









感覺統合訓練 (I) — 前庭感覺訓練





注意事項：進行以下運動需有大人協助，並注意兒童安全

項目	目的	活動內容	例圖
滑(行)板或溜滑梯	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 統合原始反射。 3. 協調視覺運動，增加平衡感覺。 4. 促進姿勢控制、增加肌肉張力。 	可採俯臥姿、背臥姿、坐姿等姿勢，由斜坡上方往下滑行。	滑滑板 
搖擺木馬 (圓木搖擺)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 促進動作計畫與兩側協調。 3. 增加肌肉張力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單人坐(站、俯)在木馬上，前後左右搖擺。 2. 2至3人坐在木馬上搖擺。 	搖擺木馬 
吊網袋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺。 2. 控制姿勢動力與眼球運動。 3. 刺激平衡感覺。 4. 增加肌肉張力。 5. 促進視覺空間知覺 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吊網吊在棟樑上方。 2. 兒童進入吊網裡，可採坐姿、站立姿、俯臥、仰臥等姿勢。 3. 推拉吊網，前後、左右擺動。 4. 旋轉吊網，並藉反彈力轉動 	吊網袋 
氣墊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺、平衡感覺。 2. 促進反射統合。 3. 增進抗重能力。 	在氣墊、充氣輪胎(內胎)上跳躍、走動、俯臥或睡。	氣墊 
跳躍床	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 增加肌力張力及粗大動作。 3. 訓練觸覺、促進中樞統合能力。 	以躺姿、坐姿或站立姿勢，在跳躍床上下彈動。	跳躍床 
盪鞦韆或輪胎鞦韆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進前庭感覺及平衡能力。 2. 增加肌肉張力及粗大肌肉動作。 3. 促進視覺運動協調及兩側協調。 4. 情緒穩定。 	可以坐姿、站姿來搖擺鞦韆，有時可由他人協助。 ※注意事項 <ol style="list-style-type: none"> 1. 須先取得兒童了解，不可突然做。 2. 不可勉強，由孩童可接受的搖晃刺激慢慢增加。 3. 對反應較慢者，刺激其活潑性。 4. 對過動孩童，抑制興奮性。 	盪鞦韆 
旋轉鐵環或咖啡環 (旋轉杯)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進前庭感覺及平衡能力。 2. 促進視覺運動協調及站立平衡感。 3. 姿勢控制。 	已站立姿勢、坐姿、臥姿在旋轉鐵環、地球儀或咖啡環上，由他人協助左右旋轉。	旋轉鐵環 
手腳鞦韆 (空中飛人)	刺激前庭感覺、本體感覺。	兩人協助，一人抓住兒童雙手，另一人抓住雙腳，並左右搖擺。	空中飛人 
翹翹板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 促進平衡感、兩側協調與視覺運動協調。 3. 增進韻律感與社會性。 	以二至四人坐在翹翹板上玩。	翹翹板 
平衡板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 促進平衡感。 3. 控制肌肉張力及促進反射統合。 4. 促進姿勢機轉。 	以俯臥姿、仰臥姿、坐姿或站姿於平衡板上，由教師協助搖擺，或兒童自己以站姿移動重心。	平衡板 
飛盤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激前庭感覺、本體感覺。 2. 增加眼球與站姿姿勢控制。 	兒童以俯臥姿或坐姿，於飛盤上，以自力搖擺或由教師協助旋轉。	飛盤 
滾輪胎或滾汽油桶	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進前庭感覺與平衡感。 2. 促進觸覺與身體形象。 3. 促進反射統合。 4. 穩定頭部，促進姿勢機轉。 	兩輪胎內胎捆綁在一起或汽油桶內貼絨布，兒童在輪胎或油桶內由教師協助滾動或左右搖擺，或可坐在汽油桶上搖擺。	滾輪胎或滾汽油桶 
治療球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺、前庭感覺、平衡能力及身體形象。 2. 促進反射統合。 3. 促進站立姿勢。 4. 穩定情緒。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 俯臥姿趴在治療球並搖動治療球。 2. 仰臥姿輕鬆的躺在球上，緩慢的搖動球。 3. 兒童躺在墊上，用球從身上滾過。 	治療球 

感覺統合訓練 (II) - 觸覺訓練

項目	目的	活動內容	例	圖
羽毛、海綿、手套、筆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺、視覺運動協調。 2. 穩定情緒。 3. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用各物品刷擦身體各部位。 2. 擦拭順序如下： 上→下，下→上，自己→他人。 	羽毛、海綿、手套、筆	
梳子、刷子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激觸覺。 2. 穩定情緒。 3. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 梳頭髮。 2. 梳、刷身體各部位。 順序：背→上肢→手掌→下肢→腳底→臉→頭→髮	梳頭髮	
小塑膠球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激觸覺。 2. 穩定情緒。 3. 促進視覺運動協調。 4. 促進兩側協調。 	以小塑膠球、保麗龍球、棉籤、木屑等物品，玩觸覺遊戲或造型。	小塑膠球	
身體畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺。 2. 促進本體（固有）感覺。 3. 穩定情緒及促進各項協調。 4. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用上肢、粗大肌肉在海灘上塗畫。 2. 用顏料或海沙，塗在身上照鏡子。 	身體畫	
塑膠游泳池	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺。 2. 促進本體（固有）感覺。 3. 促進前庭感覺。 4. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在兒童塑膠游泳池內玩水。 2. 浮力有利促進固有刺激。 3. 洗澡式淋浴提供各部位刺激。 	塑膠游泳池	
麻袋遊戲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺。 2. 促進前庭感覺、平衡感覺。 3. 促進姿勢維持。 4. 情緒穩定，形成身體形象。 	兒童入麻袋裡，舉起麻袋左右搖擺。	麻袋遊戲	
捲墊子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進觸覺、聽覺。 2. 促進本體（固有）感覺。 3. 促進前庭感覺。 	墊子（被單）裡放入塑膠球、塑膠蛋盒、保麗龍球，讓兒童在球上走動有聲響或用墊子捲包身體有聲響。	捲墊子	

感覺統合訓練 (III) - 固有感覺訓練

項目	目的	活動內容	例	圖
爬越隧道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺激觸覺。 2. 促進本體（固有）感覺。 3. 發展粗大肌肉動作。 4. 兩側協調及發展動作計畫。 5. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 穿越隧道、空紙箱、竹、棍、桌子或水泥管。 2. 配合前進、後退運動。 3. 設計迷津。 	爬越隧道	
穿越柵子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進本體（固有）感覺、發展動作計畫。 2. 視覺運動協調。 3. 促進平衡感覺。 4. 發展視空間知覺。 5. 形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爬越樑孔。 2. 走梯階架。 	穿越柵子	
墊上滾動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進本體（固有）感覺、前庭感覺。 2. 發展粗大動作。 3. 反射統合。 4. 控制姿勢，形成身體形象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在墊上匍匐，前轉翻身。 2. 翻身橫轉。 	墊上滾動	
平均台	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進本體（固有）感覺。 2. 發展粗大肌肉動作。 3. 促進平衡感覺。 4. 視覺運動協調。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看前方，在平行台上行走。 2. 平均台上中途放小障礙物，跨越障礙物行走。 	平均台	
跳房子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展身體維持。 2. 促進平衡感覺。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳房子。 2. 跳輪胎。 	跳房子	