香港特別行政區政府
衞生署兒童體能智力測驗服務

如何協助「動作協調障礙」的孩子

大肌肉篇

患有大肌肉動作協調障礙的孩子，體能上會有甚麼問題？

患有大肌肉動作協調障礙的孩子可能會肌力不足、平衡能力較弱、動作反應慢、身體不協調、手眼不協調或腳眼不協調。

孩子肌力不足，在日常生活上會有甚麼表現？做甚麼訓練會有幫助呢？

孩子會耐力不夠、力度控制弱、容易疲倦；若在長時間體能活動後則較易受傷；也較難保持良好的坐立姿勢。

訓練建議：

- 強化維持坐立姿勢的肌肉，可做：
  - ✧ 「仰臥起坐」: 仰臥時，屈起雙腿，腳板平放在地，雙膝併攏，抬起身體，雙手伸前觸碰雙膝或交叉於胸前
  - ✧ 「做飛機」: 俯臥時，雙臂伸直向前提起及雙腿伸直提
- 鍛鍊手腳肌力，可做：
  - ✧ 扶牆掌上壓
  - ✧ 「兔仔跳」
  - ✧ 靠牆深蹲 (無影凳)
- 可考慮參加的活動包括游泳、武術、太極和跆拳道等。

孩子平衡能力弱，在日常生活上會有甚麼表現？做甚麼訓練會有幫助呢？

孩子的平衡反應會較慢、容易跌倒；在人多的地方，容易碰撞；在跑和跳時，着地時會不穩；上落樓梯時，顯得笨拙；單腳站立時，平衡差，不能站著換褲或需倚着外物平衡；易被障礙物絆倒， 甚至坐著時也會無故從椅上跌下。

訓練建議：

- 以下是一些可以改善平衡的活動：
  - ✧ 跨越障礙物
  - ✧ 在不同質感的地面上行走，如：草地、沙地
  - ✧ 在窄路上行直線（向前行，然後在原地倒後行）
  - ✧ 單腳站立（可放豆袋於提起的腳背或大腿上，以增加難度）
  - ✧ 單腳跳及停
  - ✧ 玩「跳飛機」
- 在平衡需求較大的環境下，宜多加口頭提示，以免因失平衡而受傷。
- 可考慮參加的活動有體操、跳彈床、滾軸溜冰和跳舞。

孩子動作不敏捷，在日常生活上會有甚麼表現？做甚麼訓練會有幫助呢？

孩子會反應較慢，跑步時可能會“收掣不及”，易撞瘀手腳；活動中，他們表現較笨拙，需較長的時間或較闊的空間來轉變方向，反應會“慢幾拍”，甚至需要提示才會開始動作。

訓練建議：

- 做任何需要靈活轉變方向、速度或姿勢的活動，如球類活動或「1-2-3 紅綠燈」等遊戲都有助訓練反應、增進敏捷的。
- 可考慮參加的活動有「定點來回跑」和「障礙賽」等。

孩子身體不協調，在日常生活上會有甚麼表現？做甚麼訓練會有幫助呢？

孩子步行或跑步的姿勢可能會不自然；在做早操、攀爬、跳繩、游泳等活動時，動作會不協調。

訓練建議：

- 練習沿線左右跳，五至十個循環；玩「跳飛機」(單腳雙腳交替向前跳) 。
- 學習新運動時，可把連串動作拆分為幾個步驟，逐個步驟學習，透過反複練習，孩子便較容易掌握。
- 可考慮參加游泳、武術、跆拳道、體操、跳舞、跳繩及攀石等活動。

孩子手眼不協調、腳眼不協調，在日常生活上會有甚麼表現？做甚麼訓練會有幫助呢？

孩子玩球類活動時，表現較笨拙；拋球及接球時會常常落空；也不懂拍球；會踩『波車』、踢空球；學習發球時會感到困難。

訓練建議：

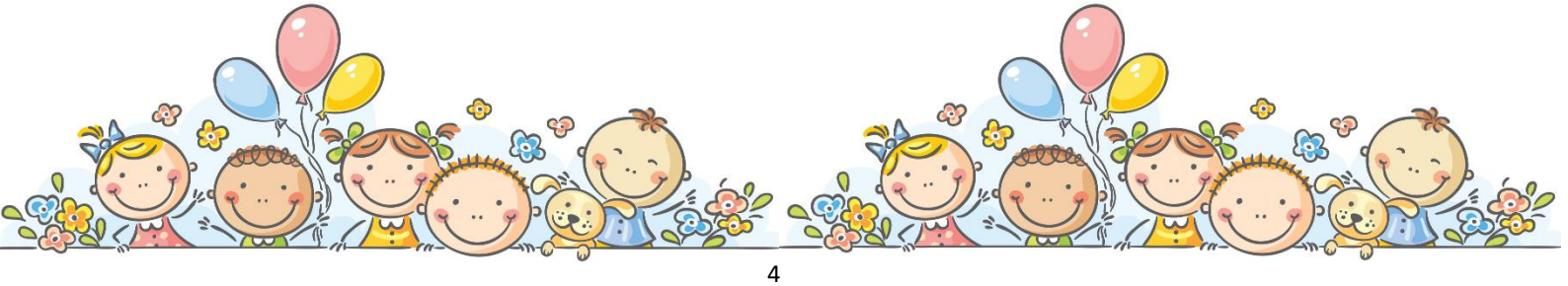
- 練習彈地傳球、用球拍拍氣球、踢紙球入龍門等。
- 做由簡單至複雜的拋接遊戲；先拋接較輕及較大的球，進而拋接較小的；先拋接較近的球，進而拋接較遠的；先拋接較慢的球，進而拋接較快的球。
- 協助做家務如：掃地、拋廢紙和收拾檯椅等。
- 可考慮參加足球、小型網球、乒乓球和羽毛球等活動。 孩子宜先在家中練習基本動作，才參與社區或正規的體育訓練。

孩子在進行活動時，有甚麼注意事項？

- 家長或照顧者需要陪同孩子進行活動，以便給予孩子正確的指引。
- 在安全的環境下進行，避免因碰撞或滑倒而引致意外的發生。

如何為孩子選擇社區內的體育活動呢？

- 在選擇活動時，家長應同時考慮孩子的興趣。
- 宜選擇參與較年幼的組別，如孩子是 6 歲，較宜參與 4 至 6 歲的組別，而非 6 至 8 歲的組別。
- 家長先與教練溝通，讓他明白孩子的困難及需要，使其對孩子作出合理的要求，以提高孩子的參與性及成功感。
- 活動中多讚賞孩子的努力及進步，不要將孩子的表現跟別的孩子比較。

如有任何諮詢，請與物理治療師聯絡。

衞生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府
2022 年 1 月版 © 版權所有