



如何协助「动作协调障碍」的孩子

大肌肉篇

患有大肌肉动作协调障碍的孩子，体能上会有甚么问题？

患有大肌肉动作协调障碍的孩子可能会肌力不足、平衡能力较弱、动作反应慢、身体不协调、手眼不协调或脚眼不协调。

孩子肌力不足，在日常生活上会有甚么表现？做甚么训练会有帮助呢？

孩子会耐力不够、力度控制弱、容易疲倦；若在长时间体能活动后则较易受伤；也较难保持良好的坐立姿势。

训练建议：

- 强化维持坐立姿势的肌肉，可做：
 - ◇ 「仰卧起坐」：仰卧时，屈起双腿，脚板平放在地，双膝并拢，抬起身体，双手伸前触碰双膝或交叉于胸前
 - ◇ 「做飞机」：俯卧时，双臂伸直向前提起及双腿伸直提起
- 锻炼手脚肌力，可做：
 - ◇ 扶墙掌上压
 - ◇ 「兔仔跳」
 - ◇ 靠墙深蹲（无影凳）
- 可考虑参加的活动包括游泳、武术、太极和跆拳道等。



孩子平衡能力弱，在日常生活上会有甚么表现？做甚么训练会有帮助呢？

孩子的平衡反应会较慢、容易跌倒；在人多的地方，容易碰撞；在跑和跳时，着地时会不稳；上落楼梯时，显得笨拙；单脚站立时，平衡差，不能站着换裤或需倚着外物平衡；易被障碍物绊倒，甚至坐着时也会无故从椅上跌下。

训练建议：

- 以下是一些可以改善平衡的活动：
 - ◇ 跨越障碍物
 - ◇ 在不同质感的地面上行走，如：草地、沙地
 - ◇ 在窄路上行直线（向前行，然后在原地倒后行）
 - ◇ 单脚站立（可放豆袋于提起的脚背或大腿上，以增加难度）
 - ◇ 单脚跳及停
 - ◇ 玩「跳飞机」
- 在平衡需求较大的环境下，宜多加口头提示，以免因失平衡而受伤。
- 可考虑参加的活动有体操、跳弹床、直排轮溜冰和跳舞。

孩子动作不敏捷，在日常生活上会有甚么表现？做甚么训练会有帮助呢？

孩子会反应较慢，跑步时可能会“收掣不及”，易撞瘀手脚；活动中，他们表现较笨拙，需较长的时间或较阔的空间来转变方向，反应会“慢几拍”，甚至需要提示才会开始动作。



训练建议：

- 做任何需要灵活转变方向、速度或姿势的活动，如球类活动或「1-2-3 红绿灯」等游戏都有助训练反应、增进敏捷的。
- 可考虑参加的活动有「定点来回跑」和「障碍赛」等。

孩子身体不协调，在日常生活上会有甚么表现？做甚么训练会有帮助呢？

孩子步行或跑步的姿势可能会不自然；在做早操、攀爬、跳绳、游泳等活动时，动作会不协调。

训练建议：

- 练习沿线左右跳，五至十个循环；玩「跳飞机」（单脚双脚交替向前跳）。
- 学习新运动时，可把连串动作拆分为几个步骤，逐个步骤学习，透过反复练习，孩子便较容易掌握。
- 可考虑参加游泳、武术、跆拳道、体操、跳舞、跳绳及攀岩等活动。

孩子手眼不协调、脚眼不协调，在日常生活上会有甚么表现？做甚么训练会有帮助呢？

孩子玩球类活动时，表现较笨拙；抛球及接球时会常常落空；也不懂拍球；会踩『波车』、踢空球；学习发球时会感到困难。



训练建议：

- 练习弹地传球、用球拍拍气球、踢纸球入龙门等。
- 做由简单至复杂的抛接游戏；先抛接较轻及较大的球，进而抛接较小的；先抛接较近的球，进而抛接较远的；先抛接较慢的球，进而抛接较快的球。
- 协助做家务如：扫地、抛废纸和收拾桌椅等。
- 可考虑参加足球、小型网球、乒乓球和羽毛球等活动。孩子宜先在家中练习基本动作，才参与小区或正规的体育训练。

孩子在进行活动时，有甚么注意事项？

- 家长或照顾者需要陪同孩子进行活动，以便给予孩子正确的指引。
- 在安全的环境下进行，避免因碰撞或滑倒而引致意外的发生。

如何为孩子选择小区内的体育活动呢？

- 在选择活动时，家长应同时考虑孩子的兴趣。
- 宜选择参与较年幼的组别，如孩子是6岁，较宜参与4至6岁的组别，而非6至8岁的组别。
- 家长先与教练沟通，让他明白孩子的困难及需要，使其对孩子作出合理的要求，以提高孩子的参与性及成功感。
- 活动中多赞赏孩子的努力及进步，不要将孩子的表现跟别的孩子比较。

如有任何咨询，请与物理治疗师联络。



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2022年1月版 © 版权所有

