

# 健康幼稚園獎勵計劃

## 促進幼兒運動能力實用指引

PLAY



FITNESS



HEALTH

香港中文大學  
醫學院公共衛生學院  
健康教育及促進健康中心

香港教育學院  
教育專業及幼兒教育學院  
幼兒教育學系

# 健康幼稚園獎勵計劃

## 促進幼兒運動能力實用指引

香港中文大學  
醫學院公共衛生學院  
健康教育及促進健康中心

香港教育學院  
教育專業及幼兒教育學院  
幼兒教育學系

---

# 前言

運動與健康是息息相關的。美國衛生部在《健康國民2010》(Healthy People 2010)中指出，身體活動(Physical Activity)是近年重要的健康指標，而缺乏運動(Physical Inactivity)是很多慢性疾病的危險因子，包括日趨嚴重的兒童肥胖問題。學前時期是兒童發育的重要階段，運動不足除了會影響身體健康外，更會對幼兒的動作發展、智力發展和情緒控制產生負面影響。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2004年進行家長問卷調查，研究全港約1640名就讀幼稚園年齡介乎2至7歲的幼兒之運動參與程度，結果發現有74%幼兒於一星期內進行不足五次之室外活動，並且有14.2%幼兒的體重超出標準（香港中文大學健康教育及促進健康中心，2004）。由此看來，大部分幼兒未有建立健康的運動習慣，運動量嚴重不足。

學前機構對協助幼兒建立健康生活習慣的角色舉足輕重，香港中文大學健康教育及促進健康中心聯同香港教育學院幼兒教育學系特別編制《促進幼兒運動能力實用指引》，旨在協助學前教育工作者掌握幼兒運動教學及推廣。指引內容分五大範疇，包括介紹幼兒動作發展、簡介體適能的要素、探討促進幼兒運動能力的原則及策略、闡釋運動安全及受傷處理的原則和注意事項及提出家校合作培養運動習慣的建議。本指引亦包含附錄光碟，示範幼兒動物熱身操及常見運動的潛在危險動作，讓同工更能掌握指引中的資料。我們期望學前教育機構能善用指引內的建議，並配合園內學童的需要及能力，以及課程與資源的實際情況，促進幼兒的全面發展及為他們的健康奠定長久的基石。



---

# 目錄

前言

第一部分：認識幼兒的動作發展

1

第二部分：認識幼兒體適能

4

第三部分：如何促進幼兒的運動能力

8

第四部分：認識運動安全

16

第五部分：推動家校合作培養運動習慣

21

附錄1 - 幼兒動物熱身操口號

23

附錄2 - 循環遊戲的舉隅

24

參考資料

27



# 第一部分：認識幼兒的動作發展

## 幼兒的基礎動作能力及動作發展

人的成長是一個漸進、累積、持續的過程。每個基本動作，都需要身體各部分協調才能完成。如投擲的動作，就必須先以上肢抓起物件，擺動手臂，再加上腰部和下肢配合上肢轉動，才能將動作完整地表現出來。幼兒體育專家Gallahue把兒童動作發展階段及時期用三角型劃分(圖1)。

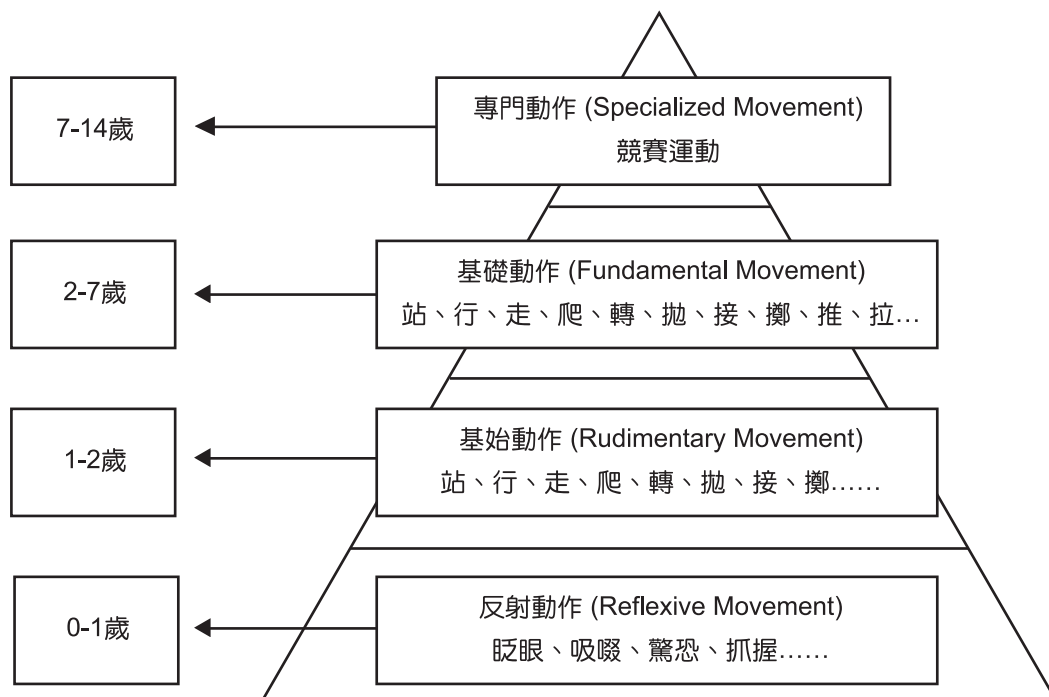


圖1 兒童動作發展階段及時期  
(修改自Gallahue,1996)

2-7歲是基礎動作發展之重要階段，如幼兒教育工作者能認識及掌握此階段學童的運動能力及動作發展之歷程，不但有助編排適當的活動以促進幼兒體能發展，並能及早識別有潛在發展遲緩問題的學童，作出轉介及跟進。

## 幼兒的基礎動作能力

幼兒的基礎動作能力包括**大肌肉(Gross Motor)**和**小肌肉(Fine Motor)**技巧，以穩定、移動及操控身體：

### (1) 大肌肉技巧

- 穩定性：伸展、捲縮、扭轉、彎曲、滾翻、躲避、平衡、翻轉、推拉等。
- 移動性：走、跑、跳、急馳步、滑步、踏跳、彈跳、跑步等。
- 操控性：投、接、打擊、踢球、停球等。

### (2) 小肌肉技巧

- 操控性：扣鈕、書寫、疊積木、剪紙等。

## 幼兒的動作發展

教師亦可參考以下的「兒童運動能力發展順序表」(修訂自Australia Sports Commission,1993)觀察幼兒的動作發展：

年歲	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
上落樓梯	以手按牆 二步一級上 落樓梯	以交替腳上樓 梯及以二步一 級落樓梯	無須扶持地 以交替腳上 落樓梯	雙手拿著物 件上落樓梯	----
跑動	流暢地向前 直線跑	跑動時能繞過 障礙物和轉彎	能夠有技巧 地控制方向 和急轉	跑動時能急 停、起跑及 轉向	能於障礙 物中穿梭 走跑動
腳尖步行	跟隨示範 以腳尖步行	以腳尖站立 和向前步行	能以腳尖向 前跑	輕鬆地以腳 尖向前跑	----
雙腳跳躍	作雙腳原地 跳躍	雙腳合併由最 低梯級跳下	由低處以 雙腳合併 向下跳	由站立開始 以雙腳合併 跳動	能跳過高約 25厘米的繩子
單腳站立	嘗試單腳 站立	以慣用腳短暫 單腳站立	能單腳站立 2至7秒	能隨意用左 或右腳單腳 站立8至12秒	----
單腳跳	未能做到	三歲半時能夠 以慣用腳跳 1至3次	能以慣用腳 跳4至6次	能夠以慣用 腳向前跳 8至10次	能交替腳 跳3米
滑步跑	未能做到	未能做到	有些兒童能以 慣用腳做基本 的滑步跑	大部分兒童 能夠協調地 做滑步跑	能以任何一 隻腳為引導 腿做滑步跑
原地彈跳	未能做到	未能做到	大約有15% 兒童能夠原 地彈跳	大部分兒童能夠 用不同的腳作單 腳原地彈跳	85%兒童能 原地彈跳
拋擲	只能伸直前 臂將球擲出	能夠拋出過 頭球	能夠滾出 一個球	勉強地用低手 拋出小球；能 投一至五個豆 袋於容器中	能以雙手拋 擲網球
捕接	作出遲緩的上 肢反應去捕接 空中發行的球	能夠伸出雙臂 接著輕輕拋出 的大球	能夠捕接豆 袋；能屈曲 手臂接大球	拋球者須準確 地拋球；能一 邊拍手，一邊 接球於胸前	開始用雙手 接網球

年歲	兩歲半	三歲	四歲	五歲	六歲
拍球	未能做到	能夠頗成熟地拍大球	能以雙手交替拍大球2次或以上	能夠拍和接住小球，但不是經常成功	能拍球一次及接回，但如拍多過一次時會因太大力而不是經常成功接回；只能用慣用手
踢球	能踢大球	能夠用力地踢球	能步行向固定的球及把球踢出	能夠以單腳站立及用力地將固定的球踢出	能踢移動中的球或物件，並走向它及嘗試將其停下
踏單車	能把雙腳放在腳踏板上及操縱方向，但只能靠雙腳在地上推動	能用腳踏板推動三輪車，並轉大彎	能純熟地踏三輪車及轉「U」彎	能踏輔助式的兩輪單車	能開始掌握兩輪單車
攀爬	能攀爬簡易的遊樂設施	能以兩步一級方式爬踏設施	能以交替手腳在梯上攀爬	能夠靈巧地攀爬、玩滑梯和盪鞦韆	需要多種器材去探索攀爬技巧
韻律	對輕柔的韻律做出反應	能作出全身性的音樂韻律動作	能作出個別身體部分的韻律動作；能依拍子步行	能依音樂作出韻律活動；能依拍子步操	能依節奏跳躍、跑動及滑步跑

運動能力發展的歷程是會隨著個人的發展狀況而有所差異。老師若發現幼兒未能做到某些動作，或體能表現笨拙，可先與家長溝通，並且繼續觀察一段時間。

若情況持續達數月未見進步，老師應建議家長請教母嬰健康院、家庭或兒科醫生，讓有關的專業人士(兒科醫生、物理治療師、職業治療師等)為幼兒作出檢查及跟進。

### 實用資料：

#### i. 衛生署母嬰健康院

- 電話號碼：21129900
- 網址：[http://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/centre\\_det/maternal/maternal.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/centre_det/maternal/maternal.html)

#### ii. 衛生署兒童體能智力測驗服務

- 電話號碼：22466659
- 網址：<http://www.dhcas.gov.hk/cindex.html>



## 第二部分：認識幼兒體適能

**體適能(Physical Fitness)**可視為身體適應生活、運動與環境（如溫度、氣候變化或病毒等因素）的各項綜合能力。擁有良好體適能有助減少因缺乏運動所帶來的健康問題，並促進身體的活動能力。幼兒體適能教學就是透過體育活動，促進幼兒體能及基礎動作能力發展，並且同時藉身體運動進一步提升智能、言語、創意、社交及情緒等發展。

體適能共分為兩大類：

**健康體適能(Health-related Fitness)及競技體適能(Sport-related Fitness)。**

### (1) 健康體適能要素：

項目	定義	重要性
<b>心肺適能 (Cardiorespiratory Fitness)</b>	指心臟、肺部及血液循環系統將氧氣輸送到組織細胞，以維持身體活動的能力。	擁有較佳心肺適能的人士，可以運動得更持久及更有效率、且不易感到疲倦。
<b>肌肉適能—分肌力及肌耐力兩類 (Muscular Strength and Endurance)</b>	「肌力」是指肌肉對抗某種阻力而收縮時所產生的最大力量。 「肌耐力」是指某組肌肉能持續用力的時間或反覆收縮的次數。	良好的肌肉適能能預防傷害，避免肌肉疲勞及疼痛的現象。肌力訓練能預防幼兒跌倒；肌耐力訓練則有助預防腰背痛及扁平足等不適。
<b>身體組合 (Body Composition)</b>	指體內脂肪與非脂肪組織(包括肌肉、骨骼、血液及其他身體組織)的比例，有關比例與年齡、性別及身高有關。	脂肪過多容易引發肥胖症、糖尿病及心臟病等慢性疾病；脂肪過少則會影響幼兒的身體發育及智能發展。
<b>柔軟度 (Flexibility)</b>	指人體關節可活動的最大範圍。	良好的柔軟度可避免肌肉拉傷和關節扭傷，亦有助身體保持姿勢正確，預防下背痛及頸肩痛等痛症。
<b>肌肉神經鬆弛 (Neuromuscular Relaxation)</b>	指減少或消除因壓力而引致的不必要肌肉緊張或收縮的能力，使肌肉及神經系統得到鬆弛。	肌肉神經鬆弛較低的人會容易因肌肉過度緊張而帶來的不適和痛症。

## (2) 競技體適能要素

項目	定義	重要性
<b>靈敏度 (Agility)</b>	指在移動的過程中迅速改變移動方向的能力。	良好的靈敏度有助幼兒進行需要突然停頓和轉向的運動或遊戲，例如足球、「紅綠燈」。
<b>平衡 (Balance)</b>	指在活動中保持身體穩定性的能力，包括靜態平衡、動態平衡及托物平衡。	良好的平衡力有助幼兒進行需要平衡身軀的運動，例如溜冰、體操。
<b>協調 (Coordination)</b>	指身體各部分作出有效配合的能力，包括手眼/腳協調、手腳協調及全身協調。	良好的協調能力有助幼兒建立球類活動和體操項目的基礎。
<b>爆發力 (Power)</b>	指在最短時間內產生最大力量的能力。	良好的爆發力有助促進幼兒跳躍能力。
<b>速度 (Speed)</b>	指運動、全身、或身體任何一部分移動的速率。	良好的速度有助提升幼兒於比賽時之表現，例如跑步、球類活動。
<b>反應 (Reaction)</b>	指在開始受到刺激時身體作出相關回應的能力，包括視 → 手反應、視 → 足反應、及聽 → 手反應等。	幼兒的反應時間會隨著年齡及經驗增長而有所縮短。

就幼兒而言，「健康體適能」與「競技體適能」的訓練皆同樣重要。「健康體適能」有利個人健康；「競技體適能」則有助於動作發展。然而，「競技體適能」的重要性將隨著幼兒的年齡增長及基礎運動能力的發展而逐漸降低，「健康體適能」則在預防疾病方面佔有愈來愈重要的地位。在幼兒階段，提升幼兒的「健康體適能」是家長和老師的重要責任呢！



## 幼兒體適能金字塔

一般來說，幼兒的身體和機能發育尚未完成，所以在安排發展體適能元素的重點便有次序之分。幼兒體適能金字塔(圖2)的底部代表着平穩的基礎和最重要的要素，因此訓練的頻次宜最多，包括肌肉與神經鬆弛、心肺功能、柔軟度和平衡力活動等。而依着幼兒體適能元素的重要性的發展的方向，越往上體適能元素的訓練則不宜多做，包括爆發力、速度和肌力活動和訓練等。

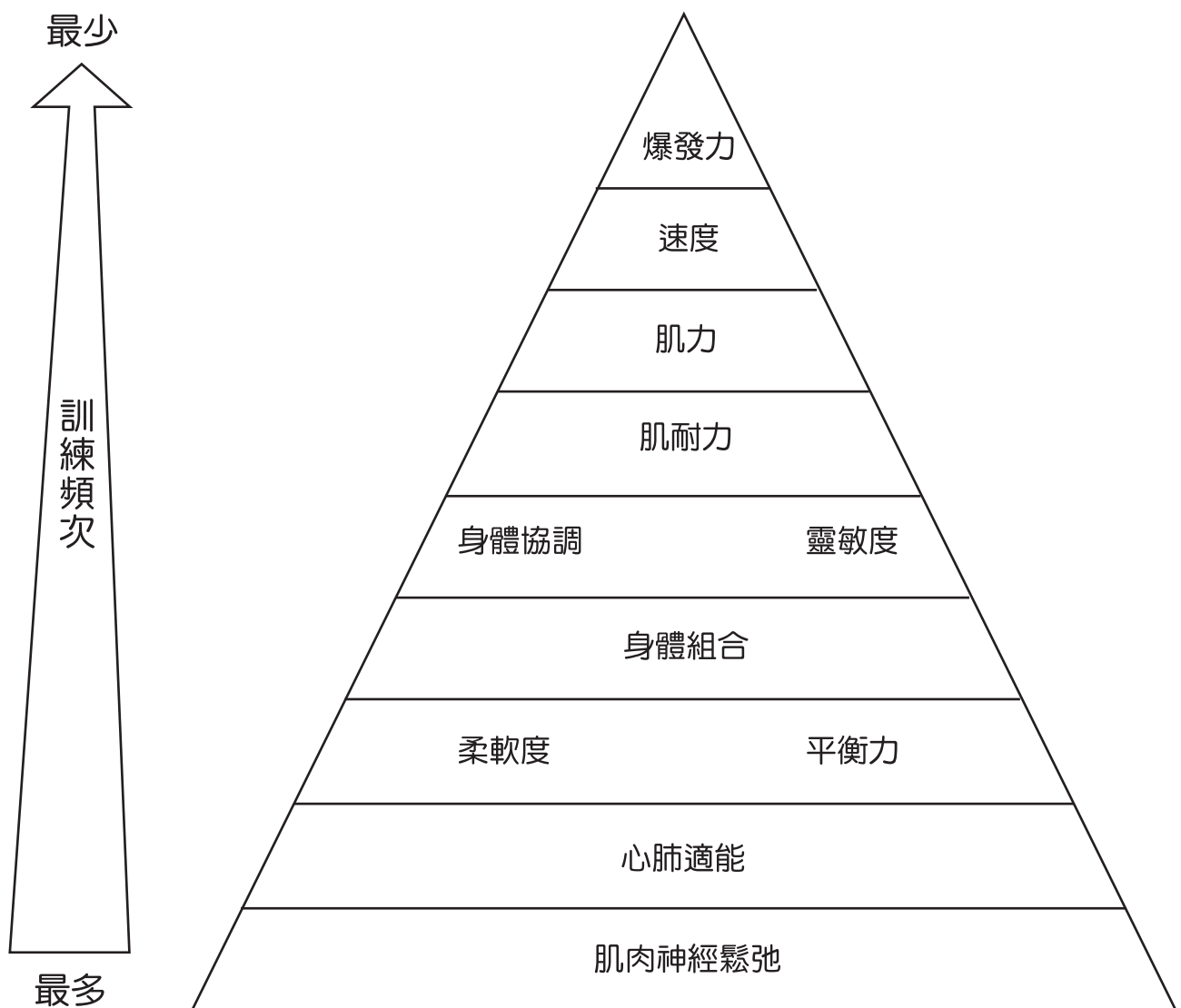


圖2 幼兒體適能金字塔

## 幼兒體適能測試

體適能測試是一個反映幼兒運動能力的發展進度的有效方法。幼稚園宜定期（例如每個學期）為幼兒測試體適能，並與家長討論其子女的測試結果。對於體適能表現稍遜的學生，學校可與家長攜手鼓勵幼兒參與更多的體能活動，增加正面的經驗；對於表現優秀的學生，學校可鼓勵家長繼續支持幼兒參與體能活動，並發掘幼兒的運動潛能。除了持續追蹤個別學生的表現，幼稚園應注意每個級別的體能表現。同時，幼稚園應檢視現行的體能課程，在有需要時作出適當的調整及修訂，以提昇幼兒的體適能及健康。

為能夠客觀地評定幼兒的體適能表現，香港兒童健康基金主辦的「幼兒運動能力獎勵計劃」建議幼稚園為3歲或以上幼兒提供以下的競技體適能檢測項目(香港兒童健康基金，2000)：

- 敏捷性測試；
- 平衡力測試；
- 動作中平衡力；
- 投擲豆袋。

至於健康體適能方面，幼稚園可善用日常身高和體重的量度數據以反映幼兒的身體組合及生長情況，並且及早識別有體重問題或生長遲緩的學童。教師可運用衛生署及香港中文大學醫學院兒科學系於1995年發表的生長標準圖表以評估幼兒身高及體重狀況，生長標準圖表是現時本港臨床上其中一個最常用以評估幼兒身高及體重標準的工具(Leung S.F.S.,1995)。該組圖表除為同年齡之兒童的身高或體重提供一個比對外，更可顯示出兒童的生長趨勢。

注意：

- 幼稚園應選擇適當的體適能檢測項目，並且每次應以相同的檢測項目及方法進行測試，以便追蹤幼兒之發展進度。
- 完成體適能測試後，教師可將測試結果與常模/評分表作比較，以評定幼兒的體適能表現。

## 實用資料：

### i. 香港兒童健康基金 - 幼兒運動能力獎勵計劃

- 網址：[http://www.childhealthhongkong.com/2003/text\\_chi/06mpas/06a.htm](http://www.childhealthhongkong.com/2003/text_chi/06mpas/06a.htm)

### ii. 華南兒童生長標準 - 香港生長調查(1993)

- 網址：<http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/>

### iii. 中國香港體適能總會

- 網址：<http://www.hkpfa.org.hk>

### iv. American College of Sports Medicine

- 網址：<http://www.acsm.org>





## 第三部分：如何促進幼兒的運動能力

「生命始於運動」是當今發展國家和地區的體育信念和口號。運動是促進「全人健康」的最佳工具；而健康則是人生的第一財富。由於幼兒時期是終身學習的基礎階段，因此，從小培育幼兒建立良好的體魄及健壯身心是幼兒教育的主要目的。幼兒體育課之總目標主要是透過：有意義、有系統、有教導和有參與的創作性基本活動（身體操作、用具操作和韻律活動），達成機能目的（良好身體機能和體適能）、技能目的（動作技巧和運動能力）、認知目的（運動規則、安全知識和動作要點）和情意目的（學習體育精神、習慣建立、情緒抒發、社群建立），使幼兒於七育中（包括：德、智、體、群、美、情、靈）均獲得均衡的發展（彭敬慈等，2002）。

在學前教育課程中，幼兒體育課是重要的環節，課程發展議會（2006）更強調「體能與健康」是學前教育課程五大學習範疇之首位。

### 運動對幼兒身心發展的重要性

- 預防肥胖
- 改善情緒、降低焦慮、舒解壓力
- 刺激感覺統合系統、幫助動作發展
- 促進腦神經運作功能，包括反應時間、辨識能力及數理能力
- 促進心血管健康、增強心肺耐力
- 促進骨骼發育
- 改善肌肉質素
- 提升免疫力、幫助預防疾病



## 幼兒體能訓練的原則

美國國家體育運動協會於2002年發表的《嬰幼兒身體活動指引》，倡議在幼稚園時期，學校及家長應攜手鼓勵幼兒在不同的場地進行多種身體活動，讓幼兒接受環境的刺激，誘發動作及基礎運動能力的發展(National Association for Sport & Physical Education, 2002)。

基於幼兒的特別需要，包括運動安全、動作發展及健康促進的考慮，以下為幼兒體適能訓練建議的基本原則（**F.I.T.T.**）：

項目	建議
<b>F</b> 運動頻次 FREQUENCY	每星期7天
<b>I</b> 運動強度 INTENSITY	中量或以上強度 (如遊樂場玩樂、跳繩、單車/三輪車、游泳/水中運動、跳舞等)
<b>T</b> 運動時間 TIME	每天60分鐘或以上 (可以分段進行, 但每次時間須多於10分鐘)
<b>T</b> 運動種類 TYPE	大肌肉活動 (以有氧運動為核心，輔以伸展運動及力量運動) <sup>註</sup>

註：

有氧運動：持續及有規律地運用大肌肉的運動，有利心肺耐力鍛鍊

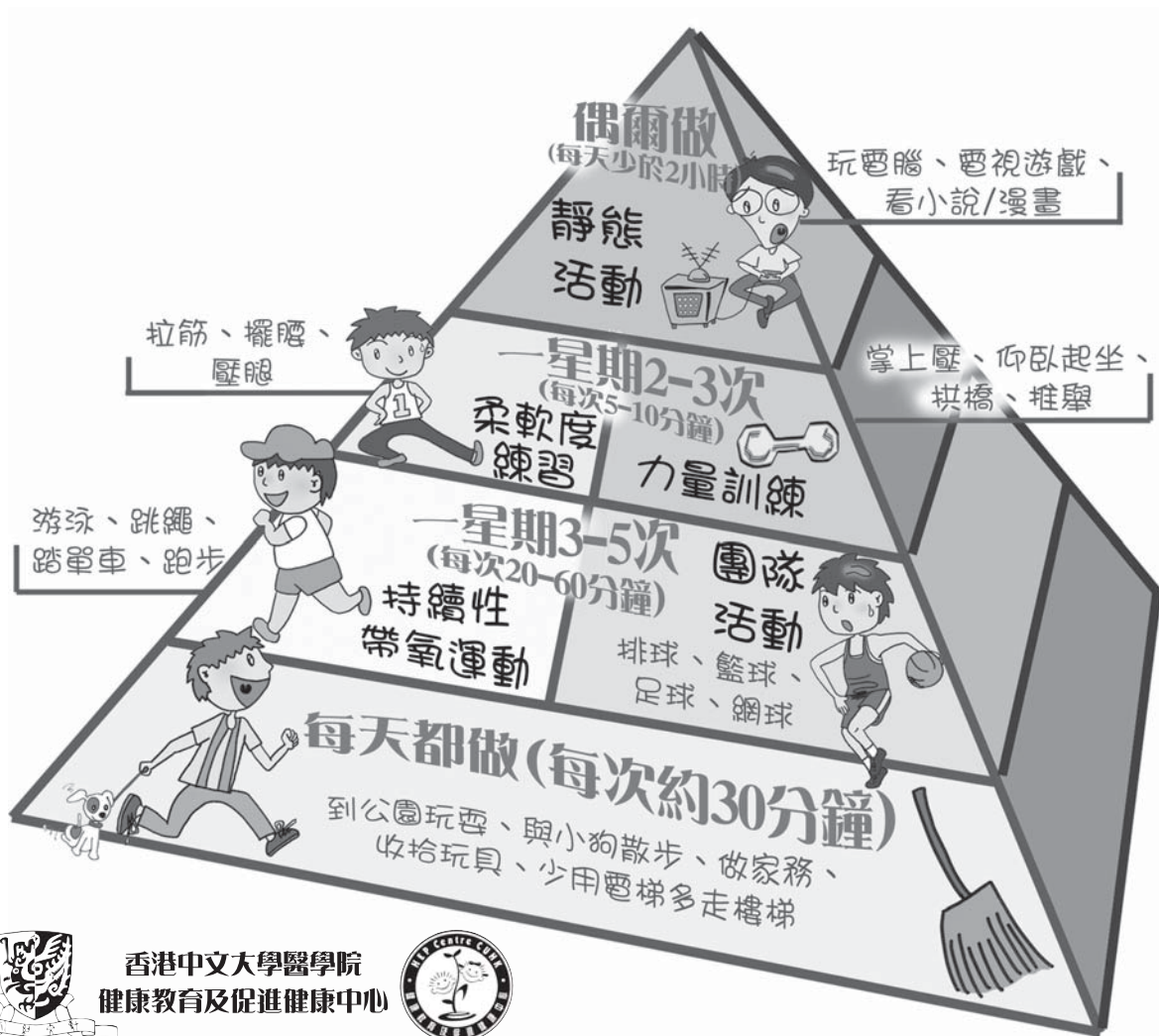
伸展運動：維持肌肉及軟組織的柔韌性，有利預防運動傷害

力量運動：肌肉力量和肌肉耐力訓練，可以結實肌肉，但幼兒應避免使用負重器如啞鈴，以防止關節損傷



## 身體活動金字塔

教師亦可參考「身體活動金字塔」(圖3)來了解幼兒的運動需要及運動處方的比例。金字塔底層為最有益的活動，鼓勵多做；而頂層為應盡量減少的靜態活動。



香港中文大學醫學院  
健康教育及促進健康中心



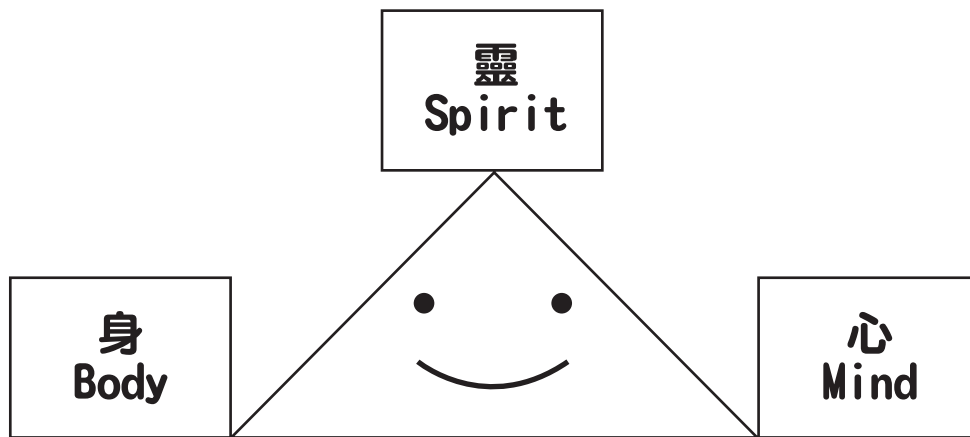
圖3 身體活動金字塔

## 推行幼兒體適能課程之策略

幼兒體適能教學的宗旨為透過活動以促進幼兒身心的全面發展，達致心強體健、骨壯肌美、活力充沛、神采飛揚、頭腦靈活及身手敏捷。在教學的過程中，「運動」是主體，「遊戲」是策略。學校可參考下列模式推行有效的幼兒體適能課程：

### (1) 「全人身一心一靈安舒」的模式

幼兒的全人身一心一靈安舒是建基在強健的身體、思想及精神意志(圖4)。「身體」是指能強健體魄、認識自身能力、運用肢體去活動、表達和創作。「思想」是指能懂得如何思考、提問、分析、解難、推論和評估。「精神意志」則指能克服困難和失敗、確立目標和方向、敢面對挑戰、勇於承擔責任及堅守體育精神。



**目的：認知+技能、機能+情意**

圖4 全人身一心一靈安舒模式

(黃樹誠，2004)

### (2) 運動樂奔紛的模式

在安排適切的幼兒體適能活動時，幼稚園教師可考慮採用「運動樂奔紛的模式」：奔走、音樂和歡趣（黃樹誠，1996）。

**奔走** - 體適能活動的首要重點是發展心肺功能，進行持續的帶氧運動，如：步行、跑步、跳躍、踏階梯、踏單車和跳舞等。除了使心肺功能提昇，還可以鬆弛身心。故此，教師宜特意安排多些軀幹及肢體的大肌肉活動，並維持不少於20分鐘的帶氧運動。

**音樂** - 最有效的情緒催化劑，使幼兒產生情緒共鳴，刺激活動的節奏感和感染力。4拍和3拍的音樂最合適，而節奏明快的莫札特音樂更是必選之列。

**歡趣** - 幼兒活動之目的，讓他們喜歡、愛好和享受運動。創意化的主題和遊戲化的體適能活動，能刺激幼兒的想像力和表達能力。

### (3) 校本幼兒體適能模式

發展成功的幼兒體適能活動，必須從校本開始。幼稚園應按照幼兒的發展需要及能力，培養其運動知識、技能及態度。教師可以因應本校的課程特色，每天安排40-60分鐘進行適齡的體適能活動。建議可包括以下四類型活動：

- **韻律性早操**——上課前進行，活潑有趣的主題式早操活動。
- **韻律性伸展操**——上課前和課間進行，配合柔和音樂。
- **系統性體育課**——設計動感、創意的多元化體育課，從主題遊戲中學習基本活動技能和促進體適能。
- **非系統性體育課**——設計戶外「五浴運動」和循環式體適能遊戲，發展全面性的體適能。

種類	頻次	時間	活動	備註
韻律性早操	每天一次	10分鐘	韻律活動及體操	利用歌曲及音樂
韻律性伸展操	每天二次	5分鐘	韻律性伸展活動	有需要便進行，尤其是在靜態活動後（配合音樂）
系統性體育課	每周三次	30至40分鐘	基本活動技能 操作活動技能 韻律活動技能 戶外及大器械活動	2-4歲 4-6歲 3-6歲 3-6歲 （配合音樂）
非系統性體育課	每周兩次	30至40分鐘	戶外及大器械活動 循環式遊戲	盡量安排「五浴運動」： 沙、水、草、空氣及陽光 一踏單車、攀爬、踏梯級、搖盪活動 （配合音樂）

### ● 系統性體育課

系統性體育課應包含以下項目，以達致最佳效果：

項目	建議時間分配	注意要點
1.活動介紹	2-3分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢查幼兒的健康狀況是否適宜活動。</li> <li>● 安定幼兒的情緒及帶起其參與活動的動機。</li> <li>● 介紹活動內容（可透過聲音、表情、肢體動作及視覺溝通等渠道提昇幼兒的專注力）。</li> </ul>
2.熱身運動 <sup>註</sup>	3-5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目的是預防運動傷害。</li> <li>● 為稍後進行之有氧運動及遊戲作準備。</li> <li>● 主要為輕量的有氧運動（如慢跑、原地踏步、轉動手臂等）及伸展運動（包括頸、肩、腰、大腿及小腿部位的肌肉伸展）。</li> </ul>
3.有氧運動	10-15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 應以幼兒的運動能力進行分組活動，以便照顧能力稍遜的學童。</li> <li>● 活動須考慮幼兒喜好（單車/三輪車、球類活動、舞蹈、游泳/水中運動是最佳的選擇）。</li> <li>● 透過留意幼兒的說話能力，以反映運動的強度： 輕度→能唱歌。 中度→能以正常速度說話。 劇烈→有喘氣情況，不能如常說話。</li> <li>● 建議幼兒活動時能夠維持正常的說話速度，若發覺幼兒甚為喘氣，即表示運動量過劇。</li> <li>● 如出現面色變紅、大量流汗或表現疲乏等情況，亦應暫停訓練並讓幼兒休息。</li> </ul>
4.中段休息	2分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓幼兒稍作休息及補充適量水份。</li> </ul>
5.遊戲及休閒活動	10-15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可利用彈網、攀架、平衡木、橡筋帶、健體球等工具協助鍛鍊幼兒之肌力、平衡力、協調性等體適能。</li> <li>● 鼓勵幼兒實踐與合作、遵守遊戲規則，從而培養幼兒的團體合作精神及公民意識等優良素質。</li> </ul>
6.緩和/整理運動 <sup>註</sup>	3-5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與熱身運動相似。</li> <li>● 減少運動後的不適及筋骨勞損的機會。</li> </ul>
7.心靈交流	2-3分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宜在溫馨的氣氛下與幼兒進行交流（例如：擁抱、喊口號、做動作等），並指示幼兒透過唱歌、畫畫、寫作等途徑抒發活動後的感受。</li> <li>● 持續灌輸安全及健康的意識予幼兒。</li> </ul>

註：

於活動設計中，建議用遊戲及模仿形式來誘發幼兒的興趣。香港中文大學健康教育及促進健康中心及香港教育學院幼兒教育學系共同製作了一套配以音樂及動物為主題的幼兒動物熱身操，熱身操的音樂及內容現收錄於本指引之附錄光碟中。當進行熱身或整理運動時，教師可與幼兒練習此熱身操，增加活動的趣味性，促進幼兒的投入度。



### • 循環（障礙）遊戲

循環遊戲（Circuit Games）又稱障礙賽場（Obstacle Courses），是有系統地編排的連貫性肢體活動。可在戶外或戶內進行。幼兒依次完成每個活動站，可進行一套或以上的完整障礙活動。循環遊戲的好處包括：

- 促進幼兒全面的體適能；
- 鞏固已掌握的基礎活動技能；
- 提升幼兒的活動興趣；
- 增加幼兒的溝通機會；
- 加強幼兒的自律能力及自我警覺性；
- 幼兒按個人能力，調較活動次數和速度。



#### 注意事項：

- 教師宜因應幼兒的年齡、能力和興趣安排六至十二項活動站；
- 相連活動之練習肌肉群盡量不宜相同；
- 例如：下肢活動（跳躍）後可安排上肢活動（攀架）
- 每次進行約二十至四十五分鐘；
- 每次可進行兩至三套活動；
  - 三歲幼兒可做一至兩套
  - 四歲幼兒可做二至三套
  - 五歲幼兒可做三至四套
- 活動程序包括：準備活動（約十分鐘），主項活動（約二十分鐘），整理活動（約十分鐘）；
- 活動空間要足夠，清楚註明活動路線和活動站之名稱；
- 如有需要，活動中可作短暫小休，但須保持站立或漫步；
- 活動中要補充水份；
- 全套活動完成後，請幼兒在個人記錄表上加一個「✓」；
- 活動過程中，可播放拍子強快的音樂；
- 教導幼兒如感到不適，應立即舉手通知老師；
- 教師宜從旁鼓勵、指導和協助幼兒。





#### (4) 幼兒體育課程“4F”原則

幼兒體育是幼兒課程的五大學習範疇之一，是幼兒學習的重要工具。透過有意義的幼兒體育活動，幼兒的體適能基礎活動技能必會漸漸提昇。教師在設計幼兒體適能課程時，可參考“4F”的原則：

透過體育獲得教育 透過體育強健身心

- Faith (信念)** — 堅信和堅持幼體的教育信念。
- Fantasy (幻想)** — 發展天馬行空的夢想，設計創意的活動。
- Fun (趣味)** — 設計充滿歡趣的活動，使兒童享受快樂的時光。
- Feel (感受)** — 分享多感官的學習經驗，體驗感人、感性的時刻。

如果我們確信幼兒教育是終身學習的基礎，那麼保持身心康泰是一切學習的起步。強健的身、心、靈應該從幼兒階段建立，而有意義和適切的體育活動確能提昇幼兒的體適能，並且使幼兒成為靈活的、卓知的、感人的和創意的運動者。所以「發展幼兒體育，促進全民健康」便成為今天的時代口號！

#### 實用資料：

##### i. 香港教育城

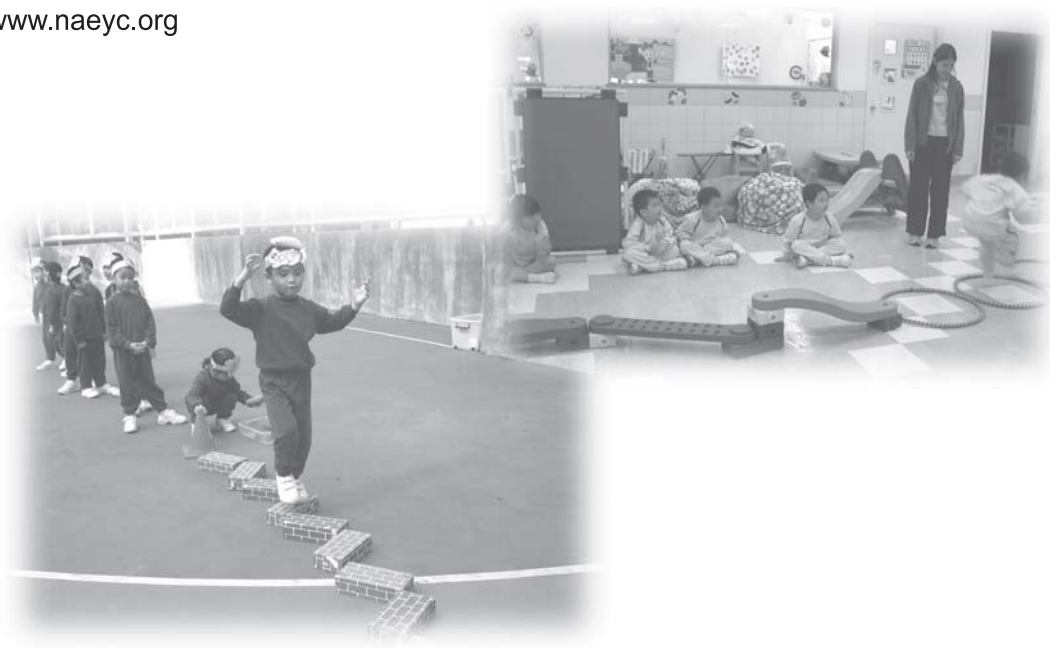
- <http://www.hkedcity.net>

##### ii. National Association for Sport & Physical Education

- 網址：<http://www.aahperd.org/naspe>

##### ii. National Association for the Education of Young Children

- 網址：<http://www.naeyc.org>



## 第四部分：認識運動安全

瑪嘉烈醫院聯同香港兒童健康基金於1991年進行一項對兒童常見意外的研究，結果顯示意外是香港1歲以上兒童的頭號殺手。調查中指出受傷種類多半是涉及擦傷、裂傷、挫傷與骨折。而意外的原因大部分都是跌傷，其次是被物件擊傷及運動受傷。再者，研究亦發現大部分的意外是可以避免的(香港兒童健康基金，2003)。由此可見，幼兒運動安全十分重要。本部分主要是針對幼兒運動安全、環境安全、受傷處理及運動潛在危險動作方面供教師參考。

### 幼兒運動安全基本原則

活動階段	注意事項
運動前	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意當日的天氣和進行運動的環境，避免在高溫及濕度太高或太低的情況下作劇烈運動。</li> <li>運動前要作充分的熱身，避免引致肌肉抽筋、關節扭傷等，確保運動安全。 (可參考附錄光碟中的幼兒動物熱身操)</li> <li>飯前及飯後半小時內不宜作劇烈運動。</li> <li>患有疾病如心臟病或哮喘的幼兒，應遵從醫生指示，才開始進行鍛鍊。</li> </ul>
運動進行時	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動時應穿著適當的運動衣物，衣服應舒適及不阻礙活動，避免過鬆或過緊；鞋襪的選擇須符合運動的要求。</li> <li>避免附有細繩或帶子的衣服，以減低引致幼兒窒息的機會。</li> <li>為避免滑倒，切勿讓幼兒只穿著襪子進行任何活動。</li> <li>做運動應該循序漸進，慢慢增加運動量，切忌於開始時已做太劇烈之運動。</li> <li>運動強度不應該太強烈，適當強度是指運動的時候能夠維持正常的速度說話。</li> <li>由於各人的體質、體型和進度都不同，應避免幼兒視同伴為競爭的對手，指導他們只需以個人的進度為準則。</li> <li>進行二人或以上的身體接觸遊戲時，宜安排體型相若的幼兒成一組。</li> <li>幼兒心跳較快且易疲倦，不適宜長時間連續運動，宜安排中場休息。</li> <li>運動時感到不適，如極度氣喘、面青、頭暈、作嘔作悶等，應立即停下休息。</li> <li>運動時排汗是十分正常的，在大量排汗後應立即補充適當水份。</li> </ul>
運動後	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動後須進行整理運動，以舒緩肌肉緊張及疲勞。 (可參考附錄光碟中的幼兒動物熱身操)</li> </ul>



## 環境安全基本原則

安全措施	注意要點
空間設計及設備安排	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動場地空間要足夠，確保幼兒有足夠的活動空間。較受歡迎的設備應分散擺設，避免人多造成混亂。</li> <li>確保大型遊戲設備要有足夠的保護範圍，建議設備周邊最少6呎範圍需鋪有安全地墊(U.S. Consumer Product Safety Commission, 1981)。</li> <li>遊戲設備如滑梯、蹺蹺板及鞦韆不應設置於課室內。</li> <li>設備的周圍不應有物件阻礙視線，確保教師能清楚看到設備四周的環境。</li> </ul>
防墮	<ul style="list-style-type: none"> <li>供幼兒攀爬或離地的遊戲設備高度建議應少於5呎(Canadian Pediatric Society, 2007)及須設置於空曠的位置上。</li> <li>就幼兒而言，高度超過20吋的離地設備須加上防墮設施，如扶手或圍網(U.S. Consumer Product Safety Commission, 1981)。</li> <li>安全地墊的厚度及高度與質料須與活動互相配合。應定期檢查和留意地墊有否硬化或耗損，如有需要，便須更換。</li> </ul>
防跌	<ul style="list-style-type: none"> <li>滑梯梯級應加上防滑貼，避免幼兒滑倒或從滑梯墮下。</li> <li>安全地墊須有防滑的功能。</li> <li>建議於一些容易令人絆倒的物件（如繩梯、過長的窗簾繩）上加上標記，如在物件上掃上鮮艷的顏色來提醒幼兒小心。</li> <li>確保玩耍的通道暢通，沒有擺放雜物，以防幼兒絆倒。</li> <li>注意活動場地及遊戲設備中突出的部分，如鬆脫突出的螺絲及S形的勾，容易把幼兒的衣服纏住造成危險。</li> </ul>
防夾	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意遊戲設備之空隙及設施不應附有開口位，以防卡著小朋友的頭部。如有開口位，其大小必須在3.5吋以下或9吋以上(U.S. Consumer Product Safety Commission, 2005)。</li> </ul>
防撞	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動室內靠近遊戲設備的牆壁應加上防撞軟墊。</li> <li>避免活動場地及遊戲設備有尖角及於尖角位置須加上圓角膠。</li> <li>對於鞦韆或搖盪的設備，應在四周設置活動界限，避免幼兒因突然切入而發生碰撞。</li> </ul>
人手安排	<ul style="list-style-type: none"> <li>注意師生人數比例，在場應有足夠的教師以留意一些潛在的危險，並觀察、調解和促進玩樂的過程。</li> <li>幼兒進行攀石或攀爬遊戲時必須有教師在旁陪同及監察。</li> </ul>
設施使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>玩具及遊戲設備須貼有安全標示，說明設備的使用方法及適用年齡。</li> <li>幼兒不宜使用彈床、旋轉機及彈弓木馬等設備，因他們較難掌握使用這些器材之技巧。</li> </ul>
器材管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期清潔遊戲設備。</li> <li>定期檢查遊戲設備與安全軟墊有否破爛，有破爛時須作出更換及修補。</li> </ul>



## 受傷處理基本原則

### (1) 擦傷的處理

盡可能在處理傷口前先清洗雙手，然後用清水沖洗傷口。用消毒敷料（如紗布）蓋著傷口之後，再用手在敷料上直接施壓止血，然後用敷料或黏性敷料（藥水膠布）遮蓋傷口，避免傷口受感染。

其後如傷口有紅腫、灼熱、流膿、痛楚加劇和發燒等，就表示傷口已受感染，傷者應尋求醫療援助。

### (2) 骨骼、關節、肌肉損傷的處理

在一般的情況下，遇上骨折、關節或肌肉損傷時，患部出現紅腫熱痛或瘀傷的徵狀都可採用下列建議的處理方法：

損傷種類	症狀	急救步驟	注意事項
骨折	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷者可能聽到骨骼斷裂聲音。</li> <li>傷處疼痛、腫脹、瘀傷、變形，不能活動可能會休克。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷處疼痛、觸痛，活動時疼痛。</li> <li>傷處腫脹，隨後出現瘀傷。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關節處劇痛。</li> <li>傷處變形，無法活動。</li> <li>傷處腫脹，隨後出現瘀傷。</li> </ul>
扭傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>防止傷處移動。</li> <li>安排送院。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行PRICED原則<sup>註</sup></li> <li>尋求醫療援助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓傷者休息，把傷處乘托在舒適的位置上。</li> <li>如認為適合，可用軟墊、繃帶或懸帶縛紮傷處，使不能活動，並安排送院。</li> </ul>
脫臼	<ul style="list-style-type: none"> <li>並非所有症狀在骨折的情況下均會出現，在盡量觀察及比較受傷與另一邊的肢體狀況，如對傷勢有懷疑，應視為骨折處理。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>如對傷勢有懷疑，應視為骨折處理。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不可企圖使變形的骨骼恢復原狀，如對傷勢有懷疑，應視為骨折處理。</li> </ul>

註：PRICED原則

保護(Protect)：保護傷處。

休息(Rest)：減少繼續活動所產生之疼痛、腫痛、出血。

冰敷(Icing)：立刻冰敷幫助血管收縮，以達消腫、止痛的效果，每次冰敷時間為15~20分鐘。

壓迫(Compression)：利用彈性繃帶施予壓力以壓住破裂微血管並消腫。

抬高(Elevation)：把患部抬高至高於心臟，減少血液流往傷處，減少繼續出血及腫痛。

求醫(Doctor)：如情況嚴重時，須尋求醫療援助。



### (3) 流鼻血的處理

先坐下，頭向前微傾，以免血液或血塊阻塞呼吸道，吩咐傷者用口呼吸及不要吞嚥和說話，並用手指捏住鼻子的柔軟部分十分鐘然後放鬆(如幼兒不懂得處理，要代為捏鼻)。如仍未止血，再捏鼻十分鐘。出血停止後，囑傷者四小時內不要擤鼻涕，以免影響鼻內的血凝塊，再次出血。

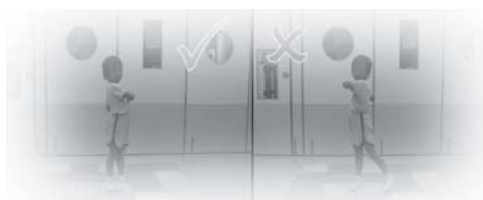
如以上的處理方法仍未止血，應尋求醫療援助。

### 運動潛在危險動作 (詳細示範可參考本指引的附錄光碟)

適當的運動對幼兒的成長固然重要，然而幼兒不清楚自己身體情況及運動安全，不懂得避免一些運動潛在危險動作，重複做這些動作容易引致運動創傷及增加關節根韌勞損的機會，以下列出一些常見的運動潛在危險動作，教師在日常教學及活動應避免及及時糾正學童進行有關動作。

身體部分	危險動作	影響	建議動作
頭部	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭部支撐或頂撞。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腦部震盪。</li> <li>頸椎受壓甚至折斷。</li> </ul>	-----
頸部	<ul style="list-style-type: none"> <li>打圈轉動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頸椎勞損。</li> <li>扭傷韌帶。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將頸部側向一方伸展，輪流交替。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>向上/下極度仰望。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拉傷肌肉。</li> <li>椎間盤受壓/移位。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手放頸後仰望。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>仰臥彎腰，使腳部在頭部之上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>影響血液輸送/出大腦。</li> <li>神經受損可引致頭暈等徵狀。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>微屈曲雙膝到胸前。</li> </ul>
肩膀	<ul style="list-style-type: none"> <li>直臂擺動，打圈。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩關節勞損。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>曲臂擺動轉圈。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂向內旋轉高舉。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關節受壓。</li> <li>拉傷肌肉，脫臼。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌心向上舉起作伸展。</li> <li>高舉重物時，手臂低於肩膀水平。</li> </ul>
腰部及背部	<ul style="list-style-type: none"> <li>急速轉動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拉傷韌帶。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>單平面伸展。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>彎腰及轉動提物。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拉傷或扭傷前腹/背部/大腿肌肉。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保持腰部挺直作提物姿勢。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>向前極度摺曲。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰椎勞損。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中度向前摺曲。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>向後極度伸展。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>椎間盤受壓/移位。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用手承托腰部向後伸展。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>伸展大腿後肌時，直膝彎腰至手觸腳趾。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>部份動作可能拉傷坐骨神經。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先把伸展的一邊往前放(可置於一級的高度)，身體微微向前，保持直腰。</li> </ul>

身體部分	危險動作	影響	建議動作
腰部及背部	• 仰臥直膝提起雙腿。		• 提起一邊腳時，應先將另一邊膝部屈曲。
	• 仰臥直膝彎腰坐起。		• 若要強化腹部肌肉，應先將雙膝微屈（注意：雙手不應放在頸椎後）。
	• 俯臥彎腰屈膝，以雙手抓住腳跟。		• 俯臥，雙手伸直支撐上身。
	• 拱橋動作，只靠手掌和腳掌支撐全身。		-----
膝部	• 深蹲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 膝關節勞損。</li> <li>• 扭傷韌帶。</li> <li>• 傷害半月板。</li> <li>• 影響膝關節的穩定性。</li> <li>• 膝部受重壓，磨損膝蓋底部。</li> </ul>	• 微屈膝約90度。
	• 以半蹲膝轉動。		-----
	• 伸展大腿後肌時，另一邊膝部極度屈曲並往後放。		• 一腿屈曲成三角並放前坐下，一腿伸向前方腳尖向天，上半身向伸腿那方往下壓。
	• 雙膝屈曲，上半身向後躺臥於地上。		• 單腳站立，保持腰部伸直，用手抓住向後屈起的腳慢慢拉向臀部。
	• 伸展小腿後肌時，前腳膝蓋超越腳尖。		• 前腳膝蓋不應超越腳尖，若沒有拉扯感覺，應將後腿往後退。
腳部	• 腳跟著地。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 膝關節勞損。</li> <li>• 腳跟骨折。</li> <li>• 腦部震盪。</li> </ul>	• 跳躍時應以腳掌著地。
	• 赤腳跳躍。		• 穿上合適運動鞋。
	• 跳躍之地無地墊或避震。		-----





## 第五部分：推動家校合作培養運動習慣

在推動全方位幼兒體適能活動時，我們不能忽略家長扮演的重要角色。幼稚園宜與家長緊密合作，在幼稚園及家庭提供健康的環境，校本模式亦要與家本模式配合，以產生相輔相承的效益，鼓勵及支持幼兒培養運動習慣。以下為一些實用建議：

- 多舉辦相關的親職教育，提昇家長對幼兒體適能的認知及增加家長對運動的興趣。
- 多舉辦親子運動活動，例如：親子運動會、親子遊戲小組、及親子運動班等。
- 教育及鼓勵家長參考「身體活動金字塔」以了解幼兒的運動需要。
- 鼓勵家長為子女定下運動時間表，從而培養規律的運動習慣，並透過緊密的家校溝通，**製作幼兒運動日誌**，紀錄幼兒參與運動的情況：



xxx的運動日誌					
日期： / - /	活動項目	時間(分鐘)	運動強度 <sup>註</sup>		
			輕度	中度	劇烈
星期一			○	○	○
星期二			○	○	○
星期三			○	○	○
星期四			○	○	○
星期五			○	○	○
星期六			○	○	○
星期日			○	○	○

註：透過留意小朋友的說話能力，以反映運動強度。

 輕度 → 能唱歌

 中度 → 能以正常速度說話

 劇烈 → 有喘氣情況，不能如常說話



- 鼓勵家長盡量平衡靜態生活（例如：看電視、玩電腦等）及運動時間，提供更多運動機會予幼兒，包括幫手做家務、往公園玩耍、往郊外遊玩、參加不同的運動班等，實踐「身體活動金字塔」的動感生活模式。
- 鼓勵家長實踐的其他家居建議：
  - **參與其中**：盡量抽時間陪子女一起做運動，亦可藉此增進家人之間的感情；
  - **以身作則**：家長也定期做運動，為子女樹立好榜樣；
  - **給予鼓勵**：如幼兒定期做運動，家長可加以讚賞和鼓勵，從而建立幼兒的自信心和提升他們做運動的興趣；
  - **控制情緒**：如果幼兒不肯做運動，家長先不要責罵，應耐心聆聽幼兒訴說理由，然後引導其克服困難。此舉不但能讓幼兒重拾做運動的樂趣，同時可提昇幼兒的抗逆力及解決問題的能力；
  - **環境舒適**：帶領幼兒到他們喜愛的地方，如公園做運動；
  - **提供玩具**：合適的玩具可以吸引幼兒，促進他們學習與成長。軟皮球、拖拉玩具、三輪車、呼拉圈、跳繩、豆袋等都是好幫手。

### 家本實踐動感生活模式

每天早晚伸展操 — 精神爽利，加添活力；

每天幫手做家務 — 動動手腳，增進感情；

每天往公園玩耍 — 舒展筋骨、發洩精力；

每週往郊外遊玩 — 享受自然美、呼吸新鮮空氣。



## 附錄1 幼兒動物熱身操口號

### 幼兒動物熱身操

1. 一齊學做小麻鷹，目光銳利好精靈，左左右右都看清，轉轉雙眼眨眼睛
2. 一齊學做小松鼠，側左側右找松子，轉轉頸部看四處，望上望下找松樹
3. 一齊學做小海鷗，翅膀拍前又拍後，張開翅膀迎風去，飛高飛低不疲累
4. 一齊學做小猴子，轉動手腕好容易，靈靈活活動手指，拍拍手掌真本事
5. 一齊學做小花貓，轉左轉右真美妙，舉起雙手伸懶腰，彎左彎右好線條
6. 一齊學做大熊人，弓步壓腿做熱身，腰腿有力要企穩，左右做齊最認真
7. 一齊學做小白兔，聽聽音樂跳跳舞，跳左跳右加踏步，跳前跳後齊舞蹈
8. 一齊學做小金魚，游來游去好自如，水中暢泳齊相遇，自由自在最歡愉



目光銳利好精靈



側左側右找松子



翅膀拍前又拍後



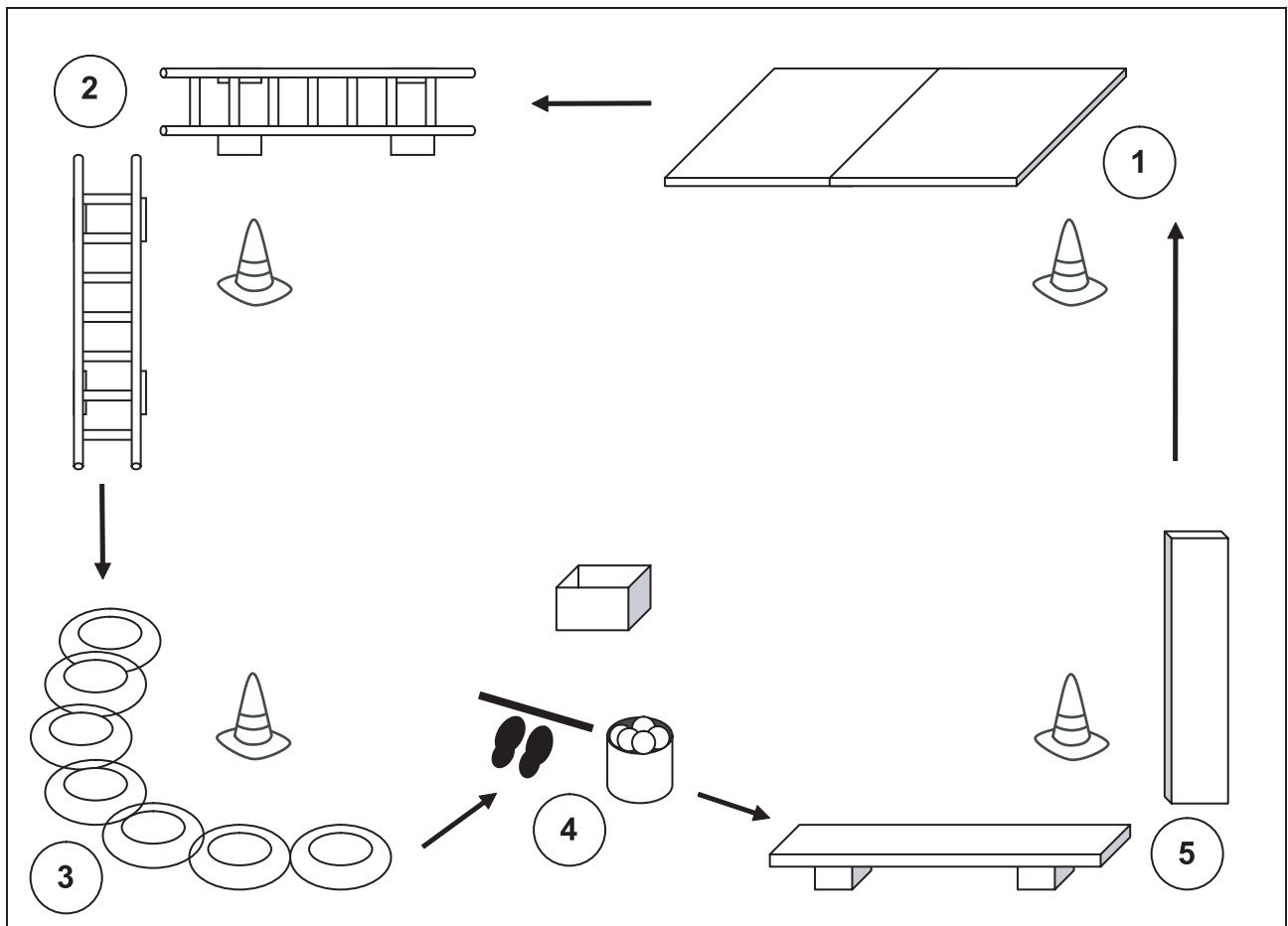
腰腿有力要企穩



一齊學做小白兔

## 附錄2 循環遊戲的舉隅

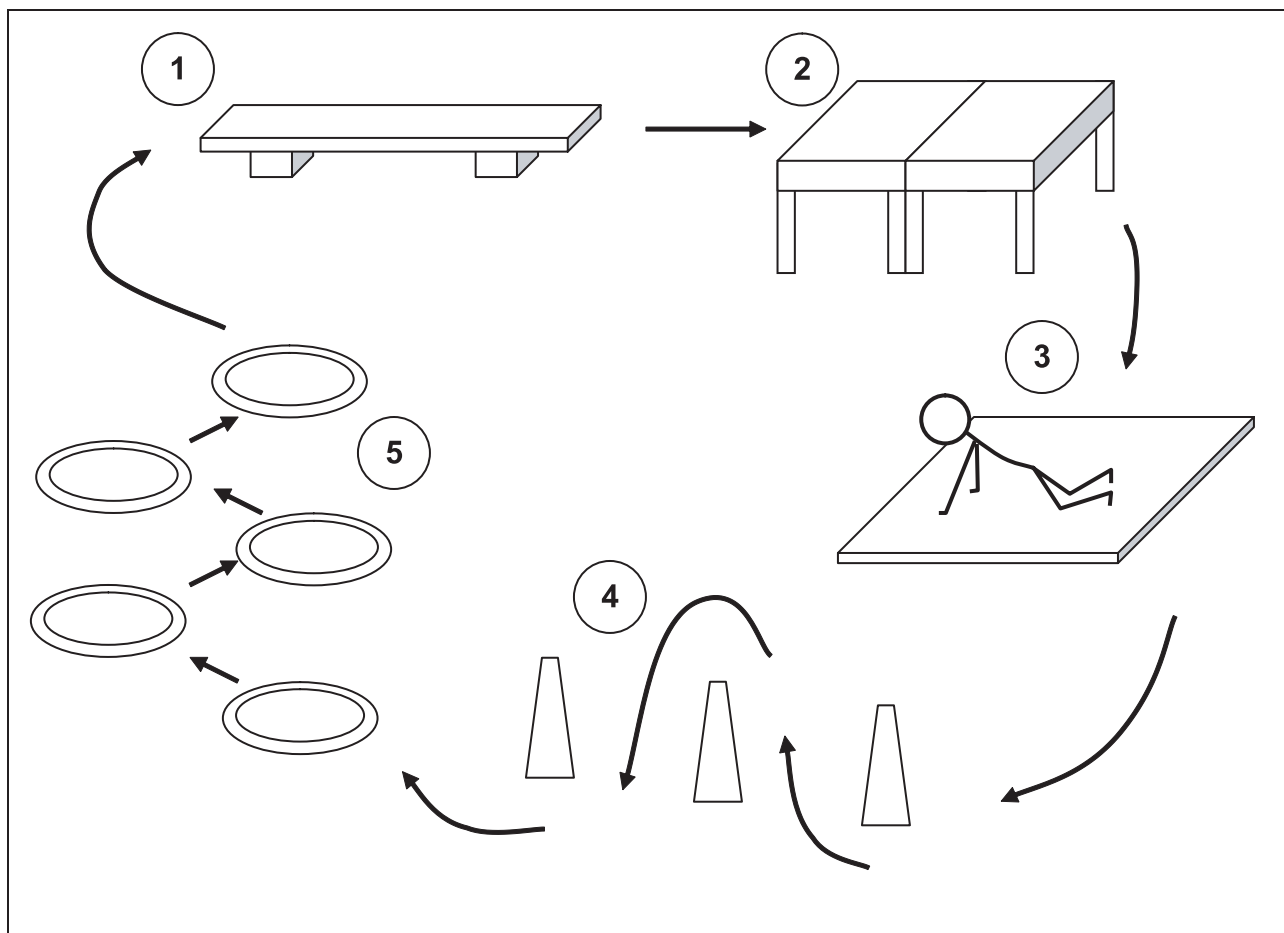
## 循環遊戲舉隅1



循環遊戲1

1. 墊上大木滾
2. 俯下穿越梯子
3. 跨踏輪胎
4. 向前拋流星球入盒內（絲巾包着小網球）
5. 向前行平衡木

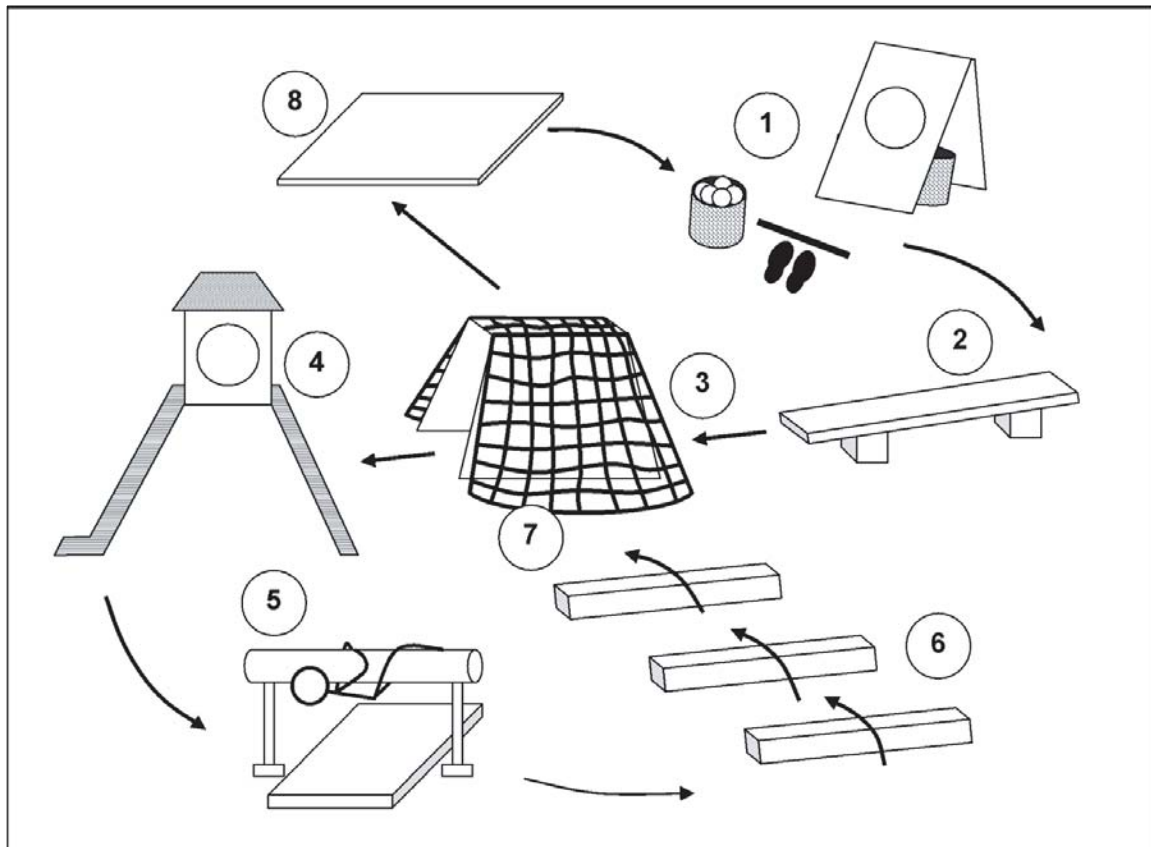
## 循環遊戲舉隅2



循環遊戲二

1. 向前行平衡木
2. 穿越枱子
3. 雙膝支撐掌上壓
4. 小跑步繞過木塔
5. 單、雙腳跳入籐圈

## 循環遊戲舉隅3



## 循環遊戲三

1. 向前投擲流星球進入目標洞內
2. 向前行平衡木
3. 穿越大網陣
4. 滑滑梯
5. 抱槓懸掛五秒
6. 雙/單腳跳木方
7. 爬越繩網陣
8. 墊上滾動

## 參考資料

- 沈劍威、阮伯仁(2002)。《康盛人生系列之體適能基礎理論》。香港：中國香港體適能總會出版。
- 林晉榮(2004)。《從動作發展看幼兒運動遊戲設計》。檢索日期2007年5月11日，網址  
<http://140.122.72.29/penet/pebooks/80/80-6.pdf>
- 施彥州。〈幼教論壇：幼兒體適能教學〉。《幼教簡訊期刊》，27。檢索日期2007年5月22日，網址  
[http://www.ece.moe.edu.tw/preschool/27th/t\\_forum/forum\\_content.html](http://www.ece.moe.edu.tw/preschool/27th/t_forum/forum_content.html)
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心(2004)。新聞稿：「香港中文大學醫學院攜手改善香港幼童健康情況—83所幼稚園參與健康幼稚園獎勵計劃」。檢索日期2006年8月10日，網址  
[http://www.cuhk.edu.hk/ipro/pressrelease/050903c\\_2.htm](http://www.cuhk.edu.hk/ipro/pressrelease/050903c_2.htm)
- 香港兒童健康基金(2003)。《兒童意外傷亡調查報告》。檢索日期2007年7月23日，網址  
[http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/07accident\\_pre/07a.php](http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/07accident_pre/07a.php)
- 香港兒童健康基金(2000)。《幼兒運動能力獎勵計劃教師手冊》。香港：香港兒童健康基金。
- 香港康體發展局(2002)。《東華三院體智發展計劃：幼兒動作教育手冊》。香港：香港康體發展局。
- 香港聖約翰救傷會(1991)。《急救手冊(第五版)》。香港：星島出版社。
- 許秀桃(2003)。《淺談體適能教學—以兒童體適能教學課程為例》。檢索日期2007年5月11日，網址  
<http://www.general.nsysu.edu.tw/download/papers/no02/%E6%B7%BA%E8%AB%87%E5%AD%B8%E7%94%9F%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD%E6%95%99%E5%AD%B8.pdf>
- 教育統籌局(2006)。《學前教育課程指引》。香港：教育統籌局。
- 教育署(1999)。《幼稚園參考資料—體力遊戲》。香港：教育署課程發展處。
- 黃樹誠(2006)。〈反璞歸真的幼兒體育：新世紀的改革〉。《健康幼稚園通訊》，4，2。
- 黃樹誠(2004)。《創意幼兒體育課程》。香港：香港幼兒教育及服務聯會。
- 黃樹誠(2000)。〈幼兒體育的真諦：反思與前瞻〉。香港教育工作者聯會編，《香港教育：青少年多元智能的成長與教育》。香港：三聯書店(香港)有限公司。
- 黃樹誠(2000)。〈愉快的幼兒體育學習〉。李榮安主編，《教育基礎叢書系列1：學與教的喜悅》。香港：朗文出版社。
- 黃樹誠、劉立儀(1997)。《兒童運動新貼士》。香港：香港幼兒教育服育及服務聯會。
- 黃樹誠(1996)。〈幼兒樂奔Fun運動〉。《乖乖之友》，8，25-26。
- 張珮玲(2003)。《從體育哲學析論動態情境教學在幼兒體適能教學上的應用》。檢索日期2007年5月11日，網址  
<http://www.exam-point.com.tw/htm/EDU/0003/a/a07.pdf>
- 彭敬慈、黃美玲、梁芳婷(2002)。《活出彩虹：邁向均衡教育》。香港：香港教育學院。
- Adams, C., Norris, L. (2005). *Risky exercises and unsafe practices in exercise*. Retrieved May 11, 2007 from <http://www.fcps.edu/MountainViewS/PhysicalEducation/Norris/risky.htm>
- ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription(3rd Ed). (1998). Baltimore: Williams and Wilkins.

- Australian Sports Commission. *Guidelines for safe exercises*. Retrieved May 11, 2007, from <http://www.ausport.gov.au/junior/fssafe.asp>
- Canadian Paediatric Society (2007). *Preventing Playground Injuries*. Retrieved Aug 9, 2007 from <http://www.cps.ca/english/statements/IP/IP02-01.htm>
- Centre for Disease Control and Prevention (2006). *Measuring Physical Activity Intensity*. Retrieved May 11, 2007 from [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/talk\\_test.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/talk_test.htm)
- Council on Physical Education for Children (1994). *Developmentally appropriate practice in movement programs for young children ages 3-5*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Davis, M.(2003). *Movement and dance in early childhood (2nd edition)*. London: Paul Chapman Publishing.
- Gallahue, D.(1996). *Development physical education for today's children (3rd Edition)*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Graham, G, Holt/Hale, S., & Parker, M.(2007). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education (7th edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Healthy People 2010. *What are the Leading Health Indicators?* Retrieved May 11, 2007 from <http://www.healthypeople.gov/LHI/lhiwhat.htm>
- Leung S.F.S.(1995). *Simple Guide to Childhood Growth and Nutrition Assessment*. Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong.
- Meaney P H (1993). *Sportstart: Developing Your Kids Skills at Home Revised Edition*. Australia: Australian Sports Commission.
- National Association for Sport and Physical Education(2004). *Physical activity for children: A statement of guidelines for children ages 5-12 (2nd edition)*. Reston: America Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- National Association for Sport & Physical Education (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. Reston: America Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- National Program for Playground Safety (2005). *Outdoor Playground Safety Handbook*. Retrieved August 8, 2007 from <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/324.pdf>
- Richland College (2007). *PHYSICAL EDUCATION 1164 Week 2 - Supplemental Information*. Retrieved May 11, 2007 from [http://www.rlc.dcccd.edu/SPORTS/stanson/week\\_2.htm](http://www.rlc.dcccd.edu/SPORTS/stanson/week_2.htm)
- Sanders, S.W.(2002). *Active for life: Developmentally appropriate movement programs for young children*. Washington, D.C.: National Association for the Education of Young Children.
- United States Consumer Product Safety Commission. *Is your home playground a safe place to play?* Retrieved May 11, 2007 from <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/pg1.pdf>
- U.S, Consumer Product Safety Commission(1981). *Handbook for Public Playground Safety*. Retrieved 9 Aug, 2007 from <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/325.pdf>
- Wong, S.S. (2007). *Educating the whole child through preschool physical education: Hong Kong experience*. Paper presented at the Pacific Early Childhood Education Research Association 8th Annual Conference, Hong Kong.



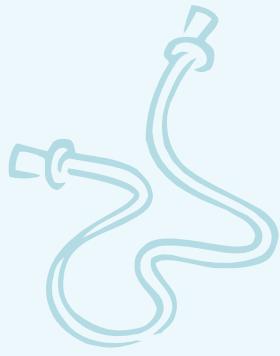
## 促進幼兒運動能力實用指引

- 顧問： 李大拔教授
- 編著： 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心  
鄭智明（註冊物理治療師）  
袁穎琪（註冊物理治療師）  
何敏（註冊護士、註冊營養師）  
香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系  
黃樹誠（講師）
- 排版： 馬飄旋
- 鳴謝： 註冊護士 崔鳳鳴女士 提供專業意見  
香港理工大學康復治療學系物理治療學課程學生  
羅玉儀 陳溢樑 鄭穎琪 協助資料搜集
- 出版： 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心
- 聯絡： 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心  
電話：(852) 2693 3708  
傳真：(852) 2694 0004  
地址：香港新界沙田瀝源街9號瀝源健康中心4字樓  
網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>
- 版次： 二零零七年七月初版
- 國際統一書號 ISBN：978-988-99655-2-5

「健康幼稚園獎勵計劃」由優質教育基金資助

© 香港中文大學及香港教育學院2007

本指引版權為香港中文大學及香港教育學院所有。除獲書面允許之外，不得在任何地區，以任何方式或任何文字翻印、仿製或仿製本系列之文字及內容。



EXERCISES



SAFETY



GAME

