

新世代家長教育系列



協康會
HEEP HONG SOCIETY

(新版)

大腳板運動場

- 零至三歲嬰幼兒親子感知體能活動
- 專為知識型新手爸媽而設
- 物理治療師精心設計
- 提升七大感官及肌肉協調



目錄

協康會簡介.....	6
協康會青蔥計劃.....	9
專業推介.....	10
引 言.....	12

第1篇 嬰兒期 (0 - 1歲)

嬰兒期 (0 - 1歲) 活動能力簡介.....	16
• 主要訓練活動元素.....	17
• 寶寶體能發展記錄.....	18
• 「仰臥抬頭」測試 (Pull to Sit Test).....	19

訓練活動：

1. 抱抱我.....	20	19. BB足球.....	58
2. 按摩親子樂.....	22	20. 搖小船.....	60
3. 「睛睛」靈靈.....	26	21. 我有膝頭哥.....	62
4. 震震刷刷.....	28	22. 冰極世界.....	64
5. 動動手指.....	30	23. 香蕉船.....	66
6. 郁郁腳趾.....	32	24. 騎小馬.....	68
7. 轉轉頭.....	34	25. 升降機.....	70
8. 搖搖床.....	36	26. 小飛機.....	72
9. 搖擺大波波.....	38	27. 小小不倒翁.....	74
10. 滾滾雪球.....	40	28. 小狗汪汪.....	76
11. 空中降傘.....	42	29. BB木頭車.....	78
12. 伸伸腿.....	44	30. 爬行高手.....	80
13. 煎香腸.....	46	31. 躲躲貓.....	82
14. BB掌上壓.....	48	32. 爸爸在哪兒?.....	84
15. 小蝌蚪.....	50	33. 找媽媽.....	86
16. 滑雪板.....	52	34. 找金幣.....	88
17. 開心波波浴.....	54	35. 入洞洞.....	90
18. 捉捉腳.....	56		

第2篇 幼兒期 (1歲 - 1歲半)

幼兒期 (1歲 - 1歲半) 活動能力簡介.....	94
• 主要訓練活動元素.....	94
• 寶寶體能發展記錄.....	95

訓練活動：

36. 團團轉捉蟲蟲.....	96	53. 我的家人.....	130
37. 二人搖小船.....	98	54. 誰是大力士.....	131
38. 齊齊站起來.....	100	55. 小小機械人.....	132
39. 攬波波.....	102	56. 轉彎抹角.....	134
40. 爬山達人.....	104	57. 有聲無聲.....	135
41. 大踏步.....	106	58. 向後走、向橫走.....	136
42. 私人滑梯.....	108	59. 踏踏小腳板.....	138
43. 印度飛氈.....	110	60. 身體躍動.....	140
44. 追泡泡.....	112	61. 運球高手.....	142
45. 捉光圈.....	114	62. 腳板保齡球.....	143
46. 遊戲傘.....	116	63. 滾來滾去.....	144
47. 升空小氣球.....	118	64. 打鑼鼓.....	146
48. 跨欄高手.....	120	65. 絲帶飄揚.....	148
49. 郊外樂.....	122		
50. 寶寶疊高樂.....	124		
51. 大旗手.....	126		
52. 有隻雀仔跌落水.....	128		

目錄

第3篇 幼兒期（1歲半 - 2歲）

幼兒期（1歲半 - 2歲）活動能力簡介.....	152
• 主要訓練活動元素.....	152
• 寶寶體能發展記錄.....	153

訓練活動：

66. 天旋地轉.....	154	83. 踢完又踢.....	188
67. 坐波波.....	156	84. 拋波波.....	190
68. 小滾筒.....	158	85. 侍應生.....	192
69. 穿越山洞.....	160	86. 擲雪球.....	194
70. 追著看.....	162	87. 拍氣球.....	196
71. 踏單車.....	164	88. 拋氣球.....	198
72. 擺擺尾.....	166	89. 接氣球.....	200
73. 游水水.....	168	90. 擲小球.....	202
74. 爬隧道.....	170	91. 拾羽毛.....	204
75. 小小球星.....	172	92. 家中保齡球.....	206
76. 搖搖板.....	174	93. 捉著它.....	208
77. 月球漫步.....	176	94. 不一樣的玩水.....	210
78. 行獨木橋.....	178	95. 自製沙鏟.....	212
79. 拍球高手.....	180		
80. 踏板小跳豆.....	182		
81. 籃籃四處走.....	184		
82. 跳彈床.....	186		

第4篇 幼兒期（2歲 - 3歲）

幼兒期（2歲 - 3歲）活動能力簡介.....	216
• 主要訓練活動元素.....	216
• 寶寶體能發展記錄.....	217

訓練活動：

96. 捲蛋卷.....	218	112. 穿隧道.....	250
97. 對對碰.....	220	113. 運波波.....	252
98. 估估吓.....	222	114. 獅子王來了.....	254
99. 公仔落山.....	224	115. 排排舞.....	256
100. 腳趾夾.....	226	116. 釣魚郎.....	258
101. 小木偶.....	228	117. 捉到了.....	260
102. 抹地好幫手.....	230	118. 親子籃球.....	262
103. 旋轉椅.....	232	119. 舀湯丸.....	264
104. 媽媽蜘蛛網.....	234	120. 波波捐山窿.....	266
105. 小士兵.....	236	121. 接絲巾.....	268
106. 穿高跟鞋.....	238	122. 拍拍球.....	270
107. 袋鼠跳.....	240	123. 迷你網球.....	272
108. 跳出小天地.....	242	124. 大掃除.....	274
109. 向後跳.....	244	125. 踢中盒.....	276
110. 圈內圈外.....	246		
111. 初級跳飛機.....	248		

作者簡介：協康會物理治療師團隊..... 278

參考書目..... 279

引言

嬰幼兒期的孩子每天的工作是「玩耍」，父母就是他們的最佳「玩伴」。在玩耍過程中，嬰幼兒和爸媽都有親密的接觸，從而建立互動關係和親密感，並由此得到他們人生第一節社交課；同時，亦感受到爸媽的愛和安全感，令到情緒得以平穩，促進學習的能力。嬰幼兒年紀小，爸媽可以跟他們玩甚麼呢？他們的玩耍大部分是建構於「感覺動作」和「感知動作」的活動，非常簡單，沒有複雜的步驟，也不需太昂貴的玩具，而他們透過玩耍的過程，可以幫助嬰幼兒發展和鞏固七大感官（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、前庭覺和本體覺）和神經肌肉系統的配合和協調。

由出生至7歲的期間，孩子感知動作的建立是十分重要，當中涉及接收、調校、操控、解讀、分析和存放由感官系統傳入來的資訊，協調大腦神經發放至肌肉系統的指令，和促進肌肉細胞的成長與功能。如果父母希望孩子成長時能將一連串複雜的感知動作配合得宜，那麼多花時間引導嬰幼兒去體驗活動當然是其中不二的法門。

《大腳板運動場 — 0 至 3 歲嬰幼兒親子感知體能活動》作者為協康會專職兒科發展的物理治療師，同時亦是嬰幼兒的爸媽，而撰寫此書的目的便是希望與新手父母分享他們訓練嬰幼兒的專業知識。書中舉出超過120項嬰幼兒訓練活動，著重培育孩子感知動作發展外，更加入建立親子互動關係的元素，讓爸媽與孩子享受開心和有教育意義的親子時刻。

本書內容涵蓋促進嬰幼兒的感知動作和感覺動作發展4個階段的活動，包括：（一）0 至 1 歲、（二）1 歲至 1 歲半、（三）1 歲半至 2 歲及（四）2 歲至 3 歲。活動內特別加插「物理治療師話你知」

—— 提供與活動有關的嬰幼兒成長與發展知識，以及觀察要點。「紅旗小貼士」—— 提示讀者一些嬰幼兒體能發展的重點，務求爸媽能及早發現遲緩的表徵，盡快作出適當的處理。「親子錦囊」—— 提醒爸媽在進行該活動時要注意的事項及安全細節，以及建議其他可考慮的活動變化。書內介紹的活動材料均以環保為設計原則，採用家居常用物品或循環再用物料，減少額外消費，提高減「廢」和減「費」的意識。

此外，每章開首皆提供一個體能發展列表，目的是介紹嬰幼兒在該時期內一些體能發展的常見表現，提高爸媽觀察孩子體能發展進度的關注意識。由於發展列表功能的限制，不能成為正規的體能評估，爸媽只可以視作一個參考，如果對孩子的體能發展有懷疑，應尋求香港衛生署轄下的兒童體能智力測驗服務。

本書特色

- 專為知識型新手爸媽而設
- 活動由物理治療師精心設計
- 提升嬰幼兒七大感官及肌肉協調
- 建立親子關係，促進學習能力
- 附簡明體能發展表、環保教材貼士

嬰兒期 (0 - 1歲) 寶寶體能發展記錄

你的小寶寶做到便劃個✓啦！

0-6個月

- 由仰臥轉到側臥.....
- 用前臂支撐俯臥時，一邊手可向前伸展取玩具.....
- 俯臥時，可以轉向180度.....
- 由俯臥翻身轉到仰臥.....
- 仰臥時抬起雙腿，並用雙手觸玩雙腳.....
- 當嬰兒由仰臥被拉起到坐地時，頭可跟著身體一同離地，與身體成一直線（請參考P.19）.....

7-12個月

- 由仰臥翻身轉到俯臥.....
- 用直臂支撐俯臥時，一邊手可向前伸展取玩具.....
- 坐在地上往前跌時，伸手向前按地保護自己.....
- 坐在地上時，可以轉腰向後.....
- 坐在地上，當往旁邊跌時，伸手向旁邊按地保護自己.....
- 由仰臥翻身到側臥後坐起身來.....
- 四處爬行.....
- 扶著傢俱打橫行.....
- 放手在平地短距離內走路.....

*此體能發展表只可給予爸媽作為一個參考，並不是一個正規的發展評估表

嬰兒「仰臥抬頭」測試 (Pull to Sit Test)

這是物理治療師及醫生為嬰兒做體能檢查的時候都會檢查的其中一個項目，方法是把成人的兩隻拇指放在嬰兒的手中，嬰兒會很自然地握著，只要成人稍稍把他們拉起，他們會自然地拉著成人的拇指坐起來，不同月份的嬰兒有不同的頸部控制能力，參照附表可見。但這個小小測驗只是一個參考，要評估嬰兒是否有低肌張力或是發展遲緩，要看所有評估項目的整體表現，最好都是以專業診斷為準。

年齡	頭部位置
出生	整個過程完全後仰
3個月至4個月	由45度開始抬頭
6個月至7個月	頭一離地已可抬頭，頭不後仰
1歲	自行拉成人的手坐起來



4個月大的嬰兒



6個月大的嬰兒

1 抱抱我

- 目的：**
- 幫助嬰兒適應不同的姿勢
 - 讓爸媽熟習擁抱嬰兒的不同方法
 - 增加與嬰兒親密的溝通

合適對象：0-4個月

材 料：不需要

遊戲方法：

1. 搖籃式

嬰兒躺臥著，爸媽抱起他，讓嬰兒的頭靠在爸媽的臂窩裡，然後溫柔地左右搖擺，先做一邊，再換另一邊；



2. 手臂趴趴式

以俯臥姿勢抱起嬰兒，讓嬰兒俯臥在爸媽的手臂上，其餘跟前一式相同；



3. 胸口趴趴式

爸媽躺下，讓嬰兒俯臥在自己的胸懷上。



物理治療師 話你知：

嬰兒最初的動作是來自原始反射，不同身體的姿勢有助於強化各部位的肌肉，整合原始反射，促進嬰兒發展自主動作，例如俯臥能強化嬰兒的頸部肌肉，能促進嬰兒發展頸部的自主動作控制。嬰兒一般在3個月時應能自行保持俯臥位置，如他在任何時間或地方也不能接受俯臥的位置，會有機會影響往後的體能發展。

親子錦囊



- 如果用奶樽餵奶，可輪流由左/右兩側餵，這樣不但有助刺激嬰兒兩側的發展，也能鼓勵嬰兒的左/右手抓扯爸媽的胸部和衣服，以練習抓握。
- 餵奶及擁抱是初生嬰兒與爸媽最親密的接觸，記得要多做一些面部表情，運用聲音、說話、歌聲、笑容及觸摸去逗玩嬰兒，使嬰兒感到親密、安全感，增加與爸媽的目光接觸。
- 若選擇以上兩種「趴趴式」的擁抱，請在嬰兒飲奶後最少1小時進行，及經常留意俯臥的姿勢有否阻礙嬰兒的呼吸。

幼兒期 (1歲 - 1歲半) 活動能力簡介

幼兒期是指由滿1歲至6歲間的時期。一般嬰幼兒均在11個月至歲半前可以開始放開扶持物，在室內獨自步行，而1歲至1歲半的階段主要是建立及鞏固爬行及步行的平衡力。由於有自行走路的能力，故此他們會變得更自主，喜歡四處探索新鮮的事物，常常主動運用和測試自己的感覺動作能力，從中收集和分析資訊，建立及豐富感知動作的資料庫。但是這每每產生不少驚險的場面，他們需要爸媽不斷的引導才會明白什麼是安全和危險的。知識往往都是由錯誤中學習得來，所以這個時期的發展過程是充滿跌跌碰碰的。另一方面，滿1歲的嬰幼兒的視覺清晰度已跟成人差不多，又能穩定地坐在地或者矮凳上，因此上肢操作的能力也有大進展。

幼兒期 (1歲 - 1歲半) 主要訓練活動元素：

1. 各種感覺動作，以促進對感覺的分析和理解力，建立成感知動作
2. 移動動作技巧 (例如：爬 / 行障礙物)
3. 上肢操作技巧 (例如：拾、放、拋擲、推拉)
4. 平衡動作
5. 鍛鍊喉、背、肩、髀的肌肉
6. 與爸媽親密的互動和模仿

幼兒期 (1歲-1歲半) 寶寶體能發展記錄

你的小寶寶做到便劃個✓啦！

體能事件	
由仰臥轉到側臥	<input type="checkbox"/>
從仰臥站起來.....	<input type="checkbox"/>
在平地上行走.....	<input type="checkbox"/>
自行坐上矮凳.....	<input type="checkbox"/>
坐在矮凳上彎腰拾起地上的玩具.....	<input type="checkbox"/>
從地上爬上離地45厘米高的傢俱	<input type="checkbox"/>
站立時能彎下身體拾起地上的物品	<input type="checkbox"/>
爬上樓梯級.....	<input type="checkbox"/>
在彈床或地上連續快速地屈伸雙腿模仿跳動	<input type="checkbox"/>
拉動有繩子綁著的玩具步行.....	<input type="checkbox"/>
用雙手及手臂接著由半米遠拋至手位置的大氣球.....	<input type="checkbox"/>

* 此體能發展表只可給予爸媽作為一個參考，並不是一個正規的發展評估表

42 私人滑梯

- 目的：**
- 促進前庭知覺動作發展
 - 訓練坐和步行的平衡
 - 強化攀爬能力
 - 增強下肢肌力

合適對象：15-18個月

材料：床墊1張、大型咕啞

遊戲方法：

1. 爸媽坐在梳化上伸直雙腿，幼兒背著坐在他 / 她的大腿上，爸媽慢慢地扶著幼兒雙手讓他由大腿滑到腳背上；
2. 著地後，幼兒自行爬回爸媽大腿上，再來玩一次；
3. 當幼兒掌握遊戲後，把兒童床褥斜放在梳化上，並用大型咕啞填補床褥與地面之間的空隙，創作成一個私人的滑梯；

4. 爸媽引導幼兒從梳化爬上床褥頂部，然後滑下來；
5. 爸媽亦可扶著幼兒其中一隻手上落這個斜台。



親子
記錄

- 爸媽需注意安全，輕輕扶著幼兒，使他沿著床褥的中間位置滑下，而不會滑出床褥外。

58 向後走、向橫走

- 目的：**
- 訓練步行平衡
 - 增加空間感
 - 訓練模仿力

合適對象：15-18個月

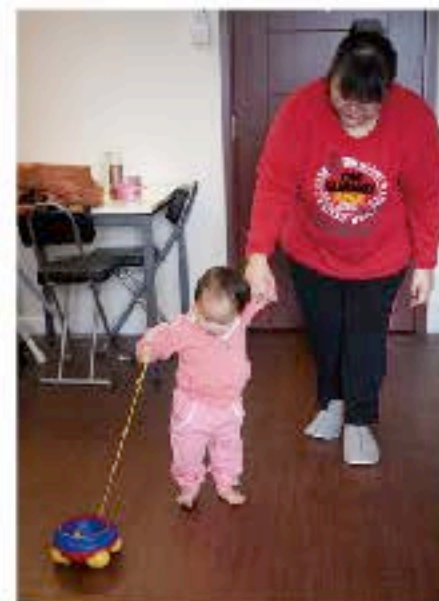
材料：拉繩玩具1件

遊戲方法：

1. 爸媽拖著幼兒一邊拉著玩具，一邊向橫行；



2. 然後嘗試一邊拉玩具，一邊向後行。



親子錦囊

- 幼兒需要一些時間去學習拉玩具車向橫及向後行，爸媽需花多一些時間耐心讓孩子練習。
- 當幼兒能掌握技巧及平衡後，爸媽在旁拉著另一玩具，與幼兒比賽，看誰走得快，增加幼兒參與的興趣。

幼兒期 (1歲半至2歲) 活動能力簡介

隨著說話能力的增長，1歲半至2歲的幼兒有與成人基本交流的能力，他們會變得獨立一點，感知動作逐漸建立起來。雖然走路時步伐仍不夠穩定，但是會樂此不疲地四處走動，他們也很愛攀爬、上落傢具（如梳化、矮床、樓梯等），進一步加強移動的技巧和耐力，上肢亦會發展很多的技巧，好像提、拉和推重物，而拋接物件的位置準確度也會漸漸地提升。

幼兒期 (1歲半 - 2歲) 主要訓練活動元素：

1. 各種感覺動作，以促進對感覺的分析和理解力，建立起感知動作
2. 移動動作技巧（例如：跨越障礙物、跳躍、跑）
3. 上肢操作技巧（例如：拋擲、推拉、接）
4. 平衡動作
5. 鍛鍊腰、背、肩、髖的肌肉
6. 與爸媽親密的互動和模仿

幼兒期 (1歲半至2歲) 寶寶體能發展紀錄

你的小寶寶做到便劃個✓啦！

體能事件	
坐在矮凳上樞軸迴轉.....	<input type="checkbox"/>
向側面行.....	<input type="checkbox"/>
直跪著向前行.....	<input type="checkbox"/>
蹲著玩玩具，保持平衡.....	<input type="checkbox"/>
往前面跌倒時，作出向前踏步的反應.....	<input type="checkbox"/>
雙手拿著大件物件向前行.....	<input type="checkbox"/>
雙手扶著同一邊橫欄，側身兩步一級上落樓梯.....	<input type="checkbox"/>
雙手扶著成人從5至10厘米高的箱子上跳下.....	<input type="checkbox"/>
拉開抽屜.....	<input type="checkbox"/>
推開一扇虛掩的門.....	<input type="checkbox"/>

* 此體能發展表只可給予爸媽作為一個參考，並不是一個正規的發展評估表

69 穿越山洞

目的：• 強化背臀部肌肉

合適對象：18-24個月

材料：玩具車或小球數個

遊戲方法：

1. 幼兒曲膝仰臥在地上，爸媽坐在幼兒的腳前或腰旁邊；



2. 把車或小球推至幼兒的腰旁邊，說：「車 / 小球要穿越山洞」，要求幼兒提高臀部，讓它們通過。



親子 錄 靈



- 若幼兒未能明白或掌握提高臀部這個動作，爸媽可先扶著臀部位置，協助提高數次。
- 爸媽也可用手輕拍或搔癢幼兒的臀部去提醒他們。
- 這個活動需要一定的氣力，幼兒可能會因為怕疲倦而不願意重複做數次，建議爸媽準備數輛玩具車、動物公仔等，跟幼兒玩假想運輸車隊過山洞或動物排隊的遊戲來鍛練他們的耐力。



幼兒期 (2歲 - 3歲) 活動能力簡介

幼兒到了兩歲，生長和體能發展迅速，他們的肌肉力量、耐力及爆發力亦逐步增強，最明顯的便是見到他們可以跳起來了！感知動作方面尤其是平衡動作的進展最明顯，可以見到兩歲的幼兒能開始嘗試提起單腳，到3歲更能維持約3秒。幼兒步行的姿態也改變了不少，雙腳的距離漸漸收窄，步幅則漸漸增大，手部也有少少的擺動。如果有多練習的機會，到3歲便能自行一步一級上樓梯，兩步一級落樓梯。上肢的操作技巧也在發展，感知動作方面的日漸成熟亦可以在他們的協調能力中看到，兩歲的幼兒會喜歡玩拋接球的活動，把球拋得遠些，而且很努力去接著拋過來的球；他們會不斷練習協調身體的動作，把發出的力度、方向、位置、時間等等調教到令他們達成目的為止，從而得到快樂和滿足感，建立自信心。

幼兒期 (2歲 - 3歲) 主要訓練活動元素：

1. 移動動作技巧 (例如：跳躍、上落級、跨越障礙物)
2. 上肢操作技巧 (例如：拋、接、踢)
3. 與爸媽玩簡單的輪流遊戲
4. 鍛鍊全身的肌肉
5. 動作的協調性

幼兒期 (2歲 - 3歲) 寶寶體能發展紀錄

你的小寶寶做到便劃個✓啦！

體能事件	
跨過10厘米高的橫欄.....	<input type="checkbox"/>
兩步一級上落樓梯四級.....	<input type="checkbox"/>
原地跳，雙腳離地5厘米.....	<input type="checkbox"/>
雙腳向前跳10厘米.....	<input type="checkbox"/>
站在樓梯級或箱上 (45至60厘米高) 雙腳跳下.....	<input type="checkbox"/>
踢膠球 (直徑20厘米) 到前方1米遠的位置.....	<input type="checkbox"/>
雙手把球推給站在2米外的成人.....	<input type="checkbox"/>
單腳站保持3秒.....	<input type="checkbox"/>
單手拿著已注水一半的兒童水杯步行.....	<input type="checkbox"/>
用雙手及手臂接由30厘米遠拋至雙手位置的膠球 (直徑20厘米).....	<input type="checkbox"/>
雙手上手拋膠球 (直徑20厘米) 到1米遠的位置.....	<input type="checkbox"/>
單手上手拋網球到50厘米遠的位置.....	<input type="checkbox"/>

* 此體能發展表只可給予爸媽作為一個參考，並不是一個正規的發展評估表

98 估估吓

- 目的：**
- 促進本體知覺動作的發展
 - 訓練聽覺記憶
 - 訓練身體協調

合適對象：24-36個月

材料：眼罩

遊戲方法：

1. 幼兒聽著爸媽的指令，觸碰身體不同的部位，例如：「摸吓個鼻，掂吓隻耳仔。」



2. 爸媽用手或者眼罩蒙著幼兒的眼睛，讓幼兒在不能看到身體的情況下觸碰身體不同的部位；



3. 指示幼兒用某個身體部位觸碰另一個身體部位，例如：「用手摸吓隻腳，用手肘掂吓個肚仔」。



物理治療師 話你知：

幼兒在眼睛被蓋著的情況下玩這個遊戲，能有效地把他的注意力集中於本體感，達到引導他們感覺身體的目的。