



牽蝶康兒中心
HIN DIP HONG YEE CENTRE
扶康會
Fu Hong Society



牽蝶中心
Hin Dip Centre
扶康會
Fu Hong Society

感覺統合O&A

前庭感篇(下篇)





感覺統合Q&A 前庭感篇(下)

2022年11月

問題：小朋友喜歡自轉，有什麼運動可以幫助他？

答案：如果家中有辦公室椅子，這是一個很好的器材。可以請小朋友用胸口貼着並用手抱著椅背，當進行活動時，這個姿勢較為安全。首先，我們可以順時針及逆時針轉五圈，同時，可讓他拿着玩具或包裝紙巾，請他投向一個固定的目標，千萬不要讓他漫無目的地轉。而當我們轉的時候，需要留意每邊轉了多少秒，另一邊亦要轉回相同秒數去平衡。

問題：小朋友四歲仍未懂單腳跳，平衡力差，可以如何改善？

答案：若小朋友未懂單腳跳，平衡力亦較弱，其實本體感會影響，因為此活動需要靠我們的核心肌肉和身體的協調肌力。一：需要幫助他們訓練核心肌肉。二：可讓小朋友先練習踢球，因為準備踢球的時候，一隻腳需要站好，另外一隻腳才能踢球。

任何定點做的動作，會比需要走動的動作難。當準備踢球時，他便可以利用走動的動作來練習自己的平衡力。三：可以請小朋友一隻腳放在皮球上。這個定點動作可用一個皮球去輔助他，將他大部份的力放在另一隻腳上，練習這隻腳的肌力，同時可讓他在有輔助之下練習平衡力。四：當他能夠做到以上幾項活動，家長可嘗試請他單腳向前跳，最後才讓他原地單腳跳。原地單腳跳是較單腳向前跳難，因為我們需要將重心鎖緊才能原地跳。向前跳時，我們重心轉移幅度的空間較大，所以較容易做到。

