

想要孩子聰明伶俐，陪他愛上運動吧！

許多研究證明，喜歡運動，不僅四肢發達、健康加分，頭腦將更不簡單。有了基本運動能力的孩子，可以學以致用、舉一反三，學什麼都快。

疫後問題多，竟是運動不足惹的禍

最近幼兒園和托嬰中心的老師們紛紛感嘆：新冠疫情後入園的孩子問題多多，例如四肢不協調、不愛動、語言能力差、咀嚼能力差、愛哭等等，這些問題可能是受疫情波及，留下的後遺症；然而，我覺得主要還是運動不足惹的禍。

動作精進，是成為獨立個體的核心

寶寶出生後，動作發展是成為獨立個體的核心。抬頭、翻身、爬、坐、站、走，任何一個過程不完善，都有可能影響其他領域的發展，而「爬」更是重要關鍵。學爬時會統整身體許多感官、肌肉、骨骼，當寶寶能爬了，表示他可以隨心所欲移動，這是他第一次靠著自己努力學會的身體機制，真是了不起；爬也是日後許多活動的基礎，所以學爬的時候，真的要很認真的讓孩子「爬到位」。多出來的手，東摸西弄，越來越敢於探究新事物和好奇嚐試，慢慢從個人走入群體生活。而人為萬物之靈的關鍵之一，不也正是因為雙手可以做很多事情！

互動引導，孩子動作靈活更顯得聰明

孩子的靈活度往往會影響別人對他的觀點，動作靈活給人的感覺是聰明伶俐，但是，孩子不喜歡或不會運動，很多是因為缺乏大人引導。有些父母自己不喜歡活動，相對就剝奪了孩子嚐試動態活動的機會，相信父母們也都了解，運動可以增進身體的靈活，提高新陳代謝，讓身心愉快，健康有活力的孩子一逗就笑，人見人愛；孩子和人互動的機會增加，學到的事物多，腦內運作量也越大，所以多運動可以頭好壯壯，學爬兒喜歡有人追著玩，小小孩喜歡玩鬼抓人，大孩子喜歡老鷹捉小雞，有人跑、有人追，一起活動真有趣。再大一點，就進入學習使用運動器材，參加團體競賽學習合作的階段。當孩子參與了團隊運動，更容易學到「勝不驕、敗不餒」的精神。

從簡單的動作遊戲和球類 動起來

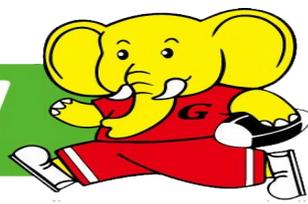
我特別推薦球類活動。「球」是引起孩子活動的好東西。球的特色是可以滾、好握好拿、沒有上下左右之分。具有彈性的球，增加活動的多樣性，目前發展出來正式的球類活動有百種以上。球的基本玩法包括：

1. 拍、彈：有距離的運球、連續不間斷的拍球。
2. 投：只要設一個標的物就可以引起投的動機，投進（中）的成就感勝過分數。
3. 接、丟、拋：氣球或可懸掛的毛線球，坐著站著玩都可以玩得不亦樂乎，達到運動效果。
4. 滾、踢：踢主要是腳部動作，自己踢或多人互踢都可以。學爬兒不用教就會追著滾動的球爬；反過來，讓球滾動追著孩子跑，也會很有趣。

用適度運動 提升幸福感和學習力

至於戶外走路、爬山、公園遊樂場蹦蹦跳跳等，只要能達到流汗效果的安全活動，都可以帶孩子嘗試，運動不一定要競賽，而競賽也可以是切磋技能，不一定要有輸贏。參加運動比賽不但能培養團隊精神，還可以更認識自己的能力。但是，只許成功不許失敗，不適合放在正在學習運動的孩子身上，為了爭取榮譽而過度要求練習，是揠苗助長，好玩有趣的運動可以增加親子的正向互動，提升幸福感，運動不僅能改造身體和情緒，還能重塑大腦，有了基本運動能力的孩子，可以學以致用，舉一反三，學什麼都快，適度的運動習慣可以讓生活更健康，而健康又是學習之鑰，想讓孩子成為優秀學習者，擁有幸福的未來，現在就陪孩子動起來吧！





9 月份訊息

◎113 年 10/10(四)雙十節放假，預祝假期愉快。



◎酬神

活動日期:10/5(六)14:30

活動地點:文化局演藝廳

洽詢電話:332-2592#8303

入場方式:OPENTIX 售票

◎呷雞酒香作伙來

活動日期:8/24(六)~11/17(日)

活動地點:土地公文化館

洽詢電話:336-6860

入場方式:自由入場

◎看不見的景地

活動日期:即日起至 11/16(六)週四~週日 9:00~17:00

活動地點:航空城文史調查駐地工作站

洽詢電話:0910-180-912

入場方式:自由入場

◎巷弄異次元

活動日期:9/1(日)~12/31(二)

活動地點:中平路故事館

入場方式:自由入場

洽詢電話:425-5008

◎桃園科技藝術節

活動日期:9/20(五)~10/13(日)

活動地點:中原文創園區

入場方式:自由入場

洽詢電話:317-0511

◎藝童走過

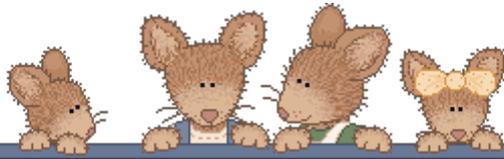
活動日期:即日起至 12/31(二)

活動地點:南崁兒童藝術村

入場方式:自由入場

洽詢電話:222-2277





我是好寶寶

班級	第 8 週	第 9 週	班級	第 8 週	第 9 週
Cherry	Angel	Bjorn	Tulip	Ginny	Anna
Apple	Runi	Elvis	Rose	Yuler	Owen Lily
Pineapple	Mia	Jimmy 楊	Dragon	Eva	Jerry 勳
Tangerine	Kai	Jane	Elephant	Casey Christine	Cassie Xenia



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Time for race. Are you ready?



K1→B: Ready! 1.2.3. go!

K2→A: What do we do on Moon Festival?



K2→B: We eat moon cakes/have barbecue party..

K3→A: Happy Teacher's Day.



K3→B: I love you!



Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Vince, Leon, Iris, Yoyo, Mason, Bernard, Ann, Kai, Hama,

Denny, Jane, Louis, Angel, Ruby, Anna, Cindy.

Pineapple-Hazel, Cindy, Sean, Bear, Tim, Jimmy, Jennie, Mavis, Shaney,

Aaron, Hank, Venus, Alien, Bubble, Nolan, Jocelyn, Daniel,

Ariel.

Tulip-Ryan, Sunny, Rick, Lillian, Archie, Ivan, Summer, Danny, Edward,

Ginny, Allen, Shiny, Vita, Max, Kiki, Kent, Ray.

Rose-Yuler, Casper, Suri, Perry, Stormy, Chelsea, Owen, Lily, Hikari,

Jayna, Eric, York, Oliver, Ryan, Lucas, Allen, Henry, Tracey, Obi,

Benson.

Dragon-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Mina, Celia, Wilson, Lily, Joe,

Felix, Jerry 勳, Dora, Emma, Anna, Mario, Ruby, Honey.

Elephant-中秋節放假





寶貝繪畫天地

I like drawing



Rose-Max



Elephant-Boey



Dragon-Ellie



Dragon-Anna

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

