

写  
字  
系  
列

# 握笔姿势



社会福利署

Social Welfare Department

中央辅助医疗服务课－职业治疗队

# 写字系列 - 握笔姿势

幼儿开始写字时，家长们常常希望他们写得又快又好。作为职业治疗师，我们的宗旨是按照幼儿的成长，帮助他们发挥潜能，掌握写字的技巧，培养对写字的兴趣。

针对学龄前儿童绘写阶段的一些基础技巧和相关问题，我们编写了这套写字系列。

本册主题是写字基本功—**握笔姿势**，用深入浅出的手法介绍一些有效对幼儿写字时的训练方法，以提高他们的写字技巧，协助他们发挥专长。读后如需要更详细资料，可以请教职业治疗师。

## 编辑组

编辑组成员：李镇威（职业治疗师） 周颖心（职业治疗师）  
梁宝琴（职业治疗师） 黄艳珊（职业治疗师）  
陈福强（职业治疗师） 张玉齐（职业治疗助理）

# 目录

	頁
(一) 常见的不正确握笔姿势	3
(二) 不正确握笔姿势对书写的影响	5
(三) 引起不正确握笔姿势的主要原因	6
(四) 幼儿握笔写字的发展阶段	7
(五) 正确的握笔姿势	8
(六) 培养正确握笔姿势的训练活动	9
(七) 帮助培养正确握笔姿势的辅助用具	13
(八) 帮助培养正确握笔姿势的坐姿	15
(九) 纸的摆放	16
(十) 简单测试	17

# (一) 常见的不正确握笔姿势

手腕变曲



小拇指伸直



大拇指圈实铅笔



握笔时手指与笔尖的位置太远或太近



吊笔



没有将笔杆放在虎口位置



用力太大



用力太轻



## (二) 不正确握笔姿势对书写的影响

家长常常提出幼儿写字时的一些问题：

手部容易疲累

写字速度慢

字体不工整

写字或涂色划出边界

对书写没有兴趣

## (三) 引起不正确握笔姿势的主要原因



握笔力度太轻

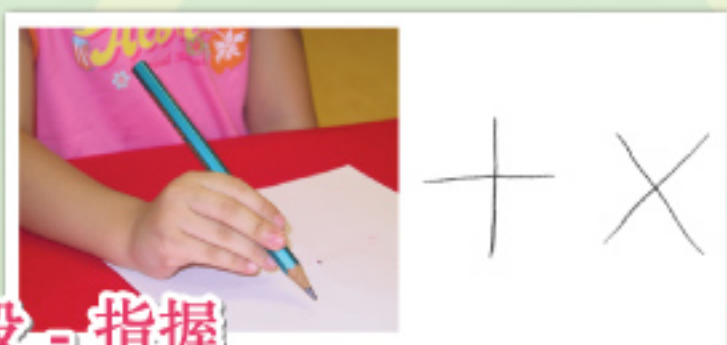
不正确握笔的习惯

太早写繁杂的字

## (四) 幼儿握笔写字的发展阶段



第一阶段 - 拳握



第二阶段 - 指握



第三阶段 - 前三指握

## (五) 正确的握笔姿势

### 前三指握笔法



手腕屈上以配合前三指  
灵活运笔

## (六) 培养正确握笔姿势的训练活动

### 上肢



增强上肢肌肉运用能力，  
改善协调



### 手部



增强手握力





增强手指力量

手指



增强手指的灵活性



11

写字系列 - 握笔姿势



模拟运笔技巧

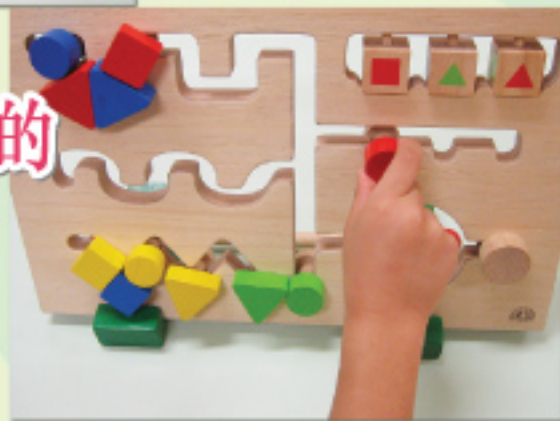
控笔



加强前三指的握笔能力



训练手眼的协调能力



写字系列 - 握笔姿势

12

## (七) 帮助培养正确握笔姿势的辅助用具

辅助前三指握笔：

橡皮筋(固定笔杆)



特别笔



辅助握笔胶套

将笔杆固定于虎口上：  
(橡皮筋绑在手腕上)



专为左右手而设的笔：





## (八) 帮助培养正确握笔姿势的坐姿

腰背挺直，双脚平放在地面上



## (九) 纸的摆放

右手握笔：  
纸张应与右前臂平行



左手握笔：  
纸张应与左前臂平行



## (十) 简单测试

幼儿写字时是否有下列情况:

- |             | 有                        | 无                        |
|-------------|--------------------------|--------------------------|
| 对写字有反感?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 写字时容易疲倦?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 写字速度慢?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 字体不工整?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 书桌和椅子高度不适当? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 纸张摆放位置不当?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 笔的粗细长短不适当?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 握笔姿势有异      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



有/无



有/无



有/无



有/无

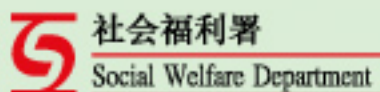


有/无



有/无

如果你的孩子有上述的情况，请向职业治疗师查询。



**中央辅助医疗服务课  
职业治疗队 编印**

九龙九龙湾宏光道39号宏天广场10楼1001室

电话：2314 3311 传真：2730 5252

E-mail：cpmsenq@swd.gov.hk



本小册子由环保纸印制

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