

符合幼兒特徵的運動遊戲教學

李奕儒/國立體育大學體育推廣學系

黃永寬/國立體育大學體育推廣學系

通訊作者：李奕儒

服務單位地址：33301 桃園市龜山區文化一路 250 號

電子郵件：ilu79910@hotmail.com

摘 要

透過文獻的收集，歸納出六項符合幼兒遊兒特徵的運動遊戲方法：(一) 孩子容易受到環境的影響而分心，教學利用故事的引導和多樣的教具來提高孩子的注意力，達到更好的教學效果；(二) 孩子的學習，須由簡入深的方式，循序漸進的課程設計，符合孩子的能力，學習難度更高的技能；(三) 孩子的思考較為具體，過程中以簡單明瞭的方式，具體的遊戲目標，讓孩子了解遊戲，降低意外的發生；(四) 孩子透過模仿，學習新的技能，教學者正確的示範，讓孩子從中學習，獲得良好的學習典範；(五) 利用遊戲的方式，啟發他們的想像力，激發他們天馬行空的創意，培養自我思考的能力；(六) 孩子會用自己的觀點，看待外面的世界，因而產生了自我中心的思考模式，希望孩子從遊戲中，學習與人的互助合作、培養團隊的精神，從挑戰中完成目標，獲得成就感與自信心，培養出正向的人格特質。

關鍵詞：體能遊戲、幼兒身心發展、教學策略

壹、前言

幼兒的身心發展是我們一生中最重要的一環，良好的養育方法不但可以使幼兒養成許多有益身心發展的好習慣，更可排除許多妨礙身心發展的異常行為，如偏食、拒食、夜夢不寧等。且健康狀況欠佳的幼兒則動作發展相當緩慢，而孩子變化多端的情緒，也會造成孩子在技能的學習上有注意力不集中，沒耐心的狀況，因而造成學習的成效不佳（黃志成、黃淑芬，1995）。因此為了給予孩子良好的發展，配合孩子幼兒期身心發展的特徵，給予適當的教學方式，有助於孩子在這時期的發展。遊戲是透過身體活動，做為教育的方式，它不僅可以宣洩情感放鬆情緒、表現生命的現象，並為未來生活做準備（王健次，1981）。蒙特梭利的教育理念中提出，幼兒的學習是利用身體活動來認知外界、啟發創造及探索自我的重要媒介（林庭玉、楊松丞，2005）。幼兒運動遊戲在幼兒教育上具有生理、教育、治療、社會、道德、人格、益智、心理以及情緒上的價值（張鳳菊、黃永寬、黃士怡，2010）。因此，我們藉由幼兒運動遊戲來啟發孩子的幼兒身心發展。

貳、身心發展特性

盧素碧（1997）提到幼兒身心理發展的特徵可分為九點。

- 一、情緒性：幼兒因注意力持續時間短，其情緒即易注意力轉移而改變（黃志成、黃淑芬，1995）。為了提高孩子的專注力，教學者需要透過不同的教學方式、多樣的變化，來吸引孩子的目光，讓孩子開心的在課堂上學習。
- 二、未分化性：幼兒在發展階段，在各方面是透過不斷的分化、學習、成長，幼兒由簡單的動作；簡單的語言，慢慢的轉變成難易度較高的動作以及較長的語句，所以我們可教導幼兒從簡單的遊戲透過練習，讓幼兒熟悉各肢體動作的控制，進而學習難度較高的技巧。
- 三、幼兒思考的特徵：幼兒在這期間的思考方式，較為具體性，透過實際的動作，利用自己的身體感覺並進而思考，這時期的孩子也較自我中心，他不會為別人著想，只為滿足自己而行動，我們透過遊戲設計，讓每個孩子能自我操作完成目標。
- 四、幼兒期是最富模仿性和可塑性的階段：幼兒期透過不斷的模仿大人的行為、語言、生活方式，加以學習。幼稚園教師常是幼兒觀察、模仿的對象之一，教師的言行舉止、處理事情的態度、方法，往往對幼兒的行為影響深遠（陳孟秦、李愷寧、郭上園、王毓婷，2008）。在這時期的幼兒也最具可塑性，大人透過指導讓孩子模仿學習，因此我們希望透過遊戲的方式，從中讓孩子模仿學習。
- 五、幼兒期是極具好奇心與探索的階段：幼兒在成長的過程中對於新的人、事、物都具有極大的好奇心，孩子會透過身體的動作，與教具的互動來展現他的好奇心，在遊戲中，我們可以藉由新的教具，讓孩子透過不同的嘗試來滿足孩子的好奇心。
- 六、幼兒期是想像力最豐富的階段：好奇、好玩、好動是幼兒的天性，幼兒天生具有不斷的嘗試與探索的勇氣，對任何事物皆充滿了好奇心，幼兒也充滿著豐富的想像力，這些特性無疑的是給幼兒創造力的最好本錢，也給幼兒得天獨厚創造能力（黃

永寬，2012)。孩子時常會有許多天馬行空，不受限制的想法，讓他不斷的嘗試，發揮他的想像力，幼兒在遊戲中，不斷的利用不同的方式與教具，與老師互動都是不斷的激發他的想像能力。

- 七、幼兒期是好動、精力充沛與喜愛遊戲的階段：幼兒一生中最具活力的一個階段，幼兒喜歡活動，遊戲，透過幼兒運動遊戲讓孩子展現他們活力，發洩他們的精力，進而促進他們的生理發展。
- 八、幼兒是第一個生理的反抗期：幼兒在二到七歲是處於前運思期，其中的特色之一為「自我中心」思考，也就是他們會重自子的觀點，來看待外界事物及他人（周怡萱，2004）。由於幼兒自我中心的思考方式，讓幼兒會展現出反抗的行為，因此我們可利用鼓勵、讚美的引導的方式，讓孩子能自願的達成我們設定的指令和目標。
- 九、幼兒期是人格形成之基礎時期：這時期的孩子，我們希望透過鼓勵、讚美，愛的教育方式，勝過責備、謾罵，打的方式，讓孩子能又一個正面的人格特質，更能培養與他人良好的相處模式，在團體生活中有良好的人際關係。

參、幼兒運動遊戲目的

劉馨（2000）指出，幼兒運動遊戲的目的有六項：一、培養幼兒積極參與體育活動的興趣；二、讓幼兒身體正常發育和動作協調；三、發展幼兒身體素質和基本能力；四、提高幼兒身體能力適應性；五、豐富幼兒知識和經驗；六、養成幼兒良好的心理因素與個性。按照教育原理，使幼兒在運動遊戲中獲得成就，也是運動遊戲課程帶給幼兒另一項的教學目的。幼兒運動遊戲是為了刺激孩子，讓孩子未來在遊戲與運動，甚至日常生活中，都具備良好適應能力，對休閒運動的參與進而會影響日後成人之狀況；而能在休閒運動中獲得成功經驗的孩子，通常較能表現出較高的自信及較大的成就。幼兒運動遊戲不僅僅只是讓孩子能達到運動的效果，更能藉由遊戲讓孩子展現他們的活力，進而從中獲得成就感，而對於運動能力較差的孩子，也可藉由遊戲的難度增加，讓孩子在多次嘗試突破中獲得自我肯定，在過程中喜歡運動，培養孩子未來擁有自動且規律的運動習慣，孩子也可在幼兒運動遊戲課程中，學習空間、時間、身體、關係這四大意識，幼兒運動遊戲教師藉由課程內容的引導，讓孩子往前跑、往後退、用右手抓部、左腳踢球、往上跳等等，都是為了讓孩子學習我們生活的各種空間意識，在遊戲的體驗中讓孩子舉手、彎腰、抬腳等等，過程中促孩子活用各種身體部位，並學習各部位名稱並發揮他們的創意運用不同的身體部位完成遊戲，遊戲過程中孩子與物體、同儕，甚至運用物體與物體的互動，來培養他們人與人；人與物；物與物的互動關係，遊戲的進行時，孩子會有等待下一次玩遊戲的時間，這也能培養他對時間的關係，或許無法完全掌握時間的正確，但能了解等待時間的長短，更是在排隊時學習到基本的生活禮儀。

黃永寬（2000）提出幼兒運動遊戲的五種觀念：(一)是簡單動作教育；(二)是多變化的實施；(三)是有目標的實施；(四)是一種安全教育；(五)是一個注意力的教育。透過五個觀念，我們設計出適合孩子的遊戲，本文將透過孩子的身心發展特徵，設計出適合不同特徵的孩子，希望孩子能夠透過遊戲的方式，促使孩子身心發展。

發展階段的孩子，在生理動作發展方面，主要是透過兩方面，第一是身體各部位細胞與組織發展變化，二是經由各部位的運動，多次的運用，並學習善用各部位的技巧來完成身體的動作發展（林青山、張春興，1993）。藉由幼兒運動遊戲可讓孩子在遊戲中，嘗試活用各個身體部位，同時也能刺激各部位的細胞與組織的發展，進而提升孩子動作發展的完全。

在社會發展層面，陳怡如、黃孟文（2001）曾表示，我們可藉由運動提升我們的人格、道德的養成，競爭與團隊精神的建立，培養領導和適應環境的能力，最終能培育出正面的人格特質。為了這個目的，孩子從小培養運動的習慣，多半的運動對於孩子過於困難且容易受傷，甚至影響發育，所以我們可透過幼兒運動遊戲讓孩子可從遊戲中快樂的活動，培養孩子對運動的喜愛，進而找尋未來喜歡的運動並且培養孩子有規律的運動習慣。

肆、幼兒運動遊戲方法

Piaget（1962）提出遊戲能使幼兒練習及加強心理技能；幼兒亦可以透過遊戲，與他人互動學習社會化的過程。在生理需求方面，可以藉由遊戲動幫助大小肌肉發育，且在遊戲中活動筋骨也可以幫助骨骼發育，遊戲還可以促進體內器官作用的進行，對消化、循環及心臟等器官均有實質幫助。在心裡需求方面，因幼兒從事對事物的好奇心，對許多陌生的事都感到新鮮，且此時期模仿力強，會容易透過模仿大人的動作來學習；遊戲也是情緒疏導管道，藉由調適幼兒情緒；而在幼兒期間，幼兒生活極為遊戲，遊戲為幼兒最喜歡的事，所以藉由遊戲培養興趣，並透過遊戲讓幼兒正常發揮，亦可滿足其成就感（李勝威、林佳蓓、李謀監，2012）。因此我們希望透過孩子的身心發展特徵，給予適切的遊戲方式來促使孩子良好的身心發展，接下來筆者總結上述的九個幼兒身心發展特徵，歸類出下列六個符合幼兒身心發展的運動遊戲的方法：提升幼兒的專注力、循序漸進的課程設計、具體明確的課程目標、模仿學習的教學方式、激發孩子的創造力、培養孩子正向的人格特質。

- 一、提升幼兒的專注力：在這個時期的孩子，情緒是相當容易受到其他的人、事、物所影響，而幼兒期望新鮮的事物，幼兒在遊戲中反覆相同的教材，會使其上喪失興趣，若無興趣，則無法達到我們所期望的目標（黃永寬，1999）。因此我們透過節奏輕快的音樂，提高遊戲的氣氛。遊戲中更能設立具體的目標，讓孩子有目標的去突破，不斷的給予新的目標，讓遊戲更具挑戰性。多樣的教具加入，能不斷的吸引孩子的目光，提高孩子對遊戲的注意力，能降低外界對孩子的吸引力。
- 二、循序漸進的課程設計：孩子在這個發展階段，不管是語言的學習，或是肢體動作的活動都是以循序漸進的方式，由簡入深的方式練習成長，幼兒運動遊戲不是考驗小朋友，而重在建立小朋友的自信心，幼兒運動遊戲本身就是簡單的動作教育（黃永寬，1999）。透過遊戲的設計，我們讓孩子能從簡單的遊戲，學習簡單的動作技巧，不斷的提高遊戲的難度，讓孩子能學習更高的動作能力，循序漸進的課程設計，讓孩子能在成就中遊戲，多玩多做，漸漸地學習身體控制能力。

- 三、具體明確的講解：孩子需要透過具體性的表達方式，才能快速且輕易的了解，太多拐彎抹角的表達方式，只會讓孩子一頭霧水，因此教學者在遊戲的過程中，多以簡單明瞭的字句和目標性的話語，讓孩子簡單易懂。孩子在這個時期也較無法為他人著想，陳怡如、陳孟文(2001)認為，運動有助於建立人格、道德發展、競爭與團隊精神、提昇領導能力、增進社會適應、影響自我形象等正面的個人特質。因此我們透過遊戲教導孩子要遵守遊戲規則，與同儕分享玩具，團結合作完成遊戲，一起快樂成長。
- 四、模仿學習的教學方式：不管大人還是孩子，在不同的階段；面對新的事物，我們的學習都是從模仿開始，孩子更是如此，孩子透過眼睛看，耳朵聽，試著做出他所看到的動作，當遊戲開始前，教學者可藉由親自的示範，讓孩子有跡可循，並在遊戲中，給予孩子動作的指導，例如當教學者教導孩子像阿兵哥匍匐前進時，孩子都只知道用兩隻手彎曲趴地往前爬行，卻不知兩隻腳可以輔助向前，這時教學者須先做示範讓孩子加以模仿學習。幼兒是一張無色的白紙，可寫上各種不同的人格文字，繪上不同的人生線條（王燕平，2009）所以教學者所教導的事物，孩子可說是全盤接收，因此教導者也必須透過專業的訓練教導孩子最正確的觀念與動作技巧。
- 五、激發孩子的創造力：好奇心是一個人不斷學習的最大動力。有好奇心的人，就是自信、有勇氣，成為想探究真相的學習者（黃錫秋、李秀華，2011）。一個具有好奇心的孩子，真會對許多事情產生疑問，尋找答案，這都也讓孩子培養了主動學習的個性。好的創造環境應是開放自由，並且自然地提供各種各樣學習的刺激和動機，而非強迫性的設計和擺設，或者嚴格規定自由欣賞，取用材料的權利，一成不變的情境最易讓孩子疲乏，而不喜創作（黃永寬，2012）。湯志民(2001)認為對兒童而言，遊戲是教育，遊戲是學習，遊戲是生活，兒童在遊戲中學習和生活，也在生活和學習中遊戲，遊戲是他們的世界，透過遊戲，兒童可統整所學，並增進全人的發展。孩子透過遊戲展現他們的活力，透過遊戲加以學習，一個有活力的孩子，他是會對許多事情抱持著樂觀積極的態度，孩子若缺乏活力，便會不想學習無精打彩，我們需要給予他們展現活力的空間，從遊戲中激發他們的想像力，利用簡單的器材，讓孩子透過自己的想法，玩遊戲，不管是簡單或只是個小點子，都是孩子的創意呈現，我們應加以鼓勵，讓他帶領同學一起玩，藉此讓孩子獲得榮耀，喜愛創作，快樂動腦，並學習活用身體各部位動作，培養協調能力、鍛鍊體格、幫助生長、增強免疫能力，維持身體健康，快樂學習成長。
- 六、培養孩子正向的人格特質：心理發展是透過經驗的累積，後天的學習才能漸漸的發展成熟，孩子處於發展階段的初期，思想也較為自我，孩子只想做他們喜歡且能獲得快樂、有成就感的事情，因此，許多時候會有反抗的行為，這時我們可以利用孩子喜歡的遊戲來引導，讓孩子願意嘗試做一些他不喜歡的事物，好比說，有些孩子會挑食，而我們透過遊戲的設計，引導的方式讓孩子了解不同的食物有不同得營養，例如：吃紅蘿蔔對眼睛很好，孩子在下吃吃紅蘿蔔時，就算不喜歡也會吃。而不管孩子在過程是成功與否，我們都要以鼓勵和讚美的方式加以勉勵孩子，讓孩子免於受失敗的挫折，願意再次挑戰，完成目標，達到學習的成效，有培養孩子外來

不受挫的精神。一個良好人格特質的孩子，他擁有正面樂觀的個性，為他人著想，樂於分享快樂，遵守秩序，喜歡創新、樂於學習。在教學上給予小朋友的鼓勵，是增加期自信心，使期對自己更肯定，更願意去投入遊戲之中。(黃永寬，2007)。孩子在遊戲的過程中，一次次的挑戰，不管是成功或者失敗，我們都以正向的鼓勵與加油再次挑戰的精神來勉勵孩子，讓孩子能不怕挫折，越挫越勇，讓孩子能透過這樣學習了解怎跌倒了，要如何爬起來。

伍、結語

幼兒期是我們發展極為重要的一個時期，良好的發展可建立我們培養正面的人格特質，因此透過幼兒身心發展的心理特徵，來了解孩子在幼兒期間的心理發展特性，並針對不同的特性，設計不同的教學方法，促使幼兒能有良好的身心發展。而本文提到孩子的身心發展的心理特徵可分為以下九點特性：情緒性、未分化性、幼兒思考的特徵、幼兒期是最富模仿性和可塑性的階段、幼兒期是極具好奇心與探索的階段、幼兒期是想像力最豐富的階段、幼兒期是好動、精力充沛與喜愛遊戲的階段、幼兒是第一個生理的反抗期。幼兒期是人格形成之基礎時期，針對不同特性的孩子，給予正確且正向的教學方法，讓孩子能在快樂的氛圍下，透過老師的示範，並以循序漸進的方式，從中模仿並透過實際的操作加以學習，進而培養孩子的自我認同，發揮他們的想像力，激發他們的創造力，讓他們盡情展現他們的活力，更能促使他們的生理發展，鍛鍊健康的體魄，在各方面獲得滿足，培養健全且正面的價值人生觀，未來在團體生活中也能培養出良好的人際關係。

幼兒運動遊戲教學利用音樂和多樣的器材來吸引孩子的注意，也滿足孩子的好奇心，透過教學者的遊戲設計和引導，能循序漸進地由簡單的肢體動作，完成遊戲達成目標，從中獲得自信與成就感，遊戲中，從教學者的示範，讓孩子從模仿進而也能試著讓孩子發揮他們的創意，利用簡單的教具，創意出他們自己的遊戲，帶領其他孩子一起遊戲，透過遊戲，孩子能盡情展現他們的活力，鍛鍊他們的生理發展，由大肌肉的活動，孩子能漸漸地掌握肢體的動作和身體的協調，在遊戲中我們多用讚美與鼓勵的方式，來教導孩子，培養他們的成就感與自信心，失敗了也能再接再厲，不怕困難的完成目標，達成幼兒運動遊戲的目的。

參考文獻

1. 王建次 (1981)。如何實施幼兒體育課程。臺北：歐語。
2. 王燕平 (2009)。論幼兒人格塑造。阜陽師範學院學報(社會科學版)，(5)，135-135。
3. 呂素美 (1998)。儲備二十一世紀新能力-幼兒體能活動的實施。學前教育，3(21)，51-53。
4. 呂翠夏 (1997)。幼兒教學法(幼兒遊戲與教學)。台北：師大書苑。
5. 林庭玉、楊松丞 (2005)。幼兒教育演進的軌跡。社會變遷下的幼兒教育與照顧學術研討會論文集，5-14。

6. 李聖威、林佳蓓、李謀監 (2012)。幼兒運動遊戲對於身心發展之探討。《幼兒運動遊戲年刊》，(6)，226-231。
7. 周怡萱 (2004)。走出自我中心—引發幼兒的助人行為。《師友月刊》，(439)，76-78。
8. 林青山、張春興 (1993)。《教育心理學》。台北市：東華。
9. 張鳳菊、黃永寬、黃士怡 (2010)。幼兒運動遊戲對幼兒教育之價值。《幼兒教育年刊》，(21)，31-43。
10. 陳孟達、李凱寧、郭上園、王毓婷 (2008)。幼稚園教師輔導及預防幼兒學習行為問題之策略分析。《幼教研究彙刊》，2 (1)，79-106。
11. 陳怡如、黃孟文 (2001)。運動對兒童中期身心影響之探討。《台灣體育學院學報》，9，177-182。
12. 湯志民 (2001)。《幼兒學習環境設計》。臺北：五南。
13. 黃永寬 (1999)。幼兒運動遊戲的教學。《大專體育》，(42)，38-45。
14. 黃永寬 (2000)。如何營造良好的幼兒運動遊戲教學氣氛。《台灣體育》，(109)，84-89。
15. 黃永寬 (2007)。幼兒運動遊戲之教學策略。《幼兒運動遊戲年刊》，(2)，16-22。
16. 黃永寬 (2012)。運動遊戲玩出幼兒創造力。《幼兒運動遊戲年刊》(6)。3-11。
17. 黃志成、黃淑芬 (1995)。《幼兒的發展與輔導》。台北市：揚智。
18. 黃錫秋、李秀華 (2011)。運動遊戲對幼兒身心發展之探討。《幼兒運動遊戲年刊》，(5)，14-20。
19. 劉馨 (2000)。《學前兒童體育》。北京市，北京師範大學出版。
20. 盧素碧 (1997)。《幼兒的發展與輔導》。台北市：文景出版社。
21. Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.

Exercise and Game Teaching Consistent with Characteristics of Children

I-Ju Lee / Department of Sport Promotion, National Taiwan Sport University
Yung-Kuan Huang /
Department of Sport Promotion, National Taiwan Sport University

Abstract

By collecting literatures, the author has summed up six exercise and games methods which are consistent with the characteristics of children. (a) Children are prone to the influence of external environment, we should apply the guidance of stories and diversified teaching aids to enhance the attention of the children so as to achieve a better teaching effect; (b) the children have a learning pattern from easiness to difficulties. Our course design step by step is consistent with the ability of the children and lets them learn skills of higher difficulty gradually; (c) Since the thinking of children is more specific, we should use simple and clear means of expression and specific objective in the exercise and games course, so that the children can understand the purpose of the games easily and it can also reduce the risks and accidents; (4) Children enjoy imitating the actions of adults and learn new skills after trying to figure them out. Therefore, the teaching should allow the children to have access to the excellent learning paradigm through the correct action demonstration of the teacher; (5) Making use of the inherent vitality of the children and their curiosity, we aim to inspire their imagination by games, stimulate their creativity and cultivate their ability of independent thinking; (6) Children at this stage can view the outside world with their own standpoints and develop a self-centered thinking pattern. We hope that children can cooperate with others and learn the teamwork spirit from the games, complete the goal in the challenges, obtain a sense of achievement and self-confidence and develop positive personality traits. Finally, it is hoped that the above-mentioned teaching methods can help the children achieve a good learning effect, boost their physical and mental development and enhance their learning motivation, so that each teaching can help children develop and learn appropriately, thereby cultivating their competitiveness in the future.

Keywords : physical game 、 Children physical and mental development 、 teaching strategies