

簡單遊戲玩得好 書寫能力自然好

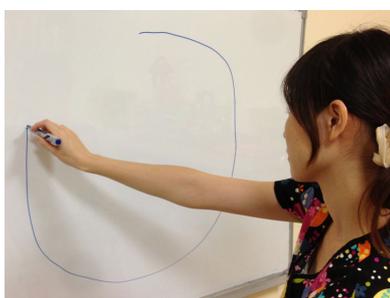
「孩子寫字能力，到底要怎麼練習才好？」這是許多家長面對家中的學齡孩子，最常見的困擾之一。在孩子進入小學後，通常會面臨大量的書寫要求，但書寫能力的基礎，其實在孩子學齡前，就可透過各種日常活動進行練習。

影響孩子書寫表現的因素很多，除了動作相關能力（如肌肉張力、姿勢控制、過身體中線、側化、兩側整合、動作計劃、精細動作與視覺動作整合能力等），也需要感覺知覺系統的配合（如觸覺、本體覺、運動覺、視覺與視知覺）等。

如果孩子因動作能力而致其書寫表現不佳，家長可在平時多鼓勵孩子從事可促進肩部、手肘、腕部穩定與手指靈活度遊戲，可參考以下圖例：



角力遊戲：促進肩胛穩定度



畫出大圓：促進肩膀控制



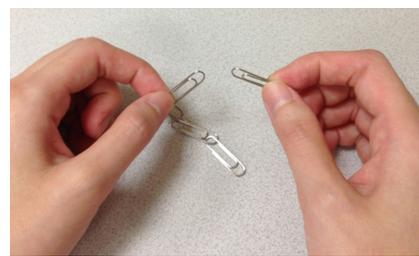
趴姿打球：增進手肘控制



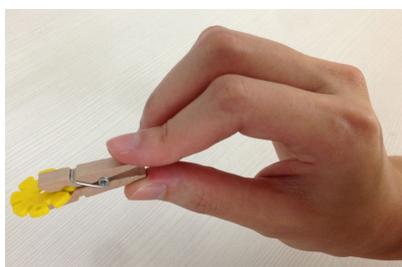
桌下貼貼紙：促進手腕穩定及上翹



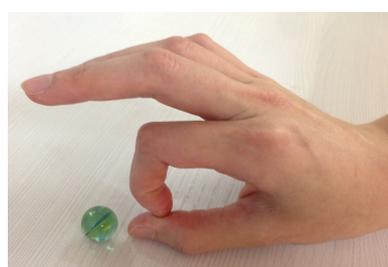
雙手合攏捧物：增進手弓穩定度



迴紋針毛毛蟲：增進掌內操作技巧



衣夾夾物：促進手掌兩側分化



手指射彈珠：增進虎口穩定

◎給家長小叮嚀：孩子的書寫表現，除了上述所提因素外，亦與孩子當下的生理狀態、情緒及專注度相關。切記！當孩子身心狀況不佳時，勿過度勉強書寫，以免影響其日後對於書寫活動的動機與意願～

職能治療師 張舜禹
04-24614546 分機 88879