

運動的好處

運動的刺激對於嬰幼兒的神經肌肉與動作發展是十分重要的。對一般兒童而言運動的經驗可以提共他們動作的學習及刺激骨骼肌肉的發展、開發智能以及提升自信心；對特殊兒童而言運動不僅僅是提共動作的經驗，更有助他們肌、張力改善、促進血液循環、協助整體的生長。對一個生長中的兒童而言，活動的刺激在四至五歲前是很關鍵的，因為控制肌肉活動的運動神經在這段期間會不斷整合活動經驗，讓孩子的骨骼肌肉和運動協調能力發展到最好的狀態，配合觸覺、前庭覺、視動覺和本體覺完備的發展，以因應外界的成長環境需求。對現代家庭而言，在有限的時間、空間內要讓孩童的體適能發展完備是有些不足的，所以如何利用有限的環境來創造適合孩子的體適能活動，不僅讓孩子在「遊戲」中有意義的成長，更有助親子關係的提升。

幼兒的居家地板體操

對幼兒而言，居家時間佔去他們全天活動時間的絕大部分，所以居家活動對嬰幼兒而言是相當的重要；倘若能以功能性活動佐以趣味性，加強孩子的活動動機，對他們的粗大動作發展與體適能發展，能有相當的助益。以下是以功能性發展為主的居家活動建議，家長可以應用在居家環境中並加以變化，成為您與孩子獨一無二的遊戲活動：

以動靜態平衡協調為主的居家活動

1. 我是蘋果樹（靜態的單腳站立）：與孩子一同手插腰雙腳站立於地板上，將其中一腳慢慢由地板上移至小腿而後膝蓋或大腿處貼緊，雙手再慢慢高舉，帶領孩子一同大聲說：我是一棵又高又壯的蘋果樹！
2. 小火車來搗（動態的平衡協調行走）：在家裡地板貼上一條寬約 10 公分、長約 100 公分的有色線，在線上標記出以 10 公分為一格的間隔當作火車鐵軌，一方面在公分標記下明確知道孩子的進步情況，二方面方便引導孩子進入遊戲的情境，引導孩子在不超出線外的狀況下走完。

以軀幹與上下肢體肌力訓練為主的居家活動

1. 小飛機飛高高（軀幹力量訓練）：讓孩子趴在大球或是床沿邊，讓孩子身體的上 1/3 或是 1/2 以自己的力量來騰空，可以依邊從事投球或是其他遊戲，避免雙手作撐地的動作。
2. 小牛來耕田（上肢力量訓練）：讓孩子四足趴地姿勢下，家長將孩子的髖部（腰部以下）扶起騰空，讓孩子以雙手撐地，練習以雙手向前走。
3. 腳腳開車車（下肢力量訓練）：讓孩子坐在滑板車等有輪子的椅子上，練習用下肢來滑地行走，可以往前、往後走甚至繞 S 型行走。

以加強手眼協調及動作計畫的投擲遊戲

我是王建民（目標投擲訓練）：準備一個明顯的目標物（顏色鮮明桶子或是大張卡通貼紙），以各種投擲方式來將沙包或小球投中目標。