

3~4 歲兒童身體協調運動遊戲

花蓮慈濟醫院兒童發展聯合評估中心 王慧娟物理治療師

怎樣才算是擁有良好的協調性呢?當一個人能夠把不同的肢體能力統合起來，才算是擁有良好的協調能力，也就是說協調能力好的人，必須能夠靈活跳舞、運動、做出各式各樣的動作!豐富的運動遊戲可以為身體的協調性帶來正面影響，透過不同運動除了能使身體有能力完成更多動作以外，天生屬於比較不會被用到肌肉及常常要使力的肌肉，也都能夠同時得到放鬆。讓孩子多做訓練概擴協調能力的運動，不僅可以促進兒童發展，對孩子學習特殊運動項目也有助益。

良好的姿勢，是發展身體協調性的一個很重要因素，年紀較小的孩子可以用一些平衡遊戲來訓練姿勢，年紀較大的兒童可以讓他們做一些遊戲來訓練姿勢，身體姿勢和心理狀態、自信心程度都有很大的關係，也影響孩子對人的開放態度及對陌生情況的反應，而以不同動作訓練關節協調遊戲，可以幫助孩子維持良好的姿勢。

平衡前進是所有協調遊戲的基礎，嬰兒能夠自己翻轉、身體向前爬行、向前蠕動前進等方式移動，對孩子未來醫生都有相當重要影響，因為這些動作都包含左右手腳交叉協調，及上下半身的協調運動。邁步前進、奔跑、跳躍等動作在很小時後大約可簡單做出，到快上小學年紀可掌握定點跳躍、側面跨步跳、向前跳及邊走邊轉圈的動作。而孩子日常生活中正需要全身性的肢體控制能力，以便他們穩當地活動，和其他孩子一起遊戲。能夠精確地掌握前進方式小孩，會比較早學會做一些更為精細的肢體動作，因為精細動作的控制能力最能透過從一個點移動到另一個點的動作來訓練。

有些移動方式需瞄準目標，需要較高平衡感，這些移動方式特別適合來訓練平衡能力及靈敏度，幫助孩子手、腳及身體肌肉間的調發展。幼稚園這個年紀孩子對需要粗略地控制肢體活動最為敏感時期，如果這個年齡層沒有學這些的話，未來在別的孩子開始學習比較精細動作的時候易遠遠落後。所以，幼稚園孩子盡可能在戶外或體育場玩，在開闊空間裡讓他們經驗較長距離的移動是很重要的。

以下提供幾個親子協調運動遊戲：

遊戲一『毛毛蟲』

目的:增加孩子身體及肢體肌力以穩定姿勢，移動活動增加肢體協調控制。

進行方式:

- (A)請孩子雙手雙腳撐地，屁股抬高，拱起身體，在原地不動。爸媽幫孩子讀秒，看看孩子最多可撐幾秒，藉由每天的挑戰，孩子的力量會越來越提升。
- (B)孩子表現很棒時，可提高遊戲困難度，過程中要求孩子移動屁股完全不落地，如同蜘蛛爬的方式。
- (C)爸媽可以將球放在孩子大腿或胸口，讓孩子在往前移動時帶著球往另一端，同時觀察孩子姿勢是否穩定，如果孩子雙手雙腳力量不平均，身體會歪一側及球就容易掉落。



遊戲二『翻滾運球』

目的:增加孩子前庭刺激與平衡、速度感，增加身體協調平衡控制能力。

進行方式:

請孩子躺在球堆旁，利用側滾翻的方式，讓自己滾到籃子邊，將球投入籃子之後，再滾動回來拿下一顆球。

- (A)若孩子動作能力尚未控制好，翻滾身體時可能會滾歪或沒滾到籃子邊，可讓孩子熊爬方式自一端拿球，再放到另一端。
- (B)能力還不錯的孩子，爸媽可以幫孩子讀秒，讓孩子在一定時間秒數內將球放好在滾回來，或可讓孩子跳躍動作(單腳跳或雙腳跳)、跑步方式進行遊戲，提升參與動機。



給父母叮嚀:

孩子在翻滾時，可能無法注意周遭物品而產生碰撞，爸媽可以將物品移開，或翻滾過程中提醒孩子學會動作控制及注意安全，避免受傷。

遊戲三『地墊火車』

目的:增加孩子身體動作運作促進協調發展。

進行方式:

讓孩子站在第一片巧拼上,請孩子跨到下一個巧拼墊後,回頭將身後的巧拼墊拿但前方,在向前跨,重複相同動作,只能踩在巧拼上前進。遊戲中可以加入籃子及紙球,讓孩子帶著球移動,將紙投入另一端的籃子裡,籃子與紙球保持大約3~5公尺距離,可以同時訓練孩子的手眼協調能力。

(A)遊戲過程中,孩子會因重複跨步覺得疲累,因此我們可以將巧拼距離縮短,但不相連,讓孩子不用太費力跨出大步伐,如此重複蹲下站起向前移動的次數會增加,同時提供足夠前庭刺激。

(B)能力很好的孩子,可以要求孩子用跳躍方式前進,從第一個巧拼墊跳到下一個巧拼墊,或可拉開巧拼墊之間距離,增加跳躍距離。



給父母叮嚀:

如家中地板較光滑,父母要觀察及調整巧拼墊之間的距離,以免孩子跳躍時因地墊滑動而跌倒。

遊戲四『拍球』

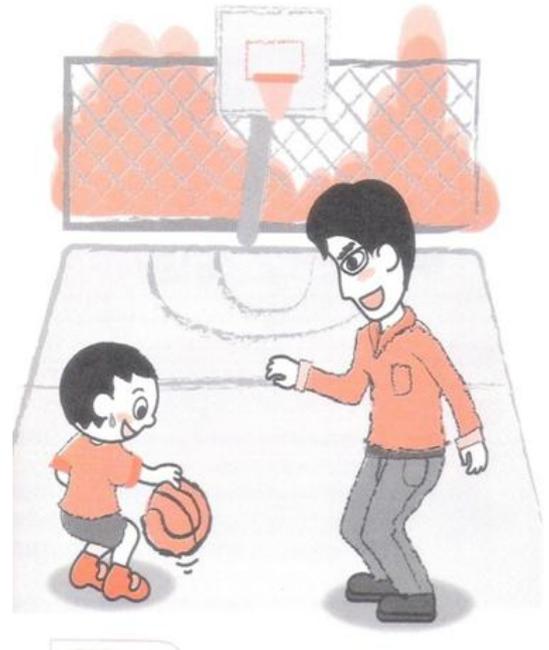
目的:訓練孩子雙側不對稱動作,讓孩子可以達到良好的左右分工與合作的能力,訓練雙側協調能力。

進行方式:

先利用孩子練習拍球,確認孩子拍球動作沒問題,再換另一隻手。如果左右手個別都可以拍,可以讓孩子試著左右輪流拍球。

(A)父母可以提升挑戰性,請孩子稍微半蹲,拉近手與地板間距離,球反彈的速度會變快,孩子的反應時間會縮短,因此要更快速度反應左手跟右手才能順利拍球。

(B)拍球速度越快,協調性也會變得更高,可以將小籃球換成氣球,對著空中往上拍氣球。



遊戲五『另類賽跑』

目的:增加孩子快速前進平衡感覺，增進身體協調發展。

進行方式:

在戶外可讓兩個小孩一起跑一段比較遠的路，例如:繞運動場一圈。孩子不需要比快，而是要不斷地在跑步當中，互相一會在對方前面、一會在對方後面跑，這樣不會因為輸贏而吵架，父母也可與孩子參與其中賽跑遊戲。

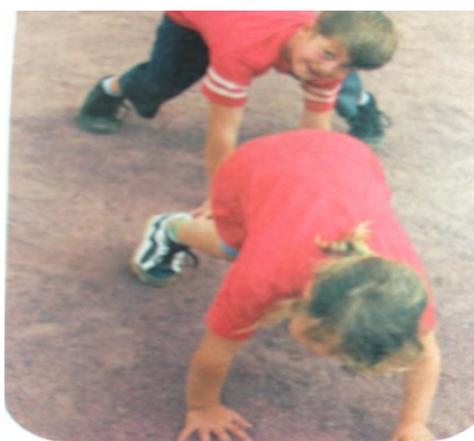


遊戲六『四腳獸』

目的:加強孩子交叉協調能力。

進行方式:

讓孩子手腳並用地在地上爬一段路。能用四肢在地上靈活地移動是一項極為重要協調力。



1. 絲碧·汪德斯著(陳皇玲譯)。運動讓孩子變聰明。奧林文化。2005年9月。
2. 張旭鎧著。阿鎧老師10天就看到成效的感統遊戲。新手父母出版。2013年11月。