

按照正確的方向給予提示

「有人指導的探索」是培養低齡兒童技能的有效方法，包括：向孩子提出一系列問題，對於孩子尋找完成某項運動的最佳方法給一些提示。

比如，提出關於投球的一系列問題，可以提示孩子思考如何將球扔得更遠。這些問題可能包括：「一隻手還是兩隻手扔球，纔能把球扔得更遠？」「哪個球能扔得最遠？」「為了比較容易把球扔得更遠，你應該站著不動呢，還是邊跑邊扔球？」

「有人指導的探索」的另一個例子，是關於如何在不平的地面上保持平衡的問題。例如：

「為了保持平衡，你的步子應該多大？」「你的腳應該往哪裡走？」「走路的時候要看哪裡？」「你的胳膊能幫助保持平衡嗎？」在兩個問題之間，應該讓孩子有足夠的時間來尋找各種可能的答案。

「有人指導的探索」中，提出的問題應該是為了**引導**孩子進一步探索他們能夠進行的活動，而不是**指示**他們怎樣做。

『「有人指導的探索」包括……給予提示』



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



發展運動技能

Developing movement skills



Australian Government

Department of Health and Ageing

大多數兒童確實很喜歡活潑地玩耍。家長可以利用這一與生俱來的熱情，增強兒童身體活動的技能和信心。

為了發展兒童的技能，要建議他們如何改善，鼓勵他們嘗試新鮮的事物。諸如走路和投擲等基本的運動技能，為日後更加複雜的活動奠定了基礎。兒童需要有自信心去探索新的運動方式。要尋找適當的機會，讓孩子在現有能力的基礎上逐漸提高。



用適當的方式開始運動

為了使所有的身體技能都得到提高，可以先使用非常基本的提示，然後逐漸增加更困難的任務。先從比較簡單的任務開始，例如：

- 先嘗試雙腳跳，再嘗試單腳跳，因為兩條腿比一條腿容易保持平衡。
- 將球扔、打或踢到盡可能遠的距離，比起將球對準目標投擲要容易一些。
- 踢球或打球的時候，又大又輕、速度較慢的球（比如沙灘球或氣球）要比小球容易。

上身運動

包括堆砌、打球、翻東西等等。

開始時，給孩子這樣的提示：

- **堆砌**——使用又大又輕的東西，比如：硬紙箱或水桶。
- **打球**——擊打放置固定的大沙灘球或用紙揉成的球。
- **翻東西**——在裝有圍巾或羊毛的盒子裡翻來翻去。

然後，逐漸提高對孩子的要求：

- **堆砌**——使用的東西有大有小，比如：盒子、棍子或木塊
- **打球**——先用一隻手打，然後換另一隻手。
- **翻東西**——用鏟子或舊的容器在泥土或沙子裡挖。

下身運動

包括跳躍、踢腿、走路等等。

開始時，給孩子這樣的提示：

- **跳躍**——即興跳，跟著音樂跳，或在粉筆線上跳。
- **踢腿**——踢放置固定的充氣大球或空的塑料容器。
- **走路**——在不同的地面上走，或繞著不同的物體走。

然後，逐漸提高對孩子的要求：

- **跳躍**——跳過障礙物，或跳得更遠。
- **踢腿**——用一隻腳來踢，踢得更遠或更高。
- **走路**——向不同的方向走，以不同的速度走，或者踮起腳尖走。

全身運動

包括跳舞、攀爬、平衡動作等等。

開始時，給孩子這樣的提示：

- **跳舞**——跟著不同音質、不同節奏的各種音樂跳。
- **攀爬**——爬到傢俱上、枕頭上，或者爬過圓圈。
- **平衡動作**——在兩條粉筆線之間、圓圈裡面或光滑的石頭上保持平衡。

然後，逐漸提高對孩子的要求：

- **跳舞**——拿著彩帶等東西跳舞，或者學習連貫的舞蹈。
- **攀爬**——爬到盒子上，或者在攀登架和吊繩上面爬上爬下。
- **平衡動作**——在跳板上用一條腿站立，或張開雙臂。

為了培養兒童的運動技能，並不需要昂貴的玩具——使用日常物品，可以成為愉快而節省地練習各種技能的方法。祇要藉助積極的簡單提示，又有大量的時間參加身體活動，就可以提高孩子的運動技能。

