



可銘人 學執筆 練坐姿



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

目錄

- 給家長的話
- 可銘人 學執筆
- 可銘人 練坐姿

培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民



給家長的話

孩子升小一了，書寫的機會隨之增加，孩子須及早學習正確的執筆方法和坐姿。

執筆書寫為手指與手腕肌肉和筋骨力量的調控，使字體的線條精準細緻地呈現出來，屬高層次的學習。執筆訓練若欠慎始，兒童不但未能寫出好字，其手肌發育亦受影響，錯誤的執筆手勢更未能維持眼睛與簿冊間的適當距離，兒童的視力因而出現保健問題。

正確的書寫坐姿對兒童的視力保健見顯著的幫助，同時保護其發育中的脊椎。健康的脊椎對兒童的長遠身心發展具重要意義，駝背和肩膊前傾等脊椎問題會影響外觀，令兒童缺乏自信；脊椎問題更會導致生理痛症（如頸痛和肩痛），影響兒童的專注力和學習。

基於上述，我們必須及早教導正確的執筆方法和坐姿，為孩子的有效學習奠下堅實的基礎。

可銘訓育組

培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

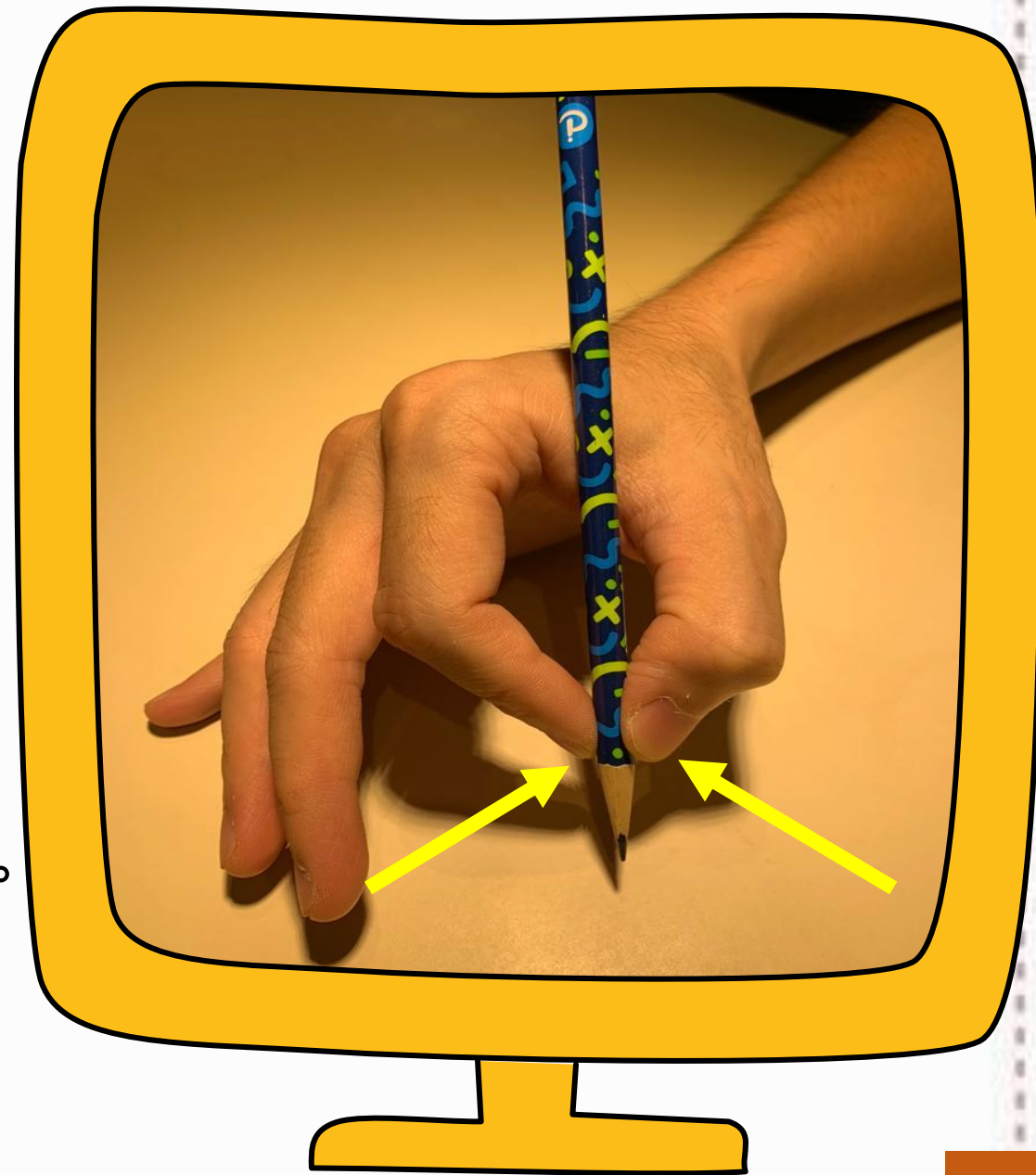
目錄

可銘人 學執筆

正確執筆7步曲

第一步

大拇指指尖和食指指尖夾著筆桿。

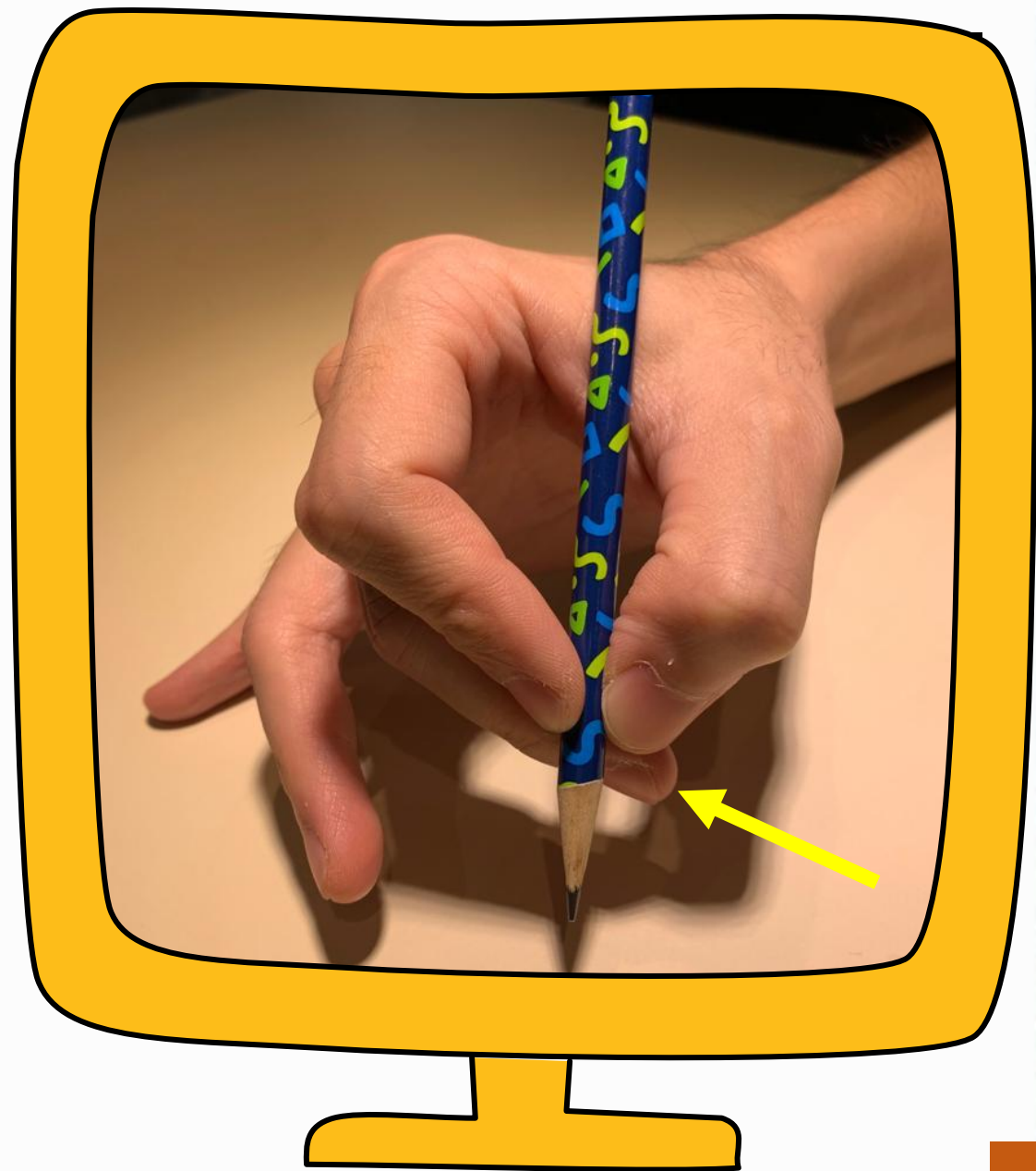


可銘人 學執筆

正確執筆7步曲

第二步

中指承托筆桿前段。



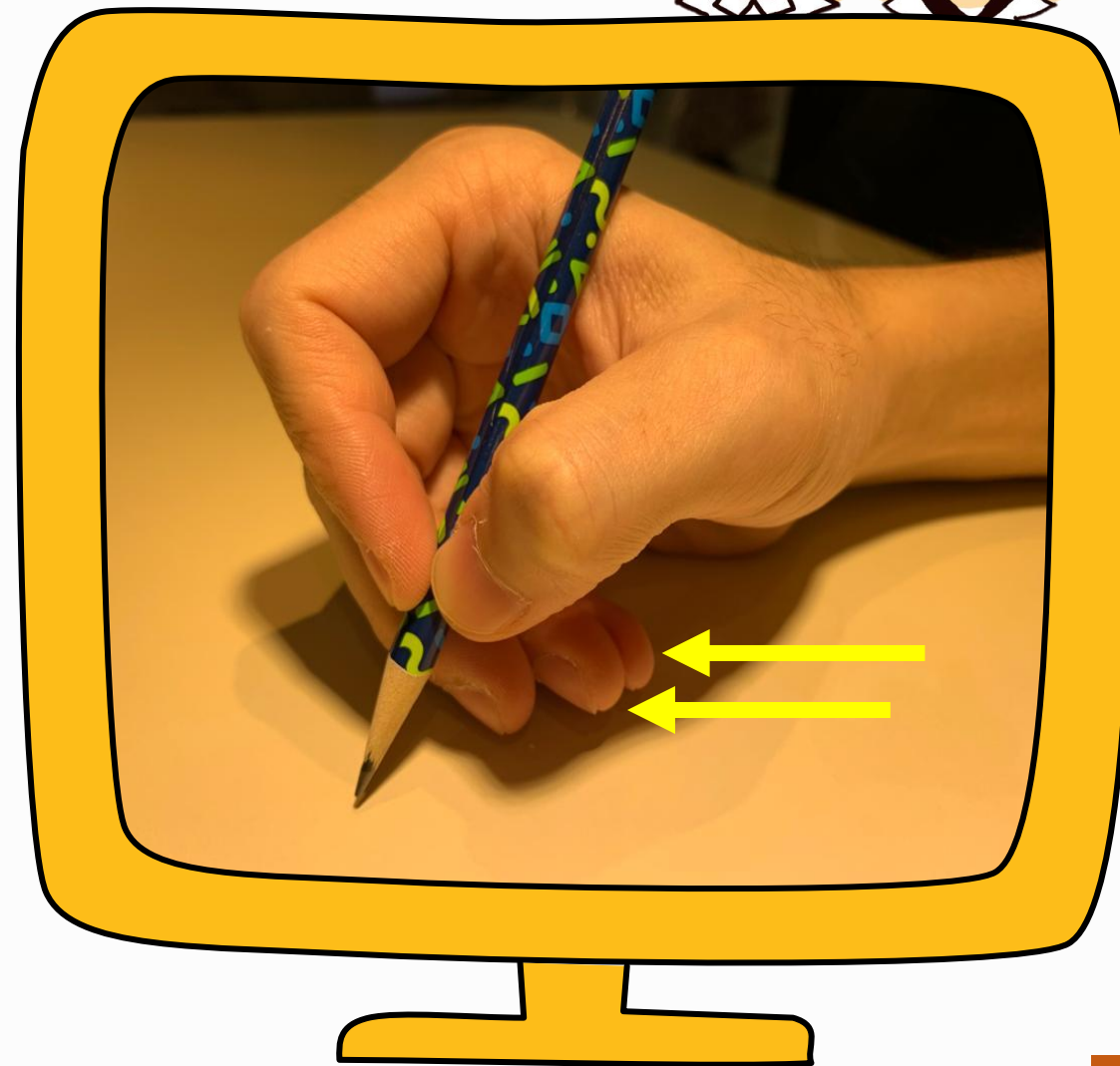
可銘人 學執筆



正確執筆7步曲

第三步

無名指和尾指不碰筆桿，輕貼桌面。



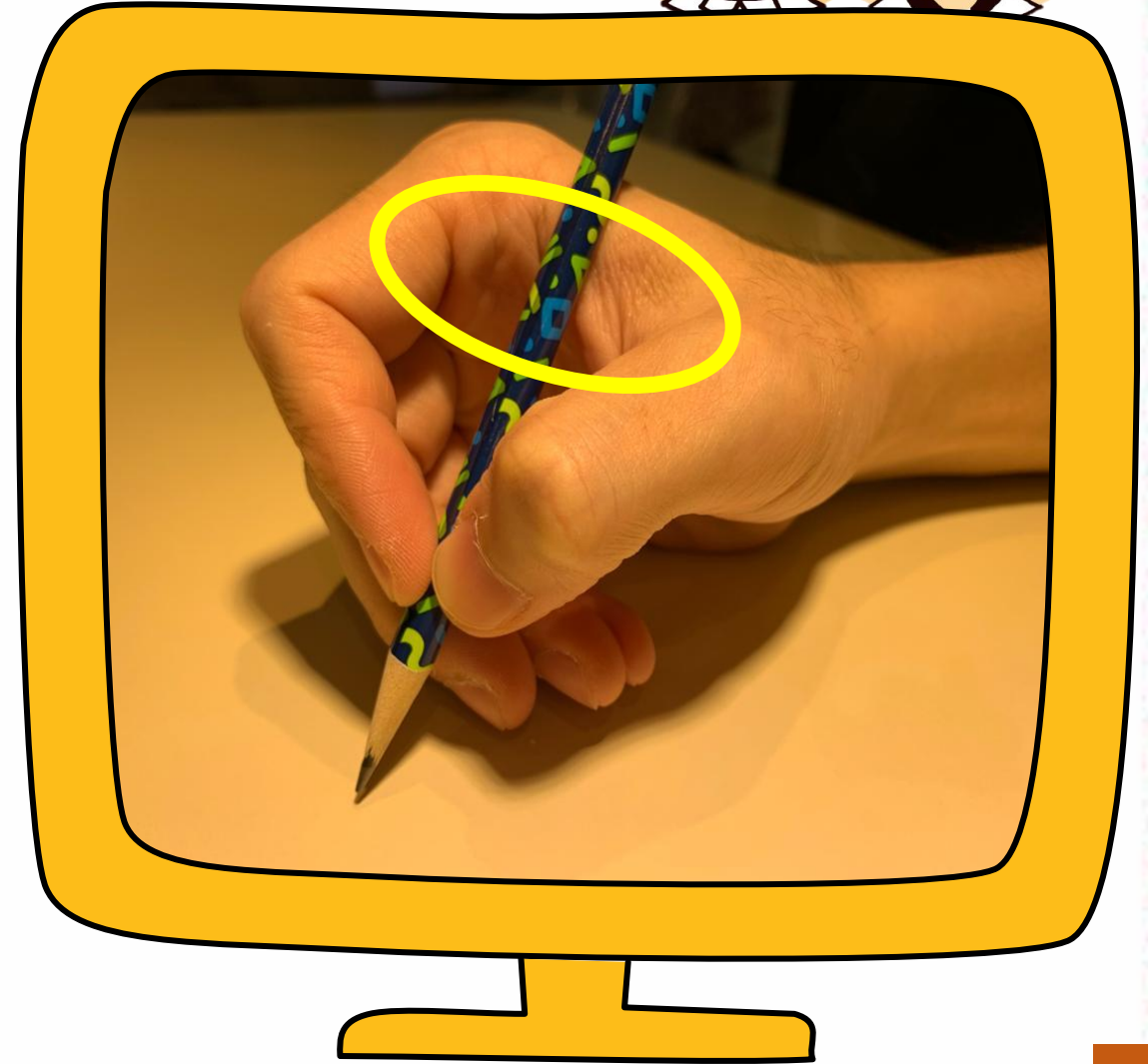
可銘人 學執筆



正確執筆7步曲

第四步

筆桿中段傾放在虎口。



可銘人 學執筆



正確執筆7步曲

第五步

食指、中指、無名指和尾指密合。

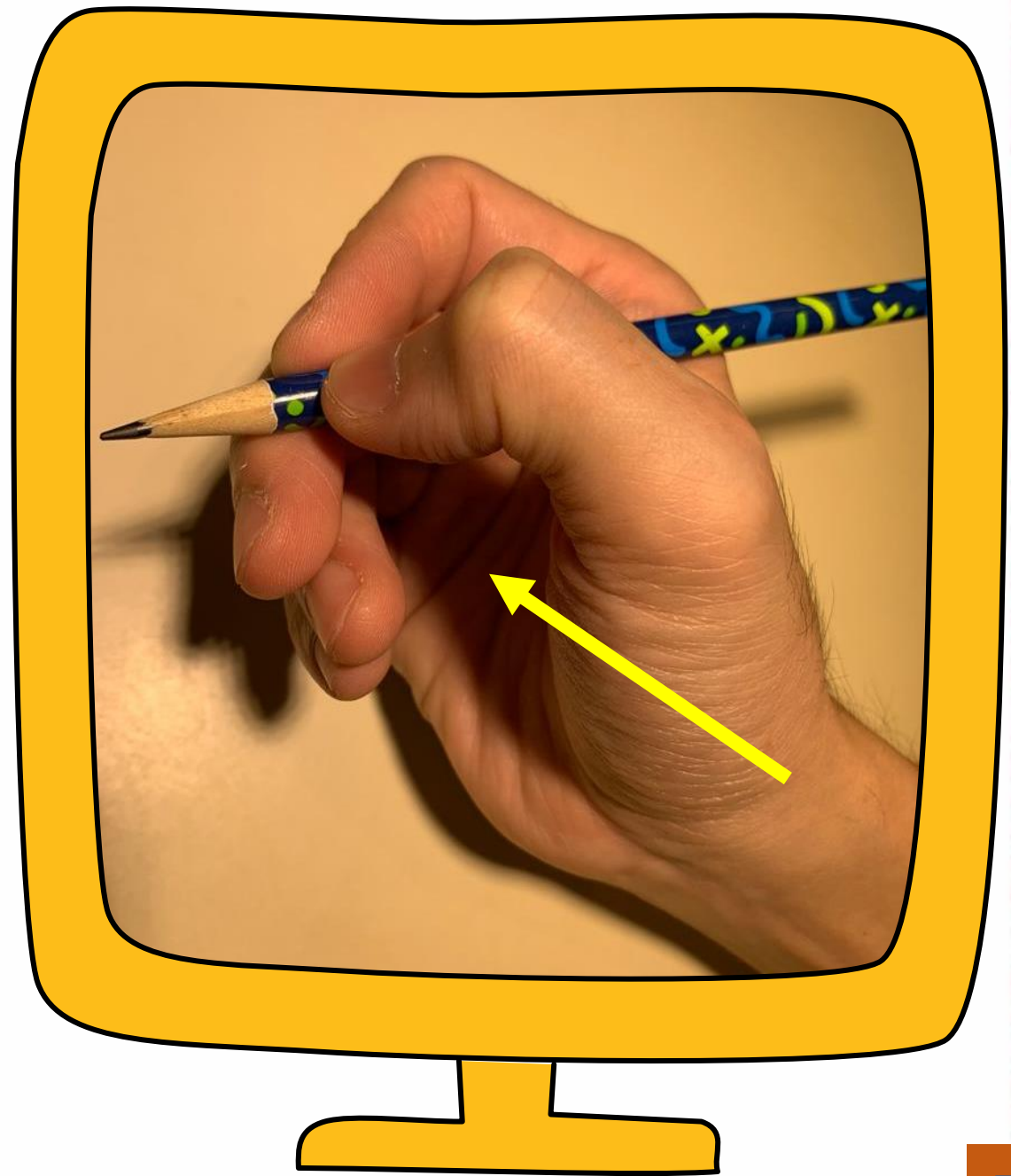


可銘人 學執筆

正確執筆7步曲

第六步

掌心中空。



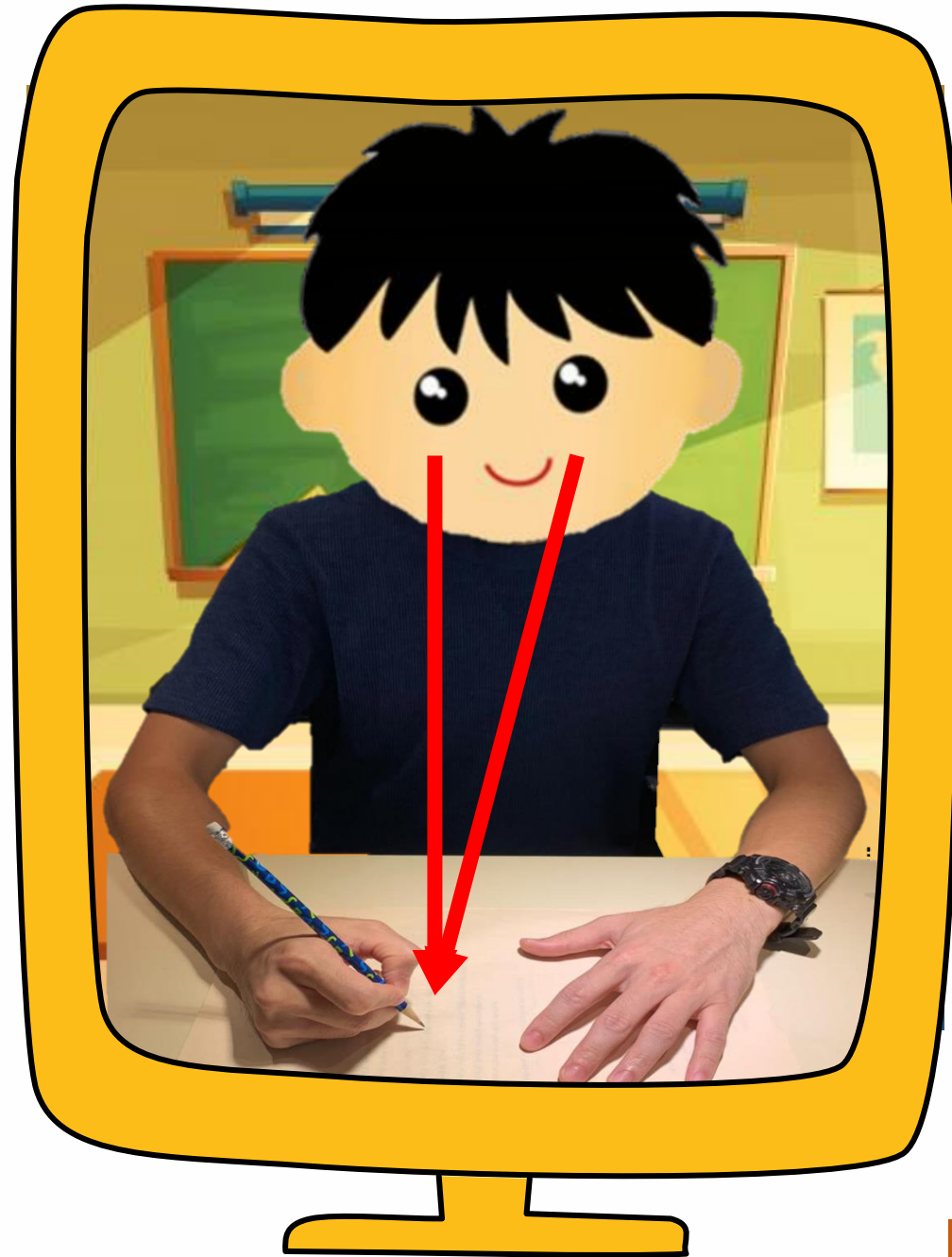
培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

可銘人 學執筆

正確執筆7步曲

第七步

筆桿傾斜，讓眼睛
看到筆尖。



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

可銘人 學執筆

小結

1. 大拇指指尖和食指指尖夾著筆桿。
2. 中指承托筆桿前段。
3. 無名指和尾指不碰筆桿，輕貼桌面。
4. 筆桿中段傾放在虎口。
5. 食指、中指、無名指和尾指密合。
6. 掌心中空。
7. 筆桿傾斜，讓眼睛看到筆尖。

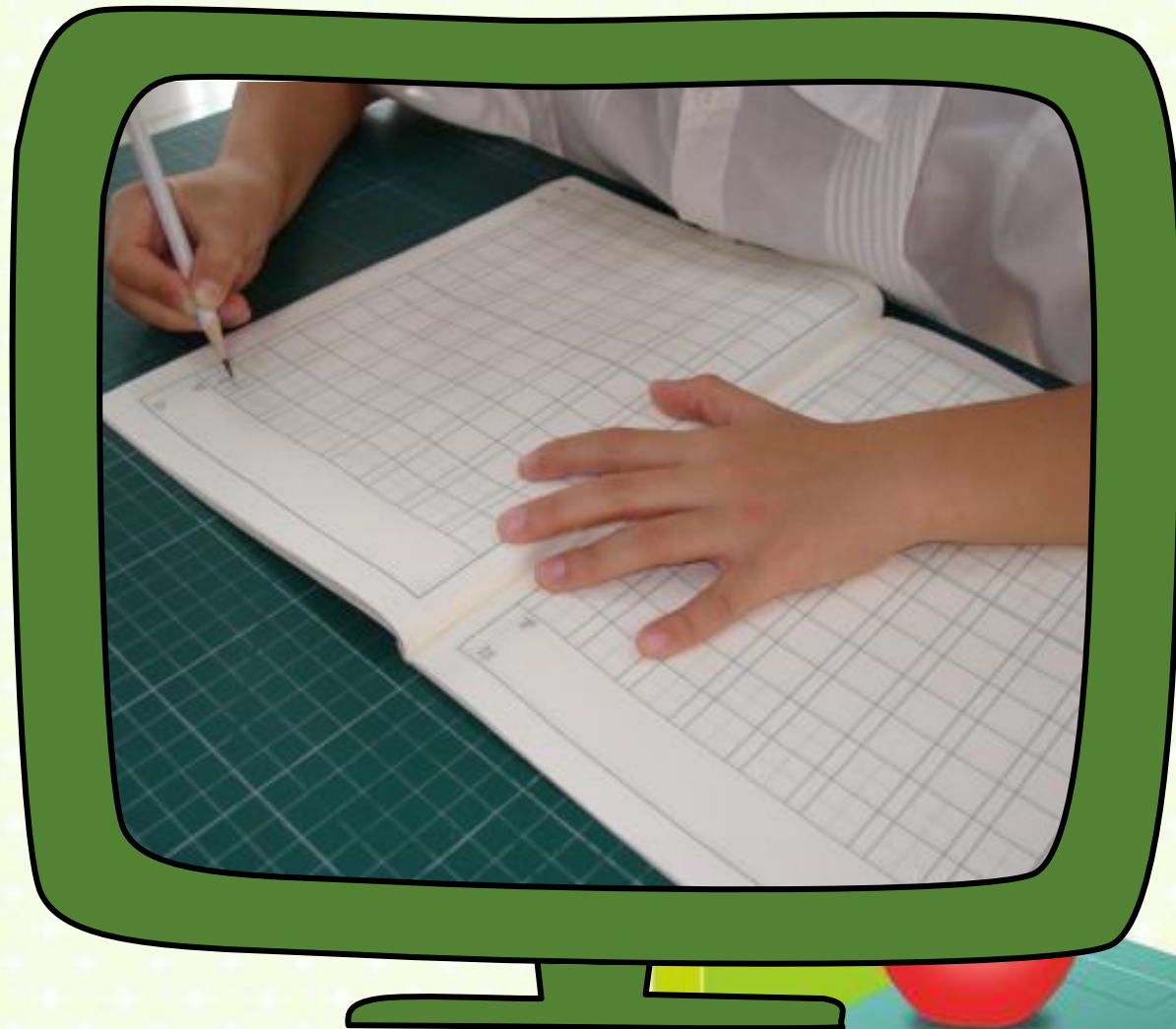


可銘人 練坐姿

正確坐姿3步曲

第一步

雙手前臂平放於桌面。



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

目錄

可銘人 練坐姿

正確坐姿3步曲

第二步

腰背挺直，不靠椅背，
屁股盡量坐滿椅子。



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

目錄

可銘人 練坐姿

正確坐姿3步曲

第三步

雙腳自然平放在地上。



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

目錄

可銘人 練坐姿

常見的錯誤坐姿



培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

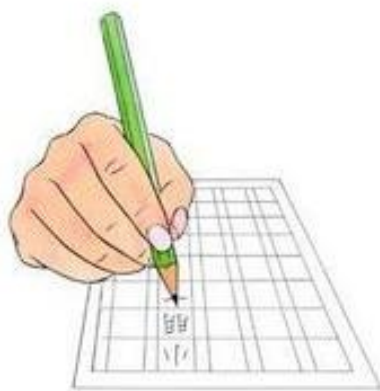
可銘人 練坐姿

小結

1. 雙手前臂平放於桌面。
2. 腰背挺直，不靠椅背，
屁股盡量坐滿椅子。
3. 雙腳自然平放在地上。

執筆及寫字姿勢圖解

■ 從小寫字拿好筆·終生學習沒問題 ■



• 執筆正面圖



• 寫字正面坐姿圖



• 執筆側面圖



• 寫字側面坐姿圖

參考資料

- 香港特殊學習困難研究小組（2011）。《正確的執筆方法和坐姿》。香港：香港特殊學習困難研究小組。
- 許秀菊(2004)。《國小低年級學童書寫動作調整之行動研究》。兒童適性發展之本土專業經營學術研討會論文。
- 臺北市96年度高級中等以下學校及幼稚園多媒體單元教材

完

本影片版權屬嗶色園主辦可銘學校擁有，如未獲批准，不可發佈或作任何其他用途。

培育快樂可銘人 陶塑優質社會公民

目錄