

浅谈智障儿童运动康复训练的分层实施

李佳娜

吉林省通化市东昌区育智辅读学校

摘要：智障儿童往往在运动方面存在着许多的问题，大多表现是运动反应迟钝、肢体不协调、实际的运动能力较差等等，在很大程度上影响了儿童的正常的学习以及生活。智障儿童的智力发展程度和能力水平，这两者有着根本上的区别。因此，教师需要对其进行适度的分层，对儿童开展系统的康复运动训练，帮助智障儿童科学、有效地改善自身的运动机能，促进他们的身心发展，提高他们的生活自理能力和主动参与社会活动的自信心。

关键词：智障儿童；康复训练；分层实施；策略探讨

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.228

目前，智障儿童的康复训练一直是医学和教育双领域的重要议题。随着现代的社会对于儿童的包容和关爱的理念不断深化，智障儿童也受到了越来越多的关注。在现阶段的教育背景下，运动康复训练作为促进智障儿童身心健康全面发展的重要教学手段，吸引了越来越多的关注和研究。本篇文章旨在探讨智障儿童运动康复训练的分层实施策略，期望能够为相关领域的专业人士提供更多有益的参考和指导，希望能够为智障儿童的康复训练工作的开展打好基础，从而更好地促进智障儿童的健康成长。

一、了解个体差异，进行分层评估

教师应该全面了解智障儿童的个体化差异，并以此作为根据进行分层评估，从而满足儿童的康复训练的需求。而这就需要教师针对智障儿童的认知语言以及社交方面进行更为详细的了解，需要教师采用更具创新性的方法来对儿童进行评估。因此，需要教师依靠自身的传统认知水平，来有效的结合现阶段的科技手段，利用脑电图（EEG）和功能磁共振成像（fMRI），从儿童的生理和神经系统水平来了解智障儿童的认知功能状态。通过两者有效的结合，现阶段的生物医学科技手段能够让教师更加准确的评估儿童的记忆力、专注力等问题，为儿童的康复训练提供更为科学的依据。当然了，教师只对儿童的认知评估是远远不够的，教师也应考虑到评估儿童的运动技能。在评估中引入对拟虚拟现实技术，教师通过利用虚拟现实技术来对智障儿童的动作协调、体育平衡感还有肌肉力量能够进行实时的观察与问题总结，从而让儿童的评估更具互动性和趣味性，激发儿童的积极性。同时，此过程也方便教师记录不同的数据类型为儿童的后续康复训练计划调整提供客观依据。当对儿童的身体上考察完成以后，教师也应对儿童的心理，

也就是社交能力进行考察。教师可以多借助一些情感识别软件或者眼球追踪技术，对智障儿童的一些行为进行追踪与观察，从而方便教师可以进行更为精细的分析。

例如，教师针对班级中的一些中度智障儿童，教师应对他们先进行全面的评估，了解他们的认知以及运动状况。如果教师发现儿童的认知能力较为优秀，但是运动协调性较差，社交的情感感知能力也较弱。那么基于这些评估，教师便可以设计一系列平衡训练，包括儿童的单脚站立，走平衡木等相应的体育训练方式，以帮助儿童能够提高自身的平衡感以及协调性。而针对儿童的肌肉力量和耐力的训练，教师便可以设计一些举重，根据儿童的实际情况来调整重量，避免对儿童的肌肉造成损伤。除了身体上的训练，教师针对儿童的社交情感能力可以有效的设计一些社交游戏，比如组织班级内的同学一起玩躲猫猫、捉迷藏等活动。

二、设定分层目标，明确训练要求

智障儿童的健康康复训练是一个需要教师精心设计的过程。而在这其中，教师就需要有效的进行目标的分层制定，明确儿童的训练要求。在目标的制定方面，教师可以设定短期、中期和长期三个目标来作为活动的设计框架。在制定短期目标的时候，教师应该将眼光放在培养儿童的康复训练计划的基础之上，针对班级内智障儿童的个体差异以及康复需求，教师可以将目标细分为生理、心理和社交等不同方面。教师针对儿童的生理方面，短期目标就可以设置为改善儿童的姿势，增强儿童的肌肉能力，提高他们的运动协调感。而在儿童的心理方面，教师可以将短期目标设置为增强儿童的自信心，提高他们的情绪管理能力。在中期目标的制定过程中，教师则需要考虑到活动的持续性以及对儿童的发展适应

性，教师应该摒弃一些单一的运动技能提高。中期目标是以儿童在康复训练中如何将其运用到实际生活来作为落脚点，目的为了提高智障儿童在学校或者社交场合的适应能力，提升他们在日常生活中的自理能力。将目标制定由对儿童的基础能力的提升，转变为与生活衔接，从而让智障儿童实现全方位的进步。短期和中期以后，教师也应将目光放得更加长远，设定一个长期目标，从而兼顾儿童的个体差异与整体运动需求。在长期目标中，教师便可以将目光放在智障儿童特定运动项目当的整体水平的提升。目的是为了提升他们在未来参与社会职业时，遇到的问题能够得到改善。同时，教师也需要注意到，智障儿童在成长过程中可能会出现心理变化以及问题，积极帮助智障儿童寻找解决方案，从而为他们的未来发展提供更为有力的支持。

例如，针对一个中度智障儿童的康复训练，教师需要了解对儿童运动能力、协调性和平衡感的提高是必要的，同时应将培养儿童对体育活动的兴趣作为长期目标。而与之对应的短期目标制定，则应放在为期两个月训练的基础体育动作和体育游戏的了解，比如单脚跳等较为简单的游戏。目的是为了引导儿童能够稳步提高自身的平衡感，确保后期的训练更加安全有效。在接下来的半年以内，教师应逐步引导具体的运动技能训练，根据儿童的兴趣以及实际的身体情况来选择更为适合儿童发展的运动项目，比如踢足球或者打篮球。教师在教的过程中，多加注重对儿童的动作正确性观察。通过对儿童的反复训练和指导，能够让儿童更快的掌握这些基本技能。在前面的铺垫完成以后，教师便可以将长期目标也为儿童进一步改善。让儿童“由点及面”学习到更多相关的运动技巧，比如跳跃。

三、制定分层方案，注重针对性训练

针对智障儿童的康复训练，教师在明确了训练要求以后，也应结合儿童的个性化运动需求来有针对性的提出训练措施。因此，教师就需要深入的研究如何制定分层方案，并实施有针对性的课程训练，最大限度的提高智障儿童的康复效果。为更好的帮助儿童定位自身的康复问题，教师可以对儿童进行全面的能力评估，了解儿童自身的优势以及不足之处，教师可以通过评估的结果来明确每个儿童的康复需求以及目标，从而为个性化的康复方案制定打下基础。在实施的时候，教师也应该考虑到不同年龄阶段的智障儿童自身的年龄特点

以及生活需求。教师应将分层方案的具体训练计划涵盖到具体的时间阶段，以及对儿童的评估标准制定。这些方案都应该充分考虑儿童的实际身体水平，灵活的调整训练内容以及强度，确保每个儿童都能得到最为适合的康复训练。在完善针对性训练的基础要求以后，教师针对不同智力层次的儿童，也应该提出不同要求。针对轻度智障的儿童训练过程中，教师可以有效的引入多种运动项目，提升儿童的身体灵活性。对于中度智障的儿童教师，便可以将重点放在对儿童的基础能力和平衡的训练。具体实施的时候，教师也应该根据儿童的实际表现来进行定期的评估和调整，根据评估的结果来及时的调整康复方案，让儿童的训练难度和要求都是最适合他们的，从而确保他们始终处于最佳状态下进行训练，让康复运动的效果最大化。

例如，教师针对轻度智障儿童，可以将提升儿童的基础能力来作为训练的目标，注重对儿童的认知能力不断提高。教师可以有效的引入一些简单的认知训练项目，比如考察智力的拼图游戏，或对儿童进行一些记忆力的训练，从而促进他们的认知能够得到改善。同时，教师在运动项目中也应该多和儿童强调团队合作和社交能力培养的重要性，让班级内的儿童多参加一些小组活动，从而帮助他们建立良好的人际关系，提高社会适应能力。而针对重度智障儿童，教师则就需要提供更具有个性化的关怀。除了基础训练以外，教师还可以有效的结合一些音乐疗法或者美术疗法，让儿童通过不同的艺术形式来开发他们自身的感官体验和情感表达。

四、实施分层教学，注重循序渐进

为了更好地进行分层教学，那么教师就应更为细致的观察儿童的运动需求，科学的找到相应的解决方案。通过对智障儿童的认知能力和学习特点的全面评估，教师才可以更好的了解他们自身的学习优势，从而有针对性的，有计划的制定更为详细的教学计划。在制定教学计划的时候，教师应该充分考虑儿童的认知能力以及学习特点来选择教学方法。除了传统教学方法以外，教师还可以多结合一些现代科技技术，目的是提高教学的趣味性和互动性，从而更好地激发儿童的学习兴趣。同时，教师也应该确保分层教学的实施是遵循循序渐进的教学理念。在教学过程中，教师应该逐步提高儿童的运动技能和参与程度，对儿童的要求过高或者过低，都会影响儿童康复训练的进度。这就需要教师制定具体的阶

阶段性目标，并在每个阶段给予每个儿童积极的反馈，帮助儿童维持自身的训练自信心。正因为如此，也就导致了分层康复训练是一个持久战，教师需要对儿童的学习进度时刻观察，帮助儿童克服在训练中所出现的困难，确保儿童的每一个阶段之间的衔接更为顺利。

例如，针对班级内的智障儿童，教师在分层训练的第一阶段应多加注重儿童的基础运动技能的培养。通过直观的运动项目的演示和互动游戏的设计，引导儿童进行简单的舞蹈动作或者球类活动，从而提高他们的体育运动意识。随后，在第二阶段的训练过程中，教师应该加强对儿童的运动技巧的训练，引入更为丰富的运动项目，比如跳跃，投掷等等。教师可以有效的结合多媒体为儿童示范、讲解相关的活动内容，同时可以借助音乐节拍来辅助儿童进行动作的训练。在第三训练阶段，教师可以进一步增强运动技巧的训练强度和难度，主要包括运动速度、力量、耐力等方面。在此教学环节中，教师可以引入触觉辅助手段，比如按摩球或者泡沫轴等工具来对儿童进行肌肉的放松和拉伸训练。通过一环衔接一环的教学环节的设计，为智障儿童的康复训练提供了更多的可能性。

五、建立分层评价机制，及时调整训练方案

前面主要讲解了康复训练中的环节设计，接下来，主要讲述在对儿童的康复训练环节设计的时候，需要设立更具科学合理的评价标准和指标，从而确保评估结果的客观性和准确性。教师根据不同层次儿童的特点以及康复目标来进行详细的方案制定，同时可以充分考虑到，儿童的个体康复需求。在方案实施的过程中，教师需要对儿童进行定期的评估，有效的收集儿童的康复数据和信息，针对其中所出现的一些问题，积极的寻找解决方案，并针对训练的环节进行有效调整。随后，在构建分层评价机制的过程中，教师还需要着重思考如何有效的利用现阶段的科学手段，运用运动追踪传感器等相关的技术来增强评估的全面性。通过新技术与康复运动的有效结合，可以更加准确的获取儿童的运动数据，为教师的康复训练方案的制定与完善提供有力支持。当然，在评价机制的完善后，教师也应该思考如何将家长以及社会各界资源纳入分层评价体系的考量范畴。这主要是因为家长在儿童康复训练的过程中扮演着极为成长的角色，他们对智障儿童的观察以及反馈可以为教师的康复计划提供更为准确的信息。而社会资源则主要指的

是专业康复的机构或者志愿者团队，让他们的参与能够为教师的评估工作提供更多的帮助与支持。

例如，教师针对一位智障儿童，教师可以对他的运动技能协调技能还有体能等方面设定评价的标准。主要指标应包括跑步速度、跳跃的高度和球类运动技能的掌握程度等等。教师考虑到各种各样的可能会出现的问题，可以将康复训练合理规划分，从而逐渐适应他们的康复进程。教师在每一次儿童进行完运动以后，对结果进行考察和测量，收集相关的康复数据，主要应该包括儿童的速度提升、跳跃高度的增加、运球类运动的熟练程度等方面。同时，教师也应该对儿童的体能状况以及活动体验感等进行考察。教师根据这些评估的结果，可以及时的调整训练的方案。比如，如果儿童的跑步速度有所提高，那么教师便可以适当的增加跑步的距离和时间。如果儿童跳跃能力所提高，教师便可以尝试引入更多与跳跃有关的运动项目，从而保证儿童的运动兴趣与热情。而针对这其中所出现的一些问题，儿童可能会出现体能较弱的现象。那么教师便可以有效的添加一些有氧运动项目，从而改善儿童的身体水平。

结束语

综上所述，通过开展分层化的运动康复训练，智障儿童在认知、反应等方面都得到了很好的改善，从而进一步提高了儿童的自信心。所以说，在智障儿童康复训练过程中，教师应多关注智障儿童的个体差异，根据儿童的实际情况出发，选择适合其内心发展特点和规律的训练内容。同时，教师训练方法的设计要结合儿童的具体训练内容，始终坚持不懈，从而以求最大限度的开发智障儿童的学习潜能，促使智障儿童能够更好的改善自己，学会生活，适应生活，进而融入社会中去。

参考文献

- [1] 王琳. 智障儿童运动康复训练的分层实施探讨[J]. 中国特殊教育, 2020(6): 25-28.
- [2] 刘瑶. 智障儿童运动康复训练的实践与探索[J]. 中国康复医学杂志, 2019(7): 45-48.
- [3] 马丽娜. 智障儿童运动康复训练的多元化发展[J]. 中国特殊教育, 2018(4): 36-39.
- [4] 赵广平. 智障儿童运动康复训练的实践与思考[J]. 中国特殊教育, 2021(1): 28-31.