


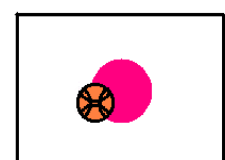

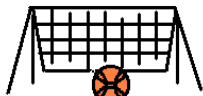


兒童粗大動作發展及訓練—5 歲至 6 歲

	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"> ● 單腳站: 5 歲孩童可以維持 5 秒以上, 6 歲孩童可以維持 8 秒以上, 在此過程中兩腳膝蓋不能互相靠在一起。 ● 墊腳尖走直線且可以走 13 步以上。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 單腳連續往前跳 5 下以上、左右連續往前跳、跳過與膝蓋同高的繩子、郊遊步。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 可以接住距離 1.8-2 公尺的球 (沙包), 過程中小孩只能用雙手接住球, 不能以身體輔助來接住球, 且 10 個可以接住 5 個以上。 ● 可以將球或沙包投到或滾到框框內, 且 10 個可以投中 4 個以上。 ● 可以接住丟至地上或牆壁上的反彈球。 ● 可以將球踢離地面 3.5-4 公尺以上。
居家訓練活動	<p>可以讓小孩在不同的地面材質 (例如, 水泥地、草地、沙地、彈簧床或是軟墊) 單腳站比賽, 藉由從穩定度較高的地面到穩定度較差的地面來增加孩童維持單腳站的困難度。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 墊腳尖走在不同的地面材質、平衡木或是直線上。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙腳連續往前跳或跳格子, 在此過程中要求孩童每一步要雙腳同時起跳並落地且每一步的距離大小要相等  <ul style="list-style-type: none"> ● 左右跳 ● 跳躍不同高度的繩子 	<ul style="list-style-type: none"> ● 可以多和孩童玩丟接球, 從大球到小球漸漸增加困難度。 ● 丟球到牆壁上的目標物、投籃、滾球至球門、丟保齡球等活動。    <ul style="list-style-type: none"> ● 在這些活動過程中都可以慢慢增加距離以及目標物的大小來改變任務的困難度, 並藉此慢慢增加小孩在執行動作的自信心。