

穩定的上肢是微細小手肌動作的基礎，所以我們要強化小朋友的肩膀，手肘，手腕和手指，有助改善靈活性。

上肢 強化訓練



上肢強化訓練

UL-01

身體捲成球



UL-03

用四肢支撐，身體在球上以臥住或平躺姿勢滾動



UL-02

扮超人/飛機



職業治療師備註：

如對小冊子內容有任何疑問，可向職業治療師查詢



手指強化訓練

FI-01

鉗子訓練

FI-02

夾子訓練

FI-03

迷你拔河比賽

FI-04

練力泥膠

FI-05

橡筋訓練

FI-06

網球訓練

FI-07

魔術貼遊戲

FI-08

毛絨球壓出水

FI-09

泡泡紙

肩膀手肘強化訓練

SE-02



爬行障礙賽

SE-01

單輪車爬行 / 人力車



SE-03

單杠架 / 攀爬架



SE-04

伏牆挺身



SE-05

拔河比賽



SE-06

投籃比賽



SE-07

釣魚遊戲



SE-08

雙手從椅子撐起



職業治療師備註：

手腕強化訓練

WR-01



不同書寫姿勢

☆可將紙粘在牆上 / 地上



WR-02

打開不同大小的樽蓋



WR-03

手持水杯倒水



WR-04

泥膠曲奇

☆用膠棍滾平泥膠，再以模具蓋出泥膠曲奇



職業治療師備註：