



## 培养儿童发展系列

### 小肌肉篇

小肌肉发展是感觉动作发展的一部份，主要包括手眼协调、双手协调、手指灵活度及手握力。小肌肉能力可促进幼儿的自理学习、工具运用及写前技巧，从而提升家居、课堂及游戏活动的参与。

#### 我的孩子的小肌肉能力较弱，我应该怎样帮助他？

家长应鼓励孩子多用双手主动探索不同的玩具和周边安全的物品；在生活中提供适当的刺激及机会，透过游戏及日常自理活动，促进孩子的小肌肉发展。家长在选择玩具及安排活动时，宜了解孩子的发展阶段。

- **零至二岁的孩子：**他们一般都是透过感觉及动作去探索和学习的。让他们玩一些提供感官刺激或操作性的玩具或活动，例如涂润肤膏、敲打小乐器、按弄发声玩具、迭积木等。在自理方面，让孩子用手指拿东西吃，自行脱去及穿上鞋、袜、裤子等，都有助小肌肉发展。此外，家长亦可以带孩子到公园或室内的儿童游戏室（例如在康文署辖下市政大楼内的儿童游戏室），通过荡秋千、溜滑梯和跳软垫等活动，增强他们的多元感官经验和适切的反应，从而建立身体概念及促进动作协调的发展。
- **二至三岁的孩子：**这阶段是孩子积极发展小肌肉能力以准备他们入读学前班的时候，家长宜安排孩子多玩一些提升手眼协调、双手协调和手指灵活度的玩具，例如拼插组合玩具、入形状板、转动按钮等，还可陪同孩子用不同工具玩泥胶。在日常自理方面，让孩子自行用匙羹进食、折毛巾、穿衣服和扣钮等，都能促进小肌肉发展。



## 我的孩子执笔较差，老师说他写前技巧较同班的幼儿落后，我该怎样帮助他？

孩子约在三岁后便初步运用前三指(姆指、食指和中指)执笔，若孩子未能掌握这技巧，应该多做以下活动：

- 鼓励孩子用前三指操作玩具和餐具，例如扭小樽盖、用匙羹或叉子。
- 鼓励孩子用前三指运笔，例如用粗蜡笔涂色、用神奇画板进行画线游戏。
- 此外，孩子可在方格纸上盖印，建立范围和边界的概念，为孩子打好执笔写字的基础。

如孩子倾向用左手执笔，不必强行令他改用右手，宜多观察及顺其自然发展。

*\*若发现孩子在小肌肉发展方面持续有困难，可向职业治疗师查询。*

## 参考数据及更多阅读：

1. 《小手指学堂：儿童小肌肉训练 134 课》 - 协康会及星岛出版
2. 《提升幼儿自理能力手册》 - 协康会及星岛出版
3. 《幼儿书写乐》 - 香港基督教服务处出版



卫生署儿童体能智力测验服务  
香港特别行政区政府

2021 年 7 月版 © 版权所有

