

日本教育現場：從體育裡學品格

- 2009-06
- [親子天下雜誌 6 期](#)
- 作者：劉長菁

幼兒體育課程不光是跑跑跳跳，學習正確的肢體動作技巧；而是可以讓孩子從小建立團體合作概念，培養正向生活態度的重要教育。

近年來，日本教育界在探討「學力向上」的教育指標中，日本體育專家發現，現在的學童體力低下，有愈趨嚴重的傾向。造成體力低下的最大原因，就是孩子的戶外活動及運動時間大幅減少。根據日本文部科學省的「兒童體力向上實踐事業報告書」顯示，體力水準愈高的孩子，集中力、意志力以及體力都相對愈高。因此，日本教育界非常重視體育教育的扎根規劃。

日本兒童體育教育，從幼兒時期的幼稚園到小學，都儘量多元化的替孩子安排體育教育課程訓練。重視的程度與專業性，讓我們這對來日旅居的台灣父母感到驚訝與推崇。

依照程度做階段性學習劃分

孩子上幼稚園中班開始，就有體育課。體育課並非單純的讓孩子跑跑跳跳，或在操場上進行各項遊具的操作；而是由幼稚園專任「幼兒專業體育教師」，針對中班及大班的幼兒，進行有規劃的體能、體力提升。每個月，體育老師會發給幼兒家長一張課程規劃單，上面說明了這個月會進行的訓練項目，並且告訴家長本月課程的學習目的。

每週一次、一次五十分鐘的幼兒體育課程，每個月都有不同主題。例如某月主題是單槓運動，在月規劃單中，老師就會寫上每週不同的單槓練習活動。這些練習活動也都有個有趣的名稱，例如：吊烤山豬、雁子飛、逆流而上等。另外，老師會詳細的告知家長，當月主題的學習目標與目的；甚至提醒家長，假日有空時帶孩子一起進行相同的親子互動，讓孩子除了在校接觸外，也能因為多了家庭互動學習，讓學習更愉快。