

# 臺北市立聯合醫院

## 動作計畫及相關協調訓練

### 一、能用勺子把乒乓球送至約 2 米外的目的地而乒乓球不掉下來

**訓練目的：**增進平衡能力和手部控制能力，加強動作企畫能力。

**訓練要求：**用勺子把乒乓球送到 2 米外的地方。

**難度設置：**1. 開始時嘗試先給孩子一個立方體的積木在距離極短的兩張桌子間傳送，讓孩子便於操作；2. 用不粘膠在地上貼兩條平衡線；3. 改用乒乓球嘗試；4. 按照預設距離訓練。

**幫助給予：**1. 為提高孩子的興趣，建議開始時成人和孩子一起參與遊戲；2. 孩子的技巧熟練後，鼓勵孩子和其他孩子進行競賽。

### 二、能走完 1 個有 5 項步驟的障礙路徑

**訓練目的：**加強身體控制及平衡能力，增進動作企畫能力。

**訓練要求：**孩子能獨自走完一個有 5 項步驟的障礙路徑。

**難度設置：**1. 開始時只設置 2-3 個障礙物（跨過玩具、繞過椅子、爬過桌子）；2. 設置 5 個障礙物，引入獎勵物。

**幫助給予：**1. 開始時成人先做示範，然後陪同孩子一起進行訓練，要有及時、足夠的身體和口頭提示；2. 鼓勵孩子自己做，並給予適當的提示；3. 鼓勵孩子與其他孩子以競賽的形式進行訓練。

### 三、照鏡子遊戲

**訓練目的：**訓練空間方位知覺。

**訓練要求：**家長和孩子並排站在大鏡子前面，家長做一個動作，讓孩子模仿。動作以點頭，雙手在身體的上下、左右、前後拍手，左右前後移動身體以及轉身等動作為主。

**難度設置：**1. 開始時家長的動作要做得慢些並多次重複動作；2. 如果孩子的表達能力強，可讓孩子邊模仿邊說出動作的方位。

**幫助給予：**家長邊做邊說出動作的方位，孩子無法跟上使用身體指導。逐漸地撤銷提示，並且加快動作的速度。