

# 以作息為本位的居家療育活動~1-2 歲全領域

林口長紀念醫院兒童復健科主任 陳嘉玲 醫師

這次的活動以 1-2 歲的孩童為主題，截錄於《童手童腳動動腦 0-3 歲兒童居家療育手冊》(陳嘉玲, 2012)，活動以家庭為中心模式、根據 1-2 歲發展里程碑，並配合兒童日常作息時間來做設計。希望能以作息本位的方式介入，協助家長執行居家訓練計畫，達到促進發展遲緩兒童之發展能力。

## 活動一、棉被大作戰

- 作息時間：起床時間
- 適用年齡：1~1.5 歲
- 活動目標：可用拇指、食指與中指捏起被角



### ● 活動步驟：

1. 等孩子清醒後，家長用愉悅的口氣告訴孩子，「○○，我們現在要用小被子玩遊戲囉!你要一起玩嗎?」，看孩子是否會用點頭或搖頭表示。(認知語言)
2. 家長用薄被子將孩子包住，再讓孩子用滾的方式將被子鬆開。(粗大動作)
3. 家長可以將藏在被子底下的東西換個位子藏，引導孩子找出來。(認知語言)
4. 遊戲結束後，家長帶著孩子用拇指、食指與中指捏起被角，一起折小被子。(精細動作)

## 活動二、照照鏡子好好玩

- 作息時間：盥洗時間
- 適用年齡：1~1.5 歲
- 活動目標：與家長分享做鬼臉的樂趣



### ● 活動步驟：

1. 讓孩子坐好，家長拿個小鏡子放在孩子的前面或是讓孩子站高，以看得到的鏡子為主。
2. 家長跟孩子一起照照鏡子，對著鏡子一起做鬼臉，分享做鬼臉的樂趣，家長用手協助孩子作出嘴型。(社會互動與生活自理)
3. 家長引導孩子模仿做「Y」、「一」、「X」的嘴型。(認知語言)
4. 利用兒童專用的沐浴乳做成泡泡，讓孩子手上沾滿泡泡後，在鏡子上隨意塗抹。(精細動作)

### 活動三、一起來做菜

- 作息時間：用餐時間
- 適用年齡：1.5~2 歲
- 活動目標：可以用拇指與食指指腹拿起葡萄乾



#### ● 活動步驟：

1. 家長準備一些簡單的食材放在桌面上，如：吐司、果醬、葡萄乾或小饅頭。
2. 孩子坐好後，告訴孩子今天要一起做早餐，並逐一介紹早餐的材料。(認知語言)
3. 家長先示範將一匙果醬放到吐司上，之後請孩子做一樣的動作。(生活自理與社會互動)
4. 家長示範用葡萄乾裝飾吐司，再請孩子用前三指一次拿一個葡萄乾放在吐司上。(精細動作)
5. 家長跟孩子可以利用葡萄乾在吐司上排出人的五官，並問孩子五官的位置與名稱。(認知語言)

### 活動四、一起來踢球

- 作息時間：親子互動時間
- 適用年齡：1.5~2 歲
- 活動目標：可以踢到靜止的球



#### ● 活動步驟：

1. 準備一顆大一點的球，家長將球放在地面上，示範一次踢球的動作給孩子看。
2. 讓孩子嘗試自己踢球，如孩子的平衡能力較差，家長可以牽著孩子的手，讓孩子可以將腳抬起踢球。(粗大動作)
3. 家長一邊示範踢球時，一邊形容自己的動作，如：「○○看，媽媽/爸爸在踢球」，之後在孩子要踢球前，家長問：「○○，你現在要做什麼呀？」，讓孩子用口語回答：「踢(球)」。(認知語言)

### 活動五、出門囉

- 作息時間：外出時間
- 適用年齡：1.5~2 歲
- 活動目標：自己戴帽子或將鞋子的粘扣帶黏上



#### ● 活動步驟：

1. 家長先以口語吸引孩子的注意：叫喚孩子的名字。
2. 家長利用動作，如：拿鑰匙、穿鞋子、穿外套，然後等待孩子作出反應，讓孩子試著從家長的動作預測家長接下來的動作。(認知語言)
3. 家長協助孩子穿上外套，讓孩子自己戴上帽子或是自己將鞋子的粘扣帶黏上。(生活自理與社會互動)
4. 家長先將鑰匙的方向對準鑰匙孔，再請孩子將鑰匙插入鑰匙孔中。(精細動作)