

# 幼兒體能課程設計

陳毓茹

수줍은 연인

큐피드

전설의 작은 요정 토리아드

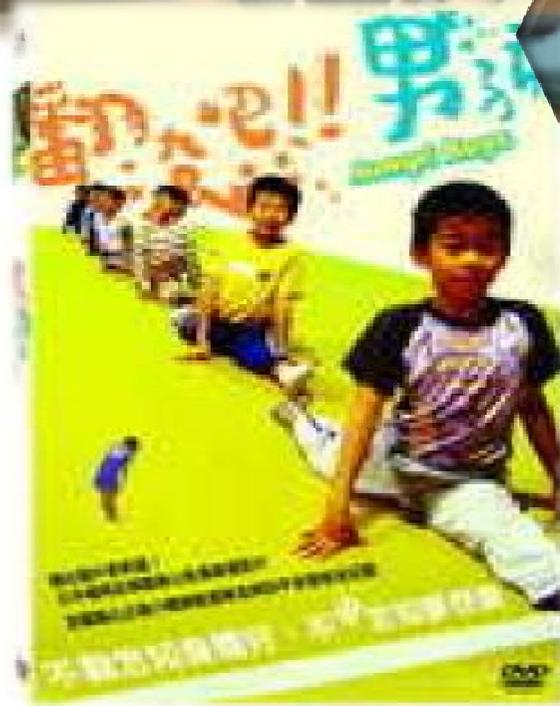
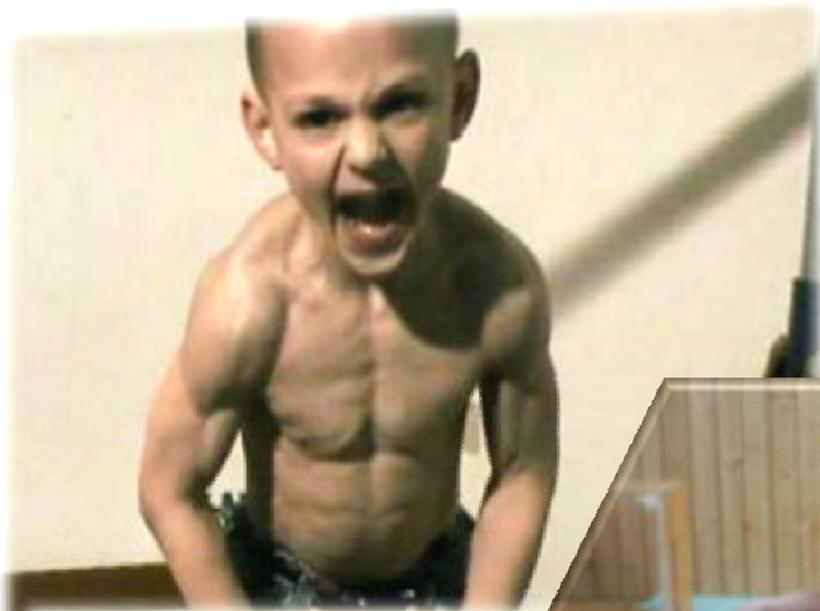
就各位老師們認為.....

幼兒體能是什麼?



사랑이란  
이쁜 모습만 보여 서로에게 환상을 만들어주는 것,  
속마음을 곁으로 드러내지 않는것.  
세상 누구보다 거짓말쟁이가 되는것.  
서로에게 상처만을 남겨주는것.





# 幼兒體能是.....

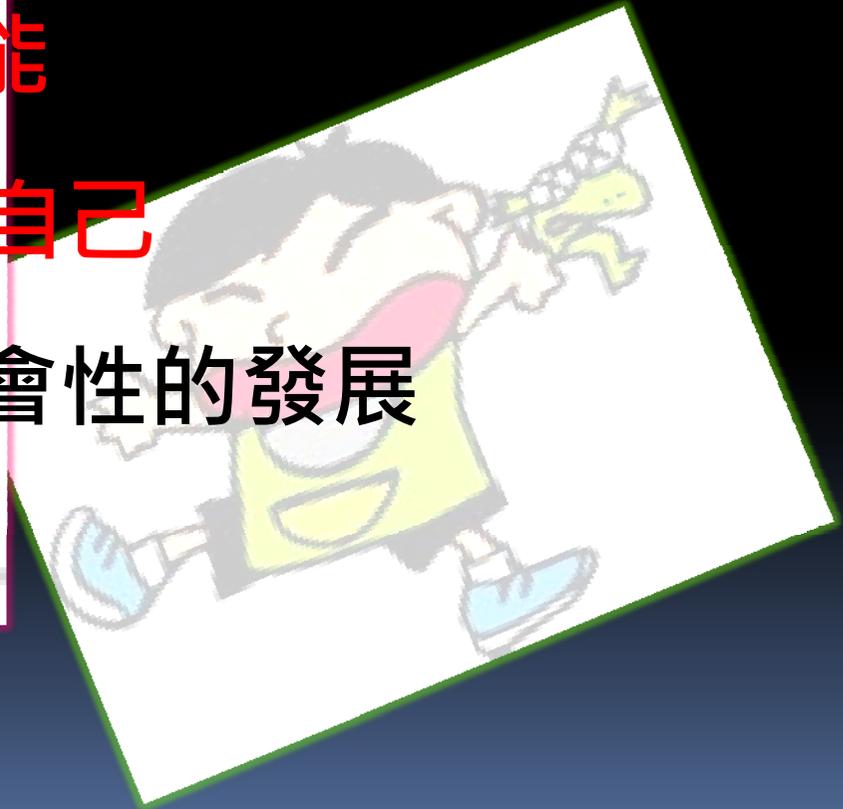
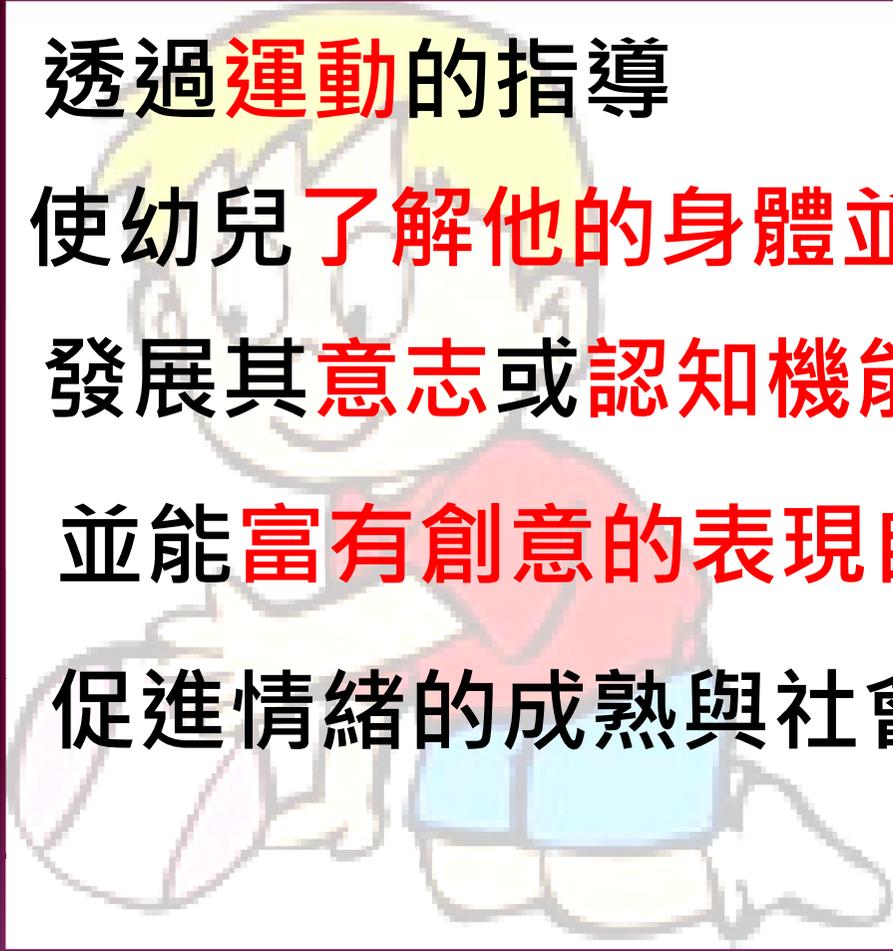
透過**運動**的指導

使幼兒**了解他的身體**並**巧妙地使用他的身體**

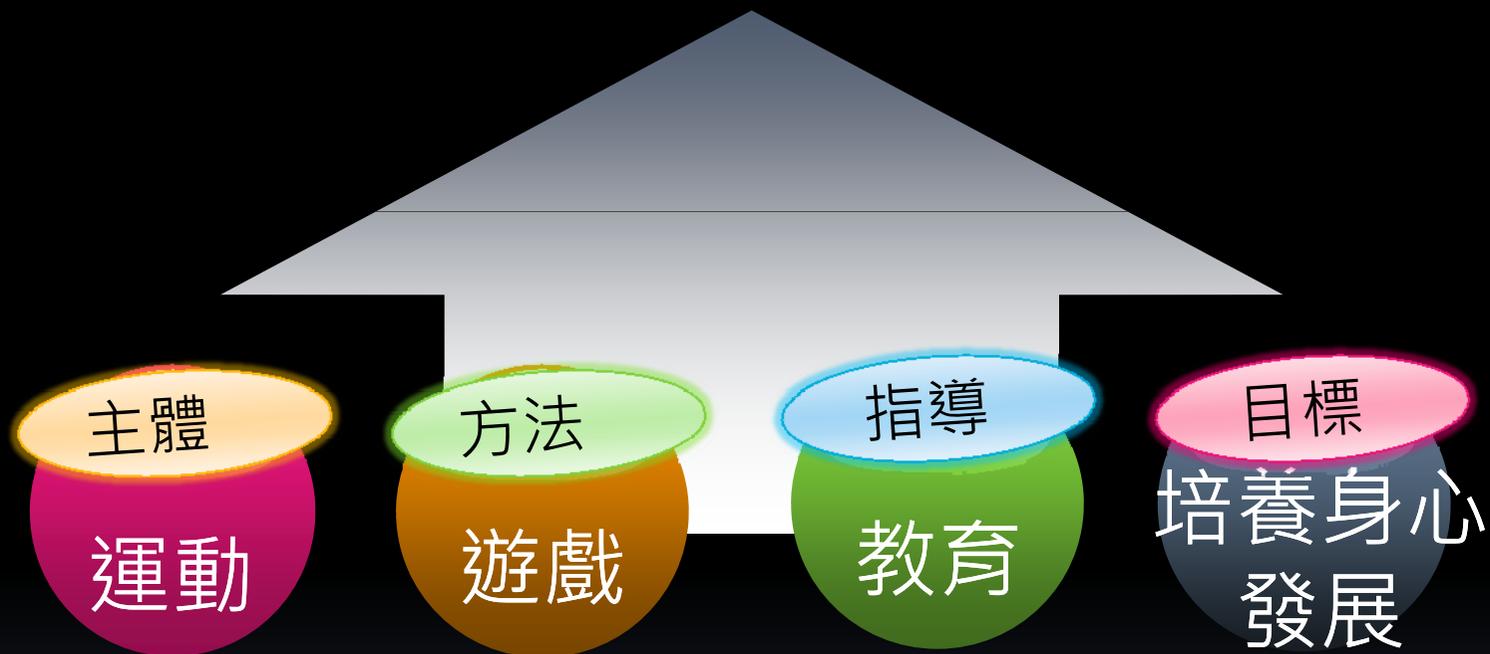
發展其**意志**或**認知機能**

並能**富有創意的表現自己**

促進**情緒的成熟**與**社會性的發展**



# 幼兒體能課程



幼兒體能的培養必須注重發展的整體性，避免流於狹義的體能訓練。



## 幼兒體能課程的指導原則



頻率(次/週)	時間(分/次)	強度	型態
2-3次	30-40分	依小朋友當 時的狀況	以遊戲設 計為主





## 如何設計一堂幼兒體能課程



遊戲課程內容應以「基本動作技能」為設計方向，  
「基本動作技能」是運動能力之基礎，基本動作  
依動作可區分為三種形式：穩定性(stability)、移動  
性(locomotion)、操作性(manipulation)





## 如何設計一堂幼兒體能課程



引起動機  
階段

正式活動  
階段

結束階段

- 花5分鐘的時間向幼兒介紹今天預定的活動，並複習上次的動作
- 花約5-10分鐘的時間做律動熱身活動

- 一次至少**20分鐘**，且**2種以上**的基本動作變化
- 可選擇進行**穩定性技能**、**位移技能**、**操作性技能**。
- 穩定性動作未發展完整時，移動性及操作性動作則不易實施。

- 讓幼兒收心及分享的時間
- 可放一些緩和的音樂做身體的伸展
- 最好每次可保持在3-5分鐘



## 幼兒體能課程的注意事項



### 教師的態度

- 除去責備的口吻以鼓勵的口語從旁指導
- 臨場氣氛的提昇(例:大家一起加油.....)
- 對話宜兒語化、故事化
- 自然的原則，而非強迫、強制的實施





## 幼兒體能課程的注意事項



### 課程設計的注意事項

- 由簡單的遊戲進入複雜的遊戲
- 由徒手的遊戲進入道具性的遊戲
- 由單項道具進入多項道具
- 由緩和運動進入激烈性運動





## 幼兒體能課程的注意事項



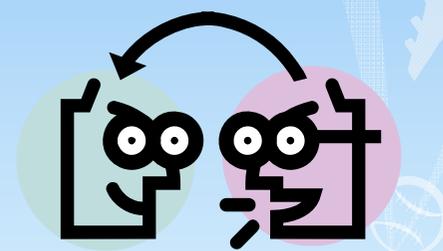
### 活動進行中的注意事項

- 避免操之過急或太過據烈的教學，造成幼兒厭倦，太過複雜的活動應分次進行
- 不宜給予過重的負擔，只要適當的讓肌肉重覆運動，便可達到運動效果。
- 活動進行中幼兒的**安全**一定要特別注意，集體活動時不必過份要求整齊劃一，尊重幼兒的自然性及自由。





# 熱身操及伸展操講解





幼兒體能的培養必須注重發展的整體性，避免流於狹義的體能訓練。

與各位老師

共勉之

謝謝您的聆聽

