



保良局
PO LEUNG KUK

社會服務部 (幼兒服務)
Social Services (Child Care Services)



在家不停齊健身 大肌肉訓練



一級物理治療師 鄭祖茵姑娘
18/3/2022



講座流程

→ 大肌肉簡介

幼兒體能建議

家居活動建議



甚麼是大肌肉?

全身性的體能活動

移動性、穩定性和操作性活動

出生開始發展

「發展里程碑」開始

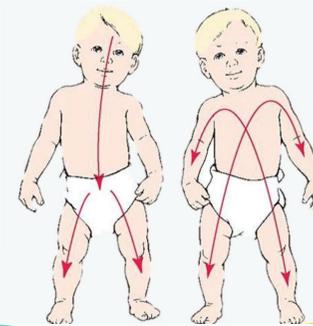
探索環境

促進整體的學習及
身體健康和體育方面
的發展

促進社交及小
肌發展



身體發展定律



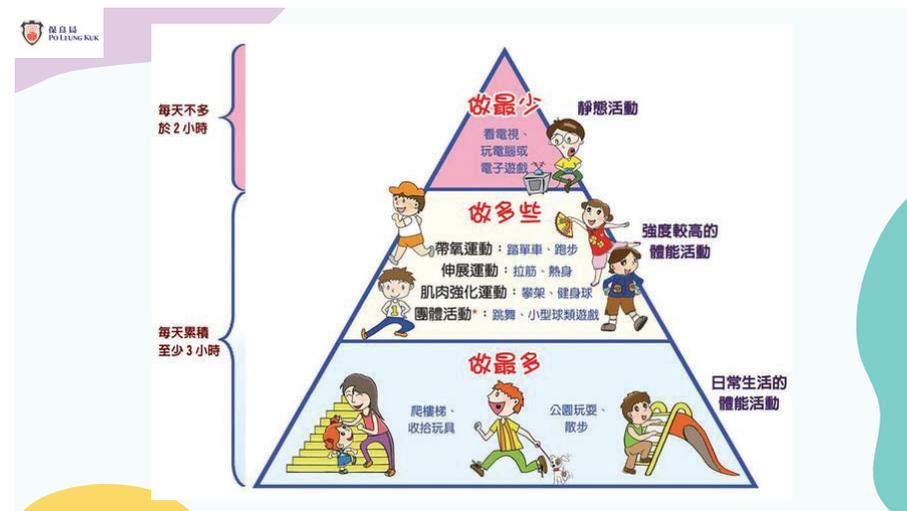
1. **由頭至尾 (頭足定律) :**
生長重心與控制力
2. **中心至邊緣 (近遠定律) :**
軀幹至四肢; 大肌肉至精細肌肉
3. **分化統整:**
由簡單至複雜、粗略至精細、分立而調
合、分化至統整



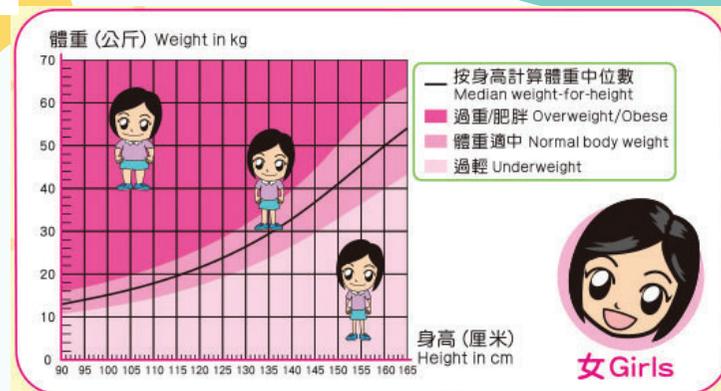
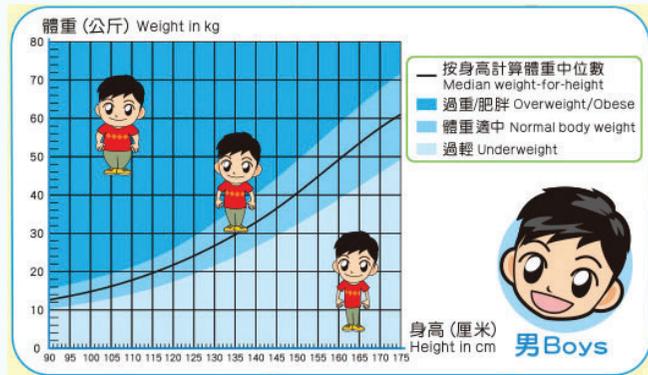
衛生署(2020)的建議學前兒童

- 每天分段進行並累積至少 180 分鐘的活動體能時間
- 以日常體能活動為主進行不同類型和強度的活動，當中包括低等、中等和劇烈強度的活動

強度	生理表徵	常見活動例子*
低等	心跳呼吸正常，能如常對話	散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包
中等	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球
劇烈	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳



身高別體重圖表



資料來源：《香港1993年生長調查》，香港中文大學和衛生署

Source: Hong Kong Growth Survey 1993, The Chinese University of Hong Kong and the Department of Health

講座流程



大肌肉簡介

幼兒體能建議

➔ 家居活動建議



在家可以做什麼運動?



毛巾



扯大攬

- 軀幹穩定性
- 上肢力量
- 雙側協調

毛巾



毛巾釣魚

- 上肢力量
- 手眼協調

毛巾



毛巾運輸帶

- 上肢穩定性
- 手眼協調
- 移動能力*

袋裝紙巾

運動短片



運動 1: 單腳全定定

運動 2: 過橋要小心

運動 3: 大步跳跳跳

運動 4: 紙巾拋高高

雨傘



棒球小子

- 手眼協調
- 上肢力量
- 雙側協調

雨傘



一桿入洞

- 手眼協調

雨傘



雙腳蹦蹦跳

- 下肢力量
- 協調能力
- 敏捷度



水桶



齊齊接元寶

- 手眼協調
- 上肢穩定性

水桶



桌上滾滾球

- 手眼協調

水桶

我是速遞員

- 上肢穩定性
- 動態平衡
- 手眼協調*



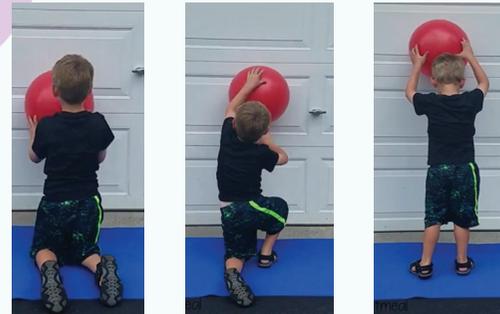
牆壁/瑜伽墊



牆上寫大字

- 軀幹穩定性
- 上肢力量及協調

牆壁/瑜伽墊



螞蟻上樹

- 軀幹穩定性
- 上肢力量及協調

牆壁/瑜伽墊



手腳傳波波

- 軀幹穩定性

扮動物



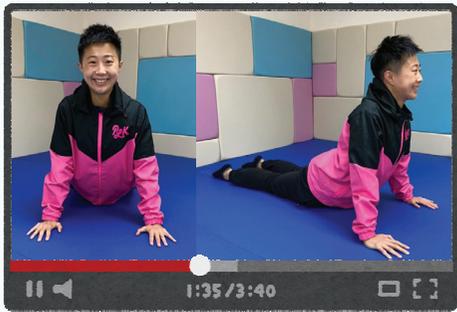
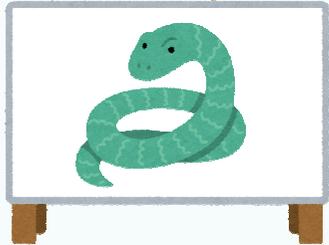
熊仔爬爬爬



長頸鹿伸伸手



蛇仔伸懶腰



1:35 / 3:40



企鵝企定定



1:35 / 3:40



鴨仔周圍行



1:35 / 3:40



兔子彈彈跳



1:35 / 3:40



平板電腦？做運動？



Active Arcade



Super Stretch



Fitness Game:
Candy Squats



Home Court

平板電腦？做運動？

2至5歲：

- 每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間應限制在**1小時以內**；
- 應選擇**互動和富教育性**的屏幕活動，並在家長的指導下進行**睡前1小時不宜**使用屏幕產品
- 遠望景物，讓眼內肌肉放鬆；
- 幼童進行屏幕活動時，**成人應在旁引導和講解內容**，這樣才能發揮產品應有的教育功效。

總結

注意幼兒
的反應

環境安全

靈活運用
不同工具

生活化練習

按幼兒大
肌肉發展

THANKS!

