



保良局
PO LEUNG KUK

社會服務部(幼兒服務)

童心抗“疫” - 疫下支援幼兒家長工作坊
家長實用系列(二)

題目：在家不忘動動手·小手肌訓練

講者：一級職業治療師 余嘉為先生
一級職業治療師 周芷明姑娘



保良局
PO LEUNG KUK



小肌肉
訓練

職業
治療

視覺感知
訓練

感知肌能
訓練



Visual Discrimination in handwriting.

nhr
a q d d p b
Your Kids OT

<https://www.yourkidsot.com/>



保良局
PO LEUNG KUK



I) 感知肌能家居活動



保良局
PO LEUNG KUK

兒童成長

重要養分
親子關係 互動時間
關懷 愛心 鼓勵

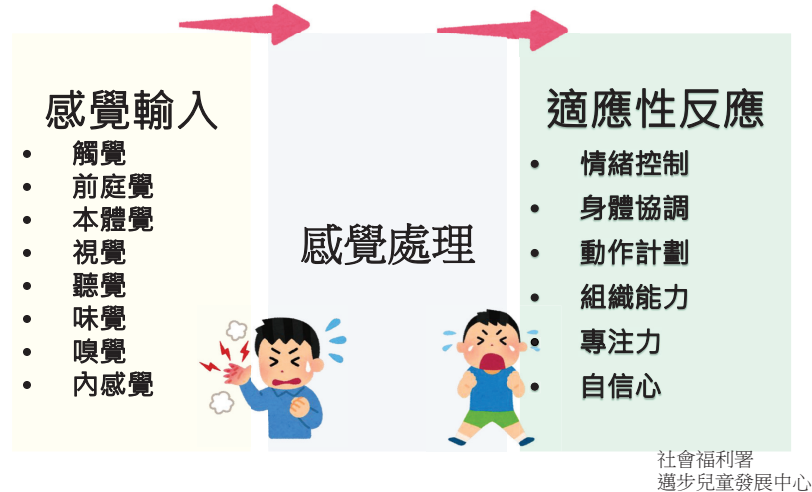
高階能力

基礎能力



本體覺 前庭覺 觸覺 視覺
內感覺 聽覺 嗅覺 味覺

感覺統合的過程



多元感官。家居活動



感覺統合三元素

前庭覺：

感覺頭部位置的改變，維持身體的姿勢和平衡

本體覺：

是關節、肌肉和肌腱的接受器，以提供肌肉在動作時改變的訊息

觸覺：

是皮膚的神經細胞接收來自外界的溫度、壓力、疼痛及質感等



感知訓練

疫情前

現在



VS





II) 小肌肉及視覺感知 家居活動



小朋友的職業

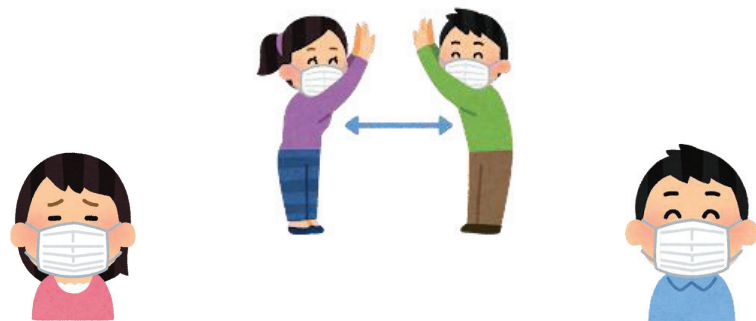
Self-care 自理



Play 遊戲



Learning 學習



疫情下 我們的角色



寫前基礎.先決條件

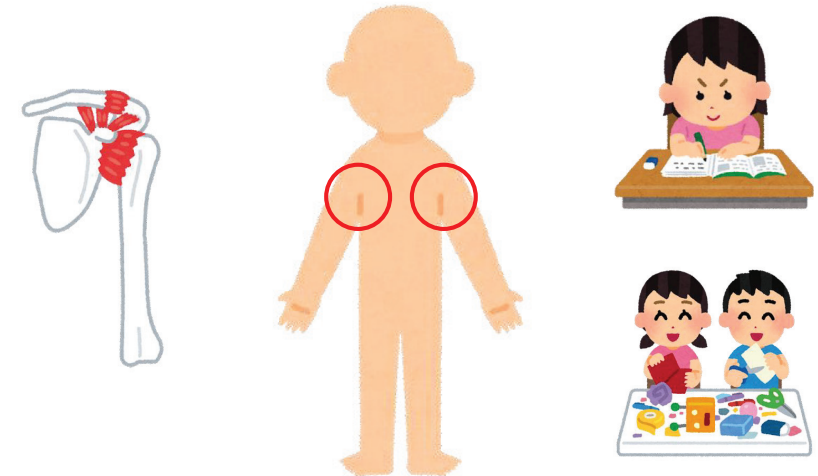
- 坐姿
- 手腕控制
- 身軀穩定度
- 兩手協調
- 上肢控制及穩定性力量
- 前三指抓握
- 掌內操作能力



身體發展原則



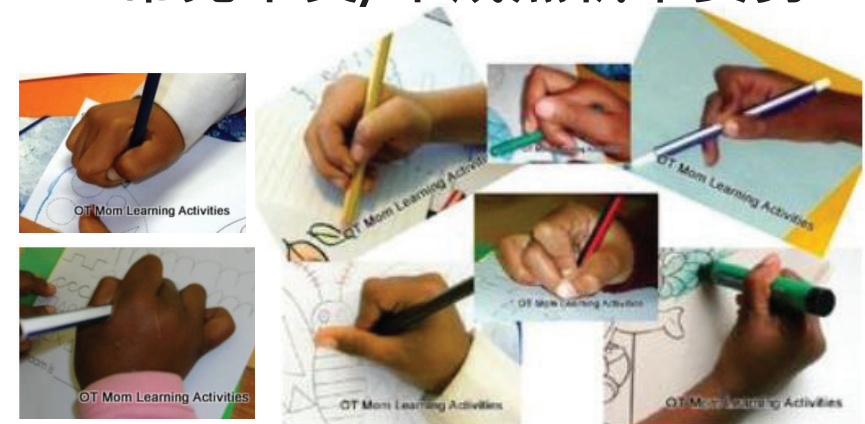
軀幹及肩膀穩定度



執筆發展里程碑 Pencil Grip Milestone

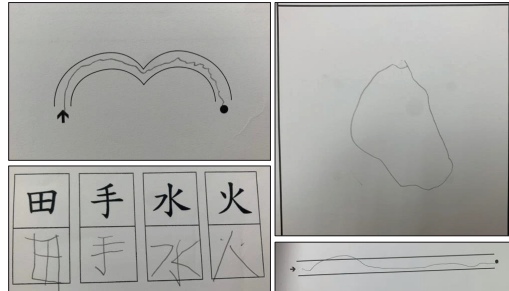


常見不良/不成熟執筆姿勢



不良執筆的影響

- 寫字畫畫不夠美觀
- 寫字容易出界
- 寫字很輕或很大力
- 容易疲勞，變得討厭寫字



最理想的執筆姿勢

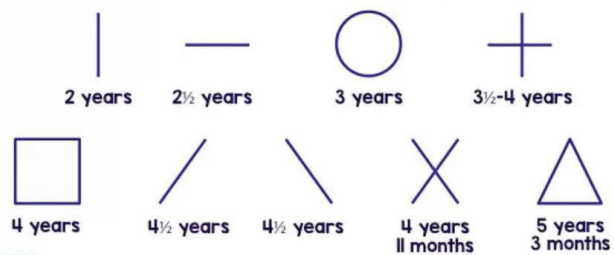


<https://www.ot-mom-learning-activities.com/correct-pencil-grasp.html>

執筆寫畫

PRE-WRITING SHAPES

Before your child can learn to write, he or she needs to be able to draw these shapes

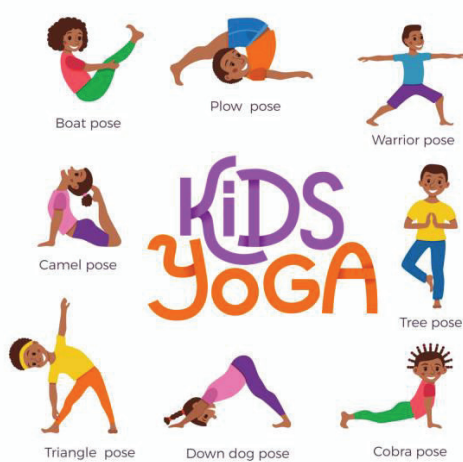


Children who can draw an oblique cross are able to copy more letters and numbers than children who cannot

<https://kids-first.com.au/handwriting-pre-writing-shapes-for-preschoolers/>

肩膊及背部 力量及穩定性練習

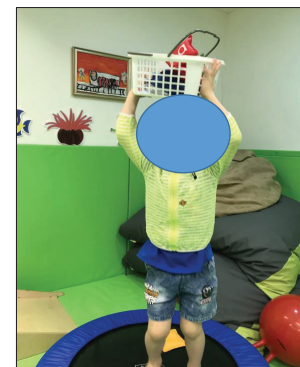




<https://www.istockphoto.com/hk/%E6%8F%92%E5%9C%96/kids-yoga>

肩膊及背部力量及穩定性練習

動物走路
小熊／螃蟹走路



<https://www.pinterest.com/pin>

肩膊及背部力量及穩定性練習

臥及伸展手臂的活動(人力車)



https://www.dlf.pt/ddetail/mjwbhi_kid-walking-png-crab-walk-clip-art-transparent/

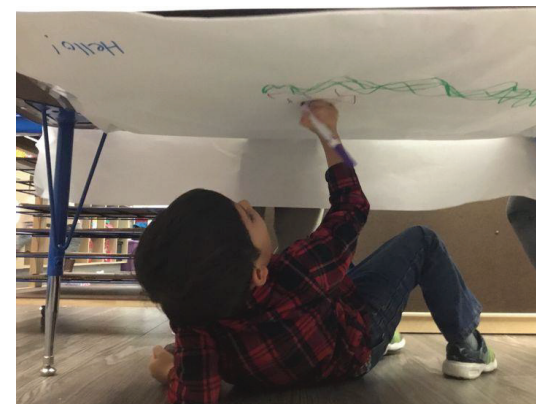
輕力擺放物件的遊戲



<https://www.smart-kiddy.com/products/balancing-pizza-game>

肩膊及背部力量及穩定性練習

躺在地上 在桌子下畫



<https://www.pinterest.com/pin/724727765027675941/>

肩膊及背部力量及穩定性練習

手腕伸展肌練習



<https://www.ot-mom-learning-activities.com/wrist-exercises-for-kids.html>

前三指練習

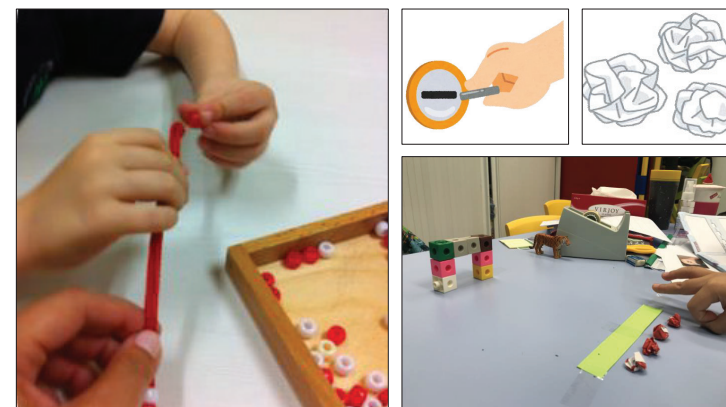


前三指練習

玩泥膠、串珠子、堆積木、剪貼遊戲、摺紙



前三指練習



前三指練習



前三指練習



<https://www.theotttoolbox.com/separation-of-sides-of-hand-activity/>

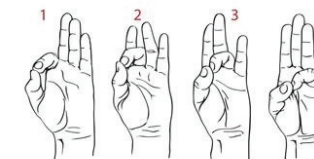
前三指練習



<https://m.facebook.com/KidsMattersOT/photos/introducing-monster-ball-also-known-as-mr-tennis-ball-head-or-pacman-this-is-one/1621500327952241/>



<https://www.redtedart.com/origami-for-preschool/>



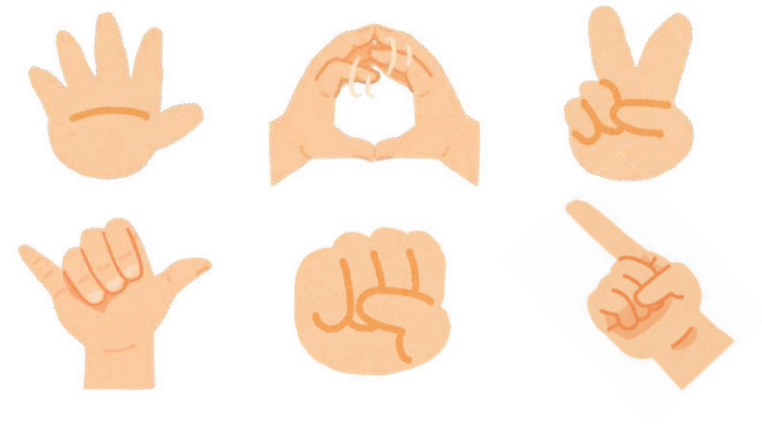
shutterstock.com · 1123468409
<https://www.shutterstock.com/zh/search/exercises+fingers>

前三指練習

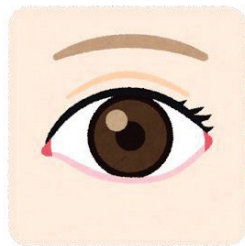
很多製作食物的動作例如
落鹽花、切生果、
剝雞蛋殼、剝蒜頭等
都需要精細動作技能和手眼協調



掌內操作能力 (靈活度)



視覺感知練習



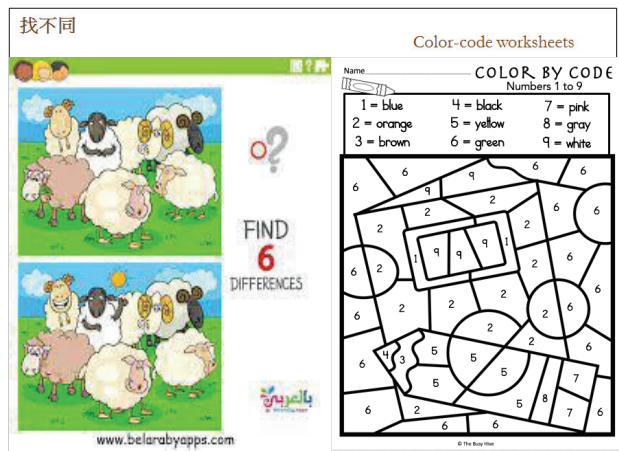
視覺感知練習





保良局
PO LEUNG KUK

視覺感知練習



<https://www.belarabyapps.com/spot-difference-pictures/>

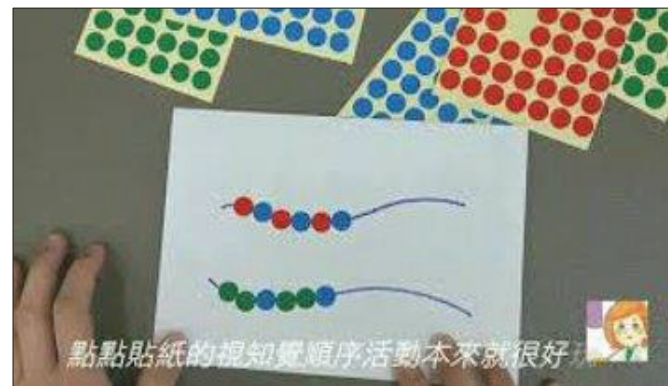
<https://www.madebyteachers.com/products/free-kindergarten-math-worksheet-color-by-code/>



保良局
PO LEUNG KUK

視覺感知練習

點點貼用來執行練習視知覺順序活動，
對於基礎閱讀及注意力 有很好的經驗提供~

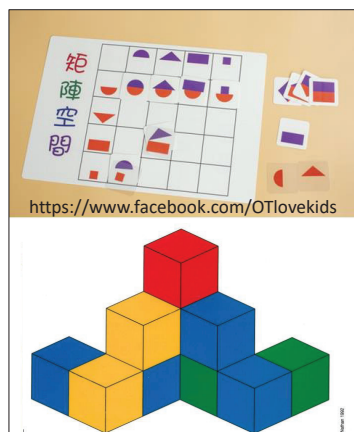


<https://www.facebook.com/OTlovekids>

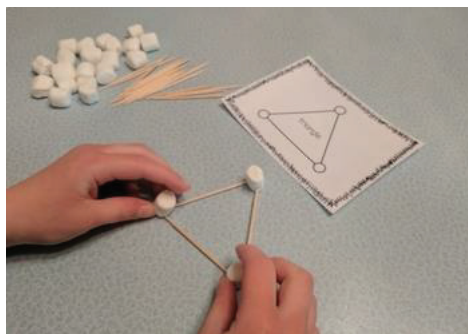


保良局
PO LEUNG KUK

視覺感知練習



<https://www.facebook.com/OTlovekids>



<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Shape-Construction-with-Marshmallows-and-Toothpicks-3062746?st=47e83d2e9e2c282bbc4fa312015d8314>



保良局
PO LEUNG KUK



謝謝