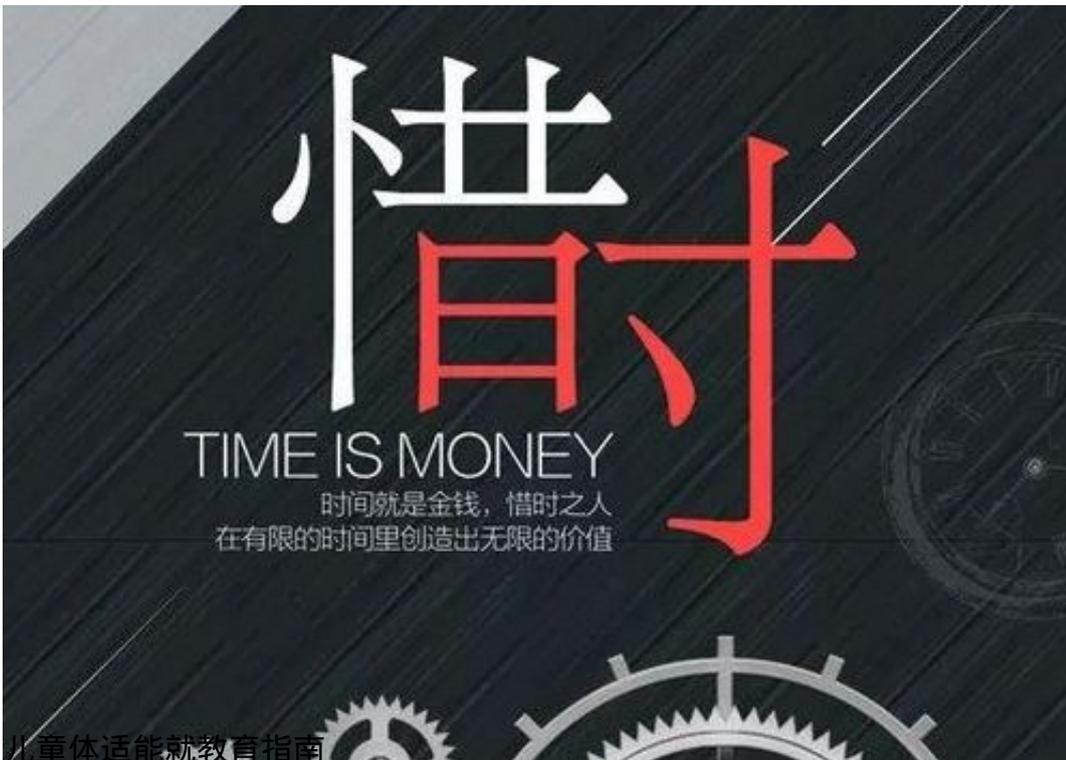


儿童体适能教育指南

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168527714319645.html>

范文网，为你加油喝彩！



美国幼教学者威尔曼曾经这样说过：“游戏可以促进运动能力，并培养幼儿的体力，以备将来适应现代社会，使生活健康有力”，而游戏中所重视的不外乎是身体活动、肢体发展及团队精神的培养。身体活动是幼儿认知外界、启发创造力及探索自我的重要媒介。同时，幼儿时期是动作发展非常重要的契机。

一、体适能是什么？

体适能指的是身体具体某种程度的能力，足以安全而有效的应付日常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳，并有体力享受休闲及娱乐活动的的能力，内容可分为四大项：（1）心肺适能

这是体适能要素中最重要的一项，包括心脏、肺脏、血管及血液等组织系统的机能。根据研究证实，长时间的有氧运动训练，可以有效的提升心肺适能，改善生活质量。

（2）肌肉适能

肌肉适能是体适能的基本要素之一，包含两部份，暨肌力与肌耐力，所谓肌力乃指肌肉一次能发出的最大力量；而肌耐力指的是某一部份的肌肉或肌群从事反复收缩动作的一种耐久能力，或肌肉维持某一固定用力动作持久的时间。

（3）柔软度

柔软度指人体关节可活动的最大范围。影响柔软度的除了关节本身外，尚有肌肉、肌腱、韧带及软骨组织等。具有较佳的柔软度，可使运动时效率好，增加协调性及减少运动伤害的发生。

（4）身体组成

身体组成指身体内的脂肪百分比。体内脂肪分为两类：一类为必要性脂肪，如骨髓、内脏、肌肉及中枢神经系统等周边脂肪，此类脂肪若缺乏，则可能会影响身体生理机能之运转。另一类脂肪，为储存性脂肪，是人体肥胖的主凶。

二、儿童体适能训练重点

在一般体适能的教学上，通常分为暖身运动（包含暖身运动静态伸展）、有氧主运动（包含有氧运动后期的缓和）、肌肉训练及缓和运动（包含地板运动）等内容，儿童体适能也不例外。

1.内容：大原则不变而课程内容则需调整，考虑儿童发育水平与健康状况，设计合适的动作与活动。

2.时间：时间的掌握非常重要，一般约为30-45分钟，视参加者年龄而定；

3.音乐：音乐的选择也影响学习兴趣，应以儿童容易上口、令人印象深刻及歌词有趣等为重点。

4.氛围：课程应以乐趣、安全及活泼为主，引导儿童在快乐的气氛中，配合轻快的音乐达到身体充分活动的目的。

三、儿童体适能训练步骤

在儿童体适能训练中，大致上分为下列七个阶段：

（1）确认身体状况

这一阶段主要在于了解小朋友身体状况确认是否适合活动，安定小朋友的情绪，强化小朋友的参与动机，以营造活泼快乐的气氛，时间约为3-5分钟。

（2）暖身运动与伸展

这一阶段主要在于提升身体温度及心跳数，增大关节活动度，预防运动伤害，并为即将进行的主运动作准备。其组合主要为简单的动作及柔暖体操等，配合轻快的音乐节奏进行，当体温上升后，加以静态伸展动作，时间约为5-10分钟。

(3) 有氧运动

这一阶段主要为提升参加者心血管系统的能力，时间约为10-20分钟。

(4) 后期缓和运动

这一阶段主要于缓和主运动的高心拍数及血流量，连结下阶段的游戏活动，时间约为3-5分钟。

(5) 游戏与活动

这一阶段主要在于导入游戏的身体活动，使小朋友在愉悦的气氛中除了训练个部位肌群外，并且联系同侪间的情感，培养团队合作的精神，遵守游戏规则，此阶段为5-10分钟。

(6) 缓和运动

这一阶段时间约为3-5分钟，主要实施轻松的低强度动作组合与静态伸展（至少持续20秒以上），目的在于激烈运动后乳酸堆积的减缓，提高柔暖度及放松心情。

(7) 心灵交流

一些简单的肢体动作，除了增进情感外，也可维持小朋友的高度机动状态，接下来可以配合做一些幼儿基础体适能的小活动：

1. 用小颗触觉球滚动身体；
2. 围成小圆圈，传球或传东西；
3. 体能律动，拉拉操；
4. 听音乐走线练习；
5. 变大脚打开，让球过山洞；
6. 揉报纸做纸球或绳子打结，投篮；
7. 头儿肩膀膝脚趾的歌不错，可以让幼儿透过歌曲触碰身体，练习敏捷力；
8. 垃圾袋吹气打结，可以传；

9. 懒惰虫的歌曲，可以像毛毛虫在地上滚动；

10. 放椅子成排，走S型传递东西。

幼儿在3-6岁，是神经系统最发达的时期，也是生理及心理成长最显著的时期，幼儿在这个时候大肌肉、平衡感、手腕能力及小肌肉的发展应该受到重视与启发，以建立其身体的、精神的及社会的健全发展。所以，爸爸妈妈们一定要重视起来，做好幼儿体适能教育的准备工作。

更多 在线阅读 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发