



講師閱讀心得報告 (2011~指定書單)

書名	玩出優秀 玩出健康	作者	卡蘿·史塔克· 科雷諾維茲	譯者	許靜婕	出版社	智圓出版
						出版日期	2010年1月 日
附件		頁數	345 頁	定價	\$320	喜愛程度	★ ★ ★ ★ ★
記錄人	張雅苑	講師等級	<input type="checkbox"/> 儲備 <input type="checkbox"/> 助理 <input checked="" type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 資深			填表日	2012年1月26日
查核人		講師等級	<input type="checkbox"/> 儲備 <input type="checkbox"/> 助理 <input type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 資深			查核日	年 月 日

內容摘要記錄

推薦：

* 推薦序一：他不笨，只是需要感覺統合活動

曾美惠【國立台灣大學職能治療學系副教授】

這本書提供了父母，一個藉由居家活動幫助感覺統合功能有障礙孩童的媒介，書中提供父母不同感覺統合障礙的行為特徵，以及如何協助孩童的居家活動。這是一本相當實物性，輔助家長陪同孩童一起成長的書籍。

* 推薦序二：脫線小孩最知心的朋友

吳銳文【全人兒童發展中心負責人、台灣職能治療學會理事】

本書的出版，正是給苦無正確方法幫助感覺統合失調孩子的父母最好的一本指導手冊。作者令人欽佩之處，是她把這種神經學上的症狀：感覺統合障礙，用淺顯易懂的生活例證說明，一一解釋明白，讓老師、家長真正瞭解孩子所面對的困難。

* 推薦序三：讓孩子快樂的動起來

李駱遜【國家教育研究院副研究員】

這是一本非常實用的手冊。本書受歡迎之處，在於作者成功的韁感覺統合的理論與專業術語以深入淺出的方式，轉化成一般大眾易於瞭解，且具親近性的知識。本書之所以吸引人往下閱讀，是每一章的開頭都會介紹一、二個有障礙問題兒童的實例，令人讀起來倍感親切。緊接著，是簡單明瞭的介紹該種障礙的特徵，以及可以改善的活動，之後還加上「媽媽的心聲」，分享實施後的心得。值得一提的是，這些活動既簡單又有趣，適合大部份的兒童。

目錄：

* 第一章：安全向前行

～請試想一個凸槌的孩子：

在生活中，有一些孩子「總是」凸槌，是什麼潛在原因造型這些令人困擾的行為呢？我們無法給你正確的答案，因為各種發展遲緩的現象、生理缺陷、健康情況或情緒問題，都會影響孩子的行為。其中感覺統合可能是最大原因。



講師閱讀心得報告 (2011~指定書單)

PEEKABOO

KIDS MUSIC
音樂 何謂感覺統合：

感覺統合是組織我們日常生活感覺訊息的正常神經過程，我們利用感覺訊息才得以生存、進行學習，並且能順暢地發揮身體功能。根據艾爾絲博士（感覺統合理論的建立者）的研究，基本的感覺系統包括下列幾項：

- ◎ 觸覺
- ◎ 前庭覺
- ◎ 本體覺
- (以上三種感覺又稱「潛在感覺」)
- ◎ 視覺
- ◎ 聽覺
- ◎ 嗅覺
- ◎ 味覺

~何謂感覺統合障礙：

大腦無法有效處理來自身體與周遭環境的感覺訊息，使得患者對日常生活各種感覺無法作出適當的反應。**障礙的模式有三：感覺調節障礙、感覺區辨障礙、動作運用障礙。**

~感覺統合治療：

- 方式一：職能治療**，利用有目標性的活動，盡可能增加患者的獨立性，並維持個體的健康。
- 方式二：物理治療**，改善患者加強肢體動作協調和肢體（肌肉）控制能力。

~SAFE 活動幫助孩子恢復正常：

童年玩的遊戲是最美好的歡樂，也是感覺最豐富的時光。讓你感覺安全、成功且快樂的，都是傳統遊戲，例如游泳、爬樹、溜冰、騎腳踏車、跳繩、堆沙堡、丟雪球……，**時代在變，但孩子並沒有改變。不論能力或發展年齡如何，孩子仍然需要經驗立體的、需要動手做和努力付出的遊戲。**

~SAFE：感覺動作、適宜、樂趣、簡單

- ◎ **S：感覺動作 (Sensory-Motor)**
 稚齡兒童越需要擁有更多感覺動作經驗
- ◎ **A：適宜(Appropriate)**
 每一項行為背後都由其特殊意義，**當孩子的行為不安全或不適宜時，我們必須適時阻止與介入。**
- ◎ **F：樂趣 (Fun)、功能 (Functional)、健全家庭(Family Builders)**
 艾爾絲博士在其著作<感覺統合與孩子>中寫道：「，當孩子面對一項挑戰，而且能作出有效的回應，他就能『獲得樂趣』。就某種程度來說，『樂趣』就是小孩的話來表達『感覺統合』的字眼。」
- ◎ **E：簡單(Easy)、經濟(Economical)、環保(Environmentally Friendly)、滿意(Emotionally Satisfying)**
 選擇的活動應該很簡單，讓孩子嚐到成功的滋味。關鍵在於「恰到好處的挑戰」



講師閱讀心得報告 (2011~指定書單)

PEEKABOO
KIDS MUSIC
音樂童年

~著手進行 SAFE 的活動：

◎ 每項活動都包含以下資訊：

- ★ 發展年齡：與實際年齡不同，以孩子的能力而非出生日期來決定。
- ★ 活動材料
- ★ 準備工作
- ★ 「你」可以怎麼玩：「你」是指一位大人或兄姐
- ★ 孩子可以怎麼做：列出一些建議，而非規則。
- ★ 變化玩法
- ★ 活動的益處
- ★ 疑難雜症
- ★ 媽媽的心聲

◎ 注意事項：

- ★ 請從孩子發展年齡的程度開始
- ★ 請盡量在戶外進行活動
- ★ 請注意孩子的「自我治療」
- ★ 請根據孩子的興趣來選擇活動
- ★ 請進行能建立孩子自我控制能力的 SAFE 活動
- ★ 請把握成功進行 SAFE 活動之後的時刻
- ★ 請再試一次
- ★ 請以 SAFE 活動搭配感覺套餐療程
- ★ 請讓孩子放手去做
- ★ 發現孩子身體不適時，請中指活動
- ★ 別認為此本書活動可以「治癒」感覺統合障礙的孩子

◎ 七項「降低」須知

- ★ 降低音量
- ★ 降低身體高度
- ★ 放下電視遙控器
- ★ 放下你的保護
- ★ 放下你的防衛心
- ★ 丟掉電池
- ★ 丟掉「樂趣是輕浮的」錯誤觀念

* 第二章：觸覺~有益觸覺的活動

~用「容易擦」玩到髒兮兮

- ◎ 刮鬍膏洗車
- ◎ 溜滑的形狀
- ◎ 沙堆
- ◎ 隨心所欲變化形狀



講師閱讀心得報告 (2011~指定書單)

PEEKABOO

KIDS MUSIC
音樂玩麵團

~大鬧食物儲藏室 / 蓋手印 / 脆餅人 / 節慶裝飾品 / 神奇的包裝紙轉印畫
~不會髒兮兮的髒兮兮活動 / 膠水，走開 / 觸覺小徑 / 化裝舞會 / 纏繞成木乃伊
~熱狗捲 / 詠嘆草原 / 大自然的手環 / 唏哩呼嚕宴會

* 第三章：平衡與動作（前庭覺）~有益前庭覺的活動

~T型椅 / 馬修的蹺蹺板 / 彈跳床 / 充滿樂趣的大圓桶
~溫和的體操
◎ 划小船
◎ 漁船
◎ 飛機
◎ 騎馬
◎ 是誰在騎馬
◎ 狐狸和薑餅人
◎ 手推車走路
◎ 揩揩我
◎ 雙人舞
◎ 俏皮兔子跳
~自助洗衣店
~盪鞦韆、打擊、丟擲
◎ 打擊手的麵糊
◎ 鞦韆足球
◎ 地震
~飛行到火星 / 莎莉老太太 / 莎莉繞著太陽跑 / 洗澡嚕啦啦

* 第四章：身體姿勢（本體覺）~有益本體覺的活動

~保護墊 / 利用輪胎內胎做運動 / 保特瓶娃娃 / 好玩的繩子 / 塑膠袋風箏 / 踢紙袋
~我家後院很乾淨 / 敲碎糖果 / 鐵錘與鐵釘 / 甜蜜的箱子 / 大家各就各位 / 伸展帶
~變身為蝴蝶
~布製長管
◎ 匍匐前進
◎ 爬行
◎ 哄寶寶睡覺
◎ 猜猜掉到哪裡？
◎ 膝蓋還是手肘？
◎ 摸一摸，感覺一下
◎ 拼圖
◎ 推推球
◎ 隧道障礙道路

~購物遊戲 / 烘乾機搖搖樂 / 猜測身體的長度（幾根大指指的長度？） / 扶助牆壁



講師閱讀心得報告 (2011~指定書單)

PEEKABOO

KIDS MUSIC

音樂童年

- * **第五章：看（視覺）～有益視覺的活動**
 ～搓一搓 / 行事曆 / 柑桔球 / 猜一猜要幾個東西 / 沙包球 / 走，去釣魚 / 找花生
 ～數不清的盒子
 ◎ 導水槽跑道
 ◎ 導水槽運河
 ～沁涼如水（羅賓的彩虹） / 節拍器密碼 / 追逐手電筒

- * **第六章：聽覺～有益聽覺的活動**
 ～伸縮笛 / 邊聽邊看，動一動 / 紙盤舞 / 打拍子 / 聲音配對 / 音階歌曲
 ～傑克與吉兒 / 音樂呼拉圈 / 節日押韻 / 調音叉與會震動的軟木塞 / B、D、G，吹！/
 ～為什麼 / 小鳥叫聲

- * **第七章：嗅覺和味覺～有益嗅覺和味覺的活動**
 ～聞一聞，說出來 / 香盒 / 壓碎，聞一聞 / 香味閃示卡 / 香味賓果 / 嚐一嚐，說說看
 ～新口味 / 一起來吃茼蒿

- * **第八章：口腔運動技巧～促進口腔運動技巧的活動**
 ～口香項鍊 / 用吸管吸蘋果泥 / 小小牧羊人 / 吹一吹 / 神奇花園 / 吹氣比賽
 ～壞心情快走 / 用口香糖吹泡泡 / 做鬼臉 / 親一親鏡子 / 恐龍早安 / 傑夫的幸運拿鐵

- * **第九章：動作計劃能力～有益動作計劃能力的活動**
 ～手摸著腳趾，手指摸著鼻子 / 鞋盒步道 / 推推我，拉拉你 / 阻礙遊戲場 / 節拍器運動
 ～鬼小姐

- * **第十章：精細動作技巧～促進精細動作技巧的活動**
 ～曬衣夾遊戲 / 爆破氣泡包裝紙 / 牙籤積木 / 噴水比賽 / 吹海風 / 綁蝴蝶結
 ～尿尿射擊 / 一邊塗鴉，一邊撲通 / 腳趾神功

- * **第十一章：兩側協調和跨中線活動～有益兩側協調和跨中線活動的活動**
 ～漆圍牆 / 獵熊去 / 拍泡泡 / 花生醬罐子 / 彈珠畫 / 玩沙包

結語：

- * 附錄一：名詞解釋
- * 附錄二：建議材料
- * 附錄三：本書遊戲和感覺統合對照表