

## 手能生巧－從遊戲中促進孩童手功能及精細動作

孩童的動作發展包含了大肌肉（粗動作）與小肌肉（精細動作）兩者的發展，後者在孩童的學習過程中是非常重要的。由於書寫、物品操弄及生活自理均需要具備良好的手部功能，若發展不理想，對孩童日後的學習表現等層面都會造成影響。以下針對幾種精細動作模式介紹相關的活動，家長可藉由活動觀察孩童的發展情形，並在日常生活中提供孩童適當程度的指引，家長就算在家也可協助孩童手部技巧的發展，同時在過程中增加親子互動的機會。

增加手弓穩定度	提升掌內操作能力	促進雙手整合
<p>1. 揉紙球、丟接球：將報紙一段一段撕下，將紙團揉成團後左右手交換接球。</p>  <p>2. 鑷子夾硬幣：用小鑷子將硬幣夾入碗中。</p> <p>3. 扮家家酒：模擬洗碗盤、用刀子切水果、用寶特瓶倒水…等活動</p> 	<p>1. 穿吸管項鍊：將吸管剪成約一公分長，要求孩童一次拿取數個吸管，再依序從掌心將吸管推至拇指穿入線。</p>  <p>2. 轉陀螺：指導孩童使用前三指轉動陀螺。</p> <p>3. 毛毛蟲：讓孩童握住鉛筆的尾端，運用前三指移到鉛筆的前端。</p> <p>4. 扣釦子：鼓勵孩童練習扣釦子。</p> 	<p>1. 塗顏色：讓孩童一手扶著紙張，一手塗色簡單的圖案</p>  <p>2. 球類活動：利用雙手丟接球或運球，也可投籃或是投擲目標物。</p> <p>3. 串珠遊戲</p> <p>4. 穿洞板</p> 
增進手肘及手腕的動作控制	改善觸覺回饋	增進視覺及動作間的整合
<p>1. 翻紙牌遊戲：利用撲克牌，和孩童玩翻翻配對遊戲。</p>  <p>2. 拍氣球：指導手心朝上，往上重複拍氣球。</p> <p>3. 倒立：讓孩童腳靠著牆壁，雙手在地上支撐自己身體的重量。</p> <p>4. 在牆上作畫</p> 	<p>1. 手套摸摸樂：將石頭、黃豆、沙等，不同的材料放到手套中打結，讓孩童摸、捏、揉提供觸覺刺激。</p>  <p>2. 麵粉麵糰遊戲：將麵粉放至容器中，讓孩童在裡面尋找及靠觸覺辨認珠子、豆子等物件。可加水改變麵粉的黏稠度。</p> <p>3. 手指畫：讓孩童用手指沾取水彩顏料或是咖啡粉等素材在紙上作畫。</p> <p>4. 找寶藏：讓孩童找藏在黏土裡的珠子。</p>	<p>1. 描圖、塗色：讓孩童在紙上描出瓶蓋或是糖果盒等形狀，然後在所描出的線內塗色或是將描出的圖形剪下。</p> <p>2. 畫線遊戲：給孩童畫有雙線的圖形，讓孩童順著圖形在雙線中間畫線。</p> <p>3. 擦指甲油：用水彩玩塗指甲的遊戲。</p> <p>4. 堆積木：建造一個有門及窗戶的城堡，讓孩童在不碰倒積木的情況下將小球放入門或窗戶內。</p> 