

心得

4-12 歲是兒童動作發展黃金期，然而必須考量到動作的複雜性以及兒童的動作發展型調性，並且藉由遊戲化和樂趣化來提升兒童參與體適能活動的樂趣，分組遊戲或競賽雖可提高團隊參與動機，著時必須注意運動傷害或意外的發生，必須確實注意到規則和活動進行中運動安全。