

體操

記者 彭宗弘／報導

兒童體操在歐、美、日等運動休閒風氣先進的國家早被各方重視，廣為流行也相當普及；但國內正統教育體制內罕見完整的兒

實從  
小扎根計

畫，國外強化兒童體適能成效斐然，在國際體壇的成績更是有目共睹，發展兒童體操的重要可見一斑；而合乎正統教育、訓練的兒童體操，在國內

發展、推廣，也難獲得民眾的認同，更遑論可以藉著「寓教於樂」的兒童體操達到充分提升兒童體適能的目的。為了兒童體操能得以發展、推廣，目前都是身為專業健身、體操教練的

經驗及專業合作制定一套適合國內兒童的教案。

擁有豐富實務經驗的林高正總教練表示，兒童體操不同於一般健身房推出的親子課程，也和常見的兒童遊戲大異其趣，正統、正規的兒童體操應是可以有效落實訓練

## 提升體適能注入新生命力

# 退役體操國手結盟 投身兒童體操

童體操軟硬體的窘境下，退役體操國手結盟投入兒童體操領域，以專業領航引進、研發適合國人的兒童體操，可望替國內提升兒童體適能注入新的生命力。

兒童體操在國外已經風行多年，落

逐漸興起則是最近兩、三年，主要的師資來源大都是退役體操國手及各大專院校體育系學生，但是針對兒童體操所應具備的完善軟硬體設施，在目前並無相關主管單位秉持專業加以整合、輔導、管理，因此始終無法順利

昔國家體操選手，包括：林高正、童年寬、廖智能、吳金展、蔡永昌、林駿宏六名教練，將位於林口的高正兒童體能館及台北的MURPHY FAIR 兒童體能館相互結盟，除了進行教育、訓練、技術的交流之外，並將多年的

劃和設計的地板操、平衡木、跳箱、單槓、彈簧床等各項器材，以遊戲的方式引導，在寓教於樂的快樂學習氣氛中，讓小朋友可經由兒童體操確實強化體適能。

體能七大要素，包括：柔軟度、平衡感、協調性、敏捷性、肌耐力、爆發力及速度，透過縝密規

