



本體覺活動 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

本體覺個人對身體姿勢、肢體位置等等的感覺。本體覺功能不良的孩子可能會有力氣不足、動作笨拙情形。活動量過高及某些衝動型的孩子常有本體覺功能不足的情形，我們可以利用本體覺活動來使孩子「calm down - 靜下來」。

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：



本體覺活動（重壓或需要用力的活動）建議項目

- 搬家遊戲（把重物由一個房間搬到另一房間）
- 像無尾熊一樣「掛」在大人身上
- 匍匐前進 蜘蛛走路 小牛拉車
- 騎馬打仗 打枕頭仗 投擲重物
- 跳彈簧床 爬樓梯 仰臥起坐
- 跳繩 拉單槓 做體操
- 單腳跳 跳格子 站著穿褲子
- 走平衡木 跳彩帶舞
- 練習單腳站一段時間 腳跟碰腳尖走一直線
- 單腳站著彎腰撿東西（難度高，一開始可先練習撿位在較高平面的物品）
- 從厚重的棉被或毯子下面用力鑽過去
- 玩雕像遊戲（假裝自己是雕像，不能被別人推動）或玩推大球、推椅子，推牆遊戲
- 讓孩子在沙發或厚厚的平面上走動（提供不穩定的平面）
- 不扶東西，用單腳在沙上寫字
- 兩人面對面站立不移動，玩互推遊戲
- 爬垂直的梯子繩梯
- 拔河（可以用毛巾當繩子）