



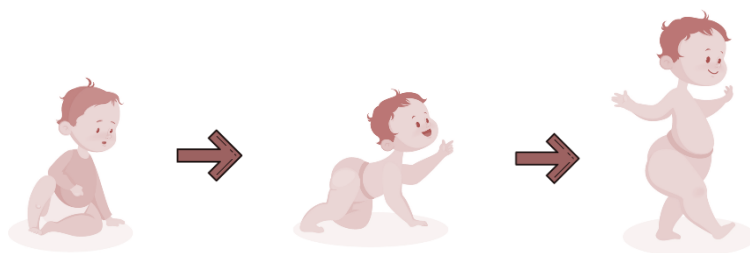
如何協助「大肌肉發展遲緩」的孩子 <<1 至 3 歲>>

孩子在1至3歲不同階段的大肌肉發展

大肌肉是全身性的體能活動，孩子透過大肌肉活動去探索及認識四周的人物和事物。它能让孩子在日常環境中自由活動、參與各類遊戲及運動，如步行、跑步、投擲和跳躍等。這些技能還與身體意識，反應速度，平衡和力量有關。

一般孩子在一歲左右能站立及扶持傢俱行走，至一歲半前可以開始放開扶持物行走。由於他們的活動能力變得更自由，他們開始四處探索新事物。雖然走路仍不夠穩定，偶有跌撞，但他們會樂於嘗試，四處走動及攀爬，如上落梳化或牽著大人的手上落樓梯。

孩子到了兩歲，肌肉的力量及耐力亦逐步提升。他們走路及跑步時的穩定性有明顯進步，亦開始雙腳跳及做提腿踢球等單腳企的動作。到了三歲便能一步一級上及兩步一級落樓梯。



甚麼是大肌肉發展遲緩？

大肌肉發展遲緩是指孩子未能做到同齡孩子應能做到的活動。兒童的進步各有不同，但大多數兒童能在五個月翻身、八個月前無支撐坐下、一歲半前走路、兩歲半前能跳躍。

如何知道孩子大肌肉的發展是否正常？



1 歲至 1 歲半孩子的大肌肉發展清單：

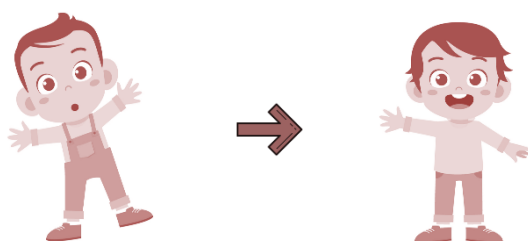
在平地上步行	☐
站立時拾起地上的物品	☐
爬上爬落傢俱	☐
自行由地上站起	☐
提手擲球	☐

紅旗：未能爬 / 未能自行站立 / 未能步行

1 歲半至 2 歲孩子的大肌肉發展清單：

向後步行	☐
扶著欄杆或自行兩步一級上樓梯級	☐
拖著成人或自行原地跳	☐
急步行	☐
提腿踢	☐

紅旗：未能穩定地步行



2 歲至 3 歲孩子的大肌肉發展清單：

扶著欄杆或自行一步一級上樓梯	☐
自行兩步一級落樓梯級	☐
自行雙腳向前跳	☐
自行從矮級上跳下	☐
嘗試用雙手接拋至面前的膠球	☐

紅旗：未能雙腳跳

*以上發展清單只供參考，並非正規發展評估表



未能達標的成因：

平衡較弱

缺乏經驗

協調弱

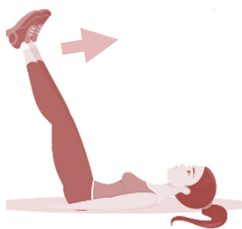
肌力不足

孩子 1 歲半仍未能做到同齡的體能活動？做甚麼訓練會有幫助呢？

訓練建議：

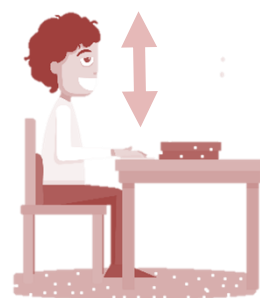
- 強化核心肌肉，可做：

- ✓ 「搖小船」：與爸爸或媽媽對視而坐，與爸媽手拖手，前後搖。當孩子身體後傾時，請孩子用力慢慢坐起
- ✓ 躺下，爸媽以玩具吸引孩子提腿掃撥或踢玩具



● 鍛鍊下肢肌力，可做：

- ✓ 扶固定小桌，重複由坐矮凳轉至站立
- ✓ 扶固定小桌站立，將地上的小玩具拾上桌面
- ✓ 扶著牆，以前腳掌站立，將貼在牆上的小貼紙除下
- ✓ 雙手拖著爸媽，於睡床或彈床上隨音樂屈伸雙腳彈動



● 訓練站立或步行平衡，可做：

- ✓ 依牆或自行站立，用雙手玩泡泡/ 玩具
- ✓ 依牆或自行站立，擲紙球入不同位置的籃內
- ✓ 站立時，將廁紙卷或盒裝紙巾逐一疊高
- ✓ 爸媽與孩子各持毛巾的一端，爸媽引導孩子做小火車向前行



孩子 2 歲仍未能做到同齡的體能活動？做甚麼訓練會有幫助呢？

訓練建議：

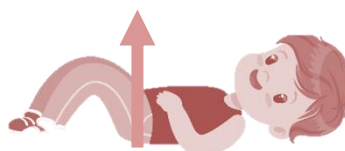
- 強化核心肌肉，可做：

- ✓ 「游水」：俯臥時，抬頭及提手離地擺動，扮游水
- ✓ 「小飛機」：爸媽抱起孩子，面向下，孩子雙腳打開在爸媽腰側兩旁，抬頭及提手挺背扮小飛機



- 鍛鍊下肢肌力，可做：

- ✓ 平躺，曲膝著地，提起臀部扮小橋，汽車玩具在臀下經過
- ✓ 前腳掌站立，協助把衣夾上的襪子取下
- ✓ 雙手拖著爸媽，從矮級上雙腳跳下
- ✓ 與爸媽比賽，鬥快蹲下拾起地上的紙球，數量較多者為勝

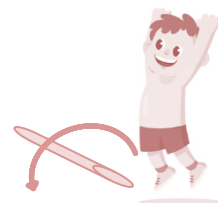


● 訓練步行或單腳平衡，可做：

✓ 在床墊上步行



✓ 將直傘平放在地上做橫欄，請孩子跨過



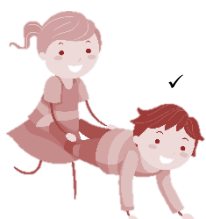
✓ 站立時，提腿踢倒面前的水樽



✓ 站立時，單腳踏在固定的奶粉罐上，保持平衡，可同步玩遊戲，例如吹泡泡

● 鍛鍊上肢肌力及操作技巧，可做：

✓ 「人力車」：俯臥時，爸媽扶著孩子的腰臀部，讓孩子以上肢支撐身體，成功者再可請孩子交替提手



✓ 「小侍應」：雙手持托盤，運送玩具食物給爸媽

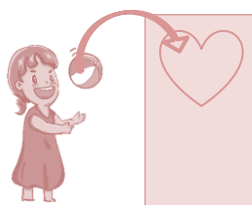


✓ 「保齡球」：將三個水樽排成一直線，再請孩子雙手滾球向前，撞倒前方的水樽



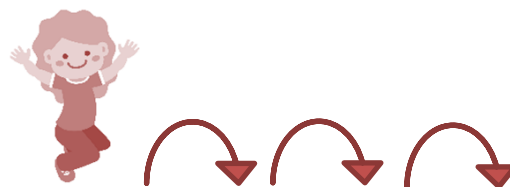
✓ 爸媽手持懸掛的氣球，氣球高度大約在孩子的頭頂位置，請孩子提起雙手拍打氣球

✓ 將孩子喜歡的卡通圖片放大貼在牆上，請孩子提手向圖片擲紙球



孩子 3 歲仍未能做到同齡的體能活動？做甚麼訓練會有幫助呢？

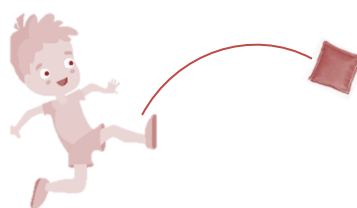
訓練建議：



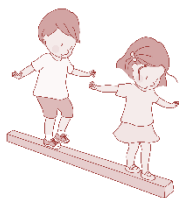
- 提升跳躍技巧，可做：



- ✓ 「扮兔仔」：雙手放在耳旁，跟音樂扮兔仔雙腳跳，音樂開始時跳，音樂結束時停
- ✓ 「高台跳水」：從矮級上雙腳跳下



- 訓練單腳平衡，可做：



- ✓ 「飛彈發射」：站立時，協助將豆袋或毛公仔放在腳面上，請孩子用力踢到最遠
- ✓ 「平衡木」：將不同厚度的書排放在地上做平衡木，請孩子於平衡木上前行
- ✓ 單腳踏在固定矮檯上，保持平衡，爸媽手持一籃玩具，請孩子逐一提取，再轉身放至身後的小籃內

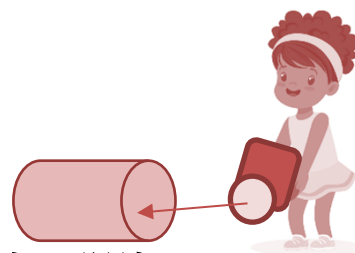
● 鍛鍊上肢肌力及手眼協調技巧，可做：



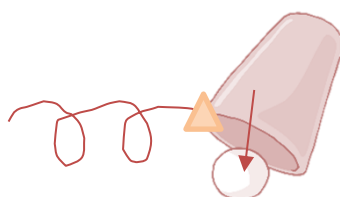
- ✓ 「運雞蛋」：預備一籃乒乓球，請孩子以湯匙運送乒乓球，由家中一角運至另一角

- ✓ 「接絲巾」：站立時，爸媽將絲巾提起至頭頂位置，當放下時，請孩子以雙手接著

- ✓ 「射龍門」：站立時，雙手持方墊，將地上的紙球掃入前方的紙箱/目標內



- ✓ 「眼明手快」：坐在地墊上，手持一膠杯，杯口向下，爸媽與孩子對視而坐，逐一將乒乓球滾至孩子面前，請孩子用膠杯將乒乓球蓋著



訓練時應注意的事項及安全提示：

- 訓練前後要進行簡單的熱身或輕量運動，如慢跑、原地踏步等，對於 2 歲前的孩子，可以配合音樂，做些簡單的韻律活動；
- 注意飯餐和訓練活動的相隔時間不應太短（建議不少於 1 小時）；
- 應穿著合適的運動衣服及鞋襪，不宜佩戴飾物；
- 確保場地不濕滑，有足夠的活動空間，沒有障礙物阻擋，避免發生意外；
- 請家長與孩子一同進行訓練；
- 每組動作做 5-10 次，可以重複 2-3 個循環；
- 若有不適，應停止活動，讓孩子休息

還有什麼建議？

- 孩子於 2 歲前較難專注或參與社區體育鍛鍊班，建議家長可先選擇在家中與孩子多鍛鍊治療師建議的活動
- 活動中多讚賞孩子的努力及進步，不要將孩子的表現跟別的孩子比較。
- 除於家中進行體能訓練外，亦可多帶孩子到遊樂場進行體能活動，如玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球等，讓他們養成恆常體能活動的良好習慣。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2022 年 3 月版 © 版權所有