

# 每月一篇

幼兒小手肌發展



當孩子入學後，運用小肌肉的機會隨之增加，當中包括伸手拾放物件、物件操控、雙手配合運用、手眼協調、執筆寫畫及用具操作。孩子在日常中運用雙手去探索、控制事物，能逐步建立日常自理及學習操作手部功能。要訓練孩子的小肌肉，家長可以準備一些活動予孩子參與，以下是一些資料：

年齡	小肌肉發展
2-3 歲	手眼協調、手指操作、雙手協調 例如：用膠刀切水果粒（如：香蕉）、用膠剪刀剪泥膠條、蓋印章及操作小衣夾
3-5 歲	上肢控制、用具操作、書寫準備 例如：於空中舞動絲帶、用夾夾球體、搓揉泥膠做出不同物品
5-6 歲	更精細手指操作為升讀小學作準備 例如：拋接豆袋、摺紙、運用不同文具（如：打孔機、鉛筆刨）、精細填色、從繪本中找出不同中文字

在我平日入課室的觀察中，發現幼兒班的孩子已經開始學習打開書包、拉拉鍊及練習蓋印章；低班的孩子學習用泥膠搓成長條形作手工；高班的孩子學習寫自己的姓名。在過程中，孩子未必做得十全十美，重要是我們能放手讓孩子親身去體驗和經歷。

家長可以參考孩子相應年齡的發展項目，避免過份要求、過早催谷或事事替他們完成。家長可給予孩子更多運用雙手的機會，提升其手指操作的技巧，以建立幼兒的自信心。

在日常生活中，家長若觀察到孩子的小肌肉未能達到歲數的發展能力，可先在家中與孩子多加練習。若家長對孩子的發展有擔心，可向醫護人員提出，並進行評估，以了解孩子與同齡幼兒的差距。如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

參考資料：王珮、陳敏儀（2012）。《小手指成長路-幼兒小肌肉發展與學習》。