

小天使動動操



活潑好動是小朋友的天性，在玩樂遊戲當中，不只滿足他們情緒上的需求，對智能、體能上的發展，也有莫大的促進作用。但對一些發展遲緩的幼兒來說，身心障礙限制了他們跑跑跳跳，甚至站立行走都有很大的困難，在早期療育的過程當中，如何在動作的誘發及功能訓練上，擺脫不動少動，少動不動的惡性循環，是物理治療師很大的挑戰，讓小朋友在愉悦的情境當中動出快樂，完成功能性動作，早日能站能走能跑跳，真正成為父母心中的小天使。

小天使動動操，是一種情境運動，父母和小朋友一起歌唱，一起動，或是一群小朋友共同歡叫，共同運動，依不同運動能力，自行調整動作大小，只要快樂，只要動動，歡喜就好。

一、我是小天使，彎彎小手指：

做法：只要雙手能自由擺動，同時向後向外伸直揮動，好像小天使揮動翅膀；雙手十指抓握伸直，向上向下向左向右也向前，做勢要抓人一



般，彎彎小手指。

作用：雙手揮動，對一些動作遲緩的小朋友來說，可以帶動全身的肌肉，並訓練身體的平衡和協調；彎彎小手指則可以評估和訓練幼兒的手部功能，透過手指的彎直動作，早日達成抓握的能力。



二、高高超人飛 低低忍者龜：

做法：雙手高舉，身體站直，能力好的，還可以踮起腳尖向右、向左，學超人飛天，蹲下來身體縮成一團，雙手抱頭，學忍者龜。

作用：站立平衡的訓練中，雙手高舉容易失去平衡，是高難度的姿勢，如果是動態的向左向右高舉，學飛翔狀，更是困難；蹲下抱頭縮成一團，再站起，則可以訓練全身的關節和下肢的肌力。



三、天天五蔬果 人人都愛我：

做法：五指張開，雙手高舉揮動，配合連續跳躍動作是天天五蔬果的招牌動作；兩人相互擁抱跳躍，歡笑鼓舞。

作用：雙手高舉連續跳躍一段時間，是一種有氧律動，可以促進體

— 小天使動動操

能，當小朋友有能力做大動作時，可以多鼓勵，雙人擁抱跳躍，可以培養默契，促進情感與分享。

四、拍一拍 扭一扭 我們是快樂的小天使：

做法：拍手向左、向右，高高興興拍手、喝采，扭動屁股腰臀部，配合雙手擺動，盡情歡樂舞動在一起。

作用：拍手是左右手的協調動作，扭動身體也是身體的協調配合，盡量拍出聲音，拍出節奏，扭出趣味，扭出動感，讓小朋友們享受歡樂的律動時光。



理事長 簡文仁