**在家可讓孩子放電的7個大肌肉活動〈親子天下網站**21-05-25**〉**

但疫情期間不能在戶外運動，又擔心孩子在家跑跳吵到鄰居，家長還可以怎麼做呢？掌握「遊戲」原則，就可以幫助孩子在發展大肌肉的同時，又不會暴走、失控。台北榮總兒童職能治療師陳怡潔和阿鎧老師提供7個在家可以讓孩子放電、又能訓練到大肌肉的活動：

1. **在家玩氣球**

陳怡潔表示，氣球比較輕，不會打破家裡東西，若是家裡有2個以上的小孩，可以用打羽毛球的方式，互相拍球給對方，或是個別的小孩也可以請孩子挑戰，連續拍打氣球不要掉下來。

1. **在家裡跳房子**

可以適用原點貼紙取代在地上畫方格，譬如貼一個點，代表要單腳跳；貼兩個點，代表雙腳打開等規則，讓孩子在家裡也能有跳躍的運動。

1. **善用沙發、小凳子**

家裡的椅子、沙發或是小凳子讓孩子用爬的、鑽入椅子底下等方式挑戰障礙物。陳怡潔也建議，父母可以編一個故事，像是到森林裡探險，並且在終點處給小孩一點獎勵，增加挑戰的趣味性。

1. **用麵粉或是黏土挑戰精細動作**

果家裡有黏土，陳怡潔建議，可以在裡面塞彈珠或是豆子，再讓孩子把它找出來。或是利用麵粉和水也可以取代黏土，甚至更近一步讓孩子假裝包水餃、搓湯圓等，都可以訓練孩子的精細動作。

1. **用家裡最多的玩具進行折返跑訓練**

阿鎧老師建議，家長可以利用家中數量最多或是重複性最高的玩具進行折返跑訓練。例如，家中有20輛玩具汽車，那麼可在家中客廳（最好距離3公尺以上）設定好折返路線，並在起跑點擺放20輛玩具汽車，孩子在起跑點出發的同時也要抓住其中一輛玩具汽車，奔跑到對面後要擺放好玩具汽車，來回數趟直至汽車全數規律、整齊的擺放完畢。如此可以讓孩子訓練大肌肉，又可以訓練孩子的專注力，讓孩子在跑動的同時也能有秩序的將玩具擺放好，不至於失控的奔跑。

1. **在靜態例行性活動中加入體能**

家長也可以嘗試在孩子的例行性活動中加入一些體能訓練。例如在孩子閱讀繪本的時候，可以請孩子站起來邊走邊看繪本。畫畫的時候，也可以大範圍的把畫紙貼在牆壁上，讓孩子可以邊移動邊隨意的在牆上作畫。

1. **家人引導的簡單遊戲：**

若是面對2歲以下的小小孩， 阿鎧老師表示，家人本身也可以一邊陪玩，一邊引導。譬如家長可以跟孩子玩滾接球遊戲，家長滾球讓孩子接球，「家長可以故意將球滾歪，讓孩子做一些小小的移動去接球，同時也可以訓練孩子的專注力，」他補充。

**讓孩子大量放電的線上運動資源包**

如果是2~3歲的幼兒，阿鎧老師建議家長不妨考慮利用影音節目，讓小小孩可以跟著螢幕裡的哥哥、姊姊唱歌跳舞，訓練全身性的大小肌肉，但一定要注意3C產品的使用時間，以免小小孩沉迷。

台北市立南海實驗幼兒園白宇廷老師也提供幼兒在家可以跟著作的線上運動資源：

**1.Little Sports**

[Little Sports](https://www.youtube.com/channel/UCTIwFB4ciFi5ZCIu-VlwaOg)是來自英國的兒童專門運動教學頻道。每段影片7~23分鐘不等，有些動作做了會爆汗，白宇廷建議最適合於早上活動，可以發洩孩童旺盛的體力。影片內容的播放速度不會很快，動作解析清楚。

**2. Cosmic Kids Yoga**

宇宙瑜伽[Cosmic Kids Yoga](https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga)，影片會搭配不同的動畫場景，像是海底世界、農場生活、太空世界，還有小朋友喜歡的電影主題等，讓小朋友也能體驗深奧瑜珈的鍛鍊樂趣。

**3.SamCam舞蹈教室**

由美國舞蹈家Miss Sam所經營的YouTube頻道[SamCam舞蹈教室](https://www.youtube.com/user/SamCamsCreations)，教學內容非常活潑有趣，從2歲以上的幼兒就可以開始學習，還有Hip Hop、Tap等其他種類的舞蹈可以選擇。