幼兒體能活動與創意發展

香港教育學院
幼兒教育學系助理教授
張杏冰博士

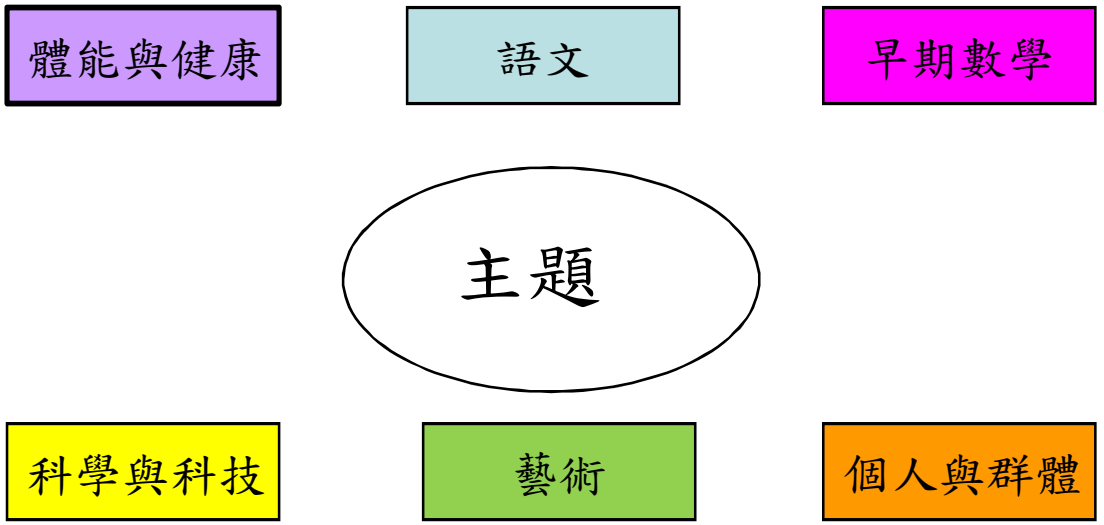
幼兒體能活動的五大重點

1. 愉快的活動經驗，培養兒童積極參與活動的興趣及習慣。
2. 促進幼兒身體與肌肉的發展
3. 掌握基礎動作(運動及生活的基本能力)
4. 提高創意及自我表達的能力
5. 發展幼兒智力、個性、情感、社交等各方面的素質。

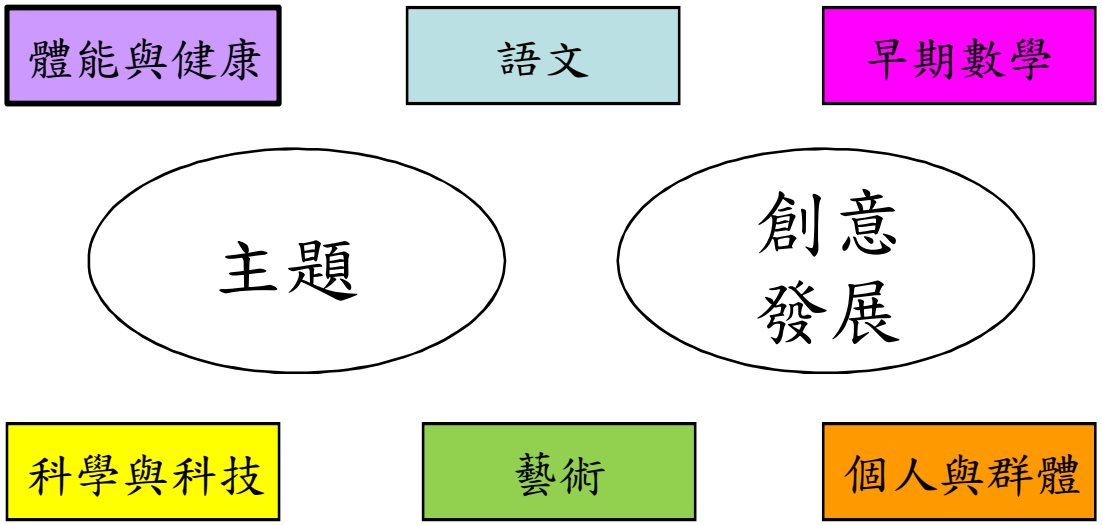
幼兒體能活動的課程內容

動作的元素	基礎移動技能	基礎非移動技能	基礎操控技能	健康體適能及運動體適能	提升創意及自我表達能力	正面的態度
身體 空間 方向 水平 形狀 路線 時間 力量 關係	走 跑 雙腳跳 跨跳 單腳跳 跑馬步 滑步 跑跳步 滾動身體 攀爬	伸展/彎曲 轉動/扭動 推/拉 擺動/搖動	球的滾動 拋 擲 拍 擊 踢 接 器械的操控 (如單車、滑梯、小汽車等)	健康體適能 -心肺功能 -肌力 -肌耐力 -柔軟度 -身體肥瘦組合 運動體適能 -反應時間 -協調能力 -速度 -靈活度 -平衡能力	-創作動作去表達自己的想法 - 集體創作 - 小組創作 - 個人創作	- 遵守規則 - 公平 競爭 -欣賞優美動作 - 喜愛運動

綜合性體能活動



二十一世紀的綜合性體能活動



體能活動的種類

(Types of Physical Activities)

I. 體適能活動 (Health-related fitness activities)

II. 身體操控活動 (Body Manipulative Activities)
-以基礎移動動作為主的活動

III. 用具操控活動 (Object Manipulative Activities)-以用具操控動作為主的活動

IV. 韻律活動 (Rhythmic Activities) - 以身體動作配合節奏為主的活動

V. 戶外活動(Outdoor Activities)

VI. 水上活動 (Aquatic Activities)

體適能活動

身體質量指數
Body Mass Index

$$BMI = \frac{體重(千克)}{[身高(米)]^2}$$

根據世界心臟聯盟（World Heart Federation，2005），成年人 BMI 值的判別方法如下：

BMI	類別
<18.5	過輕
18.5-24.9	正常
25.0-29.9	超重
>=30	肥胖
30-34.9	一級肥胖
35-39.9	二級肥胖
>=40	三級肥胖

幼兒「身體質量指數」
基準對照表

準則 / 年齡	男生				女生			
	3 歲 11 個月或以下	4 歲至 4 歲 11 個月	5 歲至 5 歲 11 個月	6 歲或以上	3 歲 11 個月或以下	4 歲至 4 歲 11 個月	5 歲至 5 歲 11 個月	6 歲或以上
5 良好	<14.5	<14.5	<14	<14	<14.6	<14.1	<13.7	<12.9
4 良好	14.6-15.1	14.6-15.0	14.1-14.6	14.1-14.8	14.7-15.6	14.2-15.0	13.8-14.4	13.0-14.1
3 滿意	15.2-15.9	15.1-15.7	14.7-15.4	14.9-15.8	15.7-16.3	15.1-15.8	14.5-15.4	14.2-15.1
2 滿意	16-17.8	15.8-17.8	15.5-18.4	15.9-18.2	16.4-17.9	15.9-17.5	15.5-18.3	15.2-17.8
1 普通	>17.9	>17.9	>18.5	>18.3	>18	>17.6	>18.4	>17.9

(參考資料來源: 張小燕(2002)優質基金--幼兒普及體操獎勵計劃)

體適能活動

- 集體操
- 體能遊戲
- 體適能活動

兒童體適能活動

- 學校體適能獎勵計劃
- 幼兒運動能力獎勵計劃

  http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/00main/main.php

綜合性體能活動

將主題的學習概念統整並運用於體能活動的設計中。

活動的設計：

1. 準備活動 – 展示學習的主題
2. 發展活動：
   - 讓兒童掌握及探索動作
   - 遊戲/比賽
3. 整理/舒鬆活動 – 是心理和生理的舒鬆

發展創意的綜合體能活動

將主題的學習概念統整並運用於體能活動的設計中，還同時兼顧體能活動的功能性及創作性

活動的設計：

1. 準備活動 – 展示學習的主題
2. 發展活動：
   - 讓兒童掌握及探索動作
   - 給予形式（簡單的組合動作)即興創作
   - 展示及欣賞
3. 整理/舒鬆活動 – 是心理和生理的舒鬆

發展創意的體能活動與一般體能活動的比較

一般體能活動
• 以教師編排的動作為主，兒童遵從教師的指示做動作 • 教師‘教’兒童 • 運用操練的方式 • 注重動作的正確性，糾正兒童的表現 • 著重模仿學習，要求動作的一致，活動的規限很多 • 祇強調身體的發展 • 教師決定所有內容，且步驟固定

發展創意的體能活動
• 以兒童自主性的動作為中心，兒童能有自我肢體表現機會 • 教師引導兒童 • 運用啟發、實驗、發現的方式 • 允許兒童的獨特性，尊重兒童的表現 • 重視兒童的想像力、思考力和創造力 • 強調身體、情意、社會性、認知及創造性的發展 • 內容富有彈性，可由兒童決定

發展創意的體能活動

- 透過身體動作表達自己的想法
- 幫助幼兒發展不同的動作技能，再從觀察、判斷；用自己的動作表達自己的想法眼光去看世界，就是創意。
- 創造是「有中生有」，而非「無中生有」
- 創造力源自：
  - 以不同的方式探索動作技能
  - 有明確的創作方式
  - 運用想像力
  - 作出選擇並實踐意念
  - 運用身體動作來表達創作意念
  - 發展自己的審美觀

創意是什麼？

- 以不同角度看事物的能力
- 從已有的經驗中學習，轉化成新的事物
- 用自己獨特的思維考慮問題
- 用自己創新的想法解決問題

創新

就是跟你不一樣

如何啟發幼兒的創意？

- 欣賞幼兒的奇想
- 鼓勵自主的精神
- 重視幼兒的看法和意見
- 教學活動富創意
- 鼓勵不一樣的嘗試
- 民主的老師

發展創意的體能活動

- 刺激幼兒產生多元的思考
- 給予鼓勵與認同，建立幼兒對自主表現的自信心
- 重視觀察、想像、思考、探索、互動，從而引發創意
- 給予幼兒自己做決定的機會
- 獲得一個快樂的體育活動啟蒙經驗，享受創作的樂趣
- *仍要強調體適能、基礎動作的發展

教師如何促進幼兒的創造力

- 配合幼兒的生活經驗
- 創設具刺激性的學習環境
- 要給予明確的創作方式
- 開始活動時，給予感官的刺激
- 提供機會讓幼兒主導，自由開放地表達
- 多用提問引導幼兒不一樣的表達方式
- 適切地讚賞有創意的表現或嘗試
- 鼓勵幼兒說出其想法或想像
- 適時介入，讓幼兒說出自己的創作。

教學策略

1. 在開始時，教師可以團體創作的模式鼓勵主動的幼兒創作，被動的幼兒模仿，當幼兒累積一定的經驗，才可進行個人創作
2. 教師提出表達的內容，給予啟發和指引，讓幼兒提出想法及實踐想法
   - 一動多變：即一個動作，讓幼兒思考及實踐不同的表達方法

想一想

1. 幼兒在體能活動中的創意，由於受年齡和經驗的限制，難免會出現動作不協調、方位不合理，身體姿勢牽強或不安全等情況，教師應如何回應？
2. 在活動中，幼兒有一個很有創意的想法，但不能以身體動作表達出來，教師應如何回應？
3. 如何能讓幼兒享受創作的喜悅？