



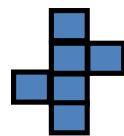


# 兒童粗大動作發展及訓練—3 歲至 4 歲

	動作與平衡感	爬樓梯	跳躍活動	球類運動
孩子該會什麼	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 跑得很好</li> <li>● 單腳站 1 秒以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自行上下樓梯 (不需手扶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙腳原地連續向上跳</li> <li>● 向前跳</li> <li>● 雙腳合併往左或右跳</li> <li>● 往下跳(從約 50 公分高)</li> <li>● 單腳跳 1 下以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3-4 歲孩童能夠以單腳踩停滾動的球</li> <li>● 丟反彈球給對方</li> <li>● 騎三輪車往前一段距離,大一點的時候會保持平衡並轉彎</li> </ul>
居家訓練活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建議讓孩童在不同材質(沙地、草地)的平面上活動、跑步,以增加他們平衡的能力,在跑步時能夠跑得更好。</li> <li>● 教孩童將重心移至一隻腳後,再鼓勵孩童抬起另一隻腳放於球上或小凳子,試著用單腳來維持平衡。較熟練之後可直接抬起一隻腳維持平衡。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在家中,家長可以先從牽一隻手帶他們上下樓梯,再慢慢放掉手,在安全情況下,也鼓勵孩童不要扶欄杆,可以放手走樓梯。</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在家中可以藉由一個較高的目標,像是籃框、球,讓孩童想要往上跳。</li> <li>● 藉由兔子跳、跳格子等活動,帶著孩童做不同方向(往前、往左或往右)的雙腳合併跳。</li> <li>● 建議從樓梯的最下面一階,帶著孩童練習往下跳。</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建議先訓練孩童能夠在站立時能夠穩穩抬起一隻腳後,再滾球到孩童的腳邊,讓孩童以單腳踩停滾動的球。</li> <li>● 與孩子玩彈地丟接球的遊戲。</li> <li>● 較沒有經驗的孩童騎三輪車時,家長可以先在後面推,給予一些往前的動力,讓孩童能夠在三輪車上保持平衡,並且踩動踏板,再讓小朋友學習控制三輪車的方向。</li> </ul> 