



# 儿童 体能训练 全攻略



# 目录

前言·····	第2页
运动的益处·····	第3页
大肌动作发展·····	第4页
幼儿大肌动作发展表·····	第5-13页
安排大肌活动注意事项·····	第14-15页
活动范例·····	第16-31页
1. 肌力，耐力的锻炼 ·····	第16-21页
2. 平衡能力的锻炼 ·····	第22-26页
3. 协调能力的锻炼 ·····	第27-30页
4. 组合性综合训练 ·····	第31页
总结·····	第32页

## 前言

运动有益身心发展，运动习惯更应从小培养。要有效地培育幼儿，老师及家长需了解运动的益处及大肌动作的发展，在幼儿不同成长阶段设计具有游戏成份的活动，以培养幼儿对运动的兴趣及提升幼儿的体能。

有见于此，社会福利署中央辅助医疗服务课物理治疗队特集结过往多年在全港二百多间幼儿园的服务经验，编写了这本小册子，提供有关的知识及活动范例，让老师及家长更能掌握幼儿运动设计，使幼儿获益。

## 运动的益处

1. 有系统的运动，能锻炼幼儿的身体能力(即肌力、耐力、平衡能力、柔韧度、协调能力及心肺功能)，有效地帮助幼儿大脑神经网络的连系，促进大肌肉及小肌肉发展，使幼儿变得强健灵活。
2. 养成幼儿积极锻炼身体的良好习惯，能预防身体过重及增强身体抵抗能力。
3. 提升幼儿运动能力，能提高幼儿的自我形象，增加自信，有助幼儿心智发展。
4. 透过不同的动作，幼儿可体验不同空间概念，如高低、先后、前后、快慢、轻重等，助长幼儿智力发展。
5. 透过小组活动，幼儿能体会同心协力，互助合作的重要性，提升与人社交相处的技巧，学习自律及培养公平竞争的态度，从而加强幼儿多元智能发展。
6. 运动提供幼儿情绪抒发的途径，达致身心健康目的。

## 大肌动作发展

大肌活动泛指步行、跑、跳、攀、爬、投、掷等动作。各方面的发展是从头到脚发展起来。控制头部是发展的第一个阶段，然后幼儿会坐起来，跟著是爬行，站立和走路。学会了这些基本大动作后，幼儿会慢慢进展，直到他能灵活地跑，双脚跳和单脚跳，接着是跳绳、拍球、跳舞、溜冰及骑单车等较复杂的动作。



## 幼儿大肌动作发展表

年龄	活动	步行
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"><li>●能稳步向前行，避过障碍物</li><li>●二岁半，能向后行10呎</li><li>●能用脚尖步行5步</li><li>●推及拖拉玩具</li></ul>
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"><li>●可在一直线上向前行6呎及在一直线上向后行，脚不会踏到线外</li></ul>
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"><li>●能用脚尖步行8呎</li></ul>
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"><li>●能用脚尖企10秒</li><li>●能轻巧地用脚尖跑</li></ul>



年龄	活动	跑步	单脚企
二至三岁		●能稳健地跑步，但未能急停，急转弯，双臂未会交替摆动	●三岁能单脚企 1-3 秒
三至四岁		●能跑步绕过障碍物及转弯	●四岁能单脚企 5-7 秒
四至五岁		●能用脚尖向前跑，双臂有交替摆动	●五岁能单脚企 8-12 秒
五至六岁		●跑姿成熟，双臂交替摆动，每步都跨得很阔及能在障碍物中穿梭	●六岁能单脚企 15-20 秒



年龄	活动	行平衡木	平衡
二至三岁			
三至四岁		●三岁可在8吋阔离地4吋平衡板上向前行	
四至五岁		●可在4吋阔离地4吋平衡板上向前行	●可脚跟对脚尖沿直线向前步行2米 ●可在6吋阔的平衡板向后行5步
五至六岁			●可脚跟对脚尖沿直线向后步行



年龄	活动	跳跃
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 二岁半能双脚跳离地面，也能向前跳少许，著地平衡较弱</li> </ul>
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三岁能从4-8 吋高平台跳落地，双脚著地不跌倒</li> <li>● 能跳越2吋高的绳</li> <li>● 能向前跳2呎</li> <li>● 能双脚玩跳飞机</li> </ul>
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四岁能双脚跳高3吋</li> <li>● 能向前跳3呎</li> <li>● 能手叉腰双脚跳高并作180度转身</li> <li>● 能单脚跳3-4次，及能单脚向前跳6 吋</li> </ul>
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五岁能单脚跳5-8次，可作大步跳(每步跳约1.5呎)</li> <li>● 可在一直线上单脚跳</li> <li>● 六岁能在6秒内单脚跳20呎，及能双脚跳越10-12吋高的绳</li> <li>● 六岁能跳过自己摇动的绳3次</li> </ul>

年龄	活动	攀爬	行楼梯
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能自行爬上家具</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 扶持下能一步一级上楼梯，二步一级落楼梯</li> </ul>
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三岁能用脚逐步爬上游乐设施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三岁能自行一步一级上楼梯，二步一级落楼梯</li> </ul>
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四岁能自行上落攀登架</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 四岁能自行一步一级上落楼梯</li> </ul>
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五岁能灵活地攀爬各类攀登设施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能快速的一步一级上落楼梯</li> </ul>



年龄	活动	踏单车	踢球
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 二岁半能自行上落三轮车，及能踏三轮车行直线</li> </ul>	
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能踏三轮车转大弯及绕过障碍物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 三岁能跑步踢一个静止的球；及能踢中滚向自己的球</li> </ul>
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能快速踏动三轮车、急转弯及倒后行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能跑步踢一个滚动的球</li> </ul>
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能踏有辅助轮的单车</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能追上滚动的球用脚将它停下</li> <li>● 可于障碍物之间盘球</li> </ul>

年龄	活动	抛球 / 抛豆袋
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可垂手抛球但动作未成熟，未能控制球的方向、距离及落点</li> <li>● 可举起单手掷小球6呎，但未能控制球的方向、距离及落点</li> </ul>
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可下手抛球到约3-4呎外的篮内</li> <li>● 可举高双手抛出球</li> </ul>
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五岁能单手掷豆袋到5呎外的篮内</li> </ul>
五至六岁		



年龄	活动	接球	拍球
二至三岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>●可伸直手肘，用双臂抱住抛近手上或双臂范围内的球</li> </ul>	
三至四岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>●能接球(5次中能接住2次)</li> </ul>	
四至五岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>●能屈曲双肘接住从1米远抛来的球(5次全中)</li> <li>●可双手抛高豆袋再接住</li> </ul>	
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>●六岁能准确地双手接住抛过来的球</li> <li>●能双手将球或豆袋抛高至头顶高度，再用双手接住</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五岁能连续用手拍球5下</li> </ul>

年龄	活动	掌上压	前滚翻	仰卧起坐
二至三岁				
三至四岁				
四至五岁			<ul style="list-style-type: none"> <li>●可向前滚翻1次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●30秒内能仰卧起坐3-4次(幼儿屈膝，老师协助固定幼儿双脚)</li> </ul>
五至六岁		<ul style="list-style-type: none"> <li>●20秒内能做掌上压7-8下(双膝着地)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●30秒内能仰卧起坐6-8次(幼儿屈膝，老师协助固定幼儿双脚)</li> </ul>





## 安排大肌活动注意事项

### 1. 安全环境及设备

在进行大肌活动前，应检查地板表面是否平坦，水泥地面有否用软垫覆盖，游戏设施是否完整安全等。

### 2. 幼儿健康状况

避免幼儿在烈日下作长时间剧烈活动，及补充足够水份，如有不适，可放缓动作或停止运动稍作休息。若不适持续，需送幼儿见医生作检查。

另个别儿童若患有心漏、癫痫症等等…需依照医护人员指引进行体能活动，以策安全。

### 3. 幼儿个别兴趣及能力

应注意幼儿个别的兴趣及能力上的差异，一般幼儿园内兼收幼儿，体能发展可能较同龄幼儿慢，体力、耐力、平衡能力及专注力亦较弱，老师及家长需按幼儿个别的能力，来设计适当的体能活动，活动时可播放儿歌或音乐，另外亦可透过角色扮演，增加活动的趣味。

### 4. 活动生活化

除了在校园训练外，家长亦可将训练项目融入日常生活，如踏三轮车回校；提早步出电梯，然后行楼梯回家；在商场购物时安排步行楼梯等…父母多与幼儿一起运动，以身作则，籍此加强幼儿做运动的动机及亲子关系。



## 活动范例

### 1. 肌力，耐力的锻炼

一般锻炼肌力，耐力的活动，可用以下方法增加活动难度：

- 在肢体(手腕或足踝)上加不同重量的沙包
- 增加运动次数
- 增长活动时间



## 活动

### 1.1 人力手推车，强化上肢臂力

- 较重或体形较大的幼儿可用有轱辘放于大腿处代替人手扶持
- 能力较弱幼儿可改用手肘爬行



### 1.2 跳弹床，强化下肢肌力及强健心肺功能

- 幼儿需在成人看管下使用弹床，另外用有扶手的弹床较安全
- 弹床能助幼儿学习跳跃



### 1.3 四点跪，轮流提举肢体，锻炼四肢体力

- 可加沙包在肢体(手腕或足踝)增加难度



### 1.4 脚踏气泵，强化下肢肌力



### 1.5 与老师拉扯毛巾或呼拉圈，强化上肢肌力



### 1.6 跑步，强化下肢体力及强健心肺功能

可用团体游戏或竞赛形式进行，例如：「麻鹰捉鸡仔」

### 1.7 用扇拨乒乓球，强化腕力

- 可用较大或较重的球以增加难度
- 可用小组竞技形式加添趣味性





### 1.8 上落楼梯或行斜路，强化下肢肌力及心肺功能

- 可把训练融入日常生活，例如：提早出电梯，然后行楼梯回家



### 1.9 引体上升，强化上肢肌力

- 上肢较弱幼儿可改做掌上压，用双手撑起上半身，下半身平躺地面



### 1.10 攀爬，强化四肢体力及协调能力



### 1.11 踏载有重量的三轮车，强化下肢肌力

### 1.12 举水樽，强化上肢肌力

- 樽内可注入不同容量的水或豆以调整重量





## 2. 平衡能力的锻炼

一般锻炼平衡能力的活动，可用以下的方法增加难度：

- 转移体位，改变身体重心
- 减小支撑面积
- 改变支撑面的稳定性
- 合上双眼，重覆动作

### 活动

#### 2.1 步行平衡木 / 花槽边

- 可用高及窄的平衡板增加难度
- 可头顶豆袋 / 步行越过设在平衡木上的障碍 / 向后行增加活动难度
- 另可用手扶幼儿减低活动难度，籍此加强幼儿信心



#### 2.2 步行小型梅花桩或凹凸地

- 可用大型积木组合代替梅花桩



#### 2.3 脚踏皮球 / 纸砖练习单脚平衡



## 2.4 燕式平衡

- 适合五岁以上幼儿，另透过动作模仿和角色式扮演，如扮飞机、鸟翼拍动等可提高活动趣味性



## 2.5 行平衡木时蹲下拾物



## 2.6 站在摇船上保持平衡

- 透过不同站姿 / 前后左右摇动，可调节活动难度
- 在摇船底下两端可放置豆袋 / 沙包，可改变摇动幅度，调节活动难度



## 2.7 用呼拉圈穿越肢体作穿衣/穿裤动作

- 适合四岁以上幼儿



## 2.8 上落楼梯

## 2.9 步行凹凸路面如石面/ 凹凸胶板/ 豆袋面

- 较适合年幼的小朋友



## 3. 协调能力的锻炼

一般协调能力的锻炼活动，可用以下方法增加活动难度：

- 提高动作复杂性
- 增加动作速度
- 合上双眼，重覆动作

### 活动

#### 3.1 踏三轮车

#### 3.2 跳飞机

- 适合四岁以上幼儿



#### 3.3 跳舞毡

- 适合五岁以上幼儿



### 3.4 跳绳 / 之字跳



### 3.5 田字跳



### 3.6 简单舞步

- 适合四岁以上幼儿

### 3.7 选积木

### 3.8 玩钓鱼玩具

### 3.9 攀爬绳网

- 适合四岁以上幼儿

### 3.10 抛接球

- 可分上手和下手抛接球
- 如幼儿表现欠佳，可如图示，用绳将球吊高让幼儿反复练习抛接球





### 3.11 拍球

- 适合五岁以上幼儿
- 注意要用弹力足够的球
- 太轻身的胶球会令幼儿难以控制



### 3.12 二人三足

### 3.13

两名小孩面对面分别扮照镜及镜中的反影

### 3.14

游水、舞蹈、打功夫均是很好的手脚协调运动

### 3.15 原地踏步操兵

- 过程中可加入音乐，帮助幼儿节奏感及手脚协调发展
- 适合三岁以上幼儿

## 4. 组合性综合训练

按照幼儿年龄组别和体能需要，可组合不同游戏设施如平衡木、呼拉圈、隧道、积木等，安排一特定路线，使幼儿循环地做爬、跑、跳…等各种动作，可令身体各部份获得平衡训练，及增加训练的趣味性。



## 总结

充份运用设施、场地、时间，再配合幼儿不同阶段的大肌发展需要，老师和家长就能灵活地制定有效益的幼儿运动项目，老师和家长若发现个别幼儿运动能力有别于同龄小孩，或对幼儿训练存有疑问，可谘询到访的物理治疗师，治疗师会为幼儿进行详细评估，并给予适当的活动建议。

在此，我们物理治疗队，谨希望这小册子能帮助老师和家长更了解幼儿运动的益处及大肌动作的发展，设计适当的体能活动，有效地培养幼儿的运动兴趣及提升幼儿的运动能力，使幼儿获益。





社會福利署

Social Welfare Department



中央辅助医疗服务课  
物理治疗队编印  
九龙九龙湾宏光道39号  
宏天广场10楼1001室

电话:2314 3311

传真:2730 5252

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

我们的编辑队伍:

张庆泽

何应辉

李玉仪

吴颖

叶晓康

二零零八年三月初版