

一、幼兒有氧健康操：

(一) 熱身操：

熱身操的目的主要是提高身體溫度，並且讓肌群與關節在實施主運動前有所準備，能減少運動後肌肉痠痛或運動傷害。熱身操主要分為有節奏的律動動作及靜態伸展動作，依據文獻列出適合幼兒的熱身操動作，內容及動作要領敘述如下：

1、有節奏的律動動作：

運動1：原地踏步

動作要領：開始動作，挺直站姿，雙手可插腰或自然擺動(A)，一腳膝蓋抬起，放下後，再換另外一隻腳，兩腳相互替換，原地踏步(B)。



運動2：雙腳踏併

動作要領：挺直站姿，且雙手叉腰或自然擺動(A)，先將雙腳往外展打開(B)，再雙腳往內合併(C)，重複依序進行(B)及(C)的動作。



運動 3：腳跟點腳

動作要領：挺直站姿，且雙手叉腰或自然擺動(A)，左腳跟往前方地面做點地的動作(B)，再回到(A)的動作，換右腳跟往前方地面做點地的動作(C)。



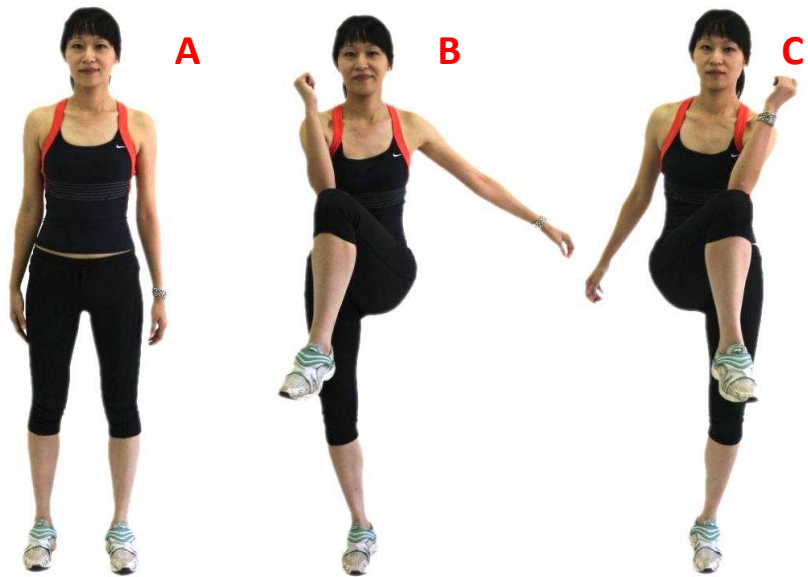
運動 4：側點腳

動作要領：挺直站姿，且雙手叉腰或自然擺動(A)，左腳尖往左側地面做點地的動作(B)，再回到(A)的動作，換右腳尖往右側地面做點地的動作(C)。



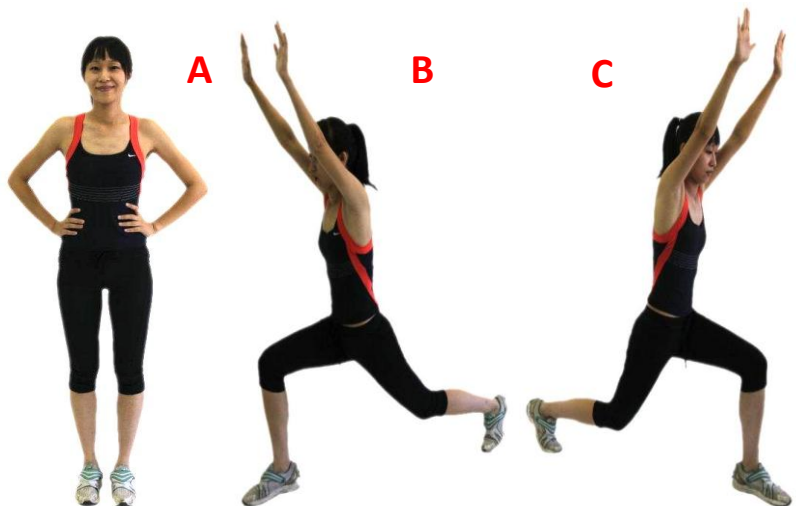
運動 5：抬膝碰肘

動作要領：先維持挺直站立的姿勢(A)，右手肘向下同時左膝抬起，右手肘與左膝碰觸(B)。左手肘向下同時右膝抬起，左手肘與右膝碰觸(C)。(B)和(C)動作交替數次後接續下一動作。



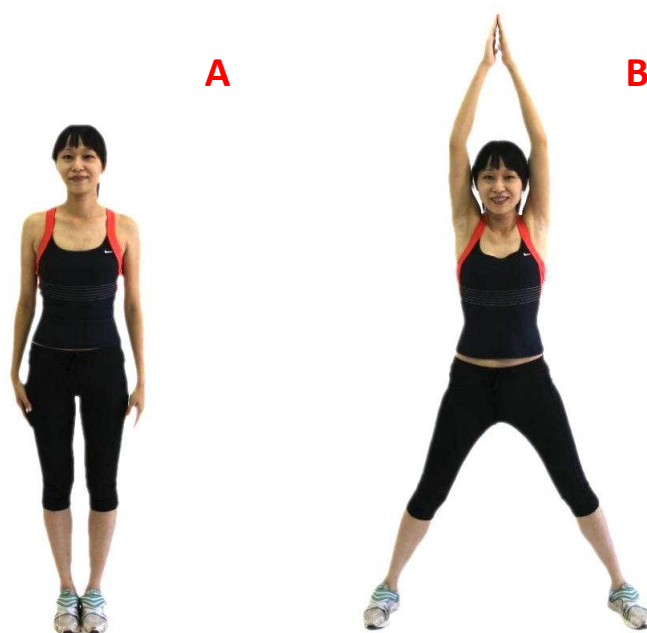
運動 6：弓箭步屈蹲

動作要領：先維持挺直站立的姿勢(A)，右腳向前踏出呈弓箭步同時雙手抬起(B)，右腳收回成(A)的動作。左腳向前踏出呈弓箭步同時雙手抬起(C)，左腳收回成(A)的動作。(B)和(C)交替數次後接續下一動作。



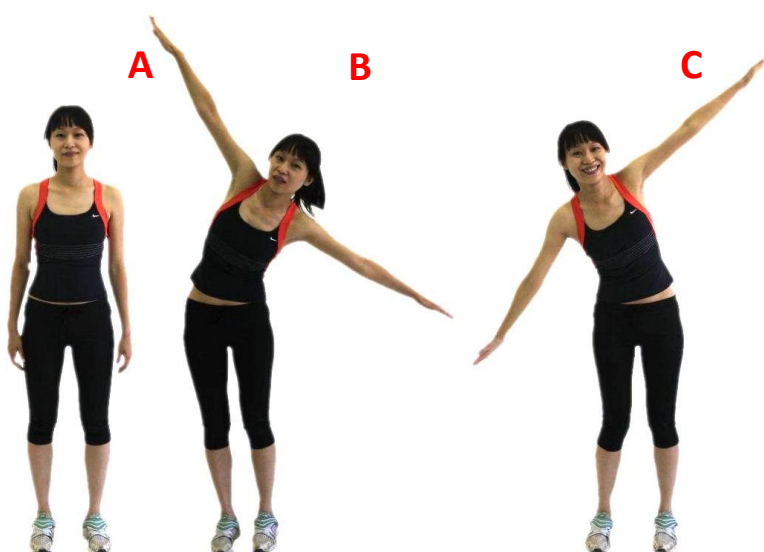
運動 7：開合跳

動作要領：先維持挺直站立的姿勢 (A)，雙腳跳開大約與肩同寬同時雙手往上拍 (B)，收回成 (A) 的動作，交替數次後接續下一動作。



運動 8：飛機跳

動作要領：先維持挺直站立的姿勢 (A)，雙腳向右邊小跳躍同時右手舉至頭頂高 (B)，雙腳向左邊小跳躍同時左手舉至頭頂高 (C)，(B) 和 (C) 交替數次後接續下一動作。



2、靜態伸展動作：

運動 1：頸部伸展

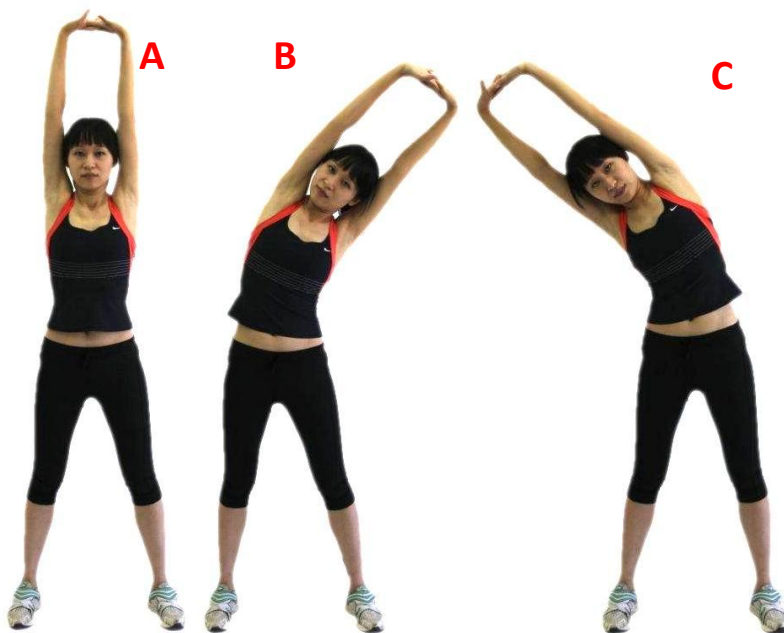
動作要領：

雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線(A)。單手輕輕扶住頭部往左側伸展(B)，回到站姿(A)，再往右側伸展(C)。回到站姿(A)，單手輕輕扶住頭部往前伸展(D)，再回到站姿(A)。



運動 2：腹部伸展

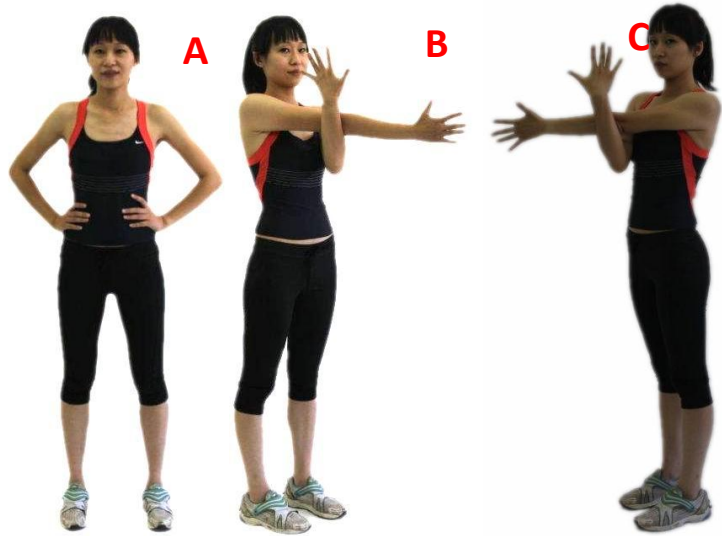
動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線，雙手交十指交扣，往天花板延伸(A)。調整呼吸後往左右側邊交替伸展(B)(C)。



運動3：肩部伸展

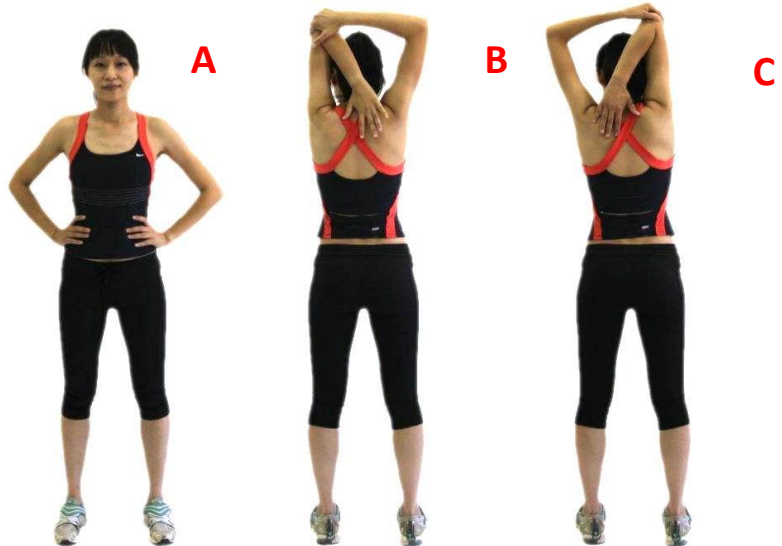
動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線

(A)。右手往前伸直，左手向下穿越右手後並屈肘 (B)。交替伸展，左手往前伸直，右手向下穿越左手後並屈肘 (C)。



運動4：肩部伸展

動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線 (A)。左手舉起並彎曲，右手扶住彎曲手肘 (B)，右手舉起並彎曲，左手扶住彎曲手肘 (C)。



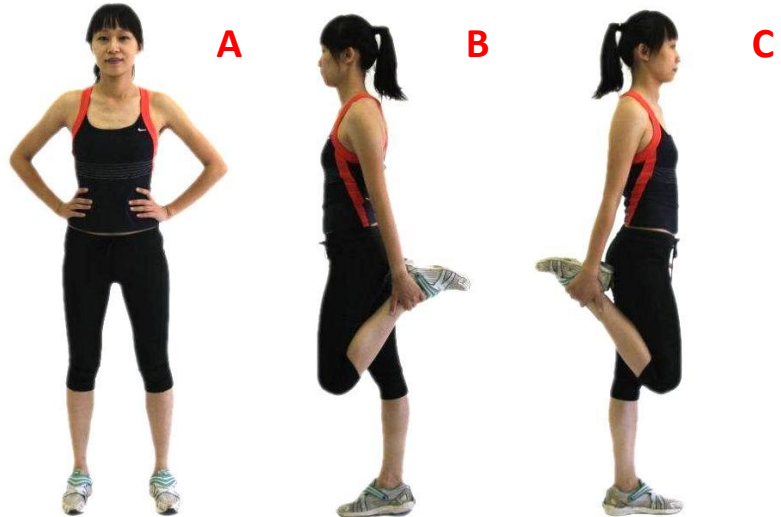
運動5：胸部伸展

動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線 (A)。雙手往後十指交扣並挺胸 (B)。



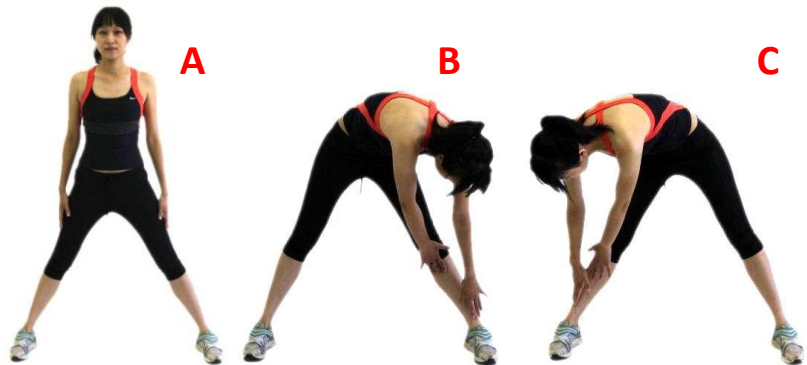
運動6：大腿前側伸展

動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線 (A)。左側勾腳，同側單手扶住彎曲腳腳踝 (B)，右側勾腳，同側單手扶住彎曲腳腳踝 (C)。



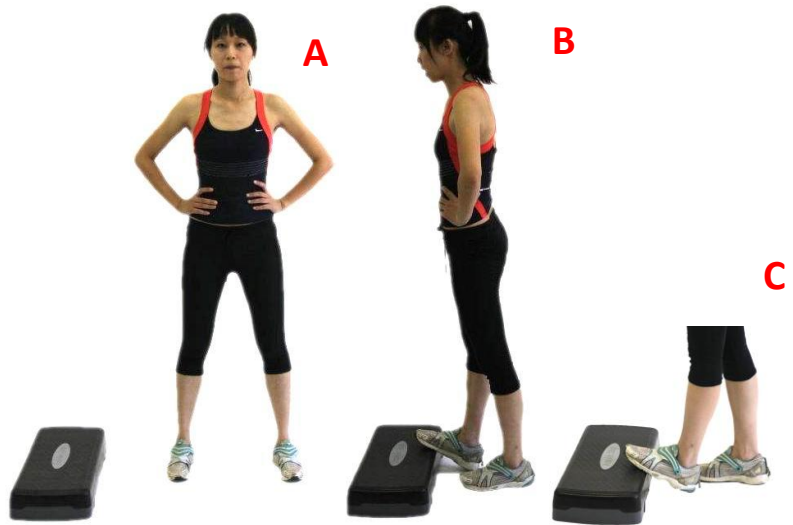
運動7：大腿後側伸展

動作要領：雙腳打開比肩寬 (A)。往下彎腰雙手扶住左側單腳腳踝或小腿 (B)，往下彎腰雙手扶住右側單腳腳踝或小腿 (C)。



運動8：小腿伸展

動作要領：雙腳打開與肩同寬，挺直站姿，維持身體中心線，雙手可插腰或自然擺放 (A)，右腳腳尖踩凸出物使小腿緊繃 (B)，左腳腳尖踩凸出物使小腿緊繃 (C)。



二、徒手肌力及肌耐力訓練：

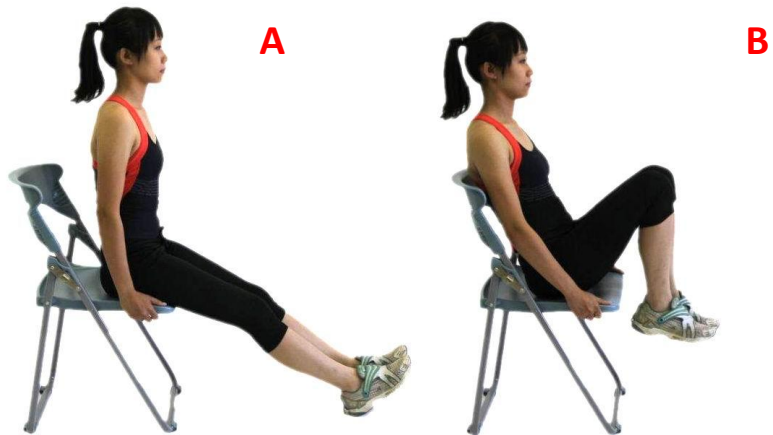
(一) 腹部肌群動作：

以解剖學的觀點，腹肌由四個部分組成：腹直肌、腹內斜肌、腹外斜肌與腹橫肌。腹部肌肉的運動使身體能夠前屈、轉體和側屈，因此做腹肌訓練時，身體必需要往前彎曲。以間斷式的方法學習對於幼兒來說，是學習動作技能一種較容易的方式，若將腹肌分成彎曲上端肢體與彎曲下端肢體兩部份，將能使幼兒較清楚地了解如何使用自身的腹部肌肉，以完成腹肌的訓練。Raffini (1993) 提出，利用外在誘因，可鼓勵幼兒完成目標動作，因此藉由在幼兒前方放置能引起其興趣的物品，將可促進幼兒有較高使用身體向前彎屈的動作表現，以期達到訓練腹肌的效果。

以下列出適合幼兒的腹部肌群動作，包括椅子捲曲、抬肩捲曲、倒轉捲曲、抬腳側倒等動作，內容及要領敘述如下：

運動 1：椅子捲曲

動作要領：準備一張穩定的椅子，臀部坐在椅子一半的位置，雙手抓握在椅子兩側，雙腳向前伸直，腳跟接觸地 (A)。慢慢地彎曲膝關節與髖關節，讓膝蓋接近胸口 (B)，再慢慢地伸直膝關節與髖關節，回到 (A) 動作，即完成一個完整的動作。



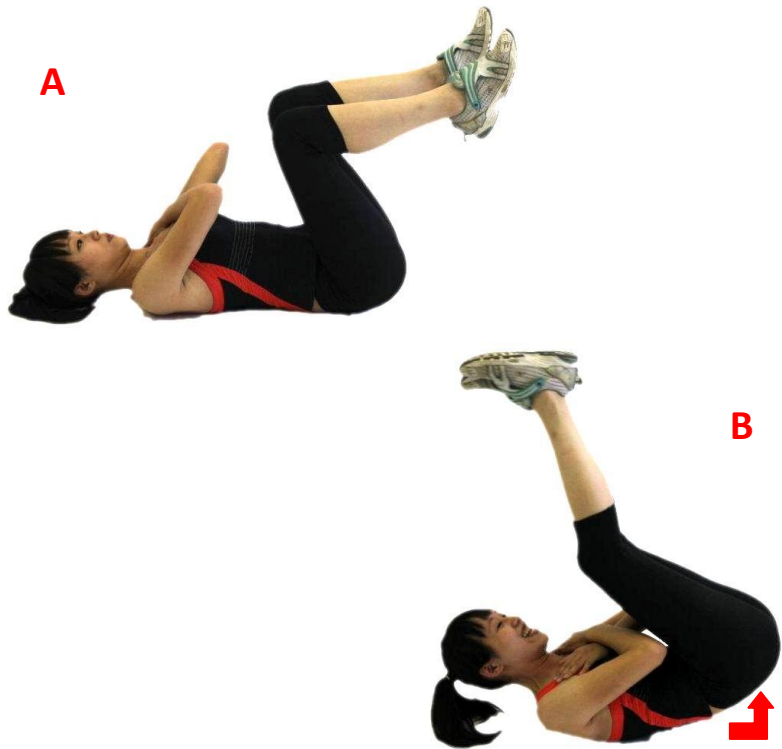
運動 2：抬肩捲曲

動作要領：躺在地板上，膝關節屈曲，雙腳打開的寬度與肩同寬，雙手放在身體的兩側 (A)。將肩關節抬離地面，下巴靠近胸口，雙手稍微往腳跟滑動 (B)。再回到 (A) 動作，即完成一個完整的動作。過程中，可以使用雙手投球來帶動此動作，雙手拿球於胸口，身體起來時將球投出。



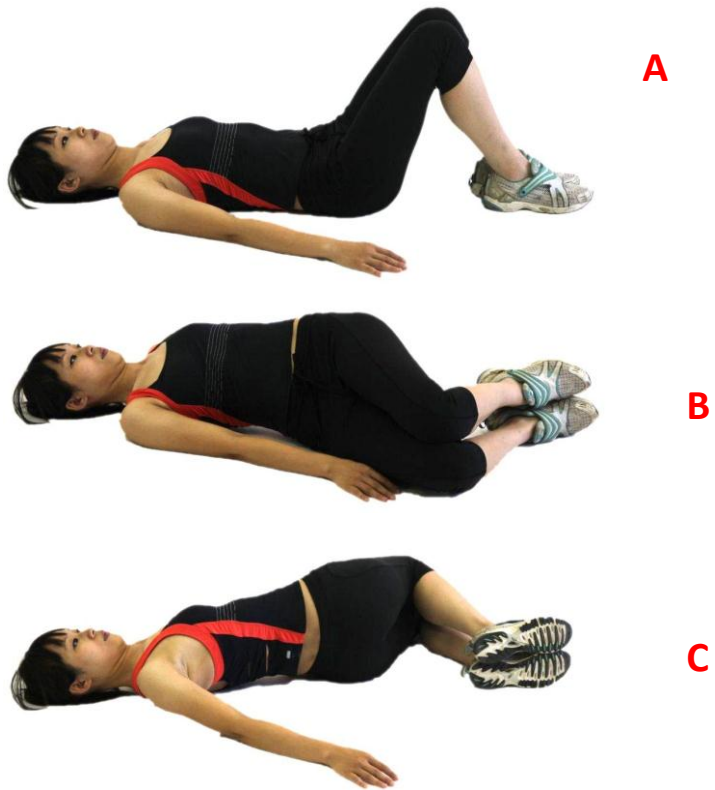
運動 3：倒轉捲曲

動作要領：躺在地板上，髖關節與膝關節彎曲 90 度，雙手交叉抱於胸前 (A)。膝蓋伸直，髖關節屈曲，使腳在頭的上方。臀部往天花板的方向上抬 (B)。抬 5-10 下，再回到 (A) 動作，即完成一個完整的動作。



運動 4：抬腳側倒

動作要領：身體正躺且膝關節彎曲，雙手放在身體的兩側 (A)。上半身與腳跟不動，膝蓋往右邊倒，碰觸到地面 (B)，再回到動作 (A)。然後往左邊倒，碰觸到地面 (C)，再回到動作 (A)。左右來回即一個完整的動作。



(二) 上肢與肩膀：

以解剖學的觀點，上肢的大肌肉群包括：肱二頭肌、肱三頭肌、三角肌與旋轉肌群。上肢肌肉群可以使肩關節做水平外展、水平內收、外展與內收，也可以使肘關節做屈曲與伸展。利用幼兒自身的體重做為肌力訓練的阻力，學習動作漸漸進行中，逐漸增加上臂負荷的重量，以完成上肢與肩膀的肌力訓練。

依據文獻列出適合幼兒的上肢與肩膀動作包括：熊走路、蛇爬行、反向伏力挺身、改良式伏力挺身、雙人合作向上拉等動作，內容及要領敘述如下：

運動 1：熊走路

動作要領：利用手和腳支撐身體的重量，手肘微彎避免受傷。同手同腳，向前面的方向走路。此動作有腳幫忙支撐身體重量，上肢負荷的重量相對較輕。



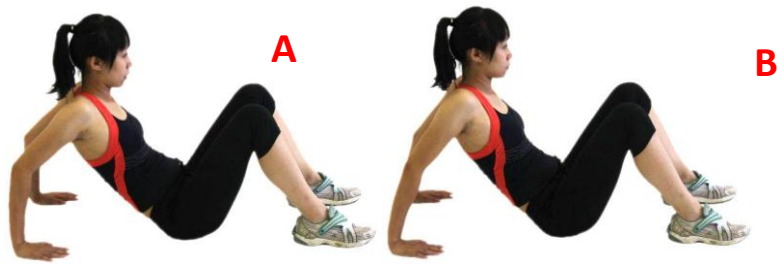
運動 2：蛇爬行

動作要領：利用手支撐整個身體的重量，手肘微彎避免受傷。使用手的力量往前爬行。腳被拖著，視為一阻力。手肘可以伸直爬行(A)或手肘彎曲爬行(B)。



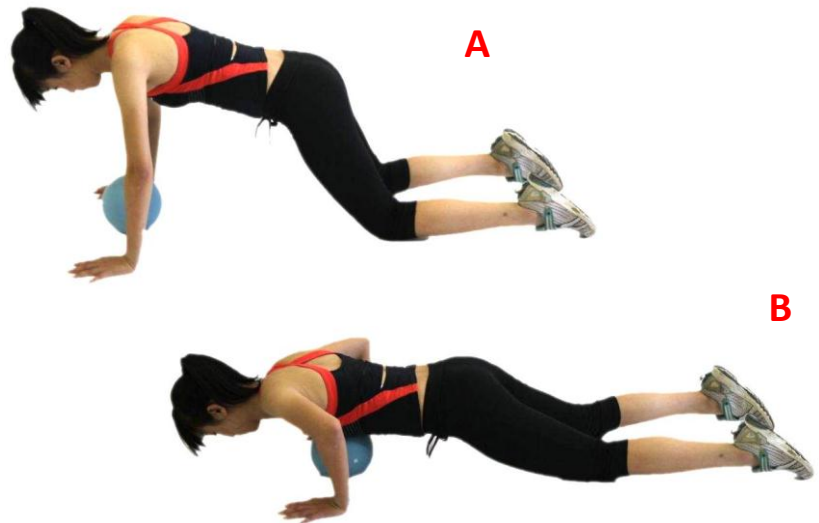
運動 3：反向伏力挺身

動作要領：反向的姿勢，臀部坐於地面，膝蓋彎曲且寬度與肩膀同寬。手掌反向手指朝腳跟的方向，手肘微彎避免受傷 (A)。手肘彎曲，使上半身往後往下倒 (B)。手肘再伸直，回到 (A) 動作，即完成一個完整動作。



運動 4：改良式伏力挺身

動作要領：將手放在肩關節下方，膝蓋彎曲跪地，雙腳微微張開，臀部夾緊，背部打直 (A)。在胸口處放一顆小瑜珈球。手肘彎曲，身體保持直線，往地面向下移動，胸口壓到瑜珈球時 (B)，手肘伸直往上，回到 (A) 動作，即完成一個完整的動作。

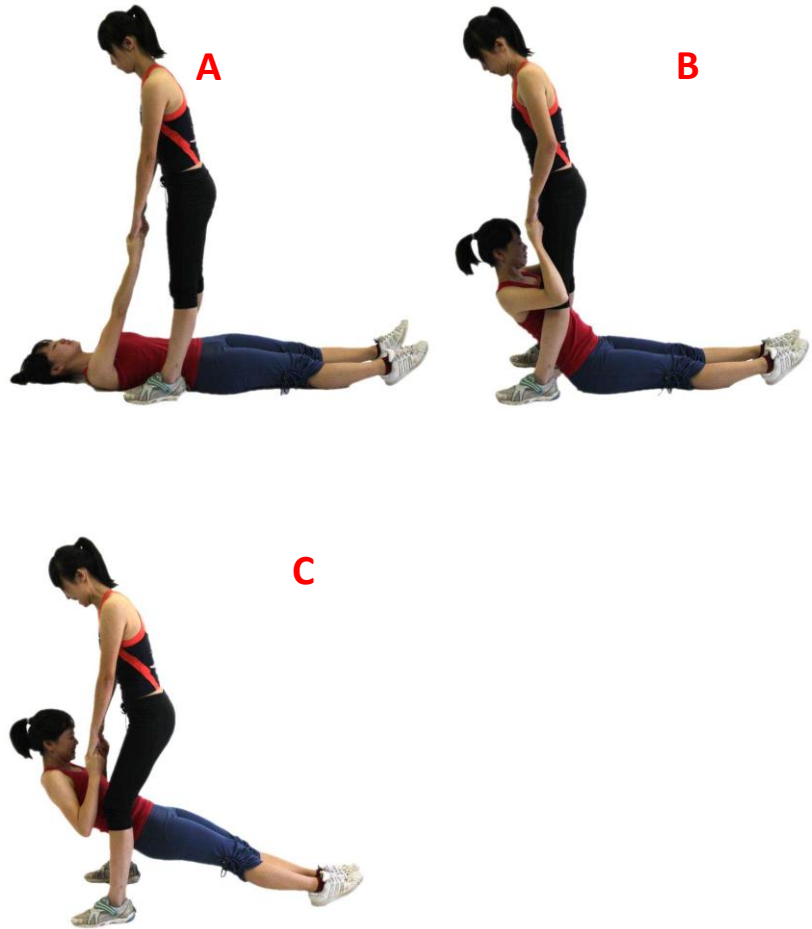


運動 5：雙人合作向上拉

動作要領：雙人合作。

躺著的人，身體成一直線，抓住另一夥伴的手腕處。站著的人，雙腳打開，站在躺著的人腰部位置，背部打直，膝蓋微彎（A）。躺著的人，利用手肘彎曲，將自己的上半身拉起（B）。或者，力量較大時，躺著的人，利用手肘彎曲，將自己的身體拉起，臀部離開地面，身體保持一直線

（C）。此動作可停留 5-10 秒，再回到（A）動作。可以大人與小孩一起進行或在地面放置軟墊較安全，避免頭部直接碰觸到地面。



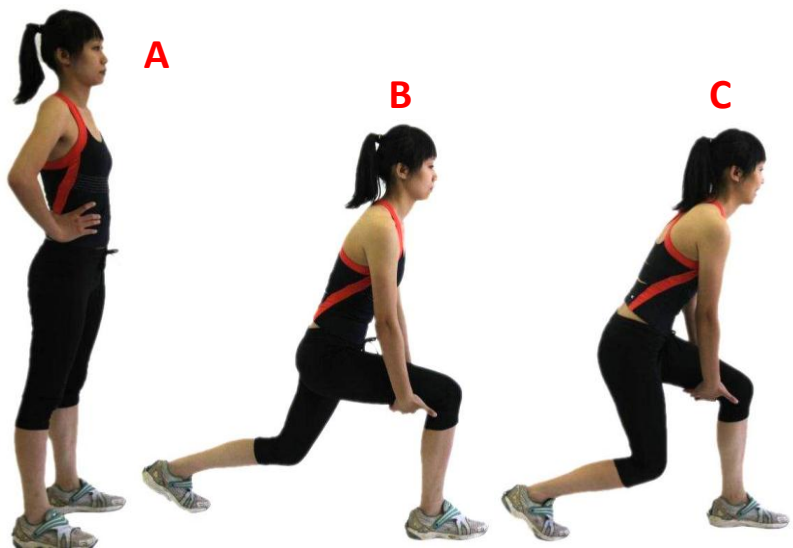
(三) 下肢：

下肢的大肌肉群包括：股四頭肌群、腿後腱肌群、腓腸肌、比目魚肌與脛前肌。下肢肌肉群可以使髖關節做內收、外展、伸展和屈曲，也可以使膝關節做屈曲與伸展，亦可以使踝關節做蹠曲和背曲。無論是跑步或走路，下肢支撐著全身的體重，利用幼兒自身的體重來做肌力訓練的阻力，學習動作漸漸適應，可以分單邊訓練增加下肢負荷的重量，完成下肢的肌力訓練。

依據文獻列出適合幼兒的下肢動作包括：熊抱、蚯蚓爬動、跑步機、顛起腳跟、髖關節屈曲、雙腳夾球、側躺抬腿，髖關節伸展、靠牆蹲舉等動作，內容及要領敘述如下：

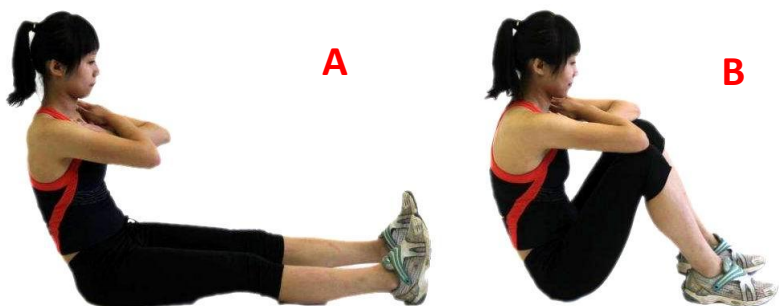
運動 1：熊抱

動作要領：站立雙手叉腰(A)。右腳往前跨步，雙手交握，環抱在大腿下方(B)。回到站立位置(A)。左腳往前跨步，雙手交握，環抱在大腿下方(C)。(B)和(C)互相交換。



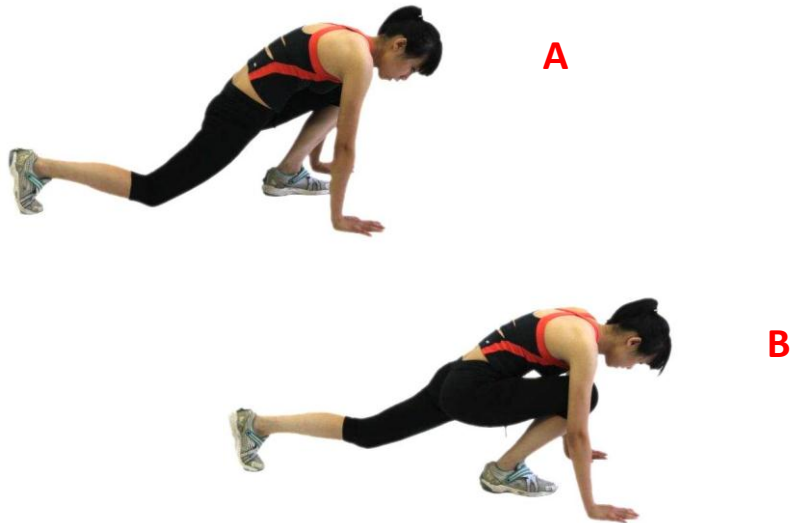
運動 2：蚯蚓爬動

動作要領：坐在地面，雙手交叉抱於胸前，背打直，腳伸直(A)。移動臀部與膝關節彎曲，朝著腳跟的方向移動，利用腳跟固定地面拉動身體(B)。當臀部靠近腳跟時，再回到(A)動作，雙腳伸直，即完成一個完整的動作。



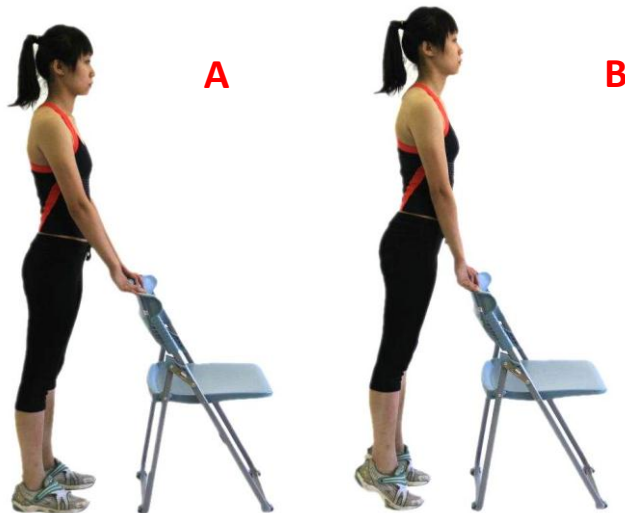
運動 3：跑步機

動作要領：爬行的姿勢，雙手在肩膀下方，左腳彎曲靠近胸口，右腳向後延伸（A）。利用穩定的節奏，移動雙腳交替互換，右腳彎曲靠近胸口，左腳向後延伸（B），保持手和頭的穩定。初期，時間 20-30 秒為一回合，依照幼兒的狀態逐漸增加或減少時間。



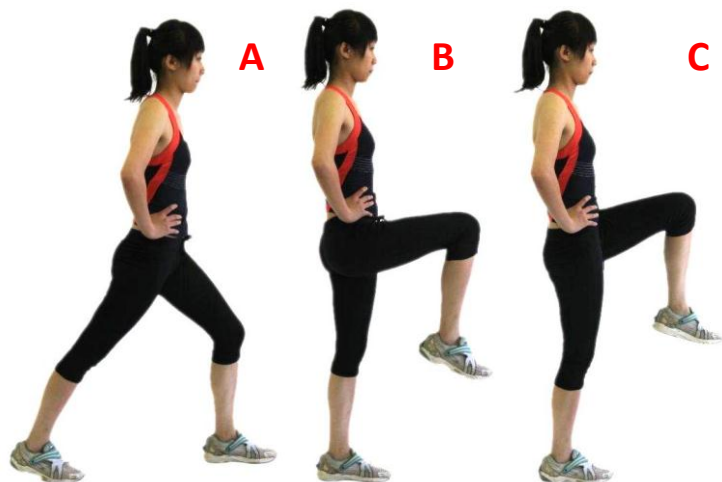
運動 4：顛起腳跟

動作要領：需要一張穩定的椅子或桌子或牆壁。雙手扶著椅子、桌子或牆壁，背部打直，眼睛直視前方（A）。慢慢地顛起腳尖，腳跟往天花板的方向上移（B）。停留 3-5 秒後，慢慢地下降，腳跟往地面的方向下移。停留時間可以依照幼兒的狀態逐漸增加或減少。



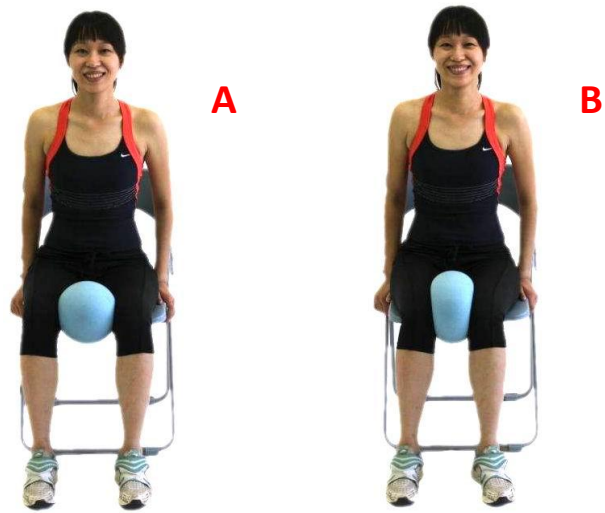
運動 5：髖關節屈曲

動作要領：站立姿勢，一腳前一腳後，雙手叉於腰間（A）。慢慢地抬起右腳，髖關節與膝關節彎曲 90 度（B），顛起後停留 5-10 秒。回到站立姿勢（A）。慢慢地抬起左腳，髖關節與膝關節彎曲 90 度（C），顛起後停留 5-10 秒。雙腳動作一致，保持身體的對稱性。停留時間依照幼兒的狀態可增加或減少。此動作除了可以增加下肢的肌力，另外也可以增加幼兒的平衡能力。



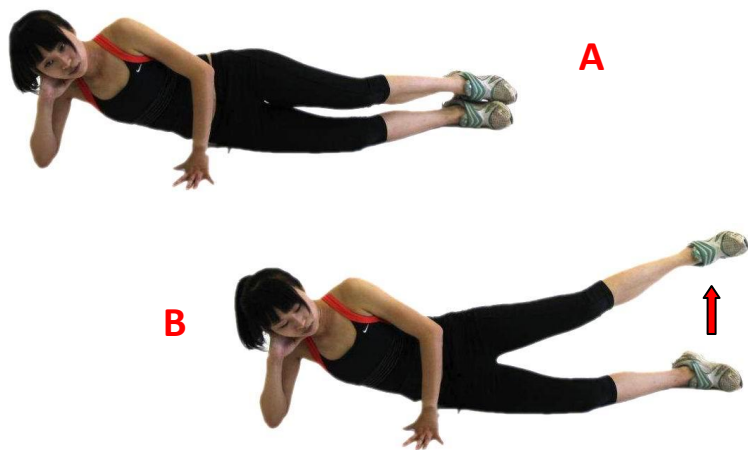
運動 6：雙腳夾球

動作要領：準備一張穩定的椅子，臀部坐在椅子一半的位置，雙手抓握在椅子兩側，在大腿內側接近膝蓋位置放一顆小的瑜珈球 (A)。雙腳往內夾瑜珈球，停留 10~15 秒 (B)。時間依照幼兒的狀態可增加或減少次數。



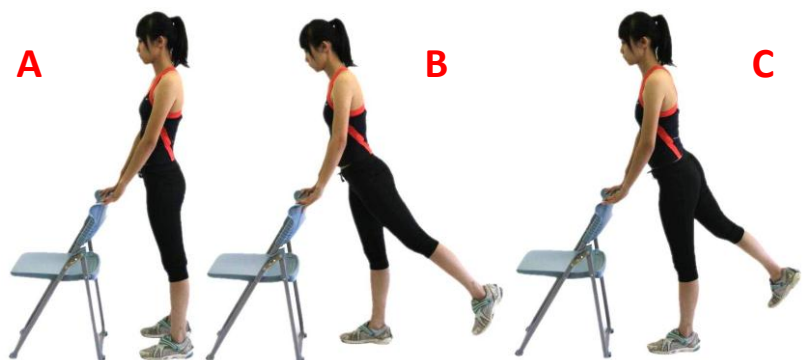
運動 7：側躺抬腿

動作要領：身體以側躺姿勢。側躺邊的手放在頭下面，另一手前臂跨越腹部撐在地面，雙腳伸直 (A)。上方的腳，往天花板的方向上抬，腳保持伸直 (B)。初期可以抬 5-10 下，換另外一隻腳做動作。兩邊動作一樣，保持身體對稱性。次數依照幼兒的狀態可增加或減少次數。



運動 8：髖關節伸展

動作要領：雙手扶在椅子上，雙腳與肩同寬，站立身體微微往前傾 (A)。臀部收緊左腳往後、往天花板方向上抬，膝蓋伸直 (B)，初期抬 5-10 下，然後回到雙腳站立 (A)。臀部收緊右腳往後、往天花板方向上抬，膝蓋伸直 (C)，初期抬 5-10 下，然後回到雙腳站立 (A)。兩邊動作一樣，保持身體對稱性。次數依照幼兒的狀態可增加或減少次數。



運動 9：靠牆蹲舉

動作要領：站立姿勢，背部與臀部貼於牆壁，雙腳張開與肩同寬，雙手放在腰部。腳跟遠離牆壁，保持彎曲時膝蓋勿超過腳尖，舒適的距離（A）。膝蓋慢慢地彎曲，下降 4-5 英寸，背部貼於牆壁，眼睛直視前方（B）。大約停 10-15 秒後，膝蓋慢慢伸直，回到站立姿勢。停留時間可以依照幼兒的狀態逐漸增加或減少。



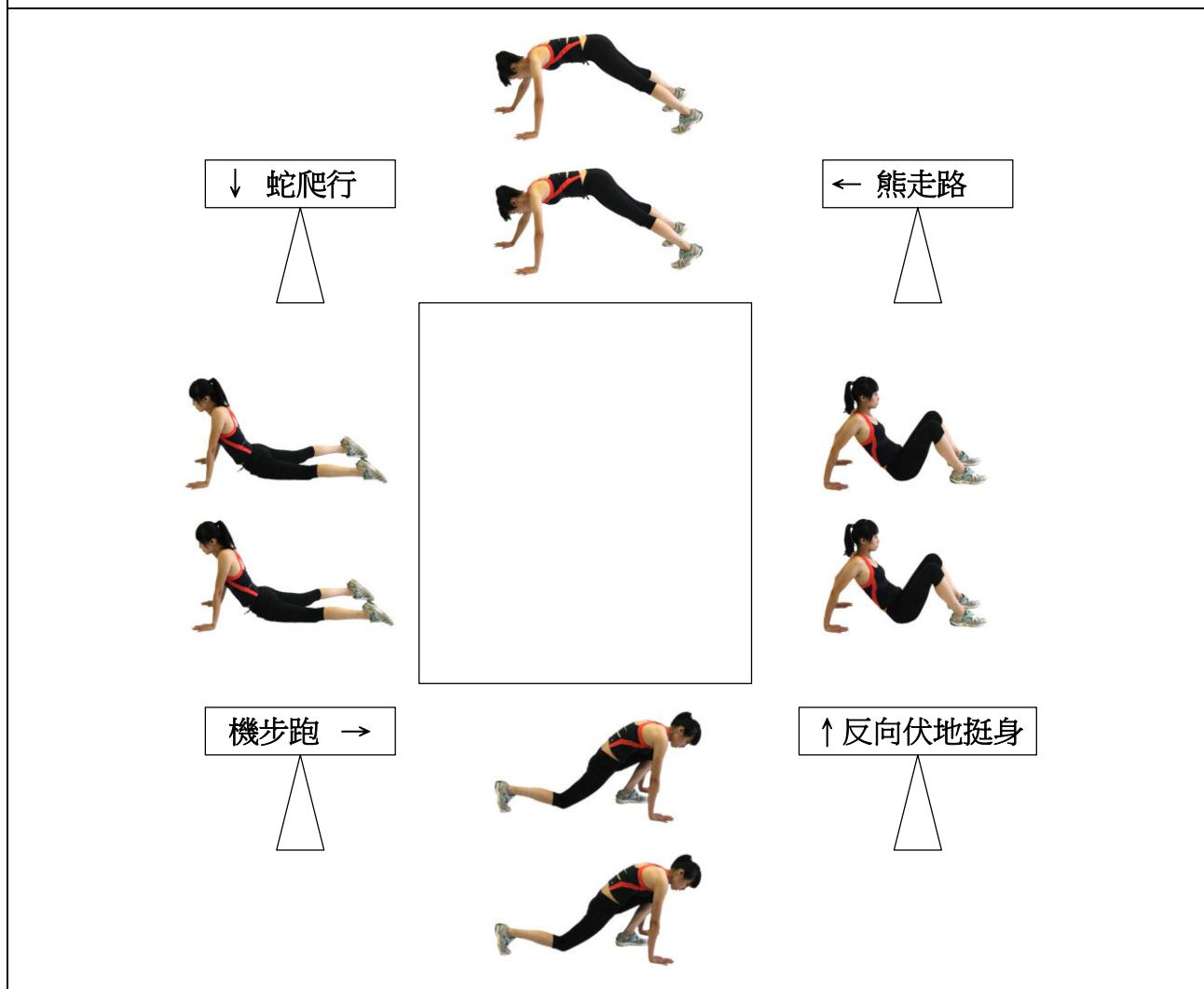
三、循環式遊戲：

為引發幼兒活動多樣及樂趣化並增進幼兒有氧適能功能，建議可將各種訓練動作及遊戲組合成一套循環式遊戲，並透過故事或情境的引導，誘發幼兒活動樂趣動作包括四角循環、環狀運動等動作，所需器材及動作要點敘述如下。

運動 1：四角循環	
運動器材： (1) 音樂。(2) 4 支角錐。 (3) 4 張動作字卡。 動作項目： 跳躍、爬行、跑步、跳繩 (可自行替換動作項目)。	運動準備： (1) 放置角錐，圍繞形成邊長 30 公尺的正方形。 (2) 一個角錐放一張動作字卡。 (3) 將幼兒分散在正方形四邊。

動作要領：當音樂開始時，幼兒開始沿著正方形邊緣移動。幼兒邊移動邊做著動作字卡上的動作。照著動作字卡的指示和方向，做完所有的動作。當音樂停下或換音樂，幼兒開始往逆方向移動或轉向反著運動

安全提示：避免幼兒間相互的碰撞。



<p>運動 2：環狀運動</p> <p>運動器材：(1) 音樂。(2) 12 支角錐。 (3) 12 張運動字卡。 (4) 3-9 張登階板或厚木板。 (5) 3-9 條跳繩。</p> <p>動作項目：跳躍、爬行、跑步、跳繩 (可自行替換動作項目)。</p>	<p>運動準備：(1) 教導幼兒每一個運動項目。 (2) 將角錐圍成圓形或方形，空間足夠幼兒跑或跳。 (3) 每一個角錐放一張運動字卡。 (4) 如有重複的動作要間隔開來。 (5) 幼兒分散開來，一站放 2-3 位幼兒。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

動作要領：當音樂開始時，幼兒開始運動。當音樂停下或換音樂，幼兒順時針移動到下一個角錐，依照角錐上的運動字卡開始做動作。持續這活動 8-12 分鐘。

安全提示：避免幼兒間相互的碰撞。換站移動時，要注意幼兒的動作是否都已經停下了。

