

前言

孩子是人，是一個完整個體，即使是動作發展遲緩的孩子也一樣，不能被切割成只有動作層面來處理孩子的狀況。因此，成功的居家運動訓練活動設計中，心理層面的策略是不可或缺的一部分。要當孩子的好教練，您需要了解孩子的狀況，知道孩子要練習的動作功能或技巧為何，也要能針對該動作功能或技巧做工作分析，並安排學習活動的進度和順序，執行時更需要策略。若您能將心理層面的策略融入其中，將使您所有的安排實施起來更順暢，即使遇到困難，您也能從中有所學習，讓您的孩子的能力有所進展。

居家運動訓練活動設計要素(單元四)：心理層面的策略

居家運動訓練活動設計要素包括動作學習者的狀況、指導者呈現學習內容的方式、工作分析—進度與順序、心理層面的策略、練習時間表的安排、偵測學習者於學習上的誤差以調整訓練活動的設計、以及矯正學習者的學習誤差。整合以上要素就能設計出居家運動訓練活動。本單元要談的是心理層面的策略。執行居家運動訓練活動時，常遇到的小孩狀況和常用的策略分述如下：

1. 動機與練習

許多動作都必須透過不斷反覆大量練習的訓練才能學得好。在學習的過程中，策略的運用能大大減少厭煩與挫折，使孩子有動機繼續練習。藉由遊戲可增加練習趣味，或可融入孩子的興趣，也可利用孩子的好奇心，讓孩子在探索活動中反覆做動作練習。良好的親子關係也能派上用場，有的孩子為博得父母歡心，只要父母能展現笑靨，就會很努力練習。設定孩子想要的目標，或使用增強物(孩子出現符合規範的行為時，就給予孩子想要的事物，以提高孩子出現該行為的頻率，給孩子的事物就稱為增強物)，讓孩子為了達成目標或獲得增強物而願意反覆練習。有關目標的設定，說明於下一點中。

2. 目標設定

對較大的孩子而言，目標設定是最能引起動機的一種方法。設定目標時，必須考慮以下幾點：

- ※目標種類：可分成比賽成果、進步表現、和學習進程三種。
- ※目標要實際且具挑戰性：這樣的目標更能提高孩子的鬥志和參與練習的意願。
- ※目標要特定並可測量：這樣的目標使您和孩子都能清楚知道目標達成與否，也能透過目標的達成與否，檢討此階段訓練活動的設計和執行成效，作為下一階段訓練活動設計的修正依據。
- ※目標時程：根據達成目標所需的時間長短，可設立即目標、短程目標和長程目標。
- ※考慮個別差異
- ※增強物的運用：可於學習過程中搭配使用，以協助孩子持續努力，達成目標。

3. 意象與心智練習(imagery and mental practice)

想像力，或稱為意象，就像是一對翅膀，可以帶著人進入無限寬廣的空間。在孩子的動作學習過程中，可配合孩子的認知能力和理解力，引導孩子的想像力或意象，藉以獲取動作概念或運用相關的原則做出動作，例如：雖然孩子的關節沒問題，力量也不會太差，然而，站立時卻站不太直也站不穩，可利用孩子的想像力，幫助孩子運用本系列(四)中提到的作用力與反作用力來改變站立的狀況。讓孩子站在地上時想像「自己是一棵大樹，大樹的樹根會從自己的腳底下長出來，腳要用力踩地，讓大樹的樹根能鑽進很深很深的地底下，大樹就能站得穩，不怕大風吹。」，當小孩發揮想像力並採取行動讓大樹的根深深的長進地底時，來自地面的反作用力就會使小孩的站得又直又穩。以這個例子來說，用這樣的方法引導孩子做動作，有時比直接命令孩子站直有效，因為有的孩子不知道該怎麼用力站直。

心智練習是只用想的，沒有實際的動作出現。教導孩子回想正在學習的動作功能或技巧實際執行的樣子：有哪些身體部位要做出什麼動作；要先做什麼動作，再做什麼動作；做出來的動作範圍有多大、速度有多快；做動作的時候會有什麼感覺，周圍的環境會有什麼變化等等。從腦科學的研究知，心智練習時所活化的腦神經元幾乎和實際練習時一樣，當沒有辦法實際做動作練習時，心智練習是一種可增加練習量的方法。此外，事前的心智練習可幫助實際練習時的表現更好。

主要參考資料：

Coker, C.A. (2004). Skill presentation. In *Motor Learning and Control for Practitioners*. (pp.171-177). New York, NY: Mac Graw Hill.