

# 疫情世代兒童外出減少， 影響粗大動作發展

◎新北市立土城醫院復健科物理治療師 李雅涵

◎新北市立土城醫院復健科主治醫師 劉國正 校閱

封面故事



專長 | 兒童物理治療

**自** 2019年起，三年多的時間，因新冠肺炎疫情人們外出都必須戴著口罩，但因孩童可能戴不住口罩或尚未施打疫苗，家長擔心孩童染疫，因而減少帶孩童出門，使得不少孩童在家裡的時間增加，戶外活動相對減少；再加上學校因為疫情而改採遠距上課，或有些親子館關閉，使得孩

子們降低從事一些粗大動作或體能活動的機會。學齡前(2~6歲)是肢體發展以及動作協調發展的黃金階段，根據哥倫比亞大學及布朗大學的研究指出，在疫情期間出生與成長的0~3歲兒童，跟疫情前的兒童相比，在粗大動作及精細動作的發展上，都有表現較差的趨勢；即使是沒有感染新冠肺炎病毒的兒童，各項發展還是可能受到大環境負面因素的影響。另外，孩童因為活動量減少，放電不夠，導致孩童晚上較難入睡，這些都會導致孩童在發展上受到影響。

面對可能的粗大動作發展遲緩，家長可以利用一些簡單的方法來檢測孩童的粗大動作是否達到發展里程碑：1歲半可以走得

快、走得穩、被牽著或扶著欄杆可以走上樓梯；2 歲會自己上下樓梯、會自己由椅子上爬下、會踢球（一腳站立另一腳踢）；2～3 歲會手心朝下丟球或東西、不扶東西能雙腳同時離地跳、開始嘗試協調性動作（例如騎三輪車）；3～4 歲可以在不扶東西下自己上下樓梯或單腳跳一下、單腳站 3～5 秒、能模仿兩個肢體的動作；4～5 歲能以腳趾和腳跟相接向前走 2～3 步、不扶東西下能單腳連續跳 5 次以上、能接住丟過來的球；5～6 歲能在不扶東西下單腳平穩站立 10 秒鐘、能合併雙腳跳遠 65～75 公分以上、也能開始做出協調動作（如：騎馬步、歡樂跳等）。



- ▲ 找一個寬敞的空間，在地板上擺實特瓶或保齡球瓶，讓孩子練習踢球至目標物

以下也提供幾種方式，可以讓孩童及家長在家執行居家運動：

1. 利用家裡環境設置製造各種運動情境，如：使用巧拼玩跳房子遊戲（包含單腳跳、雙腳跳、開合跳等）；擺設桌椅讓孩童從桌椅上跳下，或從下面的洞爬進爬出；使用家裡的玩具，重複讓孩子操作；踩在枕頭或軟墊等不平穩平面上，比賽丟接球或是誰可以站最久而不掉下來；在地板上間隔擺設水瓶讓孩子爬過、側走過、跳過、S 型走過等。
2. 利用器材或設備，如：簡易型跑步機（須注意孩童身高是否適合及調整適當的速度）或是固定式腳踏車、SWITCH 健身環、瑜珈球、懸吊器材等，來做上下肢肌力、核心或平衡感等訓練。
3. 利用 AR 互動遊戲 APP（如：Active Arcade 或 Plaicise），或 YouTube 頻道（如：碰碰狐、PE Bowman、JUNGUA KIDS 醬呱家族等）來增加親子互動，提供孩子各種不同姿勢的訓練以及刺激，來促進本體



- ▲ 讓孩子做小飛機的動作，增加背部肌力，趴姿下雙手與雙腳離開地面維持此姿勢數秒鐘，手腳伸直更加深難度

覺發展以及模仿能力。

4. 利用一些球類來執行活動，如：丟接氣球、小皮球；地板擺設瓶罐，請孩童踢球或是滾球讓罐子倒下；桌椅下方或是空箱子當作球門，跟孩童比賽射門；將球綁線吊掛在適當高度，請孩童反覆拍球訓練手眼協調能力，或是利用拍子、書本去擊球；對於年紀較小的寶寶，可以讓他們趴在瑜珈球上練習頭控；對於 1 歲半～3 歲間的孩子，則可以引導他們推大球從 A 點至 B 點，或是丟沙包或網球到不同顏色的容器裡，這也同時可以訓練顏色配

對（例如紅球丟紅箱）。

需要注意的是，在執行這些居家運動時，要確保有足夠且安全的空間，同時適度補充水分，也要避免在飯後馬上運動。運動能帶來許多好處，除了增加免疫力之外，對於 0～6 歲孩童的大腦發展和動作協調性更是大有幫助，也可以強化肌力、肌耐力、心肺耐力，此外，運動也會使孩童心情更愉悅、減少憂鬱或焦慮的發生。而隨著疫情解封，建議家長還是可以帶孩子們外出，只要勤洗手常消毒，叮嚀小朋友勿亂摸或將手放進嘴巴或觸碰臉部，戶外活動也是很安全的。🏡

