

提早大肌肉發展的錦囊

<https://www.cdchk.org/zh-hant/parent-tips-zh-hant/stay-active-gross-motor-activities/>

- 20 September 2018
- Posted by: CDC
- Category: [家長錦囊](#)

大肌肉活動技能是學前兒童成長里程不可或缺的一環，它能让孩子在日常環境中自由移動、參與各類遊戲及運動，包括步行、跑步、跳躍、攀爬、投擲和接球、平衡以及姿勢穩定度等。良好的大肌肉發展更是有助孩子延伸至其他技能的發展，如小肌肉活動及自理能力等。大肌肉活動技能主要是使用軀幹、手臂和腿部的大肌肉群，它還依賴良好的運動感知發展，涉及身體和肢體意識，以及動作計劃技巧。



如果你的孩子出現以下任何跡象，他們可能遇上大肌肉發展障礙。

- 在坐、爬、走、跳等發展進度出現延遲
- 平衡困難，容易跌倒或表現笨拙
- 容易疲倦或缺乏精力
- 迴避體力活動和遊戲
- 在自理能力方面出現困難
- 專注力不足
- 書寫或填顏色時出現手腕彎曲

提升大肌肉技能的活動建議

核心肌力活動

- 核心肌力活動有助孩子建立良好姿勢，並提高軀幹、臀部和肩部的肌肉力量
- 鼓勵孩子在遊戲期間保持著四足跪姿、雙膝跪、單膝跪等姿勢
- 用雙手及雙腳扮「熊走路」和「蟹走路」姿勢
- 做「拱橋」－躺臥在地上，膝蓋彎曲並將骨盆從地上升起
- 利用健身球移動身體

平衡活動

- 平衡活動可以改善孩子動態平衡、自動調節姿勢反應以及改善核心肌力
- 可以讓孩子坐著、站立或跪在平衡板或平板鞦韆上
- 坐在健身球上
- 單腿站立、踢足球
- 上落不同高度的樓梯級
- 玩「停止/開始」和「凍結」遊戲，維持身體姿勢平衡
- 在不平坦的地面、踏腳石、平衡木上行走
- 用腳趾或腳跟支撐走路
- 沿著直線和曲線在地板行走

動作計劃和感官活動

以下活動可以幫助提高身體對感覺輸入的認知和組織，例如觸覺、身體姿勢、運動感覺、視覺和聽覺等。

- 進行障礙賽事
- 模仿遊戲－如估領袖、跳舞
- 爬梯子和攀登裝置
- 舞動、前進、跳躍
- 人力車、滑板車
- 在彈床上跳動

爬行

- 爬行可以提升孩子的核心肌力、上肢力量、肩膀穩定性、雙邊協調和重心轉移等技能，並對於精細運動和提高身體意識是有益的
- 爬過隧道或箱子
- 爬過大墊子
- 爬上樓梯或下坡

步行和跑步

- 培養帶氧健身、肌肉力量、動態平衡技能、對動量的理解和空間意識
- 在踏腳石或樓梯上行走
- 沿線或在平衡木上行走
- 攜帶大型物件行走
- 在不平坦或移動的表面上行走
- 玩「捕捉」、足球、飛盤遊戲
- 「推拉」物體
- 跨越障礙
- 玩「停止/開始」和接力遊戲

跳躍和單腳跳躍

- 跳躍能提高核心和下肢肌力、時間和節奏、雙邊協調和視覺感知技能
- 原地跳、跳彈床或墊子
- 跨跳過障礙
- 從樓梯級跳下來
- 跳向不同的方向
- 連續跳躍和連續單膝跳躍
- 星星跳躍、開合跳躍、跳飛機遊戲

球類活動

球類遊戲能有效訓練手眼協調和雙邊協調，這亦對課堂活動帶來效益

- 向目標滾動或投擲一個球
- 接不同大小或重量的球
- 拍和接球
- 用球拍/棒球棍擊球、擊氣球
- 玩撞柱球遊戲