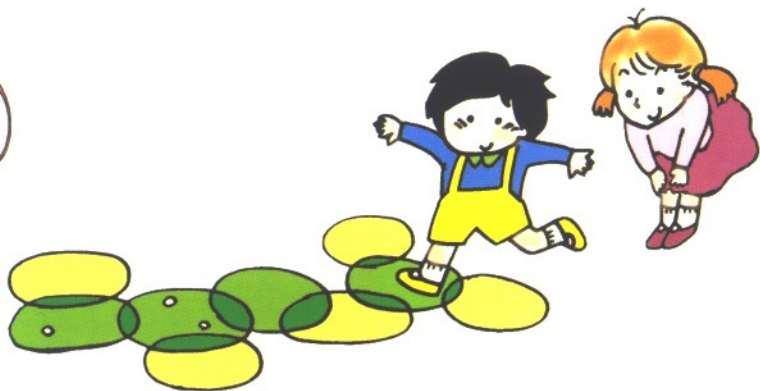


幼兒運動齊學習



衛生署

| 目錄 | 頁數 |
|---------------|-------|
| 引言 | 1 |
| 三至六歲幼兒的活動技能發展 | 2-5 |
| 運動對幼兒發展的重要性 | 6 |
| 注意事項 | 7-8 |
| 環境 | |
| 時間 | |
| 次數 | |
| 設計運動原則 | |
| 幼兒運動舉例 | 9 |
| 不正確運動所引起的問題 | 10 |
| 活動舉例 | 11-20 |
| 發展手部的活動 | |
| 發展足部活動 | |
| 發展身體各部的活動 | |
| 組合運動 | 21-23 |

引言

運動能促進身心健康，已是不爭的事實。有感於對運動的興趣及良好的習慣，應從小培養，而幼稚園和幼兒中心為幼兒教育的基石，故此我們編寫這本小冊子，旨在剖釋幼兒體能活動的重要性，讓教師能加深對幼兒體能發展的了解，從而更好地掌握幼兒體能活動的課程設計。



一、三至六歲幼兒的活動技能發展

(一) 手部活動技能













幼兒的手部運動技能對自我照顧方面極有幫助。例如在飲食和穿衣方面，他們已能使用食具自行進食，但用刀切東西則仍然會感到困難。這時期的幼兒可以自己穿脫衣服，如有人幫助他扣上背後的扣子，告訴他左右腳的分別，他可以自己解開或扣上容易操作的扣子，穿脫不用繫鞋帶的鞋子。球類活動是幼兒愛好的活動之一。一般來說，三歲幼兒已可以把拋來的球接着，也會做出向上拋球的動作。除此之外，他們也可以嘗試運用剪刀、木槌等工具及模仿繪畫圓圈和十字。

(二) 腳部活動技能



三歲幼兒很好動，大都喜愛跑、跳和踏單車，能夠輕輕地走、爬和用單足站立；上下樓梯方面，有部份剛達三歲的幼兒，仍需要雙腳同時踏在同一梯級，再開始向上或向下前進。到三歲半以後，大都能雙腳交替上落。

| 活動 | 三歲 | 四歲 | 五歲 | 六歲 |
|------|---|--|--|--|
| 步行 | 一步一級上樓梯，兩步一級下樓梯。向前後左右走，能拿穩大件玩具  | 一步一級上下樓梯而無須扶持；能沿直線向前走 | 用腳跟或腳趾走動，雙手拿着物件上下樓梯  | 用腳跟或腳趾向前走  |
| 跑動 | 跑動時可繞過障礙物及轉彎  | 跑動時可控制方向及急轉 | 跑動時可急停，重新起跑及轉身 | 在障礙物中穿梭跑動 |
| 用腳尖走 | 可用腳尖站立及往前走 | 可用腳尖向前跑  | 可輕巧地用腳尖跑 | |
| 跳躍 | 可用雙腳跳完「跳飛機」 | 由低處跳下，雙足着地 | 能立定跳高  | 能跳過高約25厘米的繩子 |
| 單足站 | 雙足合併，腳跟併在一起能夠平衡站立，若慣用腳單足站立，則只能平衡數秒時間 | 用單足站立2至7秒  | 能用任何一隻腳站立8至12秒 | |

| 活動 | 三歲 | 四歲 | 五歲 | 六歲 |
|------|---|---|--|--|
| 單足跳 | 約在三歲半時，可用慣用腳跳一至三次 | 用慣用腳跳四次 | 用慣用腳能向前跳大約十步 | 能交替腳跳3米 |
| 跑跳 | 能力未可應付（要到四歲才可開始嘗試跑跳） | 有些兒童能用慣用腳做出基本的跑跳技巧 | 大部份兒童都可以協調地跑跳 | 能任何一隻腳作跑跳 |
| 原地彈跳 | 能力未及（最快要到四歲才可開始學足跳） | 大約有15%小孩能原地彈跳 | 大部份兒童能掌握用不同的腳作單足跳 | 八成半可以原地彈跳，能雙手拋接網球 |
| 拋球 | 能拋出過頭球  | 能滾出一個球 | 勉強能拋出小球或一至五個豆袋進籃子  | |
| 接球 | 若你輕輕地拋出一個大球，他們直手準確地接着 | 能接豆袋，能屈曲肘部來接球 | 拋球者必須把球準確地拋給他們。兒童能一邊拍手，一邊接球 | 開始用手接網球 |
| 拍球 | 能掌握基本拍球技巧 | 能雙手交替拍球兩次或以上  | 能急促地拍球，並接著體積較細小的球，但由於年齡關係並非每次成功做到以上動作 | 能拍球一次然後把球接回。他們會嘗試拍多過一次，不過往往因為太大力而未能成功，而且他們只能用慣用手 |

| 活動 | 三歲 | 四歲 | 五歲 | 六歲 |
|------|---|----------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 踢 | 能大力將球踢出 | 能從遠處步向放在地下的球，把球踢出 | 未能踢移動中的球，能單足站立並把球踢出 | 可以把移動中的物體踢出，有能力追上移動中的物件及嘗試將它停下 |
| 騎三輪車 | 能用腳踏推動單車，能使用踏板操控三輪車並懂得轉彎  | 能用三輪單車掉頭 | 能踏有輔助輪的單車 | 可以自己控制一部小型單車 |
| 爬 | 較依賴用腳逐步爬上遊樂的設施 | 能交替地用四肢爬樓梯和樹 | 有效地用四肢爬上攀登架 | 需要運用多種器材去探索攀登的技巧 |
| 節奏感 | 身體會隨音樂手舞足蹈  | 可以有節奏地走路，能夠分別控制身體不同部份隨音樂舞動 | 能跟隨音樂節奏活動 | 能以節奏的步伐跑跳 |

二、 運動對幼兒發展的重要性

- * 幫助建立群體性
- * 幫助幼兒大小肌肉的發展
- * 增進幼兒日常生活的基本動作能力，使他們的動作逐漸變得靈活
- * 鍛練幼兒，強健體格，培養其愛好運動精神，使其身心有均衡發展，成為健康快樂兒童
- * 培養意志力、增長勇氣、加強信心、亦能控制及發洩情緒



三、注意事項

(甲) 環境

以安全為首要考慮，地面不可太滑，保持場地乾爽，尤其是著地處。應有軟墊在地上，四周應沒有尖角、長線或其他非運動所需的障礙物，同時器材亦應經常檢查。

進行活動時，確保幼兒沒有把東西藏在手、口和衣袋內，以免發生危險。

每個幼兒應有足夠伸展四肢的空間。老師可從站立處觀察所有幼兒的活動，進行活動時，教師應注意幼兒安全，並在有需要時加以協助，但不要讓幼兒有太多依賴性，至於場地方面，可於室內或室外進行，視乎需要而定。

(乙) 時間



每次運動約三十分鐘，可視乎當時的氣氛和幼兒當日的狀況作出調節

(丙) 次數

每周二至三次

(丁) 設計運動原則

★運動的強度

運動的強度是否適當可從觀察中得知，若幼兒於運動後表現疲倦，甚至出現短暫疼痛，可能運動量太大，要考慮稍為降低。若幼兒初次參加運動，應以運動量較低、時間較短及較簡單的運動為起點。

★運動內容

應包括大、小肌肉運動及全身運動。每次都應包括熱身-->運動-->舒緩活動。所選動作，必須簡單，同時亦應以遊戲方式進行，更可利用故事形式或配合音樂活動。例如進行各種律動、唱遊、舞步時，都可讓幼兒有手舞足蹈的機會。較為肥胖的幼兒應避免太多跳動動作，以免影響膝關節。

★程序

每次應詳細計劃，使運作暢順，以免幼兒分心。幼兒習慣短時間，強運動量的活動，若要建立耐力及增強心肺功能，養成良好的運動習慣，應訓練以較長時間、持續的、運動量適中的運動取代。

★教材選擇

幼兒體能活動以發展大肌肉運動為主，大肌肉運動可助長骨骼成長，及作體重控制。需要提供足夠運動量，凡與生活有關的活動，都可以作為教材，例如步行、跑、跳、地上爬、拋擲等等，並應可在家中或課餘進行。

理想的器材應簡單、輕巧。使幼兒容易控制及明白；配合不同的活動，可供幼兒自行取用並可同時引發創作力，使他們各自想出各種不同的玩法；太複雜的器材會使幼兒難於控制。

★競爭性，合作性

競爭性的比賽模式使幼兒運動時更投入，增加趣味及成就感。在分組競賽中互相合作可改善社交及情緒控制。

★趣味性、形象化、生活化

使幼兒容易了解及從中學學習。可安排幼兒扮演動物或其他角色，使幼兒更投入。

★低衝擊性

應避免幼兒之間有大撞擊的活動，以免受傷，同時減少幼兒之間的衝突。

四、幼兒運動舉例

★**熱身運動** - 熱身的目的，是讓學生在生理(肌肉、關節)和心理(注意力、心態)上作好準備，約需3-5分鐘

例：**全身運動**：隨意原地跑、跳或隨音樂節奏自由擺動身體



上肢運動：像風扇左右轉動身軀
左右肩上下提放
小鳥飛翔般上下擺動手臂模仿軍操

下肢運動：坐在地上，雙腳伸直，稍微分開，
上下搖動膝頭 - 腳踝前後左右轉 -
腳趾上下活動

★**伸展運動** - 小腿、大腿、腰背、頸部及上肢
伸展運動

★**舒緩活動** - 先作慢跑3-5分鐘，然後重覆伸展
運動



五、不正確運動所引起的問題


- ★ 受傷 - 肌腱、韌帶拉傷。負重過量，損傷骨
骼板，影響骨骼發展
- ★ 勞損 - 關節軟骨倦損
- ★ 養成不正確的運動習慣
- ★ 一般於短時期不會引起問題，幼兒一路成
長，不良的運動習慣引起關節、筋腱勞損。





六、活動舉例

體能活動分類有好些不同的觀點，現就發展手部、足部，及身體各部的大、小肌肉訓練活動作分類，以供參考，教師更可舉一反三加以靈活運用。

(甲) 發展手部的活動


| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|-----------|--|-------------|----|
| 1 | 拾豆袋 | 將多量豆袋隨意放在枱上或地上，讓幼兒一個個地拾放在自己的膠盆，直至音樂停止  | 豆袋、膠盆、音樂或樂器 | 個別 |
| 2 | 摘果子 | 讓幼兒跟隨音樂或手鼓的拍子先將右手高舉向上作採摘動作，繼而用左手或雙手一起。（手需盡量向上伸展） | 鋼琴、音樂帶、手鼓 | 個別 |
| 3 | 開或蓋上瓶蓋或盒蓋 | 準備大小不同的膠瓶或盒子，請幼兒隨意把蓋弄開或蓋上。 | 膠瓶或盒子 | 個別 |
| 4 | 拍打皮球 | 幼兒坐在地上把皮球或汽球放在前面，用手輕輕拍打。 | 有彈性或軟性球類 | 個別 |

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|--------|---|-------|-------------------------|
| 5 | 拍打雙手 | 教師敲打雙音響木，請幼兒依照拍子自行拍手一下，然後用雙手與對方互拍。  | 雙音響木 | 二人一組 |
| 6 | 推拉 | 兩人屈膝對坐，兩手互拉呼拉圈，作搖船的動作。  | 呼拉圈 | 二人一組 |
| 7 | 擺動 | 單手（雙手）下前後擺動。 | | 個別 |
| 8 | 轉圈 | 單手（雙手）高舉向前（後）打圈。 | | 個別 |
| 9 | 旋動膠環 | 將小膠環套手腕上，自由旋動膠環。 | 膠環 | 個別 |
| 10 | 拋豆袋 | 將豆袋向上拋，盡量拋高，然後從地上把豆袋拾起再拋。 | 豆袋 | 個別 |
| 11 | 擲豆袋或紙球 | 1. 地上畫一大圈將豆袋擲入圈中（紙箱中） 2. 將傘子張開，鉤在中竹桿上，嘗試將豆袋擲入 | 豆袋或紙球 | 個別 每人三個豆袋比賽（那一組命中最多） |

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|------|--|---------|------|
| 12 | 滾球 | 兩人對坐腳底相觸，互將皮球滾給對方  | 皮球 | 二人一組 |
| 13 | 滾球 | 將皮球沿着直線滾至終點 | 皮球 | 個別 |
| 14 | 滾環 | 用手將環向前滾動 | 呼拉圈或膠輪胎 | 個別 |
| 15 | 注水 | 將水注入不同的容器內 | 水箱、容器 | 個別 |



(乙) 發展足部活動

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|-------|---|-------------|----|
| 1 | 自由擺動 | 幼兒坐在椅上，雙足離地，自由擺動  | 椅子 | 個人 |
| 2 | 障礙步行 | 將豆袋分放在地上，幼兒隨意繞過豆袋而行，以不接觸豆袋為限（接力來回走過，看那一組快完成） | 豆袋 | 組別 |
| 3 | 行直線 | 在地上畫直線，幼兒沿直線向前（後）行至終點 | 粉筆 | 個人 |
| 4 | 跨過障礙物 | 將大小積木或膠磚分放在地上，幼兒個別依次跨過各障礙物而行 | 膠磚、積木或硬紙三角架 | 個別 |
| 5 | 過小河 | 將膠磚依次一一放在地上（兩磚的距離為幼兒兩足可踏到為合），作為小河上的石磚，請幼兒踏着石磚從河的一邊行至河的另一邊（接力來回走過，看那一組快完成） | 大膠磚 | 組別 |
| 6 | 行小橋 | 請幼兒由平衡木的一端行至另一端 | 平衡木 | 個別 |

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|------|--|---------------|--------------------|
| 7 | 徒手走路 | 在場地上隨意走動，聽到號令時，立即停止 | 手鼓 | 個別 |
| 8 | 小企鵝 | 在地上劃平行線兩條，距約15cm，幼兒雙足分別踏線前行 | 手鼓 | 個別 |
| 9 | 轉方向走 | 在場地上隨意走動，當號令一響，即向另一方走 | 手鼓 | 個別 |
| 10 | 聽命令 | 幼兒跟著音樂走，當音樂停止時，教師即發命令，如向前走，向後走，幼兒須依命令而行 | 音樂帶 | 個別 |
| 11 | 紅綠燈 | 幼兒按照教師出示的燈號或停或走 | 紅綠燈 | 個別 |
| 12 | 顏色角 | 在幼兒身上掛上一條不同顏色色帶，跟著音樂走，當音樂停止時，幼兒需走到與自己色帶顏色相同的色角（每場地的邊緣或角落放著顏色豆袋） | 色帶、有色豆袋 | 小組 |
| 13 | 雙足跳高 | 用雙足盡量跳高 | | |
| 14 | 兔仔跳 | <ol style="list-style-type: none"> 把呼拉圈（兔洞穴）放在地上，讓幼兒（兔仔）跳進呼拉圈中，再從圈中跳出來 地上放呼拉圈數個，幼兒由一呼拉圈跳進另一呼拉圈 在地上放一長繩，幼兒從繩之一端作起點，從左邊跳到右邊，再從右邊跳到左邊，直跳到繩的別一端 | 呼拉圈 長繩 | 組別 看那一組 最快完成 |

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|-------|---|------------------------|----|
| 15 | 白兔回家 | 幼兒扮演白兔，身上掛上不同顏色幾何圖形咭紙，當教師發出號令時，各幼兒即向著與自己身上相同顏色圖形紙箱跳去，看誰最先抵達 | 各種顏色的幾何圖形咭紙，畫上各種顏色圖形紙盒 | 小組 |
| 16 | 單足站或跳 | 嘗試用單足站立，然後隨意跳動 | | 個別 |
| 17 | 跳遠 | 地上畫一直線，幼兒站在直線前，請幼兒跳越此線，教師可就幼兒能力酌量將距離加遠 | | 個別 |
| 18 | 踢球 | 向前踢球 | 膠球 | 個別 |



除上述的活動外，如踏三輪車，上梯級等均可發展足部動作能力。

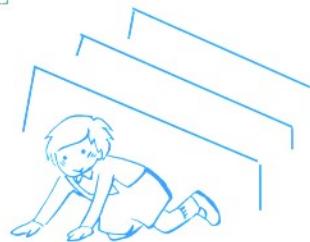



(丙) 發展身體各部的活動

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|------|--|----------------|----------|
| 1 | 體操 | 雙手、雙腳開合動作(依節拍)雙腳分開站立,兩手握著色帶(約30cm),兩端高舉向左、右擺動,身體向左右彎 | 色帶 | 小組 個別 |
| 2 | 指向目標 | 選定一目標後,請幼兒隨音樂踏步,音樂停止時,幼兒需用手指、手肘、足尖或膝蓋等指向目標 | 場地任何東西 作目的物 | 個別 |
| 3 | 穿圈 | 將呼拉圈穿過頭及兩手,穿過身體後讓圈跌到地上,如是者重複練習 | 呼拉圈 | 個別 |
| 4 | 穿圈 | 請幼兒自由想出任何方法將呼拉圈穿過身體 | 呼拉圈 | 個別 |
| 5 | 穿帶 | 請幼兒任意將色帶穿到身上,又將色帶除下 | 色帶 | 個別 |
| 6 | 爬牛牛 | 雙手(手掌)著地,屈曲雙腳使雙膝著地向前爬行 | 軟墊 | 個別 |



| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|------|--|-------|----|
| 7 | 爬出重圍 | 高低不同的繩子橫拉於兩邊牆壁,使幼兒從繩下爬過,以身體不接觸繩子為合 | 長繩 | 個別 |
| 8 | 快樂扭動 | 請幼兒依照著音樂節拍隨意扭動身體 | | 個別 |
| 9 | 拼砌 | 請一幼兒站立、或坐在地上、或躺著,其他幼兒逐一以任何動作姿態與別人聯合拼砌在一起(其他人想像砌出的像甚麼) | | 組別 |
| 10 | 轉移動作 | 教師用兩種不同樂器(節拍),請幼兒分別作出不同動作(如A樂器即肩膀活動,而B樂器即腰部扭動) | 兩種樂器 | 個別 |
| 11 | 網魚 | 部份幼兒手拉手圍圈作網,其他幼兒作魚彎低身子從手拉手的下方空進圈子,當音樂停止時,拉手圍圈的幼兒立即將手向下垂,防止圈內幼兒走出,被困圈內的幼兒即為被捕到的魚兒,教師請他們離開魚網,停止遊戲,其他幼兒繼續玩下去,直到所有魚兒都在網中 | 音樂帶 | 小組 |



| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|-------|--|-----------------|----|
| 12 | 搬大蛋 | 將汽球放在大毛巾上，幼兒合作拉着毛巾兩邊，由一端走到另一端，其他組員接力走回，以汽球不落地為合。 | 大毛巾、汽球 | 小組 |
| 13 | 游泳 | 自由幻想各種游泳姿態由一邊游到一邊 | | 個別 |
| 14 | 飛機起飛 | 雙手伸開扮作飛機，然後上下活動準備起飛，數到十，跟住向指定地點飛去 | | 個別 |
| 15 | 海、陸、空 | 將大膠磚(積木)隨意分放在地上，幼兒隨着音樂走，當音樂停止時，教師出示一幅圖畫(天空、海、陸地)，如是海的圖畫，幼兒須作游泳動作；如是天空的圖畫，幼兒即須扮作飛機或小鳥；如是陸地的圖畫，幼兒可任意作步行、跑、跳等動作 | 大膠磚(積木)、海、陸、空圖畫 | 小組 |
| 16 | 駱駝行路 | 將豆袋置背上，彎腰而行，雙手不按豆袋，以豆袋不墜下為合，運送到一端，另一個接力  | 豆袋 | 小組 |
| 17 | 小螃蟹 | 把雙手放胸前，向左右橫行 | | 個別 |
| 18 | 造形 | 幼兒隨音樂走動，音樂停止時，任意做出一個形態 | 音樂帶 | 個別 |

| 活動 | 活動舉例 | 活動內容 | 器材或用具 | 附註 |
|----|---------|--|-------|----|
| 19 | 落葉 | 幼兒舉起雙手隨音樂左右擺動，當音樂停止時，要全身鬆弛下來，或仰臥在地上 | 音樂帶 | 個別 |
| 20 | 狐狸先生幾多點 | 由一個小朋友或家長扮演狐狸先生，其餘小朋友發問：狐狸先生幾多點，答十二時便跳出來捉小朋友 | | 小組 |

除以上各活動外，又如坐滑梯、玩攀登架、穿隧道、坐盪船、搖木馬或模仿動作、姿勢等，皆可助身體各部的發展。



七、組合運動

以上各種運動分別練習純熟後，可串連而成大型競技比賽。

串連項目例子：

例一：白兔搬運復活蛋

事前安排：將小朋友分做4組，帶上不同顏色的彩帶。
準備工具：呼拉圈、長繩、毛巾、皮球、大膠磚、各種顏色的幾何圖形咭紙，畫上各種顏色圖形紙盒。

兔仔跳〔乙14〕→搬大蛋〔復活蛋〕〔丙12〕→過河〔乙5〕→白兔回家〔乙15〕

例二：千里運豆袋

事前安排：將小朋友分做4組，帶上不同顏色的彩帶。
準備工具：4種不同顏色的豆袋、膠盆、音樂或樂器、平衡木、軟墊、大膠磚、海、陸、空圖畫（貼在大咭紙）。

手執豆袋〔甲1〕→行小橋〔乙6〕→海、陸、空〔丙15〕→駱駝行路〔丙16〕→將豆袋拋入籃中〔甲11〕

例三：小企鵝運送糧食給祖母

事前安排：將小朋友分做4組，帶上不同顏色的彩帶。
準備工具：手鼓、膠磚、積木、椅子、膠瓶或水箱、容器、音樂帶、紅綠燈、色帶、4種不同顏色的豆袋。

小企鵝趕回家〔乙8〕→跨過障礙物〔乙4〕→回到家，坐在椅上休息〔乙1〕→〔開始備糧食給祖母〕→開瓶蓋〔甲3〕→注水入容器〔甲15〕→蓋上瓶子〔甲3〕→〔到後園〕摘果子〔甲2〕→〔起程到祖母家〕紅綠燈〔乙11〕→〔到了祖母家〕顏色角〔乙12〕

串連項目例子：

例四：做個小小釣漁郎

事前安排：將小朋友分開為三大組，可帶上色帶以作辨認。

- * 一組當漁夫
- * 二組當小魚
- * 三組當小螃蟹

準備工具：呼拉圈、音樂帶。

〔一清早小漁郎一起爬艇出海捕魚〕堆拉〔甲6〕→小魚及小螃蟹〔丙17〕→二組和三組的小朋友假裝魚兒和螃蟹，在海中浮游→〔音樂開始〕網魚〔丙11〕

* 三組可跟隨老師指示來換轉角色

例五：跳躍音符

事前安排：無須分組別，讓小朋友扮演一個音符，跟隨音樂而跳躍。

準備工具：音樂帶、兩種樂器。

聽命令〔乙10〕→雙足跳高〔乙13〕→單足沾或跳〔乙16〕→指向目標〔丙2〕→快樂扭動〔丙8〕→拼砌〔丙9〕→轉移動作〔丙10〕→造形〔丙18〕→〔當音樂停止時〕落葉〔丙19〕

串連項目例子：

例六：瘋狂運動會

事前安排：將小朋友分作四組，帶上不同顏色的彩帶，以知辨認。

準備工具：皮球膠環呼拉圈。

(運動會開始) 拍打皮球〔甲4〕→滾球〔甲12〕→滾球〔甲13〕→踢球〔乙18〕→旋轉膠球〔甲9〕→滾環〔甲14〕

例七：海、陸、空模仿大賽

事前安排：---

準備工具：軟墊、長繩、大膠磚、海、陸、空圖畫(貼在大咭紙上)。

飛機起飛〔丙14〕→爬牛牛〔丙6〕→爬出重圍〔丙7〕→游泳〔丙13〕→海、陸、空〔丙15〕

例八：鬼馬魔術師

事前安排：將4種彩色帶分給小朋友

準備工具：呼拉圈、色帶、音樂帶

穿圈〔丙3〕→穿圈〔丙4〕→穿帶〔丙5〕



健康教育熱線

2833 0111

健康地帶網頁

<http://www.cheu.gov.hk>

政府印務局印

(採用環保油墨及取材自可再生林木的紙張印製)