



## 培養兒童發展系列

### 小肌肉篇

小肌肉發展是感覺動作發展的一部份，主要包括手眼協調、雙手協調、手指靈活度及手握力。小肌肉能力可促進幼兒的自理學習、工具運用及寫前技巧，從而提升家居、課堂及遊戲活動的參與。

#### 我的孩子的小肌肉能力較弱，我應該怎樣幫助他？

家長應鼓勵孩子多用雙手主動探索不同的玩具和周邊安全的物品；在生活中提供適當的刺激及機會，透過遊戲及日常自理活動，促進孩子的小肌肉發展。家長在選擇玩具及安排活動時，宜了解孩子的發展階段。

- **零至二歲的孩子：**他們一般都是透過感覺及動作去探索和學習的。讓他們玩一些提供感官刺激或操作性的玩具或活動，例如塗潤膚膏、敲打小樂器、按弄發聲玩具、疊積木等。在自理方面，讓孩子用手指拿東西吃，自行脫去及穿上鞋、襪、褲子等，都有助小肌肉發展。此外，家長亦可以帶孩子到公園或室內的兒童遊戲室（例如在康文署轄下市政大樓內的兒童遊戲室），通過盪鞦韆、溜滑梯和跳軟墊等活動，增強他們的多元感官經驗和適切的反應，從而建立身體概念及促進動作協調的發展。
- **二至三歲的孩子：**這階段是孩子積極發展小肌肉能力以準備他們入讀學前班的時候，家長宜安排孩子多玩一些提升手眼協調、雙手協調和手指靈活度的玩具，例如拼插組合玩具、入形狀板、轉動按鈕等，還可陪同孩子用不同工具玩泥膠。在日常自理方面，讓孩子自行用匙羹進食、摺毛巾、穿衣服和扣鈕等，都能促進小肌肉發展。



## 我的孩子執筆較差，老師說他寫前技巧較同班的幼兒落後，我該怎樣幫助他？

孩子約在三歲後便初步運用前三指(姆指、食指和中指)執筆，若孩子未能掌握這技巧，應該多做以下活動：

- 鼓勵孩子用前三指操作玩具和食具，例如扭小樽蓋、用匙羹或叉子。
- 鼓勵孩子用前三指運筆，例如用粗蠟筆塗色、用神奇畫板進行畫線遊戲。
- 此外，孩子可在方格紙上蓋印，建立範圍和邊界的概念，為孩子打好執筆寫字的基礎。

如孩子傾向用左手執筆，不必強行令他改用右手，宜多觀察及順其自然發展。

\*若發現孩子在小肌肉發展方面持續有困難，可向職業治療師查詢。

## 參考資料及更多閱讀：

1. 《小手指學堂：兒童小肌肉訓練 134 課》 - 協康會及星島出版
2. 《提升幼兒自理能力手冊》 - 協康會及星島出版
3. 《幼兒書寫樂》 - 香港基督教服務處出版



衛生署兒童體能智力測驗服務  
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

