

## 淺談書寫動作技巧

書寫是一個複雜的過程，它需要身體姿勢的穩定、身體各部位動作協調的能力、小肌肉動作發展的成熟、視知覺的成熟發展，而我們如何為孩子們的書寫提早做準備，以下我們就針對書寫的動作技巧來做介紹

### 身體姿勢的穩定

良好的操作技巧需要從軀幹開始到遠端各關節良好的穩定度以及動作控制技巧作為支持。因此軀幹、肩胛、手肘到手腕都是需要注意的。

### 軀幹穩定度與控制的提升

可透過全身性出力的動作進行練習

如：小飛機姿勢 仰臥起坐 扶地挺身

### 肩胛穩定度與控制的提升

利用承重或肩膀穩定抬起的活動，增加肩膀的穩定度

如：推牆壁 撐椅子抬屁股 小牛耕田 比力氣 積木疊高高

### 手肘穩定度與控制的提升

給予不同程度手肘承重的活動增加前臂及手部的動作控制。

如：趴下翻牌 對牆伏地挺身 趴下推大球 拍氣球

### 手腕穩定度與控制的提升

利用承重的活動伸展手腕屈肌，協助形成手腕上翹的動作，可提供控制手腕動作的活動，伸展彎曲，不同方向性的偏移旋轉增加控制能力

如：垂直面操作 拿碗舀水

### 手部操作技巧的提升

良好的手部操作技巧影響著生活中各式各樣的工具使用當然也包括書寫，透過操作技巧的提升也可以增加書寫時的表現。

### 增加手掌兩側分化

提供前三指操作末兩指協助穩定的活動練習

如：按壓噴水器 掌中拿物品後練習操作 曬衣夾傳物品

### 增加虎口穩定

虎口打開維持穩定操作

如：湯匙舀彈珠 戳戳圖畫

### 掌內操作能力

提供不同掌內操作的活動

如：掌中轉彈珠 一把抓零錢逐一投入錢筒中

### 手部肌力

提供阻力訓練

如：黏土捏一捏 曬衣夾夾樂

### 握筆姿勢分析

隨著孩子們的發展在年紀越大時握筆姿勢會趨於穩定成熟，因此並非過度強調孩子們一開始就要以最佳的握筆姿勢進行書寫，需要考量孩子們的發展年紀，才不會過度要求。

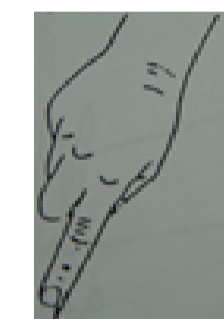
#### 1~1.5歲(抓握期)

拳頭抓握方式(power grasp)



#### 1.5歲~3歲(塗鴉期)

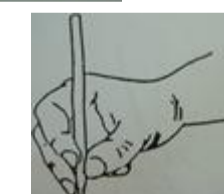
手腕翻轉抓握(pronated grasp)



#### 3歲~5歲(運筆前期)

靜態三點握筆

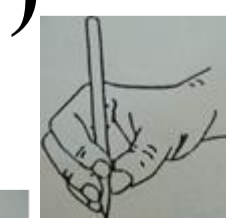
大拇指包住食指



#### 5歲以上~6、7歲趨於成熟(運筆學習期)

動態四點抓握

動態三點抓握



好的書寫表現還需要有良好的視覺動作技巧、注意力、以及記憶力，所以當您發現孩子們在動作表現上已具備良好書寫能力要求，但孩子們還是有書寫困難時，或孩子們動作練習有所阻礙時，可請您與**職能治療師**諮詢了解孩子們的問題所在，讓孩子們得到好的幫助，能夠調整策略進而提升書寫表現。