

## 肆、感覺統合訓練

### 一、前庭感覺、觸覺、固有感覺訓練

前庭刺激與其他的感覺刺激一樣都具有統一及調整身體運動的功能，承受重力輸入的前庭系統是姿勢反應的媒介，為使其獲得正常姿勢的反射，需儘其所能發揮作用。同時與視覺系統也有密切的關係，並與聽覺系互相起作用，改善語言的發展。

#### (一)吊網

##### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺。
- ②控制姿勢動力與眼球運動。
- ③刺激平衡感覺。
- ④控制肌肉緊張。
- ⑤促進視空間知覺。
- ⑥刺激觸覺反應。

##### 2. 教學資源

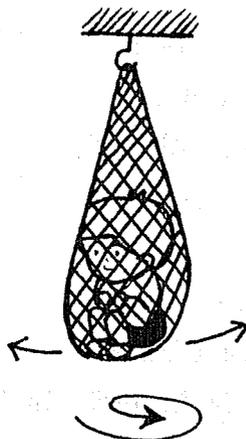
- ①吊網。
- ②網狀吊袋。

##### 3. 教學活動

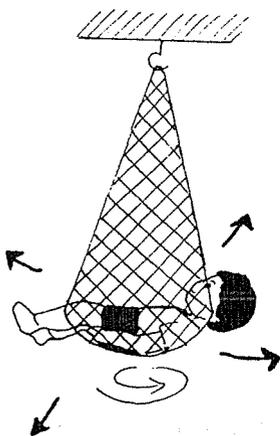
- ①吊網吊在教室棟、樑（上方）。
- ②兒童進入吊網裏，可用坐姿、站立姿、仰臥、俯臥姿勢。
- ③推（拉）網前後搖動或左右搖動。
- ④旋轉吊網，並藉反彈力轉動。

#### 4. 注意事項

- ①對本項訓練有恐懼現象的兒童，不要勉強。
- ②旋轉繩子藉反動動力旋轉吊網，開始時緩慢旋轉。
- ③可增加伸手抓取，觸摸等取物之動作。



坐在吊網內旋轉擺動



以仰臥在吊網內旋轉擺動。

## (二)懸吊橡皮圈

### 1. 教學目標

- ①促進前庭感覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。
- ③控制眼球，視覺運動協調。
- ④刺激平衡感覺。

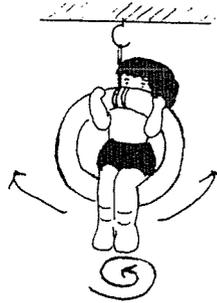
### 2. 教學資源

輪胎內胎。

### 3. 教學活動

- ①兒童握住綑綁輪胎之繩子。
- ②教師協助搖擺輪胎。

弱→強。



坐在懸吊的橡皮圈上旋轉擺動。

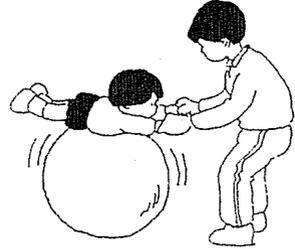
### 4. 注意事項

- ①訓練之前先取得兒童瞭解，不可突然做。
- ②從辨別刺激，進入發展身體形象。
- ③對動作遲緩性兒童刺激其活潑性。
- ④對過動性兒童，採抑止興奮性。
- ⑤不可勉強做。
- ⑥從兒童抵抗較小的部位開始刺激。

### (三)大龍球

#### 1. 教學目標

- ①促進反射統合，觸覺。
- ②回復站立姿勢。
- ③促進前庭感覺，發展平衡感覺。
- ④促進身體形象。
- ⑤穩定情緒。



#### 2. 教學資源

治療球。

#### 3. 教學活動

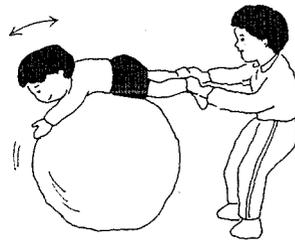
- ①以俯臥姿趴在治療球上。
- ②滾動治療球，讓兒童的雙手向前伸出著地。
- ③以仰臥姿輕鬆地躺在球上。  
教師緩慢地搖動治療球。
- ④兒童躺在墊上，用治療球從身上滾過。

#### 4. 注意事項

- ①可以當做刺激多種感官教具。
- ②有利刺激感覺統合。



坐在大龍球上，保持平衡。



腹臥、仰臥在大龍球上滾動。

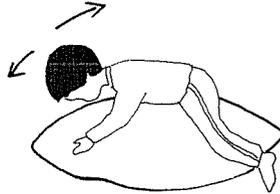
#### (四)橄欖球

##### 1. 教學目標

- ①促進反射統合，觸覺。
- ②回復站立姿勢。
- ③促進前庭感覺，發展平衡感覺。
- ④促進身體形象。
- ⑤穩定情緒。

##### 2. 教學資源

橄欖球。



##### 3. 教學活動

腹臥、仰臥在橄欖球上，前後滾動。

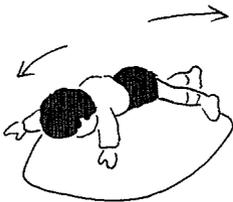
- ①以俯臥姿臥在橄欖球上。
- ②搖動橄欖球，讓兒童的雙手著地。
- ③以仰臥姿輕鬆地躺在球上。

教師緩慢地搖動橄欖球。

- ④兒童躺在墊上，用橄欖球從身上滾過。

##### 4. 注意事項

- ①可以當做刺激多種感官教具。
- ②有利刺激感覺統合。



腹臥、仰臥在橄欖球上，前後滾動。



坐在橄欖球上，上下顫動。

## (五)木馬

### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺。
- ②控制肌肉緊張。
- ③促進運動動作與兩側協調（身體雙側協調、視覺運動協調平衡）。
- ④刺激平衡感覺、固有感覺（本體感受）。

### 2. 教學資源

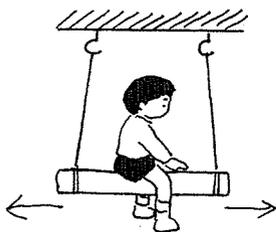
搖擺木馬。

### 3. 教學活動

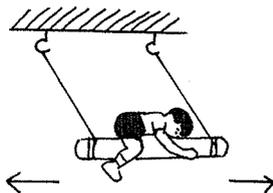
- ①單人坐（站、伏）在木馬上搖擺。
- ②2~3人坐在木馬上搖擺。

### 4. 注意事項

- ①左右、前後搖擺木馬，可獲得強烈的前庭刺激及運動感覺刺激。



坐在搖動的木馬上，左右擺動。



腹臥、仰臥在搖動的木馬，左右擺動。

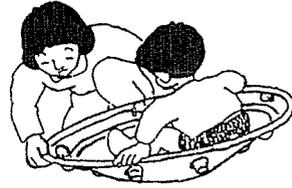
## (六)旋轉盤

### 1. 教學目標

- ①促進前庭感覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。
- ③控制眼球。
- ④控制姿勢。

### 2. 教學資源

凹型飛盤、旋轉盤。

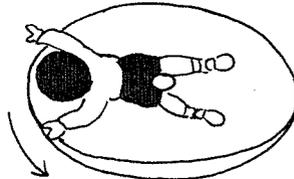
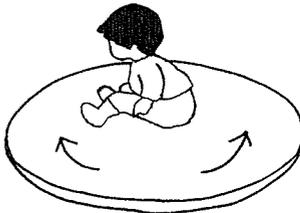
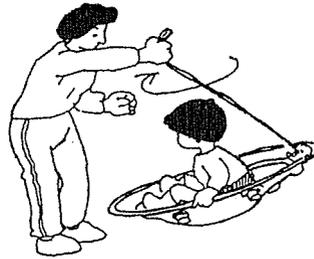
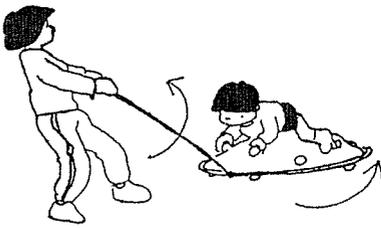


### 3. 教學活動

- ①坐在飛盤上，以自力搖擺。
- ②兒童以坐姿、仰臥姿坐在飛盤上。由教師轉動飛盤。

### 4. 注意事項

- ①兒童覺得好玩時，可以繼續。



坐在大的旋轉盤上，左右轉動。

腹臥在旋轉盤上，自己左右旋轉。

## (七)大油桶

### 1. 教學目標

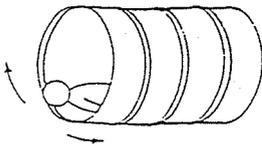
- ①促進前庭感覺。
- ②促進觸覺。
- ③反射統合。
- ④促進身體形象，平衡感。
- ⑤促進姿勢機轉。

### 2. 教學資源

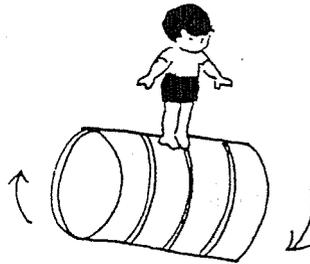
汽油桶，桶的內側貼絨布。

### 3. 教學活動

- ①兒童躺入汽油桶裏左右滾動。
- ②兒童躺坐在汽油桶上，滾動汽油桶。
- ③汽油桶內側鋪上毛氈布，可促進觸覺刺激。
- ④兒童站立在油桶上，滾動前進。



躺在大油桶內滾動。



站立在油桶上，滾動前進。

## (八)輪胎

### 1. 教學目標

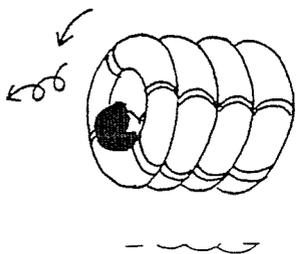
- ①促進前庭感覺。
- ②促進觸覺。
- ③反射統合。
- ④促進身體形象，平衡感。
- ⑤穩定頸部促進姿勢機轉。
- ⑥控制肌肉緊張，運動感覺。

### 2. 教學資源

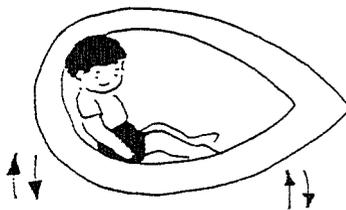
三個輪胎內胎網綁在一起。

### 3. 教學活動

- ①兒童躺入輪胎，由教師滾動輪胎。
- ②對膽小兒童（害怕）以緩慢地左右搖擺。



躺在輪胎環中滾動。



坐在橢圓球內，前後搖動。

## (九)懸掛平衡板

### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺。
- ②控制肌肉緊張。
- ③促進身體動作與身體兩側協調。
- ④刺激平衡感覺，固有感覺（本體感受）。

### 2. 教學資源

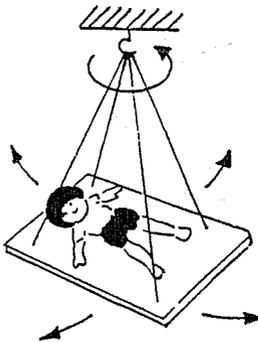
懸掛平衡板。

### 3. 教學活動

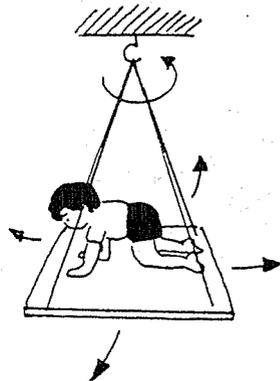
- ①坐、腹臥、仰臥在懸掛的平衡板上，向四方擺動。
- ②四肢趴臥在懸掛的平衡板上，向前後左右擺動。

### 4. 注意事項

- ①左右擺動。
- ②前後擺動。



坐、腹臥、仰臥在懸掛的平衡板上向四方擺動



四肢爬姿在懸掛的平衡板上，向四方擺動。

## (十)吊繩、吊掛圓筒

### 1. 教學目標

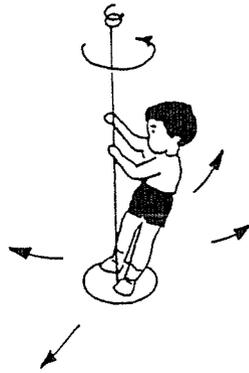
- ①刺激前庭感覺。
- ②控制姿勢動力與眼球運動。
- ③刺激平衡感覺。
- ④控制肌肉緊張。
- ⑤促進視空間知覺。

### 2. 教學資源

- ①吊繩。
- ②吊掛圓筒。

### 3. 教學活動

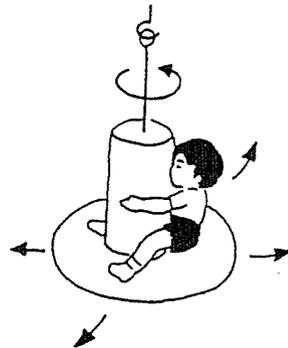
- ①吊繩吊掛在教室的橫樑（上方）。
- ②兒童抓住吊繩，自由旋轉擺動。
- ③兒童抱住吊掛圓筒，自由旋轉擺動。
- ④兒童用站姿、坐姿自由旋轉擺動。



坐在吊繩上，自由旋轉擺動遊戲



站在吊繩上自由旋轉擺動



抱住懸吊的圓筒自由旋轉擺動

## (二)彈簧床

### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺。
- ②刺激平衡感覺、刺激固有感覺（本體感受）。
- ③控制肌肉緊張並促進粗大肌肉動作。
- ④觸覺訓練，促進中樞神經系統。

### 2. 教學資源

彈簧床。

### 3. 教學活動

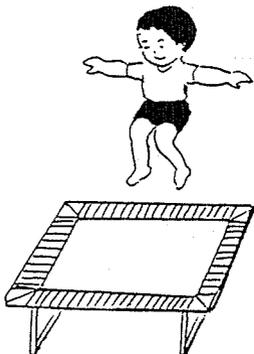
- ①以站立姿勢跳躍。
- ②以坐姿上、下彈動。
- ③躺在彈簧床上，上下彈動。

### 4. 注意事項

- ①先以自由遊戲在彈簧床上彈跳。
- ②變換姿勢彈跳。



坐在彈簧床上彈動



在彈簧床上跳躍。



兩人在彈簧床上跳

## (三) 橡皮球

### 1. 教學目標

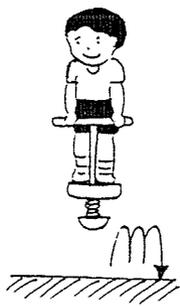
- ① 刺激前庭平衡及固有感覺。
- ② 控制肌肉緊張。
- ③ 促進大肌肉動作協調。

### 2. 教學資源

- ① 橡皮球。
- ② 小彈簧板。

### 3. 教學活動

- ① 坐於球上手抓球上的手把跳動。
- ② 站在彈簧板上彈跳。



站在彈簧板上彈跳



坐在有手把的橡皮球上跳動

## (五)人力鞦韆

### 1. 教學目標

- ①促進前庭感覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。

### 2. 教學資源

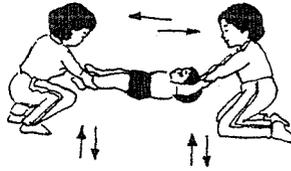
二位教師。

### 3. 教學活動

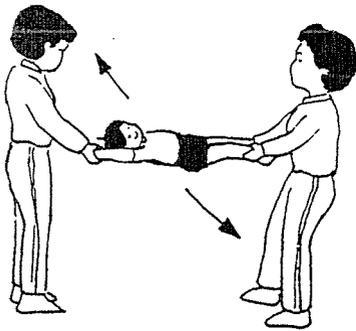
①一名教師抓住兒童雙手，另一名教師抓住雙腳，抬起兒童身體，左右搖動兒童身體。

②上下振動。

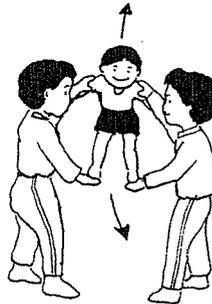
③拉展兒童的四肢。



抓住雙手雙腳前後拉伸，上下擺動



抓住兒童的四肢，上下左右擺動。



## (齒)滑板

### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺、固有感覺（本體感受）。
- ②原始反射統合。
- ③協調視覺運動及促進平衡感覺。
- ④促進姿勢機轉並控制肌肉緊張。

### 2. 教學資源

滑（行）板。

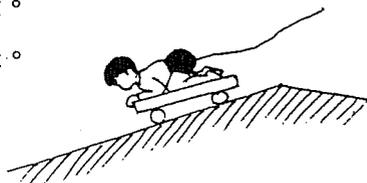
### 3. 教學活動

- ①從斜坡上滑下。
- ②可用俯臥姿、背臥姿、坐姿等姿勢。

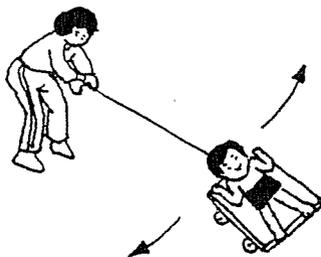
### 4. 注意事項

①有快速之感，有些兒童不習慣會害怕，可釘掛鉤，結繩子在地面上拖拉。

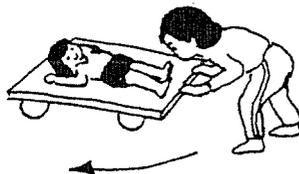
- ②注意危險（手受傷）的發生。



腹臥在滑車上，從斜面的高處滑下。



用繩子牽引滑車左右轉動。



坐、腹臥、仰臥在滑車上，讓人推動。

## (五)平衡板

### 1. 教學目標

- ①促進前庭感覺，平衡感覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。
- ③控制肌肉緊張，反射統合。
- ④促進姿勢機轉。



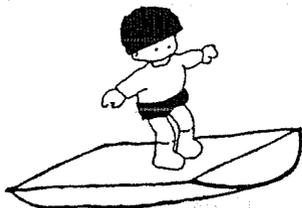
趴在平衡板上保持平衡

### 2. 教學資源

平衡板。

### 3. 教學活動

- ①俯臥姿、仰臥姿、坐、站在平衡板上。
- ②由教師搖擺。
- ③以站姿移動體重。



站在平衡船上，保持左右平衡。



坐、腹臥、仰臥在平衡船上。



坐在平衡盤上，保持平衡。



坐在丁字型或單腳椅子平衡。

## 二、觸覺刺激訓練

觸覺不僅是在人類初期時最重要的一種機能，同時也有抑制情緒的作用。尤其對觸覺度較差的兒童，有增進功效的作用。觸覺刺激是由固有感覺輸入後再促進運動感覺的發展，並強化其他感覺的知覺作用，也是腦幹網樣體的主要輸入來源。同時也有促進肌肉運動（收縮及緊張）和錐體路（司管複雜的大腦傳導及骨骼運動）的功效。

### (一)梳子、刷子

#### 1. 教學目標

- ①刺激觸覺。
- ②穩定情緒。
- ③身體形象的形成。

#### 2. 教學資源

- ①梳子、刷子。

#### 3. 教學活動

- ①用梳子（刷子）梳頭髮。
- ②順序：背→上肢→手掌→下肢→腳底→臉→頭髮。

#### 4. 注意事項

- 髮部抵抗力最大，不可勉強做。



用梳子梳頭髮。

## (二) 羽毛、海棉、手套、筆

### 1. 教學目標

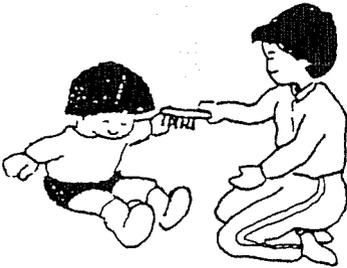
- ① 促進觸覺、視覺運動協調。
- ② 穩定情緒。
- ③ 形成身體形象。

### 2. 教學資源

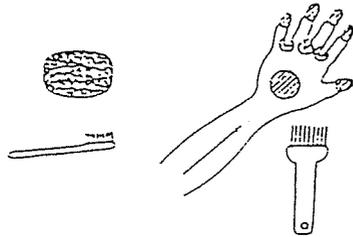
羽毛、海綿、手套、絲瓜布、筆、毛刷等。

### 3. 教學活動

- ① 用羽毛、毛刷等物品輕擦刺激手指頭、指根、掌心。
- ② 擦拭順序如下：上→下，下→上，自己→他人，弱→強。



全身摩擦（刷子）。



用刷子、牙刷、海綿等刺激  
手指頭、指根、掌心。

### (三)按摩、吹風、吹氣

#### 1. 教學目標

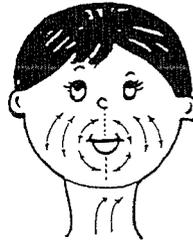
- ①促進觸覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。
- ③穩定情緒及促進各項協調。
- ④形成身體形象。

#### 2. 教學資源

- ①手指、手套、海綿、吹風機、砂、麵粉、粘土。

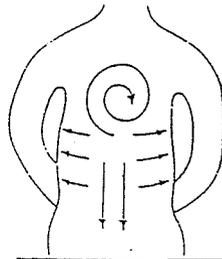
#### 3. 教學活動

- ①按摩嘴巴的四週。
- ②用手套或海綿摩擦背部。
- ③在頭頂上陣陣吹風。
- ④吹氣。
- ⑤呵癢。



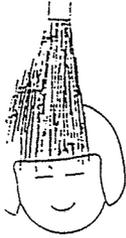
按摩嘴巴的四週。

- ⑥痲子粉撲在身上。
- ⑦輕撫或擁抱兒童。
- ⑧推拉身體。
- ⑨用毛毯捆緊身體。
- ⑩發泡液塗至身上。
- ⑪撕下膠布。



用手套或海綿摩擦背部。

- ⑫麵粉撲在身上。
- ⑬玩黏土。
- ⑭揉、抓、彈、壓手腳。



在頭頂上陣陣揮吹。



吹氣。



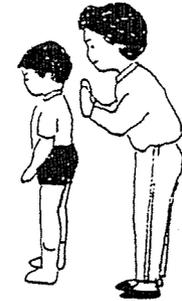
輕撫的擁抱兒童。



呵癢（強弱交互使用）。



將痲子粉撲在身上。



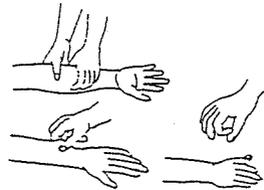
在肩、背、腰部輕輕推拉。



用毛毯或大包巾把身體包捆起來。



將發泡液塗在身上。



用揉、抓、彈、壓手、腳及背部。



撕下貼在身上的膠布（帶）。



將麵粉撲在身上。



玩黏土。

#### (四) 塑膠球池、吸塵器

##### 1. 教學目標

- ① 刺激全身觸覺。
- ② 穩定情緒。
- ③ 促進視覺運動協調。
- ④ 促進兩側協調（身體雙側協調）。



將兒童置放入裝有發泡棉、球、或木屑的箱中。

##### 2. 教學資源

小塑膠球、寶麗龍球、稻穀、木屑等。

##### 3. 教學活動

- ① 玩觸覺遊戲。
- ② 玩造形。
- ③ 從自由遊戲中，促進協調動作，及增進觸覺辨別能力。



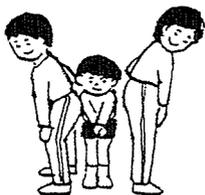
用吸塵器吸取身體。



用手指畫畫。



將兒童抱住、揹上、或擯於肩上。



挾擠在兩人之間。



在浴缸、沐浴遊戲。



沖淋身

## (五)腳底按摩

### 1. 教學目標

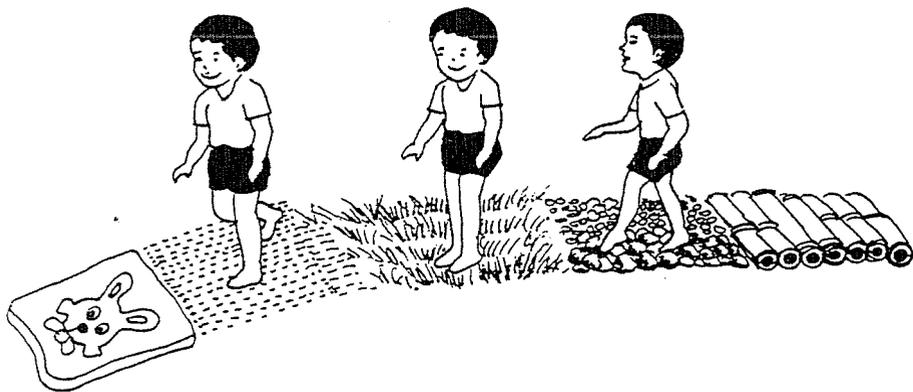
- ①促進觸覺刺激。
- ②促進固有運動感覺。
- ③促進姿勢動作協調。
- ④身體形象的形成。

### 2. 教學資源

草地、竹板、泥土、踏腳墊、海棉墊、木板、油布、碎石子、水泥地、人工草皮。

### 3. 教學活動

- ①兒童脫鞋赤腳在草地、水泥地……等走及爬行。
- ②單腳踩地、雙腳踩地，感受各種不同刺激。



赤腳在各種質地上步行、爬行

### 三、固有感覺訓練

固有感覺的輸入與腦幹運動的型式有關係，其可促進身體形像的形成及身體肌肉機能的伸展及收縮。尤其伸展肌是腦幹統合中最重要感覺輸入，也是促進壓、拉、彎曲等運動發展，並可維持神經興奮的穩定。

#### (一) 身體關節伸展、屈縮運動

##### 1. 教學目標

- ① 促進固有感覺（本體感覺）。
- ② 身體形象的形成。
- ③ 神經興奮的穩定。

##### 2. 教學資源

軟墊。

##### 3. 教學活動

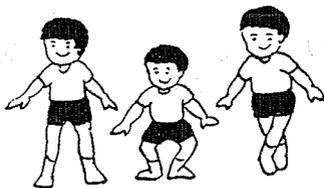
- ① 四肢儘量伸展或屈縮或分離。
- ② 各關節儘量活動。
- ③ 可在軟墊上做運動。



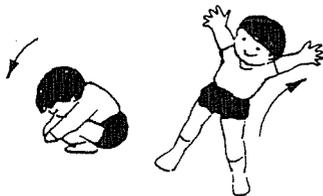
兩腳屈曲、分開。



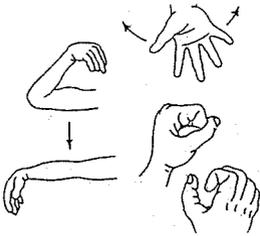
手或腳儘量伸展、分開。



兩腳分開、併攏、交差。



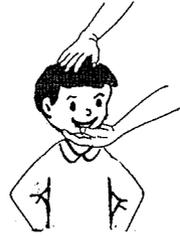
身體儘量屈縮成小姿勢或伸展成大姿勢。



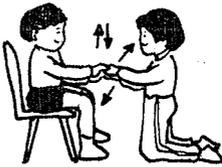
各關節在可動範圍內  
盡量活動。



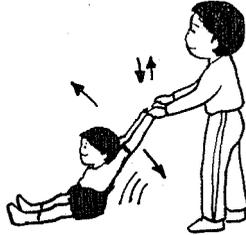
做手推車遊戲。



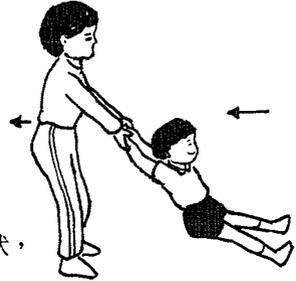
頭部左右轉動、上下彎曲、  
伸展、緊縮。



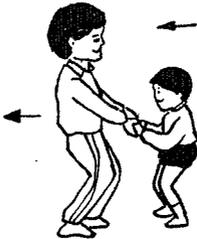
用肩放鬆下前方，用手上  
下左右擺動。



站在身後，兩手舉起做倒狀，  
上下搖動、或拉起身體。



抓住手腳，拉動身體。



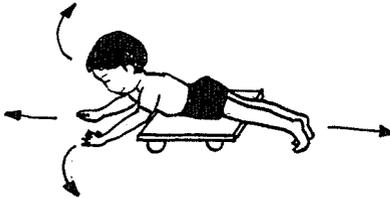
抓住雙手，拉起身體。



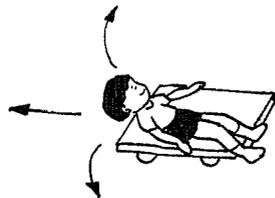
在身上置放重物。



躺在地上，讓大龍球從身  
上滾過。



乘坐在小的滑車上，自己前後左右  
移動。

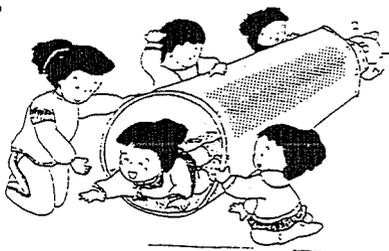


仰臥在滑車上，用腳踩地移動。

## (二)爬越隧道

### 1. 教學目標

- ①刺激觸覺。
- ②促進固有感覺（本體感受）。
- ③發展粗大肌肉動作。
- ④兩側協調，發展動作。
- ⑤促成身體形象。

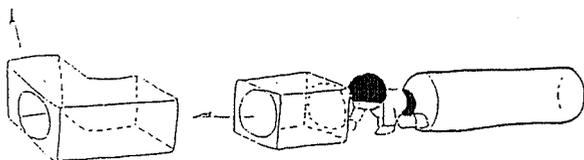
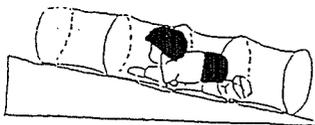


### 2. 教學資源

隧道運動器材

### 3. 教學活動

- ①穿越隧道。
- ②穿越空紙箱。
- ③穿越竹、棍、桌子。
- ④穿越水泥管。
- ⑤配合前進、後退活動。
- ⑥設計迷宮。



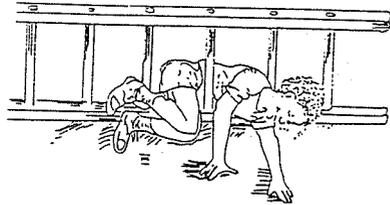
### (三) 穿越梯子

#### 1. 教學目標

- ① 促進固有感覺（本體感受），發展身體動作計劃。
- ② 視覺運動協調。
- ③ 促進平衡感覺。
- ④ 發展視空間知覺。
- ⑤ 形成身體形象。

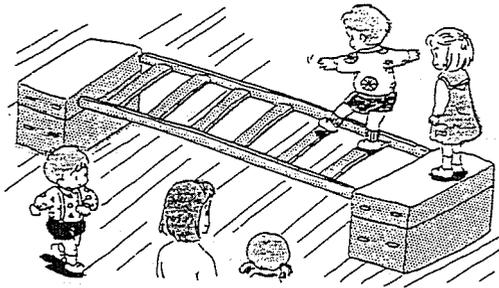
#### 2. 教學資源

梯子。



#### 3. 教學活動

- ① 四肢爬行過梯子。
- ② 走在梯子的格架上。
- ③ 培養運動意識及平衡功用。



#### (四)墊上滾動

##### 1. 教學目標

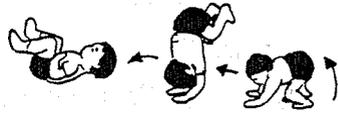
- ①促進固有感覺（本體感受），前庭感覺。
- ②發展粗大動作。
- ③反射統合。
- ④控制姿勢，形成身體形象。

##### 2. 教學資源

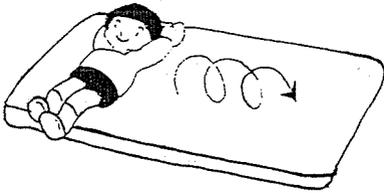
運動墊子。

##### 3. 教學活動

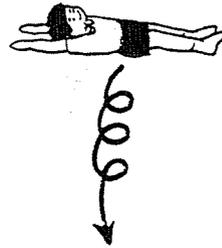
- ①在墊上匍匐，前轉翻身。
- ②翻身橫轉。



前後翻滾



左右滾動



連續側滾

(五)肌力、耐力運動

1. 教學目標

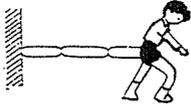
- ①促進固有感覺機能。
- ②發展大肌肉動作協調。
- ③增進肌肉力量。
- ④增強持久力。



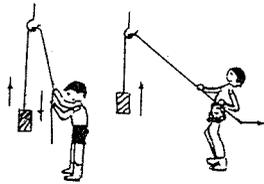
2. 教學活動

- ①儘量讓兒童全身使出力量。
- ②兩手配合拉引物體。
- ③動作有持久性的，也可使其發揮耐力。

套過有氣的橡皮圈。



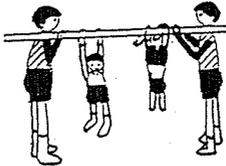
牽引腳踏車的內胎。



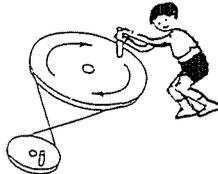
將重物提起。



解開捆在身上的橡皮圈。



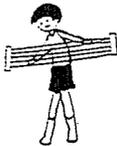
吊掛在木棒上。



轉動輪盤或方向盤。



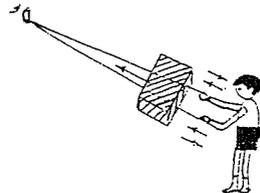
舉起重物。



伸展擴胸器。



提著行李走或揹著走。



兩手交互動作，將盒子送出。

## (六)平均台

### 1. 教學目標

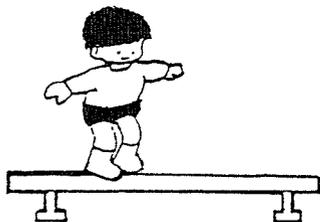
- ①促進固有感覺（本體感受）。
- ②發展粗大肌肉動作。
- ③促進平衡感。
- ④視覺運動協調，發展空間方向感。

### 2. 教學資源

平均台。

### 3. 教學活動

- ①眼睛看前方，在平行台上進走。
- ②平均台的途中，放小障礙物，跨越障礙物繼續走。
- ③高度可隨意調整，配合學生程度。



走平均台

## (七)滑梯

### 1. 教學目標

- ①促進前庭感覺。
- ②促進固有感覺（本體感覺）。
- ③促進平衡感。
- ④發展大肌肉動作。
- ⑤身體形象及空間知覺。

### 2. 教學資源

滑梯。

### 3. 教學活動

- ①以坐或趴的姿勢做溜滑梯遊戲。
- ②胆子較小的兒童，開始時可伸宜雙腳坐著溜下。
- ③熟練的兒童可頭往下衝的姿勢溜下。
- ④注意頭部撞地的危險。



溜滑梯

## 四、身體形象知覺訓練

心理的、身體的發展最基本的條件是認識自己的各部分，尤其是發展遲緩的兒童或有自閉症傾向的兒童，對於學習有關身體形象之身體意識、以及促進空間知覺或左右感知覺的發展、認知的發展都非常缺乏。在佛羅斯蒂的身體意識學習中包含有身體形象、身體圖式及身體概念之部份，現就將身體形象及身體的左右知覺訓練做個說明。

身體形象是指身體的整個感覺，這完全受整個生活經驗、認識自己的思考過程，他人的評估等影響漸漸形成的。而身體形象也影響到身體圖式、身體概念的形成，所以需要儘早施以訓練，使其發揮功能。

### (一)肌肉緊張訓練

#### 1.教學目標

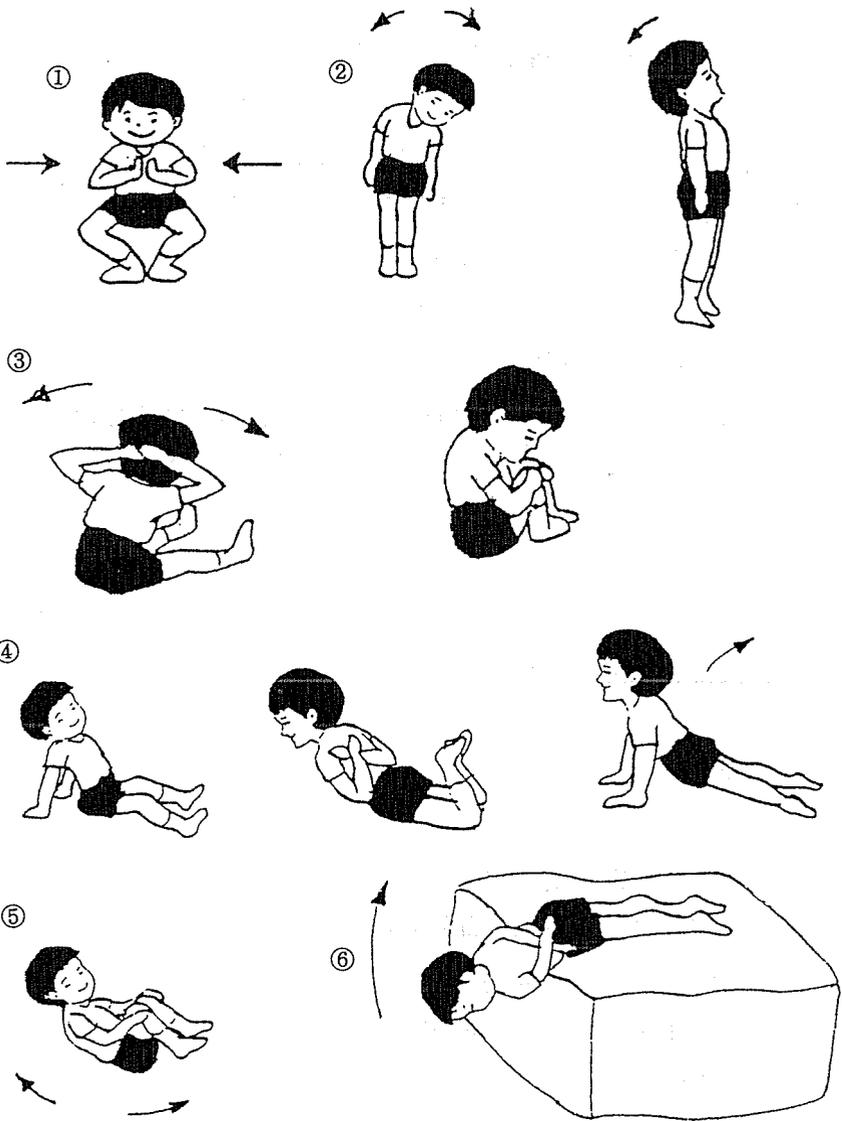
訓練特定肌肉的緊張。

#### 2.教學資源

厚的軟墊。

#### 3.教學活動

- ①兩手掌用力並攏，放鬆。
- ②頭部儘量左右側彎，前後轉動。
- ③身體儘量屈縮或伸展。
- ④身體儘量反弓後屈，緩和休息。
- ⑤身體成搖籃姿勢。
- ⑥使用高台，讓身體反弓。



## (二)肌肉鬆弛訓練

### 1. 教學目標

促進肌肉鬆弛。

### 2. 教學資源

座墊、軟墊。

### 3. 教學活動

- ①橫躺在墊上，全身放鬆。
- ②鬆弛身體，不用力。
- ③靜坐冥想。
- ④身體放鬆的倒臥在軟墊上。
- ⑤打扮成機器人走動
- ⑥兩人相背互相牽引
- ⑦兩腳用繩子捆住前進。



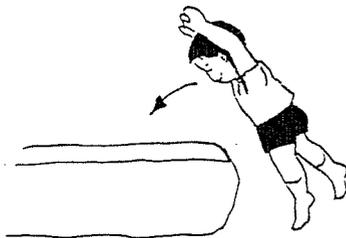
放鬆橫躺。



像解開吊網繩子的樣子  
鬆弛身體不用力。



靜坐冥想。



放鬆的倒在軟墊上。

### (三)麻袋遊戲

#### 1.教學目標

- ①刺激觸覺。
- ②促進前庭感覺，平衡感覺。
- ③促進姿勢機轉。
- ④穩定情緒，形成身體形象。

#### 2.教學資源

麻袋。

#### 3.教學活動

- ①兒童套入麻袋裏，抓住麻袋口左右，前後跳躍前進或旋轉。
- ②這遊戲可獲得強烈的前庭系統刺激及全身觸覺刺激。

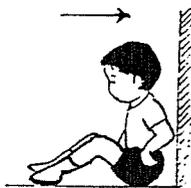


將人放入布袋中移動。

#### (四)本體肌肉感覺

##### 1.教學目標

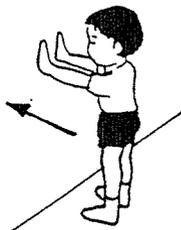
- ①促進身體肌肉感覺。
- ②促進觸覺感覺。
- ③促進身體形象的形成。



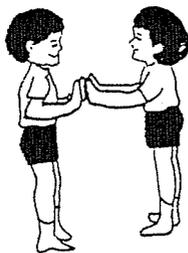
坐著身體用力壓擠牆壁。

##### 2.教學活動

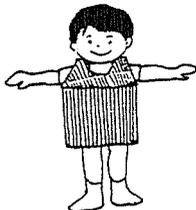
- ①坐著身體用力壓擠牆壁。
- ②站著兩手用力推擠牆壁。
- ③兩人兩手互相推擠。
- ④用布或紙將手腕捆緊屈曲。
- ⑤打扮成機器人走動。
- ⑥兩人相背互相牽引。
- ⑦兩腳用繩子捆住前進。



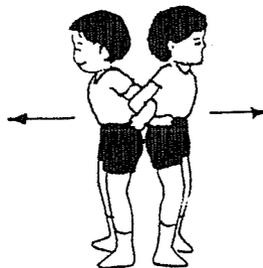
站著兩手推擠牆壁。



兩手互相擁擠。



打扮成機器人走動。



兩人相背互相牽引。

## (五)彈簧床

### 1. 教學目標

- ①刺激前庭感覺。
- ②刺激平衡感覺、刺激固有感覺（本體感受）。
- ③控制肌肉緊張並促進粗大肌肉動作。
- ④觸覺訓練，促進中樞神經系統。

### 2. 教學資源

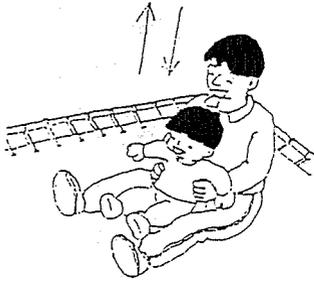
彈簧床。

### 3. 教學活動

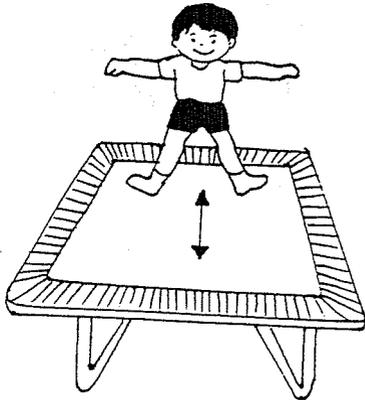
- ①以站立姿勢跳躍。
- ②以坐姿上、下彈動。
- ③躺在彈簧床上，上下彈動。

### 4. 注意事項

- ①先以自由方式在彈簧床上跳著玩，逐漸變化各種姿勢。



坐在彈簧床上彈動



跳彈簧床並變換姿勢。

## 五、身體圖式的發展訓練

身體圖式的發展是指骨骼、關節每個部分能自動的、正確的調整，肌肉也能調節緊張，並且在身體移動上，以最少的能量發揮其最有效的功能，此發展與運動覺及運動對稱的發展有很大的關係。

### (一)姿勢與平衡訓練

#### 1. 教學目標

- ①促進反射統合及觸覺刺激。
- ②回復站立姿勢。
- ③促進前庭感覺，發展平衡感覺。
- ④促進身體形象。
- ⑤穩定情緒。

#### 2. 教學資源

治療球、三角積木、丁字椅。

#### 3. 教學活動

- ①以俯臥姿趴在治療球上。
- ②搖動治療球，讓兒童的雙手著地。
- ③以仰臥姿輕鬆地躺在球上。  
教師緩慢地搖動治療球。
- ④兒童躺在墊上，用治療球從身上滾過。
- ⑤坐臥在三角積或丁字椅上。

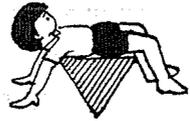
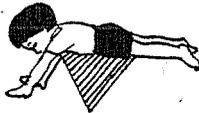
#### 4. 注意事項

- ①可以當做刺激多項感官教具。
- ②有利刺激感覺統合。



單腳站立、睜開眼、閉眼。 閉目站立。

閉目坐著。



坐在三角形的積木上。

腹臥在積木上。

仰臥在積木上。

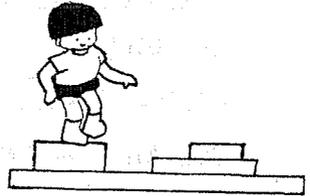
※利用單腳椅子或丁字形椅子亦可。



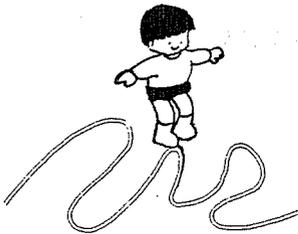
在大龍球上保持平衡。



跳躍後旋轉身體。



在台子上走。



踩著橡皮管或繩索走。



## (二) 身體協調平衡訓練

### 1. 教學目標

促進身體的協調動作及重心的平衡。

### 2. 教學活動

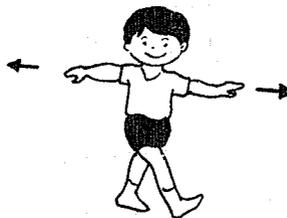
① 身體保持正確姿勢向前、向後、向側移動。

② 身體移動速度加快。

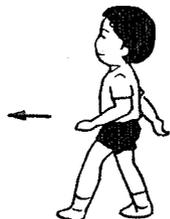
③ 變換步伐為單腳跳，墊步跳。

④ 旋轉身體方向位置。

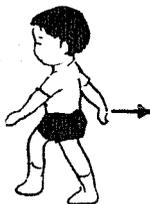
⑤ 學習各種動物行走移動。



向側邊走。



向前走。



退後走。



旋轉。



單腳跳。



墊步跳。



學小鹿走。



鴨子走。



兔子跳。



小熊走路。

### (三)發展偏優性訓練

#### 1.教學目標

- ①確認身體手、腳的輪用性。
- ②促進手眼協調動能。
- ③促進固有感覺。

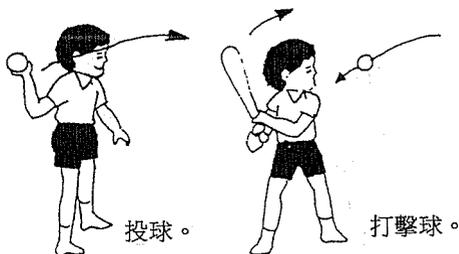
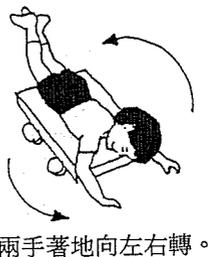


#### 2.教學資源

球、滑板、木棒。

#### 3.教學活動

- ①前向跑並向左右轉。
- ②躺於滑板上左手著地向右轉。
- ③右手著地向左轉。
- ④投球。
- ⑤打擊球。
- ⑥提重的物品。
- ⑦四肢趴於地上用手腕支撐，撐單手舉起或敲打目標物。



#### (四)方向性的訓練

##### 1. 教學目標

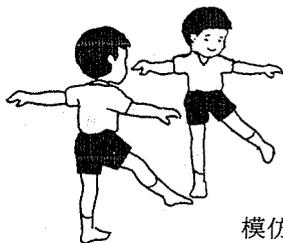
- ①辨別自己身體的左右。
- ②以自己的身體為中心，辨別前後左右。
- ③辨別二個物體間之左右關係。
- ④瞭解三個物體的前、中、後、上、中、下的位置關係。

##### 2. 教學資源

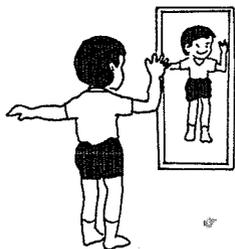
鏡子。

##### 3. 教學活動

- ①在鏡前表演各種姿勢（動動手和腳）。
- ②模仿動作。
- ③兩側性的運動。
- ④單側運動。
- ⑤交叉性的運動。



模仿動作。



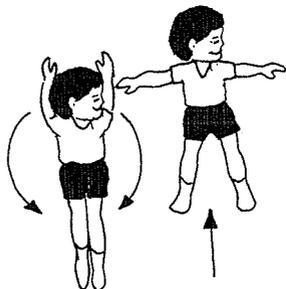
在鏡前動動手腳。



單側運動。



交叉性的運動。



兩側性的運動。

## (五)身體概念的訓練

### 1.教學目標

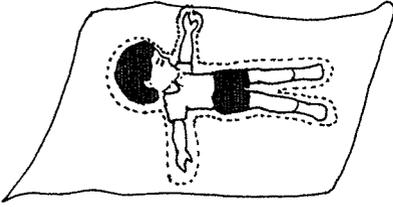
- ①瞭解身體部位的名稱。
- ②說出身體各部位名稱。
- ③了解身體各部位的功能。

### 2.教學資源

椅子、大鏡子。

### 3.教學活動

- ①兩人相對坐，做模仿動作。
- ②兒童閉上眼睛，猜猜所摸的部位。
- ③教師指自己身體的一部份，問兒童說出名稱。
- ④在鏡前做各種動作「右手舉起左手向側伸直」。
- ⑤躺在地上請另一位兒童畫其輪廓後再填加身體的五官或四肢，穿上衣服等。
- ⑥利用大娃娃，與自己的身體各部名稱做配對。
- ⑦認識並指出身體各部位（拍拍右膝兩下，閉上眼睛，手放於頭上）。
- ⑧描畫人物畫，並能夠指出不完整的部份，且能記憶。
- ⑨學習人體的生理現象的知識（胃有消化食物的作用）。



畫人體型態。  
用腊筆或簽字筆將身體形狀畫起來。



兩人相對坐，做模倣動作。



兒童閉上眼睛，猜猜所摸的部位是什麼。



教師指自己身體的一部分，由兒童說出名稱。



在鏡前做動作訓練「右手舉起、左手向側伸直」。



在人型態上穿上衣服、畫上臉型五官。



扮演笑臉。

## (六)左右知覺發展的訓練

### 1. 教學目標

- ①促進身體兩側、左右知覺。
- ②促進個體內部位置知覺。
- ③促進個體對外界位置的知覺。

### 2. 教學活動

- ①身體的知覺與個體內部位置知覺的發展。
  - 身體的全部及部分的認識。
  - 瞭解上~下、前~後、左~右。
- ②對外界的位置知覺的發展。
  - 瞭解上~下、前~後、左~右、內~外。
  - 高~低、遠~近的認識。

## (七)空間概念訓練

### 1. 教學目標

- ①促進空間的知覺概念。
- ②瞭解身體與空間之關係。
- ③促進身體形象之認知。

### 2. 教學資源

紙箱、攀爬架、軟墊。

### 3. 教學活動

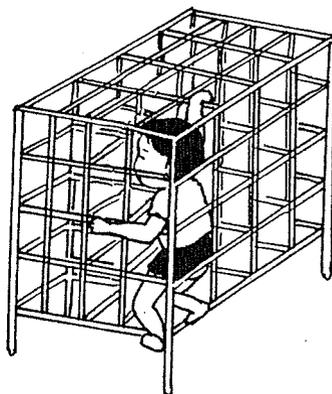
- ①穿越、兒童搭的鐵橋。
- ②穿越四肢趴姿做成的山洞。
- ③爬桿子或繩索。
- ④身體擠入呼拉圈內或紙箱內。
- ⑤在墊上翻滾。
- ⑥在攀登架上遊戲捉迷藏。



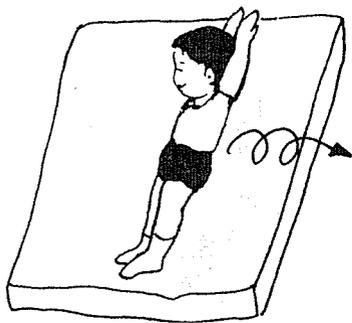
下降、上昇。



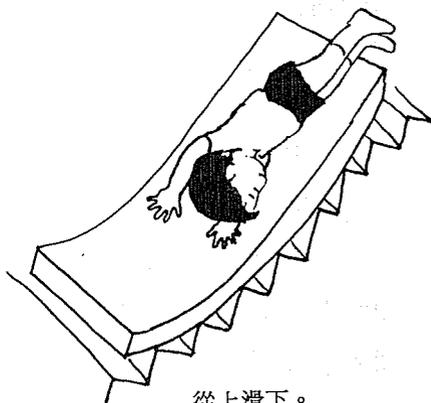
穿越四肢爬姿做成的山洞。



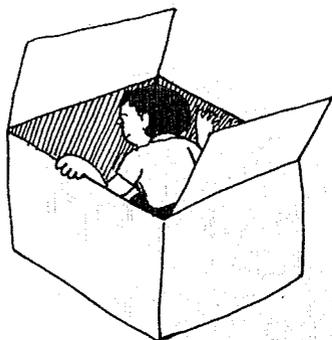
在攀登架上遊戲。



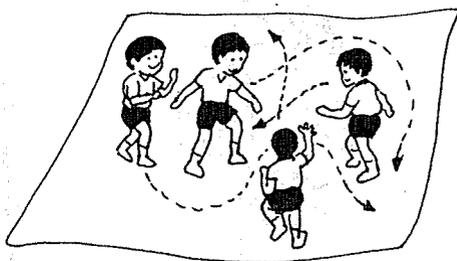
翻滾。



從上滑下。



擠入紙箱中。



在狹小的空間內，跑、走不准相碰。