

# 兒童訓練安全及權利



**王宗騰** 教授主講

臺北市立大學教授兼體育系所主任



# 經歷

- 行政院體委會訪視委員
- 幼兒園新課綱身體動作與體育領域研編委員
- 臺北市國民小學體衛評鑑委員
- 臺北市立大學體育系教授兼健康促進中心主任
- 臺北市南區、西區特教中心講師
- 臺中CRAC游泳教練
- 臺北漢家幼稚園專任體能老師
- 臺北市立師範學院講師
- 臺北市立師範學院副教授
- 臺北市立師範學院教授
- 臺北市立教育大學教授

# 現職

- 臺北市立大學教授  
兼體育系系主任
- 大專排球聯賽  
控制委員

進入正題前，請大家先回想一下...

# 你曾經遇到這些狀況嗎？

## 狀況 1

距離2公尺、將直徑  
10公分的球投給孩  
子，孩子接不到。

## 狀況 2

孩子不會運球。

# 演講大綱



壹、幼兒的動作

貳、動作指導原則

參、問題解答

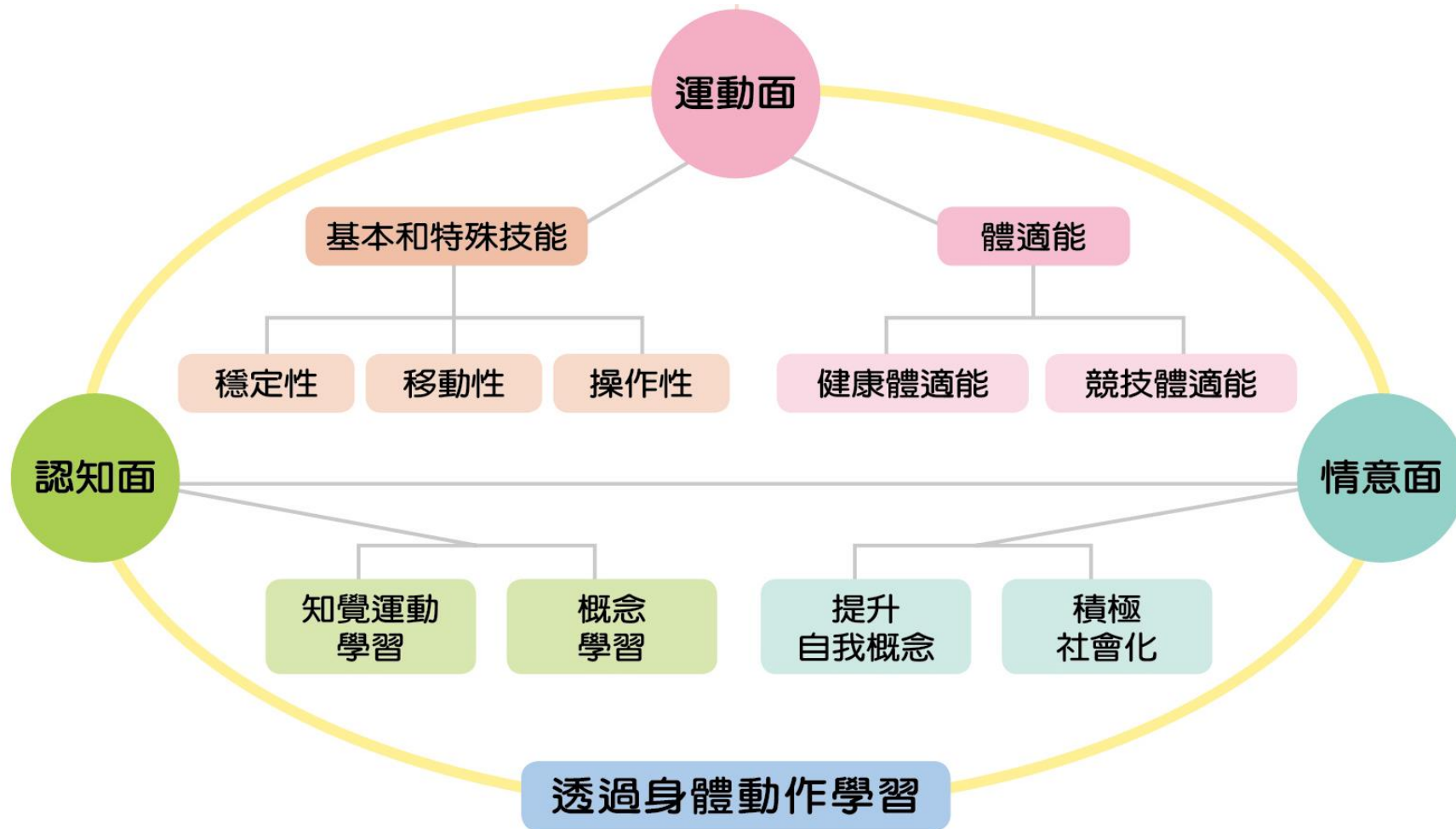
肆、結語

# 壹、幼兒的動作

## ■ 幼小必備三大基本動作技能



# 運動教會孩子的事



# 幼小必備三大基本動作技能



## 穩定性動作

身體能在定點做出動作或達成平衡的能力。

## 移動性動作

身體以水平或垂直方向移動的能力。



## 操作性動作

身體透過物品（如球、繩、棒等）做出來的動作表現。







## 穩定性動作

身體能在定點做出動作或達成平衡的能力。

揮動	擺動	彎曲
伸展	蹲	捲曲
扭轉	支撐	旋轉
靜態平衡		動態平衡



## 移動性動作

身體以水平或垂直方向移動的能力。

走 跑 跨跳

併步（側併步／前併步）

跳（雙足／單足）

爬（鑽／攀爬）

滾 踏跳

## 操作性動作

身體透過物品（如球、繩、棒等）  
可以做出來的動作表現。

投（擲／拋／丟）

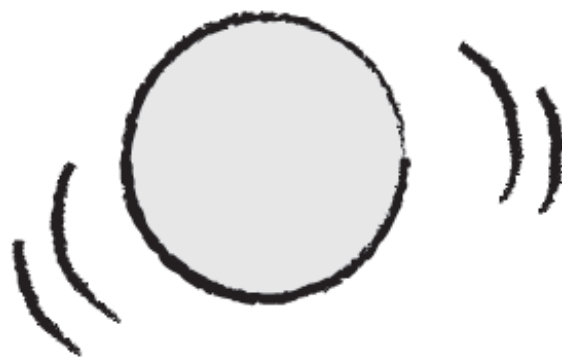
滾（球）

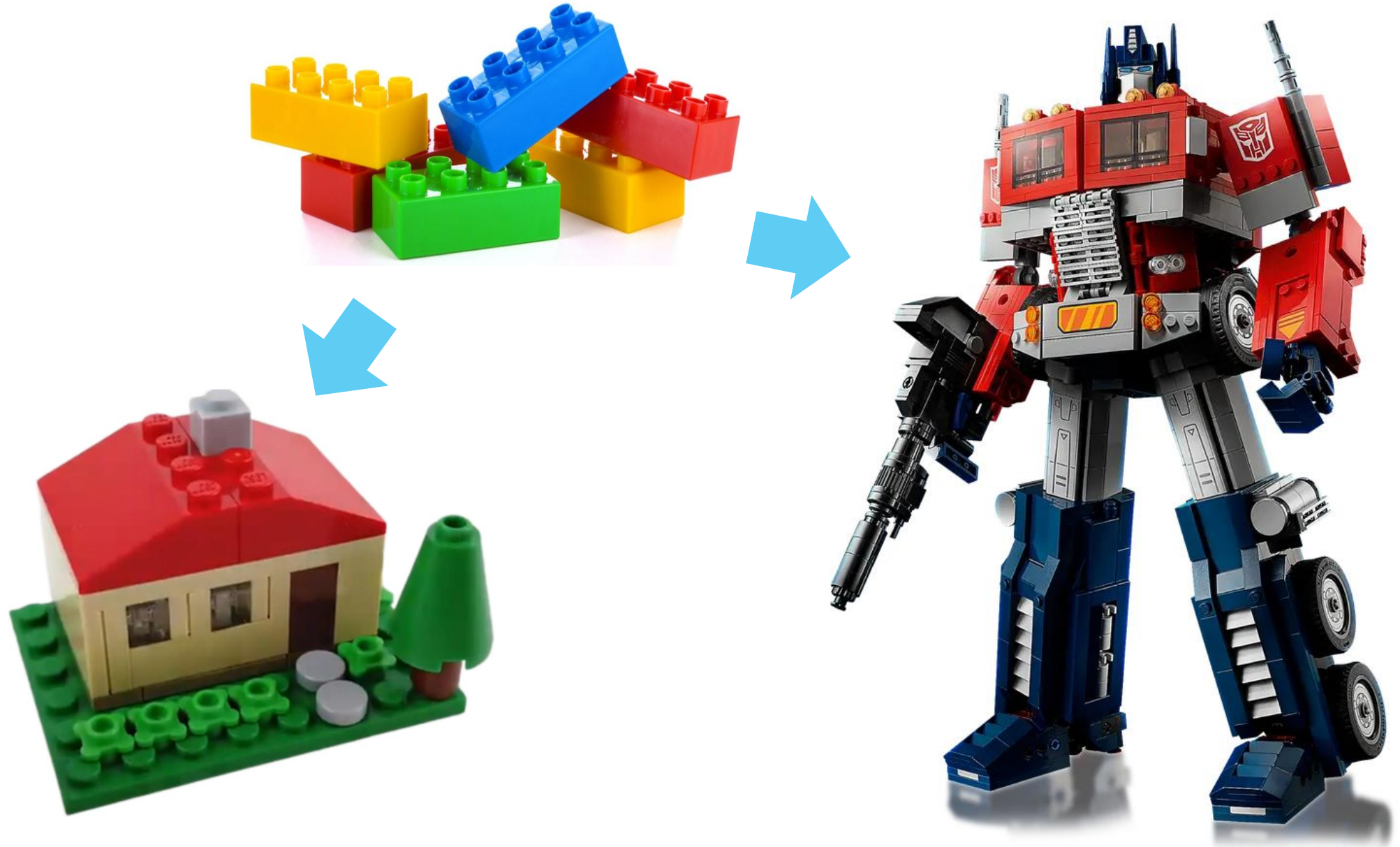
舉球（拍擊）

踢 接

運球 盤球

打擊 高踢 懸吊







### 穩定性動作

身體能在定點做出動作或達成平衡的能力。



### 移動性動作

身體以水平或垂直方向移動的能力。

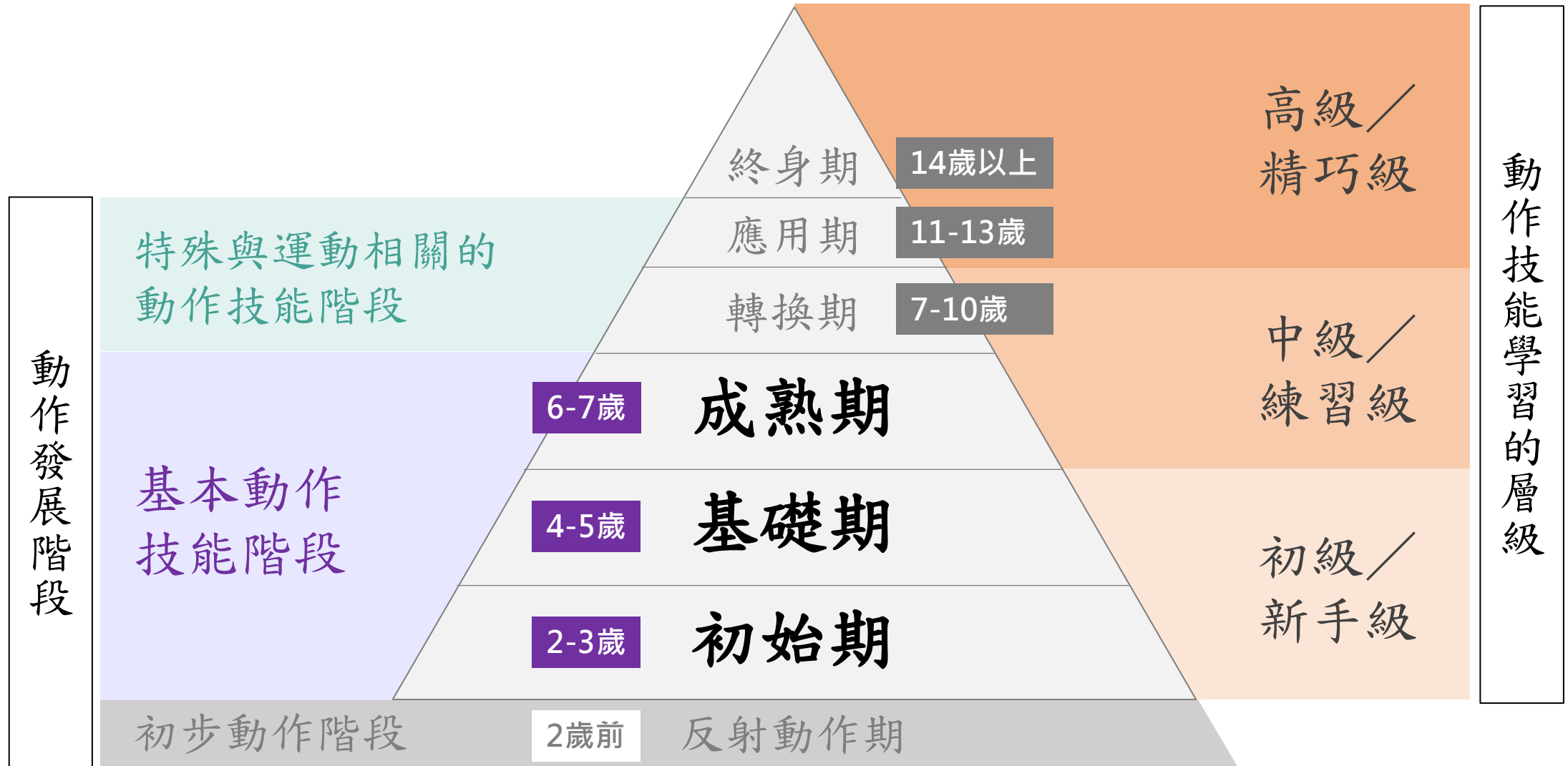


### 操作性動作

身體透過物品（如球、繩、棒等）做出來的動作表現。



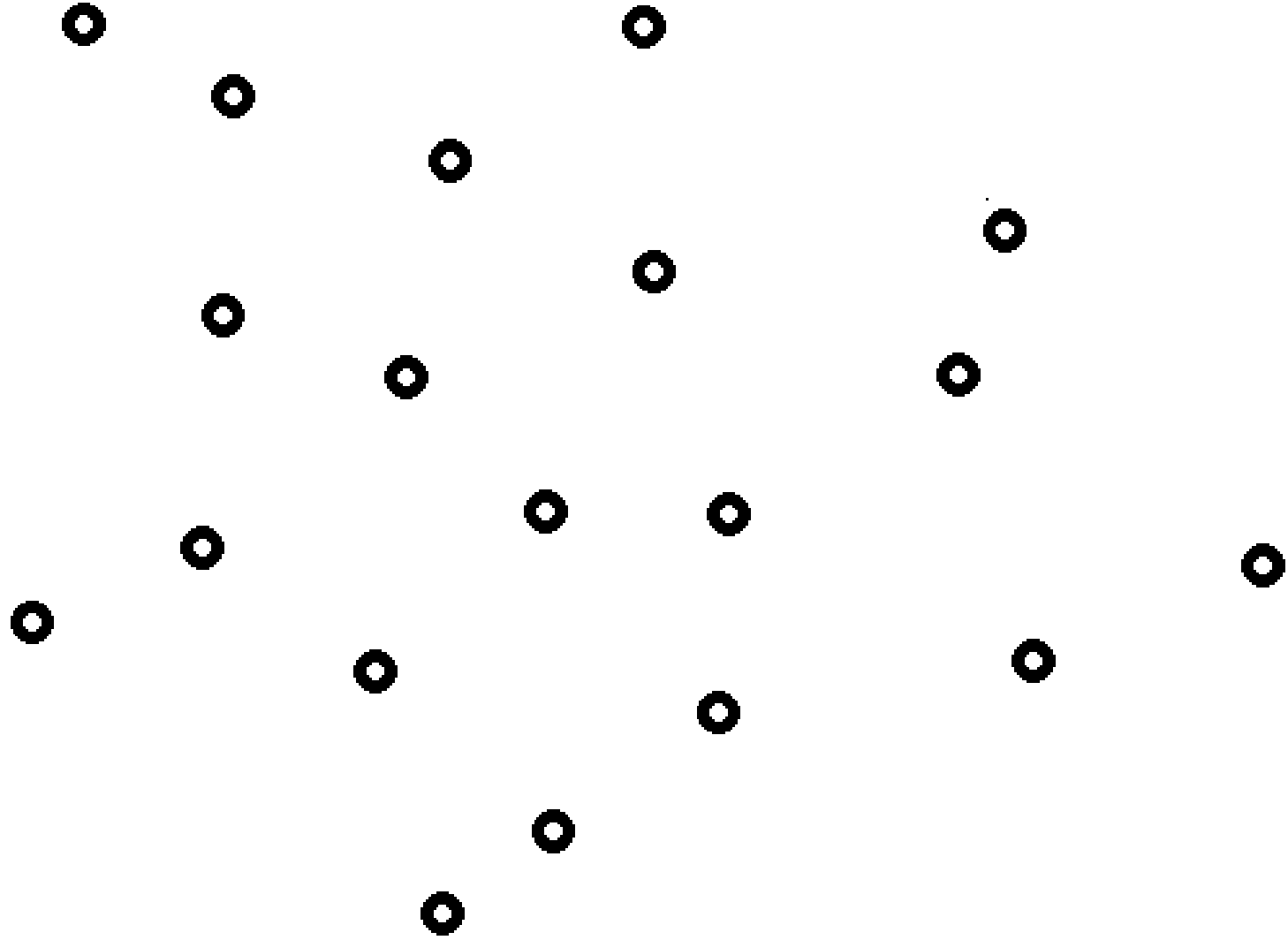
# 動作發展的時期



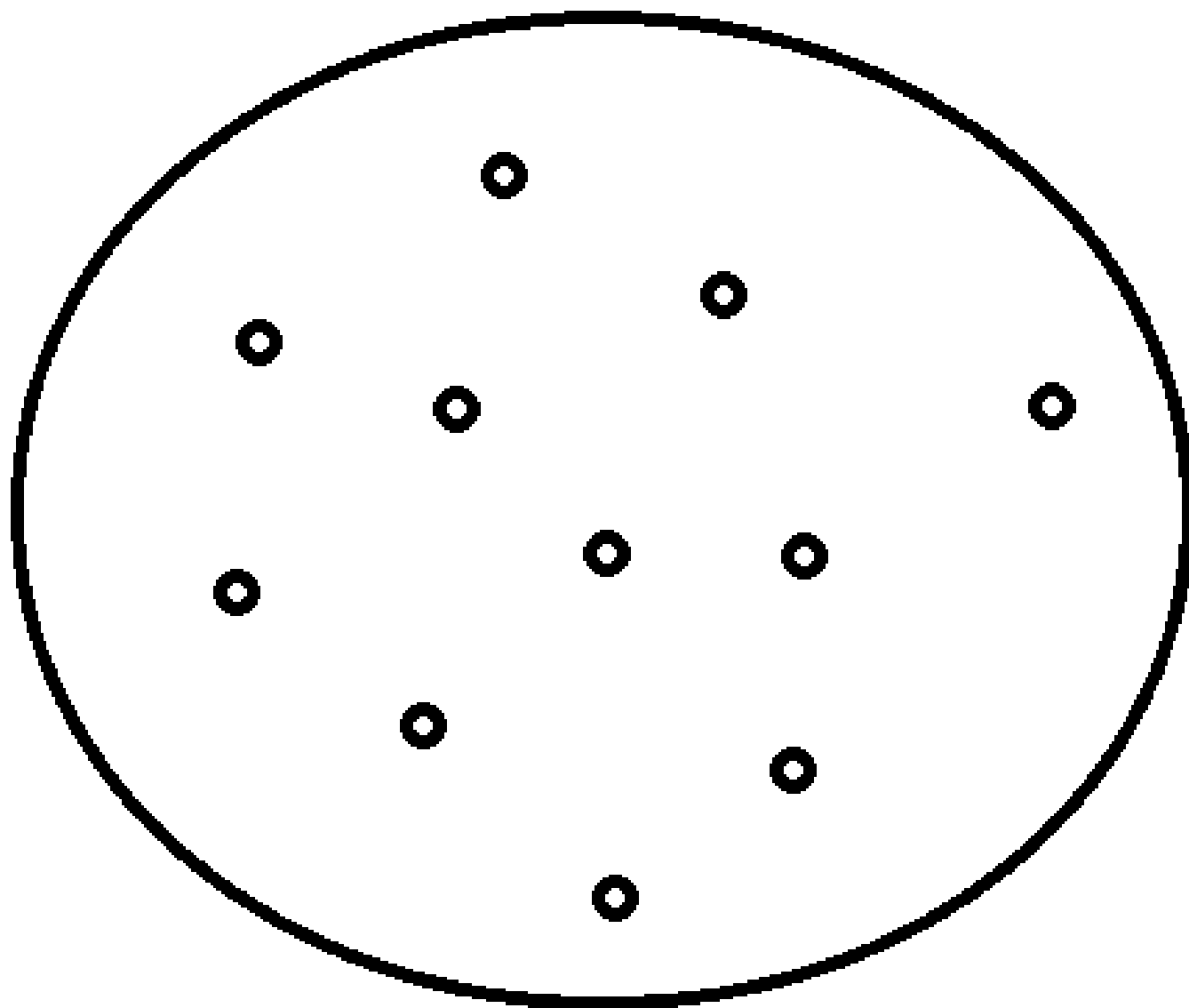
## 貳、動作指導原則

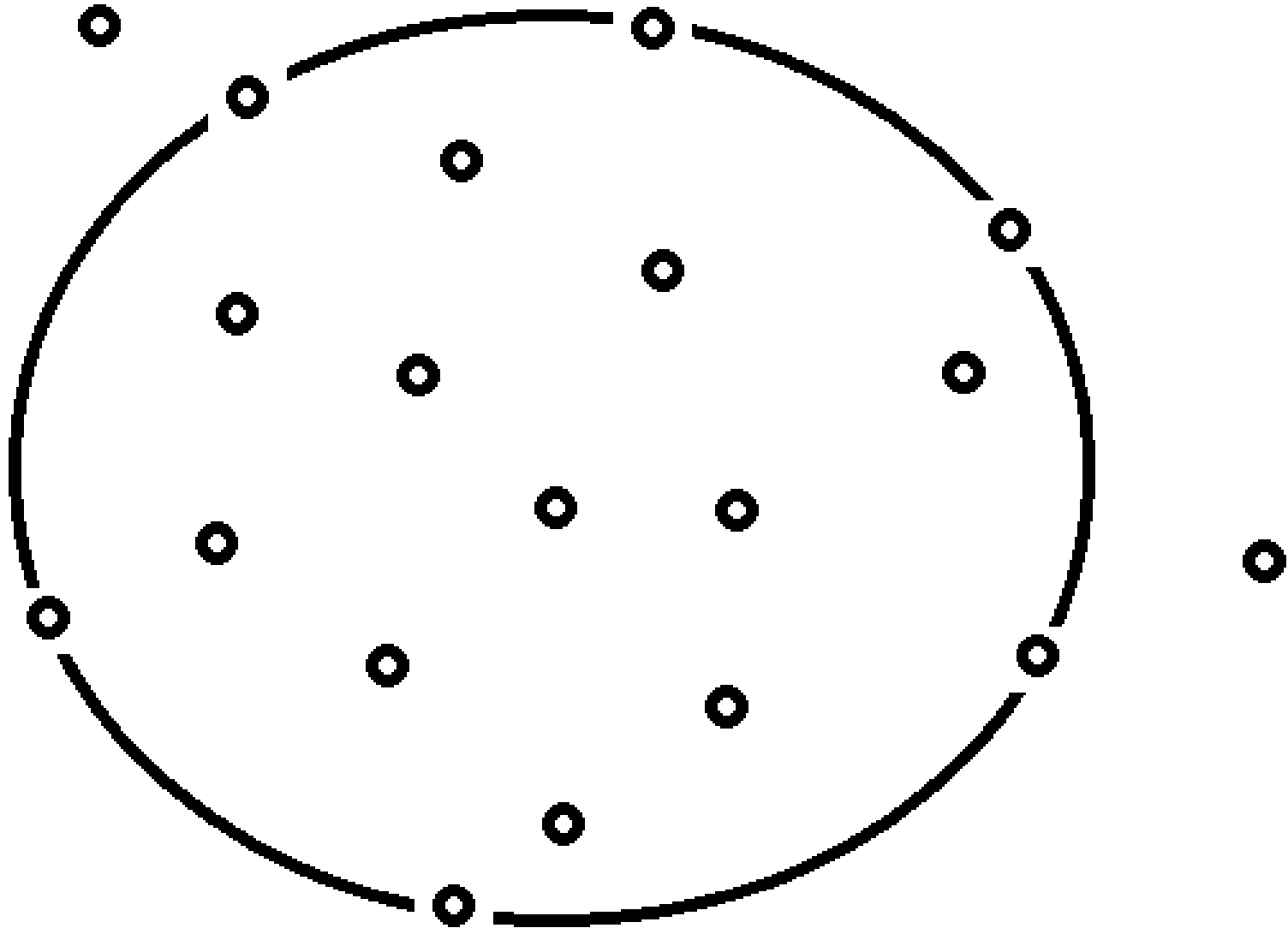
### ■ 從簡單到困難的練習

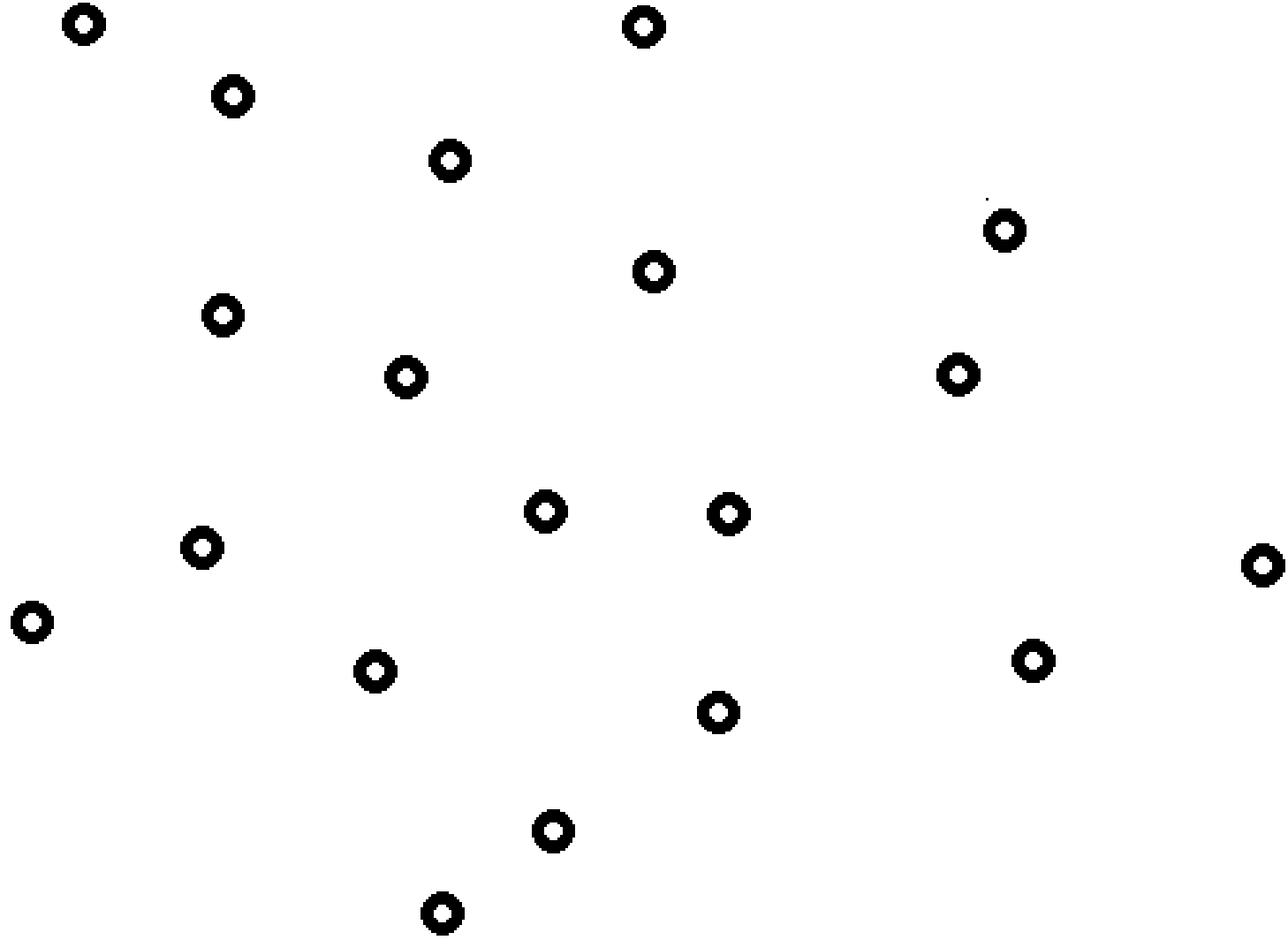












課程一：

# 說明常規切實執行

眼神、手勢

口語

接近

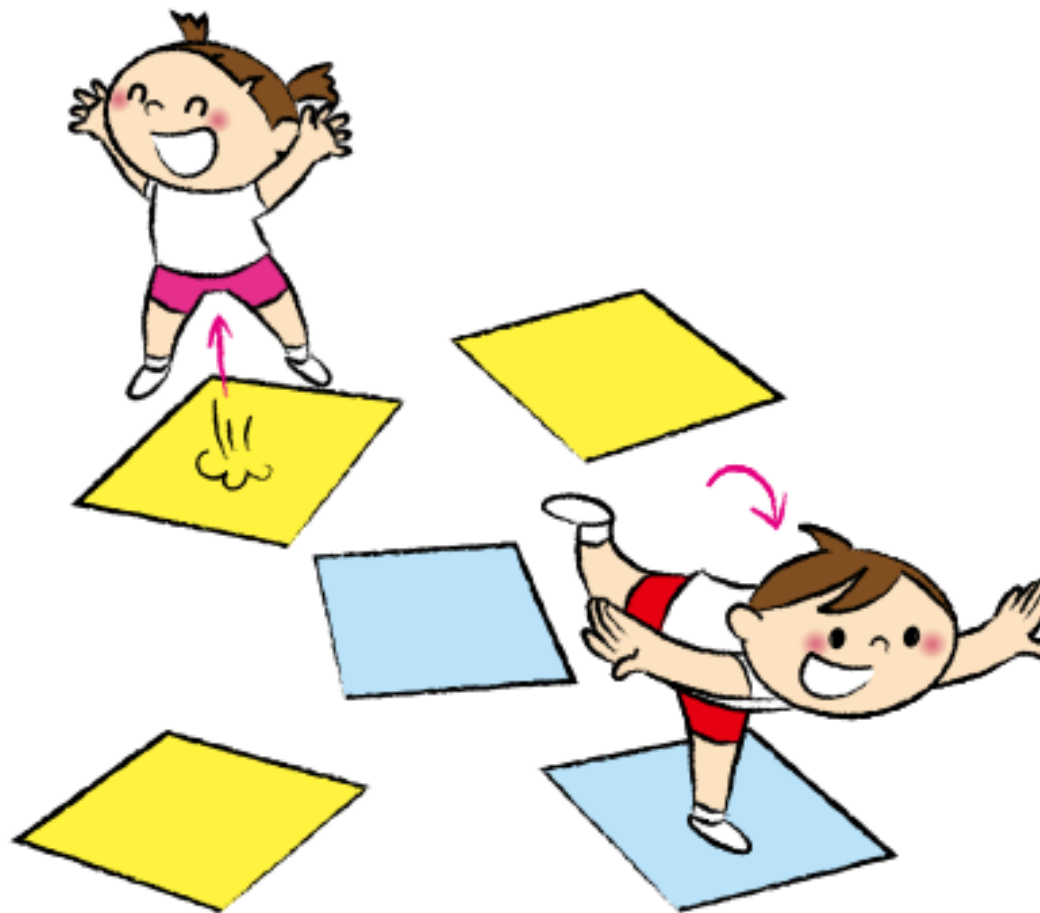
隔離



課程二:

# 講解規則

三條說明



課程三：

示範

示範位置

分解說明



課程四:

# 進行確認

動作確認:點頭



口語確認:跨跳



課程四:

# 進行確認

表現確認: 學生示範



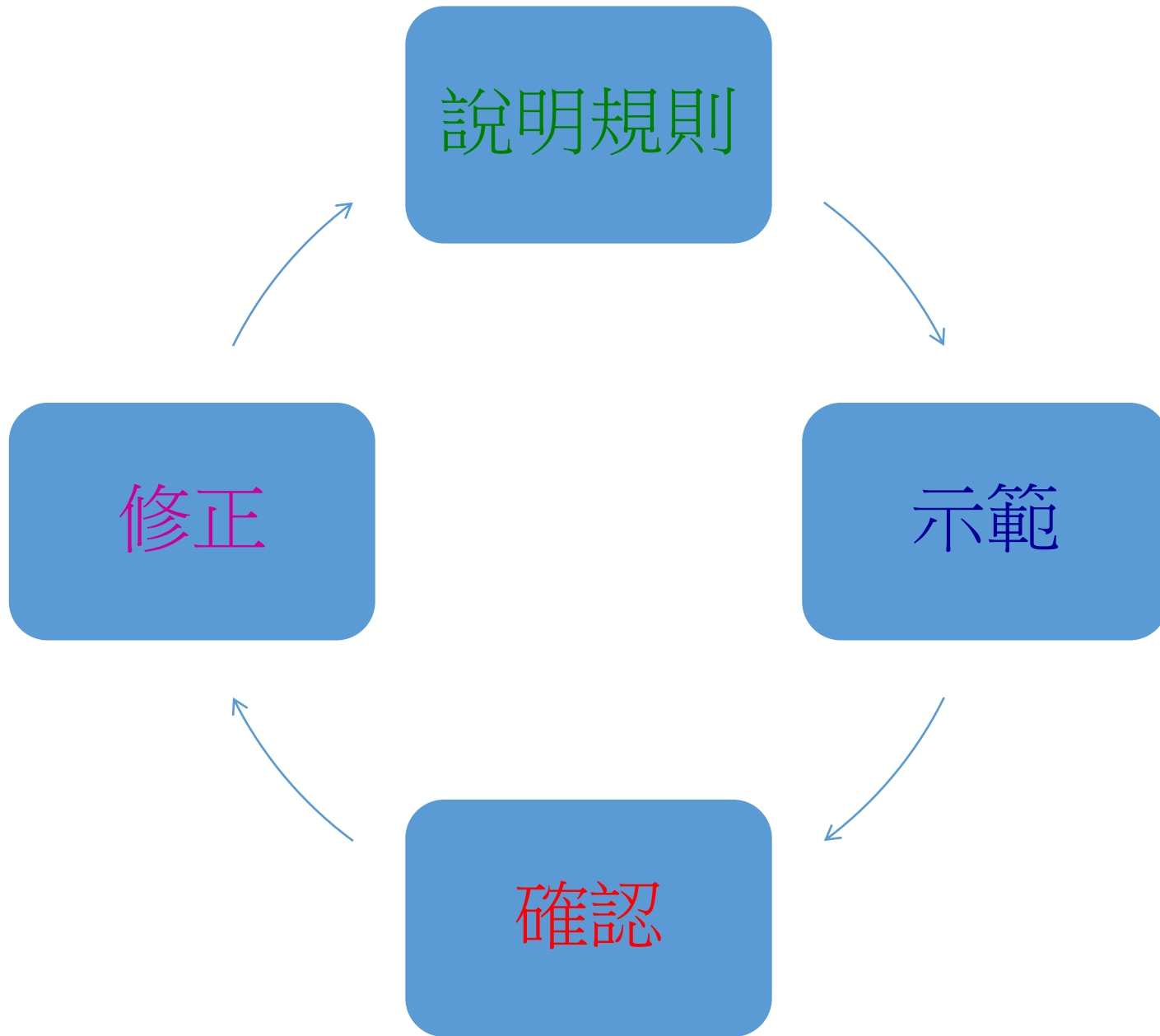


說明規則

示範

確認

修正



課程五：

# 比賽

重視過程而非結果  
不以冠軍為導向



# 從簡單到困難的練習



簡單

vs.

困難

動作	簡單	複雜
項目	少	多
器材	無	有
規則	少	多
人數	少	多
位移	固定	移動
空間	平面	立體
大小	大	小
互動	個人	他人



還記得剛剛的4個狀況題嗎？

# 從不會到會的引導策略是…

## 狀況1

距離2公尺、將直徑  
10公分的球投給孩  
子，孩子接不到。

## 狀況2

孩子不會運球。

### 狀況 1

距離2公尺、將直徑  
10公分的球投給孩  
子，孩子接不到。



## 解決方法

- ▶ 固定球體
- ▶ 加大球體
- ▶ 用氣球（減速）
- ▶ 縮短距離

狀況 2

孩子不會運球。

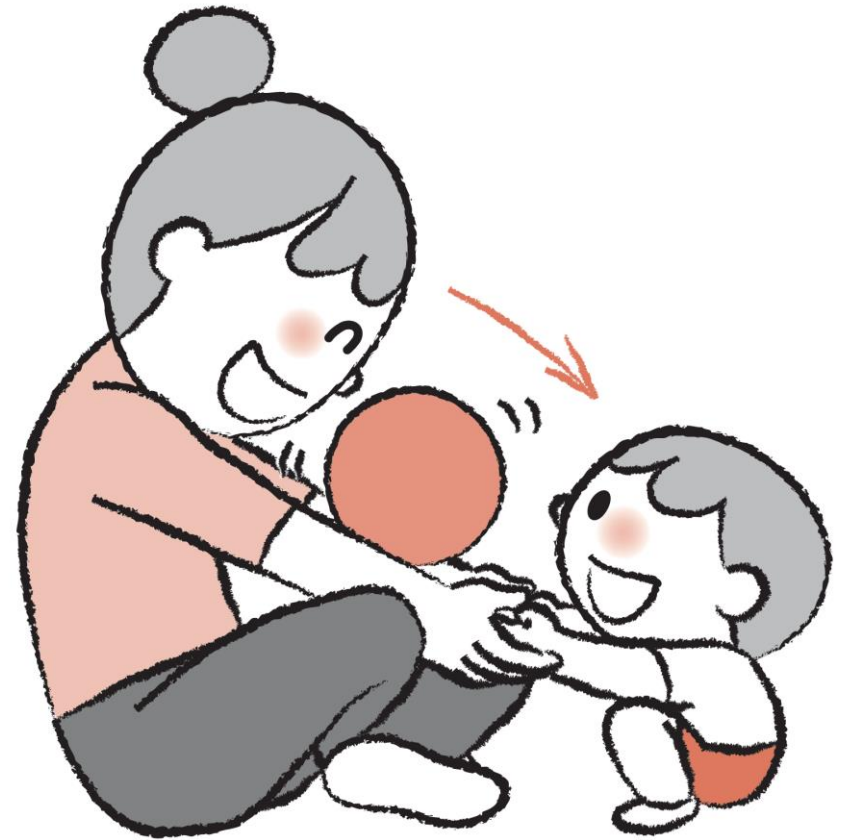


## 解決方法

- ▶ 縮短距離
- ▶ 固定到移動
- ▶ 加大球體
- ▶ 先雙手在單手
- ▶ 先分解再連續

## 肆、結語

- 根據發展進程，陪孩子多多活動，誘發不同技能的展現，達到學習的效果。
- 讓孩子藉由活動過程有更多的**練習**機會，並且得到**適性**的發展結果。







# 現場提問