

1. 改善手之協調性及手肌力可做的活動

A黏土：

➢可以讓小朋友用手指或手掌捏、壓黏土

➢滾成小球、壓扁小球

➢搓成長條，編成麻花狀

➢拿杯子或瓶子邊緣來滾小球

➢用塑膠刀將粘土條切成一段一段用拇指將小球壓扁

B一些簡易又能促進手指捏拿功能的玩具：

➢樂高積木

➢小珠珠、豆豆板

➢拼圖

➢可轉換變形的玩具，例如：機器人…

➢拼裝模型

➢用鑷子夾東西

➢用眼藥水瓶滴顏料的方式畫

➢拿橡皮擦東西

➢拿衣夾、髮夾…

C應用鉛筆或原子筆的一些活動：

➢用筆來指揮、繞圈圈或打節拍…

➢先握住筆的一端，手指再慢慢挪到筆的另一端

D硬幣：

➢推硬幣及撿起硬幣

➢將硬幣放進撲滿

➢將硬幣由手指挪到手掌，再由手掌到手指

➢用前三隻手指翻轉硬幣

➢在食指及拇指間滾動硬幣旋轉硬

E建造性活動：

➢用大小適合的安全剪刀來剪東西，可以剪在不同重量、厚薄的紙上，檢出一些簡單的圖案及形狀

用手撕紙再貼畫

F其他的活動：

➢魔術戲法

➢魔術方塊

➢彈鋼琴、打鼓

➢打字、玩電動

*請注意小朋友有無以下情形：

1. 大拇指是不是常夾在中指和食指下？
2. 是否常用指尖去觸摸東西？
3. 活動時手指是否常用力？
4. 指尖相碰時，手指與手掌間是否或出現圓形空間？

2. 改善書寫控制技巧的活動

A. 在圖案內的著色活動
(圖案及線條可大可小)

B. 描圖活動

C. 連連看及畫線走迷宮的活動

D. 練習畫連續線條

E. 用小刀沿著圖案邊緣割

3. 改善近端關節肌肉穩定度的活動

A. 以膝蓋彎曲、腳掌貼地的姿勢做仰臥起坐

A. 推推車

B. 四肢著地橫著走

C. 用單腳站立

D. 用單腳或雙腳跳

E. 玩有阻力的活動

➢雕像遊戲：要小朋友假裝自己是雕像，不能被別人推動或移倒

➢可以互推椅子、大球或是枕頭

➢玩推牆遊戲

G海灘球遊戲:

- 可以用手撐地，雙腳抬起來踢球
- 如果太難，可以讓小朋友躺著，用腳或手把球扔向天花板

H完一些需要精細動作的遊戲:

- 樂高遊戲
- 射擊遊戲
- 彈珠
- 組裝玩具模型
- 拼圖
- 豆豆板

4. 能促進動作計劃發展的活動

A. 玩障礙賽，活動需要3個步驟以上，要求不同的動作能力，並且具有挑戰性。例如：雙腳跳、單腳跳、前滾翻、後滾翻、螃蟹走路、單腳跳繞圈...

B. 和小孩玩模仿動作或身體位置的遊戲

- 老師說
- 請你跟我這樣做

C如果小朋友無法完成他的活動，可以用口語或以身體動作的方式來暗示他

D跟著音樂模仿拍手或踏腳的動作

5. 改善手眼協調的活動

A. 玩雙手都有用到的活動

- 樂高積木
- 畫圖
- 穿珠珠

B丟沙包或球到一個桶子或目標物中（當小朋友沒丟中時，要告訴他為什麼丟不中，例如：太高、太低、太近、太遠）

C手指觸摸的活動

- 單手或雙手
- 張眼或閉眼

D把玩一些玩具，例如：乒乓球、彈珠

E需要越過身體中線的丟擲活動，例如：棒球

聯絡電話：039544106轉8340 職能治療
地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號
G2 復建科

兒童在家 可作活動 之建議表

羅東聖母醫院