

注意力不集中兒童 居家活動建議

國泰綜合醫院復健科職能治療組編印

著作權人：國泰綜合醫院

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

簡介

如果孩子因為注意力不集中、坐不住，導致上課或寫作業有困難，建議您在需要他專心靜坐之前，先讓他做 10-20 分鐘前庭覺及本體覺、觸覺的活動「暖身」，可以促進他靜下來的表現。

感覺統合治療必須每天執行才能達

到最大療效每天至少讓孩子做 20

分鐘的訓練，以 少量多餐 方式為最

佳！請參考以下所附的例子，活動

具有變化性，時常更換不同內容，

可以提高孩子的動機，更能增加治

療的有效性。如果孩子能夠主動去

做，效果最好，您可以提供孩子幾

個活動，讓孩子選擇他最喜歡的去

執行。孩子需要加強的活動如下頁

治療師為您的孩子所建議的項目：

活動建議項目

■ 本體覺活動（重壓或需要用力的活動）

- 搬家遊戲（把重物由一個房間搬到另一房間）
- 匍匐前進 蜘蛛走路 小牛拉車
- 投擲重物 爬樓梯 仰臥起坐
- 跳繩 拉單槓 做體操
- 單腳跳 跳格子 拔河
- 爬垂直的梯子繩梯

■ 前庭覺活動

- 翻跟斗、在地上打滾
- 坐旋轉椅、搖椅
- 坐電梯 盪鞦韆 溜滑梯
- 騎腳踏車 跳彈簧床 翻單槓
- 騎木馬 玩翹翹板 溜冰

■ 觸覺活動

- 用海綿或軟刷子刷澡（由上到下同一方向刷，刷四肢及背部，力道不可過輕）
- 用袋子裝些豆子，米或通心麵，並在其中藏彈珠，小玩具讓孩子用手摸出來
- 用力擁抱孩子 按摩