

## 怎樣預備孩子學寫字？

要預備孩子學寫字，家長及老師應先了解學寫字所需的基礎條件，然後按孩子個別的發展情況而訂定適當的學習目標，並配合有趣的活動，多鼓勵和讚賞孩子，讓孩子能愉快地學習寫字。

### 學寫字所需的基礎能力

1. 良好的感覺肌能，包括：

- 觸覺及肌肉關節感覺	- 動態前三指抓握及抓握力度
- 坐姿及姿勢控制	- 雙手協調
- 優勢手的建立	- 手眼協調
- 上肢關節穩定性	- 手指操作及手部橋拱

2. 良好的視覺認知，包括：

- 眼球控制
- 主體影像及背景的判斷
- 空間關係辨認

3. 良好的學習能力，包括：

- 專注力、耐性
- 模仿能力
- 理解及跟隨指示
- 基本方向、大小、次序、界線等概念
- 視覺、聽覺記憶力

### 寫字技巧的發展

1-2 歲	- 用掌心握粗臘筆在紙上塗鴉
2-3 歲	- 用靜態前三指握筆 - 摹擬畫直、橫線
3-4 歲	- 用動態前三指握筆 - 抄寫簡單圖案，如 H、X、V、£ 等
4-5 歲	- 在簡單圖形內填色而不越界 - 抄寫簡單中文字，如山、日、田、石、大等

5-6 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 抄寫較複雜的中文字，如爸、花、魚、狗等</li> <li>- 開始默寫</li> </ul>
-------	---

### 常見的寫字問題

#### 1. 感覺肌能方面

- 坐姿不正確
- 未確立主用手
- 執筆姿勢不正確
- 執筆力度不足/過大
- 寫字很慢，動作欠靈活
- 寫出格、筆劃過長/過短、字體不端正
- 容易疲倦，常停筆休息

#### 2. 視覺認知方面

- 筆序混亂
- 字體反轉
- 字形不合比例
- 抄漏或加多筆劃
- 抄錯字
- 學寫新字有困難

#### 3. 學習能力方面

- 專注力弱
- 模仿力弱
- 理解能力欠佳
- 基本概念未穩固
- 視覺、聽覺記憶力弱

### 預備孩子學寫字的策略

#### 1. 感覺肌能訓練

<u>目的</u>	<u>建議活動</u>
強化觸覺及肌肉關節感覺	- 在砂紙、米堆、剃鬚膏或泥膠上大動作寫畫
改善坐姿及姿勢控制	- 盪鞦韆、爬攀登架
改善上肢關節穩定性	- 玩人力車、做掌上壓

改善雙手協調、手指靈活性	- 穿珠、操作小工具或玩具
改善手眼協調	- 砌積木、剪貼小手工、做線條練習
建立前三指握筆姿勢	- 以前三指運用衣夾、用方糖夾拮小物件 - 運用適當的筆及輔助用具

## 2. 視覺認知訓練

目的	建議活動
改善眼球控制及視覺追蹤能力	- 接球、按次序排圖案
改善視覺辨認能力	- 仿砌遊戲

## 3. 學習能力訓練

目的	建議活動
改善模仿能力	- 模仿大動作或以大動作畫出線條及形狀
改善專注力及視覺記憶力	- 玩記憶卡、找不同遊戲

摘自：協康會

撰文：協康會職業治療部