

掌握學習的勝算

~ 克服寫字困難 ~



敦南兒童專注力中心
廖笙光 技術長

前言

- 握筆與寫字效率

握筆姿勢 有 12種

- 正確的握筆姿勢

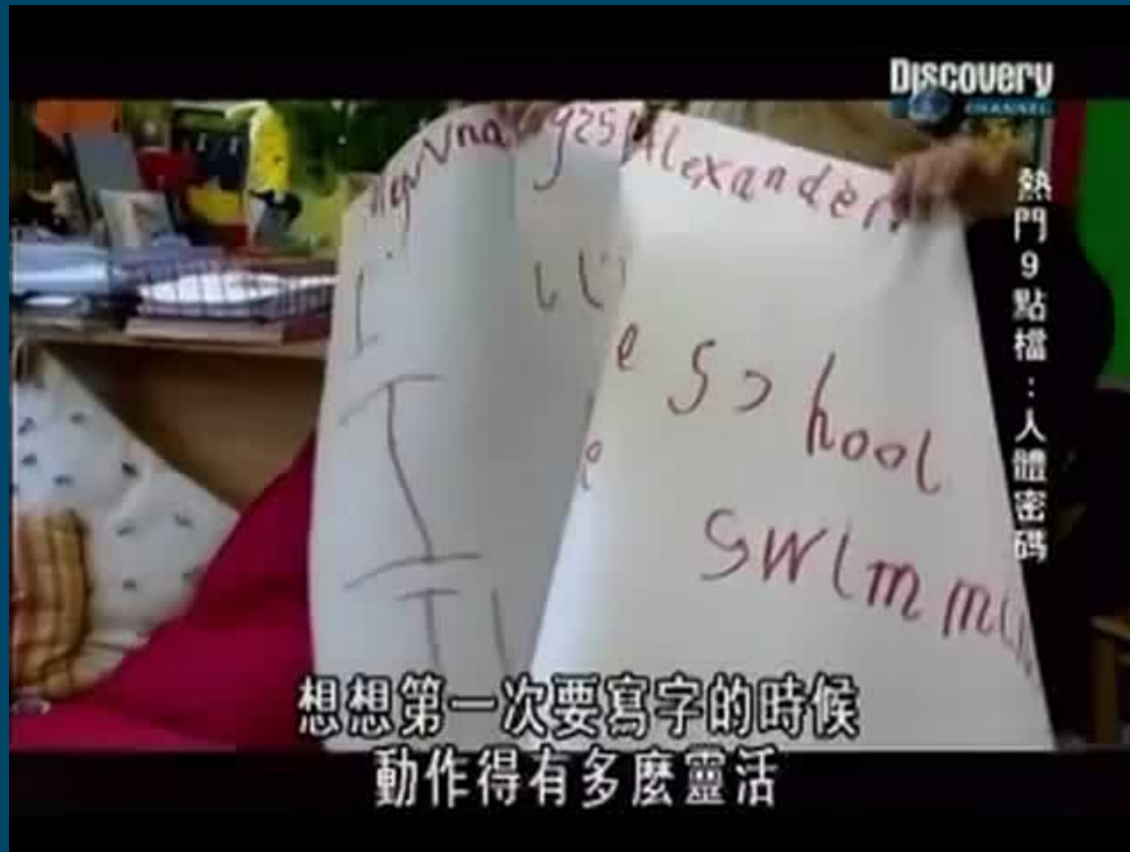
動態. 三指. 握筆法

- 養成良好的習慣

三歲開始學寫字?

- 如何克服寫字困難

兒童握筆的發展



熱門 9 點檔：人體密碼

想想第一次要寫字的時候
動作得有多麼靈活

兒童握筆的發展

- 從近端到遠端

- 手臂 < 2.5 歲

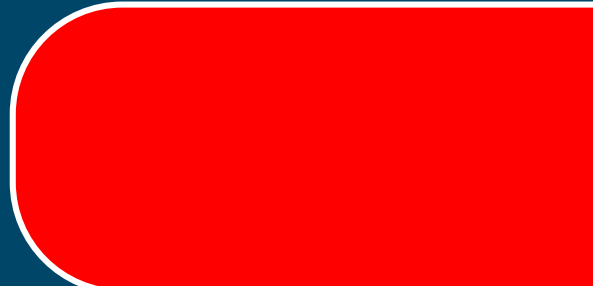
- 前臂 2.5~4 歲

- 手腕 4~5 歲

- 手指 > 5 歲



不同的握筆姿勢



不同的握筆姿勢

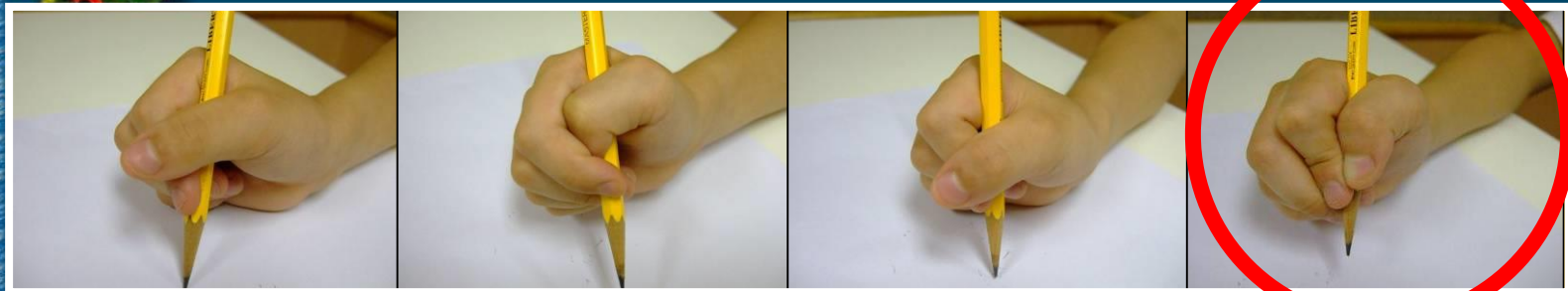


三指握筆法（虎口張開）

四指握筆法（虎口張開）

★代償性三指握筆法

不同的握筆姿勢



側二指握筆法（虎口半開）

拇指內塞握筆法

拇指纏繞握筆法

★
二指握筆法（虎口緊閉）

不同的握筆姿勢

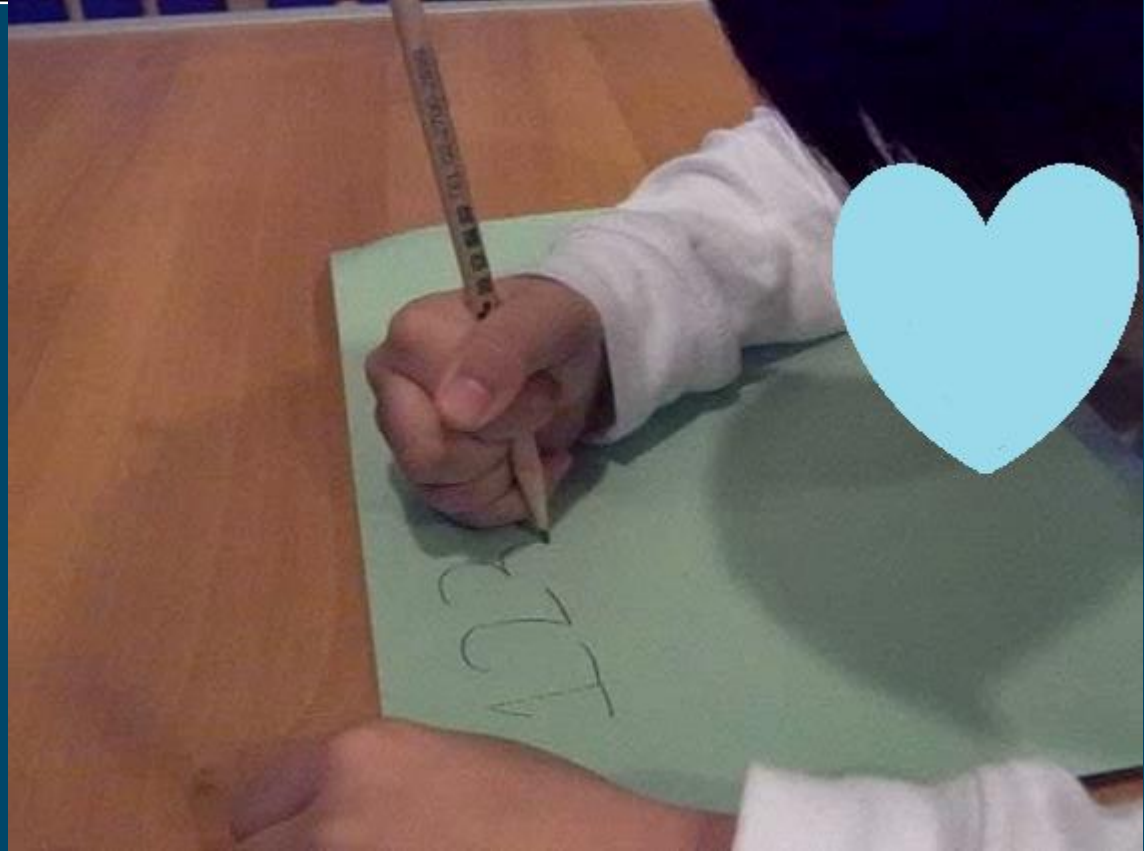
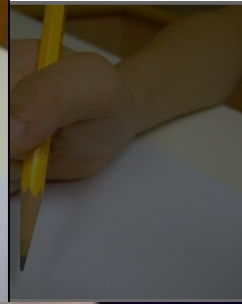
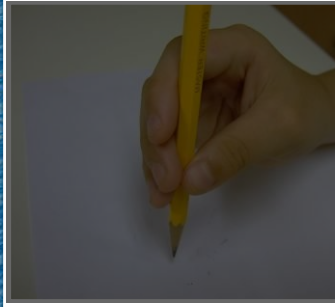


五指握筆法

手指纏繞握筆法

兩指夾握握筆法

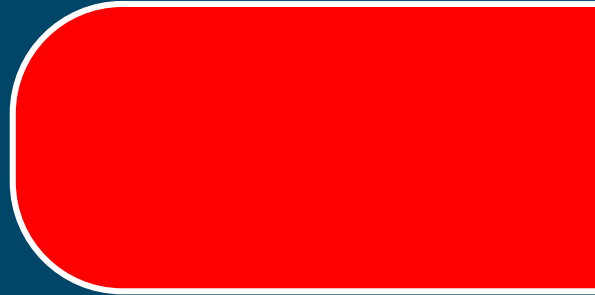
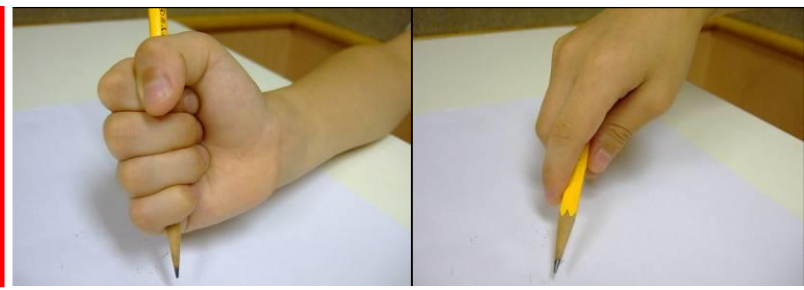
不同的握筆姿勢



不同的握筆姿勢

內旋握筆法

握拳握筆法



正確握筆姿勢

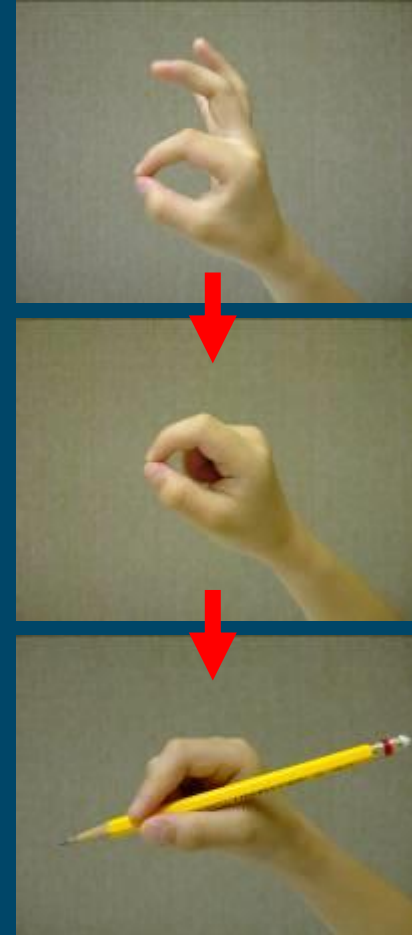
動態三指握筆法



如何教正確握筆

OK. 握筆法

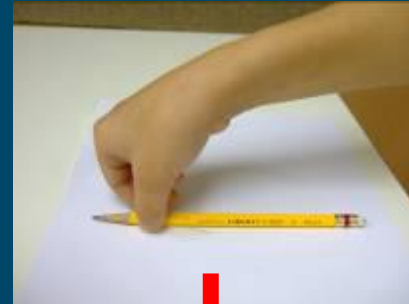
- A. 比 OK.
- B. 縮起手指
- C. 捏著鉛筆



如何教正確握筆

旋轉握筆法

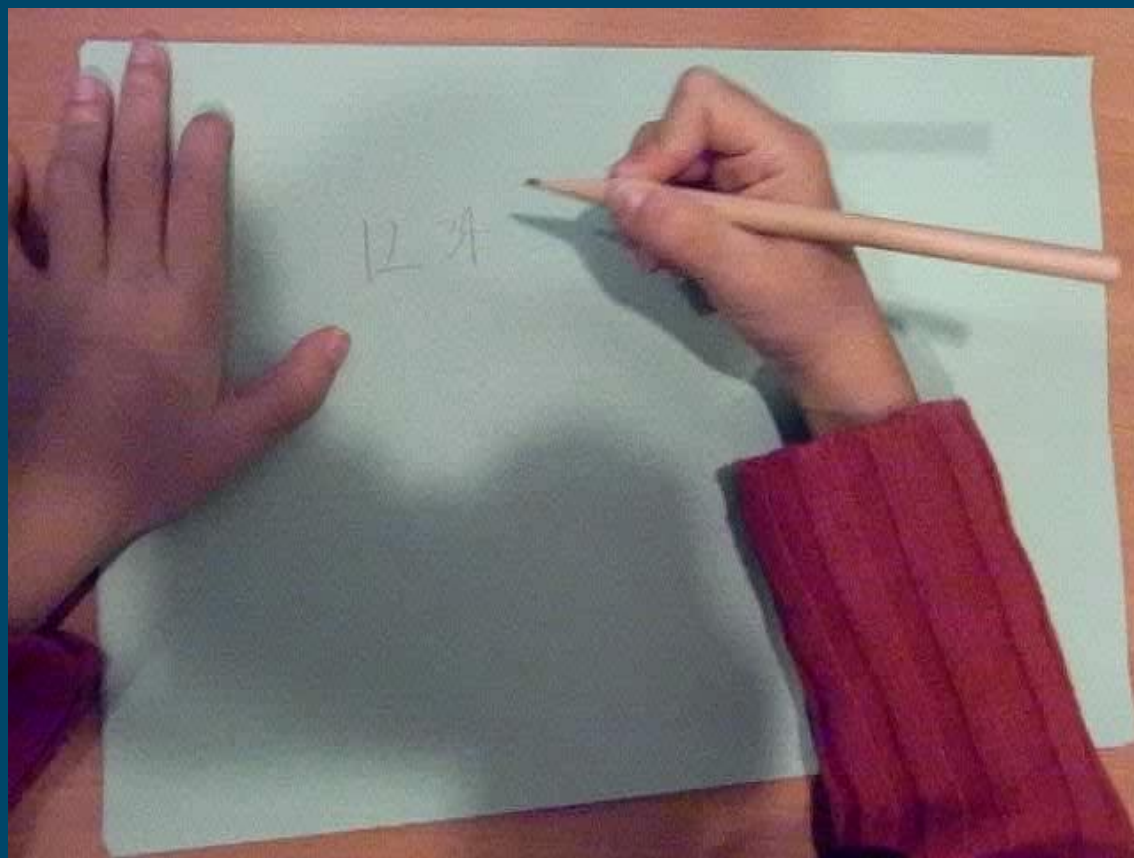
- A. 捏起筆尖
- B. 另一旋轉鉛筆
- C. 靠在虎口上



從小培養習慣

- 坐姿的習慣 → 適當尺寸的桌椅、背部肌肉耐力
- 垂直面活動 → 畫架牆壁的活動、手腕穩定度
- 養成慣用手 → 寫字可能會出現左右顛倒

從小培養習慣



從小培養習慣

● 坐姿的習慣

適當尺寸的桌椅、背部肌肉耐力

● 垂直面活動

畫架牆壁的活動、手腕穩定度

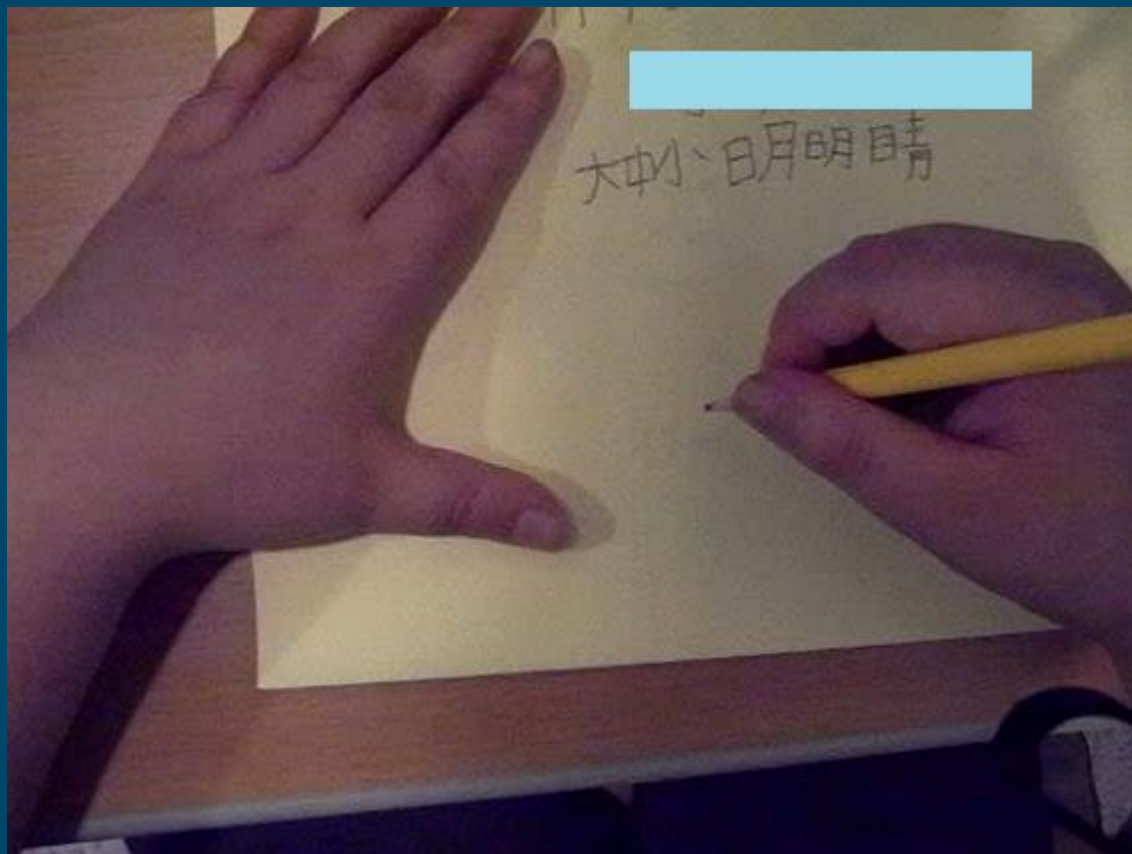
● 養成慣用手

寫字可能會出現左右顛倒

● 運筆習慣

中文書寫10.4劃以上記憶困難

從小培養習慣



從小培養習慣

自己吃飯就是最好的練習



1歲10個月 小惠拿筷子吃麵

如何發現握筆問題

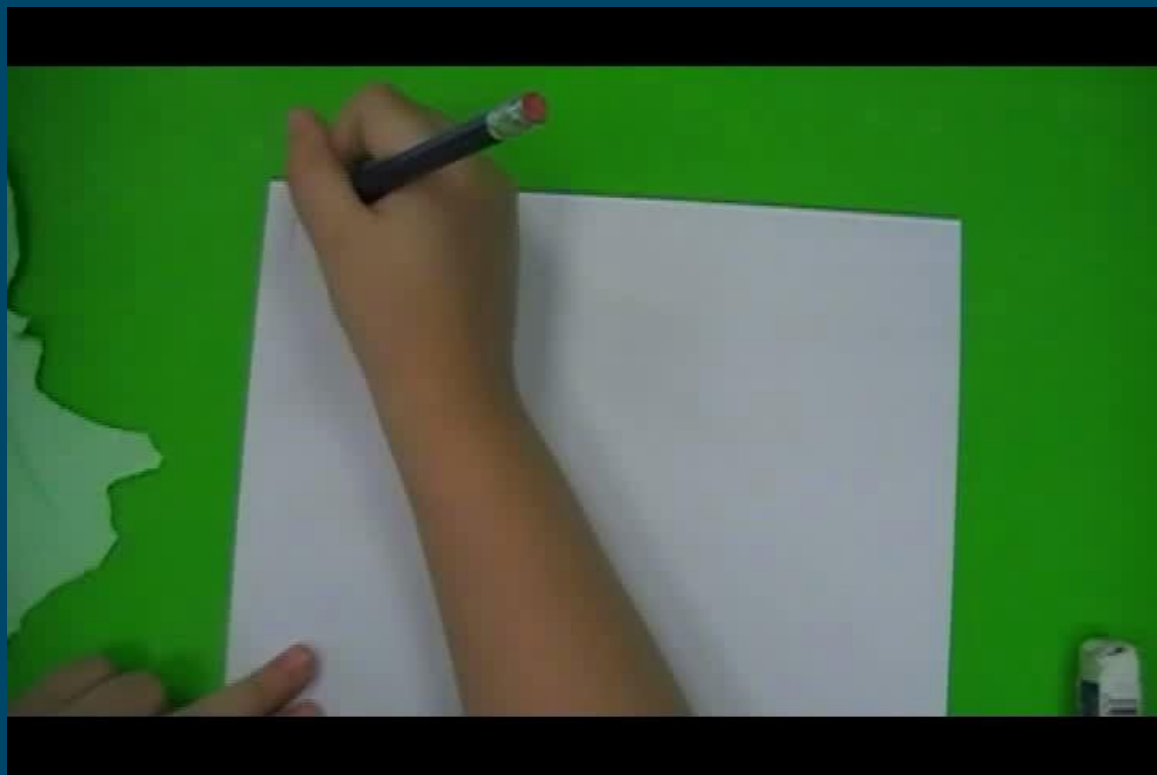
Check List

- ✓ 手指與筆尖的位置
- ✓ 無名指與小指彎曲
- ✓ 拇指的位置
- ✓ 筆桿的角度
- ✓ 手腕的角度
- ✓ 身體的姿勢



教導的過程如同一個偵探 ~ 必須發覺隱藏在困難之後的問題

如何發現握筆問題



如何發現握筆問題

手指與筆尖的位置

- 表現：右撇子2.5cm 左撇子 3.5cm
- 影響：會遮住兒童視線
- 協助：在鉛筆上套筆套或橡皮筋
- 活動：觸覺箱、手指比數字



如何發現握筆問題

無名指與小指彎曲

- 表現：兩指要彎曲微握
- 影響：筆桿穩定度低、寫字過輕
- 協助：給一個小橡皮擦讓兒童握住
- 活動：製冰盒拿彈珠、投硬幣



如何發現握筆問題

拇指的位置

- 表現：拇指與食指指尖相觸碰
- 影響：畫線的靈巧度、筆桿不穩定
- 協助：用橡皮筋將手指固定在鉛筆上
- 活動：手指揉小球、大拇哥小妞妞、

洗撲克牌



如何發現握筆問題

筆桿的角度

- 表現：約45度
- 影響：握筆太用力、手掌肌肉容易酸
- 協助：用2條橡皮筋來幫助維持角度
- 活動：五指端盤子、剪刀剪紙



如何發現握筆問題

手腕的角度

- 表現：微微抬起15度
- 影響：手腕痛、寫字往上飄、歪歪斜斜
- 協助：提供斜面板
- 活動：撐山洞、釘豆豆板



如何發現握筆問題

身體的姿勢

- 表現：膝蓋、屁股90度、身體端正
- 影響：趴在桌上寫字、坐不住
- 協助：矯正握筆、提供斜面坐墊
- 活動：鑽山洞、衝滑板



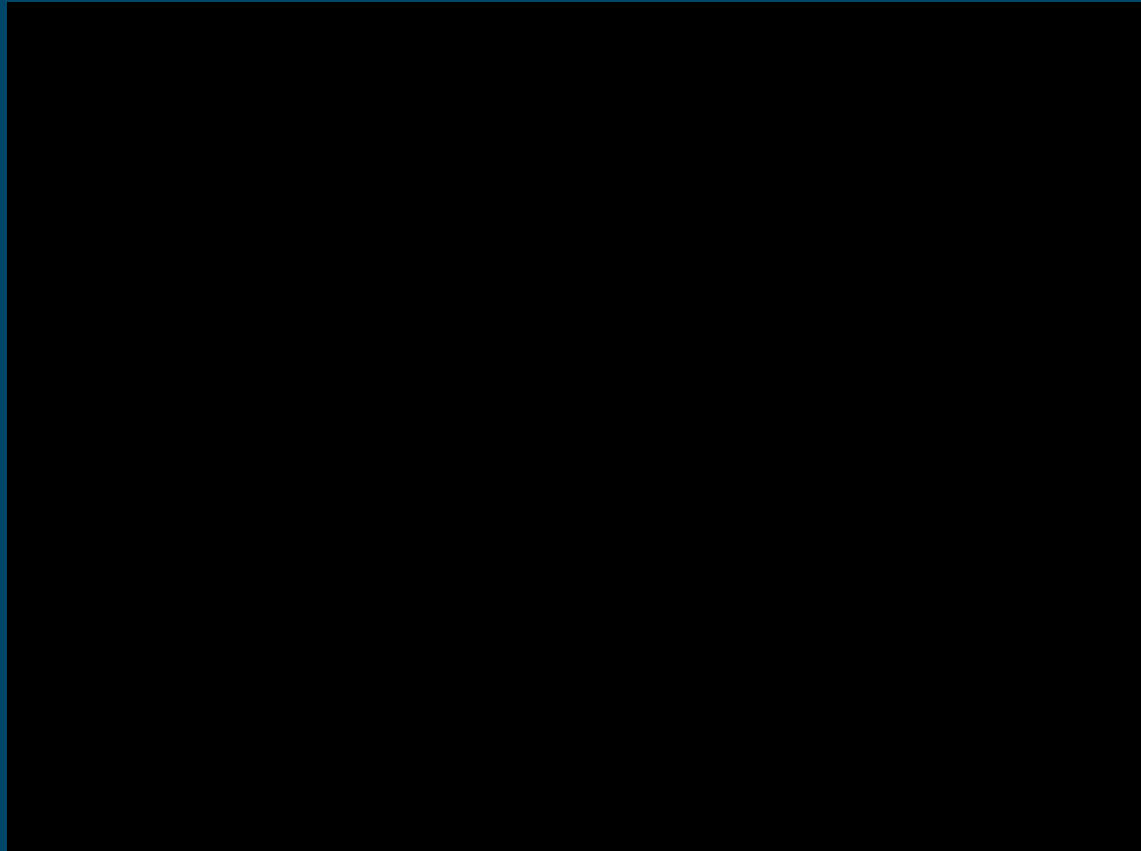
簡易快速訓練法

- 手指要有力，寫字才會久
- 姆指要靈巧，筆劃才會正
- 手腕有穩定，大小才一致
- 多寫一百字，力量不增加
- 用「長筷子訓練」的手指靈巧度！



簡易快速訓練法

- 松鼠爬樹~長筷子遊戲遊戲



結論與討論

使用不適當的握筆姿勢，依然可以寫字，但是往往在四年級時，就會出現抗拒書寫的情況，所以必須盡早矯正。

Facebook

光光老師粉絲團