

為玩耍做好準備

室外玩耍可以使用簡單、便宜的日常物品，例如：柔軟的球、絨球、塞滿襪子的長襪（可以用球拍或手擊打）、鍋和壺、盒子、木塊、環、綵帶等。為孩子收集和製作可供玩耍的物品，放在一個「寶盒」裡，這樣可以增加他們更多地到室外去玩耍的興趣。

在您的鼓勵和監督下，孩子可以體會到探險的無窮樂趣和室外玩耍的激動心情。

孩子穿的衣服和鞋襪必須適合於大幅度的肌肉運動，而且要跟天氣相適應。一定要記得給孩子戴帽子。向護育人員瞭解孩子最喜歡哪些室外活動，以及您可以幫助孩子培養哪些技能。

『在您的鼓勵和監督下，孩子可以體會到探險的無窮樂趣和室外玩耍的激動心情。』



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



走出室外 活潑玩耍

Getting out and about
Outdoor active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



有許多時間在室外玩耍的孩子，往往比大部份時間呆在室內的孩子更活潑。家庭的各種活動，最好安排在室外，例如後院、公園、遊樂場、步行小路、沙灘、林間小道、湖邊或河邊。在室外玩耍，還可以讓孩子有機會認識、體驗各種不同的環境。

利用白天時間讓孩子到室外活動，不要花很多時間看電視或呆在室內不活動，這樣就可以讓孩子既開心又活潑。

讓不同年齡的孩子都到室外玩耍

即使寶寶還沒有學會走路或說話，帶他們到室外也有助於他們認識不同的環境，適應外面的世界。在室外玩耍不僅不必花錢，而且容易幫助寶寶培養感官、生理、心理及社交技能。

寓教於樂的室外活動包括：摸摸青草和樹葉，聽聽汽車聲和鳥叫聲，看看天空，搖搖小樹，等等。如果家裡沒有後院，那就更應該盡可能多帶寶寶去當地的室外活動場所。

學齡前兒童和學步兒童的室外活動場所通常有更大的活動空間及各種設施，讓孩子能夠運用身上全部肌肉，瞭解自己的身體是如何運動的。室外玩耍也讓孩子有足夠多的機會嘗試自己喜歡的各種新奇的運動；他們可以盡情打鬧玩耍，試圖做些冒險的事，從而改善平衡，增加力氣，提高協調能力，克服恐懼心理。

「有危險」的玩耍

雖然在室外玩耍似乎可能會有危險，但孩子需要有機會自由地玩耍，自己探索室外玩樂場所。某些成年人心目中所謂「有危險」的玩耍的後果，其實可能不外是孩子愉快的玩耍活動的一些「副作用」，比如：喧嘩吵鬧，把自己弄得很髒，輕微擦傷，爬到高處，闖入新的玩樂場所，等等。

就兒童的發育而言，室外玩耍的好處遠遠超過了所帶來的危險。

室外活動的種類

應該鼓勵孩子運用身體許多不同的部位，特別是在他們學習新技巧的過程中尤其如此。可以嘗試的室外活動包括：

- 上身運動：挖、推、拉、堆、扔等動作。
- 下身運動：快走、跳躍、踩踏板、踢腿。
- 全身運動：攀爬、打滾、在地上爬、扭動身體。

在孩子做某些動作開始有進步的時候，就可以逐漸提高難度，讓他們以各種不同的方式、姿勢、速度及方向做身體運動，比如：從高出地面的平台跳過一段木頭；繞著有障礙物的跑道往後面、側面或前面跑；順著梯子向上爬，等等。

