

台北市立聯合醫院

感覺統合活動建議

一、關於觸覺的遊戲

- 將火柴盒小汽車埋在髮膠或慕斯中請兒童開出來。
- 利用麵條或糯米飯作成不同形狀。
- 當他拒絕用手直接觸碰時，可將顏料包在塑膠袋中，再將不同的顏色混和，觀察不同的顏色變化。
- 利用蹦帶將孩子包起來，然後模仿 Mummy 跳。
- 利用大球、滾筒或枕頭來壓(deep pressure)兒童的背部。
- 可利用花朵作成的頸圈或滑草，以增加接觸到不同材質的機會。
- 可利用形狀版(圖)象棋來訓練觸覺分辨的能力。

二、關於前庭覺的遊戲

- 可在 T 型椅上聽故事、唱歌、傳東西丟球，甚至代替傳統的椅子(圖)。
- 可利用類似蹺蹺板，從一端走或爬到另一端，也可以坐著玩。
- 滾筒:坐著趴著皆可。
- 肢體遊戲:船船、飛機、騎馬打仗、用手走路、雙人舞、翻跟斗。
- 盪鞦韆: 趴著敲球或坐著降落(圖)
- 利用不同姿勢來溜滑梯

三、關於本體覺的遊戲

- 跳沙發或彈簧床或墊子。
- 將寶特瓶充滿水（或加一些色彩）可以堆起來、腳踢、假裝買賣、當保齡球用皆可。
- 繩子：拉扯式、跳繩、走在繩子上。
- 利用空塑膠袋放風箏
- 攀爬越過障礙物。
- 模仿動物的動作或英文字母。
- 推重物，例如幫媽媽移動椅子，在超市幫忙推推車等等。
- 想像遊戲，例如：猜猜看從這裡到電視要跳幾步，或幾個手掌寬。
- 隨著音樂拉治療性橡皮筋。

四、關於視覺的遊戲

- 球類運動：粘巴球、羽毛球、躲避球、高爾夫球。
- 釣魚活動
- 澆花
- 記憶轉轉盤 或象棋

五、關於聽覺的遊戲

- 利用音樂辨別方向。
- 利用歌曲內容訓練小朋友動作協調。
- 聽完故事請小朋友用自己的意思在講一次。

六、關於嗅覺及味覺的遊戲

- 猜猜看遊戲:準備不同食物讓小朋友聞及嚐。
- 使人興奮的味道:大蒜、橘子、檸檬、洋蔥、醋、咖啡、巧克力、薄荷。
- 使人鎮定的味道:香蕉、香草、奶油、薰衣草、柑橘類、肥皂、蘋果。