



幼兒足球活潑有趣

遊戲中鍛鍊體能 培養團隊觀

文/夏恩英式幼兒園 www.shane.com.tw

幼兒體能運動相當多樣，能同時達到遊戲、身體發展、團隊互助、親子關係建立又好玩的遊戲，非幼兒足球莫屬。

國際足球總會（FIFA）和聯合國兒童基金會（UNICEF）宣佈6月19、20日為「世界兒童足球日」，台灣近年也開始積極推動「幼兒足球」運動，成立許多幼兒及兒童足球協會與俱樂部等，幼兒足球即將風行的跡象可見一般。

幼兒及兒童足球是不同於成人的足球運動，強調以遊戲的方式鍛鍊兒童健康體能，促進肌肉骨骼發展，並培養兒童團體互助的責任感與運動家精神，比賽的結果及專業的技巧並不是最重要的，其實，台灣多年前就有英式幼兒園在默默推動「幼兒足球」，而且將英文與足球結合，將這個相當有特色的英國運動及文化，傳遞給台灣的新生代。

夏恩英式幼兒園台灣區總經理黃瓊芬指出：「幼兒足球強調將足球運動的基本觀念轉換成遊戲的方式，配合兒童肌肉骨骼發展，透過足球踢球、繞球、控球等技巧練習鍛鍊兒童心肺功能，及肢體協調。考慮幼兒發育階段，中班學童僅學習動作，大班時才組隊練習，比賽時間10—15分鐘；幼兒足球主要還是要學習團隊合作及自信心建立。」

來台多年且具有專業運動教練資格的夏恩資深幼兒教師，Mark Inskip 指出：「在英國及歐美，家長會陪著小孩練習足球，從旁給予鼓勵及指導，家長與孩子也變成親密的隊友，成為親子關係建立的共通語言。」所以他相當希望台灣的家長及孩子也能在足球遊戲中享受親子互動的樂趣。

義大利專業足球用品品牌Lotto（樂得）提醒家長，足球鞋、護脛、足球都有幼兒專屬配備，家長要小心選購。

- **足球鞋**：分為草地用釘鞋及一般運動場地鞋兩種，考慮幼兒身體發展，建議在草地玩。
- **護脛**：最好穿著足球襪加護脛，保護小腿。
- **足球**：建議使用3號球（大人用5號）。

足球

英文小教室

Football

美式足球，只能用腳踢或頭頂（美國稱為Soccer）。

American Football

美式足球，允許用手拿球或稱「橄欖球」。

Shin-Pad or Shin Guard

護脛，跟護膝不同，用來保護小球員的小腿。

Goal Keeper

守門員，幼兒足球不一定會有守門員。

Warm-up

小朋友做任何運動前，記得要暖身歐！

Pass me the ball

把球傳給我，親子互動時可用英文，讓孩子習慣聽英文。

