字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「嗶嗶嗶上下車－02卡片拿得巧 上下車刷卡快又好」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。

0:10 嗶嗶嗶上下車 嗶嗶嗶上下車 卡片拿得巧 上下車刷卡快又好

手部精細動作裡面

每一個精細動作

是由15個關節

聯合性的精密

以及準確的一個活動

整個手部的肌力訓練

是對於我們拿卡片裡面

非常重要的一環

那手部有足夠的力氣

才能夠拿起卡片

因此手部的肌力訓練

是我們在整個

精細動作裡面的第一步

接著我們要做手指肌力訓練

手指肌力訓練

我們又稱之為手掌肌肉訓練

在這一個訓練裡面

主要的目的是要

讓我們每一個手指關節

要能夠有力量的一個培養

而這些力量的培養

是要讓所有的關節

知道它所處的位置

1:12 手指肌力訓練1 大抓握

接著我們要進行

大抓握的活動練習

在這個活動練習的時候

我希望大家可以先準備一個

600cc的水瓶

最好這個水瓶是圓形的

讓我們的虎口可以進行抓握

我們在抓握之後

我們手指頭要開始做活動

首先我們把手抓握之後

我們的手指頭做打開的動作

握著 然後做打開的動作

食指打開

然後食指加中指的打開

食指 中指 無名指的打開

最後四根手指頭同時打開

而在這個時候

你的虎口 你大拇指的虎口

要扣住水瓶

這個就是大抓握的活動練習

在做大抓握練習時

假如你的手是比較小的

你可以準備300cc的水瓶

譬如大多多或者是養樂多

一樣可以來做大抓握的練習

2:28 手指肌力訓練 治療黏土練習

會使用治療性黏土

最大的一個目的

就是因為它有穩定的彈性係數

我們可以讓學生

在治療性黏土裡面

放入這個硬幣

或者是放入這個積木

然後讓學生在黏土裡面

將這個積木

或者是硬幣給拔出來

這個黏土的材質

因為它的張力係數是穩定的

也就是它的力度是穩定的

所以說在你哪一個位置

去做這個捏取

做拔拉的動作都會是穩定的

3:10 手指肌力訓練3 髮圈練習

這個是一個髮圈

髮圈的使用是這樣子

我們會將五根手指頭

套在這個髮圈

然後我們會做

打開收合 打開收合

其實在打開收合的過程中

我們還會再把小水瓶放進來

然後打開收合 打開收合

3:43 手指肌力訓練4 手部協調訓練

接著要跟各位示範的活動

是手指協調訓練

在手指協調訓練的活動裡面

我們有兩大方向的訓練

一個是移行

另外一個是旋轉

那現在請各位看我把

這個珠子拿起來之後

挪到手掌心

然後

手指頭扣住

在用手指的拇指跟食指

拿起來之後再移到手掌心

再拿起來移到手掌心

然後再來

其實拿到了後段

也就是當第四第五個的時候

已經變成是

大拇指跟食指的操作了

雪花片也是在教室裡面

比較容易取得的教具

那我們的做法也是一樣

雪花片一片拿起來之後

從手指間挪到手掌

在由手指間挪到手掌

拿起來之後

手指間挪到手掌

那完了以後我們再由手掌

將雪花片推出來放到桌上

那第二片我們會疊在

第一片上面

把第三片再挪出來

也就是這個手指頭

要從手掌裡面

將雪花片挪出來放在手掌

5:19 手指協調訓練 手掌旋轉訓練

那緊接著

我們要做的是旋轉的訓練

這邊老師準備了幾張的鈔票

那我們了要做簡單的旋轉

數鈔票的動作就是

大拇指跟食指

所以我們會一邊把

大拇指跟食指去做搓開

搓開的動作來進行

鈔票的點數

而簡單的旋轉

另外一個是轉硬幣

或者是像我們

現在這裡的轉雪花片

大拇指跟食指

然後去做旋轉

複雜的旋轉

我會建議我們可以準備湯匙

或者是筆

在家裡一定會有類似像這樣

比較長一點的湯匙

那我們會做這一個動作

也就是大拇指

食指然後中指

去扣住這個湯匙之後

我們去進行湯匙的旋轉

湯匙旋轉可以分

往前的這個旋轉

以及往後的旋轉

假如同學一開始抓握

並不是那麼樣子的精準

操作起來很容易掉的話

那可以先準備筷子

準備短的竹筷子