



## 如何促進兒童學習動作的效率

~台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療

- 您的小孩是否在學習日常生活活動或是在學校的各種操作或是活動課程時，兒童的動作很緩慢或笨拙的狀況呢？
- 是否在動作發展上，已經被診斷出有發展性協調障礙的情形呢？
- 是否在學校時老師或是其他專業人員常提醒您，您的孩子是屬於高危險兒童呢？
- 日常活動中有動作學習與注意力上的問題表現呢？

當有以上情形時，我們希望兒童能提升本身的能力，了解兒童動作技巧或是影響兒童表現的原因，再來是分析兒童有表現出困難的任務內容，並且觀察環境中的需求與特點，改善不利兒童表現的環境因素。如果家長能配合治療師，說明兒童的狀況，藉由兒童的練習、改善任務與調整環境，能讓兒童在動作技巧的學習上，加強動作學習成果的品質與效率。

同時家長可以盡量在一開始訓練時，給予兒童表現的回饋，回饋可以讓兒童察覺到兒童自己做了些什麼、做的怎樣。經由回饋兒童可以調整或改正兒童自己的動作表現。

我們可以試著問兒童這些問題：

- 說說看你想要做到的目標有做成功了嗎？
- 你本來的目標是什麼呢？
- 你做的樣子和你想要做到的有沒有什麼不同呢？

這些問題可以幫助兒童了解自己的表現，當他們長大時，可以自己在心中評估自己的表現，便不需要他人協助或是照顧者或是老師給予更多的外在回饋，這也是我們希望兒童在動作學習中達到的自我調整目標，兒童也會越來越了解自己。

除了促進兒童在能力、任務因素、環境協助上的各方面調整，以及給予適當的回饋外，也要注意兒童的自尊、自信、動機、勇氣，與樂觀的態度，這些因素能使兒童在正向的氣氛中學習。一個快樂的氣氛，能讓學習成為一個愉快的經驗，比起僵化的練習，有趣的遊戲更能讓兒童記得他們作過什麼，是達成了怎樣的特別經驗，更能說明自己的想法與記憶的形成。

(接背面)



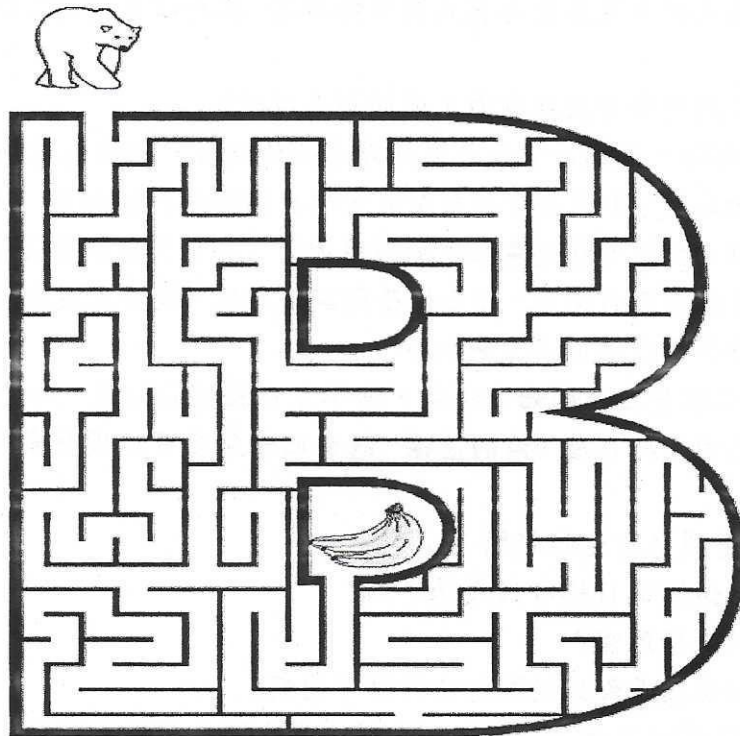
以下介紹生活中活動調整的方法：

- 跳繩：

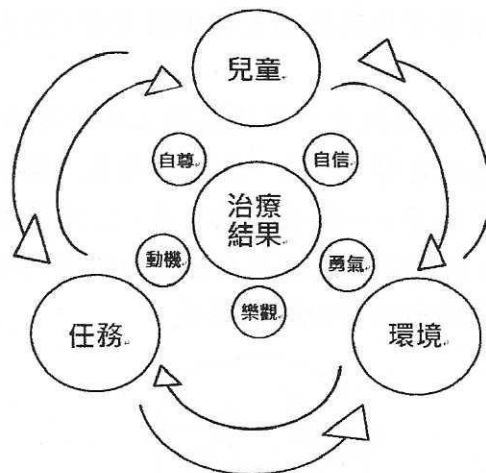
我們可以利用繩子擺放的高度、可以改變兒童跳躍的方向(往前、往後、往左右側邊跳)、一邊跳過繩子一邊拍手、像是竹竿舞一樣跟著音樂節奏跳，來加強兒童的協調能力與跳躍能力。

- 走迷宮：

我們可以利用走迷宮遊戲來練習手眼協調與空間能力，可以改變迷宮的複雜程度，或是只用手指走迷宮、用各種不同的筆來走迷宮。



如果希望進一步了解促進兒童學習動作的效率，請洽詢忠孝院區職能治療



參考資料：

Ecological Intervention for Children with Movement Difficulties. (2007)