

透過居家感統遊戲 提升嬰幼兒專注力



復健科/台灣大學研究所
親子天下/國語日報 專欄作家
陳俊宇



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師/職能治療


1.3 萬個讚 · 1.5 萬位追蹤者

發送訊息

讚

搜尋

First 1000 Days

 世界衛生組織指出，生命最初的1000天，已完成孩子一生80%的身體與智能發展，也是成人階段身心能否健康的關鍵時期。

2016年澳洲研究顯示，0-3歲若能給予足夠感統刺激與陪伴，孩子在往後的生命階段，將擁有靈活的肢體、高功能認知、良好的社交情緒與語言表達能力。



寶寶的感覺統合

感官系統分為視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、前庭覺、本體覺等七種。

寶寶的大腦當接受到七種感覺刺激訊息後，會加以分析整合，進而做出適應性的行為。

對於0-3歲的孩子，感覺統合是他們認識世界的媒介，也是發展各項能力的基礎。

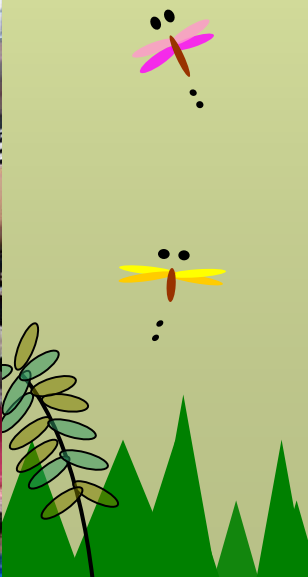
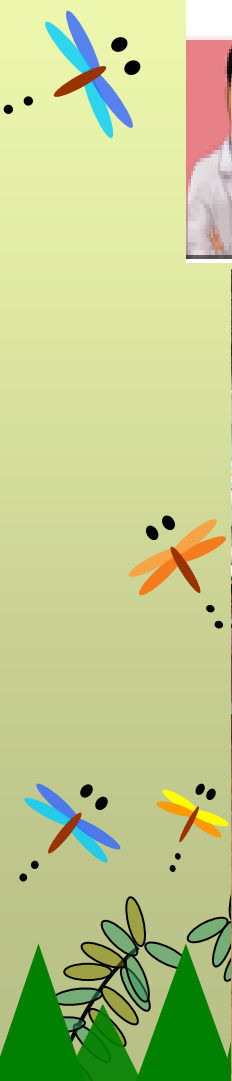


孩子持續性專注力時間

2歲	3歲	4歲	5歲	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲以上
4-10分	6-15分	8-20分	10-25分	12-30分	14-35分	16-40分	18-45分	20-50分



f 陳俊宇 · 全方位潛能開發講師



提升孩子專注力你該注意的5件事

說故事給孩子聽

繪本是訓練孩子聽理解、視知覺專注力、語言、人際互動常用的方式，透過父母說或是孩子自行閱讀訓練孩子

父母請做到：

1. 說故事不是在考試-

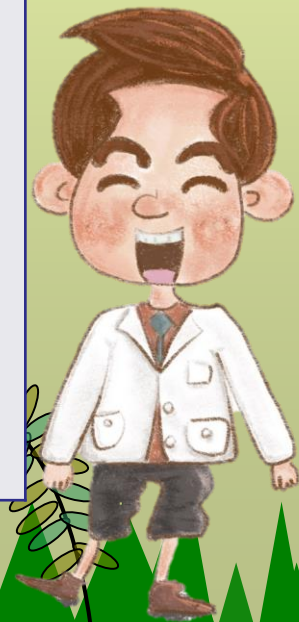
說故事是屬於親子輕鬆時間，過度的問答反而讓孩子有壓力，應透過故事引導孩子反思

2. 不強迫孩子分享心得-

說故事的本意是讓孩子多接觸閱讀，而不是課後閱讀感想的分享

3. 不要期待孩子透過繪本認字-

繪本本來就是圖多於字，我們希望的是孩子透過繪本開闊眼界，而非透過繪本認字



提升孩子專注力你該注意的5件事

孩子使用3C的時機

根據世界衛生組織（WHO）的建議，

1歲以下 接觸3c時間 - 0分鐘

1-2歲 接觸3c時間 - 0分鐘

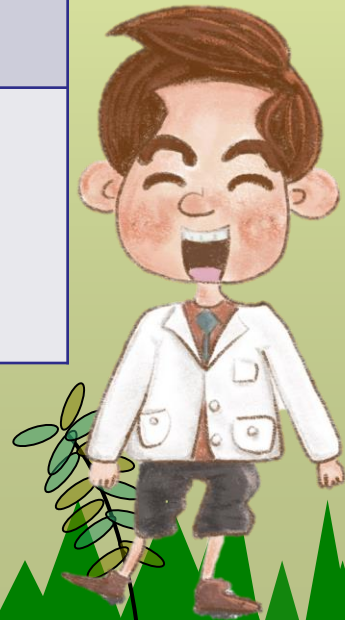
3-4歲 接觸3c時間 - 小於1小時，越少時間越好

父母請做到：

1. 限時、限量

2. 讓孩子體驗生命更多美好的事物（遊戲、玩具）

3. 父母的陪伴不是透過3C保姆，**以身作則不要一直滑手機！**



提升孩子專注力你該注意的5件事

孩子擁有足夠的睡眠

根據美國國家睡眠基金會的建議，

1-2歲	睡眠長度：11-14小時
3-5歲	睡眠長度：10-13小時
6-13歲	睡眠長度：9-11小時
14-17歲	睡眠長度：8-10小時

父母請做到：

1. 睡眠儀式的建立，30-40分鐘的睡前故事或聽音樂
2. 睡前1小時不使用3C產品（**大人也是唷！！**）
3. **固定的睡覺時間**，切勿忽早忽晚



提升孩子專注力你該注意的5件事

孩子運動量適當

根據世界衛生組織 (WHO) 的建議，

- 0-1歲 大人陪伴下進行，每天維持30分鐘趴姿
- 1-2歲 輕量級活動：每日至少3小時左右
- 3-5歲 運動時間：每日至少3小時，包含1小時輕中度級運動
- 6-17歲 運動時間：每日至少1小時中強度級運動

父母請做到：

- 1.多走路，能走樓梯不搭電梯，節能愛地球
- 2.戶外活動，游泳、騎腳踏車、爬山（大陳老師的小學生個案還挑戰百岳成功了！）



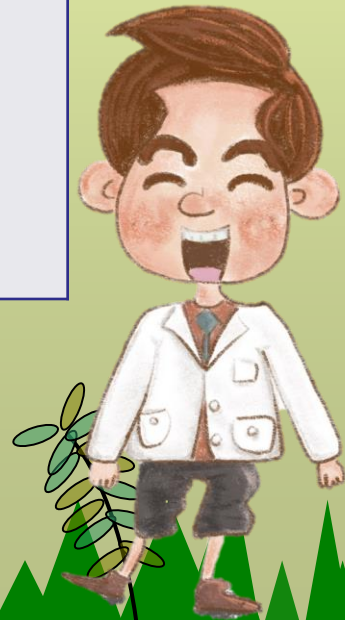
提升孩子專注力你該注意的5件事

孩子玩的足夠

遊戲是透過不強迫孩子過度學習，用最自然的方式來訓練孩子的專注力，透過父母的陪伴讓孩子越玩越專心！

父母請做到：

1. **感統遊戲**：前庭覺遊戲（跑、跳、轉圈、盪鞦韆、溜滑梯）
本體覺遊戲（拔河、兒童體操、瑜伽、單槓）
2. **靜態遊戲**：拼圖、手作、大陳老師學習單
3. **衝動控制遊戲**：123木頭人、心臟病
4. **專注力記憶遊戲**：撲克牌翻牌記憶



3C對孩子的影響



New Online

Views **30,527** | Citations **0** | Altmetric **1292** | Comments **6**



Original Investigation

ONLINE FIRST



November 4, 2019

More ▾

Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children

John S. Hutton, MS, MD^{1,2}; Jonathan Dudley, PhD^{2,3}; Tzipi Horowitz-Kraus, PhD^{1,2,3,4}; [et al](#)

[» Author Affiliations](#)

JAMA Pediatr. Published online November 4, 2019. doi:<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869>

2019年JAMA pediatrics 發表學齡前孩童使用手機與大腦白質完整性的關聯性

→發現每天使用一個小時手機的幼兒，大腦白質無法有效的連結，
孩童的語言與認知功能較低。

Dr. Sutton 作者認為孩子多花一個小時在手機上，就減少大腦與外界互動的刺激。
減少互動刺激進而影響大腦連結，自然語言與認知功能較低。



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師



對於寶寶影響較大的感覺刺激

觸覺	透過觸覺，寶寶可以認識自己的身體並與父母建立安全感
前庭覺	透過前庭覺，寶寶可以發展翻身、坐、爬、站、走、跑等大動作、專注力、情緒、睡眠等能力。
本體覺	透過本體覺，寶寶可以調節活動量、穩定情緒、增加睡眠品質、提高自我控制。



幼兒親子粗大動作遊戲

倒退嚕

目的：前庭整合/粗大動作

方式：

剛開始可讓孩子隨意倒退走，待熟悉後要求在繩子上倒退走。

剛開始缺乏動作經驗時，請爸媽協助，可一人扶雙手，另一人輪流抬起腳往後移動。



提供寶寶觸覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-3個月	洗澡，爸媽的手或紗布巾
3-6個月	翻滾遊戲，軟地墊
6個月-9個月	玩具遊戲，寶寶自己拿玩具，訓練觸摸刺激
9個月-12個月	環境探索遊戲，從環境中建立觸覺

寶寶手套的使用時機，需注意！
過度使用反而會限制觸覺刺激建立，造成寶寶觸覺敏感！



提供寶寶視覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-1個月	黑白圖卡，增進光線明案對比的細胞發展
1-3個月	多樣色彩的旋轉吊飾音樂鈴，提高對顏色的辨識度
3個月-6個月	在寶寶面前玩，提高立體空間『深度覺』辨識
6個月-8個月	能單手操作的玩具，訓練手眼協調
8個月-1歲前	玩球，進行眼球『追視』，增進專注力與指令理解



提供寶寶聽覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-3個月	輕聲的說話，穩定寶寶情緒，增進親子關係
3個月之後	注意聲音，聽覺專注力的培養
6個月之後	轉頭追尋聲音遊戲，視聽覺雙重刺激，刺激語言發展
7個月之後	分辨說話的人，專注目標物
10個月之後	模仿父母說話，吸引他人注意



提供寶寶嗅/味覺感統刺激

時間	提供給寶寶的刺激
出生-4個月	勿過量香氛，使用自然無添加的嬰兒用品
4-6個月	副食品，不急於給予過多的味道，不強迫進食
6-12個月	增加口腔肌肉練習，可以剪食或改變不同口味的食物



1-3歲感統大補帖遊戲

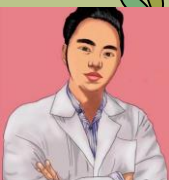
接球遊戲 (1-2歲)

目的：社交能力/粗大動作

方式：

爸媽與孩子面對坐，爸媽把球推給孩子，鼓勵孩子推回給爸媽。

若孩子還未有動作經驗，請先另一位家長給予動作指導，直到孩子有主動性，再給予削弱引導。



1-3歲感統大補帖遊戲

2步1階上樓梯 (1-2歲)

目的：粗大動作/肌耐力

方式：

爸媽可站上一階樓梯，伸出雙手，讓孩子右腳或左腳上一階樓低，然後再把另一隻腳踏上同一層樓梯。(可使用餅乾增加動機)

難度分級：扶爸媽手或樓梯
自己獨自



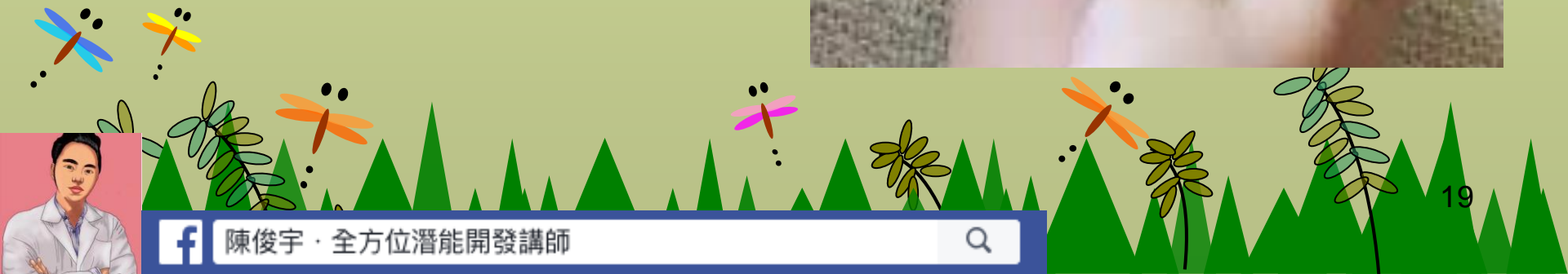
1-3歲感統大補帖遊戲

手腳貼紙遊戲 (1-2歲)

- 目的：認識身體/小肌肉/核心肌群/粗大動作

方式：

將原點貼紙貼在孩子腳趾上，爸媽在旁或身後協助孩子，輕微壓住孩子雙膝，請孩子試圖撕下貼紙。



1-3歲感統大補帖遊戲

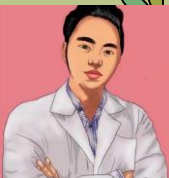
倒退嚕 (1-2歲)

目的：前庭整合/粗大動作

方式：

剛開始可讓孩子隨意倒退走，待熟悉後要求在繩子上倒退走。

剛開始缺乏動作經驗時，請爸媽協助，可一人扶雙手，另一人輪流抬起腳往後移動。



1-3歲感統大補帖遊戲

火車過山洞 (1-2歲)

目的：粗大動作/前庭整合

方式：

請孩子俯臥身體，爬過隧道。
若孩子出現緊張，請以溫柔不勉強的方式引導，不強迫，以免造成孩子緊張，反而適得其反。

可使用增強物刺激孩子動機



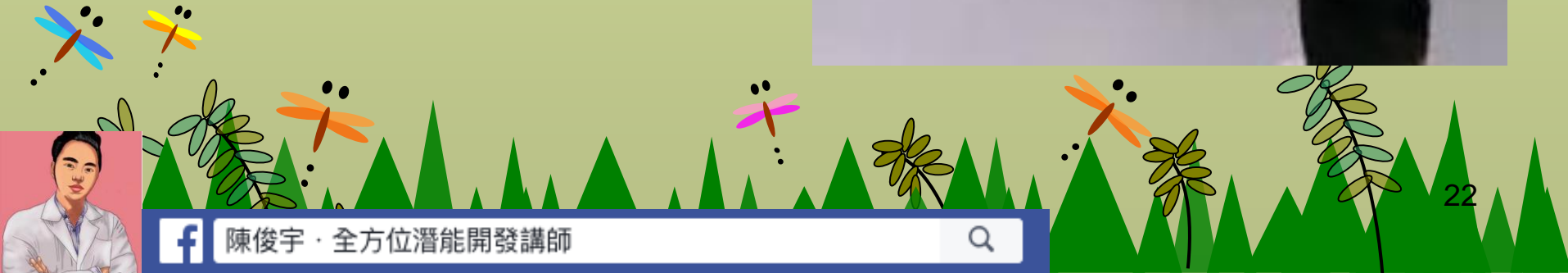
1-3歲感統大補帖遊戲

對牆推球 (2-3歲)

目的：手眼協調/上肢肌耐力

方式：

孩子趴姿或坐姿下，對牆推球，可藉由孩子能力調整距離牆的遠近。



1-3歲感統大補帖遊戲

小小神射手 (2-3歲)

目的：手眼協調/肌耐力

方式：

將桶子或洗衣籃放距離孩子大約1米處，請孩子將紙團或是沙包丟進目標處，可依照孩子能力調整距離。



1-3歲感統大補帖遊戲

我是小蜜蜂 (2-3歲)

目的：下肢肌耐力/手眼協調

方式：

給予孩子一個目標物，讓
孩子可以跳躍時伸手觸碰到
該物。

依照孩子能力調整高度，若
不會跳躍的孩子，可先扶
著腋下練習。



1-3歲感統大補帖遊戲

呼拉圈我最行 (2-3歲)

目的：肢體協調/平衡

方式：

將呼拉圈放置地板，請孩子跨步跑過去，或是打開合起來的方式，跳過去。

若能力好的孩子可以挑戰呼拉圈跳繩



1-3歲感統大補帖遊戲

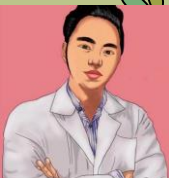
我是superman (2-3歲)

目的：前庭整合/平衡協調

方式：

將繩子用成 S 型或是膠帶黏於地板，請孩子從一端走到另一端。

依照孩子能力給予不同的協助，可在前拉著引導或是後面保護，可給予獎勵以刺激動機。





謝謝您的參與，讓我們一起為孩子努力！



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師





Q&A

全方位潛能開發大陳老師粉絲專業

