

指導學童正確執筆寫字

摘自教育部發行「視力保健實務工作手冊」p146-152

教導學習認字的方法很多，幼生應嚴禁直接執筆習字，避免手腕肌肉未發育成熟之前，讓其操作需要運用手腕力量控制的精細動作，而影響日後正確執筆的姿勢。執筆的姿勢在視力保健工作中受到重視的原因是，因為執筆寫字是學童學習的主要途徑，不會寫字就無法理解，寫字在生活中是很重要的事。而執筆姿勢不良將迫使眼睛與書本或簿本之間的距離不易維持。尤其對初學者而言，中文的筆劃顯得繁複多了，在有限的格子內，必須更用心地掌控執筆的力道才能畫出預定的小線條，因而專注且用力的筆劃過程就如同雕刻精緻作品一般的心情，很容易疏忽眼睛的視覺距離。

寫字和閱讀相比，都必須把手放到桌面來扶著書本或作業簿，但寫字必須要能控制手指與手腕的肌肉和筋骨的力量，使字體的線條按照自己的想法呈現出來，是屬於高層次的學習。訓練執筆寫字之前應先練習抓握及控制手指關節的能力，了解兒童寫字時是否具備穩定的控握能力，才能開始學習執筆。

所以教導正確執筆，除了教導他如何運筆，更要掌握他手腕、手指之間控制的能力，利用工具幫助他控制自己的手指和手腕的姿勢。指導學童寫字，教師必須配合他的理解能力和手部發育程度，非常有耐心地重複說明和帶領，也需要講究指導的方法。

指導學童執筆寫字，首先要徹底訓練執筆寫字之正確姿勢，有正確的姿勢才能夠把字寫得端正、仔細、又快速。在開始練字時要徹底的訓練，坐姿要端正，再談執筆與運筆。

一、 執筆練習要慎始

執筆練習要視其發育成熟狀況而定，一般說來，文字是由線條所

組成的，而中文字體書寫時，還必須表現出起筆的字口、收筆的頓挫、行筆的提按等，而線條表現還要有弧度與傾斜角度之運用，才能寫出漂亮的字（李盛德，2005）。若六歲之前，手部肌肉及手腕關節韌帶皆未發育成熟就提早習字，不但無法寫出好字，同時會造成其執筆與運筆的錯誤姿勢，影響手腕肌肉的發育。

習字必須從掌握字體基本線條開始，由簡入繁，逐步開始。幼稚園小孩子若能用彩色筆在 A4 紙上畫出整齊的線條，再讓他在 A4 大小之紙上描繪有虛線的圖形，觀察他控制手腕的能力是否已穩定。若按圖形的虛線所描繪之線條越準確，表示其手腕肌肉控握能力越趨穩定。

開始拿筆畫線條無法控制，可以用彩色筆讓學童在 A4 大小的紙上練習劃線條，其步驟是：(1) 先能控制各種線條的表現方式，如直線、斜線、弧線、虛線之後；(2) 再劃出形狀，如圓形、三角形、正方形、長方形、梯形、動物圖形等；(3) 進一步要求他表現出整齊一致的程度，(4) 在小學入學前，約五歲至六歲時，再將彩色筆換成鉛筆畫線條，並把練習範圍逐漸縮小，在至少 3 公分×3 公分的格子內劃出穩定的線條和圖形。

在小學入學後，若可以穩定畫出線條後，便可以利用有淺色虛線構成字體的練習簿，讓他以「描」的方式臨摹筆劃較為簡單的字體習字。練習簿的格線是用來引導他把握字體的重心和字型的間架結構，控制字型大小用的。李盛德（2005）經過指導國小學童寫硬筆字的實驗觀察後發現，現行國民小學之國語文教科書所配合出版的生字語詞練習簿以印刷體為範字，容易造成習字時的觀察誤差，若改用手寫的範字作為習字的教材更能讓學童體察出字體的結構規律。

二、 執筆的方法

寫好硬筆字的第一步必須講究執筆的方法，稱為執筆法；其步

驟，先把筆桿拿得正確，硬筆正確的拿起來扣穩之後開始運筆寫字。就視力保健而言，只要能保持眼睛與簿本之間的距離在三十五公分以上，姿勢端正，讓眼睛能輕鬆地看見筆尖的運行，就是正確的執筆法。正確的執筆法，要伴隨正確的坐姿，執筆寫字時先把姿勢坐端正，身體不可歪斜，前臂全部平放桌面以維持穩定性，左手要與右手對稱，在右胸前，輕鬆伸展，並輕壓紙面。

教育部（2001）規範之正確執筆方法及寫字姿勢要領指出，執筆時，鉛筆與紙面置於右肩前方，以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖二~三公分處，筆桿自然靠在虎口處，筆桿與簿面成四十五度角，讓眼睛需能自然地看到筆尖。運筆時，手指輕握，指關節成圓弧狀，除大拇指外，餘四指排列密合，無名指與小指輔助中指，掌心中空。以小指下方手掌側緣為支點，以腕關節運筆為主，手指關節運筆為輔，左右筆劃運腕，上下筆劃運指，斜向筆劃腕指並用，如圖 4-19。

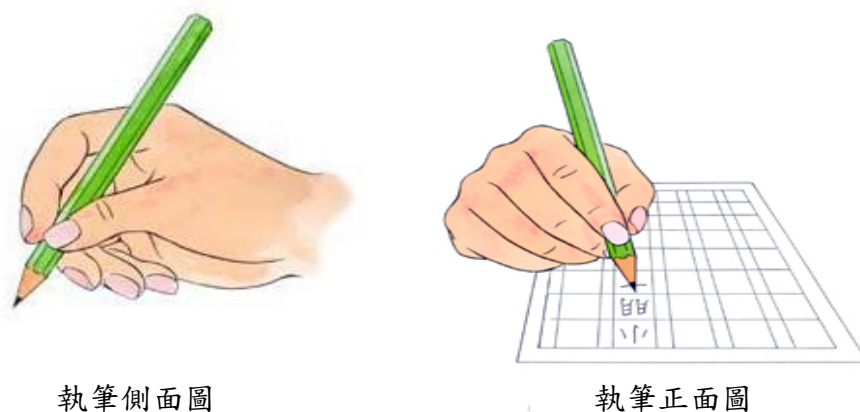


圖 4-19 執筆圖

資料來源：教育部（2001）。

三、 運筆的方法

學習認字時要，要讀與寫一起教授，學習寫字時要「筆法」與「運筆」一起教。寫字的順序、方向、筆劃順序就是筆法，運筆時講究「筆法」與「運筆」的姿勢，有助於眼睛順利看見筆尖運行方向，是「仔細」、「端正」、「快速」書寫的基礎，能讓文字書寫容易，而字型整齊。文字的基本筆法依序是由上而下、由左而右、由內而外。而筆畫是從簡單的線條開始進入複雜的字型。從畫線條開始，就先要指導其「筆法」順序。

四、 糾正執筆與坐姿的作法

文字的學習大部分由認字與習字開始，教師要引導學童一筆一畫的寫字，但現階段之國小教育中「藝術與人文領域」的書法課以教導用毛筆寫字為主，並不講究硬筆書法，而低年級沒有書法課，教師必須在語文課中說明，並且在平日的隨機教學中指導正確的坐姿與執筆。

由於執筆方法錯誤，書寫時看不見筆尖，以致學童近距離作業姿勢也會跟著不正確，在學校教室裡，趴著、撐著頭、歪著頭、歪扭著身子寫字等不良姿勢隨處可見，如圖 4-20。這種現象若在加上長時間的作業負擔，極易造成視力的傷害。由於寫字而已經養成的錯誤習慣要改變並非易事，加上學童寫字時自我期許速度要快，字又要寫得多，錯誤的書寫姿勢就更難糾正了。很多教師發現學童執筆姿勢不良糾正起來費力耗時，常常影響課程進度，甚至為了糾正執筆姿勢而增加了師生間的緊張氣氛，因而降低對執筆姿勢的要求，只要能寫得出字的型態，就顧不了其他的事了。因此，視力保健工作中將正確坐姿與執筆的指導列為重要項目，希望教師能配合並加以落實。



圖 4-20 教室裡錯誤的坐姿與執筆姿勢

以下的指導策略可以幫助教師來糾正學童不良的執筆姿勢：

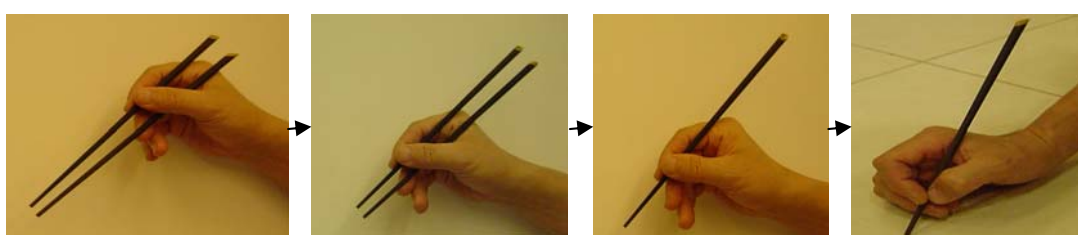
(一) 善用圖解說明

不良坐姿與執筆姿勢要同時糾正，教師可利用執筆與寫字姿勢圖解，向學童及家長說明正確執筆方法及寫字姿勢要領。國小低年級作業簿封面及底頁都有教育部規範之正確坐姿與執筆圖可供參閱；另外，亦可至教育部體育司網站下載圖片使用。

(二) 善用比喻讓學童體會運用手腕及抓握的感覺

糾正執筆法的方法先要讓學童體會正確扣住筆桿後運筆的感覺，除了手指與手指之間要靈活之外，還要能穩住筆桿運行。根據書法家張炳煌（1995）的看法，硬筆寫字執筆法可用

拿筷子的方式比擬。一般兒童從四歲半之後即能夠抓穩湯匙或拿筷子吃飯了，如果學童已會拿筷子的話，善用比喻的方法，教導他用拿筷子時控制手指的方法來代替控制鉛筆，就能夠好好拿鉛筆了。但若是學童連筷子都拿不好的話，可用筷子沾墨汁在紙上劃線條或寫字，讓學童體會手指之間靈活運轉的感覺，讓寫字的經驗和生活上的其他經驗結合，而體會出調整執筆法的要領，再教導學童學會輕鬆寫字，並享受寫字的樂趣，



↑ 用拿筷子的方式做比喻，糾正錯誤的執筆。1. 2. 拿筷子， 3. 抽出靠內的一隻筷子，沾墨水畫線條或寫字，4. 把筷子換成筆，在紙上劃線或寫字。

如圖 4-21。

圖 4-21 執筆姿勢與拿筷子類似

可以運用以筷子夾住東西的競賽活動，讓學童訓練手指控握的能力，再搭配教師在課堂上援引拿筷子的方式沾墨汁寫字，可以加深正確執筆方法的印象。除此之外，練習畫線條比賽，可以增加學童控制手腕力道的能力。將各種形狀的物品正確放入不同的模型當中，訓練學童手指抓握的動作與手眼協調的能力，也有助於糾正執筆，如圖 4-22。學校也可以將這樣與執筆法有關的動作設計成為學校趣味競賽的項目，鼓勵學童熟練技能並加以延伸應用。



← 用與執筆有關之三個主要的手指，抓取不同形狀的模型放入既定的格子裡，有助於學習手指控握的能力。

圖 4-22 練習手指控握的動作

(三) 給予鼓勵和支持

教師批改作業時，發現學童所寫的字體小於 2 公分×2 公分格子，未能充分利用格子大小放鬆寫字時的肌肉緊張狀態，則不要給予甲上或 A 的成績，以免誤導學童及家長以為教師要求學童把字體寫得很小。其實，只要執筆方式正確，運筆的功力漸趨成熟，自然就能寫出工整的字，無須過度擔心。有時會潦草而超出格子外，要能改變欣賞的角度，只要筆劃、字形、字體結構正確，不必強調工整劃一的程度，更不要為了寫字而在言語上傷及學童的自尊。因為學童習字與其手腕肌肉和關節韌帶之發育成熟度有關，只要學童能輕鬆地將線條表現在 2 公分×2 公分的格子內，等他的手腕控握能力成熟了，自然能進一步透過觀察力和模仿力而使習字的成效增加。

另外，亦可以應用榮譽制度，把正確坐姿與執筆轉化成為活動，讓學童在參與活動的過程中體察和驗證，以糾正不良坐姿與執筆。