

Jumping Jumping 跳跳馬

騎木馬是許多大人孩子都會有的共同回憶
跳跳馬有可愛渾圓的外型和騎乘彈跳的特性
容易吸引孩子，並且在彈跳的過程製造很多的樂趣！



訓練項目	準備動作	動作練習目標
<p>1. 訓練平衡感、節奏感</p>  <p>圖 1</p>	<p>充氣 8~9 分飽，勿使過分彈跳，剛開始讓孩子雙手抓住耳朵，兩腳著地練習原地彈跳，待可以熟悉穩定身體之後便嘗試放手或彈跳前進。</p>	<p>此動作在彈跳的過程可以訓練孩子維持平衡的能力，且產生彈跳的律動亦可增進孩子的節奏感。</p>
<p>2. 刺激前庭發展</p>  <p>圖 2</p>	<p>裝置底座，使成為可以前後搖動騎乘的木馬。</p>	<p>在前後搖動的過程可以刺激孩子的前庭系統，並且誘發身體腹背側的肌肉協調收縮以隨著前後晃動的同時還可以保持身體的直立。</p>
<p>3. 增進肌肉控制與肌耐力增強</p>  <p>圖 3</p>	<p>讓孩子騎馬彈跳幫他數數（如圖 1），或用雙手舉高推送或丟擲（如圖 3）。</p>	<p>維持較長時間彈跳可以增進下肢的肌耐力與控制，雙手舉高的遊戲亦可增強上肢肌力。</p>

@@治療師溫馨的提醒

1. 跳跳馬適用年齡：3 歲以上 ~ 12 歲以下
2. 建議肌張力過高（腦性麻痺）或過低的（全身軟綿綿）的孩子需家長全程陪同扶持下乘坐
3. 建議在寬闊且有軟性材質的地板的空間進行彈跳，並注意是否有銳角的物品/家具在旁，以避免跌倒後碰撞傷害的發生

@圖 2 照片來源：<http://www.especialneeds.com/rocking-rody.html>

澄清醫院兒童發展中心

物理治療師 林哲民

(04) 24614546 轉 88879