑽入狹窄處，蹲下、滾動、彎曲等所必需的能力。

③瞬發力是：一口氣發出肌力之能力，在跳遠、跳高、推壓、急拉等必需之能力。

④肌肉之持久力是：儘量持續用力狀態的能力，如吊、攀、持續推壓、持續牽拉等必需之能力。

⑤敏捷性是：突然改變方向，或變動旋律時，能急速動作的能力。如閃、追躲等運動所必需的。

⑥適應性是：同時操作幾種運動的能力，也就是邊做一種運動的同時又做另一種運動的能力。

⑦速度是：將某種運動，在短時間內急速操作之能力。如直跑、速擊等運動所不能缺乏的能力。

除以上全身能力外，運動時尚需一種所謂運動感覺。運動感覺本來也包含在各種運動能力，若加以分析可列爲：①平衡感②適時感③旋律感④正確度等。平衡感是對於身體位置之知覺，如轉動後知悉身體位置不安定，或移動時察覺身體的傾斜等之感覺。適時度是知悉與他人的動作配合，或將事物與自己的動作協調一致之知覺。旋律感是知覺動作

有旋律且順利平滑之感受，而正確度是正確衡量對象事物或人之知覺。它能測出距離及大小。這些運動感覺，隨着運動技術層次之提高，而愈趨重要。

這些體能及運動感覺，與身體之各機能發展情況具有密切的連貫性。在幼兒期雖然不顯示太大的發展，但隨着年齡的增長而顯現其驚人的成長。尤其在三歲、四歲、五歲間每一年的差異值得注意。

精神方面的因素，可舉各種性格的特徵如下：

沉着與注意力：如爬到高處時或在不穩定的場所，運動時所必要的性格。

忍耐：如長時間懸吊或反覆跳躍等，持續性運動所必備的條件。

膽大及積極：如跳高、跳遠等，一口氣操作的運動上所必備。

適應力之快速，爲快動作之運動所必需，社會性，爲團體運動中所必需；而智力則爲規則複雜的運動所必備。

如此看來，可以說幼兒的全人格將反映在運動上。因此，教師須順應幼兒發展之程序。

具備基本知識，引導幼兒，並從各種角度來觀察他們。

3. 運動指導之方法

如上所述，運動之指導在於促進幼兒之自發活動。茲將教師之指導方針揭述如下：

自由活動之指導（間接性指導）

幼兒在自發活動之場所，稱為自由活動場所。在這兒幼兒自發的選擇自己的活動遊戲。在此，教師以觀察他們為先，那一個孩子在玩着什麼遊戲。該遊戲具有何種特徵，該幼兒是否在發展？幼兒是否經常出現於此？有何干擾在阻止幼兒遊戲上之發展嗎？由此你也許會與他共玩，或向他打招呼，幫助他等行為。並非對於所有的孩子都同樣如此做，對於一直自力發展下去的幼兒，只要打個招呼即可。而對於那些不知所措，努力掙扎而不能順遂的孩子，則有必要與他一起玩或是幫助他。

若由孩子要求老師「一起做」或「幫我忙」時，教師必須答應他們。

安全訓練必須嚴格實施，幼兒不遵守規則時，應從速加以警告，並勸止有受傷危險的行為。（如：在高處推來推去，摔倒別人，拉動懸吊物等），應講解其危險性使之理解。

檢討全班有任何要求嗎？幼兒們正需要一些什麼嗎？能拓展幼兒經驗領域的活動是什麼？仔細予以觀察並思考，為指導之重點。

同時指導（直接性指導）

所謂同時指導是指同時讓所有的孩子經過教師所選擇的活動而言。在該活動中，所有的幼兒都做同樣的遊戲。但這並不意味着全體都必須動作劃一。活動的方法，必須因孩子而表現特徵，如此

這項遊戲才能與自由活動的意義連結起來。

教師在選擇活動時，須對照幼兒自由活動時之資料。認為這項活動對於幼童是必要的。這種活動可啟發幼兒對自己能力之信心，或可能發現自己的能力，或能創造更新的遊戲，則配合迅速地實施。

團體遊戲在幼兒中是較難推行的項目。這時並非由教師進入團體加以推動。而是利用同時指導的機會，說明講解，讓幼兒知曉有此種遊戲，則有助於下次自由活動時採納該項遊戲之動機。

球類遊戲，其實有許多幼兒還未發現的玩法，若告知他們用球可以有許多玩法，幼兒本身亦能創造出各種有趣的局面。

自由活動時未必只限於同時玩一些指定的運動器材，或類似的遊戲。若能從其他角度證明自己的能力，獲得信心，則獲益不淺。例如運用攀登鐵棒的能力，得到臂力，臂與腳關連作用之訣竅。在平均台上可表演爬動的特技，或運用臂與腳前進的姿勢。

同時指導上值得注意的是避免過於注重技術上細節的說明，或將做法規定劃一。

舉跳躍為例，有雙腳齊跳，有踏一腳後跳躍的各種方法，並非那一種跳法好而那一種方法不好。只要知道自己有一種與同伴不同的跳法，並且將同伴的跳

法也試一試，這便是擴展幼兒經驗範圍。如何能跳得更遠，如何較為穩定，經過多次的經驗則可以獲得答案。

總而言之，在技術指導時，往往有一個過於注重技術的階段。手要放在那裏，腳要如何排等動作上之規定。其實需要經過各種經驗，技術達到一個階段時才可能實施。對於幼兒尤其是值得商榷的問題，將體育技術的系統訓練，原原本本實施在幼兒上，應該值得慎慮。

同時指導，是將三十至四十名幼兒，同時做同樣的遊戲活動，教師應留意以下幾點：

(1) 盡量準備豐富的運動器材。

沒有器材的運動，難免只用言語來加以說明。在此所指的運動器材，並非指一般所謂的運動器具，而是幼兒可利用於他們運動的道具。假如有一個小朋友想撿起腳邊的一個石頭。若不說出石頭，是否用言語指示幼兒：「將手伸到腳邊」或「將身體彎曲」。然而若是利用石頭，只要叫他「撿起石頭」，幼兒便完全了解，立即將身子彎前，撿起石頭來。

幼稚園或托兒所的運動器材是幫助孩子自然運動的器具。器材之豐富則意味着有許多不同而有趣的運動項目。所以，任何東西都可成為幼兒的器具。大型器具每班應準備二套以上，小型器具則二人分配一個以上。

(2) 勿過於競爭化

勿安排過於競爭化的活動。採用班級所有孩子都會玩的遊戲為原則，盡量增加活動量。競爭性的活動雖然無可厚非，但勿以競爭的方式，應使活動活潑化。因為孩子對於事物的評價，往往直接而主觀，難免只看到競爭的結果，恐怕產生不良的影響。

(3) 勿讓孩子久等

全班一起玩時，若屬大型器具就得照順序來。這時切勿因等待而削減了幼兒的興趣。一個人熱中於一件事，可能忘我而不知時光之流逝，可見物理時間與心理時間未必是一致的。

在此所謂的不讓孩子久等，乃是指心理時間上的短促。小學或中學的體育時間學生必須排成二排，耐心的等待自己的順序。但對幼兒而言，這樣是難以忍受的。技術上指導亦不採用講解式的說明，多係觀摩同伴之表演，而後自己試做。因此盡量讓孩子們站在看得見同伴表演的地方，讓他們專心去觀察為佳。

教師應研究如何製造一種氣氛，使孩子感到在等待時有如在參與的感覺，是為本項之要訣。

(4) 勿採用始終靜態的活動

由運動的典型而言，不平衡的運動多屬於少動的活動。因此選擇活動應注重配合，靜的與動的配合，動的與靜的配合，使之穩定。或配合休息時間使活動得以平衡。

(5) 不重複同樣的活動