

孩子身心發展你要知II

循道衛理楊震社會服務處

家庭健康教育及輔導中心

滕琴子註冊社工

在學時期的成長

運動技能 (motor skills) 的發展是一個技巧、生物體、以及環境之間的複雜交互作用，可分為大運動技能 (gross motor skill) 和精細運動技能 (fine motor skills) 。

運動技能的發展和該技能的困難度、環境所提供的屬性和機會，以及孩童的生理和心理特質有關(可能發展出表現較無自信或較無參與意願、挫折忍受度低)，因此若要了解孩童的運動技能發展，就得要同時考量技巧、環境、以及孩童。

Pei-Ju Chen

學童時期6-10歲

生理方面	留意地方
<ul style="list-style-type: none">• 具有良好的肌肉協調及平衡力，肌肉中含水率較高，肌肉細長而且柔嫩• 肌肉細嫩而富有彈性，收縮力和耐力較差。	<ul style="list-style-type: none">• 要多安排中、小強度的練習活動，不宜/易安排靜態或爆發性活動• 喜歡團體遊戲、比賽、智力競賽及其他活動• 簡單家務
喧鬧好動，活力充沛、自制力較差	<ul style="list-style-type: none">• 可設立時間表、父母宜心平• 多提供不同事物接觸，如紅月 (video)

小朋友對事物的好奇



孩子時期6-11歲

生理方面

- 學童的神經系統發展較快，興奮和抑制的機能有所增強
- 神經細胞工作能力低，易疲勞，但也容易恢復。
- 學童每日平均需睡眠的時間為**10**小時左右，清醒時間增多
- 控制和調節自己行為的能力提高較明顯。

初少學童感知動作的要領比較籠統，容易把相近的動作混淆起來，時間和空間感較差

五年級部分女生月經初潮的年齡，恰好是女生素質增長波動起伏或下降的階段。女生由於月經初潮的到來，引起生理、心理上的一系列變化，

11-12歲的學生腦的重量已接近成年人的水平，大腦活動的機能也有顯著提高，大腦興奮機能也增強了，**11-12**歲平均睡眠**9**小時即可。

留意地方

- 練習的時間應控制在**20**分鐘內
- 講解不宜過長
- 學童每日平均需睡眠的時間為**10**小時左右，清醒時間增多
- 用具體的實物動手嘗試為最佳的學習方式
- 能運用簡單、邏輯的思維於實際的情形中
- 願意實踐以學習新技能
- 簡單解釋，不要太大情緒表達
- 家長多一些關心
- 態度宜暖和
- 多一些學習有關知識與女兒分享
- 能夠思考和判斷
- 開始質疑權威

5年級男同學個案



補充

- **骨骼方面**-軟骨的成分較多，骨組織內的水分和有機物（骨膠原）多，無機鹽（磷酸鈣、碳酸鈣）少，骨質密度較差（奶類、乳製品、豆類、海產、綠色葉菜；加工食品，如：泡麵、火腿、香腸....等含有過量的磷，會與鈣離子形成不溶性的磷酸鈣，影響消化道中鈣質吸收。）
- **肌肉方面**-肌肉中水分多，蛋白質、脂肪、無機鹽類少，肌肉細嫩，收縮機能較弱，耐力差，易疲勞；雖然未能掌握好需要力量性的運動，但已具備完成運動的基本能力
- **神經方面**-神經系統在出生後急促發展，4-5歲時已發展達 80%，7歲左右已達 95%發育完成；主要靠具體實物，直觀形象來健立條件反射。模仿性強，對示範等直觀形像教學方式較容易接受；神經系統的運作過程未夠穩定，容易出現**動作不協調**和**多餘動作**，**注意力不集中**等情況
- **運動方面**-由於兒童容易疲勞但恢復迅速，所以活動內容要多樣化，持續時間也不要過長，或可引進較多的短暫休息時段

生理及環境對兒童心理健康影響

- 遺傳因素-拿加德納的多元智能理論八種不同的智力：語文智力、邏輯—數學智力、音樂智力、肢體—動覺智力、視覺—空間智力、人際智力、內省智力、自然觀察智力。
- 家庭文化環境因素
- 經濟環境因素
- 學校文化環境因素

青少年常見的心理困擾

容易情緒波動或發烈怒

對一向喜歡的活動提不起勁

容易感到內疚

容易失眠，或睡眠過多

減少與朋友接觸

家庭問題

家長對子女的心理影響 I

- 情緒表達(我的表達影片)

我的表達



家長對子女的心理影響 II

- 對學習/學校不太了解
- 執行能力/口不對心/不一致
- 親子關係太緊密或疏離
- 夫婦關係或離異 (Video)

離婚下子女成後的情緒

ViuTV April 2021

從自閉症中走出父母離異的傷痛

ViuTV 擊戰 May 2021

家長對子女的期望 II (信念、行為方面)

從榜樣中學習



- Hakebeeke TH, Lanzi S, Zysset AE, Arhab A, Messerli-Burgy N, Stuelb K, Leeger-Aschmann CS, Achmuts EA, Meyer AH, Kriemler S, Munsch S, Jenni OG, Puder JJ. 2017. Association between body composition and motor performance in preschool children. *Obes Facts* 10:420-431.
- Marenus, M. (2020, June 09). Gardner's theory of multiple intelligencesy. *Simply Psychology*.
- Bograd, M., 1987. Enmeshment: Fusion or Relatedness: A Conceptual Analysis, *Journal of Psychotherapy andthe Family*, 3, 4: 65-80.