



幼兒書寫前技巧訓練 重要嗎？

編輯先生：

您好！

我的女兒四歲，日常最愛長時間坐著拿著平板電腦玩遊戲，甚至吃飯時也機不離手。聽朋友說，這會減少孩子與人的溝通和交流，影響視力。除了這些外，會否影響小朋友手部肌肉的發展呢？也許因女兒太沉迷玩平板電腦，家人發現她不愛填色、要求她如成人般拿好蠟筆，便把筆丟在地上。請問手部肌肉不好，會影響將來書寫的表現嗎？

希望編輯先生能給一些指引，以便讓我了解兒童手部的發展及在家中訓練的方法。

謝謝！

黃太太

黃太太：

您好！

長時間使用電子產品，確實可能令兒童在日常生活中缺少大小肌肉的訓練。若想兒童將來書寫有良好的表現，宜先從書寫前的技巧活動訓練開始，為兒童建立良好的基礎。若大小肌肉發展不好，書寫可能出現以下問題：書寫時力度不足；常常寫出線外；手部很容易累；常常不能保持良好的坐姿。

其實在日常生活中，家長可讓兒童參與一些居家訓練活動，以增加子女的手部靈活度、肌力、上肢的穩定度以及改善粗動作的能力。此外，鼓勵子女自行完成自理活動，如進食、穿（脫）衣服、扭毛巾、解開（扣上）鈕釦，也能提升他們手部精細動作的能力。兒童具備良好的大小肌肉能力，才會有良好的書寫。

接下來提供家長一些資料，包括兒童握筆姿勢的發展階段、正確的握筆形式及書寫前技巧活動的居家訓練。希望這些資料能對您的女兒有幫助。感謝您的諮詢。

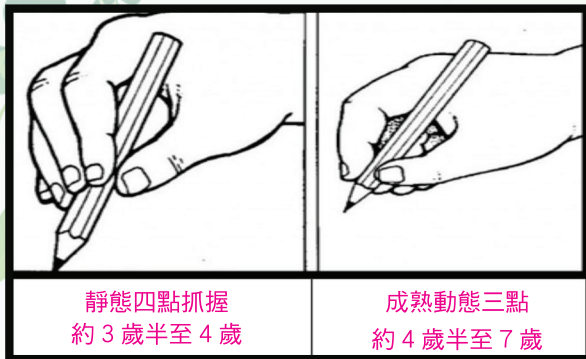
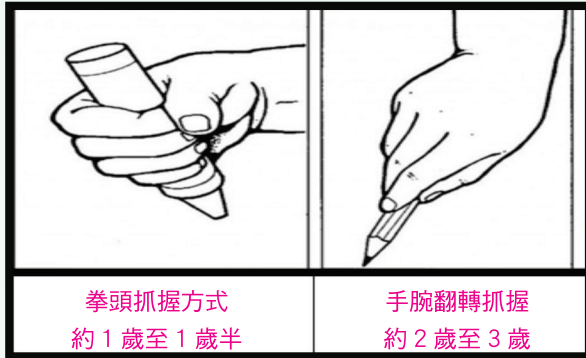
祝 家庭快樂！

編輯部



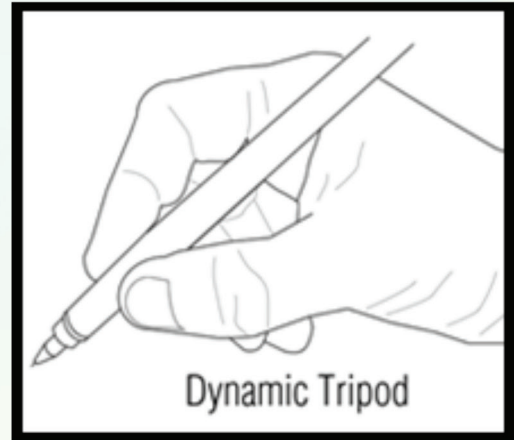
兒童握筆姿勢的發展階段

如圖所示，在孩子的幼兒發展階段，一般會觀察到不同的握筆形式，當手部肌肉發展及精細動作技巧逐漸成熟時，孩子自然會轉換握筆的姿勢。



正確的握筆形式

1. 大拇指和食指的指腹，以及中指末節內側面來捏握筆桿。
2. 筆桿靠於虎口上。
3. 使用正確的握筆姿勢會較省力。



動態三點抓握

(圖片來源：台灣基督教門諾會醫院 職能治療師黃茹乙)

書寫前技巧活動的居家訓練

1. 提升前三指的靈活度：讓兒童使用小鑷子（衣夾）夾取不同顏色的珠子或豆。
2. 提升手眼協調能力：讓兒童學習疊起積木、穿珠子、放錢幣入錢箱、填色、貼貼紙在指定範圍內；另外，讓兒童對牆進行拋接球活動。
3. 提升手部的操作能力：讓兒童學習把 2 至 3 錢幣逐一由掌心運送至手指或由手指運送至掌心。
4. 提升手部的肌肉力量：讓兒童學習把不同硬度的泥膠拉開；也可讓兒童幫忙做家务，如晾衣服時把衣夾夾在衣服上。
5. 提升雙手協調能力：讓兒童學習摺紙、將報紙搓成紙球、搓泥膠、用剪刀剪紙、拋接球等。
6. 提升上肢穩定度：讓兒童進行人力車活動或學習模仿動物，如螃蟹走路、小熊走路等。
7. 提升上肢控制能力：讓兒童以站立的姿勢，在牆面上或使用站立式斜板進行活動，如：畫畫、在格子內蓋印章、貼貼紙等。
8. 提升視知覺能力：讓兒童進行仿砌積木、拼圖、簡單的迷宮等。



1. 提升前三指的靈活度



2. 提升手眼協調能力



3. 提升手部的操作能力



4. 提升手部的肌肉力量



5. 提升雙手協調能力



6. 提升上肢穩定度



7. 提升上肢控制能力



8. 提升視知覺能力