

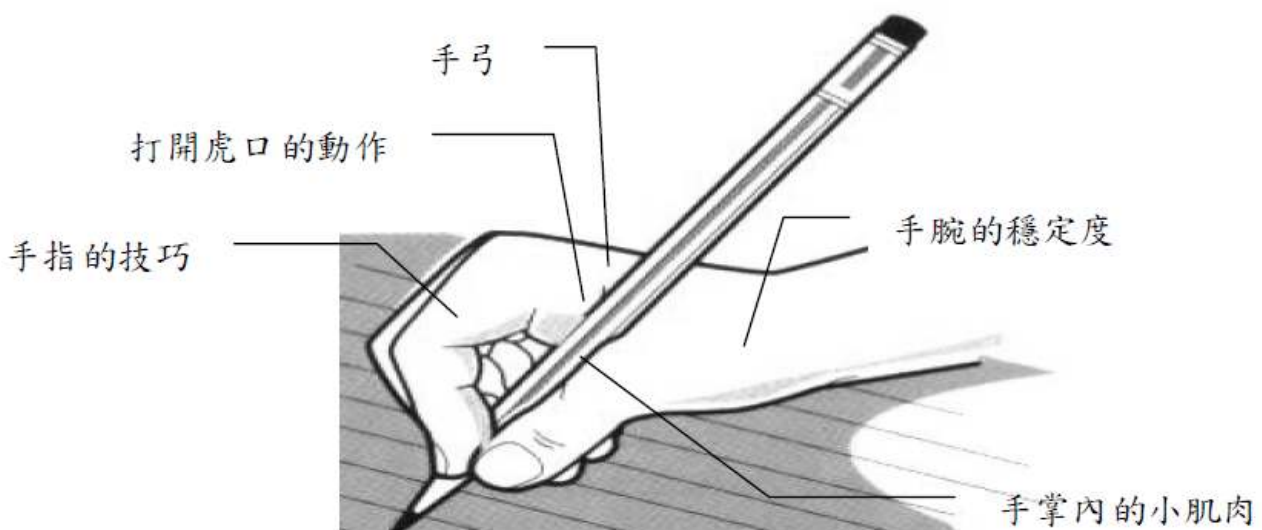
# 書寫技巧

撰文：廖梓葳 職能治療師

## 握筆的基本能力

學齡前階段的小孩，特別在三歲的年紀，應該花較多的時間做精細的手部操作活動，而非即早使用鉛筆寫字。有些父母或老師會覺得這個階段應該要開始用鉛筆練習，但是太早使用鉛筆可能會造成小孩使用不好的握筆方式寫字，在手部動作能力還不夠精熟時就被要求寫字，可能會對肌肉、動作表現造成不良的影響，因為在這個階段的小孩，可能還在發展握筆姿勢的過渡期，如果在這個時期就要求做大量的寫字，可能會讓他握筆的方式固定在這個階段，未來小孩長大後在學業書寫上要求速度跟大量作業時，可能會讓小孩遇到很大的困難。因此學齡前的小孩在學握筆寫字之前，應該要先發展出五個基本的手部技巧。

寫字前所需具備的五個手部技巧基本能力，分別是：



## 何時開始讓兒童學寫字？

當小孩還沒有足夠的基本能力就學習寫字，可能會讓寫字時身體或手部的姿勢不正確，要如何判斷小孩是否已經準備好開始學習寫字，光是有好的握筆姿勢是不夠的，我們可以從以下六點來判斷：

- 小肌肉的動作發展成熟
- 手眼協調能力
- 握玩具和器具的技巧
- 基本筆畫的流暢
- 視知覺的成熟，包括區辨圖形的異同等
- 簡單的閱讀能力

當兒童具備上面這六項能力時，就可以開始教導小孩正確的寫字方式，此時當小孩在開始學習寫字時，家長及老師需多注意兒童書寫及操作的情況避免產生寫字上的問題。

文獻出處：Hand Function in the child

Occupational Therapy for children

日期：103年11月3日