

協康會

「親·早·啟動」早產嬰及家長支援計劃

同路□聊天室

# 幼兒小肌肉訓練 「小手指學堂」

協康會 職業治療師

方顥勳先生

28/6/2024



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 內容

- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 內容

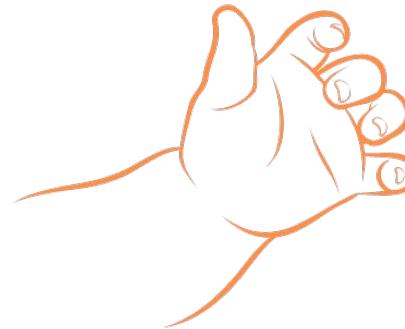
- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

# 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性

在幼兒的小肌肉發展過程中，零至三歲的發展是最快及最明顯的。在這個階段，嬰幼兒主要是透過不同的感知動作經驗來認識自己和周遭的事物，他們對這個世界充滿好奇，對任何事物也感到新鮮和有趣，雙手便是嬰幼兒用來**探索及學習**的主要途徑。



因此，早產嬰兒的**感知動作發展**對小肌肉的發展過程中擔任很重要的角色。

# 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性

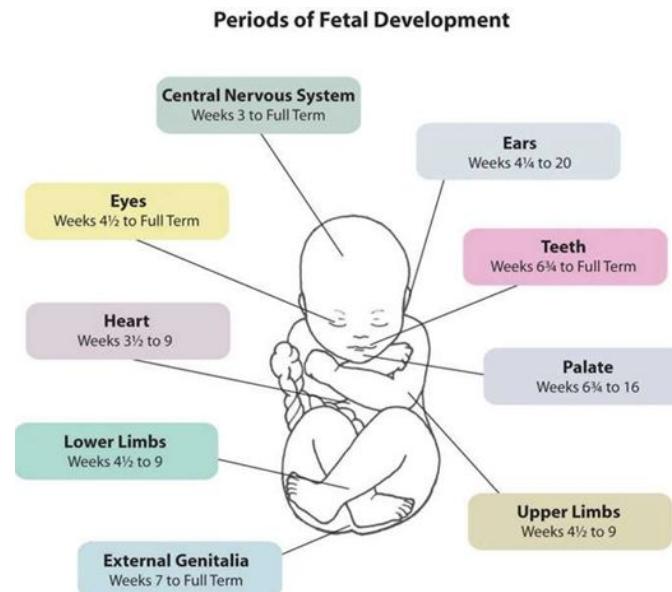
## 早產兒的感知動作發展

1. 感覺系統發展：於胎兒不同階段開始，連同不同身體部分發展，在母體內胎兒已經有不同的感覺訊息處理經驗

## Prenatal Sensory Development



(The Sensory Coach Inc., 2023)



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

# 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性

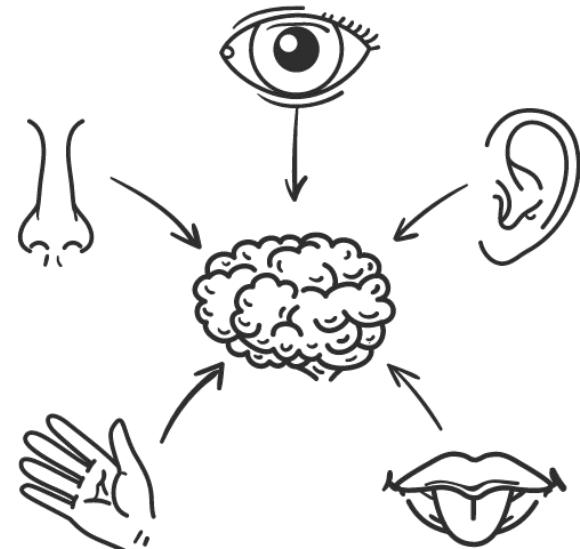
## 早產兒的感知動作發展

### 2. 感覺訊息處理表現：

**感覺系統發展不成熟**可能會引致感覺訊息處理問題，

較常見感覺訊息處理問題，例如：

- a. 容易出現不安、緊張、驚恐情緒
- b. 口腔敏感
- c. 對聲音表現敏感
- d. 不喜歡觸摸不同物料的東西
- e. 喜歡走來走去，動個不停
- f. 害怕站在高處或盪鞦韆
- g. 大小肌肉動作協調困難



# 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性

## 早產兒的感知動作發展

### 3. 大肌及小肌肉發展：

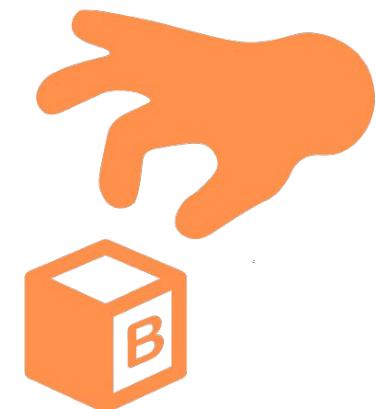
#### a. 研究比較兩組早產兒的大肌及小肌肉發展

- 中期早產:< 32週
- 輕度早產:32至36週

#### b. 結果：

- 8個月實齡時：
  - **大小肌肉均有數據上明顯差別**
- 12個月實齡、8及12個月矯正年齡時：
  - **只小肌肉表現有數據上明顯差別**

(Piper, M.C. et. Al, 1989)



# 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性

## 早產兒的感知動作發展

### 4. 感知與動作發展的關係：

- 早產兒的感覺訊息處理及肌能發展於數據上有強關聯性

(Celik, 2017)



- 於感知評估(TSFI) 中的兩個項目表現較弱
  - 觸感反應及前庭平衡感反應
- 同時於動作發展評估(AIMS)表現弱

(Cabral et al, 2015)



# 「手」的功用？

自我保護

感知功能

學習/工作

與人溝通

遊戲

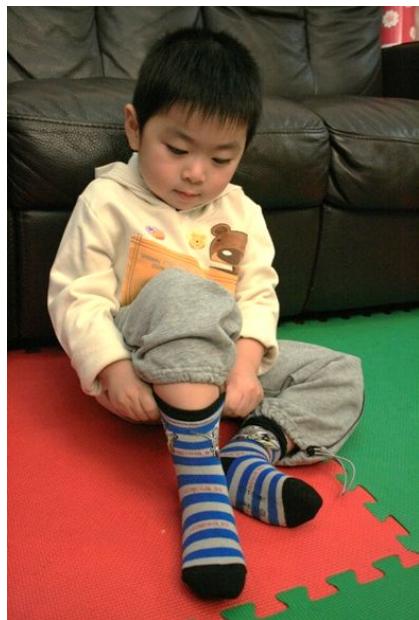
自理





# 小肌肉發展對幼兒成長的重要性

自理



遊戲



學習





# 內容

- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 小肌肉發展的基礎元素

- 上肢的控制及穩定性
- 良好的觸覺及本體感覺
- 手指操作的靈活性
- 手眼協調
- 雙手協調
- 手指的力度控制

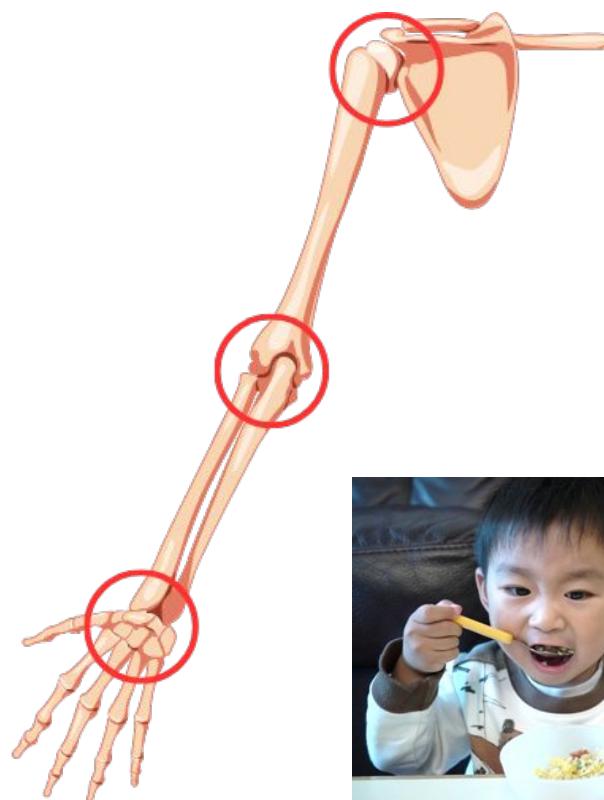


協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 小肌肉發展的基礎元素

- 上肢的控制及穩定性
  - 由不同的關節組成



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

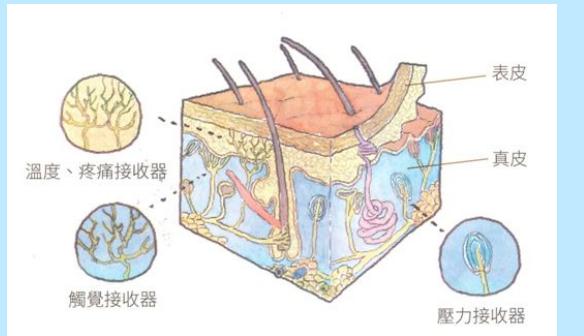


# 小肌肉發展的基礎元素

- 良好的觸覺及本體感覺

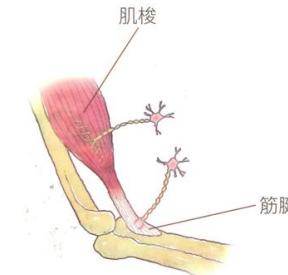
## 觸覺

- 全身的皮膚和黏膜
- 偵測溫度、疼痛、壓力
- 保護身體
- 建立觸覺辨別能力



## 本體感覺

- 人體的肌梭、筋腱及關節周圍
- 偵測身體肌肉關節的活動
- 發展身體意識、空間概念及動作計劃技巧



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 小肌肉發展的基礎元素

- 手指操作的靈活性
  - 手內操作技巧
  - 速度和準確度
  - 個別手指使用



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

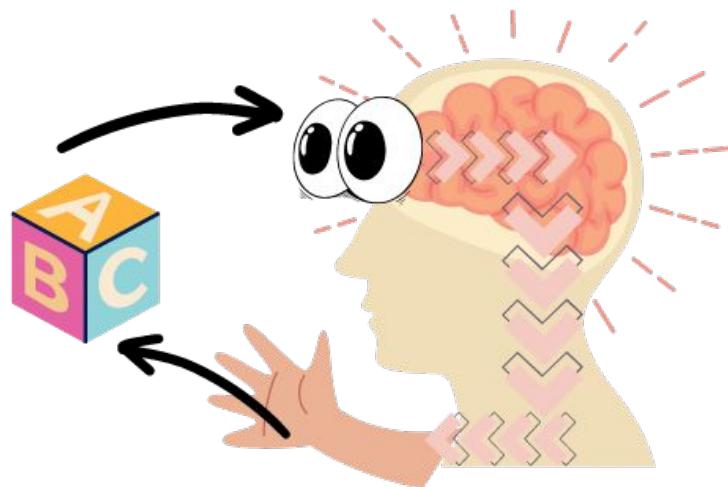


# 小肌肉發展的基礎元素

- 手眼協調

- 利用視覺系統功能，將外在環境所接收的各種訊息，經由神經系統的傳導及大腦的訊息處理和整合後，再驅動手部的肌肉來執行活動。

(Schuster & Ashburn, 1992)



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 小肌肉發展的基礎元素

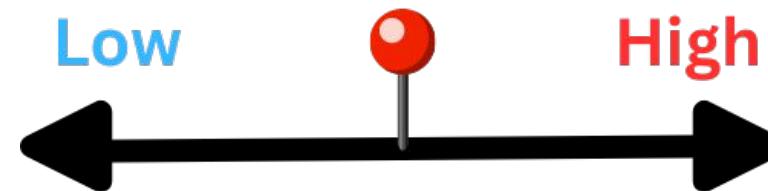
- 雙手協調
  - 日常生活很多活動都需要雙手操作





# 小肌肉發展的基礎元素

- 手指的力度控制



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 內容

- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 幼兒小肌肉的發展歷程



# 嬰幼兒期 (0-12個月) – 感知小天使

0 – 6 個月



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

# 嬰幼兒期 (0-12個月) – 感知小天使

7 – 12 個月



# 嬰幼兒期 (13-24個月) – 小小探索家

13 – 18 個月



# 嬰幼兒期 (13-24個月) – 小小探索家

19 – 24 個月



# 嬰幼兒期 (25-36個月) – 巧手小技師

25 – 36 個月





# 幼兒期 (3-5歲) – 學習小勇士

3 – 4 歲

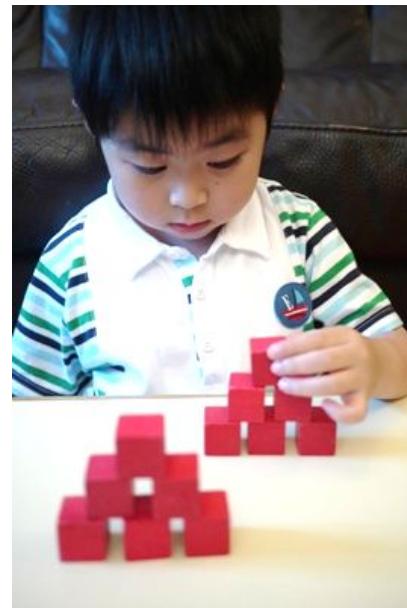


協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 幼兒期 (3-5歲) – 學習小勇士

4 – 5 歲



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 學前預備期 (5-6歲) – 上學小先鋒

## 5 – 6 歲



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 內容

- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 幼兒小肌肉訓練活動

---

嬰幼兒期

幼兒期

學前預備期



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 嬰幼兒期 - 學習重點

- 小肌肉發展最快、最明顯
- 透過不同的 感知動作經驗 來認識自己和環境

- 基本上肢控制
- 手部及手指操作技巧
- 手眼協調及雙手協調
- 操作食具/用具的能力



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

# 0 – 6 個月



我愛媽媽(爸爸)



小手新體驗



精靈小寶寶

# 7 – 12 個月



寶寶洗白白



媽媽在哪裡?



# 7 – 12 個月

叻叻小手 撥一撥



叻叻小手 拍氣球

BB 交響樂



叻叻小手 拉一拉

# 9 – 12 個月

乖乖小幫手



拾小豆



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

# 13 – 18 個月



小寶寶 爬得快



美味水果



我會用叉叉

# 19 – 24 個月

## 寶寶小錢箱



## 貼紙大檢閱



## 齊來拍泡泡



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



25 – 36 個月

# 百變泥膠



做薄餅



齊做小豆豆



如果幼兒不喜歡觸摸泥膠怎麼辦？

# 25 – 36 個月



好玩小印章



切水果



填色高手



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 幼兒期 - 學習重點

- 已具備**基本的手部功能**來進行各項簡單的日常活動 (包括遊戲、自理及學習方面)

- 手眼協調、雙手協調
- 手指操作的靈活性
- 適當的手指力度控制
- 操作用具的技巧
- 寫字前的準備



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



3-5歲

# 上肢的準備



動動絲帶舞



小小人力車



大力士決鬥



球來球往



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



3-5歲

# 手眼協調、雙手協調





3-5歲

# 手指操作的靈活性



齊做小火箭





3-5歲

# 手指操作的靈活性



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



3-5歲

# 手指操作的靈活性

## 「手指字母」



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

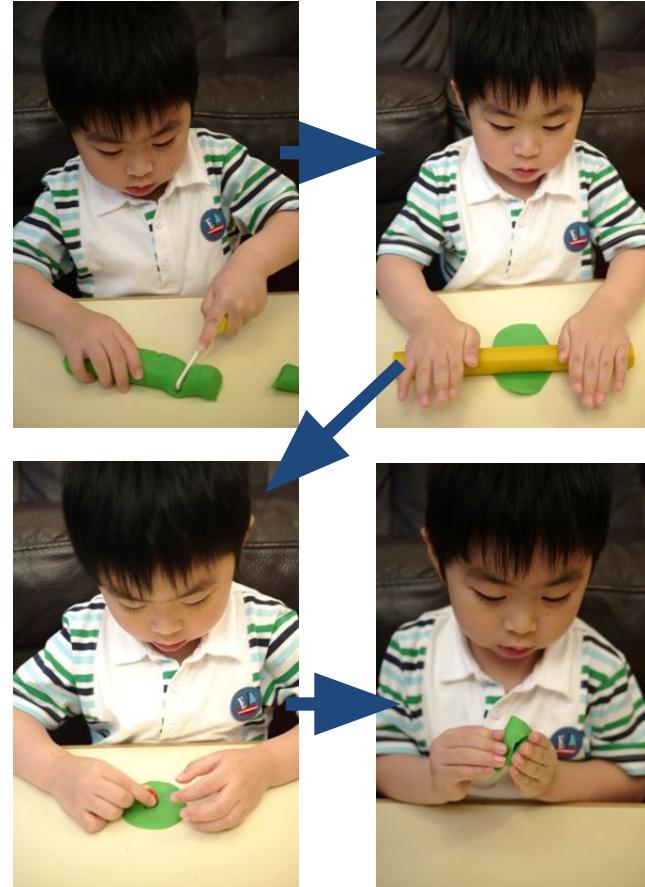


3-5歲

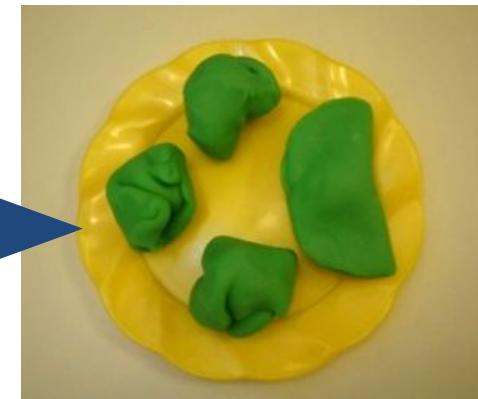
# 適當的手指力度控制



毛絨球洗白白



我是小廚師





3-5歲

# 操作用具的技巧

小小清道夫



我會用刀叉



舀豆豆





3-5歲

# 寫字前的準備



小星星逐個捉



泥膠小畫板



潤膚膏寫字



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 學前預備期 - 學習重點

- 手部功能的發展已漸趨成熟
- 需要為升讀小學作好適當的準備

- 上肢的協調
- 精細的手眼協調及雙手協調
- 手指操作的靈活性
- 適當的手指力度控制
- 操作用具及文具的技巧
- 書寫準備



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



5-6歲

# 上肢的協調



拍拍大籃球



小蟹搬食物



滾雪球



5-6歲

# 精細的手眼協調



橡皮圈串燒

一擊即中



報紙大搜尋



5-6歲

# 精細的雙手協調



繽紛pizza



分門別類



摺小狗





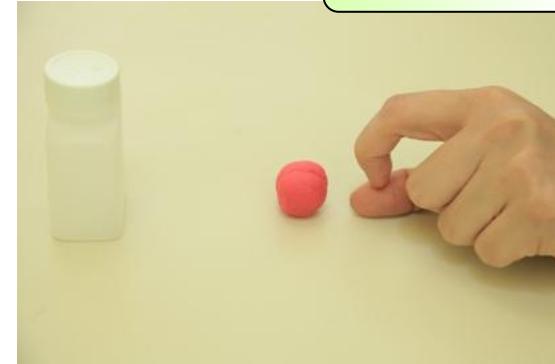
5-6歲

# 手指操作的靈活性

好玩小陀螺



手指彈力大比試



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



5-6歲

# 適當的手指力度控制



大力小手



小手熱身操



雪條棒拔河

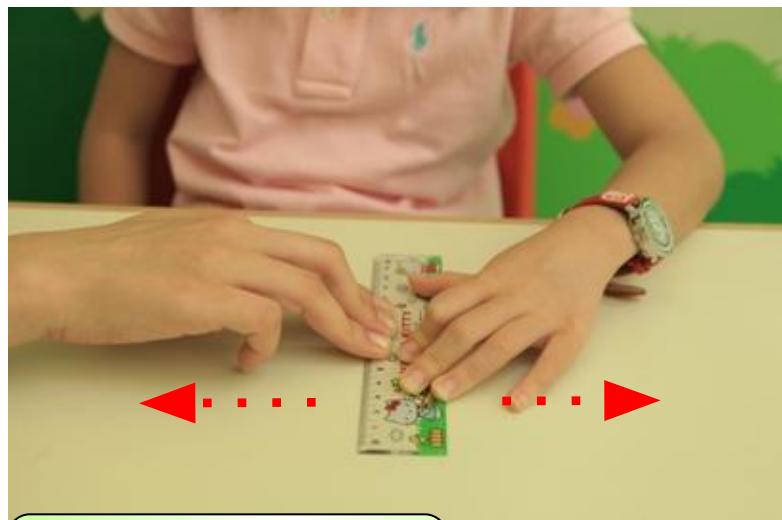


協康會  
HEEP HONG SOCIETY



5-6歲

# 操作文具的技巧



間尺熱身操





5-6歲

# 書寫準備



畫出小彩虹



還有其他.....



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 內容

- 感知動作發展對小肌肉和幼兒成長的重要性
- 小肌肉發展的基礎元素
- 幼兒小肌肉的發展歷程
- 幼兒小肌肉訓練活動
- 小肌肉訓練的總結



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



# 小肌肉訓練的總結

---

0—6歲是兒童小肌肉發展的重要階段，與日常生活有著密切的關係。

從**嬰幼兒期**、**幼兒期**及**學前預備期**從序漸進去發展；在日常生活中，不論刷牙、洗臉、進食，以至書寫，做手工、砌模型，無不須要運用雙手去完成。

如能在這段時期加強對手部功能的訓練，對日後在各方面的發展有莫大幫助。



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



**小手指學堂**

新時代寶寶教育系列  
HEP HONG SOCIETY

(新版)

◎ 孩子何時才懂吸積水？  
◎ 如何準備孩子簡單烹調？  
◎ 請用甚麼方法提升孩子的  
小肌肉能力？  
◎ 134 項適合 0-6 歲的童子活動



50 個活動



52 個活動



32 個活動



協康會  
HEP HONG SOCIETY



# 問答時間

---



協康會  
HEEP HONG SOCIETY