



衛生福利部雙和醫院
Taipei Medical University
Shuang Ho Hospital

如何讓孩子進行有動作訓練意義的遊戲



復健醫學部兒童物理治療師 邱靜芳

隨著現代化社會的發展，忙碌的步調、狹小的地方，讓和陪伴孩子一同進行遊戲的時間和空間都相形變少。因此，如何利用有限的時間和空間進行”有動作訓練意義的遊戲”是非常重要的。就兒童物理治療師而言，如何利用遊戲的方式訓練孩子的粗大動作功能及體能，是我們的專業與責任，與大家簡單的分享。

先簡介一下正常孩童的體能動作發展原則：

1. 發展的特徵有其階段，方向與順序性。
2. 成長以由上而下的模式進行，頭部為先，下肢在後。
3. 發展的方向是由中而外，軀幹四周為先，四肢末梢在後。
4. 大肌肉先於小肌肉發展，如三歲幼兒擅於走、跳，卻無法純熟地使用剪刀攀爬繩梯和拉單槓。

就訓練粗大動作而言，建議進行的遊戲內容，一般而言包括：肌肉力量、協調能力、平衡能力及三者合併。

肌肉力量活動方面，包含：

- 上肢：爬、用手走路、手綁沙包丟東西
- 下肢：雙腳跳遠&跳高、單腳站立&跳遠&跳高

同時也可讓小朋友做仰臥起坐用以訓練腹肌肌力。

協調能力活動方面，包含：

- 簡單的開合跳（+手部動作）
- 腳的剪刀，石頭，布（+手部動作）
- 用橡皮繩變換跳法
- 旋轉跳
- 踩高蹺
- 練習丟球及接球，鼓勵其用雙手接球少用手臂夾住或撈球的方式，並可要求丟到指定的地方（例：丟給媽媽）

用以訓練手眼以及身體協調的能力。亦可讓小朋友練習拍球，可先雙手拍、單手拍、左右手交替拍用以訓練手眼以及身體協調的能力。踢球方面，可要求踢到指定的地方，用以練習對於力量及方向的控制，用以訓練協調的能力。

平衡能力活動方面，包含：

- 前進 & 倒退走平衡木或直線
- 在平衡板上投籃
- 左右腳交替走交替步，盡量維持身體直立
- 雙手叉腰叉腰，下降軀幹的搖晃，用以訓練平衡的能力

在進行遊戲時有幾個大原則是非常重要，需要特別注意：

- 活動應該讓孩子感到舒服愉快。
- 在一個輕鬆好玩的情境下進行活動。
- 當你們一起玩時，使用一至三個字或簡單的句子解釋你要作的事，並鼓勵他多作一點。
- 避免傷害到孩子，並確定活動是在安全及大人監督之下進行。
- 使用緩慢的活動使孩子安定下來，快速的活動會使孩子提高警醒度。
- 改變粗動作活動的方向、突然的停止或從頭開始都可以刺激前庭系統，所以應小心謹慎。
- 若你將孩子往一個方向移動時，記得也要往反方向移動。
- 避免進行對孩子說太困難的活動。
- 孩子對無法掌控的動作會感到威脅，並會增加對該動作的害怕程度。
- 若孩子將東西推開、變得煩亂或表現出反胃、暈眩的狀況時，應馬上停止該活動。
- 進行運動的舒適表徵：微笑、積極參與、正常的生理表徵。
- 進行運動的壓力表徵：噁心、嘔吐、暈眩、情緒煩亂、不正常的喘息及出汗。

把握上述原則，其實和孩子進行具訓練意義的遊戲並不難。

記住，安全第一！創意想法很重要！處處是活動！

有粗大動作問題的孩童，可以至復健醫學部看診，進行兒童物理治療的訓練。