

寫
字
系
列

握筆姿勢



社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課 - 職業治療隊

寫字系列 - 握筆姿勢

「快、靚、正」常是家長對幼兒寫字時的要求。而作為職業治療師，我們抱有一個理念，就是按著幼兒的成長，來幫助他們發揮潛能，以掌握寫字技巧，培養書寫興趣。

針對學前繪寫階段的一些基礎技巧和相關問題，我們特地編寫了這套寫字系列。

本冊的主題是寫字基本功——**握筆姿勢**，以深入淺出的手法介紹一些有效提升幼兒寫字技巧的訓練活動，協助他們發揮所長。閱讀如需進一步資料，可聯絡職業治療師。

編輯組

編輯組成員：李鎮威（職業治療師）周穎心（職業治療師）
梁寶琴（職業治療師）黃麗珊（職業治療師）
陳福強（職業治療師）張玉齊（職業治療助理）

目錄

	頁
(一) 常見的不良握筆姿勢	3
(二) 不良握筆對書寫的影響	5
(三) 常見引致不良握筆姿勢的原因	6
(四) 幼兒握筆的發展階段	7
(五) 成熟的握筆姿勢	8
(六) 培養良好握筆姿勢的活動	9
(七) 幫助發展良好握筆姿勢的輔助用具	13
(八) 幫助發展良好握筆姿勢的坐姿	15
(九) 紙的擺放	16
(十) 小小測試	17

(一)常見的不良握筆姿勢

手腕屈曲

尾指伸直

以拇指包裹鉛筆

握筆太接近或
太遠離筆尖

吊筆

沒有將筆桿
放在虎口位

過於用力握筆

過於輕力握筆

(二) 不良握筆對書寫的影響

家長常常投訴幼兒寫字時：

手部容易感到疲累

寫字速度慢

字體不工整

寫字/填色出界

沒興趣寫字

(三) 常見引致不良握筆姿勢的原因



手握力不足

不良握筆習慣

過早寫複雜的字

(四) 幼兒握筆的發展階段



第一階段 - 拳握



第二階段 - 指握



第三階段 - 前三指握

(五) 成熟的握筆姿勢

前三指握筆法



屈起手腕，
前三指才可以靈活揮筆。

(六) 培養良好握筆姿勢的活動

上肢

👍 增強上肢肌力和
改善協調



手部

👍 增強手握力



👍 增強指力

手指



👍 增強手指的靈活性



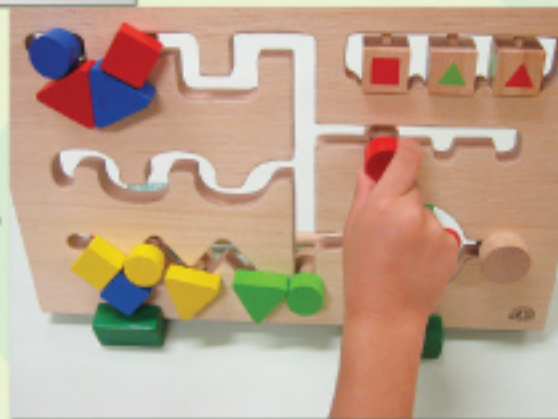
👍 模擬運筆技巧

控筆



👍 加強前三指的握筆能力

👍 訓練手眼協調能力



(七) 幫助發展良好握筆姿勢的輔助用具

輔助前三指握筆：

橡筋帶(固定筆桿)



特別筆



輔助握筆膠

穩定筆桿於虎口上：
(橡筋帶繫在手腕)



專為左右手而設的筆：



(八) 幫助發展良好握筆姿勢的坐姿

挺直腰背，雙腳平放在地面上



(九) 紙的擺放

右手握筆：
紙應與右前臂平行



左手握筆：
紙應與左前臂平行



(十)小小測試

幼兒寫字時是否有下列情況:

	有	無
抗拒寫字?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寫字容易疲倦?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寫字速度慢?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
字體不工整?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
書桌和椅子高度不合適?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
紙張擺放位置不理想?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
筆的粗幼長短不合適?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
握筆的姿勢有異樣?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



有/無



有/無



有/無



有/無



有/無



有/無

如你的幼兒有上述的情況，可向職業治療師查詢。



中央輔助醫療服務課
職業治療隊 編印

九龍九龍灣宏光道39號宏天廣場10樓1001室

電話：2314 3311 傳真：2730 5252

E-mail : cpmsenq@swd.gov.hk



本小冊子由環保紙印製

二零零六年一月初版

二零零七年二月第二版

版權所有 · 不得翻印