

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：
30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：
03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2022/12/22

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

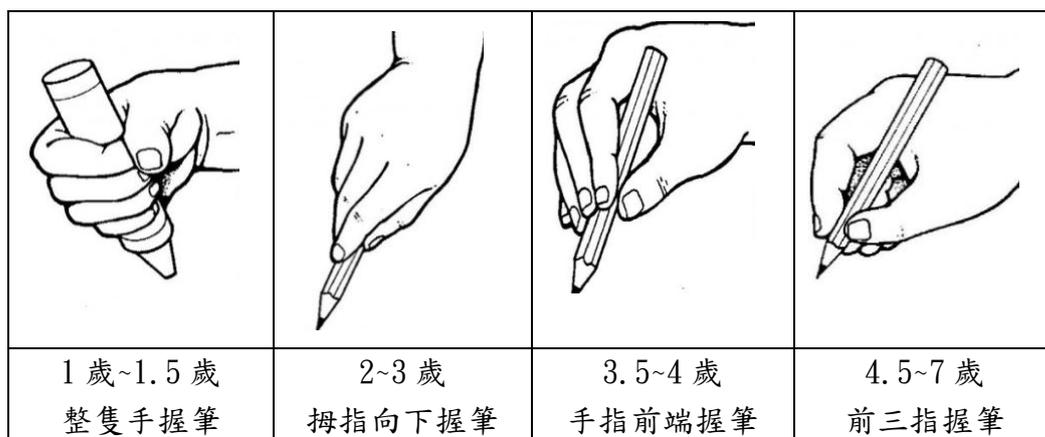
(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 林思瑜

一、 握筆的發展

孩子的握筆姿勢其實是一個發展過程(如圖一)，一歲至一歲半時，孩子會以拳握的方式塗鴉；二至三歲時，孩子手部的兩側分化漸漸發展，因此會使用拇指向下的方式握筆；約三歲半至四歲時，孩子開始會使用手指前端握筆；一直到四歲半開始，孩子才會開始用比較成熟的前三指握筆方式。



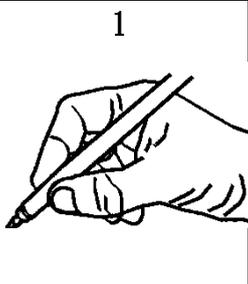
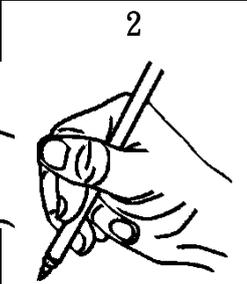
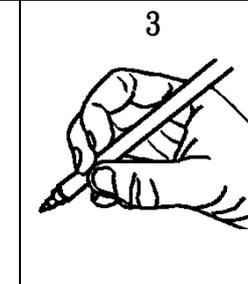
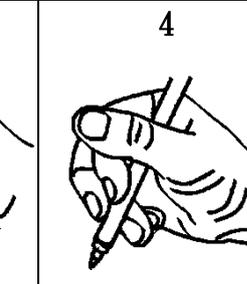
圖一、握筆姿勢發展

二、成熟的握筆姿勢

正確的握筆姿勢是指在生物力學上，最有效率、最省力的姿勢，一般來說，我們認為最有效率的握筆方式為動態三點握筆(圖二-1)。

- 成熟的動態三點握筆需檢查以下四點：
 1. 前三指需在同一平面，不會有某一手指特別突出，且三指需離筆間 2.5 公分
 2. 虎口需有弧度(呈現雞蛋型)
 3. 筆桿需靠在虎口中央
 4. 手腕需微微上翹約 15 度左右

除了動態三點握筆之外，仍有許多不同種類的握筆方式是可接受的，包含：側邊三點握筆(圖二-2)、動態四點握筆(圖二-3)、側邊四點握筆(圖二-4)。研究發現在台灣一般發展兒童中，採用側邊三點握筆的頻率(42.9%)近似於動態三點握筆(44.1%)。

1	2	3	4
			
動態三點握筆： 使用大拇指及食指指腹、中指前端來握住筆桿。	側邊三點握筆： 使用食指指腹及中指前端靠在筆桿上，大拇指跨過筆桿並靠在十指側面。	動態四點握筆： 使用前三指之指腹及無名指前端來握住筆桿。	側邊四點握筆： 使用食指、中指指腹以及無名指前端靠在筆桿上，大拇指跨過筆桿並靠在十指側面。

圖二、成熟型握筆姿勢

三、 成熟握筆姿勢訓練

孩子在成熟握筆前須具備的手部相關技巧包含：(1)手部肌肉發展、(2)手掌兩側分化、(3)虎口穩定度、(4)掌內操作技巧，若這些能力之中有還未發展成熟的部分，就有可能導致孩子在握筆時出現錯誤的姿勢，以下針對上述手部技巧介紹幾種可提升孩子握筆姿勢的活動：

(1) 提升手部肌肉發展	(2)提升手掌兩側分化
<ul style="list-style-type: none">◆ 黏土：用手指將黏土拉長、捏扁黏土、將小珠珠塞入黏土內再翻找出來◆ 小型組裝類玩具：拔開樂高積木、組裝小雪花片◆ 衣夾：使用不同阻力大小之衣夾夾物◆ 打洞器：使用造型打洞器按壓不同圖案，並可使用不同材質的紙增加困難度	<ul style="list-style-type: none">◆ 鑷子、夾子：使用鑷子或夾子夾小物◆ 噴水壺、水槍：按壓噴水壺協助打掃或作畫，使用水槍噴水發射目標物◆ 貼紙：撕貼小型貼紙並貼到指定位置中
(3)提升虎口穩定度	(4)提升掌內操作技巧
<ul style="list-style-type: none">◆ 針筒：使用針筒裝顏料做噴畫◆ 竹筷：使用前三指抓握一支竹筷，利用竹筷將黏土戳洞做畫◆ 紙球、彈珠：使用前兩指彈紙球或彈珠◆ 橡皮筋：使用單手將橡皮筋套入瓶子	<ul style="list-style-type: none">◆ 錢幣：手握 2-3 個錢幣，並一次一個將錢幣從手掌推至指尖投入存錢筒◆ 瓶蓋：旋開不同大小之瓶蓋◆ 黏土：使用單手將黏土在手中搓成球狀◆ 紙牌：翻牌遊戲將紙牌翻面，如：記憶翻牌

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~