

## 大小肌肉及感知動作訓練

### 介紹

孩子成長快，**2至6歲**大小肌肉發展尤其重要。學前兒童應該掌握運用大肌肉的動作技巧。大肌肉技巧由兒童出生開始建立如頭部及身體控制，並快速地發展直至大約六至七歲。小肌肉技巧的發展，會直接影響兒童在自理、遊戲、課堂學習如書寫、美勞活動等方面的表現。要有高成效改善，大小肌肉必須同時訓練。



### 內容

這個課程運用了**體適能訓練元素**去鍛鍊「大肌肉」。內容以大肌肉的移動能力、穩定性能力作及操作性技能為訓練目標，並加入趣味遊戲及競技的概念令參加者享受訓練。至於小肌肉訓練，不會採用操練式沉悶訓練方法，以大小肌肉結合的遊戲引出小肌肉的動作，並會加入**手部魔術遊戲**，增加參加者投入性及主動性。導師會按兒童的體能發展階段，利用專業器材及精心設計的「感知動作」遊戲，讓兒童探索**視、聽、觸、本體及前庭等感官刺激**，從而促進兒童的感官肌能及自我身體認知的發展。

### 對象

- 2-6 歲

### 課程特色

- 透過**遊戲方式**訓練小朋友。
- 提升小肌肉操控能力。
- 提升大肌肉力量及協調能力。
- 深層次提高控制大肌肉能力、組織、身體協作。

### 備註

- 請學員穿著有彈性服裝出席，不準穿裙。
- 鼓勵小朋友獨立上堂。