

我是大力士

學習範疇：感覺肌能（姿勢及上肢控制）

學習目標：

- 提昇上肢力度及控制能力



所需物資：

- 膠水樽 2 個（每個樽注入約 300ml 水）

步驟：

1. 成人示範用手握著水樽，伸直手並提起水樽至肩膀位置，並請兒童一起數十下。
2. 成人請兒童做「大力士」，兒童做與步驟 1 相同的動作，維持姿勢並數 10 聲。
3. 重覆步驟 2 五次。

注意事項：

- 成人可按照兒童的能力調節水樽內的水量或維持姿勢的時間。
- 若希望提昇難度，成人可請幼兒拿著水樽做不同動作，例如：跟著節拍舉高手臂或屈曲手肘等。

此教材參考自協康會《兒童小肌肉訓練 134 課》。