

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">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。2. 選擇五位願意當魚的幼兒，把手放頭上做小魚的動作。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。4. 漁夫用網子捕魚。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。6. 結束後請這一組幼兒到旁邊休息，再換另一組幼兒練習。
昇華遊戲	7分鐘(包含講解1分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 當漁夫的幼兒兩人手牽手當魚網，共三組魚網。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。
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">1. 活動進行前有充分的暖身及活動後的緩和運動。2. 安排適當的活動時間。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）。
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">1. 穿著運動鞋，不要穿布希鞋或拖鞋。2. 不要配戴配件（如項鍊或幼兒的手帕夾在胸前）。3. 在室內運動不要穿襪子避免滑倒。4. 上完課換掉內衣，不要開冷氣，洗手洗臉，補充水分。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。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。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。

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。

✘

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。

✘

所有健康體能的遊戲活動都需要熱身。

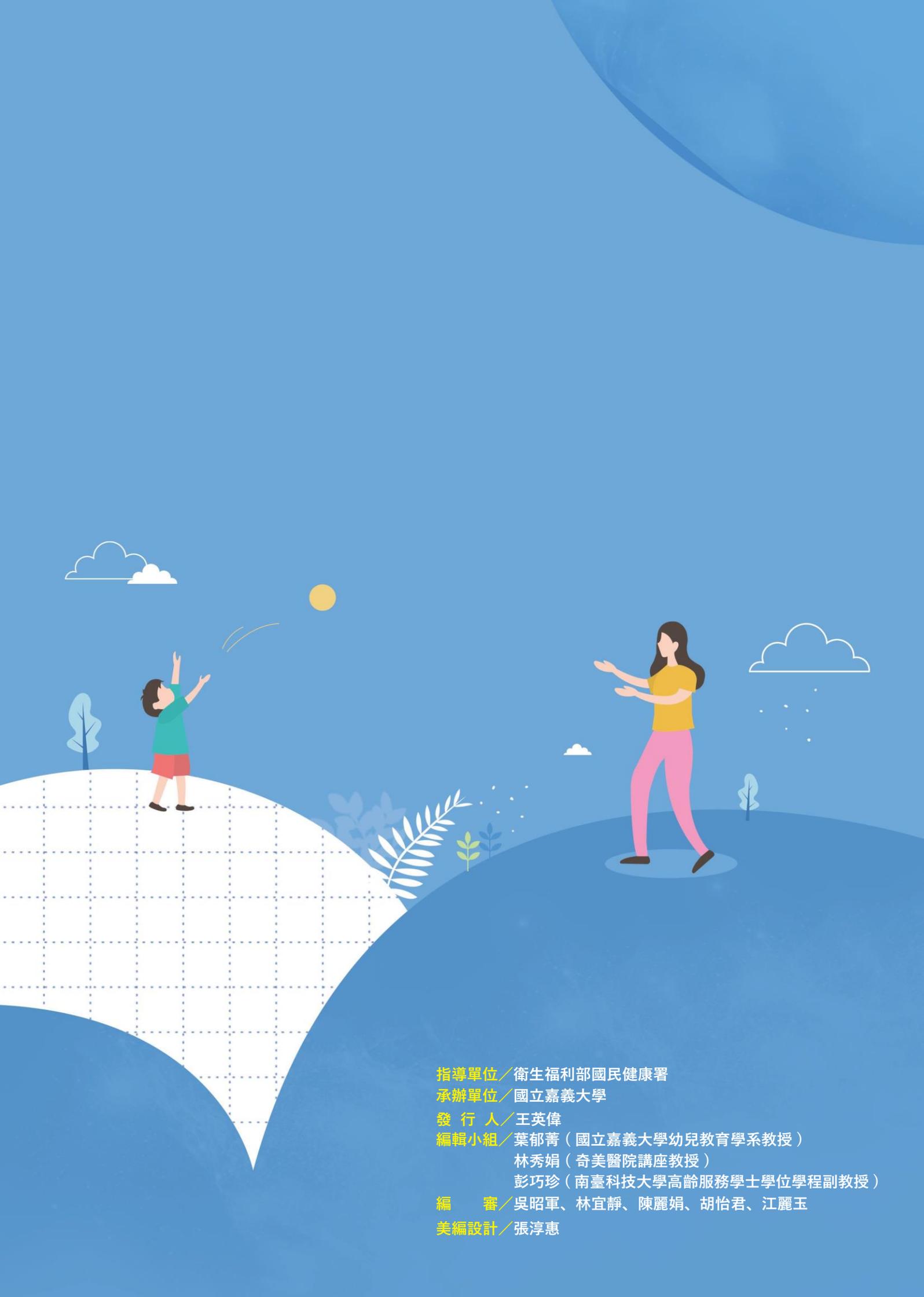
○

培養幼兒健康體能活動的興趣，需要家長共同參與。

○

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。

○



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