



書寫能力介紹—part4

在書寫之前，我們可以讓孩子玩什麼呢？

◆ 促進書寫能力的治療活動 1-促進肩胛動作的遊戲

軀幹的控制能力與肩胛的穩定度是手部精細動作發展的基礎，發展手部精細動作的靈活度需要上肢所有關節的配合。當肩胛有足夠穩定度，操作物品時才有足夠的支持來執行精細動作，並且會學習如何控制肩膀周圍的肌肉與關節。

a. 增加肩胛穩定度

名稱：螃蟹走	名稱：大熊走
目的：利用承重的活動，增加肩胛穩定度和手腕伸展	目的：利用承重的活動，增加肩胛穩定度
材料：臉盆或籃球(任何可以作為障礙物的物品即可)	材料：臉盆或籃球(任何可以作為障礙物的物品即可)
方法：手腳撐地，腹部朝上，請兒童將屁股抬高，不可以觸碰到障礙物，並移動到目標處(如下圖)。能力更好的兒童，可以在腹部放個物品，讓他將物品運送到目標處。	方法：手腳撐地，腹部朝下，呈現趴姿狀態，請兒童將腹部抬高，不可以觸碰到障礙物，並移動到目標處(如下圖)。
	

◆ 促進書寫能力的治療活動 1-促進肩胛動作的遊戲

b. 增加肩胛控制能力

<p>名稱：垂直面上畫圈</p>	<p>名稱：疊積木</p>
<p>目的：利用畫圈的活動，增加肩膀旋轉動作的控制能力</p>	<p>目的：增加肩膀穩定度、手肘懸空和穩定度</p>
<p>材料：8 張 A4 紙(或 2K 圖畫紙，或白板)、兩支彩色筆</p>	<p>材料：各種不同大小的正方體或長方體的盒子(或疊疊樂的積木)</p>
<p>方法：用雙手各拿一支彩色筆，以眼睛水平位置處的兩側為中心，向外側畫出圓形(如下圖)。能力更好的兒童可以在紙上標出數字，請兒童依照數字畫出圖形。</p>	<p>方法：讓兒童將各種不同大小的盒子，往上堆疊，肩膀要控制手部方向，並將盒子盡量往上堆疊。(如下圖)</p>
	
	<p>能力更好的兒童，可以讓他將盒子組合成房子、橋等不同的建築物(如下圖)</p>
	

◆ 促進書寫能力的治療活動 2-促進手肘和手腕動作的遊戲

當手肘或前臂的穩定度不足時，使用筆時，手肘容易會有搖晃的情形。手腕關節是影響手部操作活動最重要的關節，且手腕關節活動度無法由其他關節取代。手腕穩定度和維持往上翹起 40 度，是有利於手部操作，因此，手腕動作對於手部操作影響很大。

a. 增加手肘控制能力

<p>名稱：趴下翻牌</p>	<p>名稱：橡皮筋拉物體</p>
<p>目的：提供前臂旋轉的活動，可拉長較緊的肌肉，使肌肉維持在正常的張力，使得前臂在活動中可靈活運用</p>	<p>目的：提供手肘彎曲和伸直的動作，使可以靈活運動手肘動作，並將目標物移到身旁。</p>
<p>材料：撲克牌</p>	<p>材料：橡皮筋(或繩子)、牛奶瓶(裡面需要含物體，要有重量)</p>
<p>方法：在趴姿下，彎曲手肘，將牌從背面翻轉到正面(即掌心朝下變成掌心朝上)(如下圖)</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	<p>方法：將目標物放置到兒童前方一公尺處，一手肘伸直，另一手肘彎曲，雙手互相協調，將目標物移到身旁(如下圖)</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>

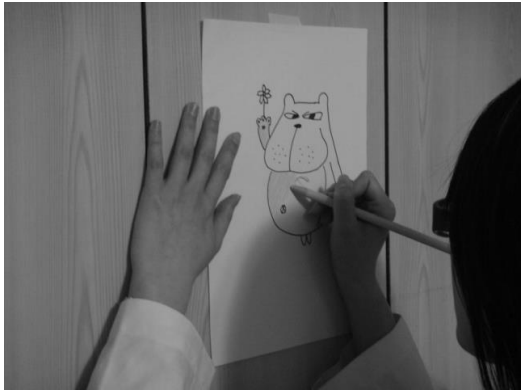

◆ 促進書寫能力的治療活動 2-促進手肘和手腕動作的遊戲

b. 增加手腕穩定度

<p>名稱：舀水</p>	<p>名稱：擰毛巾</p>
<p>目的：增加手肘和手腕的穩定度</p>	<p>目的：增加手腕的穩定度</p>
<p>材料：兩個臉盆和一個碗</p>	<p>材料：臉盆和毛巾</p>
<p>方法：用碗將紅色臉盆中的水舀起，移到藍色臉盆中，移動過程中，不可以讓碗中的水溢出來(如下圖)。如果要增加一些趣味性，可以在臉盆中放一些玩具，請兒童將玩具撈到另一個臉盆中。</p>	<p>方法：用雙手拿取毛巾，一手向前，一手向後旋轉，將毛巾中的水擰乾(如下圖)。</p>
<div data-bbox="277 1003 748 1352" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="277 1384 748 1733" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="831 770 1302 1391" data-label="Image"> </div>


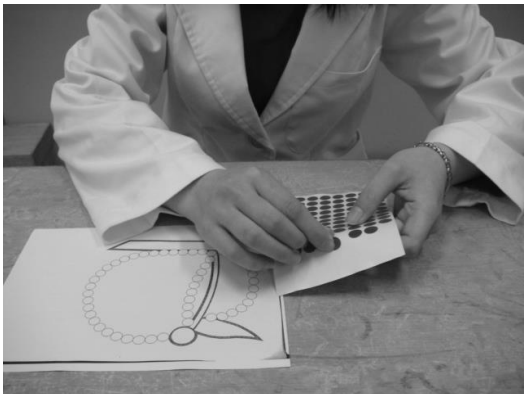
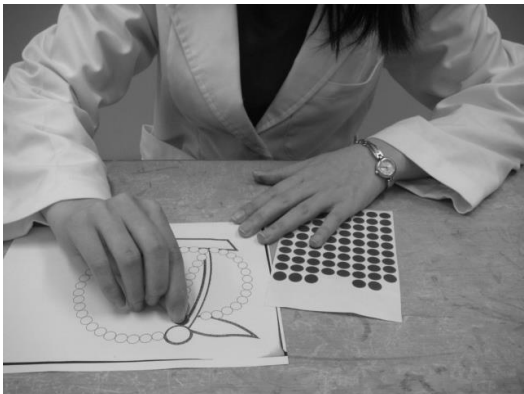
◆ 促進書寫能力的治療活動 2-促進手肘和手腕動作的遊戲

C. 增加手腕控制能力

<p>名稱：垂直面著色</p>	<p>名稱：打擊樂</p>
<p>目的：增加手腕控制能力</p>	<p>目的：增加手腕控制能力</p>
<p>材料：圖畫紙(附錄一)和彩色筆</p>	<p>材料：各種碗、盤、杯子和筷子</p>
<p>方法：將手臂置於垂直平面上，給予上臂支撐，並且移動手腕來著色(如下圖)。</p>	<p>方法：讓兒童控制手腕的動作，將手腕彎曲和伸直，敲出聲響，可以讓兒童想像是個音樂家(如下圖)。</p>
	


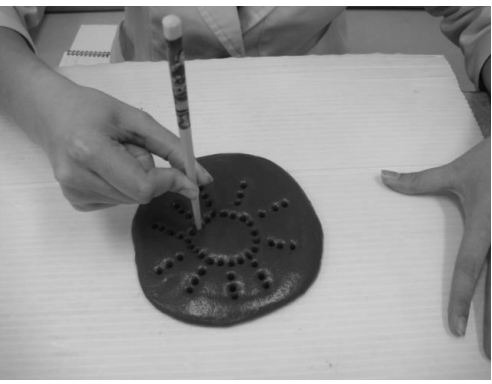

◆ 促進書寫能力的治療活動 3-促進手指分化動作的遊戲

增加手掌兩側分化：手的功能可區分成兩部分，第一部分為拇指、食指及中指，此三指在精細動作上扮演重要的角色；而無名指及小指則偏向抓握，施力及維持手部穩定。此兩部分的分化對於動作的穩定及精細的操控有著一定程度的影響。

<p>名稱：噴水槍</p>	<p>名稱：貼貼紙</p>
<p>目的：手掌兩側的分化</p>	<p>目的：增加手掌兩側的分化</p>
<p>材料：噴水壺</p>	<p>材料：各式貼紙、紙張(附錄二)</p>
<p>方法：可用來協助澆花抑或打掃窗戶。</p> 	<p>方法：將紙張固定於垂直面(白板或是牆上)，指導小朋友將喜歡的貼紙貼於上方。</p>  

◆ 促進書寫能力的治療活動 4-促進虎口穩定的遊戲

大拇指的活動度會影響手部的穩定度及操作，若拇指的活動度受限時，在握筆時容易將拇指壓在食指的側面或是內側。大拇指與食指之間的虎口夠大可使手部指間的操作更靈活。虎口的穩定增加可以促進指尖活動的靈活度及操作物品的效率。

<p>名稱：湯匙舀豆豆</p>	<p>名稱：戳戳畫</p>
<p>目的：虎口打開並維持穩定</p>	<p>目的：虎口打開並維持穩定</p>
<p>材料：小湯匙、豆子(或彈珠)、碗</p>	<p>材料：黏土、竹筷(或是牙籤)</p>
<p>方法：給予一碗豆子，讓小朋友搬運 豆豆到另一個碗中。</p>	<p>方法：利用竹筷讓小朋友在黏土上戳上 許多的洞洞，可以戳出一個圓形 或是一些圖案。</p>
	
	

◆ 促進書寫能力的治療活動 5-促進掌內操作能力的遊戲

此能力指能夠利用五個手指頭將在手掌內的小物品移動調整到適合操作的位置，在過程中不需要身體其他部位或是另一隻手的協助，日常生活中常見為將筆調整到適當書寫位置。掌內的操作技巧可分成移位及旋轉，移位指將小物品從手掌利用手指推送到指尖；而旋轉指將物品在手中做旋轉的動作。

<p>名稱：旋轉彈珠</p>	<p>名稱：投錢幣入存錢筒</p>
<p>目的：促進掌內操作能力(旋轉)</p>	<p>目的：促進掌內操作能力(移位)</p>
<p>材料：彈珠</p>	<p>材料：錢幣、存錢筒</p>
<p>方法：將兩顆彈珠放置在手中，利用大拇指將一顆彈珠往內推送，另一顆利用其他手指的力量推向大拇指。</p> <div data-bbox="309 1070 742 1384" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="309 1406 742 1720" data-label="Image"> </div>	<p>方法：將數個錢幣至於掌內，在逐一推送到指尖，將之投入存錢筒中。</p> <div data-bbox="890 1003 1299 1308" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="890 1339 1299 1644" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="890 1675 1299 1980" data-label="Image"> </div>

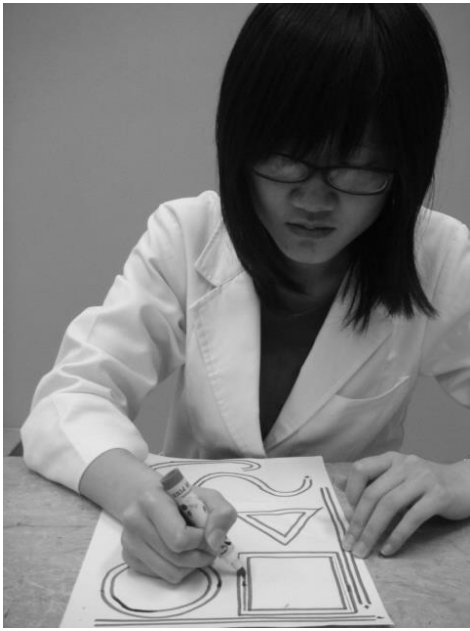
◆ 促進書寫能力的治療活動 6-促進手部肌力的遊戲

手掌內有 19 條小肌肉，其功能有維持手指頭的穩定及精細動作的控制。手指頭關節差的兒童在單手操作的活動中常會遇到困難，例如翻書笨拙、常掉落物件等。

<p>名稱：捏黏土</p>	<p>名稱：曬衣夾</p>
<p>目的：增加手指肌力</p>	<p>目的：增加手指肌力</p>
<p>材料：黏土</p>	<p>材料：曬衣夾、紙盒</p>
<p>方法：將黏土捏成扁平狀，再將黏土放在手掌中，用力握緊。此活動亦可看出哪一隻手指較無力。</p>	<p>方法：將曬衣夾一個一個夾在紙盒上。可利用不同鬆緊程度的曬衣夾，以及將紙盒擺放在不同位置。</p>
<div data-bbox="272 920 778 1294" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="272 1301 778 1675" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="863 920 1362 1294" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="863 1301 1362 1675" data-label="Image"> </div>

◆ 促進書寫能力的治療活動 7-促進手眼協調能力的遊戲

手眼協調的整合是利用視覺的訊息來引導動作精準度的能力。手眼協調整合的困難可能是因為動作控制、對視覺訊息的處理或是注意力問題。通常有手眼協調問題的小朋友在球類活動中會有困難。

名稱：電流急急棒	名稱：連連看
目的：提升使用筆的手眼協調能力	目的：增加手眼協調能力
材料：筆、有不同粗細、形狀的圖案紙(附錄三)	材料：筆、附有數字的紙(附錄四)
方法：利用筆在雙線中畫線，不可超過線外。	方法：利用筆在將各個數字連接起來，完成一幅畫。
	

參考資料：

1. Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2013). Occupational therapy for children, 6 edition, chapter19. Elsevier Health Sciences.
2. 手能生巧：讓孩子快快樂樂寫字。吳端文，陳韻如。瑞政出版社，2007。