字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「美食外送 手部精細動作練習」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:10 美食外送 手部精細動作練習

各位同學

在我們剛剛前一集的活動當中

我們已經試著用手或是觸控筆

來進行按壓按鍵的動作

可是你是不是仍然覺得有些困難呢

沒有關係 我們接下來這堂課

希望透過一些小活動的練習

讓我們的手指頭、手腕甚至手臂

能夠動作更為流暢還有穩定

00:38 練習一 手指張開閉合練習

首先我們要介紹的第一個活動

就是手指張開閉合的練習動作

我們這個動作主要就是要讓手指頭

試試看能不能夠分別的打開

然後再分別的把它闔上

首先我們先伸出我們的手

握成拳頭

然後我們從大拇指開始

一次把一個手指頭打開

然後把它伸直

從大拇指、食指、中指、無名指、小指

全部打開之後

我們再慢慢的從大拇指

慢慢的將我們手指頭收回來

大拇指、食指、中指、無名指、小指

各位同學你可以隨著你的熟練度

慢慢加快你的速度

01:32 練習二 手指對接練習

各位同學如果你對於手指的張開閉合動作

已經有練習過了

而且已經蠻熟悉之後

我們接下來要練習的是手指對接練習活動

目的就是讓各個手指頭之間能夠碰觸在一起

讓我們手指頭的活動更為靈活

接著我們來練習手指頭的對接動作

這時候請張開我們的手掌

我們用我們大拇指指腹的部分

一個一個碰觸我們其他手指的指腹

譬如說我們現在先用大拇指碰觸我們的食指

打開 接著用大拇指碰觸我們的中指

再用大拇指碰觸我們的無名指

最後是我們的小指

完成之後我們可以再返回來

我們從大拇指碰觸我們的小指

接著是無名指

接著是中指

最後再回到食指

同學一樣可以依照你的熟練度

慢慢的增加速度

02:45 練習三 手指連連看

各位同學如果你對手指的張開閉合

以及手指頭各別的碰觸這些動作都練習過了

而且也熟練了

接著我們可以試試看

我們來進行用手指頭連連看的活動

目的是讓手眼協調動作可以進行初步的練習

在我們用手指頭進行連連看的時候

我們可以選擇不同難易程度的圖案

包括了可能是數字比較少的

或者是圖案比較大的

這是屬於比較簡單的

那如果你的能力很好

控制得非常流暢的話我們可以選擇這個

數字比較多

甚至這個點點比較小的

這是難度比較高的

建議各位同學一開始練習的時候

可以選擇圖形比較大

或是圖形比較簡單

點點數比較少的

連連看圖形來進行練習

等到你比較熟悉了

我們可以選擇圖形小一點

或是複雜一點

點點數比較多的

那另外有一部分同學

可能視力或視功能比較差

這時候我們可以選擇把連連看的圖形放大

這樣那些點點就會看起來比較大

比較清晰方便我們進行作點擊

或者是在圖片黑色點點的部份

我們貼上不同顏色的圓點貼

讓黑點點變成有色的點點

它會更加的清晰

這時候你按壓或是碰觸的成功率就會提高了

對於抓握功能沒有這麼好的同學

我們一樣可以利用前一堂課介紹過的萬用帶

結合上你所要使用的筆

就像我們上一節課提到的

你的手可以靠著桌面

讓它不會晃動的太厲害

這時候你的連連看

就比較容易來進行連線的動作

04:46 練習四 柱狀插洞板

各位同學我們剛剛前面已經練習手指的開合

以及對接的這些動作

那也練習了連連看

如果同學你想要更精進手眼的協調能力

我們還可以試著用這個插洞板

我們用不同形狀的積木

把它放到指定的形狀裡面

圓形是最簡單的

你從任何的角度都能夠放進去

那如果說你想要增加困難度挑戰的話

你可以換不同的形狀

譬如說正方形、三角形

就可以挑戰你的手眼協調能力

05:28 課堂活動 手指對接活動 手指撥電話

我們剛剛提到的手指對接的運動

我們其實也可以做一些變化

讓練習更具趣味性

譬如老師可以把指腹的地方

我們分別貼上不同顏色的圓點貼

像老師分別貼上

紅色

綠色

黃色

以及白色

這個時候我們已經貼好圓點貼

我們可以依照老師的指令

分別用大拇指去碰不同顏色的手指

我們現在請同學用大拇指碰觸紅色

綠色

黃色

白色

隨著我們動作越來越熟悉

我們可以加快速度

我們碰的速度就可以變快

此外我們也可以跟同學

彼此給對方指令碰觸不同顏色

甚至我們不一定要照著順序

我們可以紅色跳黃色

再跳白色甚至再跳回綠色

這個動作可以練習我們的視覺注意力

還有手眼的協調能力

另外我們剛剛有試過了連連看

你如果已經熟悉的話

你可以用家裡的電話機

我們試試看我們用手指頭

來按不同的數字

撥撥看你的電話

看能不能打給你的同學

打給你的好朋友

讓我們手眼協調能力更實際的運用在生活中