



# 兒童 體能訓練 全攻略



# 目錄

前言·····	第2頁
運動的益處·····	第3頁
大肌動作發展·····	第4頁
幼兒大肌動作發展表·····	第5-13頁
安排大肌活動注意事項·····	第14-15頁
活動範例·····	第16-31頁
1. 肌力，耐力的鍛鍊 ·····	第16-21頁
2. 平衡能力的鍛鍊 ·····	第22-26頁
3. 協調能力的鍛鍊 ·····	第27-30頁
4. 組合性綜合訓練 ·····	第31頁
總結·····	第32頁

## 前言

運動有益身心發展，運動習慣更應從小培養。要有效地培育幼兒，老師及家長需了解運動的益處及大肌動作的發展，在幼兒不同成長階段設計具有遊戲成份的活動，以培養幼兒對運動的興趣及提升幼兒的體能。

有見於此，社會福利署中央輔助醫療服務課物理治療隊特集結過往多年在全港二百多間幼兒園的服務經驗，編寫了這本小冊子，提供有關的知識及活動範例，讓老師及家長更能掌握幼兒運動設計，使幼兒獲益。

## 運動的益處

1. 有系統的運動，能鍛鍊幼兒的身體能力(即肌力、耐力、平衡能力、柔韌度、協調能力及心肺功能)，有效地幫助幼兒大腦神經網絡的連繫，促進大肌肉及小肌肉發展，使幼兒變得強健靈活。
2. 養成幼兒積極鍛鍊身體的良好習慣，能預防身體過重及增強身體抵抗能力。
3. 提升幼兒運動能力，能提高幼兒的自我形象，增加自信，有助幼兒心智發展。
4. 透過不同的動作，幼兒可體驗不同空間概念，如高低、先後、前後、快慢、輕重等，助長幼兒智力發展。
5. 透過小組活動，幼兒能體會同心協力，互助合作的重要性，提升與人社交相處的技巧，學習自律及培養公平競爭的態度，從而加強幼兒多元智能發展。
6. 運動提供幼兒情緒抒發的途徑，達致身心健康目的。

## 大肌動作發展

大肌活動泛指步行、跑、跳、攀、爬、投、擲等動作。各方面的發展是從頭到腳發展起來。控制頭部是發展的第一個階段，然後幼兒會坐起來，跟著是爬行，站立和走路。學會了這些基本大動作後，幼兒會慢慢進展，直到他能靈活地跑，雙腳跳和單腳跳，接着是跳繩、拍球、跳舞、溜冰及騎單車等較複雜的動作。



## 幼兒大肌動作發展表

年齡	活動	步行
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"><li>●能穩步向前行，避過障礙物</li><li>●二歲半，能向後行10呎</li><li>●能用腳尖步行5步</li><li>●推及拖拉玩具</li></ul>
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"><li>●可在一直線上向前行6呎及在一直線上向後行，腳不會踏到線外</li></ul>
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"><li>●能用腳尖步行8呎</li></ul>
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"><li>●能用腳尖企10秒</li><li>●能輕巧地用腳尖跑</li></ul>



年齡	活動	跑步	單腳企
二至三歲		●能穩健地跑步，但未能急停，急轉彎，雙臂未會交替擺動	●三歲能單腳企 1-3 秒
三至四歲		●能跑步繞過障礙物及轉彎	●四歲能單腳企 5-7 秒
四至五歲		●能用腳尖向前跑，雙臂有交替擺動	●五歲能單腳企 8-12 秒
五至六歲		●跑姿成熟，雙臂交替擺動，每步都跨得很闊及能在障礙物中穿梭	●六歲能單腳企 15-20 秒



年齡	活動	行平衡木	平衡
二至三歲			
三至四歲		●三歲可在8吋闊離地4吋平衡板上向前行	
四至五歲		●可在4吋闊離地4吋平衡板上向前行	●可腳跟對腳尖沿直綫向前步行2米 ●可在6吋闊的平衡板向後行5步
五至六歲			●可腳跟對腳尖沿直綫向後步行



年齡	活動	跳躍
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 二歲半能雙腳跳離地面，也能向前跳少許，著地平衡較弱</li> </ul>
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三歲能從4-8 吋高平臺跳落地，雙腳著地不跌倒</li> <li>● 能跳越2吋高的繩</li> <li>● 能向前跳2呎</li> <li>● 能雙腳玩跳飛機</li> </ul>
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四歲能雙腳跳高3呎</li> <li>● 能向前跳3呎</li> <li>● 能手叉腰雙腳跳高並作180度轉身</li> <li>● 能單腳跳3-4次，及能單腳向前跳6 吋</li> </ul>
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五歲能單腳跳5-8次，可作大步跳(每步跳約1.5呎)</li> <li>● 可在一直線上單腳跳</li> <li>● 六歲能在6秒內單腳跳20呎，及能雙腳跳越10-12吋高的繩</li> <li>● 六歲能跳過自己搖動的繩3次</li> </ul>

年齡	活動	攀爬	行樓梯
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能自行爬上傢具</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 扶持下能一步一級上樓梯，二步一級落樓梯</li> </ul>
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三歲能用腳逐步爬上遊樂設施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三歲能自行一步一級上樓梯，二步一級落樓梯</li> </ul>
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四歲能自行上落攀登架</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四歲能自行一步一級上落樓梯</li> </ul>
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五歲能靈活地攀爬各類攀登設施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能快速地一步一級上落樓梯</li> </ul>



年齡	活動	踏單車	踢球
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 二歲半能自行上落三輪車，及能踏三輪車行直線</li> </ul>	
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能踏三輪車轉大彎及繞過障礙物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三歲能跑步踢一個靜止的球；及能踢中滾向自己的球</li> </ul>
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能快速踏動三輪車、急轉彎及倒後行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能跑步踢一個滾動的球</li> </ul>
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能踏有輔助輪的單車</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能追上滾動的球用腳將它停下</li> <li>● 可於障礙物之間盤球</li> </ul>

年齡	活動	拋球 / 拋豆袋
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可垂手拋球但動作未成熟，未能控制球的方向、距離及落點</li> <li>● 可舉起單手擲小球6呎，但未能控制球的方向、距離及落點</li> </ul>
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可下手拋球到約3-4呎外的籃內</li> <li>● 可舉高雙手拋出球</li> </ul>
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五歲能單手擲豆袋到5呎外的籃內</li> </ul>
五至六歲		





年齡	活動	接球	拍球
二至三歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>●可伸直手肘，用雙臂抱住拋近手上或雙臂範圍內的球</li> </ul>	
三至四歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>●能接球(5次中能接住2次)</li> </ul>	
四至五歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>●能屈曲雙肘接住從1米遠拋來的球(5次全中)</li> <li>●可雙手拋高豆袋再接住</li> </ul>	
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>●六歲能準確地雙手接住拋過來的球</li> <li>●能雙手將球或豆袋拋高至頭頂高度，再用雙手接住</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五歲能連續用手拍球5下</li> </ul>

年齡	活動	掌上壓	前滾翻	仰臥起坐
二至三歲				
三至四歲				
四至五歲			<ul style="list-style-type: none"> <li>●可向前滾翻1次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●30秒內能仰臥起坐3-4次(幼兒屈膝，老師協助固定幼兒雙腳)</li> </ul>
五至六歲		<ul style="list-style-type: none"> <li>●20秒內能做掌上壓7-8下(雙膝着地)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●30秒內能仰臥起坐6-8次(幼兒屈膝，老師協助固定幼兒雙腳)</li> </ul>





## 安排大肌活動注意事項

### 1. 安全環境及設備

在進行大肌活動前，應檢查地板表面是否平坦，水泥地面有否用軟墊覆蓋，遊戲設施是否完整安全等。

### 2. 幼兒健康狀況

避免幼兒在烈日下作長時間劇烈活動，及補充足夠水份，如有不適，可放緩動作或停止運動稍作休息。若不適持續，需送幼兒見醫生作檢查。

另個別兒童若患有心漏、癲癇症等等…需依照醫護人員指引進行體能活動，以策安全。

### 3. 幼兒個別興趣及能力

應注意幼兒個別的興趣及能力上的差異，一般幼兒園內兼收幼兒，體能發展可能較同齡幼兒慢，體力、耐力、平衡能力及專注力亦較弱，老師及家長需按幼兒個別的能力，來設計適當的體能活動，活動時可播放兒歌或音樂，另外亦可透過角色扮演，增加活動的趣味。

## 4. 活動生活化

除了在校園訓練外，家長亦可將訓練項目融入日常生活，如踏三輪車回校；提早步出電梯，然後行樓梯回家；在商場購物時安排步行樓梯等…父母多與幼兒一起運動，以身作則，藉此加強幼兒做運動的動機及親子關係。



## 活動範例

### 1. 肌力，耐力的鍛鍊

一般鍛鍊肌力，耐力的活動，可用以下方法增加活動難度：

- 在肢體(手腕或足踝)上加不同重量的沙包
- 增加運動次數
- 增長活動時間



## 活動

### 1.1 人力手推車，強化上肢臂力

- 較重或體形較大的幼兒可用有轆轤放於大腿處代替人手扶持
- 能力較弱幼兒可改用手肘爬行



### 1.2 跳彈床，強化下肢肌力及強健心肺功能

- 幼兒需在成人看管下使用彈床，另外用有扶手的彈床較安全
- 彈床能助幼兒學習跳躍



### 1.3 四點跪，輪流提舉肢體，鍛練四肢體力

- 可加沙包在肢體(手腕或足踝)增加難度



### 1.4 腳踏氣泵，強化下肢肌力



### 1.5 與老師拉扯毛巾或呼拉圈，強化上肢肌力



### 1.6 跑步，強化下肢體力及強健心肺功能

可用團體遊戲或競賽形式進行，例如：「麻鷹捉雞仔」

### 1.7 用扇撥乒乓球，強化腕力

- 可用較大或較重的球以增加難度
- 可用小組競技形式加添趣味性





### 1.8 上落樓梯或行斜路，強化下肢肌力及心肺功能

- 可把訓練融入日常生活，例如：提早出電梯，然後行樓梯回家



### 1.9 引體上升，強化上肢肌力

- 上肢較弱幼兒可改做掌上壓，用雙手撐起上半身，下半身平躺地面



### 1.10 攀爬，強化四肢體力及協調能力



### 1.11 踏載有重量的三輪車，強化下肢肌力

### 1.12 舉水樽，強化上肢肌力

- 樽內可注入不同容量的水或豆以調整重量





## 2. 平衡能力的鍛鍊

一般鍛鍊平衡能力的活動，可用以下的方法增加難度：

- 轉移體位，改變身體重心
- 減小支撐面積
- 改變支撐面的穩定性
- 合上雙眼，重覆動作

### 活動

#### 2.1 步行平衡木 / 花槽邊

- 可用高及窄的平衡板增加難度
- 可頭頂豆袋 / 步行越過設在平衡木上的障礙 / 向後行增加活動難度
- 另可用手扶幼兒減低活動難度，藉此加強幼兒信心



#### 2.2 步行小型梅花樁或凹凸地

- 可用大型積木組合代替梅花樁



#### 2.3 腳踏皮球 / 紙磚練習單腳平衡



## 2.4 燕式平衡

- 適合五歲以上幼兒，另透過動作模仿和角式扮演，如扮飛機、鳥翼拍動等可提高活動趣味性



## 2.5 行平衡木時蹲下拾物



## 2.6 站在搖船上保持平衡

- 透過不同站姿 / 前後左右搖動，可調節活動難度
- 在搖船底下兩端可放置豆袋 / 沙包，可改變搖動幅度，調節活動難度



## 2.7 用呼拉圈穿越肢體作穿衣/穿褲動作

- 適合四歲以上幼兒



## 2.8 上落樓梯

## 2.9 步行凹凸路面如石面/ 凹凸膠板/ 豆袋面

- 較適合年幼的小朋友



## 3. 協調能力的鍛練

一般協調能力的鍛練活動，可用以下方法增加活動難度：

- 提高動作複雜性
- 增加動作速度
- 合上雙眼，重覆動作

### 活動

#### 3.1 踏三輪車

#### 3.2 跳飛機

- 適合四歲以上幼兒



#### 3.3 跳舞氈

- 適合五歲以上幼兒



### 3.4 跳繩 / 之字跳



### 3.5 田字跳



### 3.6 簡單舞步

- 適合四歲以上幼兒

### 3.7 疊積木

### 3.8 玩釣魚玩具

### 3.9 攀爬繩網

- 適合四歲以上幼兒

### 3.10 拋接球

- 可分上手和下手拋接球
- 如幼兒表現欠佳，可如圖示，用繩將球吊高讓幼兒反覆練習拋接球





### 3.11 拍球

- 適合五歲以上幼兒
- 注意要用彈力足夠的球
- 太輕身的膠球會令幼兒難以控制



### 3.12 二人三足

### 3.13

兩名小孩面對面分別扮照鏡及鏡中的反影

### 3.14

游水、舞蹈、打功夫均是很好的手腳協調運動

### 3.15 原地踏步操兵

- 過程中可加入音樂，幫助幼兒節奏感及手腳協調發展
- 適合三歲以上幼兒

## 4. 組合性綜合訓練

按照幼兒年齡組別和體能需要，可組合不同遊戲設施如平衡木、呼拉圈、隧道、積木等，安排一特定路線，使幼兒循環地做爬、跑、跳…等各種動作，可令身體各部份獲得平衡訓練，及增加訓練的趣味性。



## 總結

充份運用設施、場地、時間，再配合幼兒不同階段的大肌發展需要，老師和家長就能靈活地制定有效益的幼兒運動項目，老師和家長若發現個別幼兒運動能力有別於同齡小孩，或對幼兒訓練存有疑問，可諮詢到訪的物理治療師，治療師會為幼兒進行詳細評估，並給予適當的活動建議。

在此，我們物理治療隊，謹希望這小冊子能幫助老師和家長更了解幼兒運動的益處及大肌動作的發展，設計適當的體能活動，有效地培養幼兒的運動興趣及提升幼兒的運動能力，使幼兒獲益。





社會福利署

Social Welfare Department



中央輔助醫療服務課  
物理治療隊編印  
九龍九龍灣宏光道39號  
宏天廣場10樓1001室

電話:2314 3311

傳真:2730 5252

E-mail: [gr1cpms@swd.gov.hk](mailto:gr1cpms@swd.gov.hk)

我們的編輯隊伍:

張慶澤

何應輝

李玉儀

吳穎

葉曉康

二零零八年三月初版