



## 如何协助「大肌肉发展迟缓」的孩子 <<1至3岁>>

### 孩子在1至3岁不同阶段的大肌肉发展

大肌肉是全身性的体能活动，孩子透过大肌肉活动去探索及认识四周的人物和事物。它能让孩子在日常环境中自由活动、参与各类游戏及运动，如步行、跑步、投掷和跳跃等。这些技能还与身体意识，反应速度，平衡和力量有关。

一般孩子在一岁左右能站立及扶持家具行走，至一岁半前可以开始放开扶持物行走。由于他们的活动能力变得更自由，他们开始四处探索新事物。虽然走路仍不够稳定，偶有跌撞，但他们会乐于尝试，四处走动及攀爬，如上落梳化或牵着成人的手上落楼梯。

孩子到了两岁，肌肉的力量及耐力亦逐步提升。他们走路及跑步时的稳定性有明显进步，亦开始双脚跳及做提腿踢球等单脚企的动作。到了三岁便能一步一级上及两步一级落楼梯。



## 甚么是大肌肉发展迟缓？

大肌肉发展迟缓是指孩子未能做到同龄孩子应能做到的活动。儿童的进步各有不同，但大多数儿童能在五个月翻身、八个月前无支撑坐下、一岁半前走路、两岁半前能跳跃。

## 如何知道孩子大肌肉的发展是否正常？



### 1 岁至 1 岁半孩子的大肌肉发展清单：

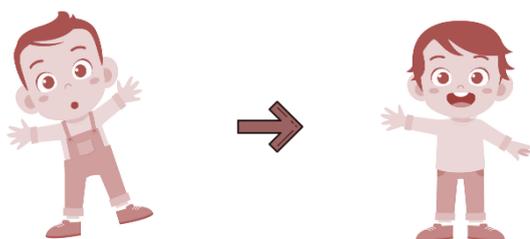
在平地上步行	<input type="checkbox"/>
站立时拾起地上的物品	<input type="checkbox"/>
爬上爬落家具	<input type="checkbox"/>
自行由地上站起	<input type="checkbox"/>
提手掷球	<input type="checkbox"/>

**红旗：未能爬 / 未能自行站立 / 未能步行**

## 1 岁半至 2 岁孩子的大肌肉发展清单：

向后步行	<input type="checkbox"/>
扶着栏杆或自行两步一级上楼梯级	<input type="checkbox"/>
拖着成人或自行原地跳	<input type="checkbox"/>
急步行	<input type="checkbox"/>
提腿踢	<input type="checkbox"/>

**红旗：未能稳定地步行**



## 2 岁至 3 岁孩子的大肌肉发展清单：

扶着栏杆或自行一步一级上楼梯	<input type="checkbox"/>
自行两步一级落楼梯级	<input type="checkbox"/>
自行双脚向前跳	<input type="checkbox"/>
自行从矮级上跳下	<input type="checkbox"/>
尝试用双手接抛至面前的胶球	<input type="checkbox"/>

**红旗：未能双脚跳**

\*以上发展清单只供参考，并非正规发展评估表



## 未能达目标成因：

平衡较弱

缺乏经验

肌力不足

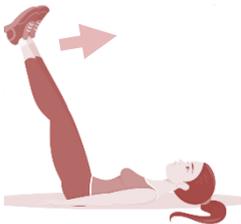
协调弱

**孩子 1 岁半仍未能做到同龄的体能活动？做甚么训练会有帮助呢？**

### 训练建议：

- 强化核心肌肉，可做：

- ✓ 「摇小船」：与爸爸或妈妈对视而坐，与爸妈手拖手，前后摇。当孩子身体后倾时，请孩子用力慢慢坐起
- ✓ 躺下，爸妈以玩具吸引孩子提腿扫拨或踢玩具



● 锻炼下肢肌力，可做：

- ✓ 扶固定小桌，重复由坐矮凳转至站立
- ✓ 扶固定小桌站立，将地上的小玩具拾上桌面
- ✓ 扶着墙，以前脚掌站立，将贴在墙上的小贴纸除下
- ✓ 双手拖着爸妈，于睡床或弹床上随音乐屈伸双脚弹动



● 训练站立或步行平衡，可做：

- ✓ 依墙或自行站立，用双手玩泡泡/玩具
- ✓ 依墙或自行站立，掷纸球入不同位置的篮内
- ✓ 站立时，将厕纸卷或盒装纸巾逐一迭高
- ✓ 爸妈与孩子各持毛巾的一端，爸妈引导孩子做小火车向前行



## 孩子 2 岁仍未能做到同龄的体能活动？做甚么训练会有帮助呢？

### 训练建议：

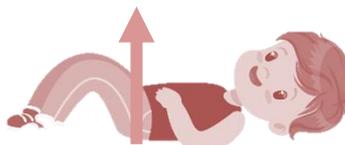
#### ● 强化核心肌肉，可做：



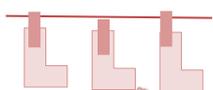
- ✓ 「游水」：俯卧时，抬头及提手离地摆动，扮游水
- ✓ 「小飞机」：爸妈抱起孩子，面向下，孩子双脚打开在爸妈腰侧两旁，抬头及提手挺背扮小飞机



#### ● 锻炼下肢肌力，可做：



- ✓ 平躺，曲膝着地，提起臀部扮小桥，汽车玩具在臀下经过
- ✓ 前脚掌站立，协助把衣夹上的袜子除下
- ✓ 双手拖着爸妈，从矮级上双脚跳下
- ✓ 与爸妈比赛，斗快蹲下拾起地上的纸球，数量较多者为胜



● 训练步行或单脚平衡，可做：

- ✓ 在床垫上步行



- ✓ 将直伞平放在地上做横栏，请孩子跨过



- ✓ 站立时，提腿踢倒面前的水樽

- ✓ 站立时，单脚踏在固定的奶粉罐上，保持平衡，可同步玩游戏，例如吹泡泡



● 锻炼上肢肌力及操作技巧，可做：

- ✓ 「人力车」：俯卧时，爸妈扶着孩子的腰臀部，让孩子以上肢支撑身体，成功者再可请孩子交替提手



- ✓ 「小侍应」：双手持托盘，运送玩具食物给爸妈

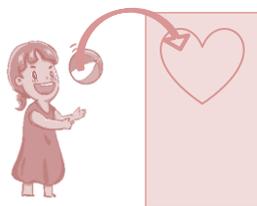


- ✓ 「保龄球」：将三个水樽排成一直线，再请孩子双手滚球向前，撞倒前方的水樽



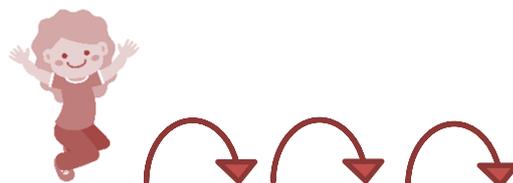
- ✓ 爸妈手持悬挂的气球，气球高度大约在孩子的头顶位置，请孩子提起双手拍打球

- ✓ 将孩子喜欢的卡通图片放大贴在墙上，请孩子提手向图片掷纸球

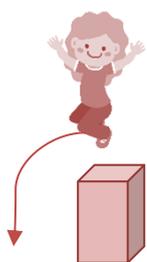


## 孩子 3 岁仍未能做到同龄的体能活动？做甚么训练会有帮助呢？

### 训练建议：



#### ● 提升跳跃技巧，可做：

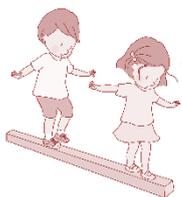


- ✓ 「扮兔仔」：双手放在耳旁，跟音乐扮兔仔双脚跳，音乐开始时跳，音乐结束时停
- ✓ 「高台跳水」：从矮级上双脚跳下

#### ● 训练单脚平衡，可做：



- ✓ 「飞弹发射」：站立时，协助将豆袋或毛公仔放在脚面上，请孩子用力踢到最远



- ✓ 「平衡木」：将不同厚度的书排放在地上做平衡木，请孩子于平衡木上前行
- ✓ 单脚踏在固定矮橇上，保持平衡，爸妈手持一篮玩具，请孩子逐一提取，再转身放至身后的小篮内

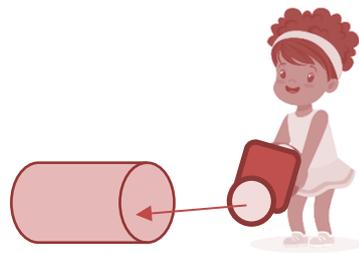
● 锻炼上肢肌力及手眼协调技巧，可做：



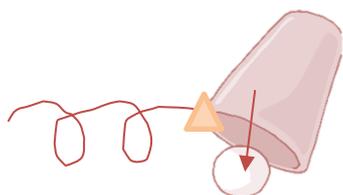
- ✓ 「运鸡蛋」：预备一篮乒乓球，请孩子以汤匙运送乒乓球，由家中一角运至另一角

- ✓ 「接丝巾」：站立时，爸妈将丝巾提起至头顶位置，当放下时，请孩子以双手接着

- ✓ 「射龙门」：站立时，双手持方垫，将地上的纸球扫入前方的纸箱/目标内



- ✓ 「眼捷手快」：坐在地垫上，手持一胶杯，杯口向下，爸妈与孩子对视而坐，逐一将乒乓球滚至孩子面前，请孩子用胶杯将乒乓球盖着



## 训练时应注意的事项及安全提示：

- 训练前后要进行简单的热身或轻量运动，如慢跑、原地踏步等，对于2岁前的孩子，可以配合音乐，做些简单的韵律活动；
- 注意饭餐和训练活动的相隔时间不应太短（建议不少于1小时）；
- 应穿着合适的运动衣服及鞋袜，不宜佩戴饰物；
- 确保场地不湿滑，有足够的活动空间，没有障碍物阻挡，避免发生意外；
- 请家长与孩子一同进行训练；
- 每组动作做5-10次，可以重复2-3个循环；
- 若有不适，应停止活动，让孩子休息

## 还有什么建议？

- 孩子于 2 岁前较难专注或参与小区体育锻炼班，建议家长可先选择在家中与孩子多锻炼治疗师建议的活动
- 活动中多赞赏孩子的努力及进步，不要将孩子的表现跟别的孩子比较。
- 除于家中进行体能训练外，亦可多带孩子到游乐场进行体能活动，如玩滑梯、荡秋千、循环游戏、跳飞机、抛皮球等，让他们养成恒常体能活动的良好习惯。



卫生署儿童体能智力测验服务  
香港特别行政区政府

2022 年 3 月版 © 版权所有