

## 加強兒童「小肌肉發展」的方法

郭婉儀校長

K1 的兒童因小肌肉發展尚未成熟，所以不適宜在這階段學習寫字。港大課程學系謝錫金教授指出過早操練寫字，會讓兒童中指彎曲外，更會帶來不愉快的學習經歷，讓兒童日後抗拒寫字。所以，我們不會要求 K1 階段的兒童學習執筆寫字，但我們會利用不同的活動，加強 K1 兒童的小肌肉發展，做好寫前準備，以致兒童在正式執筆寫字時，會更加容易和順利。

要兒童感覺寫字是一件容易的事，兒童必須具備以下能力：

1. 手腕、手指運用自如
2. 手、眼、腦的操作配合良好
3. 能掌握空間和方位
4. 專注力
5. 理解力

針對上述發展需要，我們可在「遊戲、日常生活練習、美勞、方位空間的認識、常規訓練」等幾方面協助兒童的發展。

### 1. 遊戲方面

- 穿珠——訓練手眼協調
- 倒水——幫助手腕肌肉的控制
- 猜拳——靈活地運用手指
- 組合性玩具——lego、拆拼玩具、拼圖、鏈床、玩沙.....等

### 2. 日常生活練習

- 挾白果——鍛鍊兒童手指和手腕的力度
- 開鎖——手眼協調（手腕及手指）
- 擰瓶蓋——手眼協調（手腕及手指）

### 3. 美勞

- 撕紙——訓練兒童前三隻手指（姆指、食指、中指）
- 大筆畫——訓練手腕活動靈巧
- 其他——麵粉糰、剪貼、隨意繪畫、膠泥

### 4. 方位、空間的認識

- 兒童除具備基本的手、眼、腦協調技巧外，注意力和觀察力及模倣力也是寫字過程必備能力
- 其他如大肌肉活動（拋球、踢球），音樂活動等都可以訓練兒童認識方向和空間

### 5. 常規訓練

- 自己進食
- 自己收拾玩具
- 掛書包、手巾
- 逐頁揭書
- 自己穿/脫鞋子、穿/脫衣服、扣鈕

以上這些動作或活動，都是要手和眼聽從大腦的指示，互相配合操作才能完成的。各位家長不防在家裏和兒童一起練習，加強他們小肌肉的發展，做好寫前準備，這樣，他們才不會抗拒寫字呢。

---

參考資料：〈幼兒執筆寫字致中指彎曲〉，2001.12.14 明報新聞網。