
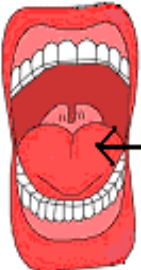




口腔運動小遊戲

臨床上，常有家長提及孩子有吃東西的困難或發音不清楚的問題，而孩子的口腔動作能力在這些方面扮演著相當重要的角色。以下所列舉的口腔運動小遊戲，包含下頷(下巴)、舌、唇、軟顎等部位，可以幫助孩子增進口腔動作靈活度，進而改善發音不清楚和進食困難的問題，家長可依孩子情況分別對照練習。

口腔器官	練習目標	練習活動及引導方式
<p data-bbox="256 658 352 703">下頷</p> <p data-bbox="248 757 360 801">(下巴)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 下頷開合運動 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 唱歌: 可唱「伊比呀呀伊比伊比呀~」 (2) 學聲音: 和孩子玩車子時，可以加入救護車「又一又一」的聲音 (3) 進食練習: 讓孩子吃口香糖、軟糖、餅乾…等來練習咀嚼能力
<p data-bbox="284 1335 325 1379">舌</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 舌頭輪替運動 ➤ 舌尖運動 ➤ 舌根運動 ➤ 舌頭前伸運動 ➤ 舌頭往上下左右方向的運動 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 唱歌: 可在洗澡或玩遊戲時唱洗澡歌「嚕啦啦嚕啦啦~」 (2) 學聲音: 可和孩子玩變魔術的遊戲，讓孩子念咒語(如:「他他她、喀喀喀、他咖他咖…」) (3) 扮鬼臉: 大人可將舌頭頂在兩側臉頰內側，或頂在上唇內側，裝做好笑的樣子，讓孩子模仿 (4) 找找看: 大人將一根手指頭放在孩子左邊或右邊臉頰，讓孩子用舌頭從臉頰內側頂頂看大人手指放的地方 (5) 舔果醬: 將果醬塗在口腔內側或牙齒周圍，讓孩子將舌頭左右移動舔舔看 (6) 舔棒棒糖或夾心餅乾: 讓孩子將舌頭伸出舔棒棒糖，或是將夾心餅乾打開，讓孩子舔上面的內餡 (7) 舔海苔片: 將海苔剪成細長狀，黏在上排牙齒後面、上顎或兩旁白齒，讓孩子用舌頭將海苔舔下來 (8) 進食練習: 讓孩子吃黏稠質地的食物(如:黏稠的稀飯、麵茶…)，當食物殘留在口腔內時，孩子可用舌頭上下左右移動來做清除

口腔器官	練習目標	練習活動及引導方式
<p style="text-align: center;">唇</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 圓唇運動 ➤ 展唇運動 ➤ 閉唇運動 ➤ 圓展唇輪替運動 	<p>(1) 唱歌: 可唱「妹妹背著洋娃娃」, 裡面包含許多雙唇音和圓唇音(如: 妹、背、媽、花…等)</p> <p>(2) 學聲音: 和孩子玩車子遊戲時, 可帶孩子說出「ㄅㄅ ㄅㄅ~」、「ㄅ一 ㄅ一~」、「ㄅㄩ ㄅㄩ ㄅㄩ~」等來模仿車子聲</p> <p>(3) 扮鬼臉: 透過扮鬼臉的遊戲, 讓孩子模仿嘟嘴或展唇大笑的模樣</p> <p>(4) 抵湯匙: 在孩子用湯匙吃飯時, 讓孩子在湯匙從口中取出時, 用嘴唇抵湯匙來清除湯匙上的食物。若孩子尚不會「抵」的動作, 家長可用手幫忙壓一下孩子的上唇。</p> <p>(5) 親親遊戲: 可和孩子玩親吻遊戲, 並發出「恩~麻!」、「啵!」的聲音</p> <p>(6) 用吸管喝水: 透過嘴唇含住吸管來喝東西</p>
<p style="text-align: center;">軟顎</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 顎咽閉鎖功能 ➤ 軟顎上抬能力 ➤ 控制呼吸氣流的能力 ➤ 圓唇能力 	<p>(1) 學聲音: 透過遊戲模仿/Y/的音</p> <p>(2) 吹熱湯: 讓孩子吹很燙的湯或食物</p> <p>(3) 吹東西: 吹蠟燭、紙片、羽毛、衛生紙、哨子…等, 或其他吹氣會有聲音的玩具</p> <p>(4) 吹泡泡</p> <p>➤ 備註: 若孩子還不會吹氣, 可以先試試看讓孩子模仿「ㄨ」的嘴型(不行的話可用手來輔助孩子做出嘴型), 再讓孩子學著說「ㄈㄨ~」, 只要有嘴型出現或吹出少許氣流及給予鼓勵。</p>

◎ 給家長的小叮嚀:

1. 可在活動中增加趣味性, 讓孩子在愉悅輕鬆的氣氛中學習, 以提升孩子練習的動機。
2. 孩子的思考和反應通常比較慢, 要記得多「等待」孩子, 切勿心急的一直要求子做出特定的行為。

◎ 參考資料:

1. 參考書籍: 「一玩就上手」(作者: 林佳如 出版社: 心理出版社)
2. 參考網站: 木木語言功能工作室 <http://speechforever.pixnet.net/blog>
3. 圖片來源: 優優素材網 www.yooyoo360.com



澄清兒童發展中心 家長衛教系列

澄清兒童發展中心 語言治療師 陳品儒 04-24614546 轉 88879