

書寫前準備能力

臺中榮總復健科 職能治療師 唐美華

tang.333259@yahoo.com.tw

壹、甚麼是書寫前準備能力及其重要性

書寫是一個複雜的過程，需同時具備許多能力，包括：精細動作控制與靈活度、感覺與動作整合、新動作學習及一連串動作規劃的動作計劃能力、語言及閱讀能力、記憶及組織能力、問題解決能力...等。這些能力要能運用在書寫活動，並不是到了入小學(有許多書寫相關的課業學習及任務)時才開始，孩子從出生就開始慢慢準備與不斷的練習著。

書寫前準備能力是孩童開始會書寫的基礎，在此之前需具備握筆、操控筆、畫出平順的線條與幾何形狀、塗色、畫畫、寫數字、注音符號...等能力，孩子會依一定的順序學會及熟練這些能力。

小學生學校活動大約有一半跟書寫有關，東方文化對書寫任務的要求更多且重視，書寫所需的能力若尚未準備好，孩子在寫出可辨識的字或跟上班上的課業要求可能會有困難及挫折，進而影響課業表現與自尊心。因此，書寫前能力若沒有準備好，常造成孩童入小學後的適應問題。

本篇文章在介紹入小學前書寫需具備的能力、發展順序及熟練這些能力的居家遊戲。若發現孩童的表現明顯未達同齡孩童的發展，或完成幼稚園的書寫、畫畫、勞作...等要求有困難，則需尋求專業職能治療師的評估以釐清造成的原因，才能找到適合有效(對症下藥)的策略來協助孩童。

貳、書寫前需具備哪些能力

書寫前需具備哪些能力包括：慣用手的建立；掌內操控能力；手部肌肉力量；兩側整合；握筆能力；畫線條與形狀；認識數字、注音符號及國字；視知覺；計畫及順序。由於後面3種能力與認知能力較有相關，相對較為複雜與多變，本文章僅針對前面6種(與動作控制及視覺動作整合相關)能力作說明，並舉例常見的[可能出現的困難]及[策略/活動建議]。

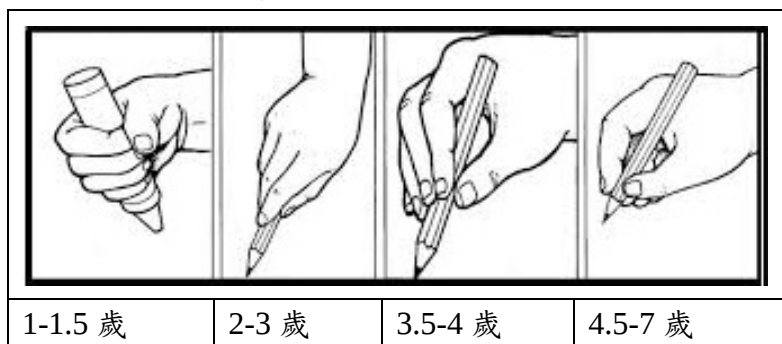
能力	說明	可能出現的困難	策略/活動
慣用手的建立	大腦左右分工的發展，在2歲開始會有較偏好運用的慣用手出現，但仍會換手運用。到4歲需建立成熟(使用工具時會固定用某一手)	1. 左右分辨較困難，如：穿脫衣物會左右顛倒、律動活動較跟不上(兩側肢體運用較不協調)、畫包含斜線的形狀(／、△、×、◇)發展較慢、寫數字或注音符號常左右顛倒。 2. 使用工具(剪刀、筷子)的靈活度與技巧	1. 尊重孩子自然發展的慣用手，不隨意更換。 2. 玩分辨左右的遊戲，如：學領袖(左手摸右邊耳朵、學大象鼻子)。 3. 玩數字筆劃分邊遊戲(將數字筆劃往右<2,3,5,7>的寫在右邊的格子，往左的

		較差。	<4,6,8,9>寫在左邊)。
掌內 操控 能力	東西在手掌內移動、轉換位置與轉動，如：拿起筆將筆轉正、移動到靠近筆尖的位置、轉過頭來用橡皮擦。	操作活動較沒有效率，如：剪紙時調整紙的位置較不靈活而剪超出預期的路徑、扣釦子較晚學會或效率差；手中同時拿幾個小東西時容易掉；握筆握很緊以致容易累及筆畫較不平順...	1. 拿起 2 個以上的零件(錢幣、雪花片、小積木)，不換手且不放下，一次將一個零件推到指尖(其他零件握在手掌內)操作(投存錢筒、拼雪花片或積木)。 2. 將小塊黏土用前 3 指(拇指、食指與中指)搓成小圓。
手部 肌肉 力量	在抓握及操作有阻力的東西時，需要手部肌肉力量，包含手掌內的小肌肉及控制手腕的肌肉。	手部肌肉較沒力，在操作有阻力的物品會有困難、耐力不足或力量調整不準，如：握筆或使用工具容易手痠；打不開瓶蓋、夾鏈袋；拉拉鍊、穿脫鬆緊帶的褲頭、擰毛巾較費力。	用鑷子夾小東西；用曬衣夾夾衣服；用手將大塊黏土搓成長條再拔開成小塊；擰毛巾；轉開瓶蓋；玩將橡皮筋撐開套在保特瓶身上；按壓式的旋轉陀螺...
兩側 整合	精細操作需要兩手分工合作，一手主要操作，一手做穩定或調整。另外有許多活動需要兩手配合交替運用。	1. 工具使用的力量與方向的調節較差，如：剪紙常易超線； 2. 兩手運用的效率差，如：穿脫衣物、律動、勞作活動...的準度、品質與效率較差。	左右手交替拍球；折紙活動；剪線條、弧線、幾何形狀、圖形...；律動活動；遊戲場的攀爬...
握筆 能力	握筆能力有一定的成熟順序(如下表)，與精細動作發展及其他工具使用的技巧有密切相關。	1. 握筆技巧發展較同齡孩童慢，造成畫出來的線條較粗大、歪斜、虛浮/太用力、不平順(抖動)... 2. 使用其他工具(湯匙、玩具工具、剪刀...)的靈活度也較差。	1. 慣用手的建立、掌內操控、手部肌力的建議活動也有利於增進握筆能力。 2. 依孩童能力挑選適合的筆。 3. 孩童用夾的方式握筆(握筆時手掌沒有空隙)，可以讓孩子在握筆同時，無名指

			與小指之間握一個小橡皮擦來增加手指的動作空間。
畫線條與形狀	書寫前須能畫出平順的線條及幾何形狀，同時需要握筆操控能力、手眼協調及視覺動作整合能力。	在入小學前需會畫幾個基本線條與形狀，其發展順序為 、—、○、+、／、□、\、×、△、◇、斜四邊形。	用筆描線、塗色、連連看、走迷宮、連點以圍成圖形、筆順練習(鋸齒狀、波浪型、電線...)、畫圖(房子、人、樹...)

參、書寫前能力的發展

(一) 握筆的發展



(二) 書寫前能力的發展

10~12 個月	塗鴉
2 歲	模仿(有看到示範，從何下筆及往哪個方向畫) 、—、○
3 歲	複製(依照已經畫好的範例畫) 、—、○；模仿／、\、□
4-5 歲	複製+、／、□、\；模仿×、△
5-6 歲	複製×、△、◇；部分有經驗(有教)的孩童會寫數字

肆、若忽視孩子書寫前能力的問題，可能造成的困擾

1. 符合(幼稚園或小學的)課業要求有困難、很容易累或效率差
2. 寫出能辨識的數字、注音符號及國字有困難
3. 因跟不上班上的課業要求，而造成孩子上學有壓力及焦慮
4. 因表現比同儕差而造成低自尊
5. 無法在要求的時間內完成課業
6. 建構活動所需的操作有困難