

# 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！

AP120.467.2017.11 初訂

2021.04 審閱