

# 运动游戏对孤独症儿童身体协调性的提升

## 摘要

孤独症（自闭症）是一种全球性的高发性病，病征将伴随终身且无法完全治愈。科学系统的运动游戏疗法被证明能有效提升孤独症儿童的身体协调性，进而改善其整体运动能力和社交功能。本文通过分析运动游戏在孤独症儿童康复训练中的应用，探讨其对儿童身体协调性的提升效果，旨在为孤独症儿童的康复治疗提供新的思路和方法。

## 1.引言

孤独症儿童在身体协调性方面常表现出明显不足，这影响了他们的日常生活和社交功能。近年来，越来越多的研究开始关注运动游戏孤独症儿童康复训练中的作用。运动游戏不仅能够提升儿童的运动能力，还能改善其情绪调控和心理机能，进而促进其社交能力的发展。

## 2.孤独症儿童身体协调性问题表现

- **大肌肉运动协调障碍：**在行走、跑步、跳跃等基本大肌肉运动方面，孤独症儿童常表现出动作笨拙、不协调。例如，跑步时身体摇摆不定，难以保持直线；跳跃时双脚离地高度不一致，落地不稳。
- **小肌肉运动协调困难：**涉及手部小肌肉的精细动作，如握笔写字、使用餐具、系扣子等，对孤独症儿童来说也存在困难。他

们可能无法准确地用勺子将食物送入口中，握笔时手指用力不均匀，导致写出的字歪歪扭扭。

- **身体平衡与空间感知问题：**在需要保持平衡的活动中，如走平衡木、单脚站立，孤独症儿童往往很难控制身体的平衡，容易摔倒。他们对空间的感知也存在偏差，在狭窄空间中行走时，可能会频繁碰撞到周围物体。

### **3 运动游戏在孤独症儿童康复训练中的应用**

运动游戏是根据孤独症儿童的身心发展特点，以适当的运动训练手段为辅助方法，通过特定的计划有目的地进行康复教学活动。这些游戏结合了趣味性和功能性，使儿童在运动的过程中感受到快乐，并在游戏中提升自己的身体素质。

#### **· 提升肌肉力量和平衡能力**

运动游戏如单脚跳、并脚跳、跳绳和独木桥等，能有效锻炼孤独症儿童的肌肉力量和平衡能力。这些游戏不仅增强了儿童的肢体力量，还提高了他们在不同环境中平衡感和稳定性。

#### **· 改善动作协调能力**

孤独症儿童在动作协调能力方面常常表现欠佳、尤其是在需要快速重复或左右轮流动作时。通过拍气球、投纸球等游戏，可以提升他们的手眼协调能力和动作计划能力。这些游戏要求儿童控制力度、空间和节奏，从而增强他们的动作协调能力。

#### **· 促进心理机能改善**

运动游戏不仅能够提升孤独症儿童的身体素质，还能改善其心理机能。运动能够调节情绪，促进积极乐观心态的形成。通过参与运动游戏，儿童能够感受到游戏带来的快乐，激发运动兴趣，并在游戏过程中提升想象力、观察力和判断力。

#### **4. 具体案例分析**

**小希（化名）：6岁、孤独症。**基本情况：情绪较稳定、认知理解和表达能力以及社交能力较弱。自理方便（大便入厕还需锻炼主动表达拉臭臭）。精细动作（如控笔、剪纸、使用筷子等）还需加强锻炼。身体动作协调性通过以下方式锻炼有显著提升。例如：

##### **. 拍气球游戏**

通过双手轮流向上拍打气球，孤独症儿童能够锻炼手眼协调能力和动作的计划能力。设置简单的“路障”增加了游戏的难度，进一步提升了儿童的灵活性和反应速度。

##### **.投纸球游戏**

投纸球游戏要求儿童揉捏纸球并准确地投进收纳筐中，这不仅锻炼了他们的手指灵活性和对空间距离的判断力，还促进了手眼协调的发展。

##### **.平衡台游戏**

平衡台游戏通过让孩子在平衡台上静坐或平躺摇晃，调节身体协调不良的情况，强化大脑和脑干的知觉机能。这些游戏对提升孤独症儿童的平衡能力和身体控制能力有显著效果。

#### **5.运动游戏实施中的注意事项**

- **个性化设计:** 充分考虑每个孤独症儿童的年龄、病情严重程度、兴趣爱好和身体状况等因素，制定个性化的运动游戏方案。于病情较重、身体协调性较差的儿童，应从简单、基础的游戏开始，逐渐增加难度。
- **安全保障:** 确保游戏环境和设备的安全性，在游戏过程中安排专人看护，避免孤独症儿童发生意外伤害。例如，在进行球类运动时，要保证场地没有尖锐物体和障碍物；在进行平衡木等高处运动时，要做好防护措施。
- **家长与教师的参与:** 家长和教师要积极参与到运动游戏中，给予儿童必要的指导和鼓励。他们可以与儿童一起参与游戏，成为游戏的伙伴，增强儿童的参与度和积极性。
- **持续评估与调整:** 定期对孤独症儿童在运动游戏中的表现和身体协调性的提升情况进行评估，根据评估结果及时调整游戏方案和训练强度，以确保运动游戏的有效性。

## 6.研究结果

研究表明，运动游戏干预对孤独症儿童的身体协调性有着显著的改善作用。通过科学系统的运动游戏训练，孤独症儿童在肌肉力量、平衡能力、动作协调能力等方面均有所提升。此外，运动游戏还能改善孤独症儿童的情绪调控和心理机能，促进其社交能力的发展。

## 7.结论

运动游戏作为一种有效的康复训练方法，在孤独症儿童的康复治疗中具有重要意义。通过参与各种运动游戏，孤独症儿童不仅能够提升身体协调性，还能改善情绪调控和心理机能。（以及感觉统合，肌肉力量，大脑神经链接和注意力等多个方面）。进而促进其整体社会功能水平的提升。未来的研究应进一步探索不同运动游戏对孤独症儿童的具体影响，以制定更加个性化的康复治疗方案。