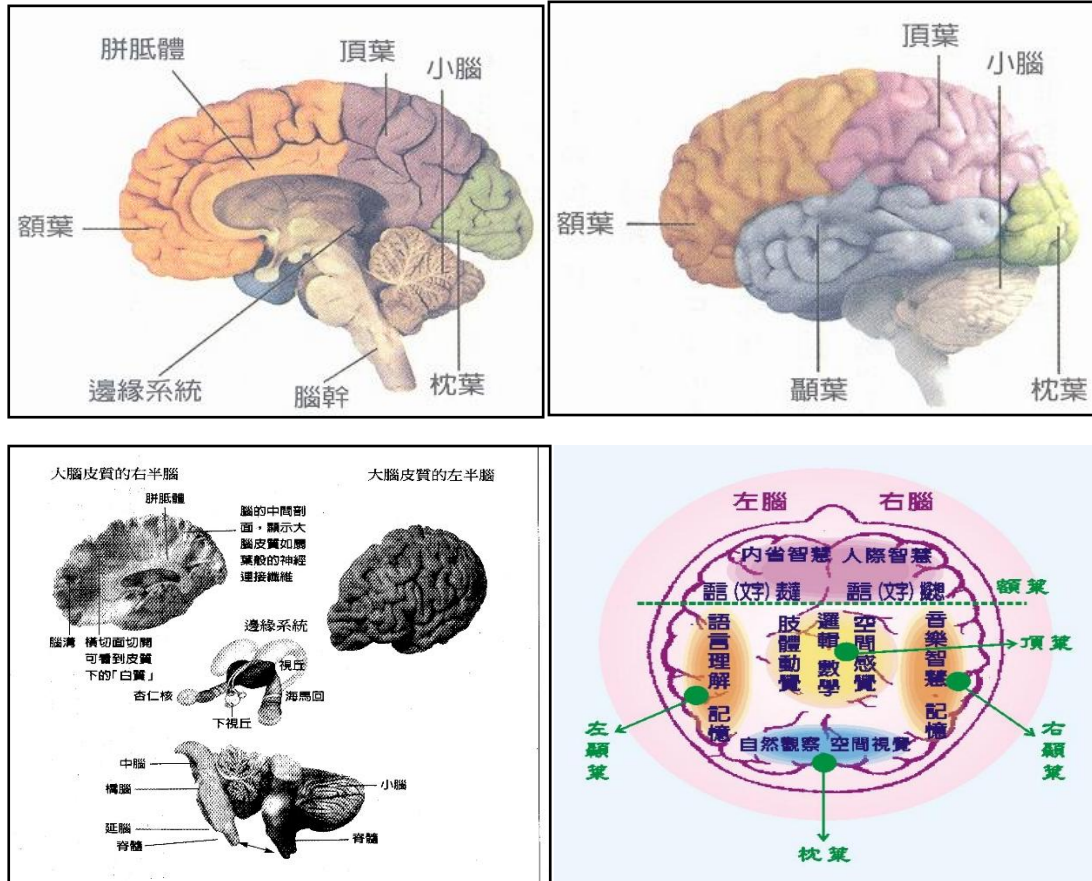


因材施教，輕鬆行：認識孩子的學習潛能

王淑真職能治療師

(一) 人生從呼吸開始，教養從大腦起步：瑜伽、氣功和禪修靜坐都有「放慢呼吸速度，至每分鐘五到六次」這樣的功法。目標：每天 10-20 分鐘。



(二) 體力等於腦力：治療從養成健康的生活作息開始

體適能 (Physical Fitness) 的定義，可視為身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

體適能对學生的重要性可歸納為下列幾點：

1. 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書

學生平常讀書、上課的精神專注程度和效率，皆與體適能有關，尤其是有氧(心肺)適能，一般而言，有氧適能較好的人，腦部獲取氧的能力較佳，看書的特久性和注意力也會較佳。

2. 促進健康和發育 體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。

擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。身體活動能力較強或較多，對學生身心的成長或發展都有正面的幫助。

3. 有助於各方面的均衡發展

身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況皆相互影響，有健康的身体或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。目前教育趨勢強調全面的居均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。

4. 提供歡樂活潑的生活方式

教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。

5. 養成良好的健康生活方式和習慣

學生時期對於飲食、生活作習、注意環境衛生和壓力處理行為習慣，能有良好的認知、經驗和態度，對於將來養成良好的生活方式，有深遠的影響。

0-12個月大的動作發展順序



兒童發展順序(大腦的軟體建置發展順序：關於小腦與額葉的發展)

- (1) 七坐（七個月大的發展目標是：上半身的核心肌肉群，要能有坐的住的能力）。
 - (2) 八（個月）爬（發展出手眼協調的開始）。
 - (3) 九（個月）發牙（學講話，人際溝通）。
- 小飛機：肚子貼地，雙手雙腳舉高，量維持姿勢的秒數。2歲:5秒，3歲:10秒，4-5歲:20秒，5-6歲以後：30秒！

- 仰臥起坐（頸部彎曲能力：（關於左/右的額葉協調能力））：2歲:5秒，3歲10秒，4-5歲：3下/30秒，5-6歲：5下/30秒，7-65歲，參照教育部體適能網站！
- 單腳站的秒數：參照畢保德的動作發展常模：約1歲:1秒，2歲:2-3秒，3-4歲:3-5秒，4-5歲:6-10秒！
- 雙腳跳：量測往前跳的距離。

2歲:能雙腳往前跳

3-4歲：雙腳往前跳：60公分。單腳往前跳：15公分

4-5歲:雙腳往前跳：75公分，單腳往前跳：5步。

5-6歲:雙腳往前跳：90公分，單腳往前跳：90公分。

建議：先把核心部分（頸部、胸部，腰部）的姿勢控制能力發展出來（吹，咬，咀嚼的力量加強），然後仰臥起坐、磅式（伏地挺身）。

(4)手眼協調：丟接球，引體向上（小牛耕田，撐山洞，…）

(5)大腦體操的腦力發展！（認知學習能力）

Gross Motor Scales					
Reflexes					
1	2	走路反射 (Walking Reflex) 將小朋友扶腋下站立，輕微將其前傾，先將其腳有向前感覺，後將其維持站姿。	2 3秒內能兩腳交替抬起活動。 1 3秒內只抬起一腳。 0 雙腳依然垂下。		
2	4	ATNR 整合 (Positioning reflex) 小朋友為仰臥，將頭向左側轉使左臉貼床3秒時間，觀察其反應。	2 手腳未隨頭部活動而轉向。 1 手腳會隨頭部活動而有反射活動。反射依然存在（此反射會在6個月後消失）。 0 後消失。		
3	6	蘭道反應 (Landou reaction) 以治療師的手托起腹部，小朋友會全身伸直抬起。	2 手肘伸直，手掌打開來承重。 1 手臂伸出，但手肘彎曲而未承重。 0 無伸出手臂或以手承重之反應。		
4	6	向前保護反應 (Protection reaction-Forward) 治療師的手抱小朋友軀幹快速向下碰桌面，手可伸出接觸。	2 可伸直手臂並用掌面撐2秒。 1 可撐於前臂。 0 無伸出手臂之反應。		
5	6	向側邊之保護反應 (Protection reaction-Side) 治療師坐於小朋友背後，撐於小朋友臀部，以快速手法向側邊傾斜45度。	2 可伸直手臂並用掌面撐2秒。 1 可撐於前臂。 0 無伸出手臂之反應。		

2022/6/24

19	Start 16-26 months	13	跪姿 (Kneeling) 小朋友維持一跪姿，臀部勿坐於大腿上。使其見眼前 60 公分處的玩具後往一方轉，說“看玩具”後再緩轉玩具往另一邊。(每一動作單方向須時四秒)	2 維持轉頭且跪姿 5 秒時間。 1 維持跪姿 2-4 秒時間。 0 維持跪姿少於 2 秒時間。	
20	Start 27-48 months	31-32	單腳站立 (Standing on 1 Foot) 維持單腳站立，另一腳彎曲。說“跟我一樣，手插腰維持單腳站”。	2 維持手插腰單腳站 3 秒時間。 1 維持手插腰單腳站 1-2 秒時間。 0 要求協助才能單腳站。	
21		41-42	單腳站立 (Standing on 1 Foot) 維持單腳站立，另一腳彎曲。說“跟我一樣，手插腰維持單腳站”。	2 維持手插腰單腳站 5 秒時間。 1 維持手插腰單腳站 2-4 秒時間。 0 單腳站立少於 2 秒時間。	
22	Start 49-56 months	43-44	腳尖站立 (Standing on tiptoes) 雙手高舉過頭且使用腳尖站立。說“跟我一樣，手舉高維持腳尖站立”。	2 維持雙手高舉過頭且使用腳尖站立 3 秒時間。 1 維持雙手高舉過頭且使用腳尖站立 1-2 秒時間。 0 移動腳或腳跟仍在地上。	

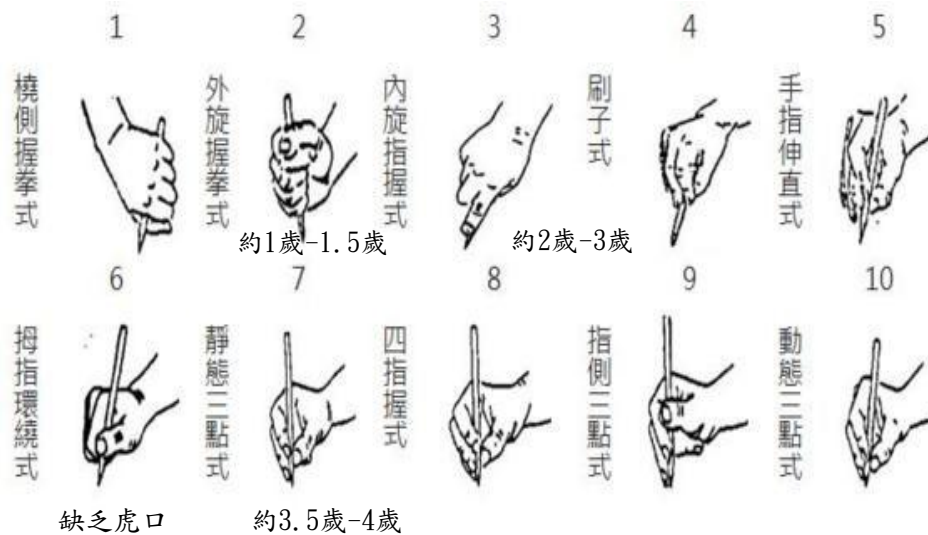
2022/6/24

(2)仰臥起坐與伏地挺身的能力：(關於左/右的額葉協調能力)

26	57-58	動作模仿 (Imitating Movement) 距小朋友 90 公分遠。說“跟我一起作動作”。先作一次動作示範，不要使用口頭提示。在 6 秒內作出 6 個動作。	2 能精確模仿 4 個動作。 1 能精確模仿 1-3 個動作。 0 無法模仿任何動作。	
27	59-60	單腳站立 (Standing on 1 Foot) 維持手插腰單腳站立，另一腳彎曲 10 秒後換腳維持 10 秒。說“跟我一樣手插腰輪流單腳站”。治療師數出秒數以鼓勵小朋友站得更久。	2 雙手插腰單腳輪流站時間內，10 秒時間內身體搖晃角度不超過 20 度。 1 雙手插腰單腳輪流站時間內，有 5-9 秒時間身體搖晃角度不超過 20 度。 0 單腳維持站立時間少於 5 秒，搖晃角度大於 20 度，或只有單腳能完成。	
28	59-60	仰臥起坐 (Sit-Ups) 先行示範雙手抱胸仰臥起坐動作。後握住小朋友的腳並下令“小朋友儘量作”。於 30 秒後停止。	2 於 30 秒內完成 3 個仰臥起坐。 1 於 30 秒內完成 1-2 個仰臥起坐。 0 無法完成一個仰臥起坐。	
29	68-72	仰臥起坐 (Sit-Ups) 先行示範雙手抱胸仰臥起坐動作。後握住小朋友的腳並下令“小朋友儘量作”。於 30 秒後停止。	2 於 30 秒內完成 5 個仰臥起坐。 1 於 30 秒內完成 3-4 個仰臥起坐。 0 完成少於 3 個仰臥起坐。	
30	72	伏地挺身 (Push-Ups) 先行示範伏地挺身動作。並下令“小朋友儘量作”。於 20 秒後停止。	2 於 20 秒內完成 8 個伏地挺身。 1 於 20 秒內完成 4-7 個伏地挺身。 0 完成少於 4 個伏地挺身。	

2022/6/24

精細動作(握筆)的發展順序



形狀配對能力

大於一歲：一個形狀

1.5 歲：二個形狀

1.5 歲-2 歲：三個形狀

塗鴉能力

1.5 歲：長度大於 2.5 公分長

2 歲：垂直線

2 歲半：水平線(橫線)

3 歲：畫○

3 歲半：畫十

4 歲：畫□

使用剪刀

3 歲-3.5 歲：經過示範教導後，會湧用剪刀剪一刀

3.5 歲-4 歲：剪直線

4.5-5 歲：剪○

5 歲半之後：□、△

增加注意力、專注力的感覺活動：

我們邁出的每一步，都可以改變自我、穩定情緒、擁抱健康，更能有效提升智力、注意力、記憶力、創造力等各方面的表現。

1. 想紓解壓力：20 分鐘的有氧運動比重訓更有效。
2. 要對抗焦慮：可以每周運動到筋疲力盡一次。
3. 提升注意力：最好每天早上運動。
4. 消除憂鬱症：每天跑步 30 分鐘，就能讓心情變好。
5. 增進記憶力：散步或是輕鬆慢跑就行。
6. 發展創造力：跑步最有效。
7. 減緩衰老化：每周走路，2.5 個小時，就能達成。

---以上資料摘自「真正的快樂處方」一書

建議活動：

- Food and Oral Activity(食物和口腔清單)
- Tactile Activity(觸覺活動溫度)
- Temperature(溫度)
- Movement(動作)
- Gravity(重力)
- Visual and auditory Input(視覺和聽覺的輸入)
- Auditory(聽覺)