促進居家活動執行的親職技巧

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

■ 目的：

提升照顧者的親職技巧，以利孩童執行促進其功能發展的居家治療活動。

■ 讓居家治療活動成為每日固定作息

- 尋找最合適做感覺統合運動的時間：
  - 每天出門上學前的 10-30 分鐘
  - 每天放學後、寫作業前的 10-30 分鐘
- 舉例：
  - 早上起床刷牙完：在床上來回側滾翻 10 趟、前滾翻 10 下、在床上跳 30 下
  - 早上進教室前：去公園或操場吊單槓數 30 秒、雙腳跳繞遊樂設施 2 圈
  - 放學後：去公園或操場玩球類、盪鞦韆、溜滑梯、爬單槓、跑跳、回家爬樓梯

■ 營造快樂的氣氛

- 運動前或運動時放孩子喜歡聽的音樂
- 孩子運動過程中給予正向的鼓勵

■ 善用獎勵鼓勵孩子

- 行為塑造的方式：

	給他	拿走
孩子喜歡的	**獎勵**（以此為主） →給他喜歡的東西	**剝奪** →取消本來喜歡做的事
孩子討厭的	**懲罰**（不建議！） →給他討厭的東西	**談條件** →取消本來討厭做的事

- 建議獎勵的方式：
  - ◆口頭稱讚孩子努力的「過程」
  - ◆孩子喜歡的「活動」，不建議另外花錢購買
    - ●陪孩子念故事書、畫畫
    - ●聽喜歡的音樂
    - ●平日或假日出遊
    - ●找喜歡的人玩
    - ●賦予決定權，如：選擇晚餐

- 10 分鐘平板或電腦遊戲
- 30 分鐘電視

◆集點制度（代幣制度）：累積點數（蓋章、貼紙、簽名）換取更大的獎勵，如：集 3~5 點。

■搭配合適的玩具或遊戲

居家的訓練活動可結合合適的玩具，透過遊戲方式來進行，一方面可增進兒童參與的動機，另一方面亦可達到訓練的效果。

■什麼是孩子會覺得好玩的遊戲?

◆孩子想要玩

◆孩子有信心做好

◆想像的情境

◆有同儕一起玩

■感覺統合運動搭配**球類活動**：

◆除球之外，也可使用襪子球、沙包替代

◆例如：以大熊走路去終點拿球、一次拿一顆回來投到洗衣籃得分，或是丟寶特瓶

■感覺統合運動搭配**拼圖**

◆例如：以蜘蛛爬去終點拿拼圖，一次拿一片回來，最後再完成拼圖

■感覺統合運動搭配**組合類玩具**（樂高、積木）

◆例如：以雙腳跳去終點拿積木，一次拿一塊，最後再自由創作

■感覺統合運動搭配**絨毛娃娃**

◆例如：以小鴨子走路去終點接娃娃，一次接一隻

■ 以上內容可配合影片如下QR Code

第五單元：如何輕鬆帶孩子做運動

影片來源： 國泰綜合醫院 103 年早期療育親職活動

寶貝『愛注意』—感覺統合運動輕鬆做，孩童專注學習大提升

講師：復健科職能治療師廖研蒲

此資料僅供參考，關於家庭及孩童之個別情況，請與您的醫師或職能治療師討論。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院　(02)27082121 轉 3739

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

AP120.467.2024.05 一修

2025.05 審閱