



培養兒童發展系列

大肌肉 學前篇

大肌肉發展是體能發展的重要部份。它包括平衡能力、身體協調和肌肉強度等基本能力。使我們日常能坐、爬行、步行、跑步、彈跳以及參與體能或球類活動。

我的孩子差不多一歲半了，仍未能自行走路，我可以怎樣幫助他？

- 一般小孩在五個月左右轉身、六個月坐穩、八個月扶着東西站立、九個月爬行、一歲自行走路，但大肌肉發展較慢的孩子在每一階段都較同齡孩子落後。
- 有些家長誤以為讓孩子坐學行車能使他們快些學會走路，事實上這樣只會令孩子習慣用腳尖起步，養成不良的走路姿勢。正確的做法是盡量鼓勵孩子多站立及嘗試雙腳平放地上邁步，可以用玩具吸引孩子踏步走向成人；如果他仍很害怕，堅持不動的話，可拖着他的手，時左時右，藉以訓練孩子身體兩邊的肌力和平衡；閒時多帶他到公園玩，扶着上樓梯或推着玩具或傢俱向前行。
- 家長也應有耐心，常常鼓勵，盡量利用新奇有趣的事物或其他小朋友，引導孩子憑信心走出第一步。



我的孩子常常跌倒，怎麼辦？

- 大肌肉發展較慢的孩子學會走路後，也較其他小孩容易跌倒，因為他們的肌力較弱，平衡能力較差，自我保護的能力也不夠，所以當遇到障礙物、或稍一分心神，又或疲倦的時候，便容易跌倒。因此，家居訓練和戶外活動都是非常重要。
- 有些活動可以增強孩子的肌力，亦可提升他的協調能力。例如，鼓勵孩子進行簡單的跳躍遊戲，如白兔雙腳向前跳、跳過障礙物、雙腳左右跳和單腳原地跳等。這些都可以在有限的家居面積範圍內進下。以比賽的形式進行單腳站立也是很有效的平衡訓練。
- 閒時多帶孩子到公園活動，攀爬、上落樓梯和追逐遊戲都能使孩子的肌肉更結實。也可利用凸起的路學作平衡訓練，向前向後或橫行，踏三輪車或單車也是很好的平衡活動。玩滑梯、鞦韆及球類活動，均能直接增強孩子的協調能力和體能。

我的孩子經常坐著，不願參與體能活動，更越來越胖，怎麼辦？

- 當大肌肉發展較慢的孩子逐漸長大，懂得行、跑、跳，一般家長只會把注意力放在學習、寫字和行為上，而忽略了他的體能發展。看見他常乖乖地坐著，經常選擇靜態活動，不活動當然也就不會跌倒，家長就不再關注這方面的發展。直至某一天，發現他上街時，只花了短時間，卻嚷著疲倦、要大人抱；甚或只做很短時間的運動，便汗流浹背，氣喘吁吁，才覺不妙！有些孩子在缺乏體能活動的情況下，更是越來越肥胖，體重持續上升！



- 其實大肌肉發展較弱的孩子多會選擇靜態活動，是因為他自覺能力不及別人，又怕失敗，便寧願逃避。所以他們的運動量會較低，體適能較弱，有些孩子會變得肥胖。因此家長應留意並鼓勵孩子參與至少一項他較有興趣的體能活動，如跳舞、跆拳道、游泳、單車、體操或球類運動，讓孩子從小保持運動量，健康愉快地成長。

如發現孩子在大肌肉發展方面持續有困難，可向物理治療師查詢。

參考資料及更多閱讀：

1. 【兒童體能訓練 #07】 訓練大肌肉
<https://www.youtube.com/watch?v=gxDAc4Vz98s>
2. 【兒童 HIIT · 外篇】 運動前 · 全身拉筋
<https://www.youtube.com/watch?v=1LES02HC6xg>
3. “Lets dance” 幼兒體能活動
https://youtu.be/6GNCrjY_jac
4. 2至4歲 大肌肉活動 協康會
<https://youtu.be/uUmLFZ3HB-U>
5. 2至3歲 大肌肉活動 心晴童你屋企學
<https://youtu.be/PI2LU0VrgBY>
6. 一起玩親子遊戲
https://youtu.be/RXQJuc5g_7w
7. 身體就要這樣動！0-5歲幼兒體能遊戲全集
出版社：信誼基金出版社，作者：前橋明，譯者：黃愷芬
8. 企鵝體操
出版社：米奇巴克，作者：齋藤禎，譯者：葉依慈
9. 烏賊大王做體操
作者：小木屋工坊，繪者：小木屋工坊，譯者：李宜萍



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

