

特殊教育

特教生居家輔導策略 2

十項動作訓練

增強發展遲緩兒肌耐力

文／柯雅齡

謙謙，是媽媽口中坐沒坐相，站沒站相的小孩，可以靠就靠，可以躺就躺，好像一刻也停不下來，一直變換不同姿勢，東靠西靠，就是喜歡賴在大人身上。媽媽發現謙謙對於事情的專注力沒辦法持續，覺得謙謙懶懶的，做什麼事情都不大願意、興致不高；也很少看見謙謙主動去玩遊樂器材，媽媽帶他去公園，最多就是看他在一邊玩玩沙坑，或坐在一邊；帶他出門，他自己的包包懶得背，自己的水壺、東西也懶得拿，即使勉強拿一下子，就會喊手痠。

很多發展遲緩的孩子，通常醫師及治療師也會發現他的肌肉力量較為不足的問題，除了一部分是生理問題外，也與學習經驗有關，家長可以請求物理治療師及職能治療師進行評估及治療課程外，在家中也可以多增加孩子的動作經驗。

筆者就這幾年與孩子互動的經驗，整理為以下十個在家中可以進行的活動，提供家長參考：

一、玩攀爬及吊單槓的遊樂器材：利用戶外遊樂設施玩攀爬的活動，剛開始先嘗試由低處慢慢爬到高處。肌肉力量不足的孩子，要做攀爬及吊單槓的意願通常都不高，為了增加孩子的意願，剛開始需要較多的協助，像是身體的攙扶，讓孩子覺得有安全感，只要他願意再往上一步，則給予鼓勵，以加強他的信心；或在他能力範圍內，以競賽的方式進行，跟其他小朋友一起比賽看誰可以爬得比較高、吊得比較久。

二、親子拔河：在家中可以與爸爸媽媽玩親子拔河，以雙掌伸直用力互推，右側身體互推，左側身體互推或屁股互頂等身體用力的動作；或是將家中被單捲成長條，畫一道基準線，就直接可以與孩子玩起拔河的遊戲。

三、投擲重物或丟沙包：為了增加手部的力量，可練習將沙包或重物往固定位置丟。剛開始為了增加活動的趣味性，準備一個箱子，讓孩子將東西往一目標物丟，或在牆壁上畫一簡單的圖案，作為視覺提示。也可以在箱子內放一個餅乾鐵盒蓋或鈴鼓，只要物品一往內丟，就會有聲音的回響，這也是很好的視動協調及專注力訓練的遊戲。也可以加上計分板，看誰是灌籃高手。

四、翻滾或爬行：先運用身體的力量做爬行及翻滾的動作，接著，改變各種

姿勢前滾翻、後滾翻、側翻、小狗爬等，並改變行進方向，如向前、向後、向側面爬行等。爲了讓孩子更有動機進行活動，可以增加一些道具作爲障礙物或是動向的指標，像是排幾張桌子讓孩子過山洞；或是配合故事情節，讓孩子一邊聽故事，一邊模仿故事情節做動物爬行。

五、仰臥起坐或小飛機：爲了增加身體的穩定度，可以練習仰臥起坐及做小飛機的動作（孩子俯臥在床邊，上半身懸空，雙手做出飛機的樣子）。剛開始做仰臥起坐時，可以下肢彎曲，頭部的地方放著枕頭，增加成功的經驗，漸漸的再減少協助。小飛機的動作也是採漸進式進行，先以胸部靠臥床邊，慢慢的再挪到腰部位置。

六、小牛拉車：這是個很好的活動，也是個難度較高的活動。方法是讓孩子雙手撐地；父母親協助抓住雙腳，讓孩子用雙手走路。孩子無法將整個身體及手臂支撐起來，需要父母親儘量將孩子的身體往上抓，讓孩子可以自己雙手撐起；遊戲時，前方需要放一些孩子喜歡的物品，讓孩子有意願往前進；可以跟兄弟輪流交替，不管是當小牛或是當牽著小牛前進者，都需要相當用力。

七、跳床及跳格子活動：藉由跳床及跳格子，對下肢關節刺激，可以增加下肢的肌肉張力。只跳床會讓孩子覺得無趣，可以配合跳床及丟球的活動；也可以在戶外空間以粉筆畫出圈圈，讓孩子跟著做單腳雙腳跳，或以幾個呼拉圈變換跳的方式；在家中則可以運用家中地磚作連續跳躍的基準，熟悉後可再增加難度，放置障礙物，讓孩子練習跳躍障礙物。

八、推重物：推重滾桶或重輪胎等需持續用力的活動，有時候也可以利用家中的整理箱上面裝著重物，讓孩子幫忙推，成爲一項簡單的遊戲。或是將弟弟放進整理箱中，讓孩子幫忙推或輪流交替推，孩子都會覺得相當有趣，且持續度會高一些。

九、穿戴重物：除了主動性活動外，家長有時候可以採取較爲被動的方式，例如在孩子手上腳上套上甜甜圈沙包、在衣褲口袋內放重物，以及背或拉加重的書包等，增加孩子的肌耐力。

十、幫忙家事：請孩子幫忙提重物、到超市協助家長提購物袋、自己背書包拿水壺；簡單的家事像是：擦桌子、摺衣物、掃地，協助重新安排房間內的家具，協助收拾大型的玩具或器材。幫忙做家事，不僅是動作訓練，也是孩子自我責任的建立。

有很多家長會說，孩子都不喜歡做運動，常常因爲這樣也影響親子關係，我

想這是必然的。對孩子而言，他是不會去嘗試容易使自己挫折的活動，孩子本身動作能力不佳、體力也較差，他就勢必不會去選擇進行需要費力的活動。所以剛開始家長除了鼓勵及協助外，如何將活動趣味化，讓孩子在沒有壓力的情況下做運動，也是很重要的。

此外，不建議家長做魔鬼訓練，希望孩子在短時間進步神速，這樣往往會有反效果，且容易引起孩子情緒反彈。而應將動作訓練持續成爲生活中的一部分，嘗試將這十項活動放進日常生活作息中，當作是親子互動的作業。依據目前家中環境實施的難易度，以及孩子動作能力作爲考量，一星期以三到五個活動爲主，只要有進行該項活動，則在表格上填上日期，或是讓孩子自己貼上貼紙或表情符號，進行一週後，調整其難易度，再更換其他的活動交互進行。除了以上這十項活動外，還有很多很多有趣好玩的活動，就需要藉助聰明的爸爸媽媽爲孩子量身訂做了。

不僅是發展遲緩的孩子，現在的孩子普遍動作經驗都相當不足，父母親還是要多利用假日帶孩子到戶外走走，爬山、跑步、跳繩、直排輪、游泳等，以加強足夠的肌耐力，除了能養成孩子的運動習慣外，更可以藉此培養良好的親子關係。讓孩子有了學習的基本要素，以及足夠的身體能量，才能學習更多美好的事物，以應付往後種種的挑戰。

[特教手冊《關懷自閉兒》 免費索取](#)

由教育部特教小組與國語日報特教版共同企畫編製的特教手冊《關懷自閉兒》，收錄了特殊教育版近年來所刊登，有關自閉症兒童教育的相關文章、座談記錄，以及自閉症家長的教養經驗談和自閉兒的巡迴輔導建議策略，免費提供給有需要的家長和教師索取，也歡迎學校或自閉症相關機構團體索取。

來函請附回郵信封（中型信封不小於 24x15 公分，並貼上十元郵資），於九十四年一月十日前，寄到「臺北市福州街二號特殊教育版收」。洽詢電話：(○二) 二三九二一一三三轉一三二六。手冊預計九十四年一月中旬寄出。