

# 兒童遊戲權

聯合國兒童權利公約第三十一條

兒童享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動的權利。

資料來源：衛生福利部社會與家庭署

我們都知道孩子喜歡玩遊戲是天性，也是他們生活中的需求，但是父母可能不知道，其實它是兒童的一種權利稱為「兒童遊戲權」。

除兒童遊戲權外，還有「兒童遊戲權宣言」中也提到「遊戲是什麼」、對兒童的重要性，不應漠視，更要深思對兒童有幫助的是什麼？應做什麼？讓他們可以安定成長！

## 兒童遊戲權宣言

『遊戲是什麼』亦說明到兒童無時不在遊戲，無論古今中外，以及不同種族文化。遊戲結合了思想與行動，是溝通也是表達，它給孩子帶來滿足感。遊戲對於所有兒童的潛能發展是很重要的，就如同營養、健康、庇護與教育的重要性一樣。遊戲是本能，是自願與自然發生的。遊戲可以幫助兒童在身體、心智、情緒及社會能力的發展。遊戲是學習的一種手段，而不只是打發時間。

(資料來源：國際兒童遊戲權協會)

兒童除了學校學習課業之外，父母也因為孩子不能輸在起跑點，為孩子安排各種補習，讓孩子應有的遊戲時間被課業的壓力佔有，沒注意到其實適度的遊戲休閒娛樂在孩子成長的生活中是不可或缺，甚至是非常重要的，除紓解身心的緊張壓力之外，亦能從中獲得快樂、大小肌肉健全發育。

父母應多陪伴孩子，了解孩子的世界，尊重孩子是一個個體，可以享其應有的權利，並給予不管是生活上或身心上的教導和溫暖的關愛，讓孩子在無憂無慮、健康快樂的環境下成長。



# 兒童遊戲

## 的精髓

兒童在成長中透過遊戲瞭解週遭的事物，不僅身心獲得健全的發育，得到舒放、快樂、滿足，也激發其想像創造力，培養自信及情緒、人際互動及其他智能發展等，而遊戲的主要精髓又是什麼呢？

## 遊戲四大精髓

### 孩子主導：

孩子應該有玩甚麼、如何玩、怎樣玩的主導權，成人不要一味指示如何進行遊戲。因為遊戲著重兒童主動探索，在過程中發現其無限可能。

### 快樂成長：

每個兒童都有遊戲的需要，在遊戲中獲得的快樂，可以讓兒童感到放鬆、紓緩壓力，是兒童快樂成長的重要一環。

### 隨時隨地：

當兒童提出想玩、想遊戲的需求，成人不要斷然拒絕，這樣可能對兒童構成傷害。事實上，不論任何情況亦都可以有「遊戲」的空間，即使在餐桌上，如果孩子提出想玩的要求，成人可以配合，因應現況，選擇一些合適、較靜態的遊戲，例如：講故事等。

### 自由空間：

所指的「Playable Space」，包括：社區中的兒童的遊戲設施及空間；家長對兒童遊戲所持的態度；兒童在日常生活中，可以遊戲的機會；兒童在遊戲期間，是否可以充分發揮等。」

所以爸媽、老師可以給小孩合適的環境，支持他們盡情玩遊戲，讓他們都能實踐自身的遊戲權利，讓小孩自己主導，但大人要注意小孩的安全，讓小孩自由發揮創意、探索，有助於其成長。

(資料來源：聯合國兒童基金會香港委員會)



# 遊戲的重要性

德國教育家，也是幼兒園的創辦者-福祿貝爾Friedrich Froebel是最早提倡「遊戲」對幼兒之價值的人，他認為「遊戲」是幼兒的本能。事實上遊戲不只是遊戲，遊戲能豐富兒童的生活，在兒童的發展上扮演非常重要的角色。

## 遊戲與健康

許多研究發現：兒童早期的肥胖與體重相關的健康問題，都和缺乏體能性活動

健康

及過度靜態的生活有關。而遊戲可以促進兒童大小肌肉發展，提升肢體的協調性和新陳代謝。

社會

遊戲

認知

遊戲與社會能力

遊戲與認知發展

兒童在社會遊戲中，藉由與同儕互動可以學會輪流、等待、分享、和合作，同時在遊戲時也可以增進與人協調和溝通的能力。

語言

學者Elizabeth Jones認為聰明是具有好奇心 and 批判思考的能力。在嬰幼兒時期，感覺動作遊戲對大腦感覺動作區的發展有所助益，遊戲能激發兒童解決問題和訊息處理的能力，扮演遊戲並能促進其思考和想像力。

## 遊戲與語言、讀寫能力

在遊戲中的互動可以促進兒童的語言技巧，而遊戲中所使用的玩具或素材，則可以提升兒童對於書寫文字和聲音或符號相關的知識。

(資料來源：吳幸玲、郭靜昇(2003)兒童遊戲-遊戲發展的理論與實務，蘇秀枝等譯(2010)理解兒童發展)

因此，大人應該支持兒童的遊戲權，鼓勵兒童遊戲，除了給孩子足夠的時間遊戲之外，還應該提供適齡的遊戲素材，和合宜的遊戲空間，當然，家長若可以參與孩子的遊戲，透過共同遊戲或提供指導，不僅能提升與促進孩子的遊戲行為，更可藉此拉近親子關係。



# 兒童適齡遊戲

甚麼是適合兒童的遊戲？12歲以下兒童每一階段身心變化很快，如何幫他們獲得適合其年齡的遊戲，亦是非常重要的，兒童隨著年齡的增長，身高、體重、體能、智能、社會(群)性、情緒發展及性別有其差異(湯志民87)，其遊戲發展也有所不同。

年齡別	遊戲動作	遊戲設施	
幼兒園	0~3歲	鑽爬、踏步、蹲跳	隧道、小型階梯、跳箱
	3~4歲	平衡、攀爬為肌肉動作訓練	平衡木、滑梯、綜合遊戲設施
	4~6歲	肌肉協調良好，已能伸展複合動作	滑梯、玩沙、躲避球、賽跑、攀爬架、溜冰等
國小高、低年級	已能與同儕互動，適應團體生活，從事更豐富與挑戰性的運動技能	滑梯、躲避球、球類、溜冰、單車、爬竿等	

(資料來源：黃琪倪(2009)。以兒童發展論點探討兒童遊戲空間之規畫設計)

零到六個月	大多躺在床上：弦歌(有拉環的音樂)、搖鈴和床頭玩具。
六到九個月	可坐與簡單抓握：體積小一點可左右換手的玩具、敲打可發出聲音的鼓。
九個月到一歲	有食指按壓能力與容器概念：玩具電話、玩具鋼琴、套套杯。
一歲到一歲半	活動力大增：追大球、爬高、有扶手的推車、抓紅豆或綠豆等小東西進罐子裡。
一歲半到兩歲	有立體概念，手可翻書：積木組(從兩、三個開始，最多玩四、五個)、看厚板書、用線串起直徑兩公分的大木球、套圈組。
兩歲	認知開始發展：玩扮家家酒、角色扮演、開瓶子裝東西、拿筆畫直線與橫線、拼簡單的幾何拼圖。
三歲	敲打台、大型手可握的樂高(可模仿照片組合或開始自行組合)、剪貼、玩黏土。
三歲到三歲半	用剪刀技巧漸漸純熟：把自己的畫剪下來。
四歲	玩剪刀石頭布等有規則的遊戲、六到十片的拼圖。
四歲半	多片數的拼圖。
四歲到六歲	記憶轉轉盤。
六歲	魔術方塊。
上小學起	適合認知成分更高、牽涉立體空間的遊戲：迷宮拼圖組、停車場移車、大富翁、撲克牌、跳棋等各種棋類、進階版樂高等。

(資料來源：親子天下雜誌-讓大躍動一點的玩具與遊戲)



# 兒童遊戲設施安全

高雄市近年來增加許多兒童遊戲設施，不論是在室內或戶外，家長帶小朋友至兒童遊戲設施使用時，務必注意遊戲設施及環境的安全，才能讓小朋友安全遊玩探索。

**首先**請務必先詳讀遊戲設施公告，包含年齡、使用方法、注意事項、負責之管理單位及電話等，並遵守標示之限重及年齡使用。

## 再來請觀察周邊的遊戲設施的情形

1. 光線明亮、通風、無視覺死角。
2. 地面鋪有安全鋪面，平坦無坑洞、具排水性無積水。
3. 設備地埋入無金屬、磚、砂石等堅硬物及突出物。
4. 各設備及週邊距離有183公分以上安全距離。
5. 遊戲設施損壞應封閉或卸下加警示措施。



此外遊樂設施器材本體上，觀察後避開以下狀況，可避免意外傷害：



### 金屬或硬物之凸起部分：

注意釘過長，容易鉤扯衣物造成跌倒或戳傷。



### 邊緣粗糙或損毀部分：

接縫處及邊緣太銳利、太過粗糙或剝離，容易使兒童細嫩的肌膚受到傷害。



### 頭、頸部夾角陷阱：

遊樂設施器材若設計不良，兒童頭、頸部可以輕易穿過間隙，可能發生卡住勒傷的危險。鞦韆使用不正確，可能發生鍊條夾傷甚至勒死的事件。



### 有害身體之塗料：

遊樂設施器材使用對身體有害的塗料、鐵質遊具脫漆生鏽、木製遊具用不適當的防腐塗料，會對孩童造成過敏等安全危害。



### 結構強度：

木製遊具易因結構毀損而使孩童在使用時產生掉落的危險。搖搖馬的結構雖未鬆動，但卻已呈現傾斜的現象，即容易因重心不穩而掉落下來。

提醒家長，對幼兒階段孩子除須全程陪同外，請不要忽略大孩子在使用兒童遊戲設施時安全上的觀察，要教導及重視不同年齡兒童如何遠離兒童遊戲設施的意外傷害，讓小朋友玩的快樂玩的安全。

(資料來源：財團法人靖娟兒童安全文教基金會)



# 兒童適齡玩具

不是每個遊戲都需要玩具，有些遊戲是需要玩具搭配，透過各種不同玩具學習生活認知、探索週遭環境與社會行為技能等，目前坊間有許多商業化的玩具，有的很平價，有的價格不菲，家長要花錢買玩具前，應先瞭解是否適合孩子？對孩子有否幫助？否則花了錢，一時買了很吸引孩子目光的玩具，但孩子只有3分鐘的熱度，因此適齡玩具對孩子的是非常重要，適合各階段年齡孩子的玩具是什麼呢？

## 0-6歲適齡玩具

年齡	適齡玩具	功能
0-3個月	空心的布製小圓圈(讓寶寶的手剛好握住)、旋轉的音樂鈴、顏色溫和的圖片掛飾、可發出各種聲音的搖鈴	在視覺及聽覺上的刺激
4-6個月	鏡類玩具、柔軟的「抓握玩具」水上玩具	促進寶寶自我認知的能力、訓練觸覺
7-9個月	綜合性盤面玩具，這種玩具通常具有多種功能，包括左右撥動、上下移動、按壓等，聲音或動態的玩具(如：球)	訓練手眼協調、促進小肌肉發展。
10-12個月	學步車、電話造型的玩具	學走路、語言
1-2歲	敲打玩具、大積木、球池、手搖或吹的樂器、筆、硬皮圖畫書及錄影帶	促進對聲音的敏感度、大肌肉和粗動作協調性
2-3歲	社會性的遊戲(如：捉迷藏)、精細的積木及配對玩具、穿線玩具	訓練小動作的發展
3-4歲	手推車、三輪童車、大皮球、拼圖玩具、積木、動物玩具、角色遊戲玩具(如娃娃家、玩具醫院用具)	動作協調發展、鍛鍊小肌肉發展形狀、空間推理能力、感知覺、語言能力發展、熟悉社會生活
5-6歲	跳繩、圈、戶外大型體育器械等、積木、沙、土、樹葉等自然材料、角色遊戲玩具——培養觀察能力、合作能力、解決問題能力、增進對社會的認識、棋類、牌類、拼圖	動作技能、鍛鍊大小肌肉及身體平衡、協調能力、培養思維、精細動作、創造能力、發展智力、訓練思維的敏捷性

資料來源：兒童各階段適合的玩具(痞客邦-視說新語)

上小學起兒童適齡玩具：適合認知成分更高、牽涉立體空間的遊戲：迷宮拼圖組、停車場移車、大富翁、撲克牌、跳棋等各種棋類、進階版樂高等。

資料來源：親子天下雜誌-讓大腦動一動的玩具與遊戲



# 如何挑選兒童玩具

市面上兒童玩具琳瑯滿目，要如何選擇適合孩子喜歡、適用年齡及材質、無毒性、危險性的安全玩具，是要謹慎注意的，可參考玩具包裝上的標示。提供下列5個祕笈，另有「三要二不」的觀念，是什麼呢？

## 第一招

小心便宜貨 鮮豔藏危機

## 第二招

好玩雖重要 音量別太大

## 第三招

買前先試玩 零件不鬆脫

## 第四招

驗明正身 檢查ST標誌

## 第五招

玩具要收好 分齡才安全

(資料來源：國語日報網站)

此外，瞭解玩具相關的檢驗、安全玩具標誌，也是選購時重要的參考！

商品檢驗標誌(經濟部標準檢驗局)



ST安全玩具(財團法人臺灣玩具暨兒童用品研發中心)



還有一項，就是玩具商品應依照《玩具商品標示基準》應詳細閱讀商品上的標示的參考。

1. 玩具名稱。
2. 製造廠商之名稱、地址、電話及營利事業統一編號。其為進口者，應標示代理商、進口商或經銷商之名稱、地址、電話、營利事業統一編號、原始製造廠商之名稱、地址及原始製造國。
3. 主要成分或材質。
4. 適用之年齡。
5. 使用方法或注意事項。
6. 有危害使用者安全或健康之虞者，應標明警告標示或特殊警告標示。
7. 針對具有警告標示或特殊標示的玩具，家長應仔細注意提醒說明，避免孩童遭受不當傷害。

(資料來源：經濟部標準檢驗局)



# 如何與3C保持距離



兒童提早或過度使用3C產品，因須經常低頭、久坐、接觸動態影像，致影響其身心發展，如視力、脊椎、專注力、人際關係、親子關係等。

因此，2015年1月23日立法院三讀通過「兒童及少年福利權益保障法」修正案，兒童及少年不得過度使用3C產品，有害身心健康，情節嚴重者，可處父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年者1萬元至5萬元不等罰鍰。兒童不正常使用3C產品的現象已經獲得社會大眾的重視。其實，法令制定的意義不在於處罰，而是提醒家長正視這個現象，不宜讓兒童長時間接觸電子產品。

滑世代來臨！孩子對3C還有網路依賴加深，父母親該怎麼做才能讓孩子安全的玩3C呢？建議家長可以有以下的作法：

## ◎0~2歲的兒童絕對禁止使用3C產品：

依據衛福部國健署建議，2歲以下的兒童因為視覺與認知都尚未發展完全，應避免使用3C產品，以維護其身心發展。

## ◎2~6歲的兒童限時使用3C產品：

6歲以下兒童長時間使用3C產品會有體適能不佳、協調能力、專注力及人際發展遲緩等問題，建議不要使用超過30分鐘，應該讓兒童的眼睛休息，並從事其他活動。

## ◎6~12歲兒童應陪伴使用3C產品：

1. 與孩子建立電腦及網路使用規約  
使用前應該與孩子溝通好使用時間、上網內容及不當資訊的處理方式。
2. 父母學好安全設定，再讓孩子上網  
父母可以事前設定瀏覽器、網站篩選等，並可善用相關工具輔助，這些安全設定都可以在網路上蒐尋到。
3. 家長應該以身作則，教導保護個人隱私與網際人際互動  
與孩子討論練習網路互動自我保護措施，尤其需要了解網路霸凌等行為。
4. 網路無國界，慎選網路平台  
建議家長把確認過安全的網站連結到「我的最愛」，對於孩子常使用的網站亦定期查詢是否有安全疑慮。
5. 適時善用網路工具，拉近親子距離  
當孩子年紀漸長，生活圈擴大，建議家長要開始接觸了解孩子在使用的網路工具，拉近親子的溝通距離。

(資料來源：臺灣展翅協會)

