

小朋友握筆姿勢和運筆學習

文/楊文中職能治療師

一、握筆姿勢的發展

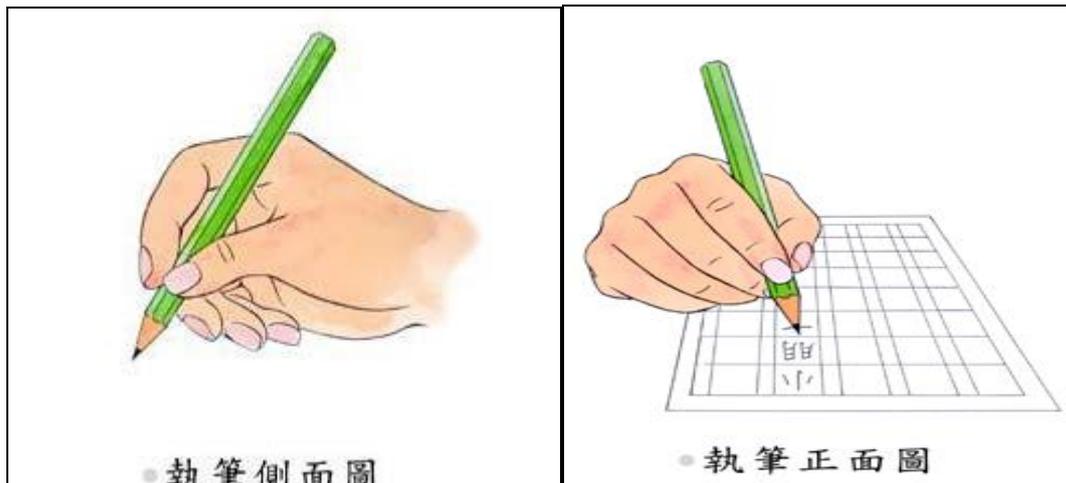
一般而言，孩子大約一歲至一歲半會開始拿握蠟筆或彩色筆塗鴉，這時握筆的姿勢常用整個手掌去握筆，且手掌朝外、拇指在下(前臂內轉)，並會用整個手臂或是肩膀和手肘的動作去控制這隻筆，這是屬於較原始的動作。之後，隨著肌肉發展較成熟，約四歲半至六歲左右，孩子慢慢進步到可以只用前三根手指(拇指、食指及中指)握筆，且手掌是朝內的(前臂外轉，即拇指在上)，運筆時則是使用手部的小肌肉來控制筆桿，而這就屬於一個比較成熟的握筆姿勢了。

二、成熟的握筆姿勢

當孩子在操作各類玩具或物品時，手部的小肌肉便不斷地在使用，並重覆地練習一些技巧。在這樣的過程中，手部拿握物品及操作的能力也就會逐漸地發展成熟。但是，若太早讓孩子開始拿握鉛筆學習寫字，因為手部小肌肉尚未有足夠的發展，虎口肌力及穩定度都還不夠，反而會使孩子用一些不正確的握筆姿勢來代償尚不足之能力，因而成果往往令孩子及家長們都感到沮喪。

根據國內的研究統計，在發展正常的兒童中，四到四歲半的孩子約有四分之三的比例可以使用成熟的握筆姿勢；而五至六歲的小朋友已經有 90%以上可以使用成熟握姿；六歲以上的孩子則幾乎全部都可使用成熟的握筆姿勢了。而在這些孩子中，使用動態三指握姿和側邊三指握姿的比例差不多，另約有 10%的孩子是使用四指握姿。大致上來說，國內兒童約在五歲時，即有九成的比例可以使用成熟的握筆姿勢來寫字或畫畫。因此，若孩子已經五歲多了，卻仍使用非成熟的握筆姿勢，家長和老師們可能要多加留意孩子握筆姿勢的發展，以及運筆書寫的能力了！寫好硬筆字的第一步必須講究執筆的方法，稱為執筆法；其步驟，先把筆桿拿得正確，硬筆正確的拿起來扣穩之後開始運筆寫字。就視力保健而言，只要能保持眼睛與簿本之間的距離在三十五公分以上，姿勢端正，讓眼睛能輕鬆地看見筆尖的運行，就是正確的執筆法。正確的執筆法，要伴隨正確的坐姿，執筆寫字時先把姿勢坐端正，身體不可歪斜，前臂全部平放桌面以維持穩定性，左手要與右手對稱，在右胸前，輕鬆伸展，並輕壓紙面。

教育部規範之正確執筆方法及寫字姿勢要領指出，執筆時，鉛筆與紙面置於右肩前方，以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖二~三公分處，筆桿自然靠在虎口處，筆桿與簿面成四十五度角，讓眼睛需能自然地看到筆尖。運筆時，手指輕握，指關節成圓弧狀，除大拇指外，餘四指排列密合，無名指與小指輔助中指，掌心中空。以小指下方手掌側緣為支點，以腕關節運筆為主，手指關節運筆為輔，左右筆劃運腕，上下筆劃運指，斜向筆劃腕指並用。



運筆練習要視其發育成熟狀況而定，一般說來，文字是由線條所組成的，而中文字體書寫時，還必須表現出起筆的字口、收筆的頓挫、行筆的提按等，而線條表現還要有弧度與傾斜角度之運用，才能寫出漂亮的字。若六歲之前，手部肌肉及手腕關節韌帶皆未發育成熟就提早習字，不但無法寫出好字，同時會造成其執筆與運筆的錯誤姿勢，影響手腕肌肉的發育。

寫字必須從掌握字體基本線條開始，由簡入繁，逐步開始。幼稚園小孩子若能用彩色筆在A4紙上畫出整齊的線條，再讓他在A4大小之紙上描繪有虛線的圖形，觀察他控制手腕的能力是否已穩定。若按圖形的虛線所描繪之線條越準確，表示其手腕肌肉控握能力越趨穩定。

開始拿筆畫線條無法控制，可以用彩色筆讓學童在A4大小的紙上練習劃線條，其步驟是：

- (1) 先能控制各種線條的表現方式，如直線、斜線、弧線、虛線之後；
- (2) 再劃出形狀，如圓形、三角形、正方形、長方形、梯形、動物圖形等；
- (3) 進一步要求他表現出整齊一致的程度，
- (4) 在小學入學前，約五歲至六歲時，再將彩色筆換成鉛筆畫線條，並把練習範圍逐漸縮小，在至少3公分x3公分的格子內劃出穩定的線條和圖形。

在小學入學後，若可以穩定畫出線條後，便可以利用有淺色虛線構成字體的練習簿，讓他以「描」的方式臨摹筆劃較為簡單的字體習字。練習簿的格線是用來引導他把握字體的重心和字型的間架結構，控制字型大小用的。

參考資料:1. 掌握學習的勝算。廖笙光、張文瀚、黃謙瑄 (2007)。金名出版社。

2. 真的不能太早拿筆寫字嗎？張旭凱 2014)。 <http://akai.org.tw/?p=2286>