



## 如何促進寶貝學習動作的效率

~台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療

- 您的寶貝在學習日常生活活動或是在幼兒園的活動課程時，會有動作緩慢或笨拙的樣子呢？
- 您的寶貝有被診斷出有發展遲緩的情形呢？
- 您的寶貝曾經老師或是其他專業人員提醒過，您的寶貝的發展需要多注意呢？
- 或是您的寶貝有診斷出特別的地方，需要注意日常活動的學習與注意力上的問題呢？

當有以上情形時，我們希望幫助寶貝提升本身的能力，了解寶貝的動作技巧或是影響寶貝表現的原因，再來是分析寶貝困難的事務內容，並且觀察環境中的需求與特點，改善不利寶貝表現的環境因素。如果家長能配合治療師，說明寶貝的狀況，藉由寶貝的練習、改善任務與調整環境，能讓寶貝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。

1. 利用簡單簡短的指令，並且提供說明、視覺示範、身體帶領的協助。
2. 在活動中給予鼓勵與回饋，在活動完成後給予正面的回饋。
3. 將活動分為易於學習的步驟，並逐步練習。

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，也要注意寶貝的自尊、自信、動機、勇氣，與樂觀的態度，這些因素能使寶貝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，有趣的遊戲更能讓寶貝記得他們作過什麼，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。

以下介紹生活中活動調整的方法：

- 傳球遊戲：

兩人一組，看誰可以成功的接球再把球推給另一個人，我們可以改用較大的球、較重的球、趴著推球、用腳傳球，用嘴巴吹球，並且練習球類的操作技巧。

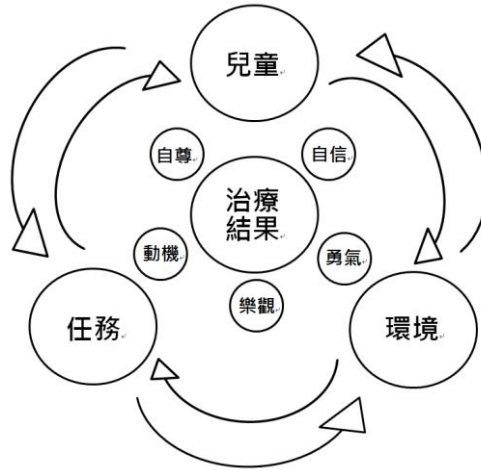
- 跳格子：

我們可以利用地磚做為格子，單腳往前跳，也可以雙腳跳、可以用身體的不同方向來跳(往前、往後、往左右側邊跳)、一邊跳過格子一邊拍手、像是竹竿舞一樣跟著音樂節奏跳，來加強寶貝的協調能力與跳躍能力。

● 扣釦子：

我們可以利用布偶穿衣服扮裝遊戲練習，或是從較大的外套扣子開始練習、也可以把衣服先放在桌子上練習扣釦子、並且盡量在每天練習尚未熟悉的動作，像是找機會讓寶貝幫忙爸爸媽媽扣釦子。

如果希望進一步了解促進寶貝學習動作的效率，請洽詢忠孝院區職能治療



參考資料：

Ecological Intervention for Children with Movement Difficulties. (2007)