

## 運動對兒童中期身心影響之探討

陳怡如、陳孟文

### 摘要

兒童中期(六至十二歲)的孩童之身心各方面皆是為了步入成熟的階段而作準備，因此對人的一生而言誠屬非常重要的一個關鍵時期。藉由運動的介入，協助其能順利發展此時期的成長任務，使他能成功地步向成人階段，將是體育、運動專業人員應負起之責任。而「樂趣與注意兒童的身心發展」在兒童運動教育中是最重要的，也是最值得體育運動教育者多費心思去建構的重要課題。故本文試以了解運動對兒童中期的孩童在身心及社會化的意義，以作為引導孩童參與運動的參考。

**關鍵詞：**運動、兒童、身心發展

## 壹、前言

社會潮流中，普遍鼓勵個人參與運動。然而，兒童中期(六至十二歲)的孩童在身心各方面皆正在迅速的成長及發展中，如何在孩童正值於一個新經驗且挑戰的歲月裡，藉由運動的介入，協助其能順利發展此時期的成長任務，使他能成功地步向成人階段，將是體育、運動專業人員應負起之責任。引導兒童參與運動之前，應先了解此時期孩童的身心發展特徵，以作為我們瞭解及評估所設計的運動課程是否適合其成長發育所需要的程度。本文試以了解運動對兒童中期的孩童在身心及社會化的意義，以作為引導孩童參與運動的參考。

## 貳、運動對兒童中期的生理、心理及人格特徵之意義

### 一、生理層面

兒童中期在生理方面正處於發展與成長的階段(Richard et al., 1983)，他們隨著體型、精力與協調性的成長，得以學習更多的技巧，且會精熟許多意念、技術及工具(胡月娟，民83)。由於此時期，肌肉與骨骼組織快速的成長，使得在身體肌肉的控制上，越顯嫻熟，而粗動作技巧上，能學習到更大的準確度，致使他們能靈敏地跑、跳、蹦、躍。因此，由以上的生理特徵可知，此階段兒童的大肌群就基本的動作發展而言，已達到可勝任的階段，故藉由運動的參與，不僅可練習及獲得基本的動作技能，而Richard等人(1983)指出當意識到自我身體成長時，自己對身體的態度往往反映出自我的概念。所以藉由基本動作技能的獲得，亦可幫助兒童發展出正向身體的概念；另外在學會運動技能獲得成就感的同時，也建立起個人之自尊心。

然而，兒童中期的孩童雖然精力佳，但大多屬較低耐力且容易疲勞的類型；在骨骼肌肉方面此時正處於成長的階段，若給予高強度、持續的身體活動或連續的壓力負荷較易產生應變(strain)，如扭傷、拉傷。因此在引導兒童參與運動時，應選擇讓孩童運動中有休息的時間，且避免在硬的、粗糙的地面上從事跑跳、丟投的動作。

## 二、心理層面

運動乃是經由自己身體的活動及藉著運動技能的習得，與身體的意識(空間與時間的認識、對事物的基本認知、自我的意識)，來提昇各種心理的機能，進而完全地建立兒童的「健康與幸福感」(陳英三，1995)。而此時期的兒童在注意力方面正處於逐漸延展的階段，其可以花數小時的注意力於活動上或一事物上(胡月娟，民 83)，因此參與運動時，可以藉由學習較複雜的運動技能及運動的心智訓練，培養並加強其學習能力及注意力。另外他們在運動展現的同時，因他人的回饋及鼓勵，可協助其分析及欣賞自己的動作，訓練其邏輯性的思考及推論。在從事運動中，也可經由觀察而可學到技能及行爲模式，進而可提供其適當的角色模仿，且強化在社會中他人可接受的行爲模式。

## 三、人格特徵

兒童中期正處於自我概念及性別角色認同的發展階段(Smart，1972)，故藉由運動參與，在與他人互動過程中，來增長自我概念及形成自我的個性。而此階段的兒童頗富好奇且喜愛冒險及挑戰，因此藉由活潑、負挑戰性的運動可協助他們建立現實的可預期之事物及抱負。另此年齡層的兒童常常會與他人作不切實際的比較(胡月娟，民 83)，因此藉由參與運動，讓其了解個體在能力上是有其個別差異的，而在比較時應是將焦點放在以自己本身先前的表現來作為比較的基礎(Richard et al.,1983)。在運動參與中，一方面提供他們豐富的機會來體驗成功與認同，藉以提昇他們未來參與運動或處事的動機及自信心的改善；另一方面也會經歷失敗所帶來的沮喪，正如同往後生命旅途中將遇到的種種挫折與困難的感受，這將使兒童未來遇到相同情境時能更以坦然的心情去面對並以理性去處理。另在參與運動時，他們可學習及掌握自我作決定的過程；且在運動的過程中，他們有很多機會可分享他們的想法及見解，如此可培養兒童的認同感、學會傾聽及接受他人的建議、培育建立人際關係之優良特質。

## 參、運動對兒童中期之社會化過程的影響

運動對於社會化的價值，主要是個人在運動環境中可學到技巧、氣

質、社會認知、信仰以及規範，且能藉所習得的技巧應用至其他團體中。如美國運動信條或其他學者主張運動有諸多益處，但卻無一致的研究發現，普遍認為運動有助於建立人格、道德發展、競爭與團隊精神、提昇領導能力、增進社會適應、影響自我形象等正面的個人特質(Frey & Eitzen,1991)。而且許多人相信，運動是最好或唯一的環境，在運動中可以學到一些早期的社會規範、兒童可藉運動的參與學會分辨性別角色。故經由運動的社會化所持的理由及論點，相信遊戲與運動是兒童早期社會化過程中必要的組成部分(Mcpherson, Curits & Loy, 1989)。

Mead(1934)「遊戲與競賽之社會化理論」中認為，早期兒童遊戲中，模仿他人角色作為日後真正角色扮演的準備是非常重要的。兒童的遊戲或運動，提供了探索與發現新奇的事物、角色扮演和認同、解決問題以及在解決統合性的任務中，學習成人行為態度的機會。從角色扮演遊戲到比賽的發展階段，孩子們以相對的態度學習如何處理多樣的角色互動。雖然在比賽過程中，有時候規則與角色看起來模糊不清，但是若透過運動比賽或遊戲，仍可使他們學會在一個團體中自己該扮演什麼角色、如何與團體中各種角色產生互動。

運動對於社會化的正面影響研究上尚未有一致性，不過由上述的一些研究可以知道運動對於社會化有其本質上的相關，因此兒童參與運動時，對於運動所導引的正向觀念是值得鼓勵兒童學習的。而運動對兒童所帶來的負面觀念，或許當孩童從事運動時，體育教師或父母應積極消除負面的觀念。例如：身為體育運動從業人員或父母在帶領孩童參與運動時，應提供更多遊戲的機會或安排活潑、樂趣的運動，讓孩子在有趣的練習中培養其對運動的興趣，進而能養成持續規律的運動習慣。不要讓孩子在參與運動時，感受到的是得不到樂趣、失去興趣、只是被強迫花很多時間作單調乏味的運動技能練習、過度重視勝利等功利層面。

#### 肆、結 論

在兒童中期，生理方面是穩定且不斷地擴展著，心理、人格及社會方面會受許多經驗的影響，這些皆是為了步入成熟的階段而作準備，因此對人的一生而言誠屬非常重要的一個關鍵時期。故體育運動教育者及父母在

鼓勵孩童參與運動時，應先深入了解兒童在此階段主要的發展重點為何，以安排或選擇適當的運動計劃讓其介入。雖然透過運動，可促進孩童的學習能力、促進其社會化、培養對社會認同感、培養其扮演良好的社會角色、促進其待人處事的行為能力、促進身體的健康。但若將運動變成專業，使之技術化，只企求勝利和成績的突破，只把運動當作自我生命突破的一種表徵，強調的只是「成就」。此不但無法體會到運動對身心帶來的好處，相反地將原本活潑有趣的運動，變成爭取榮譽、地位的手段。若兒童從小就接觸到這種模式，未來在觀念上則無法從嚴肅性超越到遊戲性，從競爭技術突破超越到尊重個人感受，於是運動成績變成了運動的全部，強烈抹煞了兒童的運動情趣，如此便戕害了運動的理想。

故我們對於兒童從事運動所應持有的態度應是，讓孩子瞭解參與運動的目的為何，無論如何，對孩子而言，運動的樂趣必須放在第一位，若沒有樂趣，一切便變得毫無意義；除了認清運動的目的外，更應注意孩子的自然發展及個別差異，以便讓孩童能在參與適合他的運動中幫助其成長，而不是揠苗助長、造成運動傷害。同時也應注意到孩子在參與運動的觀感，因為這將形成他一生對運動的觀念與看法，所以兒童參與運動時，應協助其喜悅的參與、信心的增加。總之，「樂趣與注意兒童的身心發展」在兒童運動教育中是最重要的，也是最值得體育運動教育者多費心思去建構的重要課題。

### 參考文獻

- 邱金松(1988)。運動社會學。國立體育學院。
- 洪嘉文(2000)。社會化與運動關係初探。中華體育,14(2),1-7。
- 胡月娟(1994)譯。實用人類發展學。台北：華杏。
- 許義雄(1983)。體育的理念。現代體育出版公司。
- 許宏哲(2000)。青少年休閒運動之初探。臺灣體育，105,50-54。
- 張孝銘(1996)。運動與社會之探討。中華體育,10(2),34-41。
- 陳英三、林風南、吳新華編譯(1995)。動作教育的理論與實務。台北：五南圖書出版公司。

劉一民(1991)。運動哲學研究。師大書苑。

Richard, F.M., Kathy, G.B., Craig, M.R.(1983).Recreational Sports Programming. Burgess.

Smart, M.S. & Smart, R.C.(1972).Children Development and Relationships, 2<sup>nd</sup> edition. New York : Macmillan Publishing Co.,Inc.

論文發表

《中華體育學報》，東京山陽堂，1884(1)卷第1期

《J. Chinese Physical Education》，東京山陽堂體育學會誌，1000(1)卷第1期

《中華體育學報》，東京山陽堂體育學會誌，1884(1)卷第1期

《中華體育學報》，東京山陽堂體育學會誌，1884(1)卷第1期

《中華體育學報》，東京山陽堂體育學會誌，1884(1)卷第1期

《中華體育學報》，東京山陽堂體育學會誌，1884(1)卷第1期