

## 幼兒運動訓練

隨著寶寶的成長，在幼兒階段運動是不可或缺的一環。對寶寶而言，運動是促進健全發展的鎖鑰，有研究顯示每天適度的運動將幫助幼兒在認知學習、思考反應及強健身體等方面都比缺乏運動的幼兒有較優異的表現。

### ★ 幼兒運動的好處

幼兒運動將可提升幼兒身心的發展：

幼兒運動的好處	
<b>增強幼兒的體適能：</b> 讓寶寶的心肺功能、肌力、平衡等獲得良好的刺激。研究顯示運動可幫助心肺功能的增強進而提升呼吸的功能。	<b>身體機能的健全發展：</b> 運動可以讓寶寶在大小肌肉、神經、骨骼、手眼協調及感覺統合等方面，在適度的刺激下得到良好的發展。
<b>強化幼兒的心理素質：</b> 運動能刺激寶寶的腦部發展、心理需求及情緒抒發的重要方式。當寶寶心裡受傷時，會以肢體動作表達及抒發。	<b>幼兒身體的個人保健：</b> 毋庸置疑的運動能幫助身體的強健，不論是幼兒甚至是成人運動都能帶給人體能量及活力，遠離疾病及病痛。

 [臺北市幼兒體適能網站](#)

### ★ 幼兒居家體適能

 **我是蘋果樹（動態的單腳站立）：**

與寶寶一同手插腰雙腳站立於地板上，將其中一腳慢慢由地板移至小腿而後膝蓋或大腿處貼緊，雙手再慢

慢高舉，帶領孩子一同大聲說：我是一顆又高又壯的蘋果樹。

#### **小火車來嘍（動態的協調平衡行走）：**

在家裡地板貼上一條寬約 10 公分、長約 100 公分的有色線，在線上標記出以 10 公分為一格的間隔當作火車鐵軌，一方面在公分標記下明確知道小寶寶的進步情況，另一方面方便引導寶寶進入遊戲情境，讓寶寶在不超線的情況下走完。

#### **小飛機飛高高（軀幹力量訓練）：**

讓寶寶趴在大球或是床沿邊，讓寶寶身體的上三分之一或是二分之一以自己的力量來騰空，可以一邊從事投球或是其他遊戲，避免寶寶用雙手做撐地的動作。

#### **小牛來耕田（上肢力量訓練）：**

讓寶寶呈現四足趴地姿勢，父母將寶寶的腰部以下扶起騰空，讓寶寶以雙手撐地，練習以雙手向前行。

#### **腳腳開車車（下肢力量訓練）：**

讓寶寶坐在有輪子的椅子上，練習用下肢來滑地行走，可以往前、往後走甚至繞 S 型行走。

 **推薦** [臺北市立聯合醫院 和平婦幼院區衛教專區](#)

### **親子互動運動遊戲**

學前階段的寶寶喜歡隱密的空間及登高、跳躍的樂趣。父母可以善用居家的資源，如：利用棉被、枕頭讓寶寶做各種攀爬的動作；家中如果有不用的紙箱，可以設計成 寶寶玩躲藏遊戲的空間。父母除了提供資源，更重要的是和孩子一起玩，讓運動遊戲不只是孩子的事，而且是家庭生活的重心之一。

#### **嬰兒運動（0~1 歲適合）：**

目標在增進寶寶的柔軟度，先將寶寶的腳洗乾淨，抹上乳液。讓寶寶仰躺，輕輕按摩一下雙腿。讓寶寶兩條腿輪流上下抬起、放下，也可以彎曲膝蓋再伸直。注意寶寶的反應，不要太用力，重複 3~5 次休息一

下。



#### ■老鷹來嘍 (1~2 歲適合)：

目標在增加寶寶的敏捷性及對自己身體的認識，父母用手當老鷹，老鷹要啄寶寶的身體部位，讓寶寶閃躲或用手將該部位遮起來，例如：老鷹啄耳朵，寶寶用手將耳朵遮住。可以和寶寶交換角色玩，也可以將老鷹換成其他動物。教導寶寶輕輕啄的動作，避免用力抓。



#### ■模仿遊戲 (2~3 歲適合)：

目標在培養寶寶肢體動作控制能力、力量控制、速度概念及平衡感。從寶寶已經認識的動物著手，如企鵝

走路、小狗爬行、貓咪輕走、大象走路、小鳥飛舞、螃蟹橫行……等。父母和孩子一起模仿，放上一段音樂，  
可以配合節奏，忽快忽慢。

