

写字系列

握笔姿势

社会福利署

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。

本册的主题是写字基本功—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：李鎮威 (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	页
(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	4
(三) 引起不正确握笔姿势的主要原因	5
(四) 幼儿握笔写字的发展阶段	6
(五) 正确的握笔姿势	7
(六) 培养正确握笔姿势的训练活动	8
(七) 帮助培养正确握笔姿势的辅助用具	9
(八) 帮助培养正确握笔姿势的坐姿	10
(九) 纸的摆放	11
(十) 简单测试	12

（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一些问题：

- 手部容易疲劳
- 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

- 坐姿不正确
- 手腕姿势不正确
- 手指运用不灵巧
- 纸张不应放在正中位置
- 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

手指

- 增强手指力量
- 增强手指的灵活性

控笔

- 模拟运笔技巧
- 加强前三指的握笔能力
- 训练手眼的协调能力

（七）帮助培养正确握笔姿势的辅助用具

辅助前三指握笔：

- 橡筋筋(固定笔杆)
- 特别笔
- 辅助握笔胶套

将笔杆固定于虎口上：

- 橡筋筋绑在手腕上

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:

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

- 手腕姿势不正确 有/无
- 只以前二指握笔 有/无
- 拳握式握笔 有/无
- 前四指握笔, 笔尖内收掌心 有/无
- 前三指扣笔式握笔 有/无
- 握笔时小拇指伸直 有/无

如你的孩子有上述的情况, 请向职业治疗师查询。

社会福利署

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

.

二零零六年一月初版

二零零七年二月第二版

版权所有，不得翻印