

臺北市立聯合醫院

手部力氣及精細動作相關訓練

一、能連續拍球3次而球不彈走（4-5）

訓練目的：加強手臂的控制能力，發展手眼協調能力。

訓練要求：孩子能連續拍3次中型球（籃球大小的球）。

難度設置：1. 只拍1次；2. 拍2-3次。

幫助給予：1. 訓練者拍一下，等球彈起後把著孩子的手拍一下；

2. 把著孩子的手教孩子拍2-3下，球要儘量彈高，便於孩子的手有足夠的時間調節。

二、揮動球拍打懸挂在兒童肩膀水平位置的懸挂物（玩具或挂球）（4-5）

訓練目的：手眼協調能力，動作企畫能力，空間概念。

訓練要求：讓孩子用兒童羽毛球拍或者吹漲氣的棒球棍，揮拍（棒）打前方孩子肩膀高的懸挂物。

難度設置：1. 先讓孩子練習揮拍（棒）的姿勢；2. 手把手地教孩子擊中懸挂物體；3. 讓孩子獨立練習；4. 讓孩子連續練習。

幫助給予：——

三、雙腳被提起時，可用雙手向前走路（4-5）

訓練目的：增強手臂力量和協調能力。

訓練要求：讓兒童趴在地上，雙手和雙膝接觸地面，成人則在兒童身後握其雙足足踝，示意兒童用雙手交替運動往前爬。

難度設置：1. 先讓兒童習慣被提起雙腳的姿勢；2. 鼓勵兒童向前走1-2步；3. 訓練至兒童能自如地向前走。

幫助給予：1. 以遊戲的形式幫助孩子習慣被短暫提起雙腳的姿勢和感覺；2. 延長提起孩子雙腳的時間；3. 鼓勵孩子嘗試向前走，用食物或其他孩子喜歡的方法來強化。