

提升學齡孩童的精細動作能力

林口長庚兒童復健科職能治療師/許慧珊

在臨床上，職能治療師常會遇到家屬提出如何提升學齡孩童的精細操作能力。首先我們要先了解精細動作的構成要素：包含 1) 肩膀、手肘、手腕、手部的結構。2) 整體動作的成熟度。3) 來自視覺、觸覺、本體覺的感覺回饋。4) 認知能力發展的配合。而形成精細動作操作關鍵：手部，包含手弓的形成、虎口的穩定、對掌動作的發展與手指各個指尖的接觸。依據孩童的成長年齡會有對應的精細動作的發展，一般來說學齡前孩童應具備以下的精細動作能力：

1. 三指握筆與運筆仿畫簡單圖形
2. 流暢的操作剪刀
3. 對摺紙張
4. 熟練的使用筷子
5. 可以完成繫鞋帶、扣釦子、拉拉鍊等活動

一般常見影響精細動作表現的原因

1. 張力過低影響操作耐力或持續度
2. 肌力不足影響操作品質，如操作時的效率與準確度
3. 感覺統合失調：本體感覺失調、觸覺敏感、觸覺區辨欠佳
4. 認知發展遲緩：無法操做多步驟的活動，如運用筷子、繫鞋帶、扣釦子。
5. 缺乏練習機會或是經驗

提升精細動作技巧從日常生活開始

日常生活的各種活動，皆有包含手眼協調與掌內操作的技巧。舉凡用手拿餅乾、按壓開關按鍵、投錢幣、拆糖果紙包裝、轉開飲料瓶子、穿脫襪子、解鈕扣、拓印畫、運筆...。在孩童發展的過程中，應給予孩童嘗試練習的機會，透過練習逐漸形成這些動作技巧。臨床上我們針對上述影響精細動作表現的原因，所給予的原則和活動建議如下。

1. 針對低張力或是手部肌力偏弱的孩童，原則以提供阻力性或是需要運用手部與肩膀力氣的活動，如小牛耕田、攀爬活動、剪紙板或黏土活動...等。
2. 當孩童有疑似感覺統合失調的問題，會經由職能治療師評估來判斷是哪種面向的感統失能，來做作活動上的建議：包含給予觸覺經驗及減敏感、提供本體覺的輸入和訓練感覺區辨，如黏土搓壓揉、豆箱尋寶、堆沙城堡。
3. 因為孩童的認知發展侷限，在練習精細動作技巧上，運用「帶著做」或「逐步引導」的方法；或將活動步驟拆解，漸進引導孩童每一步驟執行，並勤於練習。

4. 當孩童缺乏練習機會或操作的經驗，便會鼓勵孩童增加手眼協調活動的機會，並落實日常生活，像是工具的使用：湯匙、夾子、筷子或剪刀操作。掌內操作部分則會選用不同形狀的小物件操作，如雪花片、銅板、樂高積木組或撲克牌。



配合認知發展的精細操作活動的指標舉例：

- 6 個月至 1 歲：單指按壓按鍵
- 1 歲至 1.5 歲：撿豆子放入瓶中
- 1.5 至 2 歲：疊積木
- 2 歲至 2.5 歲：串珠、轉開小瓶子
- 3 至 4.5 歲：仿畫圓形、十字、正方形...
- 4.5 歲至 6 歲：剪刀剪圓或正方形、摺紙、拼圖

如果家長懷疑您的孩子有精細動作發展落後的問題，務必透過復健科醫師轉介職能治療以尋求進一步的評估，釐清孩子精細動作發展落後的原因，並提供正確的活動建議。