



培养儿童发展系列

大肌肉 学前篇

大肌肉发展是体能发展的重要部份。它包括平衡能力、身体协调和肌肉强度等基本能力。使我们日常能坐、爬行、步行、跑步、弹跳以及参与体能或球类活动。

我的孩子差不多一岁半了，仍未能自行走路，我可以怎样帮助他？

- 一般小孩在五个月左右转身、六个月坐稳、八个月扶着东西站立、九个月爬行、一岁自行走路，但大肌肉发展较慢的孩子在每一阶段都较同龄孩子落后。
- 有些家长误以为让孩子坐学行车能使他们快些学会走路，事实上这样只会令孩子习惯用脚尖起步，养成不良的走路姿势。正确的做法是尽量鼓励孩子多站立及尝试双脚平放地上迈步，可以用玩具吸引孩子踏步走向成人；如果他仍很害怕，坚持不动的话，可拖着他的手，时左时右，藉以训练孩子身体两边的肌力和平衡；闲时多带他到公园玩，扶着上楼梯或推着玩具或家具向前行。
- 家长也应有耐心，常常鼓励，尽量利用新奇有趣的事物或其他小朋友，引导孩子凭信心走出第一步。



我的孩子常常跌倒，怎么办？

- 大肌肉发展较慢的孩子学会走路后，也较其他小孩容易跌倒，因为他们的肌力较弱，平衡能力较差，自我保护的能力也不够，所以当遇到障碍物、或稍一分心神，又或疲倦的时候，便容易跌倒。因此，家居训练和户外活动都是非常重要。
- 有些活动可以增强孩子的肌力，亦可提升他的协调能力。例如，鼓励孩子进行简单的跳跃游戏，如白兔双脚向前跳、跳过障碍物、双脚左右跳和单脚原地跳等。这些都可以在有限的家居面积范围内进行。以比赛的形式进行单脚站立也是很有有效的平衡训练。
- 闲时多带孩子到公园活动，攀爬、上落楼梯和追逐游戏都能使孩子的肌肉更结实。也可利用凸起的路缘作平衡训练，向前向后或横行，踏三轮车或单车也是很好的平衡活动。玩滑梯、秋千及球类活动，均能直接增强孩子的协调能力和体能。

我的孩子经常坐着，不愿参与体能活动，更越来越胖，怎么办？

- 当大肌肉发展较慢的孩子逐渐长大，懂得行、跑、跳，一般家长只会把注意力放在学习、写字和行为上，而忽略了他的体能发展。看见他常乖乖地坐着，经常选择静态活动，不活动当然也就不会跌倒，家长就不再关注这方面的发展。直至某一天，发现他上街时，只花了短时间，却嚷着疲倦、要大人抱；甚或只做很短时间的运动，便汗流浹背，气喘吁吁，才觉不妙！有些孩子在缺乏体能活动的情况下，更是越来越肥胖，体重持续上升！



- 其实大肌肉发展较弱的孩子多会选择静态活动，是因为他自觉能力不及别人，又怕失败，便宁愿逃避。所以他们的运动量会较低，体适能较弱，有些孩子会变得肥胖。因此家长应留意并鼓励孩子参与至少一项他较有兴趣的体能活动，如跳舞、跆拳道、游泳、单车、体操或球类运动，让孩子从小保持运动量，健康愉快地成长。

如发现孩子在大肌肉发展方面持续有困难，可向物理治疗师查询。

参考数据及更多阅读：

1. 【儿童体能训练 #07】 训练大肌肉
<https://www.youtube.com/watch?v=gxDAc4Vz98s>
2. 【儿童 HIIT · 外篇】 运动前 · 全身拉筋
<https://www.youtube.com/watch?v=1LES02HC6xg>
3. “Lets dance” 幼儿体能活动
https://youtu.be/6GNCrjY_jac
4. 2至4岁 大肌肉活动 协康会
<https://youtu.be/uUmLFZ3HB-U>
5. 2至3岁 大肌肉活动 心晴童你屋企学
<https://youtu.be/PI2LU0VrgBY>
6. 一起玩亲子游戏
https://youtu.be/RXQJuc5g_7w
7. 身体就要这样动！0-5岁幼儿体能游戏全集
出版社：信谊基金出版社，作者：前桥明，译者：黄愷芬
8. 企鹅体操
出版社：米奇巴克，作者：斋藤慎，译者：叶依慈
9. 乌贼大王做体操
作者：小木屋工坊，绘者：小木屋工坊，译者：李宜萍



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

