



Chapter

幼兒體能 之教材內容

第一節 幼兒體能教材內容之分類

第二節 幼兒體能教材內容之操作方法

前言

進入幼兒體能職場初期，多數教師會先以簡單可行的活動及利用幼兒園現有的資源進行授課內容編排。因此教師在編排課程前首先需要了解幼兒園裡現有的器材，建議幼兒園購買必要的幼兒體能相關器材，評估班級人數及所需的活動空間、器材數量，這些問題的釐清有助於擬定整學期的課程內容及方向。

為了滿足幼兒好奇且求新求變的心理需要，以及讓幼兒體驗各種不同的遊戲玩法，教師需要持續不斷地開發新的遊戲或活動，熟悉每一項器材的各種遊戲操作方法，加V 創意的新點子與活動，或是改變環境設施的布置等。幼兒體能課程除了要讓幼兒獲得足夠的身體活動及學習基礎的運動技能之外，亦要設計多元有趣的遊戲活動，以引起幼兒的參與動機，使幼兒在遊戲中學習與成長。

教師常常透過敏銳的觀察力、創意的思V、積極的執行力、回饋及修正方式，設計課程內容。因此，本書主要介紹幼兒體能課程實際教學與運用的新發現，並說明其操作方法。

■ 第一節

幼兒體能教材內容之分類

幼兒體能所涵蓋的教材內容相當廣泛，大致可分為11類(表8-1)。依項目類別的重要性及大多數幼兒園的可行性排列，可清楚的了解幼兒體能教材的種類與其主要內容，幼兒體能教師可依照幼兒園的現況、空間大小、課程需求、經費許可等因素，設計多樣化且全面性的課程內容。

表 8-1 幼兒體能的教材內容分類

體能遊戲種類	體能遊戲主要內容	
徒手體操與活動	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 關節活動操 ⊖ 伸展操 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 音樂帶動的熱身活動
補助運動	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 走路 ⊖ 跑步 ⊖ 折返跑 ⊖ 跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 平衡及支撐 ⊖ 兩人組合活動 ⊖ 三人組合活動 ⊖ 團體活動
墊上活動	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 墊上滾翻活動 ⊖ 墊上伸展活動 ⊖ 墊上單人活動 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 墊上兩人活動 ⊖ 墊上多人活動
球類	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 培養球感之活動 ⊖ 拍球（運球） ⊖ 擲、滾、拋、投球 ⊖ 傳接球 ⊖ 擊、踢球 ⊖ 躲避球遊戲 ⊖ 迷你網球遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 曲棍球遊戲 ⊖ 海綿球丟炸彈遊戲 ⊖ 大籠球及大土豆球遊戲 ⊖ 樂樂棒球遊戲 ⊖ 橄欖球遊戲 ⊖ 保齡球遊戲
器械體操	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 單槓遊戲 ⊖ 雙槓遊戲 ⊖ 高低槓遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 平衡木遊戲 ⊖ 跳箱遊戲 ⊖ 吊環遊戲
繩索類	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 爬蜘蛛網遊戲 ⊖ 跳繩遊戲 ⊖ 拋接繩遊戲 ⊖ 平衡遊戲 ⊖ 旋轉繩遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 排列遊戲 ⊖ 懸吊擺盪遊戲 ⊖ 繩橋遊戲 ⊖ 拔河遊戲 ⊖ 拉繩遊戲
攀爬活動	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 爬梯類 ⊖ 竹竿類 ⊖ 攀岩 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 攀繩 ⊖ 爬跳箱（小山） ⊖ 攀網
地形地物類	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 牆壁遊戲 ⊖ 標誌線遊戲 ⊖ 天花板遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 一二三木頭人遊戲 ⊖ 利用山丘地形之追逐遊戲
呼啦圈	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 跳入跳出運動 ⊖ 穿衣服遊戲 ⊖ 滾車輪遊戲 ⊖ 滾兩輪遊戲 ⊖ 跳圈遊戲 ⊖ 選擇性跳圈遊戲 ⊖ 過山洞遊戲 ⊖ 觸電遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 自拋自接 ⊖ 互相拋接 ⊖ 跳繩式遊戲 ⊖ 開車 ⊖ 騎馬 ⊖ 機器人 ⊖ 搭房子 ⊖ 組合地球

表 8-1 幼兒體能的教材內容分類（續）

體能遊戲種類	體能遊戲主要內容	
氣球傘	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 原地轉動、移動 ⊖ 波浪 ⊖ 漢堡 ⊖ 蒙古包 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 甜甜圈 ⊖ 蓋棉被 ⊖ 老鼠穿山洞 ⊖ 搭房子
其他	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 小三角錐遊戲 ⊖ 空氣棒遊戲 ⊖ 橡膠圈遊戲 ⊖ 烏龜墊遊戲 ⊖ 網子遊戲 ⊖ 彈跳床遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ 直立式白板遊戲 ⊖ 腳踏車內胎遊戲 ⊖ 滑板遊戲 ⊖ 滑溜布遊戲 ⊖ 飛盤遊戲 ⊖ 鑽籠遊戲

■ 第二節

幼兒體能教材內容之操作方法

幼兒體能的遊戲活動繁多，本節針對表 8-1 中部分幼兒體能教材內容之操作方法進行說明。

壹．徒手體操與活動

徒手體操與活動指個人於原地進行身體活動，不須藉由任何器材操作，大致包括關節活動操、伸展操及音樂帶動的熱身活動等。

一．關節活動操

運動之前應進行暖身或熱身操，宜從緩慢且溫和的關節活動操開始，可由腳尖、腳踝逐漸往上至頸關節，順序與方法如下：

1. 踝關節：雙手置於腰際，將左腳跟提起，以逆時鐘方向慢慢旋轉繞圈，左右腳各 2 個八拍。
2. 膝蓋關節：雙手置於膝蓋上，雙膝蓋合併，依順時鐘方向慢慢旋轉繞圈，以 2~4 個八拍為原則。

3. 臀部關節：將雙手置於腰際，將臀部左右擺動各 5 次，再以逆時鐘方向轉動 5 圈。
4. 肩關節：單邊聳肩至雙邊聳肩，各 6 次。
5. 手臂繞環：雙手放下，由前往後繞環 6 次，再以反方向繞環 6 次。
6. 肩臂關節：雙手放鬆垂下，以肩帶動左右輕鬆擺動，手臂自然旋轉 10 次。
7. 擴胸運動：將雙手置中（手肘可彎曲），雙手往兩側擴胸 10 次。
8. 上身大繞環：雙腳張開與肩同寬，雙手往上伸直，身體往左側彎後以順時鐘方向將上半身大繞環，即經過左側彎、前彎、右側彎後，回復直立，連續 5 次。
9. 頸部關節：身體直立放鬆，頸部以順時鐘或逆時鐘方向緩慢旋轉 6 圈。

二. 伸展操

伸展操是最佳的熱身方式，其花費較少的體力，不會造成肌肉的疲勞。另外，伸展操可加速連接肌肉神經、伸縮肌群、放鬆肌群、提升肌肉溫度，也可提振精神，因此可針對特別需要加強的肌群伸展。

施作時必須將所要伸展的肌肉拉緊，感覺緊繃的時候，持續 2~3 秒鐘即可。實施時，應考慮「不同的伸展動作所伸展的肌肉就不同」，並依運動種類的特殊性，著重上半身或下半身肌肉群的伸展。主要的操作部位與方法如下：

△ 上半身伸展活動方式

1. □型大臂伸展：手肘彎曲高舉過頭，以左手拉右手手肘（讀秒從 1 數到 6），雙手交換實施。
2. 雙手交叉肩部伸展：右手伸直緊靠胸部，左手腕內側壓右手臂（讀秒從 1 數到 6），雙手交換實施。

3. 手指伸展：右手伸直向前平舉，手指合併朝上，以左手手掌心由外向內推壓右手手指（讀秒從 1 數到 6），雙手交換實施。
4. 上身伸展：雙手手指交叉合併，往上伸直，手心朝上，提起腳跟，儘量向上伸展。
5. 雙手三頭肌伸展：雙手放下放置於背後且握緊，儘量向後上方抬高（讀秒從 1 數到 6）。
6. 手臂側彎伸展：雙手手指交叉合併，並往上伸直，儘量朝左側（右側）側彎（圖 8-1）。
7. 腰部伸展：身體直立向前，上半身往左側（右側）轉動，雙腳不能移動。



圖 8-1 手臂側彎伸展

△ 下半身伸展活動方式

1. 體前彎伸展：雙腳伸直，身體往前下彎，膝蓋不彎曲，兩手指頭儘量向下觸及腳尖。
2. 大腿前肌伸展：(1) 身體直立，右小腿向後彎曲，以右手抓住右腳尖，腳跟儘量緊貼臀部，雙腿交換實施（圖 8-2(a)）；(2) 前腳弓姿站立，後腳伸直壓低，雙手置於兩側，雙腳交換實施（圖 8-2(b)）。



(a)



(b)

圖 8-2 大腿前肌伸展