

# 中小學生握筆姿勢問題的調查研究

趙寶珺

(吉林省教育科學院, 吉林 長春 130022)

## 一、問題的提出

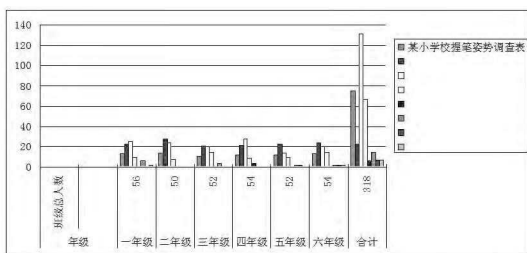
當下的中小學生握筆姿勢欠規範, 寫字速度慢而且字體質量不高, 漢字缺乏應有的美感。不規範的寫字姿勢造成中小學生近視眼比例連年攀升, 已從 2007 年的 70% 增長到現在的 90%。中小學生手關節增生也成為醫學界的新名詞, 不良的握筆姿勢已經對中小學生的學習及身心健康造成了一些不可逆的影響, 本文將對其展開以下研究:

## 二、中小學生書寫姿勢的現狀及存在的問題

1. 正確的握筆姿勢是: 輕握空拳, 中指托住筆杆, 拇指與食指指肚同時捏住筆杆, 食指稍向前, 拇指在側後, 兩根手指不能碰到一起, 其他手指放鬆, 手指距筆尖 2.5-3 厘米, 作業本與筆形成 55-60 度夾角, 寫字紙稍向右的位置。

2. 握筆姿勢錯誤率調查。書寫姿勢分為握筆姿勢與坐姿。據調查, 小學生書寫姿勢錯誤率為 73%。尤其是握筆姿勢錯誤嚴重, 正確握筆率僅占 23%。

對某小學握筆姿勢的調查表



以上調查顯示, 不良的握筆姿勢沒有隨着年級的增高而減退, 在高年級甚至形成頑症。原因是高年級學生作業多, 課業負擔加重, 為求速度, 握筆怎麼舒服怎麼來。

## 3. 不良握筆姿勢的幾種類型:

- (1) 食指後移彎曲型。
- (2) 空心握拳拇指勾筆型。
- (3) 拇指中指食指伸展型。
- (4) 空心抱拳型。
- (5) 空拳垂直型。
- (6) 錯位型。

## 4. 不良握筆姿勢的特點:

(1) 用力握筆型, 握筆太緊太用力, 直至筆尖損壞, 筆痕划破紙張甚至穿透紙張。

(2) 低位握筆, 書寫起來筆的活動範圍受限, 字跡線條僵硬生澀, 筆跡深淺一致, 毫無美感可言。

(3) 手腕過於用力, 運筆不順暢, 導致全身及心理過度緊張。心理學表示: 輕鬆愉悅的心理對學生學習有促進作用。

(4) 選筆不正確。低年級學生正常書寫的筆為軟硬度適中的 HB, 即中性鉛筆。有的學校老師為了學生作業整潔, 易於塗抹, 擦塗後不留痕跡, 要求學生使用比較硬的 2H 鉛筆, 這種鉛筆是美術用筆, 字跡較淺, 導致學生寫字過於用力。

## 三、造成不良握筆姿勢的誘因

### (一) 幼兒時期過早握筆寫字

個別家長望子成龍, 讓孩子 3、4 歲就開始學寫字。

幼兒時期開始要求孩子寫字, 大部分幼兒園還留家庭作業。幼兒時期, 孩子的手部肌肉群還沒發育完全, 握筆寫字無力, 寫字容易造成手部, 手腕乃至全身勞累。孩子本身控制不住, 幼兒教師又對握筆姿勢沒有很好的指導與規範, 只講求寫字能力, 造成幼兒時期就養成了不良的習慣。

### (二) 學生本身對握筆姿勢的忽視

低年級小學生拿起筆就寫, 只要握住就行, 對正確握筆沒有應該有的概念。雖然課業壓力不大, 可對於要求寫字質量高的學校來說, 孩子的壓力仍然很大, 為完成寫字量, 只好怎麼順手怎麼握筆。

### (三) 教師疏於對學生握筆姿勢的指導

各科教師對此沒有引起足夠重視, 沒有積極配合語文老師對學生日常的握筆姿勢加以關注, 只關注本學科的学习成績, 語文老師對學生的指導也缺乏不间断的提示與持久練習。

### (四) 家長沒有對孩子的握筆姿勢加以監督與督促

本身家庭作業中家長只重視作業的正確率, 對孩子的握筆姿勢缺乏有效的監督與持久連續的監督。由於學生的課業負擔較重, 家長也只注意作業本身的质量。有的家長自己的握筆就存在問題, 所以無視孩子的握筆。

作者簡介: 趙寶珺 (1971-), 山東昌邑人, 吉林省教育科學院, 助理研究員。

#### (五) 学校考评评价制度的漏洞

学校对教师的考评只看学生的考试成绩,对学生的行为习惯培养与考察没有列入考评范围。现在的中小學生体育课按国家要求是增加了,对学生的身体健康非常重视,一天一堂只占45分钟的体育课怎么抵得过每天2小时不良姿势对身体的影响呢?

以上几种问题的长期存在,导致学生错误握笔姿势难以改正,从而导致不良的学习习惯,影响写字的质量。

#### 四、握笔姿势对中小学生的影响

对不良的握笔姿势,各行业专家有不同的论断。

(一) 一线教师的观点:存在不良握笔姿势的学生,对汉字的书写水平有影响,不仅写字速度慢而且很难写出漂亮的汉字。

(二) 国家权威眼科医学专家褚仁远新论断:青少年近视眼95%是由于不良的握笔姿势导致的,并非我们传统意识上的看书距离太近造成的。因为握笔姿势不正确,造成学生歪头,斜视的不良坐姿,光线不对,长此以往,造成眼睛屈光不正,眼睛疲劳,从而导致近视。

(三) 骨科医学专家论断:不良的握笔姿势,造成学生歪头,驼背,弯腰等不良坐姿。长期的不良姿势会让孩子过早地患上成年人的疾病,如颈椎病,脊柱侧弯,甚至影响孩子内脏的正常发育。

#### 五、中小學生握笔姿势的改进措施

(上接89页)师及时了解课改信息与动态,大力宣传学校在实施“高效课堂”建设中好的做法、树立典型、推广经验,为校际间和教师们搭建互相学习与交流的平台,帮助教师解决“高效课堂”建设实施过程中遇到的问题和困惑。我们在自办期刊《安图教育》栏目设置上设立了“高效课堂建设”专栏,通过转载课改专家的文章,为教师提供关于“高效课堂”建设的前沿理论支持,通过刊登一线教师们撰写的亲身经历的课改小故事、感悟、反思等供大家交流与分享。同时,面向全县中小学和全体教研员编辑出版了《高效课堂建设信息简报》,间周一期,设有“学习与思考”、“课改时讯”、“把脉课堂”、“跟踪指导”、“课改行与思”、“课改新思路”、“课改小故事”、“学生眼中的新课堂”等栏目,现已编辑出版10期,刊登各类信息与文章80余篇。受到了上级领导的好评,深受广大教师喜爱,并积极踊跃投稿。有力地促进了校际间、教师间的互相交流,推动了全县“高效课堂”建设又快又好地向前发展。

#### 四、精心策划,以小课题研究助推“高效课堂”建设

当下我县的“高效课堂”建设还处于起步阶段,难免会遇到这样那样的问题和困难,尤其是教师们在实际操作过程中,在自己的课堂教学中更会遇到一些具体

#### (一) 行政干预,制度建立

首先建立评价制度,包括对学校、对老师的评价制度的完善和建立。

从幼教抓起。杜绝孩子过早握笔,幼儿园应建立制度,加强制度管理。中小学应将其纳入对各科教师的考评制度。

#### (二) 学生自我意识的增强

学生应自觉地提高意识,做到实时注意,增强意识,慢慢会养成正确的握笔姿势。

#### (三) 教师的干预

各科老师。各科教师应该积极配合语文和书法老师对学生日常的握笔姿势加以关注,对学生的指导形成不间断的提示与持久督促,开展各种活动提供练习的空间。

#### (四) 家长应该对孩子的握笔姿势加以监督与督促

家长应该做到自己握笔姿势没有问题,并应长期监督与督促,同时要做到持之以恒。

#### (五) 利用科学的纠正方法加以改正

利用握笔器以及皮筋法等各种科学的方法对不良握笔姿势以纠正,从而达到理想的状态。

良好的握笔姿势与中小學生身心健康关系密切,不良的握笔姿势比我们想象得更为顽固,其对中小學生造成的伤害已经非常明显,需要引起方方面面的重视,也是摆在我们面前的重要课题。

问题。如:怎样解决课堂教学时间不够的问题、如何提高导学案的实效性、怎样才能搞好小组建设、怎样做好优生和潜能生的培辅、课堂上如何对学生进行有效的激励与评价等。我们认为解决这些问题的最好办法就是将“高效课堂”建设与教师小课题研究有机结合起来,以小课题研究助推“高效课堂”建设。

为此,我们经过多方征求意见,反复研究修改,专门编制了《安图教育科学“十二五”规划——“高效课堂”建设专项课题研究指南》,下发到全县中小学校,以此帮助学校和教师开展好“高效课堂”建设方面课题的选题和申报工作。《指南》要求:“高效课堂”课题研究申报坚持以教师个人申报的小课题为主;以“高效课堂”建设实验校为研究基地;以聚焦教师在实施“高效课堂”建设操作过程中存在的疑惑、遇到的问题或改进措施、创新思路为研究内容,力求帮助教师探索出解决操作层面上的一些具体问题的途径与方法;以教育行动研究、教育叙事研究、教育反思研究等教育科研方法为主要形式,落实小课题“问题就是课题,反思就是研究,改进就是成果”的科研理念;突出小课题研究“短、小、实、快”的特点,坚持小课题“小步子、低台阶、快节奏、求实效”的原则。及时进行成果转化与推广,将教师在小课题研究中取得的成功经验和成果及时应用于“高效课堂”建设的实践中,以此助推全县的“高效课堂”建设工作健康发展。