



如何协助「大肌肉发展迟缓」的孩子 <<3 至 6 岁>>

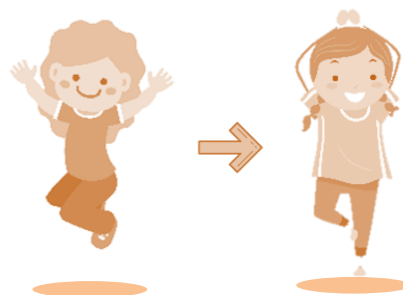
孩子在3至6岁不同阶段的大肌肉发展

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，跳跃，攀爬，投掷等。这些技能还与身体意识，反应速度，平衡和肌力有关。

一般孩子在三岁开始可独自交替脚上及两步一级落楼梯，三岁半可以用惯用脚单脚跳一至两步及独自交替脚上落楼梯。此阶段孩子做跑、跳的动作比前阶段更敏捷。身体动作自四岁开始变得更灵敏及协调；他们控制动作的能力亦较以前佳，能抛球及接球。虽然动作仍是不太灵巧及流畅，但他们会乐于尝试，在足够的练习机会下，慢慢地动作会变得更成熟。

孩子到了六岁，肌肉的力量及耐力已逐步提升。他们能双手提着对象上落楼梯，亦开始发展跳绳、拍球等较复杂的动作。

什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，但大多数儿童能在两岁双脚跳、三岁自行上落楼梯(可交替脚或两步一级)、四岁单脚跳。

如何知道孩子大肌肉的发展是否正常？



3 岁至 4 岁孩子的大肌肉发展清单：

踏三轮车	☐
扶着栏杆交替脚上落楼梯	☐
连续双脚向前跳 5 下	☐
单脚站立 3-5 秒，身体保持稳定	☐
以双手及前臂接由约 5 呎远抛至的中型胶球 (约 7-8 吋直径)	☐

红旗：未能上落楼梯 / 未能双脚向前跳

4 岁至 5 岁孩子的大肌肉发展清单：

沿地线交替脚向前步行	☐
交替脚上落楼梯	☐
连续单脚向前跳 3-5 下	☐
掷球向前至 5 呎远目标	☐
以双手接由约 5 呎远抛至的中型胶球(约 7-8 吋直径)	☐

红旗： 未能交替脚上落楼梯 / 未能单脚跳



5 岁至 6 岁孩子的大肌肉发展清单：

双手提着物件交替脚上落楼梯	☐
双脚跳过高度及膝的横栏	☐
连续单脚向前跳 10-20 呎	☐
单脚企 10 秒	☐
以双手接由约 5 呎远抛至的网球	☐

红旗： 未能连续单脚跳 / 未能双手接 7-8 吋直径胶球

*以上发展清单只供参考，并非正规发展评估表



孩子 4 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：

- 强化腹背部的肌肉，可做：



- ✓ 四点跪，同时提举左手右脚或右手左脚，保持姿势 10 秒，重复动作 3-5 次

- ✓ 躺下，屈曲双膝着地，提起臀部，保持姿势 10 秒，重复动作 3-5 次





● 锻炼下肢肌力，可做：

- ✓ 「大力士」：单膝跪，保持姿势，不要被成人推倒
- ✓ 「吹波波」：站姿，单脚用力踏气泵，把气球吹胀
- ✓ 「小鸭子」：蹲下扮作鸭子走路，来回运小物入篮
- ✓ 「过河游戏」：预备两块防滑地垫放在地上，孩子站在一块垫上，将另一块垫运放到前方，请孩子跳入，重复以上步骤，以最快速度前往终点



● 训练单脚平衡，可做：

- ✓ 「踢波波」：预备一个鞋盒，将小球放在鞋盒上，孩子提腿把小球踢下，但不要踢倒鞋盒
- ✓ 「弹钢琴」：将玩具琴放在地上，孩子站在固定矮级上，轮流用左右脚按琴键

孩子 5 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：

- 强化腹部的肌肉，可做：



- ✓ 「扮石头」：平躺，双手抱着双脚，屈颈抬头，保持姿势扮石头 10 秒，重复动作 3-5 次

- ✓ 「大灰熊」：站立，弯腰双手按地，保持双脚在原位，双手向前爬，再向后爬返回原位



- 锻炼下肢肌力，可做：

- ✓ 单脚站立，单手扶固定桌子，重复蹲下起身拾起地上的小物，放在桌上

- ✓ 单脚站立，单手扶墙，单脚向前跳



- ✓ 站在固定矮级上，爸妈协助把小毛巾放在矮级四周的地上，请孩子用一只脚把所有毛巾扫向自己，双脚轮流进行

- ✓ 单脚站立在固定矮级上，单手扶墙，单脚从级上跳下，保持平衡着地

训练单脚平衡，可做：



- ✓ 「齐来做瑜珈」：请孩子模仿爸妈做不同的动作，如瑜珈树式、燕式平衡等单脚站立动作，保持姿势 10 秒，每侧重复动作 3-5 次

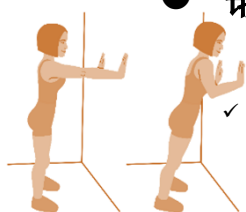


站立时，爸妈协助将豆袋或小毛巾放在脚面上，请孩子提腿将豆袋或毛巾放在前方胶筒内

- ✓ 站立时，单脚踏在胶球上，保持平衡，可同时与爸妈玩“Hi-five”游戏



● 锻炼上肢肌力及操作技巧，可做：

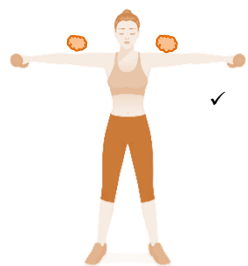


- ✓ 「墙上压」：孩子面向墙站立，倾斜倚在墙上，双手按墙，模仿掌上压姿势，重复屈曲伸直手肘动作

- ✓ 「拍吊球」：站立时，单手持球拍，请孩子用球拍拍打高过头顶位置的吊球



- ✓ 「接彩蛋」：站立时，双手持胶篮，请孩子用胶篮接抛至身体两旁的豆袋或纸球



- ✓ 「行天桥」：站立时，双手打开成水平，爸妈协助把两个豆袋或毛公仔放在孩子的上臂，请孩子向前行，保持豆袋或公仔不跌



- ✓ 「你抛我接」：爸妈将气球抛给孩子，请孩子用双手接着气球，慢慢可将距离拉远或转用胶球代替气球

孩子 6 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：



- 提升下肢肌力及跳跃技巧，可做：

- ✓ 「消防跳」：站立，蹲下双手按地，双脚向后、再向前跳，然后起身跳起
- ✓ 「无影橈」：背靠墙站立，慢慢滑下至髋关节屈曲 90 度，保持姿势平衡 10 秒，重复动作 3-5 次；进阶可以一边脚踏在固定小级上，再重复以上动作



- ✓ 「跳飞机」：单脚站立，掷骰子，跟骰子的数量，连续单脚跳到相同的数字垫上

- ✓ 「跳大绳」：站在绳子后，爸妈晃动大绳，请孩子留意绳子的摆动，双脚跳过大绳

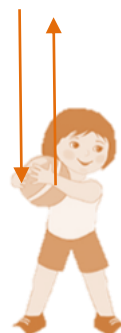


● 锻炼上肢肌力及手眼协调技巧，可做：

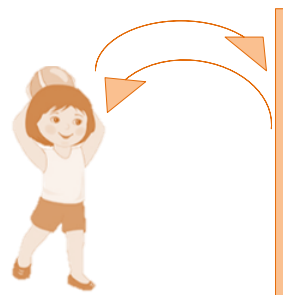
- ✓ 「煮饭仔」：站立，双手持方垫，垫上放一豆袋或公仔，请孩子用垫抛起豆袋，再用垫接回

- ✓ 「马戏表演」：站立时，请孩子将豆袋或毛巾抛起过头，当豆袋或毛巾降下时，以双手接回；增加难度，可以请孩子于抛起豆袋后，拍一下手再接

- ✓ 「飞天气球」：站立时，双手轮流将气球向上拍，不要让气球着地，可与爸妈比赛，看看谁拍的次数较多
- ✓ 「雪糕杯」：站立时，单手持一胶杯，杯口向上，另一手持一个乒乓球，请孩子将乒乓球放下，当乒乓球从地上回弹时，再用杯接着



- ✓ 「家中壁球」：面向墙站立，双手持胶球抛向墙，当回弹时，再以双手接回



训练前应注意的事项及安全提示：

- 训练前后要进行足够的热身及缓和运动，如慢跑、原地踏步等及伸展运动（包括颈、肩、腰、大腿及小腿部位的肌肉伸展）；
- 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 10-15 次，重复 2-3 个循环；
- 若有不适，应停止活动，让孩子休息

如何为我的孩子选择社区内的体育活动呢？

- 在选择活动时，家长应同时考虑孩子的兴趣。
- 宜选择参与较年幼的组别。
- 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，亦可多带孩子到户外参与体能活动，如跑步、踏单车、跳绳、跳舞、到公园玩耍、踢足球、游泳等，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