

天天活潑地玩耍！

按照孩子的意願讓他們活潑地玩耍，他們就可以發現自己的身體能做些什麼，而且會發揮自己的創造力，在沒有大人帶領的情況下照樣活潑潑、開開心心。您可以準備一些簡單的物體讓孩子玩，讓孩子以各種不同的方式培養、發展運動技能。例如，可以拿來扔的，不一定只有球一樣東西——為了培養投擲技能，可以用沙灘球、豆袋和絨球來扔。您可以收集各種不同大小、顏色、質地的物品作為玩具，讓孩子用來堆、打、搖、扔、踢，或者拿來跳舞。這樣可以玩得更開心，又不用花很多錢。

孩子要活潑地玩耍，可以是在室內，也可以在室外：

- 在一堆葉子中挖掘
- 自己穿衣打扮，或者隨著音樂跳舞
- 堆砌鍋壺、木塊或舊盒子
- 繞著有障礙的跑道跳躍或奔跑
- 用卡紙板做火箭飛船
- 對著圓圈跳進跳出

為了嬰兒（從出生到一歲）的健康發育，從一出生起就應該鼓勵寶寶做身體的活動，尤其要讓寶寶在安全環境中由大人照料著在地上玩耍。



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



活潑玩耍的重要性

The importance of active play



Australian Government

Department of Health and Ageing



孩子的任務，就是每天活潑地玩耍！孩子在活躍玩耍的過程中學習、成長，這對於培養各種重要的身體技能以及社交、語言、情感及智力技能都是非常重要的。活潑地玩耍還會直接關係到孩子日後處理各種局面、克服各種困難的能力。

低齡兒童的體育活動可以是沒有計劃的自由玩耍，可以是走路或踩腳踏車去某個地點然後回來，甚至可以是在家中或花園裡幫忙。

讓孩子活潑地玩耍

當兒童的全部身心都受到激勵的時候，學習效果是最好的，而保持活躍就可以做到這一點。自由的活動和活躍的玩耍是嬰幼兒和學齡前兒童進行體育活動最適宜的形式。在活潑的玩耍過程中，孩子有自己的自由，可以按照自己的進度來運動，而且可以自然地玩玩停停。

無論每個孩子的能力如何，都應該鼓勵他們：

- 以各種不同的方式、朝著不同方向活動身體
- 運用自己的想像力
- 無論自己玩還是跟別人一起玩，都要玩得開心
- 為自己能做的事情感到高興。

為了在活潑玩耍的過程中獲得最大益處，還要讓孩子自己決定按照一定的節奏接受新的挑戰，以及體驗各種各樣的經歷。活動的節奏，可以從輕微的運動（如在地上堆積木或玩耍）到劇烈的運動（如跑步、跳躍）。

有時候您需要和孩子一起玩，有時候卻只需要高高興興地看著孩子練習新的技能。看著孩子活潑地玩耍，可以讓您和小孩都更開心：您可以瞭解孩子喜歡做什麼，小孩子可以顯示自己的能力。您可以給以讚揚；也可以簡單地提一些意見，告訴孩子怎樣進一步鍛煉、改善自己的能力，例如，提醒孩子「用另一條手臂投擲」或「往回跑，不要往前跑」。

在室外玩耍

孩子在室外玩耍，就有更多機會去運動，去探索、發現各種不同的環境。孩子會發現室外的物體有的薄，有的厚，有的輕，有的重，有的光滑，或者發現物體之間的不同之處——這是寓教於樂的一種方式，可以讓孩子利用周圍的環境來學習。同樣，在草地或沙子上走來走去，或者僅僅是感受陣陣微風，都是從室外玩耍當中獲益的機會。室外充滿了各種各種的噪聲、景象和驚險的事物，等著孩子去探索。

無論孩子的能力如何，他們的體育活動都應該作為每個家庭**每天的一件重要事情**。家長應該和托兒機構配合，保證孩子有各種機會活潑地運動、自由地玩耍，每天至少要有三小時。

