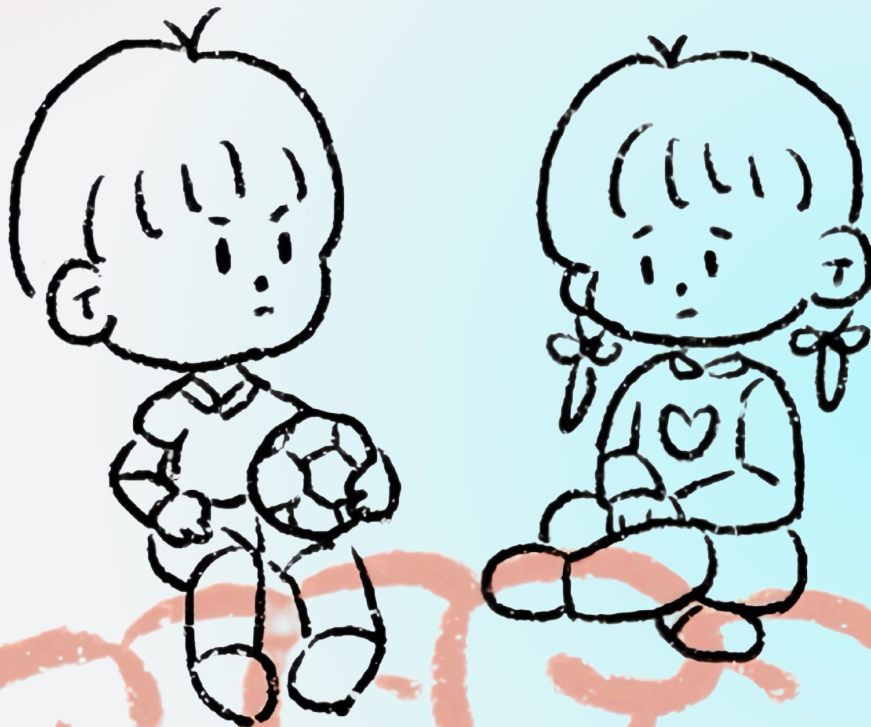


「运动与触觉」

泛化训练家长手册

MOVEMENT & TOUCH



居家活动

文字来源：毕欣芳 五彩鹿教研中心培训师 BCaBA语言治疗师

前言

在寒暑假等假期期间，家庭成员通常会成为亲子互动与干预的核心力量。体育运动不仅有助于儿童强健体魄、提升免疫力，增强其大运动协调能力；更重要的是，家长可借此契机，在过程中引导儿童与其他家庭成员互动，从而实施有效的干预训练策略，帮助缓解儿童的社交障碍问题。

本章节将会向家长介绍若干项适宜居家进行的运动项目，以及每项运动所需的材料、步骤、目标及注意事项。此外，针对儿童可能出现的参与意愿不足或抵触情绪，本章节还特别提供了一系列应对策略与建议，以供家长参考借鉴。

运动前的准备活动

1. 准备教学材料

- 选择孩子喜欢的教学材料
 - ▶如果孩子不喜欢材料内容，便会抗拒互动
- 提前准备好，孩子过来可以直接参与
 - ▶与孩子一同寻找材料过程中，孩子容易走神，很难继续配合。
 - ▶从跑神的状态拉回来再进行互动，孩子容易产生抗拒。

2. 身体准备

- 穿上合适的衣服、鞋子
 - ▶不合适的衣服，孩子做运动时不舒服
- 带领孩子做运动前的热身活动
 - ▶拉伸后血液畅通，身体热起来，孩子会更愿意进行运动
 - ▶避免受伤风险



判断和选择孩子喜欢的运动

1. 观察儿童的喜好

- 将生活中的喜好和运动结合
 - ▶例如：孩子喜欢奥特曼，那就准备一些印有奥特曼的材料；孩子喜欢跑步，可以选择障碍跑/搬运物品跑；孩子喜欢躺，可以选择躺在床上翻滚/用床单裹起来的项目
- 需要家长细心观察，将孩子喜欢的事物延伸成运动、游戏
- 从游戏、运动、玩耍中提升综合认知能力

2. 运动前、后我们分别都做了什么，即将做什么

- 家长需要在选择运动前进行判断
 - ▶例如：运动之前已经玩了一天，那么就不适合做很消耗体力的运动，孩子会不愿意配合；运动之后马上要睡觉，不适合做很兴奋的运动，可能会影响孩子睡眠。
- 需要家人之间沟通，了解孩子一天都做了什么，避免孩子产生抵触情绪。

3. 加入视觉支持

- 提前观看相关视频，或将图片、绘本故事呈现给孩子。
- 帮助孩子理解接下来需要如何配合。

4. 循序渐进，不勉强孩子

- 需要过程
 - ▶家长命令孩子去做，孩子可能不敢尝试/不感兴趣。
 - ▶需要家长不停去呈现这个活动，让孩子产生好奇。
- 家长的鼓励非常重要



5. 强化和分享贯穿整个运动过程

- 在运动中多鼓励、赞美孩子。
- 在整个运动过程中引导儿童进行分享、眼神互动。
- 培训孩子主动提出需求的能力。

加入的运动，儿童不喜欢怎么办？

1. 逐渐的尝试、每天介入一次、家人一起玩耍儿童旁观

- 需要家长思考孩子喜欢什么，从而引导孩子进行运动。
 - ▶事例：爸爸想引导孩子骑滑板车，孩子始终不愿意互动，认为滑板车是一个障碍。爸爸坚持每天自己骑滑板车，久而久之，发现孩子喜欢会转动的、亮灯的轮子，便关灯教孩子骑滑板车，最后孩子学会了骑滑板车。

2. 运动中给予适当的辅助、提示等

- 学习骑自行车，孩子不知道如何“蹬”：需要家长抓着孩子的脚用力，让孩子知道他应该怎么做才能让自行车往前走。
- 孩子学会后，家长辅助逐渐减少，最终变成孩子独立的行为。
- 多鼓励孩子。

3. 适当强化——亲亲抱抱举高高，最好是自动的强化

- 家长要与跟孩子建立亲密关系，肢体互动需要经常呈现。
- 需要把爱、感动夸张地表现给孩子，让孩子拥有“爱”的体验。
- 最好让孩子完成任务后自己感受到开心。

4. 可以利用“老祖母法则”调整运动游戏的顺序：先做当下的运动，再做孩子喜欢的运动游戏等

- 尤其对于自闭症的孩子，禁止他们干感兴趣的项目很痛苦，孩子会不愿意配合。
- 利用好孩子喜欢的东西，让喜爱的项目成为完成新项目的奖励。
- 需要家长安排好顺序，感兴趣的和不感兴趣的交替进行。

居家的十个小运动

1. 踢球

- 材料：球、目标物（球门）
- 要求：根据孩子能力确定距离
- 运动目标：
 - ▶能随意踢足球
 - ▶能在固定的距离内瞄准目标踢足球
 - ▶能和同伴、其他家庭成员争抢足球
- 运动过程：
 - ▶提前准备、呈现足球
 - ▶家长示范踢足球进球门（球门不需要离的很远）
 - ▶逐渐提升难度：追逐踢足球
 - ▶可以选择更有趣的球，例如夜光足球/会发出声音的球
 - ▶踢进球后，通过夸赞、表扬等方式，引导孩子分享喜悦。



2. 穿钻呼啦圈

- 材料：呼啦圈
- 运动目标：
 - ▶ 会和同伴或家人手拉手
 - ▶ 能按照头、身体、脚的顺序钻过呼啦圈
 - ▶ 能关注同伴（例如别人钻的时候自己需要做什么准备）
- 运动过程：
 - ▶ 准备一个呼啦圈
 - ▶ 小朋友们手拉手站成一个圈
 - ▶ 同伴或者家长先示范给孩子看
 - ▶ 孩子顺利通过，连续进行
 - ▶ 家长夸赞

3. 枕头大战

- 材料：轻软枕头
- 锻炼技能：抓握、主动攻击（竞争）、躲避危险
- 运动目标：
 - ▶ 能抓握枕头
 - ▶ 能躲避危险
 - ▶ 会攻击“目标”
- 运动过程：
 - ▶ 准备两个轻软的枕头
 - ▶ 先示范给儿童攻击对方，同时示范如何躲避危险
 - ▶ 儿童模仿，完成游戏

4. 投掷沙包

- 材料：床单、沙包、玩偶等
- 锻炼技能：手眼协调、投掷能力
- 运动目标：
 - ▶ 儿童能投掷沙包或者玩偶等
 - ▶ 儿童能控制手部力量，能瞄准目标去投掷
- 运动过程：
 - ▶ 家长如图示方式将床单一端扎在腰间
 - ▶ 家长双手抓住另外的两个角，形成口袋状
 - ▶ 在儿童投掷的过程中，家长努力地接住
 - ▶ 可以进行角色交换，由家长投掷，儿童接住
 - ▶ 分享喜悦；夸赞、庆祝、表扬

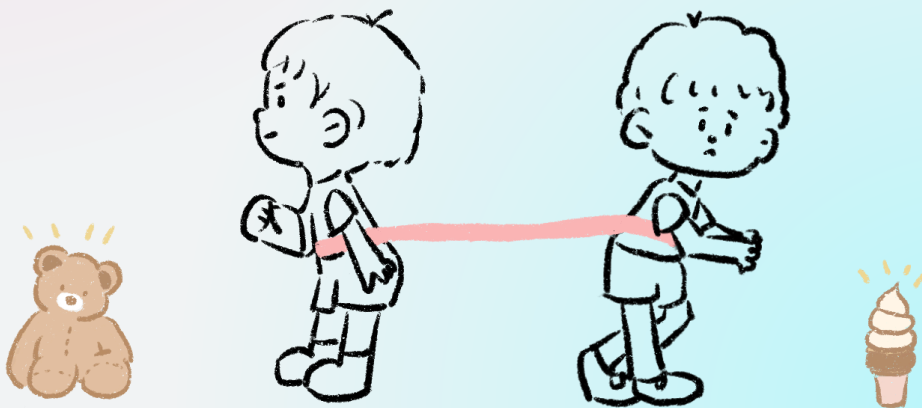


5. 打沙包、躲开沙包

- 材料：沙包
- 锻炼技能：攻击、躲避
- 运动目标
 - ▶ 儿童能抓握沙包并投掷
 - ▶ 儿童能瞄准目标投掷
 - ▶ 同时会躲避危险
- 运动过程
 - ▶ 家庭成员之间可以先示范给孩子（例如给孩子看视频、现场呈现）
 - ▶ 可以先教会孩子一个技能——投掷
 - ▶ 当孩子能较好的投掷时，可以教孩子躲避危险（可以适当给予肢体辅助）
 - ▶ 最后让孩子完成同时进行投掷和躲避

6. 比比谁的力气大

- 材料：细长纱巾、小椅子、强化物（孩子喜欢的玩具）
- 锻炼技能：身体对抗能力，目标明确地去拿强化物
- 运动目标：
 - ▶孩子能产生对抗的力
 - ▶孩子能向着自己的目标去努力
- 运动过程：
 - ▶准备一条细长的围巾扎成圆形
 - ▶围巾套在孩子的腋下，让孩子背对背站立
 - ▶给孩子加油，让孩子向着自己喜欢的物品努力

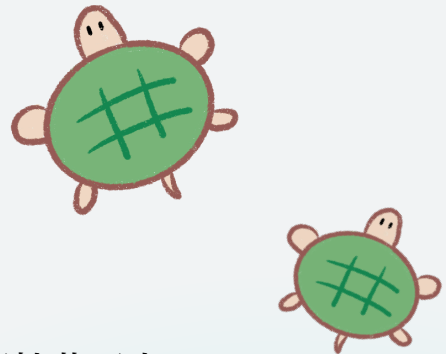


7. 跳马

- 运动目标：
 - ▶能从家长或同伴的背上跨过/爬过
 - ▶能蹲下让同伴等跨过
- 运动过程：
 - ▶选择空间较宽敞的场地
 - ▶先示范给孩子看
 - ▶家长可以适当提示或者辅助孩子进行游戏

8. 小乌龟爬行比赛（后背上背着玩偶等）

- 材料：玩偶、沙包、枕头等
- 锻炼技能：爬行能力、本体觉
- 运动目标：
 - ▶孩子能四肢向前爬
 - ▶尽可能的通过自己的感知保持后背上的玩偶不掉落下来
 - ▶有竞争的意识，快速到达终点
- 运动过程：
 - ▶家长提前准备好玩偶、沙包、枕头等
 - ▶根据孩子的能力选择合适的物品
 - ▶过程中不断给孩子鼓励，保证不掉落的情况下快速到达终点



9. 小蚂蚁搬家

- 运动目标：
 - ▶儿童能通过四肢等力量撑起身体，并向前走
 - ▶儿童能把腹部的玩偶等送达终点
- 运动过程：
 - ▶家长提前准备好玩偶
 - ▶孩子需要先具备技能，即能双手双脚支撑身体（如果不行，可以臀部着地向前挪动，类似毛毛虫爬）
 - ▶快速努力到达终点后可以折返，即退着向后返回；也可以向左向右爬
 - ▶可以与同伴进行比赛



10. 匍匐爬

- “爬”是孩子探索世界的一种主要方式
- 锻炼技能：肩部、腿部力量，肢体和躯干的协调能力
- 运动目标：
 - ▶儿童能趴在地上双腿双脚向前挪动
 - ▶儿童有竞争的意识
 - ▶儿童能身体对侧协调进行
- 运动过程：
 - ▶家长准备合适的场地，例如地板、床
 - ▶匍匐前进

注意事项

1. 饭后、或者饮水后不要立即剧烈运动
2. 生病期间也不要做大量运动，生病恢复后逐步恢复运动的时间和量
3. 运动后不要立刻蹲坐休息
4. 运动后不要贪吃冷食、大量饮水
5. 运动量需适度，孩子感受到不适需要立即停止
6. 遇到困难可以咨询运动课老师