

家居運動

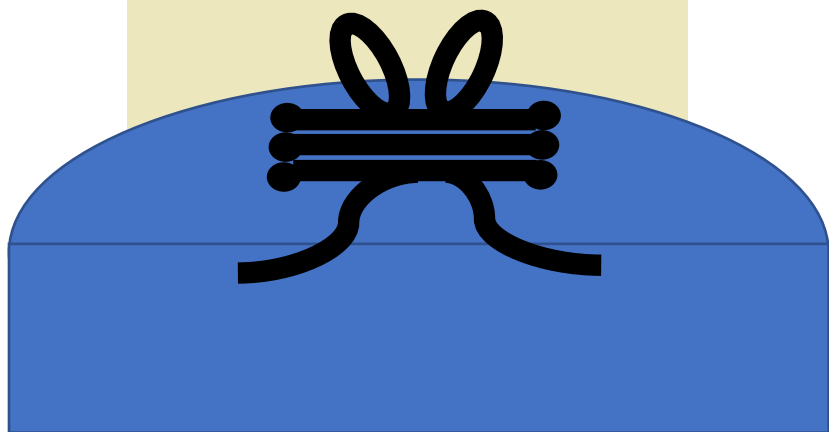


你我做到

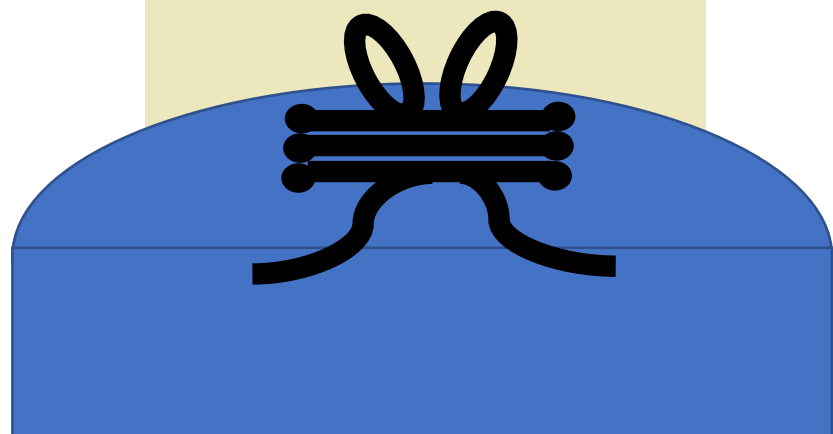
大肌肉訓練

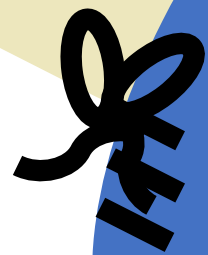


單腳企

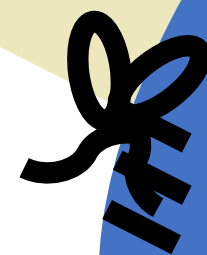


年齡	能力
二至三歲	三歲能單腳企1-3秒
三至四歲	四歲能單腳企5-7秒
四至五歲	五歲能單腳企8-12秒
五至六歲	六歲能單腳企15-20秒





跳躍



年齡

能力

二至三歲

雙腳跳離地面，也能向前跳少許。
(著地平衡較弱)

三至四歲

向前跳2呎

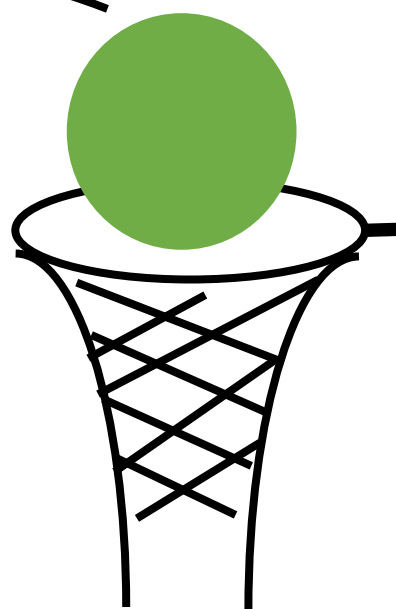
四至五歲

- 雙腳跳高 3 吋
- 向前跳 3 呎
- 單腳跳 3-4 次，及能單腳向前跳 6 吋

五至六歲

- 五歲能單腳跳 5-8 次，可作大步跳(每步跳約1.5呎)
- 可在一直線上單腳跳
- 六歲能在 6 秒內單腳跳 20 呎

拋球/ 拋豆袋



年齡	能力
二至三歲	<ul style="list-style-type: none">● 可垂手拋球但動作未成熟，未能控制球的方向、距離及落點● 可舉起單手擲小球6呎，未能控制球的方向、距離及落點
三至四歲	<ul style="list-style-type: none">● 可下手拋球到約3-4呎外的籃內● 可舉高雙手拋出球
四至六歲	五歲能單手擲豆袋到5呎外的籃內

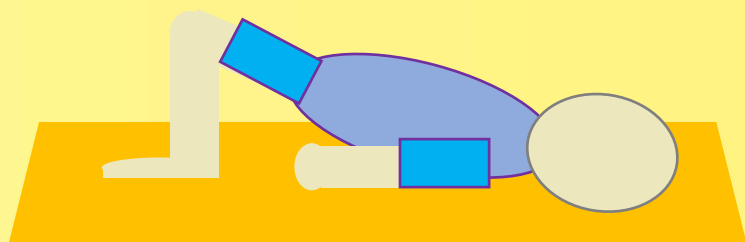
體能訓練



重力訓練

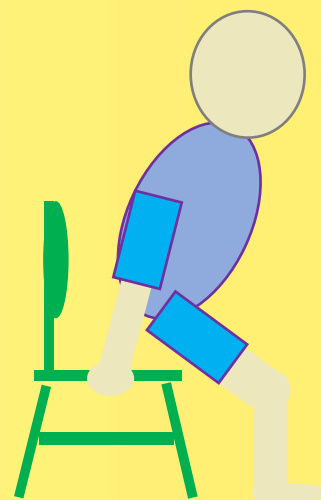
✓ 強化骨骼

- 每個動作做5-10次，每次做2-3個循環。
*需在軟墊及穩固的椅子上進行



曲膝仰臥，
提高臀部至與大腿成一直線。
還原，重複動作。(左圖)

雙手按著椅邊兩側，上身稍微傾前，
伸直手肘用手臂撐起上身，
提起臀部，雙腳不離地，
還原，重複動作。(右圖)

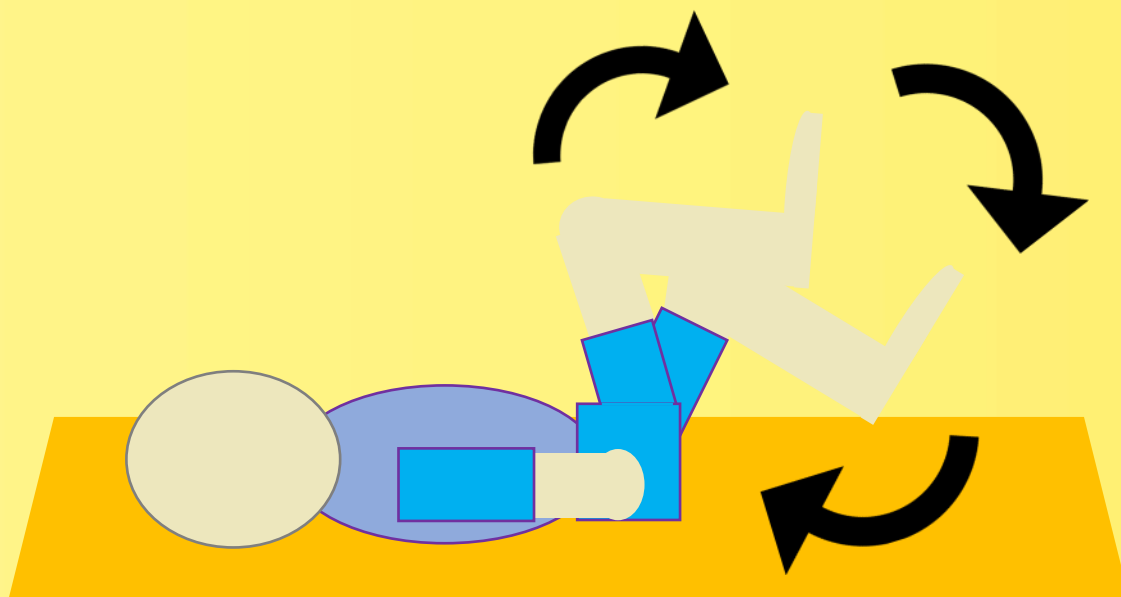


空中腳踏車

✓ 促進雙腿血液循環

- 每循環做10-15次，共做2-3個循環。
- 順/逆時針交替進行。

*需在軟墊上進行

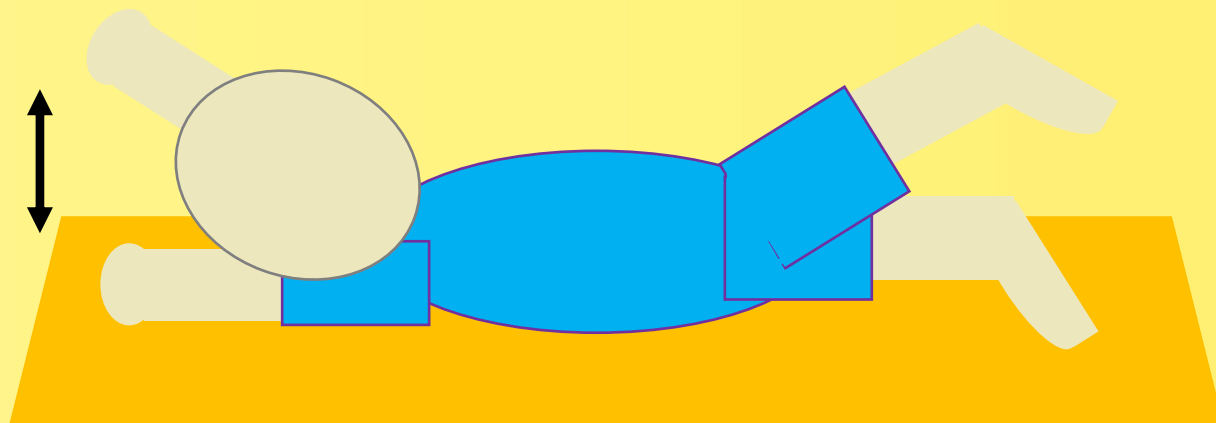


背部伸展

✓ 舒展筋骨

1. 俯伏趴在墊上。
2. 右手左腳舉起，然後呼氣，回復原位及吸氣。
3. 左手右腳舉起，然後呼氣，回復原位及吸氣。
4. 每邊動作約10秒時間，兩邊做完為1組，共做5組。

***需在軟墊上進行**



掌上壓



✓ 目的：強化身體主要肌肉，發展上肢力量

1. 手掌平放於地上，腳伸直。
2. 屈曲及伸直手臂做上下壓動作。
3. 上升用力呼氣，下降慢慢吸氣。
4. 每循環做10-20次，共做5循環。
5. 如上肢力量不足，可試屈膝掌上壓(如右圖)。

*有需要時可在軟墊上進行

