



一年级学生不良握笔姿势成因剖析与矫正

浙江嵊州市逸夫小学(312400) 王海宾

摘要 刚入学的小学生只有形成正确的握笔姿势,才能把字写好,形成习惯。经过调查,我们发现大部分学生的握笔都有紧而低的现象。究其原因,有教师指导的问题,也有学生手指肌肉还不成熟的问题。因此,在指导学生写字时,要准备充分,夯实根基;循序渐进,明确要领;同时,多管齐下,巩固效果,这样才能使学生形成正确的写字姿势。

关键词 握笔姿势 一年级 成因

中图分类号 G623.15 **文献标识码** A **文章编号** 1007-9068(2016)07-009

述,以期共享。

一、识字教学基于学情证据,体现了对精准教学的追求

与课中学情的多变复杂、把握难度较大不同,课前学情相对稳定静态,因此教师进行课前学情分析和应对更具有确定性。这样通过解读具体的学情,使得教学预设更加精准。

陈老师的做法无疑值得称道。她在教学前先对学生的生字掌握情况进行前测,确定本节课生字教学的重点为“参、洞、睡、蛙、成”等字。对大都数学生已经认识的高频字“几、加、为、啦”等则不再展开,而是通过儿歌复现的方式引导学生学习。

教学一开始,让学生尝试齐读屏幕中伴着雪花飘落下来的字。事实上,每个班级中总有一部分孩子是“识字先进户”。这个环节就是他们展示的平台。通过“你早就认识了哪个字,是怎样认识的?”的教学衔接,达到“同伴教学”的目的。学生认识一个字,并不代表掌握这个汉字。陈老师对此有着清醒的认识。在教学过程中,教师不仅引导孩子读准字音,还“因字施教”,进行多种识字方法的渗透。在教学“参”时,重在平舌音矫治,让学生在“我参加过什么活动”的说话训练中,巩固正确的读音;教学“洞”时,采用扩词的方法,通过相应图片的出示,调动学生的生活经验;教学“睡”时,则通过欣赏“睡”的小篆体,了解“睡”的本义,感知“睡”的会意构字法,重在感受汉字文化;教学“蛙”时,重点在字形,让学生通过自己的方法来识记。这样“因字施教”的灵动教学,让学生兴致盎然,学习增量明显。

另外,在识字教学过程中,还体现了较强的课堂生成意识。如,学生在给“成”组词时,说出了“沉睡”一词。这时,教师将“沉”写在黑板上,并告诉孩子,这个字读前鼻音,同时还告诉他们,汉字中有许多读音相似或相同的现象,所以一定要读准字音、看清字形。

二、积极创设情境,体现第一学段教学的游戏精神

基于文本的课中操设计是本课的一大亮点。本课的课中操设计基于文本内容,让学生在音乐声中学小动物跑跑跳跳,并通过有趣的师生对答“小马小马画什么?小

鸭小鸭画什么?小鸡小鸡画什么?小狗小狗画什么?”对前一个环节的内容进行复习小结。而后,教师的一句“大家快坐下来吧,再跳下去,雪地上的画就乱了”,让学生从玩闹中迅速安静。教师通过情景采访:“小马,你画了什么?你会画别的画吗?”使得学生顿悟:原来小动物们在雪地上画的画是他们脚印。这样的教学充分体现了游戏精神的“自由”和“愉悦”,而学习的目的又隐含其中,可谓十分高明。

这堂课的游戏精神还体现在整体的情境设计上,踏雪无痕。如,一开始,陈老师创设大雪纷飞的情景,唤醒学生的生活经验,调动学生喜爱玩雪的积极情绪,然后让学生带着这样的情绪来朗读“下雪啦,下雪啦!”这样学生的感情朗读就水到渠成。又如,感叹号的教学,也创设了相应的朗读情境,使学生对感叹语气的朗读十分到位。

三、写字教学从严要求,指导设计形象生动

一年级上册的写字教学不在数量,而重在笔画和结体的质量。每堂课教师一定要选择有代表性的字进行抛锚式教学,以期每位学生都能写端正、写到位,不留死角。这样的缓慢等待是为了未来更好的发展。无疑,陈凤老师对此有着敏锐的洞悉。本节课作为第一课时,陈凤老师以近10分钟时间,指导孩子书写“几”字,有着其合理性。特别是陈老师发现孩子书写存在两个困难:一是“竖撇”不够直,字的落脚处不够平,从而导致整个字不够端正;二是“横折弯钩”弯钩的转弯处不够圆润,不够舒展。根据低年级学生以形象思维为主的特点,教师在指导书写时,主要借助画辅助线和辅助图的方式来突破上面的难点。在随后的书写评价时,教师紧紧围绕“竖撇写直”“两脚平放”“横折弯钩舒展”进行评价,收到了十分好的效果。

一堂课的容量是极其有限的,但作为一位第一学段语文教师,一定要让自己成为成人世界派往儿童世界的语文天使,让孩子在愉悦的氛围中,不知不觉地熏陶、享受语文带来的美和力量。

(责编 韦 雄)



【现状调查】

据观察,好多孩子们在入学前已经形成了错误的握笔姿势。如,2011年9月入学的一批孩子,全班一共41人,姿势标准的只有3个学生,其他孩子的情况如下:

错误握笔情况(第一次摸底)	人数
握笔低而紧,食指包住拇指。	11
握笔低而紧,拇指前伸。	4
握笔低而紧,笔杆倾斜靠食指。	2
握笔低而紧,手腕上拱,好像用什么东西吊着。	3
握笔低而紧,掌心实,看上去是一把抓式。	5
握笔低而紧。	13

不难发现,几乎每个孩子都有握笔低的现象存在。到底孩子的握笔有多低,为什么会如此呢?

【深度观察】

为了验证我的观察,我对自己班级的孩子逐个逐个进行了测查。下表为测查情况(单位:厘米):

讲台					
1.1	2.4	2.0	1.0	1.2	2.1
1.6	1.1	1.6	1.5	1.4	1.3
2.4	2.4	2.1	2.0	1.2	2.2
1.1	2.1	2.5	1.6	2.1	3.2
1.8	2.0	1.2	1.9	3.2	1.7
2.2	2.2	2.1	1.3	2.0	2.2
2.3	2.5	1.8	2.6	2.5	

上表告诉我们,我们这个班共41人,平均握笔高度为1.9厘米,其中最低的是1.0厘米,最高的是3.2厘米;不足2厘米的有18人,超过3厘米的只有两人。那按规定应该怎样呢?我们在教写字姿势的时候,常常用三个“一”来教,也就是一尺、一拳、一寸,即眼睛与书本距离一尺,身前与书桌距离一拳,(握笔)手指与笔尖距离一寸。一寸是多少呢?是3.3厘米。这样来说,全班除两个学生外,其他学生都存在着握笔过低的问题。

【成因分析】

是什么原因使孩子们握笔过低呢?我们经过调查分析,认为有以下几个方面的原因。

一、握笔高度指导不明确

我们虽然经常强调,并且用儿歌等方式来让孩子们知道应该做到三个“一”,但是一寸是多少,大概在什么位置,学生还是不明确。

二、一年级孩子手指肌肉发展不成熟

因为肌肉发展不成熟,导致握笔无力。为了能更好地控制笔,孩子们就会越握越近。

三、教师与家长写字要求过高

教师和家长评价字好不好,常用的评价语为两个:一是“有力”,二是“有笔锋”。要让字看起来“有力”和“有笔锋”,我们又常常简单地认为是要用力。

上述三个原因,由表及里,层层关联,最终是“用力过度”这个致命的原因导致学生一系列的不良写字姿势的形成。不良的写字姿势主要有:一是吊腕;二是手腕屈曲;三是拇指包食指;四是拇指内收;五是三、四指执笔;

六是握笔太紧等。

那我们该如何有针对性地进行矫正呢?

【矫正策略】

一、准备充分,夯实根基

(一) 选择合适的书写铅笔

有的教师可能会说握笔不需要用太大的力气,可是现在的铅笔不用力书写就看不清。因为,使用铅笔书写,与毛笔很不一样,需要加大力度才能写出清晰的字迹,而且笔芯越硬、色素越淡,越需要用力。因此,对手上的小肌肉发展不是很好的低年级孩子来说,铅笔的选择是至关重要的。常见的铅笔有HB、B、2B、3B、4B,B的数量越多,笔芯越柔软,浓度越大。对刚入学的孩子,绝对不能选择HB和B型号的铅笔书写。因为这两类笔,笔芯太硬,需要很用力才能写出清晰的字迹。对刚入学的孩子,一般我们建议家长给他们购买2B铅笔书写。这样学生轻轻用力就能写出较明显的字迹,不至于书写较长时间,学生的指头肌肉发生凹陷、变形的现象。

(二) 练习过硬的“鹰爪功”

一二年级的小朋友手指软弱无力是正常的,并且男孩与女孩又有区别。由于女孩发育比男孩早,女孩的写字肌在三、四年级就成熟、稳定了,而男孩的发育要晚一两年,这也是小学阶段女孩比男孩写字好的重要原因之一。可是,我从自家孩子身上发现,他的指力就比一般孩子强,因为他从幼儿园大班就开始练习弹钢琴,所以一入学写字就比较有力。可见,锻炼一下孩子的指上功夫也未尝不可。因此,对一些握不好笔、写不好字的孩子,我会从“练功”开始。从以往的经验来看,小朋友们非常喜欢“练功”,也很想创造奇迹。我教小朋友增加手指力量及灵活度的方法是练“鹰爪功”:在塑料瓶装满水或沙,盖好盖,让孩子平放小手掌心朝下,交替用两拇指、食指和中指来抓紧瓶盖,将瓶子提起放下,可30、50个抓放一组,逐渐增加组数。这个游戏孩子常常玩得兴趣盎然。同时,我还要求握笔姿势不良的孩子家长,在家也能配合练习“鹰爪功”,还可以增加撕纸、扭螺丝、堆积木等新的项目。这样对增强孩子手指力量及灵活度的帮助会很大。

(三) 关注一分钟热身运动

每次书写之前先在一本草稿本上做一分钟的热身运动也能收到意想不到的效果。热身运动就是以正确的握笔姿势先以顺时针方向连续画圆,然后再转为逆时针描画,之后,再画些1厘米左右的纵向线条,然后再变成横线、右斜线、左斜线等,反复地进行各种各样的练习。这些练习会起到让手腕和手指部位达到灵活的效果。之后开始写字,学生就会感觉手腕及手指更加灵活自如,同时手部的肌肉也得到了锻炼,从而能够坚持以正确的握笔姿势书写更长的时间。

(四) 标识笔杆刻度线

我们要求每个孩子的铅笔笔杆上都要在2.5厘米处,用小刀做一个记号。这个记号必须清晰醒目,怕麻烦的家长也可以用彩笔刻画。这个记号是每天都要做,直



至这支铅笔不能使用为止。这样每次学生只要提笔写字就可以看到这条清晰的握笔刻度线,教师也会及时提醒学生必须握在此处的上端。这样握笔低的现象会有改观。

二、循序渐进,明确要领

(一) 趣味儿歌正姿势

针对低年级学生的特点,在教学执笔姿势与坐姿时,我特意搜集整理有关的写字儿歌,运用到教学中。如,《执笔儿歌》内容详细易懂:“大哥二哥头对头,三哥弯腰下面托,四哥五哥弯弯坐,笔杆斜靠虎口上,指实掌虚把笔握。”读完儿歌学生很快就掌握执笔姿势。为了不使学生在练字过程中手指太累,在课间休息时,我教给学生《指操歌》,让他们在悠扬的古筝乐声中又说又做,既动口又动手,气氛轻松愉快。《指操歌》内容如下:(1)我有一双小小手,长着十个手指头,写字之前做指操,活动关节手灵巧。(2)五指张开手相对,左右用力往里压,团结合作互相帮,写出好字人人夸。(3)十指争相把话插,小主人,放心吧,我们团结来督促,保证团结如一家。(4)拿起笔来坐端正,一拳一尺又一寸,头正身直双足稳,字字书写很漂亮。有时,我还教唱学生《写字歌》:“一棵大树快要倒,手指全家来扶好。爸妈轻扶树两边,形成一个小圆圈。爸爸身高头在前,树干斜在爸脚边。大哥树后来托牢,两个弟弟弯腰靠。要想写字快又好,握笔方法要正确。”在多种形式的渗透下,孩子明确了正确的握笔方法,初步学会正确的握笔姿势来书写。

(二) 握笔器纠顽疾

对于握笔姿势错误较难改的孩子,我推荐家长购买握笔器,新华书店有售的一种简易握笔器。在铅笔的书写一端安装握笔器,利用握笔器来固定手指的位置,这样不仅能帮助孩子解决持笔无力的问题,同时也有助于孩子更快地掌握正确的握笔姿势。注意写字的时间不要过长,用握笔器也可以隔天进行。实践证明,使用握笔器坚持一个月左右也能逐渐养成习惯。这时,就可以去掉握笔器。还有网友推荐的一种皮筋纠正法,也是不错的选择,就是使用起来比较麻烦。

(三) 语音提示保姿势

为了让孩子能养成用正确的握笔姿势书写,每周在班中我选出一个孩子作为书写提示员。这位孩子带着手表,学生一开始写字,他就会提醒大家齐诵书写儿歌“食指拇指对对齐,手指握在刻度上,头正肩平轻轻写”。一听到提示员的及时提醒,孩子们就自行检查自己的握笔姿势和书写姿势。每5分钟提醒一次。因为,每隔5分钟孩子就会书写疲劳。及时的提醒就像给孩子打了镇静剂,使刚要犯错的孩子无机可乘。这样正确的姿势能保持的时间会慢慢延长,久而久之养成了正确的握笔姿势。

(四) 降低要求养姿势

对刚入学的一年级孩子,切不可要求他们写出有笔锋的字。因为,一年级的孩子小肌肉发育不完全,如果要

写出有笔锋的字,他们会用力地写,这样握笔会越来越低、越来越紧。所以,在语音提示的时候我要求学生轻轻书写,只要把基本笔画写清楚、写端正就可以,美观可以慢慢地来。一般我们一篇课文有6个生字需要书写,一个字一行就是6行。如果要在一节课内完成,孩子的压力就很大,因此一定要分两节课或三节课书写。分散书写也是保证孩子能保持良好的握笔姿势的前提条件。

三、多管齐下,巩固效果

帮助孩子矫正错误握笔姿势之后形成良好的书写习惯是关键。刚开始,孩子们都是挺有毅力地去努力改正,家长也会积极配合,毕竟关系到孩子的视力健康问题。但是,矫正不良书写习惯枯燥乏味,时间一长,孩子就产生厌倦和畏难心理。于是,我就采用多种方法督促他们。

(一) 严格督促法

孩子一旦写字,我都严格要求他们先摆正姿势,姿势都正确了才能动笔书写。在他们书写的过程中,我一旦发现有错误就在一旁提醒纠正,不给他们握笔姿势错误的机会,使其将正确方法牢记在心中。

(二) 家校协作法

为了孩子都能养成正确的握笔姿势,我先找个机会把家长请进学校,让家长一一观看学生现场书写的情况。一是观看自己孩子写字的姿势,二是让写字姿势正确的学生成为家长提醒自己孩子书写姿势的一扇窗户。每周还要求家长必须反馈学生在家书写姿势正确率的情况。这样教师、家长齐抓共管,会收到更好的效果。

四、体验感受,自主管理

低年级的孩子学习本领一般都坚持不了多久,写作业时常常写着写着就不能保证姿势的正确,笔就握错了,头也慢慢地歪着靠在本子上。于是,我针对低年级学生的特点,坚持以正强化为主。一看到有孩子握笔姿势正确的就站在一旁故意美美地欣赏着,并给予肯定的评价,有时还拍一张照片,展示给大家看。每节课我都不厌其烦地特别表扬书写姿势正确的“小明星”,让身边榜样的力量来影响学生,改掉不良的书写姿势。我还坚持给作业姿势一直保持正确的孩子的本子上画上一个笑脸,10个笑脸奖励一个金苹果,10个金苹果奖一张表扬信。每周定一节课为写字好习惯的奖励课。措施有力,就能激发学生的内驱力,使学生都有了要把笔握好的意识了。姿势越好,学生写字更轻松,得到的表扬和肯定的机会也越多,练习书写的行为和兴趣互相促进,形成一种良性循环。

总之,只有辛勤的劳动才能有丰硕的回报。让每一个孩子都能用正确的握笔姿势书写是一项很艰巨的任务,还需要我们所有学科的教师形成合力,这样效果将更为显著。

(责编 韦 雄)