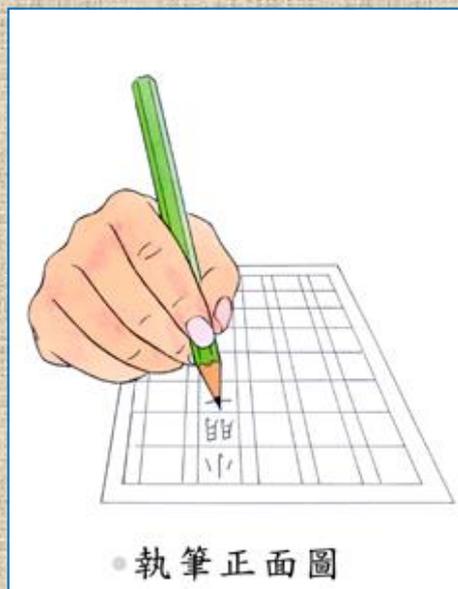


正確執筆方法與寫字姿勢要領

姿勢

1. 雙腳平放與肩齊。
2. 椅子坐三分之二。
3. 全身重量平均落臀部。
4. 腰幹挺直不靠背、不倚桌。
5. 小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本
6. 兩肩平行、頭部扶正。
7. 眼與簿面距離保持三十公分以上。



執筆

1. 小臂全部平放桌面以維持穩定性。
2. 以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上，手指距筆尖 2-3 公分處，筆桿後端自然靠於虎口處。
3. 筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。



運筆

1. 指輕握，指關節成外圓弧狀，除大姆指外，餘四指排列密合，末二指可輔助中指，掌心中空。
2. 以小指下方肉垂為支點，腕關節運筆為主，手指關節運筆為輔。
3. 左右筆劃運腕，上下筆劃運指，斜向筆劃腕指並用。

附註：

1. 鉛筆以 HB 或 B 筆心為宜。
2. 簿面紙質勿太光滑，格子邊長至少以一·五公分為宜。

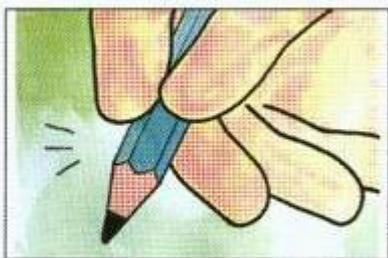
寫字姿勢口訣圖



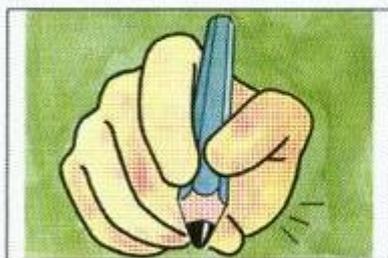
☛ 學寫字 · 坐端正 · 腰打直



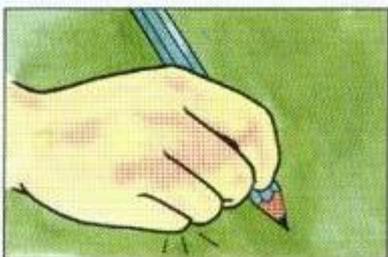
☛ 大拇哥 · 二拇弟 · 中指來挺筆



☛ 離筆尖 · 三公分 · 筆身輕輕靠



☛ 前三指 · 帶筆走



☛ 後兩指 · 要穩定



☛ 兩肩平 · 放輕鬆 · 歡喜來寫字

繪圖 / 王愷隆 · 唐慶年