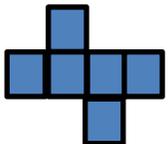


兒童粗大動作發展及訓練－4 歲至 5 歲

	動作與平衡感	跳躍活動	球類運動
孩子該會什麼	<ul style="list-style-type: none"> ● 手不扶單腳站可以達到 5 秒以上 ● 雙腳前後走直線，兩隻腳一前一後腳尖黏著腳跟交替的走在直線上維持 5 步以上而不會跌倒，腳也不會走出線外 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不扶東西原地跳 5 下以上 ● 雙腳一起向前跳超過 15 公分 ● 跳過 10 公分高左右的障礙物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠將球舉高過頭或低手丟向距離超過 1 公尺的目標 ● 接球方面，4 歲的孩童能夠以雙手配合身體一起接住其他人丟向他的球；而 5 歲的孩童在接球的時候能夠單獨只用手把球接得很穩
居家訓練活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 可以讓孩童一手扶著桌子或高度適當的椅子，先練習手扶著單腳站，接著再將手放開，訓練孩童單腳站立平衡的能力。 ● 在家中可以鼓勵孩童練習雙腳交替沿著磁磚線或是較明顯的直線向前走，提醒小朋友兩隻腳要能夠在同一直線上前進。  	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓孩童雙手扶著家具，雙腳站立或單腳站立做出蹲下再站起來的動作，訓練下肢的肌力。 ● 可以多鼓勵孩童在安全的情況下做蹲跳的動作，若可以的話可以透過跳格子的方式來讓孩童練習，往前跳的動作也可以增加孩童腿部的肌肉以及下肢的協調能力。  	<ul style="list-style-type: none"> ● 多與孩童玩丟接球的遊戲以刺激孩童能夠將注意力放在球以及自己的肢體上，且可以要求孩童接球是要把球接穩、丟球時要能夠將球丟到目標，可以增加孩童的協調性以及上下肢大範圍動作的能力。 