



如何協助「大肌肉發展遲緩」的孩子 <<3 至 6 歲>>

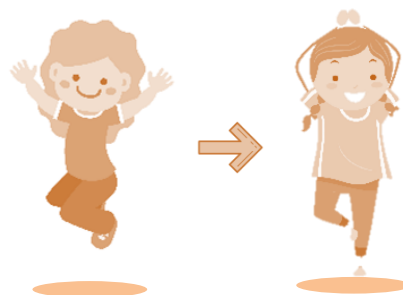
孩子在3至6歲不同階段的大肌肉發展

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，跳躍，攀爬，投擲等。這些技能還與身體意識，反應速度，平衡和肌力有關。

一般孩子在三歲開始可獨自交替腳上及兩步一級落樓梯，三歲半可以用慣用腳單腳跳一至兩步及獨自交替腳上落樓梯。此階段孩子做跑、跳的動作比前階段更敏捷。身體動作自四歲開始變得更靈敏及協調；他們控制動作的能力亦較以前佳，能拋球及接球。雖然動作仍是不太靈巧及流暢，但他們會樂於嘗試，在足夠的練習機會下，慢慢地動作會變得更成熟。

孩子到了六歲，肌肉的力量及耐力已逐步提升。他們能雙手提著物件上落樓梯，亦開始發展跳繩、拍球等較複雜的動作。

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，但大多數兒童能在兩歲雙腳跳、三歲自行上落樓梯(可交替腳或兩步一級)、四歲單腳跳。

如何知道孩子大肌肉的發展是否正常？



3 歲至 4 歲孩子的大肌肉發展清單：

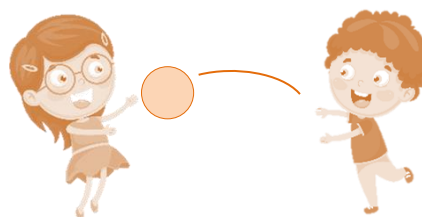
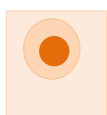
踏三輪車	☐
扶著欄杆交替腳上落樓梯	☐
連續雙腳向前跳 5 下	☐
單腳站立 3-5 秒，身體保持穩定	☐
以雙手及前臂接由約 5 呎遠拋至的中型膠球 (約 7-8 吋直徑)	☐

紅旗：未能上落樓梯 / 未能雙腳向前跳

4 歲至 5 歲孩子的大肌肉發展清單：

沿地線交替腳向前步行	☐
交替腳上落樓梯	☐
連續單腳向前跳 3-5 下	☐
擲球向前至 5 呎遠目標	☐
以雙手接由約 5 呎遠拋至的中型膠球(約 7-8 吋直徑)	☐

紅旗：未能交替腳上落樓梯 / 未能單腳跳



5 歲至 6 歲孩子的大肌肉發展清單：

雙手提著物件交替腳上落樓梯	☐
雙腳跳過高度及膝的橫欄	☐
連續單腳向前跳 10-20 呎	☐
單腳企 10 秒	☐
以雙手接由約 5 呎遠拋至的網球	☐

紅旗：未能連續單腳跳 / 未能雙手接 7-8 吋直徑膠球

*以上發展清單只供參考，並非正規發展評估表



孩子 4 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：

- 強化腹背部的肌肉，可做：



- ✓ 四點跪，同時提舉左手右腳或右手左腳，保持姿勢 10 秒，重複動作 3-5 次
- ✓ 躺下，屈曲雙膝著地，提起臀部，保持姿勢 10 秒，重複動作 3-5 次



● 鍛鍊下肢肌力，可做：



- ✓ 「大力士」：單膝跪，保持姿勢，不要被成人推倒
- ✓ 「吹波波」：站姿，單腳用力踏氣泵，把氣球吹脹
- ✓ 「小鴨子」：蹲下扮作鴨子走路，來回運小物入籃
- ✓ 「過河遊戲」：預備兩塊防滑地墊放在地上，孩子站在一塊墊上，將另一塊墊運放到前方，請孩子跳入，重複以上步驟，以最快速度前往終點



● 訓練單腳平衡，可做：

- ✓ 「踢波波」：預備一個鞋盒，將小球放在鞋盒上，孩子提腿把小球踢下，但不要踢倒鞋盒
- ✓ 「彈鋼琴」：將玩具琴放在地上，孩子站在固定矮級上，輪流用左右腳按琴鍵

孩子 5 歲仍未能做到同齡的體能活動？

做甚麼訓練會有幫助呢？

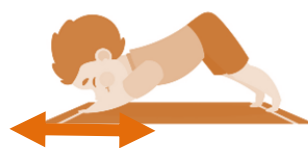
訓練建議：

- 強化腹部的肌肉，可做：



- ✓ 「扮石頭」：平躺，雙手抱著雙腳，屈頸抬頭，保持姿勢扮石頭 10 秒，重複動作 3-5 次

- ✓ 「大灰熊」：站立，彎腰雙手按地，保持雙腳在原位，雙手向前爬，再向後爬返回原位



- 鍛鍊下肢肌力，可做：

- ✓ 單腳站立，單手扶固定桌子，重複蹲下起身拾起地上的小物，放在桌上

- ✓ 單腳站立，單手扶牆，單腳向前跳



- ✓ 站在固定矮級上，爸媽協助把小毛巾放在矮級四周的地上，請孩子用一隻腳把所有毛巾掃向自己，雙腳輪流進行

- ✓ 單腳站立在固定矮級上，單手扶牆，單腳從級上跳下，保持平衡著地

訓練單腳平衡，可做：



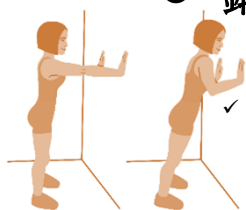
- ✓ 「齊來做瑜珈」：請孩子模仿爸媽做不同的動作，如瑜珈樹式、燕式平衡等單腳站立動作，保持姿勢 10 秒，每側重複動作 3-5 次



- ✓ 站立時，爸媽協助將豆袋或小毛巾放在腳面上，請孩子提腿將豆袋或毛巾放在前方膠筒內
- ✓ 站立時，單腳踏在膠球上，保持平衡，可同時與爸媽玩 “Hi-five” 遊戲



● 鍛鍊上肢肌力及操作技巧，可做：

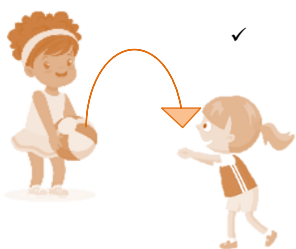


- ✓ 「牆上壓」：孩子面向牆站立，傾斜倚在牆上，雙手按牆，模仿掌上壓姿勢，重複屈曲伸直手肘動作
- ✓ 「拍吊球」：站立時，單手持球拍，請孩子用球拍拍打高過頭頂位置的吊球
- ✓ 「接彩蛋」：站立時，雙手持膠籃，請孩子用膠籃接拋至身體兩旁的豆袋或紙球





- ✓ 「行天橋」：站立時，雙手打開成水平，爸媽協助把兩個豆袋或毛公仔放在孩子的上臂，請孩子向前行，保持豆袋或公仔不跌



- ✓ 「你拋我接」：爸媽將氣球拋給孩子，請孩子用雙手接著氣球，慢慢可將距離拉遠或轉用膠球代替氣球

孩子 6 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：



- 提升下肢肌力及跳躍技巧，可做：
 - ✓ 「消防跳」：站立，蹲下雙手按地，雙腳向後、再向前跳，然後起身跳起
 - ✓ 「無影橈」：背靠牆站立，慢慢滑下至髖關節屈曲 90 度，保持姿勢平衡 10 秒，重複動作 3-5 次；進階可以一邊腳踏在固定小級上，再重複以上動作
 - ✓ 「跳飛機」：單腳站立，擲骰子，跟骰子的數量，連續單腳跳到相同的數字墊上



- ✓ 「跳大繩」：站在繩子後，爸媽晃動大繩，請孩子留意繩子的擺動，雙腳跳過大繩

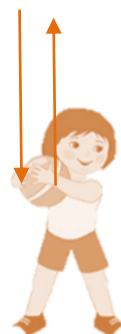


- 鍛鍊上肢肌力及手眼協調技巧，可做：

- ✓ 「煮飯仔」：站立，雙手持方墊，墊上放一豆袋或公仔，請孩子用墊拋起豆袋，再用墊接回

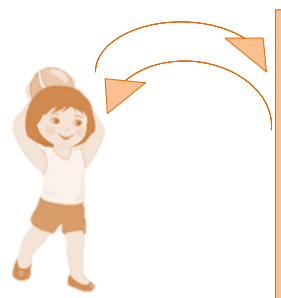
- ✓ 「馬戲表演」：站立時，請孩子將豆袋或毛巾拋起過頭，當豆袋或毛巾降下時，以雙手接回；增加難度，可以請孩子於拋起豆袋後，拍一下手再接

- ✓ 「飛天氣球」：站立時，雙手輪流將氣球向上拍，不要讓氣球著地，可與爸媽比賽，看看誰拍的次數較多



- ✓ 「雪糕杯」：站立時，單手持一膠杯，杯口向上，另一手持一個乒乓球，請孩子將乒乓球放下，當乒乓球從地上回彈時，再用杯接著

- ✓ 「家中壁球」：面向牆站立，雙手持膠球拋向牆，當回彈時，再以雙手接回



訓練前應注意的事項及安全提示：

- 訓練前後要進行足夠的熱身及緩和運動，如慢跑、原地踏步等及伸展運動〔包括頸、肩、腰、大腿及小腿部位的肌肉伸展〕；
- 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 10-15 次，重複 2-3 個循環；
- 若有不適，應停止活動，讓孩子休息

如何為我的孩子選擇社區內的體育活動呢？

- 在選擇活動時，家長應同時考慮孩子的興趣。
- 宜選擇參與較年幼的組別。
- 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，亦可多帶孩子到戶外參與體能活動，如跑步、踏單車、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳等，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