

# 實踐園地



發行：社團法人台北市兒童托育協會

發行人：傅吉田、徐愛貞

出版：臺北市私立實踐非營利幼兒園

總編輯：張楚滢

地址：臺北市文山區忠順街一段4號

企劃編輯：吳珮庭

網址：<https://www.shijian-school.com.tw/>或 搜尋「台北市私立實踐非營利幼兒園」E-mail：[shijian29390246@gmail.com](mailto:shijian29390246@gmail.com)

TEL：29390246~7 FAX：29390248

## 爸媽一定要知道，運動對於孩子的益處

文/王宏哲

### ✦ 三歲以上，每週該運動 150 分鐘

其實現在的家長對於兒童運動已經有不錯的概念，像是帶孩子學游泳、去上坊間的體能課程、或甚至是運動中心的體能相關課程等。這些其實對孩子，尤其是都市孩子，都是不錯的運動。

只是，家長們似乎容易忽略一件事，我們的孩子需要的運動量，僅是區區一週 1~3 堂體能相關課程就能滿足嗎？許多歐美國家均建議，六歲前的孩子每天應該要累積有至少 60 分鐘的中高強度運動（此類的運動，孩子從事時會喘、會流汗、心跳加快，但不至於激烈到無法對話），其中應該包括結構化及非結構化的活動。

而在台灣「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，一週至少 150 分鐘。

### ✦ 運動培養高 EQ

愈來愈多研究證明，愛運動的孩子，記憶力、整合力和應變能力也愈好。運動養成的團隊合作、忍受挫折、耐心、領導等特質，更是人生不可或缺的技能。

現在的家長很重視孩子的發展，所以這些結構化的課程都會讓孩子去參與，但是卻忽略了非結構化的活動（例如同儕間的嬉戲、親子遊戲等），這反而是孩子發揮想像力、創造力、促進社會人際互動、語言溝通等最佳的活動。

所以我們呼籲那些重視孩子體能發展的家長，結構化的體能課程對都市孩子固然是不可或缺的，但在閒暇之虞，別忘了帶孩子到郊外走動走動，或是帶顆球到公園去玩是更重要的唷！

當然有許多的家長認為孩子不可以輸在起跑點上，「頭腦簡單四肢發達」的觀念深植心中，在幼兒時期就將孩子的時間塞滿了各項才藝課程，卻忘了孩子最大的任務其實就是遊戲，尤其是粗大動作遊戲，孩子需要適當的活動量，沒有適時滿足孩子的活動量，反而讓孩子整天都靜不下來，容易造成反效果喔！

## 你一定要知道運動對於幼兒的益處

說到運動對幼兒的益處，大家一定就會想到運動可以增強孩子的免疫力、促進孩子的體能發展。沒錯，但其實運動的益處不只這樣，目前已經有許多的文獻證實運動對幼兒有相當多的好處。

### 1. 運動增加孩子的免疫力

運動可以增進孩子的體適能、降低罹患心血管疾病及糖尿病的危險、避免肥胖、增強抵抗力，讓孩子有足夠的能力從事日常生活活動以及維持健康。

### 2. 運動讓孩子的情緒更好

運動會增進孩子的EQ，這是因為運動能抑制大腦中杏仁核的活化，阻止負向情緒出現，且會促使大腦分泌多巴胺(dopamine)和血清素(serotonin)，多巴胺能促進正向情緒，令人快樂，血清素能對抗憂鬱，因此愛運動的孩子會有好的人際關係，不易發脾氣。

### 3. 愛運動的孩子更聰明

運動能增進孩子的學習力、記憶力和專注力、知覺動作發展，這是因為運動促進腦的血液循環，提昇孩子的學習效率，運動促使大腦分泌血清素、正腎上腺素以及腦衍生神經滋長因子BDNF(brain-derived neurotrophin factor)。

這些和我們的記憶力、注意力有關，也因此不少研究發現較常從事運動的學前兒童，其學習動機、閱讀表現、學業成就、知覺發展、數學表現及語文表現等，相較不常運動的兒童佳。

另外孩子也會在各項運動中學習到許多的動作技巧以及知覺能力(例如視知覺、聽知覺及身體知覺)，提升孩子的動作發展，讓孩子更能與同儕遊戲，促進人際互動發展以及自信心。

## ✚ 運動對於一些有特殊問題的孩子有甚麼幫助？

學前常見特殊問題的孩子多半有動作障礙、動作不協調、情緒調節不佳、人際互動差、注意力不集中、衝動、好動、認知功能障礙或發展遲緩等，其實由上述運動的好處中，我們就可以知道運動對這些特殊兒童一定也有益處，但運動有好多好多種，到底哪種運動最適合呢？

我常被老師及家長問這樣的問題，說真的這個問題不好回答，就像醫生需要看過病人了解症狀後才能開處方一樣，要完全針對孩子的症狀，再給予運動處方才是對孩子最有益的，在這邊我們只能提供一些簡單的原則。

- **要改善孩子情緒行為的問題**：最適當的運動就是有氧運動，例如追逐跑跳，但不致於讓體力耗竭，在從事靜態學習或上課前運動個15分鐘，能有效提升接下來的學習效率。



- **注意力缺損過動症的孩子**：往往是由於大腦衝動抑制的能力不好，因此除了有氧運動提昇注意力外，運動的內容也應包括有衝動抑制的遊戲，動靜態活動交替，且男女生所需要的運動強度是不同的。
- **低張力、扁平足、姿勢不良、脊椎側彎或關節韌帶較鬆的孩子**：則需要以肌力和肌耐力的訓練活動為主。
- **動作障礙或不協調的孩子**：則需要在運動中加入協調平衡等動作技巧的訓練
- **自閉傾向或情緒障礙的孩子**：則會在運動中加入模仿、人際互動的元素。

**總而言之，運動對孩子是有益處的，但運動的形式、強度、頻率、時間才是讓這些益處發揮到最大的重要關鍵。**

## 主題活動

### 太陽、月亮班 秋季運動會



在實踐幼兒園裡每天早上都有大肌肉活動進行，也會看見國小國中的哥哥姊姊為了體表會在操場上練習，進而延伸討論出屬於我們自己的運動會。首先，從班級老師與小朋友各自討論想要進行哪些比賽項目，接著兩班的小朋友再一起將想法說出並討論決定要選擇哪些項目來進行比賽，緊接著討論出比賽日期後各班就開始練習。到了比賽當天，兩班的小朋友都使出渾身解數想要為班上贏得運動會的勝利，在接力賽的部分當小朋友拿到接力棒時就奮力地向前衝，後面等待的小朋友也努力為自己的隊員加油打氣；而腳踏車騎乘的部分除了要會騎之外還要操控方向相對的困難一些些，所以在轉彎的地方有好幾位小朋友轉到別隊的賽道上，讓一旁觀看的老師們都緊張了一下。值得鼓勵的是小朋友們都有盡全力完成比賽，即便賽道上只剩下自己一個也沒有因此放棄！





# 星星班 我

我的手-大姆歌、二姆弟、中三娘…。我們運用手指謠和手指的造形讓小朋友認識自己的手指頭，再透過一連串的活動，例如：撕紙、畫貼，夾毛球、扣鈕扣，讓小朋友更認識自己手指頭和運用手來照顧自己。

我的家人-小朋友拿家庭的合照介紹自己家中的成員，有爸爸、媽媽、自己和兄弟姐妹，分享自己在家裏會做的事情，例如：收拾玩具、幫忙摺衣服、擦桌子，是家中的小幫手哦！



# 秋季旅遊 王子創意文具國



# 活動預告

- \* 11/14 (四) 塗氣。
- \* 11/16 (六) 社區免費對外開放動手玩創意。
- \* 11/23 (六) 實踐體表會。
- \* 睡袋清洗日：11/8、11/22。