

# 健康體能

Health Related Physical Fitness



衛生福利部國民健康署  
中華民國112年12月修訂

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)



### 一 幼兒健康體能觀念

1. 2-6歲幼兒心跳較快，每次心輸出量較少，不建議從事強度過高的運動，所以逐步學習協調與控制身體動作，漸漸增加有氧運動的時間，自然提高其身體肌力、平衡性、適應性和心血管耐力。
2. 幼兒久坐、缺少體能活動，不僅基本動作能力發展偏弱，也容易導致肥胖。



#### 資料來源

國民健康署(2018) / 全民身體活動指引。

### 二 幼兒基本動作技能

1. 平衡能力 (穩定性動作)  
單腳站、兩腳前後站、平衡、伸展、旋轉等。
2. 移位能力 (移動性動作)  
走直線、倒退走直線、上、下樓梯、跑步、立定跳遠、單腳連續跳、躍馬步、跨步跳、雙腳左右來回跳等。
3. 物品傳接能力 (操作性動作)  
過肩投球、雙手接球、踢球、原地拍球、打擊靜止的球。



#### 資料來源

教育部 (2017) / 幼兒園教保活動課程大綱。

### 三 幼兒動作能力的測量

1. 目的  
教保人員可以運用簡易的動作能力測量，瞭解幼兒動作能力的發展現況。教保人員不宜將測量結果拿來對幼兒增加體能訓練。幼兒的體能活動應該是遊戲，而非運動訓練。
2. 測量方式  
可測量幼兒的手眼協調能力（如網球擲遠）、肢體協調能力（如立定跳遠）、速度（如20公尺跑步）、敏捷力（如連續跳躍）、平衡力（如單腳站）等。舉例：教保人員請幼兒投擲網球（小班幼兒可以用小皮球取代），記錄幼兒投擲的距離，期末再記錄一次，瞭解幼兒動作發展的情形。

## 四 健康體能活動教學策略

1. 鼓勵幼兒參與遊戲活動過程，如果幼兒因為怕熱、怕流汗，不願意參與。教保人員的鼓勵策略為：

- 1 教保人員先判斷幼兒有無身體不適，排除健康因素。
- 2 教保人員可以設計融合故事情節的體能遊戲，若幼兒對相同的體能活動內容已經感到厭煩，教保人員應當下反應立刻變換。例如某位幼兒一直不動，可以引導幼兒進行角色扮演，激發幼兒參與遊戲活動的興趣。

2. 混齡班級的幼兒，動作能力發展很不同，教保人員仍可以用同一個遊戲活動引導不同年齡幼兒。遊戲活動依年齡分類，同一個遊戲活動有強度的不同：例如，小班幼兒跑一圈、大班幼兒跑三圈。混齡班級可以讓大班幼兒示範，先開始跑步，接著換中班和小班；大班翻滾前進、小班則可以用跳躍前進。教保人員可以對不同能力的幼兒進行分類，可以自己執行動作的幼兒讓他們自己練習，不會的幼兒採一對一指導。

### 3. 幼兒體能遊戲設計舉例

結構性活動設計以30分鐘為一個單元，融入故事情節，較能吸引幼兒興趣。教案可參考工具包。

#### 體能遊戲：漁夫捕魚

活 動	時 間	活動內容
暖身活動	3 分鐘	暖身運動是讓體溫稍微提升到有點流汗的感覺。暖身運動包含伸展運動(拉筋)及輕度運動(如步行、慢跑，稍微出汗即可)。
說故事	3 分鐘	教保人員講「彩虹魚」的故事。
主題遊戲	7 分鐘（包含講解1 分鐘）	小魚兒(幼兒把手放頭上)練習當魚，在池子裡游來游去。隨著音樂變化，有快有慢。
變化活動	7 分鐘（包含講解1 分鐘）	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 邀請兩位幼兒手牽手當漁夫，手不能放開，當成魚網捕魚。若手放開表示魚網破掉。</li><li>2. 選擇五位願意當魚的幼兒，把手放頭上做小魚的動作。</li><li>3. 被捕到的魚可以設法逃走，但只能從網子下方逃走，以免跌倒。</li><li>4. 漁夫用網子捕魚。</li><li>5. 被漁夫捕到的幼兒先到旁邊休息，等兩人手牽手成魚網再繼續捕魚。</li><li>6. 結束後請這一組幼兒到旁邊休息，再換另一組幼兒練習。</li></ol>
昇華遊戲	7 分鐘（包含講解1 分鐘）	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 當漁夫的幼兒兩人手牽手當魚網，共三組魚網。</li><li>2. 三組漁夫一起進來魚池抓小魚，其他幼兒當小魚，被抓到後到一旁休息，直到所有小魚被捕完為止。</li></ol>
緩和運動	3 分鐘	緩和運動可以讓身體從較劇烈的狀態逐漸緩和，避免突然停止運動對心臟及肌肉造成傷害，讓韌帶逐漸回復休息狀態，減少激烈運動後產生的肌肉痠痛。

資料來源 臺灣幼兒體育學會。幼兒運動遊戲初級指導員研習手冊。

## 五 安全注意事項

幼兒	教導幼兒遵守活動規則的習慣與態度。
教學	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 活動進行前有充分的暖身及活動後的緩和運動。</li><li>2. 安排適當的活動時間。</li><li>3. 隨時留意觀察幼兒活動過程的膚色及換氣情形，並適時補充水分（若有咳嗽或過度換氣，應先停止）。</li></ol>
設備器材	<p>選擇安全的活動環境，活動前先檢視器材與設備的安全性。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 穿著運動鞋，不要穿布希鞋或拖鞋。</li><li>2. 不要配戴配件（如項鍊或幼兒的手帕夾在胸前）。</li><li>3. 在室內運動不要穿襪子避免滑倒。</li><li>4. 上完課換掉內衣，不要開冷氣，洗手洗臉，補充水分。</li><li>5. 注意器材的特性。例如：讓幼兒跨越溜溜布跳躍，非常容易導致幼兒滑倒受傷。</li><li>6. 留意幼兒的遊戲空間，幼兒對於空間和距離感不佳，要提醒幼兒活動間距一定要拉開。</li><li>7. 下雨或空汙嚴重時，必須移到室內活動，可以做跳躍、爬行、翻滾等動作。</li></ol>

請

### 你跟我一起做

#### Step1 建立目標

【目標一、幼兒園的健康政策】 幼兒園重視健康體能活動

【目標二、幼兒健康技巧和行為】 養成幼兒定時定量運動習慣

【目標三、家長溝通和社區資源】 養成家庭動態生活的習慣

#### Step2 擬定策略

【策略一、幼兒園的健康政策】

1. 提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動。
2. 定期舉辦健康體能活動、分析體能活動執行情形，並提出改善策略。
3. 了解幼兒動作能力，將健康體能活動融入教學。
4. 增加教職員對健康體能的參與度。
5. 訂定促進教職員健康福祉的政策。

【策略二、幼兒健康技巧和行為】

1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處。
2. 教導幼兒正確的動作技能，避免運動傷害。
3. 培養幼兒參與健康體能活動的興趣。



### 【策略三、家長溝通和社區資源】

1. 鼓勵家長參與親子體能活動。
2. 培養家庭動態生活模式的習慣。
3. 結合社區資源鼓勵家長參與親子體能活動。

### Step3 檢核指標

#### 【指標一、幼兒園的健康政策】

- 1-1. 幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加。
- 1-2. 幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法。
- 2-1. 幼兒穩定性、移動性和操作性的動作能力均衡發展。
- 2-2. 幼兒園檢討幼兒園規劃的健康體能活動和實施成效，並據以改善。
- 3-1. 教師設計融入體能活動的教學活動增加。
- 4-1. 教職員健康體能的素養提升。
- 4-2. 教職員對健康體能活動參與度增加。
- 5-1. 幼兒園促進教職員健康體能福祉的措施增加(例如辦理教職員體能活動)。

#### 【指標二、幼兒健康技巧和行為】

- 1-1. 幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加。
- 2-1. 幼兒對於健康體能活動運用正確動作技能的瞭解增加。
- 2-2. 幼兒體能活動時間造成的傷害事件減少。
- 3-1. 幼兒參與健康體能的時間增加。
- 3-2. 積極參與健康體能活動的幼兒數增加。

#### 【指標三、家長溝通和社區資源】

- 1-1. 幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動。
- 2-1. 家長和幼兒在家中進行親子體能活動的人數和次數增加。
- 2-2. 家長假日親子戶外活動的人數和次數增加。
- 2-3. 家庭共同參與運動的意願提升。
- 3-1. 幼兒園結合社區資源或提供相關活動訊息，家長參與社區親子體能活動比例增加(如親子馬拉松或親子三對三籃球賽等)。

### 高手

### 來挑戰

教保人員可以鼓勵幼兒參加網球訓練、足球訓練等，以從小培養幼兒運動習慣。

X

冬天室外風大，幼兒園在室內進行健康體能活動，可以請幼兒穿上襪子避免著涼。

X

所有健康體能的遊戲活動都需要熱身。

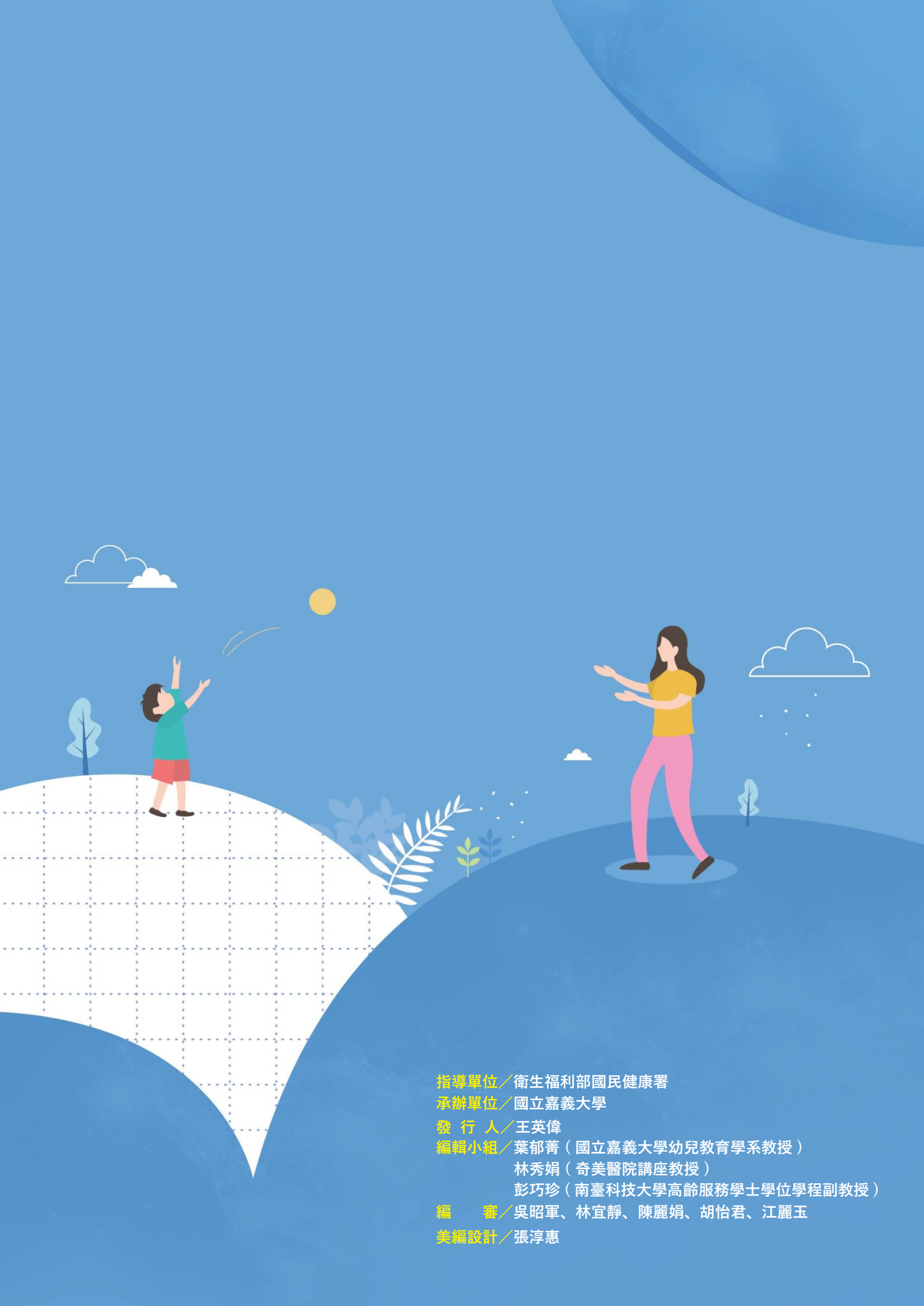
O

培養幼兒健康體能活動的興趣，需要家長共同參與。

O

進行遊戲活動時，如果幼兒有咳嗽或過度換氣的情況，應先暫停活動。

O



指導單位／衛生福利部國民健康署

承辦單位／國立嘉義大學

發行人／王英偉

編輯小組／葉郁菁（國立嘉義大學幼兒教育學系教授）

林秀娟（奇美醫院講座教授）

彭巧珍（南臺科技大學高齡服務學士學位學程副教授）

編審／吳昭軍、林宜靜、陳麗娟、胡怡君、江麗玉

美編設計／張淳惠