

2~3 歲幼兒在家身體活動 DIY

花蓮慈濟醫院兒童發展聯合評估中心 王慧娟物理治療師

運動的經驗會帶領孩子去體驗自己的身體，帶給他們感官經驗、情緒經驗、社會化經驗及精神靈性經驗，即對週遭環境、旁人、事務及自然界的體驗。成長中的孩子透過爬行、走路、跑步、定點上下彈跳，這些肢體動作來擴展他們運動的技能，孩子會拉、推、撞、背、抓、打、維持身體平衡，並嘗試許多不同動作，當所有身體部位的分解動作都能相互協調，孩子就能夠自信地活動了，一個孩子的運動經驗愈豐富，他的生活經驗的範圍也就會成長的越多。通常孩子透過以下幾個途徑蒐集各種運動經驗：

- ◆ 在大自然裡，自由自在地玩、攀爬。
- ◆ 和父母、兄弟姊妹一起玩體驗肢體遊戲。
- ◆ 感官遊戲。
- ◆ 訓練平衡感及正確姿勢的遊戲。
- ◆ 各種方式彈跳級跳躍。
- ◆ 手腳協調練習。
- ◆ 即興地跳舞及演戲。
- ◆ 學習一個特定運動項目的動作流程。

身體靈活的孩子非常了解自己肢體的能力，對自己做的事也很有把握，他們擁有符合這個年齡發展成熟的感官，並且能夠著用斟酌四肢動作的力道。改善肢體的控制能力，也會同時改善感覺能力及處理感官印象能力。所以，如果孩子的肢體靈活度高，學習其他領域的東西也會變得輕鬆容易，即使是認知學習也一樣。肢體活動也能夠訓練思考能力，孩子必須在行動之前、預先計畫如何行動，他們在心裡先試做過一遍的工作，來評估自己的能力，以及避開風險。

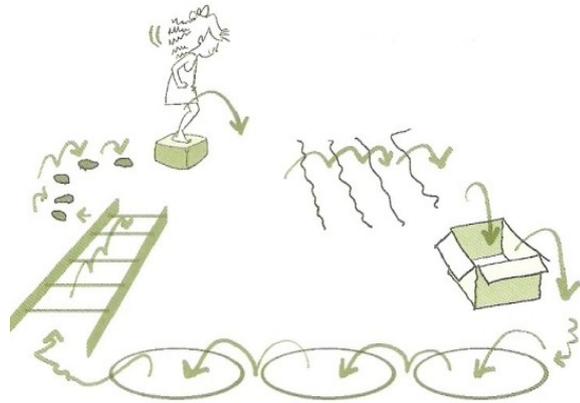
在運動遊戲中，孩子會遇到其他不同的孩子及使用不同材質的東西做遊戲，孩子因此需要不斷面對新的學習狀況，家長能夠藉次讓孩子取足夠的運動經驗，讓孩子在上學前作好準備，會比先學習讀書、寫字來的重要。無論在遊戲、運動、勞作、及雕塑中，無論大小孩或小小孩，都不斷在精進他們眼睛與手部的協調性、手臂及腿部的交互運動。

運動遊戲帶來健康、舒適感、自信心和樂趣，這些遊戲激勵孩子對所有新事物都有開放的態度，並且主動積極參與，同時，這些肢體運動也都會成為每一項學習基礎，以下介紹家長在家如何設計 2~3 歲幼兒運動遊戲設置及方法，提供與孩子一起遊戲活動參考。

◎ 兩歲到兩歲半階段遊戲活動~



(一) 跳箱子



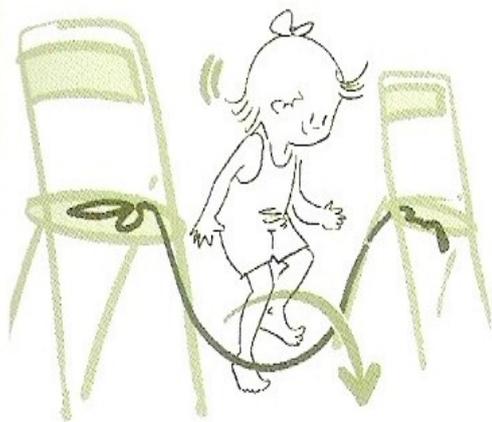
(二) 闖關遊戲

✧ 活動名稱：(一)跳箱子(二)闖關遊戲。

活動目的：增加孩子跳躍能力及動作計畫練習。

活動方法：(一)請孩子站在一個小箱子上，膝蓋微彎，手臂後擺，接著手臂往前盪，跳進前方的呼拉圈。

(二)把呼拉圈、箱子、腳丫子、線條排成不同花樣，請孩子用跳、踩的方式通過，如果他無法跳得很好，用踩的也可以。



✧ 活動名稱：跨越繩子。

活動目的：增加孩子跳躍障礙物能力。

活動方法：在兩張椅子中間掛一條繩子，請孩子跨過去或跳過去；剛開始先把繩子擺在地上，然後慢慢增加高度，直到離地5公分左右。

- ❖ 當孩子玩遊戲或跳舞時，他也在發展動作計畫能力，孩子喜愛重複，請使用節奏分明音樂，讓他可以慢慢地學著記住舞步順序。緩慢活動四肢需要仰賴動作計畫的控制，配合節奏運會更有幫助。跳舞能讓孩子學習如何不碰撞他人，進而提升身體及空間知覺。

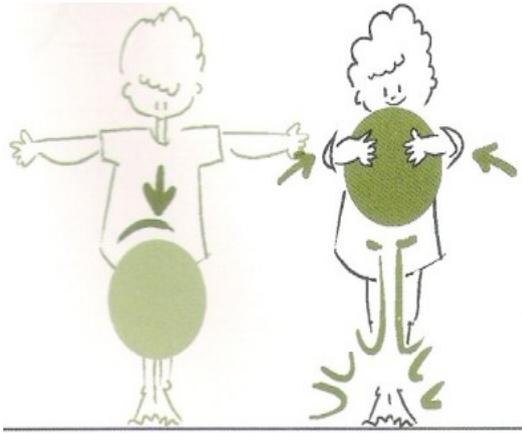


- ❖ 活動名稱:基本圓圈舞。
活動目的:利用節奏幫助孩子記憶各種動作順序，予動作計畫控制訓練。
活動方法:剛開始跳兩個動作，如果孩子做得來，再加入第三個動作，比方：旋轉、前後來回跳躍、左右腳交替搖擺、跟舞伴一起拍手、旋轉。



- ❖ 活動名稱:排舞。
活動目的:增加身體及空間知覺。
活動方法:跟孩子面對面站好，一起朝對方走四步，做做個動作，然後再退四步，始終維持四拍子節奏。

- ❖ 球是幫助大腦神經增強連結的極佳工具，它可以引導孩子發展更進階的動作技巧，例如拋與接。剛開始孩子會用擁抱的方式接球，但過了一陣子之後，他們就能學會用手接球。玩球可以幫助孩子發展概念、平衡感、視覺調整、身體及空間覺知。



- ◇ 活動名稱: 蹦蹦球
- 活動目的: 增加視覺調整、身體及空間覺。
- 活動方法: 請孩子站好, 看他能不能讓球彈到地上? 你可以教他打開手臂(打開大門), 然後在球反彈回來時把手臂併攏(關上大門), 重複練習幾遍。



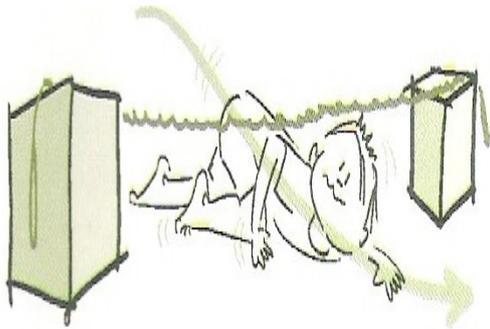
- ◇ 活動名稱: 滾呼拉圈。
- 活動目的: 增加孩子手眼協調及動作計畫能力。
- 活動方法: 請孩子站在遠處, 然後把呼拉圈滾過去給他, 讓他把呼拉圈滾過來給你, 活動開始前, 請先向孩子示範如何用掌心推動呼拉圈的上端使之滾動。



- ◇ 活動名稱: 青蛙跳。
- 活動目的: 促進肌肉張發展及前庭刺激活動。
- 活動方法: 把童謠或歌曲跟運動結合在一起, 提供孩子在記憶與節奏方面訓練, 孩子學青蛙向上向前跳時, 要確定孩子膝蓋彎起來。

◎ 兩歲半到三歲階段遊戲活動~

- ❖ 匍匐前進是很重要動作，因為孩子需要繼續增強肌肉張力，而且它對大腦的感覺發展也有極大幫助，剛開始可以讓孩子同側手腳方式交替擺動匍匐前進，之後異側手腳方式交替擺動往前爬，最後可以請孩子翻過身來以仰臥的姿勢重複向前爬式擺動，而以仰臥姿勢的爬行活動能協助確認原始反射是否獲得抑制。

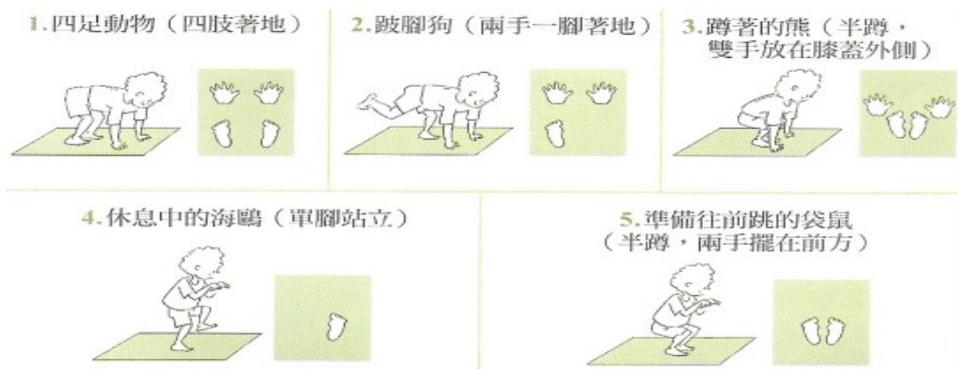


- ◇ 活動名稱:匍匐前進活動。
活動目的:增加大腦感覺及迴路發展。
活動方法:請孩子從懸空的繩子底下爬過去，接著再試著從上面跳過去。

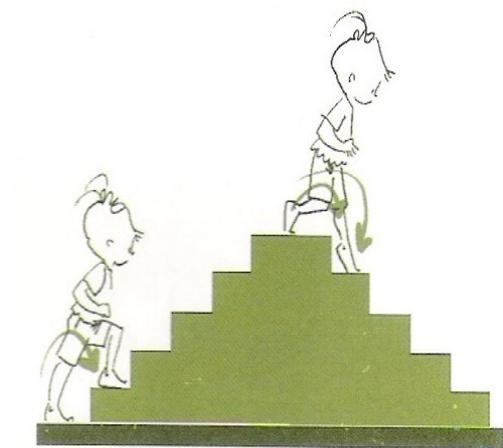


- ◇ 活動名稱:騎三輪車
活動目的:增加左右腦統合發展
活動方法:騎腳踏車活動讓孩子可以以兩隻腳執行不同動作，一上一下踩著三輪車活動，同時兩手執行不同動作。

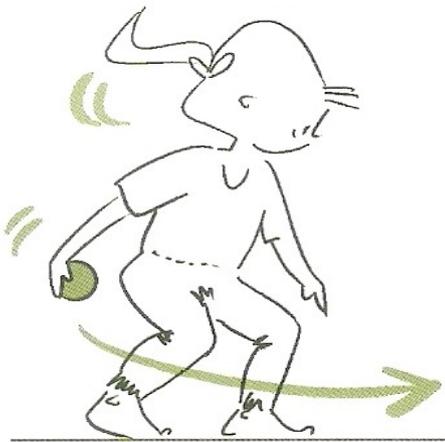
- ❖ 這個年齡的孩子都喜歡模仿動物，請儘量陪孩子閱讀動物繪本，並趁機介紹各種動物，也可以帶他們去動物園玩。



- ◇ 活動名稱:動物來了。
活動目的:增加身體平衡感。
活動方法:請孩子在你數到五或十之前，擺出某個動物姿勢。



- ◇ 活動名稱:上下樓梯。
- 活動目的:增加孩子平衡感與肌力發展。
- 活動方法:請孩子往上走幾步樓梯，再走下來。



(一)拋擲、玩保齡球



(二)投擲遊戲。

- ◇ 活動名稱:(一)拋擲、玩保齡球(二)投擲遊戲。
- 活動目的:增加身體協調發展。
- 活動方法:(一)投保齡球遊戲。
- (二)洗衣籃是練習投擲技能的一個好道具。試投幾種不同東西到籃子裡，如小球、紙團、圍巾，投擲不同東西需要不同動作技能，籃子離孩子可以近一點，這樣他才能成功將東西投進籃子裡。

1. 瑪格莉特·薩塞著(謝維玲譯)。Smart Start 聰明寶寶從五感律動開始。遠流出版。2010年1月。
2. 傑琪·席柏格著(李文英譯)。1~3歲幼兒全腦遊戲125。台灣麥克。2009年10月。
3. 絲碧·汪德斯著(陳皇玲譯)。運動讓孩子變聰明。奧林文化。2005年9月。