

**幼兒發展「執筆無難度」  
家長講座**

香港青少年服務處  
註冊社工 蔡宛珊 蒞臨

歡迎家長在等候期間先將問題打入對話框

「親子地圖」MAP Project

服務簡介：  
透過「親子地圖」計劃MAP，為初期家長提供有關照顧孩子的核心技巧，並提供相關的資訊，提高信心。MAP計劃中為家長提供專業諮詢中心，為家長提供全面的支援服務。MAP計劃中為家長提供專業諮詢中心，為家長提供全面的支援服務。MAP計劃中為家長提供專業諮詢中心，為家長提供全面的支援服務。

服務對象：  
服務對象為小學的兒童、家長、老師、專業人士，以及社會大眾。

服務內容：  
以講座、工作坊、小組、諮詢等形式，提供不同主題的活動，協助家長建立專業關係。

聯絡方法：  
• 社工熱線：92288  
• 地址：九龍尖沙咀彌敦道212號6樓  
• 電話：2260 2849  
• 電郵：map@hksos.org.hk

HELLO! I Am

**蔡宛珊 ROXANE CHOI**

- 註冊社工
- 香港大學社會工作碩士 (Distinction)
- 註冊臨床催眠治療師 (IMDHA)
- MBTI® 認證導師 Certified Practitioner
- 現任香港青少年服務處 幼稚園社工

**內容大綱**

1. 幼兒大小肌肉發展需要
2. 學寫字所需的基礎條件
3. 如何練力執筆
4. 訂定適當的學習目標

還記得小時候學寫字的感覺嗎？

甚麼時候開始執筆寫字？

香港→香港編譯局出版委員會開始供習執筆寫字

只要多抄寫、多練習便可以寫得好、寫得靚？



資料來源：攝图网

花 魚 學 遊 花 魚 的 神

良好的感覺機能

- 觸覺及肌肉關節感覺
- 坐姿及姿勢控制
- 上肢關節穩定性
- 動態前三指抓握及抓握力度
- 雙手協調
- 手眼協調
- 手內操作及手部橋拱(掌弓)

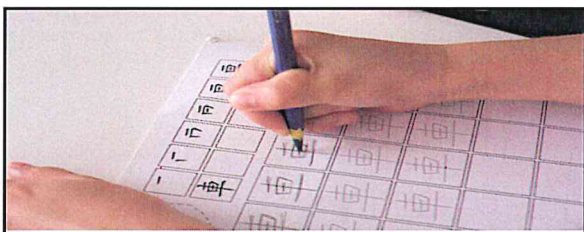
良好的視覺認知

- 眼球控制
- 主體影像及背景判斷
- 空間關係辨認

良好的學習能力

- 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

資料來源：攝图网



幼兒簡單如一筆一畫也需要用到不同的能力，包括大肌肉、小肌肉、手眼協調、平面空間感及形象辨識等...

資料來源：攝图网

畫畫

- 孩子的肌肉跟動作發展依照自己的發展程度來發揮
- 用盡全身的肌肉，整個手臂都在動



寫字

- 動作較精細
- 很多認知功能的發展
- 認字、了解字的意義、視知覺功能、空間概念




我2歲的孩子能拿筆畫畫，應該也可以拿筆學寫字？

資料來源：攝图网

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 抄寫簡單符號，如H、X、V、口等
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	抄寫較複雜的中文字，如爸、花、魚、狗等 開始默寫



資料來源：攝图网



大肌肉的發展同樣重要

- 大肌肉支撐著小肌肉
- 大肌肉支撐得好→坐得好
- 影響小朋友對學習的專注力及寫字所需的肌力

資料來源：攝图网

**2-3歲幼兒**

**大肌肉發展**

- 雙腳向前跳4吋，並保持平衡
- 雙腳跳過離地2吋高的繩
- 用雙腳由4吋高平台跳下
- 在6吋闊平衡木上雙腳交替步行
- 自行兩步一級上落樓梯

**小肌肉發展**

- 把7塊積木疊高
- 把兩粒1.5厘米的大珠子串起來
- 一頁一頁地翻書
- 以手指持蠟筆（前三指握筆法）摹擬畫圓圈
- 能折開樓單紙



**3-4歲幼兒**

**大肌肉發展**

- 跨過一呎闊的距離
- 跑向並踢動固定球5呎
- 單手可拋球3呎
- 雙手托托盤步行10呎而不弄倒盤上的杯子

**小肌肉發展**

- 用剪刀剪斷5厘米（2吋）寬的紙條
- 摹擬畫三角形
- 在一厘米直線範圍內畫線不出界
- 雙手協調地扣合大鈕扣
- 能轉緊瓶蓋
- 開始用像成人的方式拿筆
- 能畫十字、斜線



**4-5歲幼兒**

**大肌肉發展**

- 單腳站立5秒，身體保持穩定
- 跨跳向前兩呎
- 雙腳跳過高度及膝的橫欄
- 雙手接由6呎遠拋至雙手位置的膠球
- 用手拋球，彈地一次後擊中5呎外的繩

**小肌肉發展**

- 用剪刀沿直線剪約8厘米
- 能串小珠鏈
- 能畫簡單圖畫，如人、屋、樹、車
- 能沿斜線摺紙
- 開始做簡單剪貼



**5-6歲幼兒**

**大肌肉發展**

- 單腳站立10秒，身體保持穩定
- 單手把網球擲地，並用同一手接回
- 單腳連續跳8次（左右均需完成）
- 左右手輪流拍氣球向上4次
- 連續單手拍籃球3次

**小肌肉發展**

- 用剪刀剪出圖形
- 在邊長約2厘米的方格內寫字而不出界
- 用尺子畫長線10厘米
- 能打結連結
- 能使用削鉛筆機
- 能使用橡皮擦，且不會把紙扯破
- 能準確地把紙對摺，再對摺
- 能剪出不規則的圖形
- 能抄寫數字及簡單的中、英文字



考考你

正確的執筆姿勢是怎樣？

你認為以下那些握筆的方法是正確的？

圖1	圖2 約3歲後	圖3	圖4
			
圖5	圖6 約2歲後	圖7 約3歲後	圖8
			

### 正確☑執筆姿勢

1. 拇指及食指指尖握穩筆桿
2. 無名指及尾指承托中指
3. 筆桿放在食指的第一節
4. 筆尖與指尖距離約為2-2.5cm



### 常見的寫字問題

感覺肌能方面	坐姿不正確	未確立主用手	容易疲倦→常停筆休息
	握筆姿勢不正確	寫字很慢	握筆力度不足/過大
視覺認知方面	筆序混亂	字體反轉	字形不合比例
	抄寫或加多筆劃	抄錯字	學寫新字有困難
學習能力方面	專注力弱	模仿力弱	視覺、聽覺記憶力弱

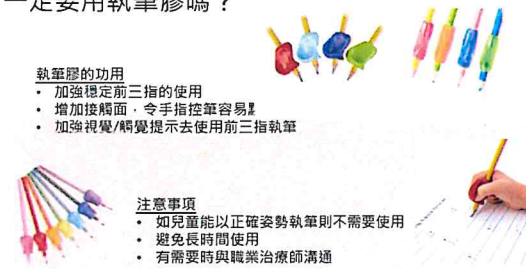
### 一定要用執筆膠嗎？

**執筆膠的功用**

- 加強穩定前三指的使用
- 增加接觸面，令手指控筆容易
- 加強視覺/觸覺提示去使用前三指執筆

**注意事項**

- 如兒童能以正確姿勢執筆則不需要使用
- 避免長時間使用
- 有需要時與職業治療師溝通



### 泥膠以外—練力膠

★可以取代泥膠(用上平時用泥膠製作的三個時辰泥膠)

**功用：**強化小手肌(包括手指、手掌、手腕)

**特點：**

- 標準手肌抗阻力訓練工具
- 有六種抗阻力，適合不同階段訓練

**推介遊戲：**

- 「尋寶遊戲」—利用練力膠包着小木珠或飾物，再讓幼兒運用手指力量和動作把它們弄出
- 「剪裁力膠」—運用工具，拉長練力膠再剪斷



### 寫字前先畫線條

- 1. 開始時學畫直線**  
在教畫直線時，家長可以告訴小朋友，這是叫拉伯數字「1」。把線條給予意義，小朋友能增加對文字的認識，覺得寫字更加有趣。
- 2. 第二個教的是橫線**  
小朋友剛開始學習畫橫線時，筆控掌握比較困難，家長可以讓小朋友在大畫紙上畫橫線，而不是局限他們在方格上畫橫線。
- 3. 簡單線條組合**  
當小朋友懂得畫直線和橫線後，便能把線條組成加號或中國數字「十」。接下來，就可以畫左斜線和右斜線，還有英文字母「X」。
- 4. 簡單的圖案**  
可以畫圓圈，圖樣是最簡單的圖形，畫正方形和三角形。

資料來源：Champimom



如幼兒未建立書寫的「基本功」便過早執筆寫字，不但未能幫助孩子掌握正確書寫方法，甚至可能有損他們的學習動機。

### 大小肌肉訓練及遊戲



搓麵糰製作麵包時，可以分一團小麵糰給幼兒，或是用橡皮泥膠也好，用掌或手指將麵糰搓成首錘或球狀，訓練手指的靈活性，提升手部感知能力。



### 大小肌肉訓練及遊戲



穿珠仔：  
訓練手指的靈活性

### 大小肌肉訓練及遊戲



切水果 家長可與小朋友一起玩假想遊戲，來訓練語言理解，如切水果，利用手腕力度和前三指的控制壓下去。

### 大小肌肉訓練及遊戲



用衣夾鉗東西：  
用力擠開衣夾，也是很好的鍛煉手指方式，不過要小心夾到手。

### 大小肌肉訓練及遊戲



夾波波  
家長可以利用小工具、教材，如夾波波到另外一個盒，控制手打開夾子倒進去。這可以訓練緊前三指和視覺追蹤。

### 小肌肉的訓練及遊戲

• 前二指（拇指及食指）的靈活性及手掌的施受力

- 例如：
- 揭書
  - 用衣夾
  - 用夾夾細小物件
  - 泥膠
  - 切水果玩具
  - 穿珠仔
  - 剪貼遊戲
  - 摺紙



### 大肌肉的訓練及遊戲

例如：  
 行樓梯、踢球→核心肌  
 擲球→練肩胛力  
 爬隧道→四肢及肩胛肌肉  
 走平衡木、跨欄→平衡力及移動能力  
 扭毛巾



圖片來源：Money Army

### 感覺肌能訓練

例如：  
 • 在砂紙、米堆、剃鬚膏或泥膠上大動作寫畫  
 →強化觸覺及肌肉關節感覺  
 • 畫點陣、爬學登架  
 →改善坐姿及姿勢控制

### 視覺認知訓練

例如：  
 • 接球、按次序猜圖案  
 →改善眼球控制及視覺追蹤能力  
 • 仿柳遊戲  
 →改善視覺辨認能力  
 • 畫迷宮、填色遊戲、線條練習  
 →手眼協調能力



圖片來源：協博



學齡前幼兒的手掌      7歲小童的手掌



(圖片來源：《靜心靜語》facebook)

### 訂立適當的學習目標



明明就可以好好寫，怎麼又這樣亂寫？


現在不糾正，之後怎麼辦？

↓

### 親子關係大考驗：擦功課

### 幼兒寫字寫得不好可以怎樣？

- 1 先同理孩子的能力和情緒
- 2 清楚明白告知標準
- 3 著重過程而非結果
- 4 並非把醜字擦掉而是找出最漂亮的字



避免把寫字變成一種壓力

### 不建議捉手寫字

- 捉手寫字不能幫助幼兒練習執筆寫字
- 由家長捉著小手去寫字時，幼兒不需要運用腦袋去思考怎樣寫、怎樣畫
- 難以建立小朋友的肌肉記憶



### 總結

幼稚園時期是幼兒建立對寫字和學習信心的重要階段，家長的回應及支持非常重要。你們的包容、鼓勵、稱讚能夠讓幼兒們愛上寫字！



THANK YOU

