

精細動作書寫能力增進活動：

書寫準備活動---近端穩定度/遠端活動度練習

<p>書寫準備活動(1-1)</p> <p>1.近端穩定度活動:小草 2.近端穩定度活動:熱氣球 3.協調動作:畫大蝴蝶</p>	<p>近端穩定度活動是增加孩子書寫能力的基礎動作。但是，維持「靜止不動」並不是最佳的訓練方式，而是漸進式的訓練中的一種!!在孩子已經有能力運用身體的「共同收縮」時，動靜協調的能力便是訓練的下一步!!</p>
<p>書寫準備活動(1-2)</p> <p>使用「指尖抓握」</p> <p>1.指尖動作誘發:刺刺球 誘發動態三點抓握</p>	<p>這些活動除了為孩子準備書寫時的熱身動作之外，也是未來孩子進行持續性的書寫活動時，手對於筆的調整所需作出的動作。若孩子缺乏這些動作的經驗，除了不會適切的運用筆這項工具外，也容易因為每次都要大費周章的調整工具，而容易分心!!同時，這些活動</p>
<p>書寫準備活動(1-3)</p> <p>1.手指敬禮</p>	<p>是對於掌部肌肉動作及書寫握筆抓握姿勢非常有效的介入方式，如果常常/每天讓孩子練習，將會讓孩子的精細動作更為成熟!!</p>



圖示：近端穩定度不佳的個案常常在書寫時會有身體歪一邊的情況。而讓個案書寫時“歪一邊”的原因除近端穩定度不佳外，也可能肇因於個案握筆姿勢不佳或肌肉張力較低。



圖示：< 熱氣球 >

藉由讓個案撐著椅子，全身撐起的動作，訓練個案上肢的近端穩定度。在活動一開始時，孩子常需要家長及治療師的協助以做出正確的動作。已經練習，孩子皆約可維持此動作 20 秒。

過程中除須注意孩子的生理/心理狀態外，也需注意動作是否正確。



(圖一)



(圖二)

圖示：< 刺刺球活動 >

藉由市面上所販售的按摩球，讓個案進行活動。

(1)轉轉水果球(如圖一)

(2)壓扁水果球

(3)將橡皮筋用掌內肌動作套上刺刺球

(4)將橡皮筋用前兩指一一解下來(如圖二)