

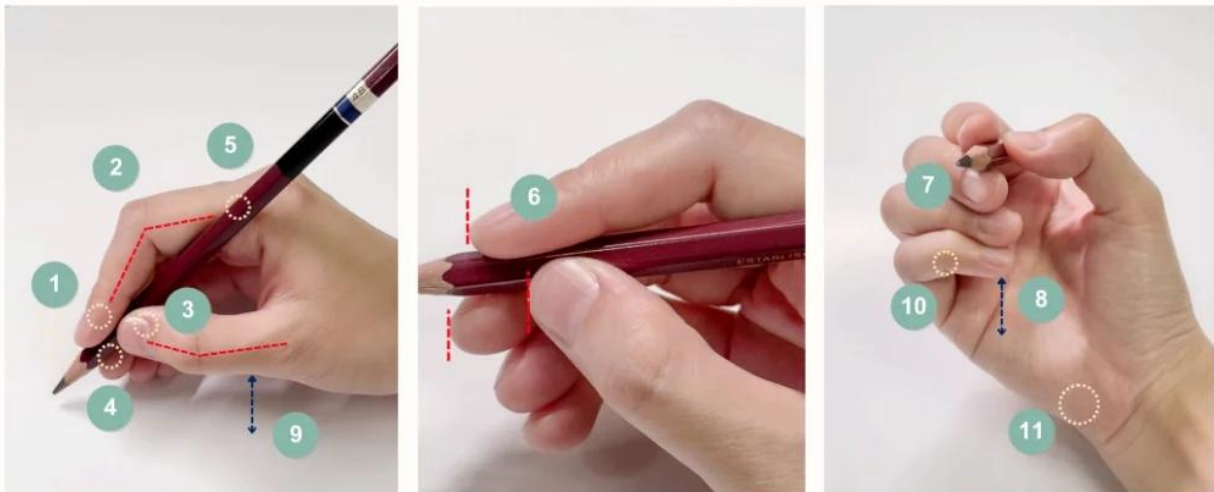
正確拿筆和拿筷子的方法

一、正確拿筆

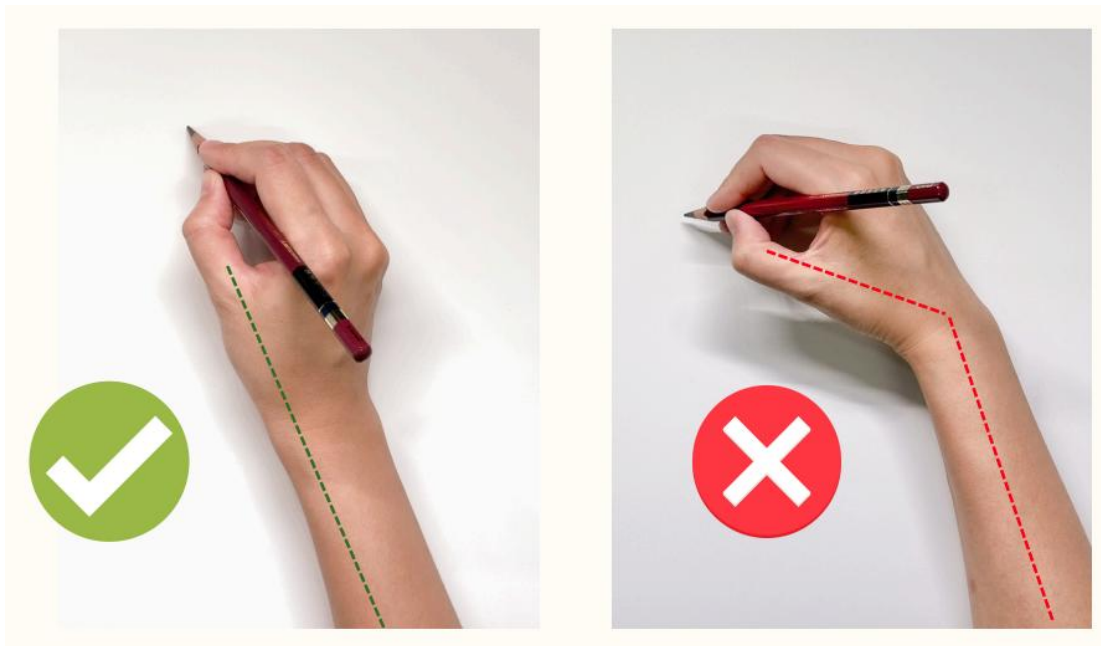
正確的握筆姿勢

編號 4 的握筆方式又稱「動態三點握」，也是我目前的握筆方式，使用拇指、食指與中指來握筆，詳細的步驟如下：

1. 將食指貼合筆面，距離筆尖約 2-3 公分
2. 食指第二指節呈現自然彎曲
3. 拇指抵住筆的另一面，位置食指下方偏右側處，第一指節呈現自然彎曲
4. 將筆的前段靠在中指第一指節的指甲邊緣外側
5. 將筆的中段靠在食指根部骨頭前方
6. 中指在距離筆尖最近、再來是食指、最後是拇指
7. 中指、無名指與小指呈現自然排列
8. 小拇指與掌心距離約保持在 2~4 公分的距離，掌心空間可容納一個乒乓球
9. 大拇指離桌面 2 ~ 4 公分，不能將大拇指貼在桌面上
10. 將小拇指第一指節輕靠桌面
11. 手腕的腕骨輕靠桌面



使用動態三點握時，還需要留意手臂與手腕的角度，要讓筆尖、手腕與前臂呈現一直線，筆尖朝向 11 點鐘的方向，如下方左圖。如果出現右方的鉤手腕的姿勢，則手指的活動範圍會比較限縮，除了寫橫畫最容易歪掉之外，寫字會比較費力，容易出現手痠的問題。



正確的坐姿

寫字時雙腳踩地，左手與右手前臂放在桌面上，呈現八字形，讓筆尖會落在我們身體中心偏右的地方，左手放在右手下方固定紙張，紙張可以隨時挪動配合筆尖的位置來做書寫，若使用手指配合紙張，很容易導致姿勢或身體歪斜。另外需要留意眼睛距離桌面約 30 公分，或是至少一個前臂的距離，可預防近視或趴頭寫字，肚子或身體要距離桌緣約一個拳頭避，距離太遠容易駝背，前臂與大臂的夾角約 60~90 度。

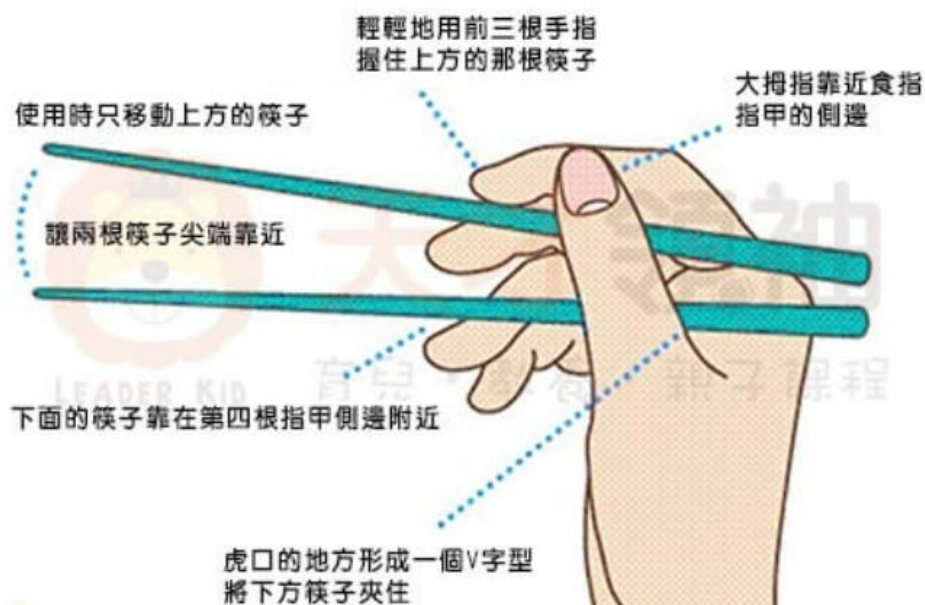
*以上摘錄自: <https://bemorewriting.com/base-writing/>

*參考影片

- 1.一分鐘版本: <https://www.youtube.com/watch?v=FPWHpZs2LxE>
- 2.五分鐘版本: <https://www.youtube.com/watch?v=O1NnoyDbJFM>
- 3.十分鐘版本: <https://www.youtube.com/watch?v=2NuGmuY0-Vo>

二、正確拿筷子

筷子的正確拿法

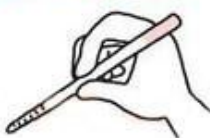


簡單六步驟，讓孩子學會用筷子

步驟一 大拇指和食指、中指
上下對掌做暖身運動



步驟二 用大拇指和食指、中指
握住一根筷子



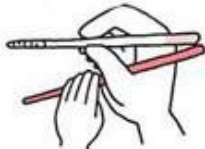
步驟三 握住筷子，同時
讓筷子上下移動



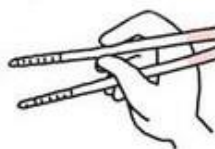
步驟四 將下方的筷子
也握在手中



步驟五 讓上方筷子上下移動，
但下方筷子不動
(爸媽也可以先幫忙固定下方筷子)



步驟六 孩子熟練後，
爸媽就不需固定，
讓孩子開始獨立使用囉！



*以上摘錄自: <https://www.leaderkid.com.tw/2022/08/19/15004/2/>

*參考影片

1. 兩分鐘版本: <https://www.youtube.com/watch?v=kXs6oPycG44>
2. 三分半版本: <https://www.youtube.com/watch?v=EEIKQPzAuWQ>
3. 七分鐘版本:
https://schoolweb.tn.edu.tw/~shes_www/modules/tad_web/video.php?WebID=6&VideoID=111