

精細動作/書寫姿勢發展

高佳祥、張彩音 職能治療師

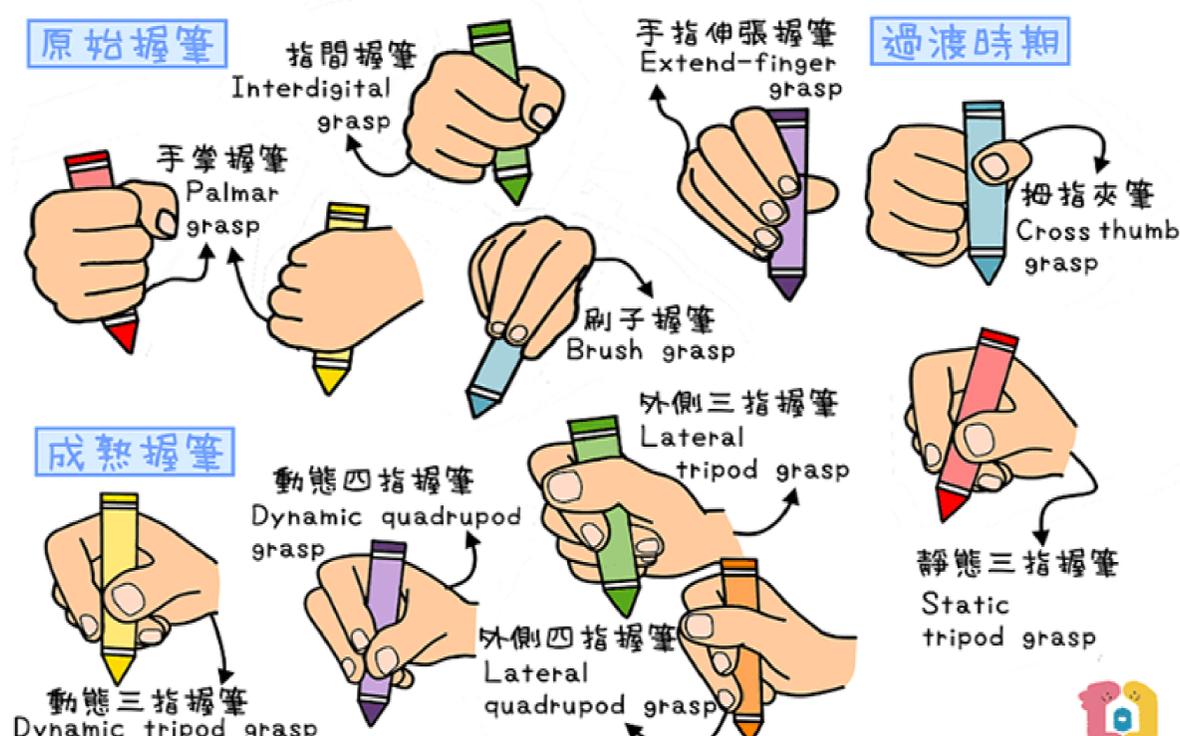
手部抓握發展

年齡	發展
8個月	主動釋放物品
9-12個月	對掌動作、指尖抓握物體、雙手將物體碰在一起、滾給大人
12-15個月	抓平面的物品，如：紙張、卡牌、錢幣藏入掌心、使用兩手玩
18個月-3歲	盤狀抓握、柱狀抓握、球狀抓握、錢幣從掌心到指尖、打開瓶蓋
3歲	側邊抓握、完成4-5片拼圖、仿疊積木
4歲	手掌內操作物體、串珠、完成10片拼圖
5歲	所有抓握技巧、完成20片以上拼圖

書寫技巧

年齡	發展
1歲以前	紙上塗鴉
2歲	摹畫橫線、直線、圓形
3歲	仿畫橫線、直線、圓形
4-5歲	仿畫十字、左/右斜線、正方形、叉叉、數字
5-6歲	仿畫三角形、寫自己的名字

兒童常見握筆姿勢



粗大動作發展及感覺統合活動

高佳祥、張彩音 職能治療師

粗大動作發展

年齡	發展
3個月以前	頭部穩定
6個月	翻身
8個月	腹部離地爬
10個月	扶物側走
1歲	自己站立並且短暫行走

感覺統合活動

感覺統合定義: 感覺統合是一種神經學，指的是大腦接受環境中的刺激，而後經由大腦的統整，再由身體做出適當的反應，這樣一系列複雜的能力我們稱之為感覺統合，而前庭覺、本體覺、觸覺為個體發展早期的最基礎的三個感覺系統，若發生障礙，則會影響未來更高階層的皮質功能。

活動類別	活動範例	活動功能
(1)前庭覺活動 (中-快、不規律)	盪鞦韆、溜滑梯、跳跳床、前滾翻、 趴在球上快速搖晃、轉轉杯、旋轉 木馬、雲霄飛車、水上樂園滑水道	<ul style="list-style-type: none">使神經系統警醒或興奮改善神經系統對前庭刺激反應敏感度過低改善張力過低
(2)前庭覺活動 (慢速、規律)	慢速搖晃的吊床、慢速搖晃的搖椅、 在大球上慢速搖晃	<ul style="list-style-type: none">使神經系統安定或抑制改善神經系統對前庭刺激反應過度敏感降低過高張力
(3)本體覺活動	提供全身或近端關節阻力的活動， 例如:關節擠壓術、搬重物、拉彈性 治療單、爬山洞、攀爬網子、用運 動墊玩「夾三明治」	<ul style="list-style-type: none">使神經系統較安定或抑制
(4)觸覺活動	使用觸覺刷(每兩小時/次)、球池中 玩、在沙灘上走或翻滾、使用豆豆 箱或沙箱、爬或滾過各式布料的走 道、捏黏土	<ul style="list-style-type: none">降低神經系統對觸覺刺激過度敏感