

## ※口腔動作練習活動 ※ 鄭靜宜編制

### 【舌頭運動】

1. 置壓舌板（或湯匙）立於口外，令伸舌舔觸，連續作五次。
2. 置口腔海綿棒於上顎齒槽區令伸舌上抬，使用舌頭擠壓之，連續作五次。
3. 把嘴張開，重複把舌頭伸入、伸出口外（稍微即可），連續作五次。
4. 把嘴張開，把舌頭稍伸出口外，再往上翹，觸碰上唇（或上齒），連續作五次。
5. 舌尖伸出，向左右嘴角搖擺，連續作五次。
6. 舌頭在口內左右移動，推抵兩頰內側，左右各五次。
7. 用舌尖抵上、下唇，連續作五次。
8. 把嘴張開，重複把舌頭縮回（步驟 1）、放平（步驟 2）、再伸出口外（步驟 3），連續 1, 2, 3 步驟，作五次。
9. 舌頭在牙齒外側轉動做清潔牙齒狀。
10. 用舌頭拍打下齒槽，發出聲音（類似ㄩ），連續作五次。
11. 舌上抬做馬蹄聲（或任何怪聲皆可），連續作五次。
12. 說：「阿-依、阿-依」五次，注意舌頭的動作要確實。
13. 說：「依-鳴、依-鳴」五次，注意舌頭的動作要確實。
14. 說：「依--阿-鳴、依-阿-鳴」五次，注意舌頭的動作要確實。
15. 變化：「依--阿-鳴」的順序與速度練習之。

### 【嘴唇運動】

1. 嘟起嘴唇作口哨狀說：「嗚」，連續作五次。
2. 拉開嘴唇說：「依」或是裝「微笑」，連續作五次。
3. 說：「伊-嗚-依-嗚-伊-嗚」，連續作五次，注意嘴唇的動作變化。
4. 露出上下牙後、放鬆，並重複做五次。
5. 兩頰內縮嘟嘴作聲。
6. 上下唇內縮後用力，發出：「吧」，並重複做五次。
7. 上下唇含住管狀物品，抵抗往外拉力。
8. 吸半吸管的水以舌唇吸抵住使水不下掉。

### 【下顎運動】

1. 連續張嘴、閉嘴動作五次。
2. 上下牙相碰出聲，連續五次。
3. 咬住橫置的壓舌板（或湯匙）。
4. 嘴盡量張大，持續五秒鐘。
5. 盡量張開嘴後，嘟起嘴說/啊-嗚-啊-嗚/。
6. 說：「啊-伊-啊-伊」

7. 說：「啊-嗚-伊-啊-嗚-伊」
8. 說：「ㄚ ㄨㄟ ㄚ ㄨㄟ」
9. 作大嘴嚼狀或嚼餅乾或口香糖

### 【吹氣活動】

1. 連續做吹氣動作五次。
2. 連續做有聲吹氣動作，/呼-呼-呼/ 五次。
4. 用吸管吹水。
5. 置舌頭於上下齒之間慢慢吹氣。
6. 慢慢哈氣越長越好。
7. 鼓脹兩頰持續越長越好。
8. 鼓脹兩頰然後爆炸聲。
9. 鼓脹起兩頰做漱口狀。
10. 吹哨子、吹鳥笛、吹泡泡、吹碎紙片、吹蠟燭、等。

### 【連續口腔動作】

1. 說 ㄨ一 ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄚ 連續五次
2. 說 ㄨ一 ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄚ 連續五次
3. 說 ㄨ一 ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄚ 連續五次
4. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
5. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
6. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
7. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
8. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
9. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨㄚ 連續五次
10. 說 ㄨ ㄨ ㄨ 連續五次
11. 說 ㄚ 一 ㄨ 連續五次
12. 說 ㄚ ㄨ 一 ㄨ 連續三次
13. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄨ 連續三次
14. 說 ㄨㄚ ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄨ 連續三次
15. 說 ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄚ 連續五次
16. 說 ㄨㄚ ㄨ一 ㄨㄚ 連續五次

### 【口腔動作模仿】

- 學親親嘴（噘嘴）或假裝親一個孩子。
- 假裝和人說再見「bye, bye」
- 假裝吃東西的動作。
- 假裝抽煙動作。

- 假裝刷牙（手握牙刷上下動，並露齒）。
- 假裝漱口「ㄍㄨ ㄍㄨ ㄍㄨ、ㄉㄞ」。
- 假裝吹氣球。
- 假裝咳嗽、清喉嚨、吐痰。
- 假裝做「安靜」不要說話的信號「ㄊㄩ、ㄊㄩ」（無聲）（舉食指至唇邊）
- 假裝打哈欠。
- 假裝罵人（balabala...或類似生氣罵人聲皆可。）。
- 假裝哭（哭聲）。
- 假裝如兔子的唇齒動作（上齒咬下唇）。
- 假裝不小心吃到辣椒很辣嗆，舌頭上下左右伸展。
- 假裝冷到牙齒打寒顫（上下牙齒相碰擊）。

### 【聲音動作模仿】

1. 學小狗叫「汪 汪 汪」
2. 學鬧鐘響「ㄉㄞㄉㄞㄉㄞ」
3. 學鴨子叫「呱 呱 呱」
4. 學小貓叫「喵 喵 喵」
5. 學公雞叫「ㄍㄨ ㄍㄨ ㄍㄨ」
6. 學火車聲「ㄍ ㄍ ㄍ（無聲）」
7. 學小鳥叫「ㄆ ㄆ ㄆ 或ㄋ ㄋ ㄋ（無聲）」
8. 學小白兔的樣子上齒咬下唇 發出聲音「ㄊ ㄊ ㄊ」（無聲）