

# 「玩遊戲，長智慧」

台北延希職能治療所王淑真職能治療師

- 大腦導覽
- 身體發展
- 建議活動方式與順序（依據 PDMS-II）

## 一、活動目標/名稱：站姿(打通任督二脈) / 木頭人(山式)

(一)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)：

1. 維持站姿 3 秒鐘：11 個月-
2. 墊腳尖站 3 秒鐘，雙手高舉過頭：43-44 個月
3. 墊腳尖站，雙手高舉過頭：8 秒鐘：51-52 個月

## 二、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)

(一)活動內容：單腳站(左/右腳：各 10 秒鐘)

發展順序(單腳站)：

1. 維持手插腰，單腳站 3 秒鐘：31-32 個月
2. 維持手插腰，單腳站 5 秒鐘：41-42 個月
3. 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)
4. 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)
5. 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)

(二)活動內容：單腳跳

發展順序：

1. 單腳往前跳 15 公分距離(左/右腳)：43-44 個月
2. 單腳往前跳 5 步(左/右腳)：47-48 個月
3. 單腳往前跳 45 公分距離(左/右腳)：53-54 個月
4. 快樂跳(往前 8 步)：57-58 個月
5. 快樂跳(往前 3 公尺)：62-62 個月

### (三)活動內容：登階活動(爬樓梯)

#### 發展順序：

1. 獨立行走：14 個月
2. 上樓梯 4 階(扶牆或是兩腳一階)：15-16 個月
3. 下樓梯 4 階(扶牆或是兩腳一階)：17-18 個月
4. 上樓梯 4 階(不扶牆或是一腳一階或是雙腳一階)：23-24 個月
5. 下樓梯 4 階(不扶牆或是一腳一階或是雙腳一階)：25-26 個月
6. 上樓梯 4 階(扶牆且一腳一階)：27-28 個月
7. 下樓梯 4 階(扶牆且一腳一階)：25-26 個月
8. 上樓梯 4 階(不扶牆且一腳一階)：35-36 個月
9. 下樓梯 4 階(不扶牆且一腳一階)：43-44 個月

### (四)活動內容：雙腳跳

#### 發展順序：

1. 原地跳躍(彎曲 3 次)：11 個月
2. 原地跳躍(離地 5 公分)：23-24 個月
3. 往前跳 10 公分，不跌倒：23-24 個月
4. 往前跳 60 公分(24 英吋)，不跌倒：31-32 個月
5. 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)
6. 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)
7. 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)

8. 由高處往下跳(18 公分)：23-24 個月
9. 由高處往下跳(40-53 公分)：29-30 個月
10. 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)
11. 跳躍障礙(離地 5 公分)：33-34 個月
12. 跳躍障礙(離地 25 公分)：57-58 個月

三、**活動目標/名稱：情緒調控 / 任脈功(仰臥起坐)**

(一)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：

1. 仰躺：抬起頭部離地：2 個月
2. 仰臥起坐(30 秒 3 次)：59-60 個月
3. 仰臥起坐(30 秒 5 次)：68-72 個月

四、**活動目標與名稱：專注力與督脈功(小飛機)**

(一)活動內容：

1. 俯趴姿勢，手腳抬離地面 30 秒
2. 船式
3. 魚式
4. 鱷魚式

發展順序：

1. 抬高頭部及軀幹 45 度，用前臂與手掌承重 3 秒鐘：2 個月

2. 抬高頭部及軀幹 45 度，用前臂與手掌承重 5 秒鐘：4 個月
3. 維持全身伸直，用腹部支撐與承重(藍道反應)：6 個月
4. 匍匐前進(用手前進)或是小牛耕田 90 公分：9 個月
5. 伏地挺身(20 秒完成 8 個伏地挺身)



## 07 貓式變化

難易度：★★

功效	伸展肩、背部、頸部
補充說明	這動作不只可伸展背部、頸部，亦有緊實臀部和腿部的效果。

如何做？

