彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 107 年 10 月

報乎你知

第一百零六期

發行人：陳曉琪
發行單位：輔導室

新聞快遞

沒有做不到的！腦麻運動員首位與 Nike 簽約

http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2018/10/14/a1395335.html

靠著血、汗、淚，美國奧勒岡州從小患有腦性麻痺的加萊戈斯，6 日竟獲得與 Nike 的 3 年合約，成為首位與 Nike 簽約的腦麻運動員。萊戈斯獲知消息後，相當驚訝，立刻熱淚盈眶，跪地久久無法平復情緒。

現年 20 歲的加萊戈斯（Justin Gallegos）從小患有腦性麻痺，接受物理治療以前，他都是靠著助行器成長，直到高中開始參加跑步比賽，並持續練習至今就讀俄勒岡大學。

加萊戈斯形容，跑步的過程有血、汗水、眼淚以及永遠的傷疤，「我曾經是裝著支架的小孩，幾乎不能把腳放在另一隻腳前面。」

今年 4 月，他以 2 小時 3 分 49 秒的紀錄跑完半馬，他希望能在 2 小時內達成，總是努力練習。

6 日是世界腦麻日，加萊戈斯參加一場越野賽跑，竟在終點得知他獲得與 Nike 的合約，相當驚訝得跪地痛哭，久久無法平復情緒。

他事後表示，身為一名身障者，想要成為職業運動員的難度就好比攀登聖母峰，如今他居然做到了。

他激動的說，「今天我創造了 Nike 的歷史，成為首位與 Nike 簽約的腦麻運動員。你並不會知道你的夢想是如此逼真與充滿情緒，直到它們真的出現在你眼前。」

加萊戈斯謝謝每個人，也要告訴這個世界，沒有身障人士做不到的事情。

資訊交流站

字醜到底要不要擦？ 6 大關鍵教小孩寫一手好字(上)

作者：羅梅英

字體端正美觀一向是中文字的標準要求，小孩剛開始練習寫字時，歪斜的筆畫字形究竟要不要糾正？學寫字是一個複雜的神經協調過程，家長不宜操之過急，可利用 6 大學習關鍵，幫助孩子練習寫出漂亮的字。

小學開學，許多家長苦惱小孩的字怎麼寫得那麼醜，尤其是小一新生，不少媽媽求好心切，看小孩的字太醜，直接就用橡皮擦把字擦掉，常常擦到作業本破掉，小孩淚汪汪，大人氣呼呼，親子大戰一觸即發。

兒童職能治療師張旭鎧指出，對孩子來說，學寫字是極複雜的神經協調過程，大腦要學習認知，又要控制動作的協調性，這需要足夠的時間去學習，而大人往往操之過急。

推動閱讀、在教師界小有名氣的「小壁虎」老師蔡孟耘，現任教於羅東鎮竹林國小，教書 17 年來有 11 年在帶低年級，她說：「低年級的孩子空間感不好，對字的形體結構、空間分配無法掌握得很好，」所以字會寫得很大、分得很開。

很多家長認為孩子的字醜，是因為不夠用心的關係，其實，影響孩子寫字美醜的因素很多，包括：大小肌肉的發展、坐姿、握筆姿勢、空間感、對字的結構認識等，有時是孩子「不能」、「不會」，而非「不願」的問題。

張旭鎧說，父母如果沒有幫助孩子找出寫字的方法，只是一味的強迫他要寫漂亮，不斷的重寫，孩子只會感到痛苦。

孩子的字會隨年紀而漸好看

張旭鎧指出，字醜就擦，會造成小孩的壓力，一見媽媽靠近就提心吊膽，無法專心寫功課，字只會更醜。曾有極端的例子，小孩乾脆不帶國語作業回家，寧可在學校補寫；也有小孩變成完美主義，到了中高年級每天功課寫不完，考試時考卷也寫不完。

在臉書成立「二己寫字教室」社團的陳寶嘉老師，在寫字教學時，第一個目標是，「讓孩子喜歡寫。」他建議，家長不要硬逼孩子、當橡皮擦媽媽，先同理孩子的能力和情緒，孩子才會聽進去。

意見交流

一般來說，孩子寫字的成熟度會隨年紀、肌肉的發展而好轉，家長不用太焦慮。張旭鎧說：「字醜要擦可以，應該要讓孩子自己擦，而非媽媽擦，讓孩子學習負責任，要求自己儘量把字寫得漂亮。」

不把醜字擦掉，而是找出最漂亮的字

針對小一生，蔡孟耘建議，一次只要求一個重點，例如：注音ㄅ，要求鉤要鉤起來，起筆的撇寫得太長就暫時先不要求；開始寫國字時，只要求「不要超出格子線」，別一次要求太多。最重要的是，「讓孩子願意寫字，不覺得寫字很難。」蔡孟耘教學生時，不是把醜的字擦掉重寫，而是「找出最漂亮的字，並且跟他說哪裡漂亮。」如：筆畫有長、有短，大小分配得當等。以國字結構來看，字體偏正方形和直的長方體，就會比較好看；若字寫成偏扁平的長方形，或是左右分很開、頭大腳小，就不好看。

綜合幾位專家、老師的意見和建議，整理出幫助孩子字寫得漂亮的關鍵包括以下 6 點：

1 、身體坐正

寫字最基本的要求是，身體坐正，肩膀、手肘穩定。張旭鎧說，常見小孩趴著寫，或是一隻手寫字、另一隻手垂下，字一定是歪的；「身體的兩側是對稱的，動作對稱，身體自然正，」一隻手寫字、另一隻手扶著紙，紙和字才會正。

2、肩膀和手肘大關節穩定

寫字是二件事情，握筆要早，寫字要晚，」張旭鎧說。2 歲後就可以讓小朋友拿彩色筆、塗鴉畫畫，訓練大肌肉、

106

一、世界腦麻日是幾月幾日？

□10月6日　□10月31日

二、運用哪些方法可以幫助孩子把字寫得更漂亮？

□訓練大肌肉　□要求孩子身體坐正　□讓孩子幫忙做家事

家長：

學生：

班級：　年　班

肘關節和肩膀關節的穩定度，以及手眼協調。寫字的準備條件，包括：大小肌肉有力量與穩定、手眼協調、精細動作靈巧等，大肌肉力量穩定後，接下來才能發展手部小肌肉、做出精細動作。

3、手部小肌肉有力

理論上是 6 歲以後才開始寫字，現今不少孩子中、大班就開始寫字。張旭鎧建議，可以拿繃帶纏筆，讓筆桿變得粗一些，繃帶有彈性、比較好握，寫字會輕鬆一些；或是拿一坨黏土黏在筆上，黏土有黏性，手的力量可以減輕一些。而後再慢慢減少繃帶纏的圈數、黏土少一點，等到念小學肌肉發展已足夠拿筆時，就不用這些東西輔助。

對小一生，蔡孟耘會出「做家事」的回家功課，包括：扭抹布、洗碗、串珠子、丟接球、夾長尾夾等，都是鍛鍊手部小肌肉抓取很好的方法。

當手指頭控筆、運筆的能力變好，字慢慢的會變好看。張旭鎧表示，讓孩子畫纏繞畫和迷宮圖，可以訓練手指頭靈活度；纏繞畫重複畫固定的圖案，畫得愈密、愈整齊，迷宮的路線畫得愈細愈好。（未完待續）

下期將會介紹成熟的握筆姿勢、認識字的結構及筆順用筆畫名稱取代 1234 等寫字策略，敬請期待！

105 期「有獎徵答」解答篇：

一、大仁國小學童以闖關遊戲「快掃旋風」是體驗

■坐輪椅通過指定路　□矇住雙眼，走完指定路線

二、哪些是學齡期可能有的感覺統合問題？

■動作慢　■不專心　■寫字歪七扭八