一年级学生书写坐姿和握笔姿势指导

江苏扬州市广陵区沙头中心小学(225000) 郑 露

[摘要]书写指导是小学一年级语文教学的重要内容。教师有针对性地纠正学生不正确的书写坐姿和握笔姿势,需要多元、多措并举。通过编制书写口诀、引导实践操作、多元训练设计,可以激发学生的书写兴趣,引导学生规范书写,历练学生的书写意志,从而有效培养学生良好的书写习惯。

[关键词]一年级 书写 坐姿 握笔 指导

[中图分类号] G623.2 [文献标识码] A [文章编号] 1007-9068(2015)33-022

一年级学生正处于生长发育的关键期,培养其正确的书写坐姿和握笔姿势,不仅能够提升其书写的规范性,还有利于学生的健康成长。教师要通过编制书写坐姿和握笔姿势口诀,引导学生进行书写实践,设计多元训练内容,激发学生规范书写的积极性,提高书写规范要求,让学生养成良好的书写习惯。

一、编制书写口诀,激发学生写字兴趣

一年级学生初学写字,其视动之间的协调配合正在起步形成阶段,重视正确坐姿和握笔姿势的矫正,能够促进学生正确书写习惯的养成,让学生受益终生。汉字书写的传统要求是“虚拳、平腕、实指、空能藏卵”,且一定要做到“心正则笔正、笔正则锋易正”。实践证明,这样的书写姿势和握笔要求是有一定科学性的。教师要给学生以正确示范,特别要对学生讲清动作要领,可以给学生传授一些规范书写坐姿和握笔姿势的口诀和顺口溜。这样可以激发学生正确书写的兴趣,建立健康的书写认知。

调查发现,现代学生近视率相当高,这与学生不正确的书写坐姿和握笔姿势有直接关系。有些学生喜欢歪头,甚至斜着身子写字,也有些学生用拇指与食指对捏笔杆,而且是抓住笔头近端,导致手指遮挡视线看不到笔尖。这样很容易拉近眼睛与书本的距离。久而久之,不正确的坐姿和握笔姿势成为自然,难以纠正,损害眼睛和身体健康就会成为必然。因此,教师要从一年级开始就规范学生的书写坐姿和握笔姿势。为提升学生的书写兴趣,教师不妨编制一些书写姿势口诀,让学生背诵记忆,这对纠正学生的不良书写姿势有一定帮助。“头正、肩平、神直、足安。”“一抵二压三衬托,指实掌虚腕灵活。”“力发手腰,其根在脚。”“眼离书本一尺远,胸离书桌一拳远,手离笔尖一寸远。”“老大老二不打架,老三抵在笔杆下,老四老五来帮忙。”让学生记住这些口诀,对有效提升学生正确书写的自觉性有积极帮助。

二、引导实践操作,促使学生掌握要领

一年级学生稳定性较差,在书写过程中,很容易出现反复,教师要多进行引导和监督,帮助学生逐步建立起规范书写的习惯。首先,教师要给出标准示范,可以用多媒体展示动作要领,也可以亲自示范操作,讲清每一个动作构成,分解动作让学生看清楚,给学生以明晰的认知。其次,教师要做好巡视,发现问题及时解决。学生悟性有差异,个别学生已经形成的不良习惯可能成为重

要制约因素,教师要进行个体辅导,对部分学生应重点指导。再者,要树立榜样,让班级中表现优秀的学生现场示范,在班级中培养良性竞争氛围,这样可以有效激发学生学习的主动性。

学生书写坐姿和握笔姿势训练时,教师需要设计多种方法,帮助学生实现自我矫正。有一位教师这样设计:第一步,端坐。让学生挺直身躯,端坐于桌前,胳膊自然搭在桌面上,眼睛距离桌面一尺远,胸离桌沿一拳远。第二步,握笔。让学生在铅笔上距离笔尖一寸处用小刀刻出标记,学生根据口诀握笔。第三步,书写。要求学生保持规范坐姿书写,每次训练时间为五分钟。通过一段时间的训练,学生书写坐姿和握笔姿势大多都能符合要求。教师对学生展开分步训练,具有很强的操作性,训练效果显著。

三、多元训练设计,历练学生书写意志

一年级学生缺少耐心和持久力,教师要注意寻求更多的训练方式,历练学生的书写意志力。学生书写姿势训练还要面临作业负担过重的问题,这给学生规范书写带来严峻挑战。教师要根据实际对书写姿势和握笔姿势训练进行个性化设计,为学生有效训练创造条件。首先,开展正确书写竞赛。为提升学生参与的积极性,教师可以设计多种竞赛活动,并给予“重奖”。小学生都有好胜心,面对竞赛锦标,自然会全身心投入。其次,设置监督岗,教师监督学生书写姿势的时间、机会都非常有限,教师可以设置众多监督岗,让学生充当监督员,这样可以提升监督覆盖面。再者,教师要联络家长联合施教,让家长成为家庭检查员,帮助学生养成良好的书写习惯。最后,要与科任教师达成共识,适当减少学生的作业分量。

学生书写坐姿和握笔姿势矫正,是一项长期的系统工程。教师要有长远规划,要对学生进行系统训练。矫正学生不良书写习惯不能只局限于写字课,只要有书写任务,都要对学生提出规范要求。语文教师还要与其他科任教师联系,形成管理合力,有效提升学生的书写自觉性。

书写训练需要从源头抓起,一年级属于起始年级,针对学生书写的不良习惯,引导学生纠正书写坐姿和握笔姿势,对有效培养学生良好的学习习惯具有重要的促进作用。教师要常抓不懈,规范学生的书写行为,提升学生的综合素质。

(责编 刘宇帆)