

寫字技巧訓練策略

國泰綜合醫院復健科職能治療組編印著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

學齡兒童常見的書寫問題包括握筆姿勢不正確、字體辨識差、寫字的速度慢等等，這些問題可以透過一些寫字技巧的訓練而獲得改善，並且提升聽寫及學業方面的表現。

■ 內容

■ 成熟握筆姿勢



標準型



側邊三指握筆



四指握筆

■學前寫字能力發展表

年 齡	能 力
1 歲	塗鴉
2-2.5 歲	模仿畫“ ”“—”
3 歲	仿畫“ ”“—”“○”
4-5 歲	仿畫“+”“×”“／”“□”“\”及 簡單符號
5-6 歲	仿畫“△”、自己名字

■訓練活動建議

◆改善張力

- 低張力：適當的前庭-本體覺刺激，如跳動、旋盪，都可以增加肌肉張力。
- 高張力：有節奏搖擺（如小朋友可以跨坐在滾筒上搖晃）、提供較多的觸覺刺激以及適當的擺位。

◆改善手部肌力、協調性

◆改善近端關節、肌肉穩定度的活動

- 伏地挺身或一些體操活動。
- 學動物走路、蜘蛛走路。
- 擦黑板，於垂直面寫字或畫圖。
- 推牆或推重門。
- 玩有阻力的活動：移動室內的桌椅或硬體設施，可

以玩雕像遊戲；要小孩假裝自己是雕像，而不能被別人移動或推倒。

◆黏土活動

- 可以讓小孩用手指捏、壓黏土。
- 滾小球、搓湯圓或用塑膠刀切成一段一段。
- 用拇指將小球壓扁。

◆促進手指捏拿功能的遊戲

- 樂高積木；小珠珠；拼裝模型。
- 用鑷子夾小東西如豆類、通心麵等。
- 用眼藥水瓶滴顏料的方式畫畫；拿橡皮擦擦東西。
- 使用衣夾、髮夾...等等。

◆應用鉛筆或原子筆的一些活動

- 用筆來指揮、繞圓圈或打節拍。
- 先握住筆的一端，手指再慢慢挪到另一端。

◆硬幣活動

- 堆硬幣及撿起硬幣；將硬幣放進撲滿。
- 將硬幣由手指挪到手掌，再由手掌挪到手指；用三隻手指翻轉硬幣。

◆建造性活動

- 用大小合適的剪刀來剪東西，可剪不同重量、厚薄的紙，並剪出一些簡單的簡單的圖案或形狀。

◆改善書寫控制技巧的活動

- 在圖案內著色的活動。
- 描圖活動。
- 連連看及走迷宮的活動。
- 連續寫倒8或\W\W\
- 使用短蠟筆塗鴉、寫字。

◆補償性策略

- 握筆器，將筆固定於虎口的設計。

■注意事項

- 大姆指是不是常夾在中指和食指下。
- 是否常用指尖去觸摸東西。
- 活動時手指是否常很用力。
- 指尖相碰時，手指與手掌間是否會出現圓形空間。

此資料僅供參考，關於患者實際應用狀況，請與醫師或職能治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3739

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

AP120.188.2024.05 四修