

書寫能力介紹—part1

您的孩子準備好要學寫字了嗎?您是否太早讓他寫字了呢?我們介紹了一些寫字該具備的基礎能力，讓您作為參考。

➤ 書寫能力的發展

年齡	功能
10-12 個月	塗鴉
2 歲	描繪橫線、直線、圓形
3 歲	仿畫橫線、直線、圓形
4-5 歲	仿畫十字、斜線、正方形、數字
5-6 歲	仿畫三角形、名字


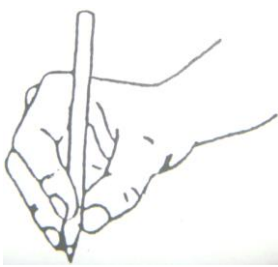
➤ 書寫前應具備的技巧

1. 精細動作控制
2. 手眼協調的能力
3. 適當的抓握姿勢
4. 畫出基本形狀和線條(EX: | — ○ + / □ \ × △)
5. 辨認和說出基本形狀
6. 具備簡單文字概念

若您懷疑您的孩子有以上的問題，請趕快帶您的孩子來復健部職能治療檢查，我們的電話為 02-287812121 轉 2929，我們將盡快為您的孩子進行詳細的評估。

書寫能力介紹—part2

- 正確的寫字姿勢與握筆
- 兒童練習寫字時要注意以下五個指導原則：

選擇合適桌椅	挑選適合身高座高的桌椅，坐在椅子上時，桌面的高度宜比手肘低 2 吋高度。	
燈光照明適當	燈光以能讓眼睛看清楚又舒適的亮度為佳。檯燈要放置書桌左前方，避免直接照射書本；房間大燈和桌燈要同時打開；頭上日光燈最好從左後方照射較好。	
坐姿正確	上身端正坐直，膝蓋、腳踝保持 90 度，雙腳平放地上；保持背直胸挺，不可彎腰。胸膛離桌緣 8 至 10 公分，一手執筆，一手壓紙，眼睛和書本保持 30 到 40 公分。	
正確握筆方法	食指和拇指指尖夾握筆桿，並穩靠在中指第一節關節側面，用三指共同夾握筆桿，無名指與小指自然彎曲以支持前三指而靠墊在桌上，手掌呈中空狀。	
良好書寫方式	筆桿前傾與紙張成 45 度至 60 度斜角，握筆的兩指尖距離筆尖約 1 至 1.5 公分，注意食指第一關節處不可用力而成彎曲狀，真正施力點在指尖，握筆輕鬆、自然就好。	
常見的正確握筆姿勢	動態四點抓握	
	成熟的動態三點抓握	

書寫能力介紹—part3

- 寫字姿勢、肌肉張力、關節穩定度等發展情形都會影響手功能的發展，因此，為提升書寫能力，必須針對這些動作能力作改善。以下為影響書寫的相關動作能力。

動作能力	對於書寫技巧的影響
肌肉張力	讓兒童維持在正確書寫的姿勢下一段時間，並提供足夠的穩定；影響兒童的握筆姿勢及寫字的持續度。
姿勢控制能力	在不同書寫平面下，協助調整姿勢。
過中線能力	讓兒童在位於非慣用側的位置書寫時，不會因為手部要過身體中線而停頓或分心。
兩側整合能力	讓兒童可以在不同情境下使用雙手對稱或不對稱的動作，例如寫字時一手扶紙張一手握筆。
側化能力	固定都使用一隻手來做書寫。
動作計畫能力	影響兒童學習筆畫的順序，安排書寫格式及位置。
精細動作發展能力	影響握筆姿勢，調整握筆的位置或旋轉筆至筆尖朝下的位置。

若您懷疑您的孩子有以上的問題，請趕快帶您的孩子來復健部職能治療檢查，我們的電話為 02-287812121 轉 2929，我們將盡快為您的孩子進行詳細的評估。