

寫字系列

# 握筆姿勢

社會福利署

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。閱後如需進一步資料，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） 黃艷珊（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	4
(三) 常見引致不良握筆姿勢的原因	5
(四) 幼兒握筆的發展階段	6
(五) 成熟的握筆姿勢	7
(六) 培養良好握筆姿勢的活動	8
(七) 幫助發展良好握筆姿勢的輔助用具	9
(八) 幫助發展良好握筆姿勢的坐姿	10
(九) 紙的擺放	11
(十) 小小測試	12

## (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

- 不良坐姿
- 手腕運用欠佳
- 手指運用不靈活
- 太正中擺放紙張
- 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，前三指才可以靈活運筆。



## (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

### 手指

- 增強指力
- 增強手指的靈活性

### 控筆

- 模擬運筆技巧
- 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：

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

- 手腕姿勢不正確 有/無
- 只以前二指握筆 有/無
- 拳握式握筆 有/無
- 前四指握筆, 筆尖內收掌心 有/無
- 前三指扣筆式握筆 有/無
- 握筆時尾指伸出 有/無

如你的幼兒有上述的情況，可向職業治療師查詢。

社會福利署

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](mailto:cpmsenq@swd.gov.hk)

.

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