

學者 Gallahue.D.L (2006) 將兒童動作發展分為 4 個階段：

年齡	階段
1 0-1 歲	反射動作 (Reflexive Movement)
嬰兒的動作，在出生後先由腦幹和脊髓控制，隨後慢慢交由大腦皮層控制。例如哺乳時的吸吮動作，由剛出生時有物件靠近唇邊便會反射性吸吮。	
2 1-2 歲	基始動作 (Rudimentary Movement)
當大腦皮層控制成熟後，幼兒慢慢地表現得可以控制自己的動作，但控制技巧因各種動作發展的成熟度仍然不足，所以表現未能成熟。例如粗大動作先成熟於精細動作：幼兒想拿取碗子中的食物時，因為大肌肉力量及控制較成熟，所以會可以整隻手或整隻手臂伸展至觸及盛載食物的碗子，但拿取食物的手指小肌肉未成熟，所以會整隻手打翻碗子。	
3 2-7 歲	基礎動作 (Fundamental Movement)
這個時候的幼兒動作發展開始慢慢成熟，但成熟度的差異各有不同。增加幼兒的活動種類、機會、時間都可以有效協助幼兒動作發展加速成熟。如能組織有層次遞進編排的活動，請幼兒把動作發展一步一步鞏固起來，更有利幼兒進入兒童期及跟着的專門動作階段。	
4 7-14 歲	專門動作 (Specialized Movement)
基礎動作的不同組合，連貫地表現出來便成為運動上的專門動作；例如兒童用腳踢球，剛開始時是用力把球向前踢，在這個動作上配合跑步，跑到球停下的地方，再把球向前踢，便是足球運動中的控球向前。 這階段亦是建立兒童運動習慣的良好時機，對兒童進行有規律的運動練習，能讓它們的動作發展與專門動作的連結更理想。當然，兒童在這階段上的能力是可以展現運動上的專門動作，但各運動項目均會有其專項技術，兒童應跟隨專項運動教練的指示練習，會較安全及理想。	

第二章

體能活動 及體適能

體能活動

Physical Activity

透過骨骼肌的收縮而產生的各種動作，都稱作體能活動。它包含了從起床到一天中的已計劃或未計劃的活動，例如：步行到超市購物、家務、溜狗等活動。

透過良好的、定期的、有計劃的體能活動，可以帶給參與者有良好的體適能；不同的體能活動形式，大致分類如下：

鍛煉 Exercise 具組織性的身體活動

身體器官組織有正式性與反覆性的規律鍛煉習慣來增加身體活動機會，並能增進特定的身體發展元素。包括：心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成。

例 慢跑、重量訓練、瑜伽等

運動 Sport 涉及身體在體力上支出及具技巧性的身體活動

當中過程有既定規則，球例及裁判，多以比賽方式，目的是從競爭中獲得勝利。

例 足球、游泳、馬拉松等

體育 Physical Education 透過身體活動進行教育

幫助學生提升不同身體活動所需的技能，了解有關活動及安全的知識，以發展活躍及健康的生活模式。

強調建立正面價值觀和積極態度，提升自信及發展協作、溝通、創造、批判性思考和審美等共通能力，是終身學習及全方位學習的重要基礎。

體適能

Physical Fitness

根據教育局引述世界衛生組織網頁：「體適能是一種身體適應能力，它使我們能精力充沛和機敏靈活地完成日常工作，不會因此而過度倦怠，並有餘力享受消閒和應付突如其來緊急狀況，從而達到促進身體健康及防止疾病的目的。」

擁有良好體適能的人士，對於環境上突如其來的改變，例如氣候變化、溫度或病毒等，身體適應力能幫助免除病患；對於生活上突如其來的改變，例如工作量增加、工作及家庭之間可用時間減少或生活壓力感增強，身體適應力能幫助身體不易疲倦，甚至有餘力從事其他活動。

如能夠保持體適能良好狀態，到老年時也較容易保留獨立活動的自由，免於受身體狀態及疾病的影響。

體適能類別

Types of Physical Fitness

在體適能的學習之中，會發現有健康體適能及競技運動體適能（又稱：運動相關體適能）兩項，他們的簡單介紹如下：

1 健康體適能

Health-related Physical Fitness

以促進身心健康和改善生活質素為目的，包括肌肉力量及肌肉耐力、心肺耐力、柔軟度、身體組成和肌肉神經鬆弛。

2 競技運動體適能

Sports-related Physical Fitness

以提升運動表現和爭取比賽佳績為目標，進行競賽運動所需要的體適能，包括速度、敏捷性、平衡、協調、爆發力和反應時間等。

他們兩者之間的關係在於：競技運動體適能是建基於健康體適能的能力之上。試想想：如果一個人沒有了健康，他如何參與競技運動？所以在進行競技運動體適能訓練時，亦要注意健康體適能的基礎。例如在進行爆發力的訓練時，也需要一些心肺耐力的練習，以確保運動員參與爆發力的比賽之前，有足夠的心肺耐力應付訓練。

健康體適能

Health-related Physical Fitness

1 肌肉力量及肌肉耐力

Muscle Strength & Muscle Endurance

肌肉力量簡稱肌力，指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。若要發展兒童手臂的肌力，可以練習用力擲球、拋球等活動；若要發展兒童腿部的肌力，可以練習跑、跳、踢等活動。

肌肉耐力簡稱肌耐力，指肌肉能夠持續用力的最長時間或最高反覆次數。若要發展兒童腿部肌肉的肌耐力，可以練習連續跨步、跳躍等活動。

2 心肺耐力

Cardiorespiratory

亦稱「有氧適能」，指心、肺及循環系統為肌肉提供氧氣和養分的能力。若要發展兒童的心肺耐力，可以練習跑步、騎三輪車和腳踏車等活動。

3 柔軟度

Flexibility

亦稱「柔韌性」，指人體關節所能伸展和活動的最大範圍。兒童身體的柔軟度已十分之高，只要提供適當的活動量，已能保持。若要發展兒童的柔軟度，可以練習伸展、穿越等活動。

基礎活動技能

Fundamental Movement Skills

基礎活動技能是進行不同類型體能活動時需要的一些簡單和基本的動作，例如步行（Walking）、跑步（Running）、跳躍（Jumping）、拋（Throwing）和接（Catching）等。

基礎活動技能是建構各類專項運動技能的基石（Building Blocks），幼兒需具備足夠的基礎活動技能，成長後方能享受不同類型運動及競技比賽的樂趣，並透過活躍生活模式（Active Lifestyles，即活躍地恆常運動），達至身心康泰（Well-being）的目標。

基礎活動技能分類

Classification of Fundamental Movement Skills

根據香港特別行政區教育統籌局課程發展處體育組的資料，基礎活動技能可以分類為：

移動技能 Locomotor Skills	平衡穩定技能 Stability Skills	操控用具技能 Object Manipulation Skills
身體從一處移動到另一處的動作	運用身體各部分在原地或移動中作平衡動作	運用身體各部分操控小型用具
動作舉例		
步行 跑步 雙腳跳 跨跳 單腳跳 跑馬步 滑步 跑跳步 身體滾動 爬	伸展 屈曲 蜷曲 轉動 擺動 轉體 旋轉 推 拉 提升 着地 閃避 平衡	拋 擲 接 拍 擊 下手滾球 踢 腳運球

動作的描述

Description of Movement

根據香港特別行政區教育統籌局課程發展處體育組、協康會及賽馬會齡活城市計劃的資料作參考，部分基礎動作技能動作的描述如下：



步行

步行過程中不會出現雙足騰起，換言之，任何時候皆最少有單腳接觸地面。着地技巧方面，步行是以腳跟着地先。步驟為腳跟，到腳掌，再到腳尖。雙腳左右交替步行時，亦帶着身體重心轉移。舉例說，以右腳為重心，左腳伸出，腳跟先着地，此時身體一半重量開始移到左腳，隨着左腳腳掌着地，重心完全轉到左腳去，右腳又開始提起，重心又逐漸移向右腳。



影片示範



跑

當前腳跨出時，後腳也跟着離地，雙腳有同時離地的時間。跑步時利用腳踭着地及前腳掌觸碰地下發力奔跑，非重心腳屈曲至 90 度。



影片示範



雙腳跳

雙腳開立同肩寬，雙膝微屈，雙腳前腳掌蹬地起跳，雙臂自然屈曲向前擺動，兩隻腳的前腳掌同時落地。



影片示範



跨跳

向前加速，單腳起跳，假想前方有一需從上跨過的阻礙物，前腳踏地跳起，騰空時分腿大跳，後腳盡量向前伸展成前腳，並先着地。



影片示範



單腳跳

起跳與着地皆用同一側腿，另一側腳離地距離多少，並無限制。



影片示範



跑馬步

前腳踏出，後腳曲膝前跨跟上，有騰空動作，左右腳互換。



影片示範



滑步

眼向望前，向兩側移動，一腳踏出、另一腳跟上，及後騰空，身體平衡落地，還原開始動作。



影片示範

第四章

幼兒體能 活動教案

兩歲班

要行、要走、要跳圈圈

主題：認識自己

11 人 | 15 分鐘

- 學習目標**
- 能向前走進 3 個呼拉圈
 - 能跳進呼拉圈
 - 能爬入呼拉圈

基礎動作技能：

移動技能 步行、跳、爬

操控用具技能 拋

用具 | 呼拉圈

貼有動作圖片的大骰子

所屬體適能類別		
健康體適能	肌肉力量	✓
	肌肉耐力	
	心肺耐力	
	柔軟度	
	肌肉神經鬆弛	
競技體適能	速度	
	協調能力	✓
	平衡力	✓
	靈敏度	
	爆發力	✓
	反應時間	



活動內容

- 熱身活動：進行一些基本拉筋及扭腰的動作。
- 拿出大骰子並介紹 6 個面向的 3 個動作——步行、跳、爬，並問幼兒會做甚麼動作。
- 教授幼兒把骰子向上拋作擲骰。
- 擲骰子後向上面向是步行動作，幼兒就需原地踏步；如骰子面向是跳的動作，幼兒需原地跳；如骰子面向是爬行的動作幼兒便要做出爬的動作。
- 請一位幼兒出來把骰子向上拋作擲骰。
- 其他幼兒便做出骰子面向上相對應的動作。
- 練習後老師拿出 3 個呼拉圈放在地上。
- 幼兒輪流拋擲骰子決定過呼拉圈的方法。
- 整理活動：老師帶領跳「請你跟我這樣做」的活動進行舒鬆。

挑戰

可提升至 K1 及 K2

- K1** 可在骰子上放更多動作及放更多的呼拉圈。
- K2** 可用於動物主題。骰子投擲了兔子便要跳進呼拉圈，投擲了小雞便要用走路形式過呼拉圈。

安全意識

- 注意不要被呼拉圈絆 / 滑倒或可用膠紙將呼拉圈固定位置。
- 人數方面，如多於 11 位幼兒建議分兩組，用 6 個呼拉圈及需要 2 位老師作協助。

大家好

主題：學校

12 人 | 15 分鐘

- 學習目標**
- 能圍圈向前走
 - 能擊中其他幼兒的手掌
 - 能按音樂走動
 - 音樂停止時能停下

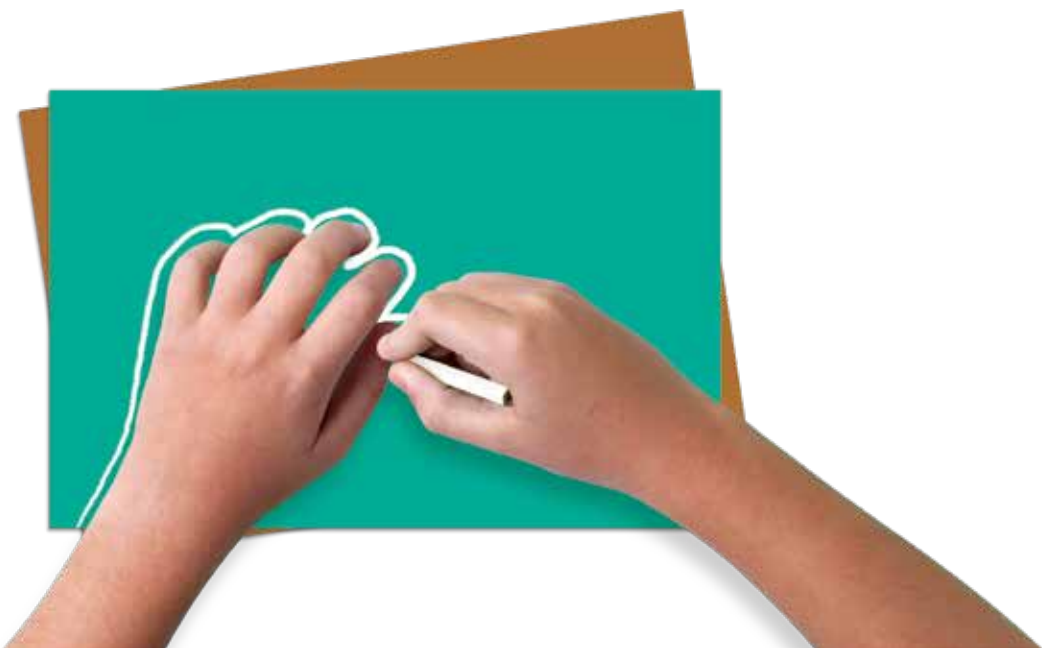
基礎動作技能：

移動技能 圍圈向前走

平衡穩定技能 擊掌

用具 | 手掌形紙板
色帶

所屬體適能類別		
健康體適能	肌肉力量	✓
	肌肉耐力	
	心肺耐力	
	柔軟度	
	肌肉神經鬆弛	
競技體適能	速度	
	協調能力	✓
	平衡力	
	靈敏度	
	爆發力	
	反應時間	✓



活動內容

- 老師活動前先與幼兒準備手掌形紙板。
- 熱身活動：利用*跟我做運動*律動跳舞音樂進行。
- 在手掌形紙板上加手帶，以固定在幼兒手掌上。
- 與幼兒分兩個一組手牽手排兩行，幼兒每行圍一個圈，做成一個外圈，一個內圈。
- 播幼兒熟悉的*Hello* 兒歌，內圈的幼兒順時針行，外圈的幼兒則逆時針或向另一方行，甚或簡單只作外或內圈的移動，在互相見面時擊掌打氣，帶動輕鬆愉快的氣氛。
- 音樂完後再玩下一輪遊戲，幼兒可跟隨音樂四處走動，音樂停頓時按老師指示與相同顏色或不同顏色的手掌形紙板配對 Hi five。
- 整理活動：雙手拿着色帶或毛巾，向上伸直，向左右兩邊作側彎腰動作。

挑戰

可提升至 K1 及 K2

- K1/K2** 隨幼兒能力提升，深化活動可以變成幼兒左右手帶上不同顏色的手掌形紙板，擊掌打氣時再配對相同顏色的手掌形紙板，或使用大小不同的手掌形紙板配對亦可。

安全意識

此活動需要幼兒互相的親和感。雖然未有直接身體接觸或共享用具，但活動時未必能保持一定距離，所以幼兒活動後至洗手前，切勿觸摸口鼻。活動建議 12 位幼兒或以上進行，氣氛會較佳。

色彩舞

主題：顏色

11 人 | 15 分鐘

- 學習目標**
- 能跟着指示，移動身體部分。
 - 能四圍走動
 - 能前後擺動雙手
 - 音樂停止時動作立即停止

基礎動作技能：

移動技能 四圍走動

平衡穩定技能 立正，前後擺動雙手，原地踏步

- 用具** | 簡報 / 或顏色卡片
音樂 / 歌曲

所屬體適能類別		
健康體適能	肌肉力量	
	肌肉耐力	✓
	心肺耐力	✓
	柔軟度	
	肌肉神經鬆弛	✓
競技體適能	速度	
	協調能力	✓
	平衡力	✓
	靈敏度	✓
	爆發力	
	反應時間	✓



活動內容

- 熱身活動：進行一些基本拉筋及扭腰的動作。
- 老師可利用簡報或顏色卡片進行活動。
- 與幼兒訂定出不同顏色所相連的動作，例如：紅色是立正、綠色是自由移動（可以配合箭咀指示方向），藍色前後擺手，黃色是原地踏步。
- 先與幼兒練習不同顏色要作出的動作。
- 播放音樂並舉起不同顏色，請幼兒做出相應動作而音樂停止，幼兒亦需停止動作。
- 整理活動：幼兒盤膝坐，身體放鬆，進行肩膀舒鬆，把右肩抬高，好像要碰到耳朵一樣，停留一下，放鬆，之後做左肩，最後兩肩同時進行。

挑戰

可提升至 K1、K2 及 K3

- K1** 可以多加幾組動作。
- K2/K3** 可以使用兩種不同顏色進行，促進身體操控能力，例如：上藍下紅，即上身前後擺手下身立正。

安全意識

提供足夠的空間供孩子活動。此活動人數可按場地及人手比例增加或減少。