

『我討厭體育!!』——認識發展性協調障礙兒童

台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療室

『我討厭體育!!』，『我討厭寫字!!』，『我討厭律動!!』，當其他的兒童快快樂樂的與家長分享學校的有趣活動時，自己的小孩對於這些活動卻是充滿著憤怒與沮喪，使得家長擔心到底是學校課程太難，還是自己的小孩對這些課程發生了學習困難。

這種狀況，可能是由於「發展性協調障礙」所造成的現象。「發展性協調障礙」是指日常活動上需要運動協調的表現，明顯落後於兒童本身生理年齡與智能應有的水準，不是因為兒童的智力、初級感覺及動作神經的神經性損傷所引起的動作技巧困難。發展性協調障礙的兒童在生活中會出現的問題像是拿東西容易不穩，運動競賽表現差，看起來較為笨拙。

在幼稚園或是學齡階段，家長或老師可能會觀察到這些兒童的大肌肉協調能力較弱，他們在一些基礎動作如雙腳跳、單腳跳等能力會不如其他兒童，也可能常常碰撞到傢俱等物件或者常絆倒。在體能活動時因為身體的協調性比較差，玩球類活動時往往因為過去的失敗經驗，閉眼閃躲或者是逃避參與球類有關的課程。也有一些兒童在小肌肉發展方面，書寫的動作較緩慢，桌面作業來不及完成，日常生活自理能力上，綁鞋帶、扣鈕扣等動作也可能會有困難，給人拖拖拉拉的印象。這些症狀並不會因為年紀漸長而消失，長期動作不靈活、玩遊戲時跟不上同儕，容易使兒童產生挫折感、自信心低落，對有挑戰性的活動往往會選擇逃避。

當面對兒童出現以上的問題時，建議就診諮詢醫師，物理治療師與職能治療師也會利用評估確認兒童目前的問題與最好的治療介入方法，分析兒童在動作協調控制中的問題：1. 設定動作目標的能力、2. 收集動作所需之外在與內在的感覺訊息能力、3. 運用動作邏輯、4. 應用神經系統中已有的動作程序的能力、5. 依照正確的順序與速度和力量執行動作、6. 在過程中適時的調整動作、7. 從動作經驗中學習。改善以上的動作執行能力問題，並且給予家長和兒童適當的活動建議。

在日常生活的活動中，建議教師和家長可以將動作分解成數個小的步驟，依「由簡至繁」的原則來做訓練，先減輕活動中的能力要求，增加兒童的成功經驗，加強兒童在活動中的關鍵能力，逐步提升動作能力以面對可能的挑戰。同時家長應多了解和接納兒童的先天限制，與學校老師時時溝通孩子的問題，進而給予適當的協助和輔導，用鼓勵代替要求，使兒童參與適當的體能課程及戶外活動。

參考資料:別說我是懶孩子