

規律運動有助改善自閉症症狀

◎新北市立土城醫院復健科物理治療師 李雅涵

3 歲的小杰經常重複玩特定玩具，較少主動參與互動性遊戲，媽媽觀察發現，他在公園偶爾會跑步、追逐，卻幾乎不會跳躍，體力與動作協調明顯落後同齡孩子，經就醫評估後，小杰被診斷為自閉症類群障礙。

根據衛福部統計，截至 2024 年底台灣已有超過 2.2 萬人領有自閉症類群障礙的身心障礙證明，約佔全體身心障礙人口的 1.8%，自閉症類群障礙屬於神經發展性障礙，影響個體的社交互動、語言溝通、行為表現與興趣範圍。

建立「成功經驗」是激發孩子參與動機的關鍵，建議挑

選簡單、具結構性的運動內容，搭配口語鼓勵與正向回饋，幫助孩子建立自信，家長應抱持「堅持比完美更重要」的態度，可以將困難的動作拆解為多個步驟，循序漸進引導學習，協助孩子累積成就感。照顧者若能與孩子一同運動，不僅有助於親子關係的建立，也能讓孩子感受到陪伴與



▲ 物理治療師引導中加入「視覺輔助工具」可有效提升理解力與參與度



▲ 透過丟接球，有助於提高手眼協調、平衡感與肌力

支持，建議多給予鼓勵、減少責備，讓運動成為愉快經驗，進一步養成穩定的運動習慣與健康生活模式。

根據美國運動醫學會建議，自閉症兒童在運動引導中加入「視覺輔助工具」可有效提升理解力與參與度，例如在地板貼上腳印圖示，引導跳躍動作，或透過影片示範技巧，減少語言指令的誤解，有助孩子獨立完成動作。運動形式不需複雜或高強度，可從日常活動著手，像是快走、追逐、拍球、跳舞、帶動唱等，再逐步加入伸展或阻力訓練，初期可選擇孩子熟悉且具安全感的環境，讓運動變得有趣、可預期，球類遊戲如丟接球、踢

球，除促進親子或同儕互動，也有助於提高手眼協調、平衡感與肌力。

國際研究顯示，參與結構化運動計畫的自閉症兒童，在代謝健康（如膽固醇指數）與行為表現上皆有明顯進步，運動可降低重複性動作、攻擊行為與注意力不集中等問題，亦能增加與他人互動機會，減少孤立感與情緒困擾，進而提升整體生活品質。

對自閉症兒童而言，運動不僅能強化體能，更是促進身心與社交發展的重要管道。從小開始，從簡單做起，每一個小小的進步，都為孩子未來奠定基礎，並幫助他們培養正向運動態度，維持良好體適能與生活品質。✿