

建議活動方式與順序：(依據 PDMS-II)

(ㄅ)活動目標/名稱：站姿(打通任督二脈)/木頭人(山式)

活動內容：站立姿勢(閉眼 1 分鐘)---轉換成墊腳尖(3-6 秒鐘)：

發展順序(雙腳)：

維持站姿 3 秒鐘：11 個月-

墊腳尖站 3 秒鐘，雙手高舉過頭：43-44 個月

墊腳尖站，雙手高舉過頭：8 秒鐘：51-52 個月

(ㄆ)活動目標/名稱：單腳平衡能力(促進大腦雙側協調與小腦協調)/獨腳仙(樹式)

活動內容：單腳站(左/右腳：各 10 秒鐘)

發展順序(單腳站)：

維持手插腰，單腳站 3 秒鐘：31-32 個月

維持手插腰，單腳站 5 秒鐘：41-42 個月

維持手插腰，單腳站 5 秒鐘：45-46 個月(身體搖晃幅度不超過 20 度)

維持手插腰，單腳站 6 秒鐘：53-54 個月(身體搖晃幅度不超過 20 度)

維持手插腰，單腳站 10 秒鐘：59-60 個月(身體搖晃幅度不超過 20 度)

活動內容：單腳跳

發展順序：

單腳往前跳 15 公分距離(6 英吋)(左/右腳)：43-44 個月

單腳往前跳 5 步(左/右腳)：47-48 個月

單腳往前跳 45 公分距離((1.5 英呎)左/右腳)：53-54 個月

快樂跳(往前 8 步)：57-58 個月

快樂跳(往前 3 公尺)：62-62 個月

活動內容：登階活動。

爬樓梯能力的發展順序

獨立行走：14 個月

上樓梯 4 階(扶牆或是兩腳一階)：15-16 個月

下樓梯 4 階(扶牆或是兩腳一階)：17-18 個月

上樓梯 4 階(不扶牆或是一腳一階或是雙腳一階)：23-24 個月

下樓梯 4 階(不扶牆或是一腳一階或是雙腳一階)：25-26 個月

上樓梯 4 階(扶牆且一腳一階)：27-28 個月

下樓梯 4 階(扶牆且一腳一階)：25-26 個月

上樓梯 4 階(不扶牆且一腳一階)：35-36 個月

下樓梯 4 階(不扶牆且一腳一階)：43-44 個月

活動內容：雙腳跳

發展順序：

原地跳躍(彎曲3次)：11個月

原地跳(離地5公分)：23-24個月

往前跳10公分，不跌倒：23-24個月

往前跳60公分(24英吋)，不跌倒：31-32個月

往前跳66公分(26英吋)，不跌倒：39-40個月(需要雙腳同時離地與著地)

往前跳75公分(30英吋)，不跌倒：47-48個月(需要雙腳同時離地與著地)

往前跳90公分(36英吋)，不跌倒：53-54個月(需要雙腳同時離地與著地)

由高處往下跳(18公分)：23-24個月

由高處往下跳(40-53公分)：29-30個月

由高處往下跳(46-60公分)：31-32個月(需要雙腳同時離地與著地)

跳躍障礙(離地5公分)：33-34個月

跳躍障礙(離地25公分)：57-58個月

(ㄇ)活動目標/名稱：情緒調控 / 任脈功(仰臥起坐)

活動內容：(1)仰臥姿勢，手腳抬離地面30秒

(2)小桌子與輪式(1-2秒/次)

(3)不倒翁與花式(10-15秒)

(4)打電話與太空椅

(5)海星式

(6)嬰兒式

(7)五體投地

(8)仰天長嘯(三式)

發展順序：

仰躺：抬起頭部離地：2個月

仰臥起坐(30秒3次)：59-60個月

仰臥起坐(30秒5次)：68-72個月

(ㄎ)活動目標與名稱：專注力與督脈功(小飛機)

活動內容：(1)俯臥姿勢，手腳抬離地面30秒

(2)船式

(3)魚式

(4)鱷魚式

發展順序：

抬高頭部及軀幹45度，用前臂與手掌承重3秒鐘：2個月

抬高頭部及軀幹45度，用前臂與手掌承重5秒鐘：4個月

維持全身伸直，用腹部支撐與承重(藍道反應)：6 個月

匍匐前進(用手前進)或是小牛耕田 90 公分：9 個月

伏地挺身(20 秒完成 8 個伏地挺身)

整理：王淑真職能治療師(2021-03-16)