

手是人类外在的头脑。
——康德

SHOU NENG SHENG QIAO

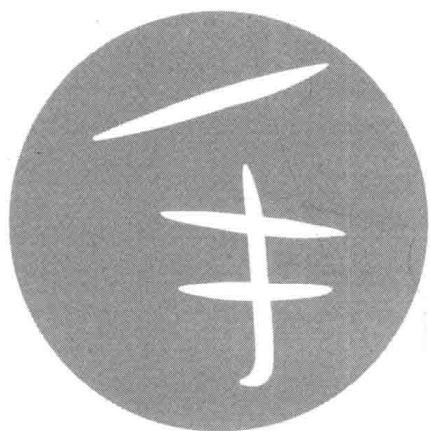
能生巧

练习动手
快乐写字

[台] 吴端文 陈韵如 著



中国发展出版社



能生巧

练习动手 快乐写字

[台] 吴端文 陈韵如 著



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手能生巧：练习动手 快乐写字 / (台) 吴端文, 陈韵如著.
北京：中国发展出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5177-0190-3

I. ①手… II. ①吴… ②陈… III. ①儿童—手—健身运动 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第143680号

本书经由作者授权中国发展出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。本出版权受法律保护, 未经书面许可, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制或转载。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-4625

书 名: 手能生巧: 练习动手 快乐写字

著作责任者: [台] 吴端文 陈韵如

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0190-3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京明恒达印务有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 232千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 40.00元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfzcbcs.tmall.com>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

推荐序

人类的动作大致可分为“粗动作”和“精细动作”两大部分。而双手一直都是我们执行精细动作，也是学习与探索环境最重要的工具。从婴儿简单的抓握，渐渐发展到操作玩具、涂鸦、写字、使用剪刀、自行穿衣、系鞋带、打球、游戏等能力，手功能的发展在儿童课业学习、日常生活打理、体能活动中都扮演着决定性的角色。

在注重执笔考试作为学习成绩评量的台湾社会，孩子的写字技巧差、写字速度太慢或字体太潦草，经常会影响到孩子的课业表现与自信心。父母、师长大都会要求孩子多练习写字，甚至用罚写的方式企图增进孩子写字的技巧速度，却往往忽略了孩子“动作能力发展”的整体考虑，大大影响了学习的效果。其实，职能治疗师可以提供孩子相关精细动作的评估、咨询及矫正技巧，让孩子可以轻松愉快地学写字。

孩子的动作能力要按照神经系统的整体发育、成熟，才能发挥完全的功能。由头到脚，由肢体近端到远程，由粗动作到细动作等发展，都有一定的程序。其中，实时的感觉输入与统合尤其重要，包括：触觉、本体感觉、运动觉、平衡觉及视觉，等等。指导孩子写字练习以前，我们必须先了解孩子各阶段动作能力发展的情形，才能针对他们各方面个别的缺失加以有效的训练。

吴端文治疗师和本人是三十年挚友，她是一位聪颖、细致的学者，也是儿童复健的好老师。由台湾大学医学院复健医学系职能治疗组毕业后，即全心投入台大医院儿童心理卫生中心工作团队，为身心发展障碍的儿童服务。后来更远赴美国著名的南加州大学研究所，钻研儿童感觉统合异常的治疗。毕业返台后，除了继续专业服务外，还在长庚大学职能治疗学系及临床行为科学研究所担任教职。她愿意为世间最小的兄弟姊妹全心全意地付出，就是基督徒的最佳典范。

她以多年的实务经验，完整介绍儿童动作发展的过程、感觉统合的概念，并且详

细指引如何借着各种轻松有效的活动，促进神经系统与手功能的发展，让每个孩子都能拥有良好的操作表现，轻轻松松地写好字。

这本书，不仅理论与实际并重，并且图文并茂、深入浅出，任何人都可以看懂。这本书适合家长、老师、一般民众阅读，也可以作为儿童教育、儿童心理、儿童复健等相关工作者的参考。

这是一本好书，请大家告诉需要的人。

长庚纪念医院桃园分院院长

黄美娟

序

越来越常听到妈妈们抱怨，孩子写功课很慢、字迹潦草、写一行字就手酸喊累且排斥书写作业，同时他们日常生活中常有翻杯洒水，吃饭时汤匙或筷子拿不稳，饭粒洒满桌，不会绑鞋带，不穿有扣子的衣服等问题。这些工作都需要相当程度的手功能发展成熟来完成，而手功能精细动作发展不佳的小朋友常在这些方面遭受挫折。

在儿童的职能治疗服务中，职能治疗师常见的转介原因之一是写字困难，尤其在学习有困难的儿童，90%~98%有精细动作方面的问题，他们写字很缓慢，很潦草，经常排斥书写作业。

写字是一个重要的功能性技巧，每一个小学生在一天中必须花许多时间在书写上。“孩子写字潦草，考卷无法辨认，写字很慢又很吃力，甚至于考卷来不及写完，精细动作又很差，我该怎么教他，做些什么训练可以改善呢？”每当面对焦虑的妈妈或是热心的老师问到这样的问题，儿童职能治疗师都会不厌其烦地仔细说明障碍问题及示范活动。但是妈妈们或老师们都会在听完之后问治疗师：“老师，你所说的我怕会忘了，有没有一本书是你刚才说过的都在上面，我带小朋友练习您给的指导活动时会更明白练习的重点。”因应以上的状况及需求，本书诞生了！

本活动书将介绍影响手功能及书写技巧的要素，各种促进手功能的类别并了解握笔发展的阶段、手指握笔的各种方式及促进成熟握笔的治疗方案。此外，在高雄市盐埕小学陈启文、陈香吟老师热心协助下，本活动书也提供详细的教学活动设计，说明如何将职能治疗师建议的促进手功能活动融合至其教学活动中。

动作技巧的发展需要许多练习的机会，儿童在职能治疗的时间之外仍需要有其他练习的机会；职能治疗师可以判别导致儿童写字困难的因素，对于有上述缺陷的儿童提供矫治的活动及建议，协助老师设计有助于儿童精细动作及写字发展的教室活动，

并对发展中心和正常幼儿园的老师提供促进写字准备的活动，希望通过和家长及老师的沟通增加儿童在日常生活中练习的机会。因此，此书并非一本取代职能治疗服务的指导手册，而是一本定位在能提供家长及老师在指导书写教学上的参考方向，将写字所需要的动作技巧训练概念，转换成让老师甚至家长易于亲近和理解的语言，当发现儿童有书写困难或动作协调的困难时，能在教育、治疗及主要照顾者三方之间迅速搭起桥梁，通过治疗师评估主要问题，依照其评估、建议及个案进步之情形，选择所需要的训练方式或代偿策略。

吴端文

前言

- 一、网络时代的来临，多媒体教学、E化生活形态取代了传统需要自己动手制作玩具、童玩的乐趣，快速度的影音学习光盘让竹蜻蜓、打弹珠等需要自己动手做的教具成为观光老街的装饰品，无形中剥夺了孩子发展双手灵巧操作的契机。随之而来的工作压力与变快的生活步调，让儿童的生活自理能力训练成为家长与外佣的家庭作业，孩子的生活缺乏自己练习“动手做”的乐趣与自我肯定的成就。
 - 二、当孩子上了幼儿园，幼保人员与幼师才发现，愈来愈多的幼儿不会自己穿脱衣裤，或是需要完成这些活动的速度过慢；午餐或是点心时间，汤匙或筷子拿不稳、饭菜掉满地的幼儿屡见不鲜，更遑论自己独立完成绑鞋带、扣上衣服扣子等基本生活自理能力了，连带让幼师拟定的“手脑并用”教学目标难以顺利进行。
 - 三、到了小学阶段，这种“双手不勤”对孩子所造成的困扰更是不胜枚举，例如握笔的姿势不成熟、写出来的字体不易辨识（字迹潦草）、书写的速度过于缓慢、写不到一半就频频喊累、喊酸等状况。小学的老师也发现有许多的小朋友面对抄写活动（联络簿、写试卷），容易心生挫折，影响其他相关课业的学习。
 - 四、一直以来，当家长或是老师遇到个案有书写活动上的疑难杂症，都会转介职能治疗师处理。根据统计，学习障碍的儿童中90%~98%有精细动作控制方面的问题，这些孩子的书写速度缓慢、字迹潦草，甚至非常排斥书写作业。
- 因此，面对家长、保姆、保育员、幼教老师、小学老师、特教辅导老师与职

能治疗师，本书将依循序渐进的原则，协助他们可以在日常生活或是课堂教学中，随时将简单且有趣的书写训练活动，融入生活情境、教学策略与治疗活动里。

为谁而写：谁需要阅读本书

- 一、家有2~10岁幼儿、儿童的家长、保姆。
- 二、想要协助幼儿发展书写技能的幼师、保育员。
- 三、提供儿童书写技能辅导、训练、矫正课程的小学老师、资源班的辅导老师以及特殊教育工作人员相关人员。
- 四、职能治疗师。

如何使用本书：本书架构

为了能让读者清楚地了解如何使用这本关于书写技巧训练活动的工具书，作者将先在第一章介绍手部功能的发展顺序，并且分析影响手功能及书写技巧的要素与造成书写困难的原因，并引导读者运用适合的评估工具来找出问题，进而知道该如何选择适合的活动。

当读者对手功能发展顺序、问题的症结了如指掌之后，就直接进入本书的第二到第五章，这也是本书的重点，作者将着重上肢动作肌肉部分的训练课程介绍与分享。

然而书写能力的完美演出，也需要大脑将来自肌肉关节的动作信息（运动觉）与皮肤的触觉信息（触觉）等神经信息加以整合协调，才能有流畅的速度与可辨识的字体，因此本书的第六章将这两种属于感觉统合治疗的课程详加阐释。

视觉动作的整合是书写能力发展的最后阶段，第七与第八章将详细介绍增进视觉—动作整合的活动和增进视知觉能力的活动，让读者能对书写能力的培养有全盘的了解。

其实动作技巧的发展需要许多的练习机会，除了到医疗院所接受职能治疗服务外，仍需要许多额外、适合情境的演练；因此希望借着本书的附录能提供职能治疗师可判别儿童写字困难的因素，并且能对有书写缺陷儿童提供矫治的活动及建议；协助老师设计有助于儿童精细动作及写字发展的教室活动，并对发展中心和正常幼儿园的老师提供促进写字准备的活动，当然也希望透过本书搭起家长与老师沟通的桥梁，增加儿童在日常生活中练习的机会。因此，此书并非一本取代职能治疗服务的治疗指导手册，而是一本定位在能提供家长及老师在指导书写教学上的参考方向，将写字所需要的动作技巧训练概念，转换成老师甚至家长易于亲近理解的言语，当发现儿童有书写困难或动作协调的困难时，能在教育、治疗及主要照顾者三方迅速搭起桥梁，透过治疗师评估主要问题，依照其评估、建议及个案进步之情形，选择所需要的训练方式或代偿策略。

吴端文

致谢

本书能够付梓，要感谢许多前辈的引领入门。首先要谢谢Mary Benbow女士，她多年来致力于手功能的解剖学、肌动学（研究人体运动机制）研究，也不吝惜地把书写技巧上面的独到见解和治疗经验，与职能治疗同好分享。我有幸在1995年参与她的手功能和书写研讨会，引起了我对书写技巧训练课程的兴趣。

Charlotte Exner和Jane Case-Smith两位大师级的职能治疗师，也把她们对手部掌内操作的研究所得与后生晚辈分享。亲自聆听她们的课程更加深了我对手的灵巧度的认识，这些前辈的努力耕耘，指引我在掌内操作的实务技巧。

万事起头难，已经完成硕士学位并远嫁美国的韵如，是本书的主要功臣，因为用心的她，感受到台湾家长及老师对书写能力的重视与无力感，所以积极地催生这本书，协助我把一卡车的资料好好整理，于出国前赶完初稿。

科技的日新月异，本来以为用数码相机把动作纪录一番，就足以付梓印行。但是非专业水平的成果，让我们难登大雅之堂，于是拜托潘学贤摄影师，用专业的眼光亲自督军，指挥着一群小模特儿，奕劭、欣哲、骅修、雅淳、顺祥，终于把我想呈现的治疗方案，漂漂亮亮地展现出来。这其中不断的尝试、修正，都只是希望能让读者眼见为真，切实掌握本书的精髓。

本书的完稿，要多谢翁明昊先生和吴慧雯小姐，重新编排，修编图文，费时费力，让照片、文字能够以赏心悦目的方式跃然纸上，让读者易读，让小朋友喜欢用。谨向翁明昊先生和吴慧雯小姐致上最大谢意。

我的工作伙伴，施育君、董美燕、吴怡珊、沈筠蕙、谢佩珊、萧涵云职能治疗师，不辞辛劳，一再仔细地校稿，修改、编排与补拍照片。而万芳医院的职能治疗技术长王淑真，一路陪伴、叮咛，一并在此致谢。

感谢黄美涓院长于百忙中，热心详读本书后为本书写序推荐，黄院长30多年来积极致力于儿童复健工作，总是看到她在诊间笑呵呵地鼓励父母和孩子们，衷心感谢她的热忱推荐。

期待着这本实务的手册能够在这么多人大力支持下顺利出版，能够让幼儿园的老师、家长、职能治疗师、资源班老师、特教老师等关心孩子的人，对于手功能的训练，有更正确、更具体的评估方式、训练方向与实务技巧，让我们的孩子都能快快乐乐地学写字。

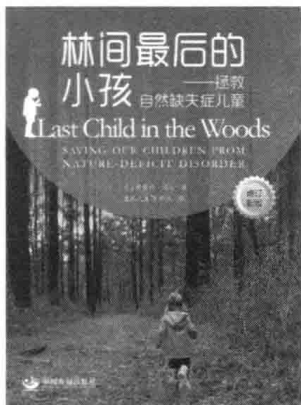
此外，高雄市盐埕小学陈启文、陈香吟老师的热心协助，提供详细的教学活动设计，说明如何将职能治疗师建议的促进手功能活动融合至其教学活动中，在此一并致谢。

吴端文



For Kids For Us

读者信箱: forkids@sina.cn



《林间最后的小孩》(ISBN 9787517701477)

作者: [美] 理查德·洛夫(自然之友 王西敏 译)

“老爸，为什么你小时候比起我们现在要有趣得多？”

互联网时代造就的生活形态中，我们离开自然越来越远。这也许就是为什么，孩子们总是觉得无趣。

生活越是高科技化，我们就越需要体验自然。我们需要充分开启自己的感官，活得更加充满活力。自然经验在人的一生中如此重要，我们如何让孩子们从小构建，向大自然学谦卑，与万物做朋友？

《人的成长》(ISBN 9787802343955)

《家庭中的儿童》(ISBN 9787802343962)

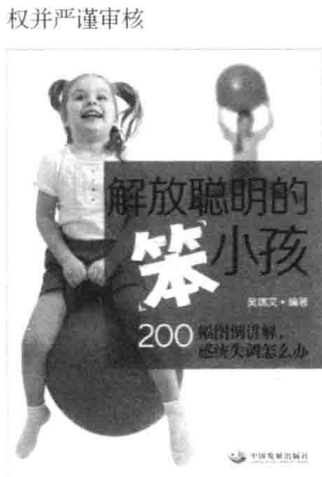
《了解你的孩子》《新世纪的教育》《教育与和平》《挖掘人类潜能》《童年的秘密》《蒙台梭利1915年于加利福尼亚演讲集》(即将出版)

作者: [意] 玛丽亚·蒙台梭利



第一套完整并精确呈现蒙台梭利教育原著精髓的译本

经过国际权威机构国际蒙台梭利协会(AMI)独家授权并严谨审核



《解放聪明的“笨”小孩》(ISBN 9787517700852)

作者: 吴端文

本书配有200余幅照片，详细介绍了怎样评估幼儿的感觉统合症状，及在家或在校可进行的感觉统合活动与游戏，以帮助发展儿童的感统能力，改善感统失调症状。书中还剖析了感觉统合的神经生物学基础，阐释了幼儿各阶段应发展、具备的能力，针对学习困难、生活自理问题、情绪与社会互动不良状况等提出发展策略，另外针对自闭症、注意力缺失多动症等提出实用的对治方案。



《给你爱的人以自由》(ISBN 9787802348820)

作者：冉云飞

“本书为冉云飞的教育随笔集，既有对教育体制犀利的批评之语，更有对自己女儿温柔的爱。以父亲的角色观察教育，与以批评家观察教育，所思所得截然不同，只有当爱与责任合为一体的时候，对教育的理解，才深刻，有伸出去的盼望，落下来的恩典。此书博雅可爱，即在此。”/《新京报·书评周刊》

《用什么撑起孩子的未来》(ISBN 9787802349704)

《认识你真好》(ISBN 9787802349971)

作者：陆凡

作为父母，我们将会把孩子引向何处，未来，他能否应对错综复杂的社会及人际关系，可否承受压力并面对挑战，能否欢乐生存且具幸福感？父母要做什么，才足以撑起孩子的未来？



《从儿童早期发展到人类发展》(ISBN 9787802347243)

中国发展研究基金会研究丛书

本书总结了世界儿童早期发展领域的科学实验、政策实践以及理论思考的成果，并介绍了全球各地已取得成功和正在积极实践中的儿童早期发展方案。书中的国际经验表明，为儿童提供基本的保健护理、充足的营养并开展早期教育，对于提高其在未来的教育成就、健康水平、获得更公平的经济与社会机会具有显著的促进作用，并且能够有效地阻止贫困的代际传递。



《反贫困与中国儿童发展》(ISBN 9787802348851)

中国发展研究基金会丛书

中国发展研究基金会“反贫困与儿童发展”国际研讨会自2009年以来已成功举办三届，其主题适应现实需要，讨论务实并且深入，成为儿童发展领域最新研究成果的重要交流平台。本书编选了研讨会的相关文献，统览全书，可以看到儿童发展领域的最新研究成果，也可以对现阶段中国儿童发展问题有更深切的认识。

目录

第一章 手功能发展与写字技巧

- 002 一、手功能与书写技巧
- 003 二、书写困难的原因
- 003 三、儿童精细动作发展
- 005 四、何时开始让儿童学习写字
- 006 五、写字相关知觉—动作能力
- 009 六、评估工具
 - 1. 毕堡德动作发展测验
 - 2. 写字动作能力筛选表
 - 3. 感觉统合临床观察
 - 4. 拜瑞—布坦尼卡视觉—动作统整发展测验
 - 5. 简明知觉动作测验
 - 6. 基本读写字综合测验
 - 7. 明尼苏达书写测验
- 013 七、如何选择适合的训练活动
- 014 八、手功能训练及写字前的准备警醒度
 - 警醒度·如何调整警醒度

第二章 肩胛关节动作控制及发展

- 018 一、何谓肩胛肌肉关节
- 018 二、肩胛肌肉关节发展
- 019 三、肩胛肌肉及关节控制不良的影响
- 020 四、增加肩胛肌肉及关节稳定的训练活动原则
 - 增加肩胛稳定的活动：
 - 活动2-1 侧躺不倒翁·活动2-2 红白大对决·活动2-3 推墙大力士·活动2-4 螃蟹足球赛·活动2-5 小牛拖车·活动2-6 人体雕像·活动2-7 陆上漂浮·活动2-8 公园活动
 - 增加肩膀动作控制的活动：
 - 活动2-9 墙上作画·活动2-10 画大圆(或蝴蝶)·活动2-11 画时间规划表(日期、周计划表、签到表)·活动2-12 叠叠乐·活动2-13 倒水活动·活动2-14 跳绳单元一·活动2-15 跳绳单元二·活动2-16 双人对抗球·活动2-17 体育活动

第三章 手肘及手腕的动作控制及发展

- 042 一、手肘及手腕的动作发展
043 二、手肘及手腕动作控制差的不良影响
043 三、手腕的稳定度

增加手肘控制的活动:

活动3-1伸直/弯曲手肘的活动·活动3-2趴姿打球·活动3-3趴姿下翻转手臂·活动3-4日常生活中的手臂翻转活动·活动3-5糖果包装·活动3-6日常生活中的手臂上旋活动

促进腕关节稳定及手腕上翘的活动:

活动3-7撑桌子·活动3-8驴子踢后腿·活动3-9用脚捡球·活动3-10捞鱼活动·活动3-11桌面下玩贴贴纸或连连看·活动3-12自制水枪·活动3-13手掌抓毛巾·活动3-14促进手腕稳定及上翘的日常生活活动

矫正手腕过度偏向尺侧的活动:

活动3-15手腕肌肉群伸展活动·活动3-16促进手腕肌肉群往大拇指方向的活动·活动3-17墙上小白板或黑板上画泡泡·活动3-18大家来存钱

第四章 手部关节动作控制

- 064 一、手部肌肉关节
065 二、手弓的发展及稳定度

增加手弓稳定的简单活动:

活动4-1建立儿童的手弓一·活动4-2建立儿童的手弓二·活动4-3双手合并捞鱼或冰块·活动4-4双手合并摇骰子(大富翁)·活动4-5小镊子(草莓夹)夹海绵·活动4-6小球或纸团掷远·活动4-7服务生端盘子·活动4-8洗牌·活动4-9橡皮筋1——热气球·活动4-10橡皮筋2——左右手交换橡皮筋·活动4-11橡皮筋3——编跳绳·活动4-12橡皮筋4——蜘蛛结网·活动4-13夹链袋封装物品·活动4-14蜘蛛·活动4-15打洞器·活动4-16日常生活游戏活动

- 081 三、手部两侧分化

增加手掌两侧分化活动:

活动4-17喷水枪·活动4-18手部模仿动作·活动4-19圆圈贴纸·活动4-20镊子夹豆·活动4-21衣夹传沙包·活动4-22黏土正方体·活动4-23回形针项链·活动4-24弹钱币·活动4-25撕贴画·活动4-26日常生活活动增加手掌两侧分化及大拇指的使用·活动4-27骨牌

091 四、虎口维持稳定展开的姿势

增加虎口稳定(拇指与食指对掌、指尖相对之活动):

活动4-28注射针筒喷水游戏·活动4-29舀弹珠·活动4-30图钉戳画·活动4-31老鼠笔画画·活动4-32射弹珠游戏·活动4-33日常生活活动及促进虎口稳定的玩具

098 五、发展掌内操作能力

促进掌内操作能力之活动:

活动4-34吸管项链·活动4-35日常生活(玩铅笔)·活动4-36回形针·活动4-37投钱币入存钱筒·活动4-38毛毛虫·活动4-39旋转乒乓球·活动4-40钱币翻面比赛·活动4-41记忆扑克牌·活动4-42转陀螺·活动4-43单手旋开瓶盖·活动4-44转铅笔

第五章 两侧协调

112 一、何谓两侧协调

112 二、两侧协调困难的影响

增进两侧整合的训练活动:

活动5-1建立惯用手一·活动5-2建立惯用手二·活动5-3建立惯用手及辅助手的角色·活动5-4乐器的使用·活动5-5唱游·活动5-6陶土活动——笔筒·活动5-7球类活动·活动5-8猜猜看·活动5-9使用模板画图·活动5-10小纸片着色·活动5-11纽扣拓印·活动5-12穿洞板(玩具纽扣)·活动5-13黑板活动·活动5-14手指过马路·活动5-15小棉球和衣夹

第六章 触觉及运动觉对手功能的影响

134 一、触觉

增加触觉回馈能力的活动:

活动6-1手套摸摸乐·活动6-2石膏雕塑·活动6-3面粉团(沙球)游戏·活动6-4大小纽扣摸摸看·活动6-5盐盘子·活动6-6擦擦乐·活动6-7摸摸贴纸·活动6-8木乃伊·活动6-9隧道里的宝藏·活动6-10黏土寻宝·活动6-11摸摸乐·活动6-12点心时间一·活动6-13点心时间二·活动6-14面糊·活动6-15摸袋·活动6-16涂涂抹抹·活动6-17手指画·活动6-18找冰块·活动6-19被子底下有什么

153 二、运动觉

增进运动觉回馈能力的活动: