



## 引导小学生养成正确握笔姿势的策略

◎ 程永丽

国家教育部、卫生部的最新调查结果显示：目前我国有4亿多近视患者，其中青少年所占比重最大。小学生近视率在30%以上，中学生达70%，大学生高达90%。著名眼科专家褚仁远教授也曾多次在公开场合指出，握笔姿势不正确容易导致青少年近视，因此学校及家长应重视握笔姿势对儿童视力的影响，引导学生在学习的过程中形成正确的握笔姿势，从而有效预防近视的产生。笔者结合自身的教学实践经验，从错误的握笔姿势对学生造成的不良影响与如何引导学生养成正确握笔姿势的教学策略两方面进行阐述。旨在抛砖引玉，引发更多教育工作者的共鸣。

### 一、错误的握笔姿势对学生造成的不良影响

写字是一种极为精细的技能。首先需要对文字进行观察、分析，将文字分解为多种笔画后再综合概括其笔顺、结构，由大脑将信息和指令传送到手，再通过手、脑、眼的相互协作，将各种笔画结合成汉字。由于小学生手指的肌肉群发育还不够完善，长时间握笔容易疲劳，导致姿势不当影响视力，甚至连颈椎和脊椎都会出现不同程度的问题。笔者班内的一名学生，性格活泼开朗，学习成绩一直也不错，深受同学和教师的喜爱，但是近段时间上课经常不认真听讲，也不看黑板上的板书。笔者在课下了解到，家长对该学生要求较严格，经常会为其布置各种科目的家庭作业，该学生写字时一直歪着头，眼睛距离书本越来越近，导致视力下降，课上看不清板书，也没有心思好好听讲。由此可见，错误的握笔姿势会导致学生视力下降，影响心情，同时也必然影响他们的学习成绩。

### 二、引导学生养成正确握笔姿势的教学策略

1. 发掘古代书法家的励志故事，培养学生正确的书写习惯。为了培养学生良好的书写习惯，笔者在日常教学的过程中经常通过多媒体视频为学生展示一些古代著名书法家的优秀作品，让他们在欣赏作品的同时提升自己的艺术素养。在此基础上，还会给他们讲述一些古今著名书法家刻苦练字的动人故事，如：唐代著名书法家欧阳询为了研究王羲之的书法名著《指

归图》，不分昼夜学习，废寝忘食；南朝齐高帝的第十二个儿子萧峰刻苦练字，终成著名书法家等。学生听到这些故事后，都被主人公不畏困难、刻苦练字的精神所感染，由此激发了书写热情与参与意识。此外，笔者还在教室的写字墙上张贴优秀学生的作品，对字迹工整、书写认真的学生及时给予表扬和鼓励，从而激发他们的书写热情，促进正确的书写习惯的养成。

2. 运用多种教学方法，引导学生掌握书写技能。正确的握笔姿势和书写姿势不仅可以有效预防近视的产生，更有利于书写的规范和学生的健康成长。笔者在教学中发现很多学生的握笔姿势存在严重问题：有的写字过度用力，写不了多久就会感觉疲倦；有的把拇指深藏在食指后面，连笔都抓不稳就开始写字；有的写字时会把整个手腕扭转，笔指向自己，长期使用这样的握笔方法会影响脊骨发育，对身体造成损害……这些错误握笔姿势不仅会导致学生写作业的速度减慢，更会影响他们对书写的兴趣和信心。因此，笔者在教学的过程中注意培养学生正确的坐姿和良好的握笔习惯，首先通过自己的示范让他们了解正确的书写方法：拇指食指握住笔杆，手指距离笔尖3 cm，中指第一关节要牢牢地托住笔杆，让笔杆自然倾斜后靠近虎口，使笔和纸面成45度夹角。由于学生年纪较小自律性较差，为了更好地引导他们养成良好的书写习惯，笔者把正确握笔姿势编成了一首儿歌：我有一双灵巧的手呀，写得一手漂亮的字，要问秘诀在哪里啊，全凭几个好兄弟。拇指食指亲兄弟，捉住铅笔指对齐，中指在下来托起呀，保护兄弟有底气。无名指小指别泄气，跟着中指齐努力，铅笔离开虎口处啊，拳心要空腕用力。写出一手漂亮的字，爸爸妈妈都夸你！学生听到这样新鲜有趣的儿歌都争相背诵，笔者趁势让他们拿出笔，鼓励其用正确的方法练字。

3. 营造班内积极向上的握笔练字氛围，激发学生的练字热情。笔者在教学的过程中发现学生容易受到周围环境的影响。因此笔者通过组织各种书写竞赛活动激发学生的练字热情，培养他们的正确书写习惯，

# 以“导”促学 生长阅读素养

◎黄金针

国际阅读素养进展研究认为：学生的阅读素养水平主要通过两种阅读情境中的四种能力来表现。四种能力即关注并提取具体信息的能力、直接推论的能力、解释并整合观点的能力、评价内容和语言的能力。《义务教育语文课程标准（2011年版）》（下文简称《课程标准》）在“教学建议”中指出，语文教学要充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性。为此，在阅读教学中，教师应当充分发挥引导作用，促进学生有质量地阅读，进而促使学生阅读素养的生长。笔者在教学实践中，运用“导学单”做了些许的尝试。

## 一、以“导学单”引导学生提取和运用信息

日常教学中，信息的搜集一般都是教师指定范围

学生搜集，搜集结果通常都是“照单全收”。长篇大论、资料一把抓、交流没重点是学生信息搜集与处理普遍存在的问题。基于此，笔者运用“导学单”这一媒介引导学生搜集和处理信息。

1. 以“单”引导学生进行有广度的信息搜集。笔者在教学现代诗歌《大人们这样说》时，在课前“导学单”中设计了“搜集文中提到的你最想了解的资料”这一活动。在四人小组交流中，学生得到了课外资料的互补，譬如“九龙壁”的资料搜集，有的学生关注到的是它的相关数字，有的关注的是它所在的地点；对于作者“刘敏知”，有的学生搜集的是作者的作品，有的搜集的是作者的个人资料。教学古诗《登飞来峰》

对于书写比赛中的优秀作品给予表扬和奖励并让其分享自己练字的经历和感受，让每位学生深切地感受到班内浓厚的书写氛围，提高他们的写字兴趣。一次班内书写比赛结束后，看到有些学生没有被评上优秀作品垂头丧气非常不开心，于是笔者提问道：“大家觉得掌握正确的练字方法重要吗？通过前段时间的练习哪位同学的进步最大？”学生纷纷踊跃举手回答问题，有的说掌握正确的练字方法之后写字的速度比之前快了，写出来的字也更好看并且手指不容易感到疲劳；有的说之前练字的时候握笔姿势不正确，写字姿势也有问题，妈妈一直担心自己会变成近视眼影响身体发育，现在能够做到写字时挺胸抬头，妈妈也放心了；还有的说虽然自己的书写作品没有被评为优秀，但是和之前相比已经有了很大的进步，认为自己的同桌进步特别大，书写内容也不那么潦草了……笔者趁势总结道：“虽然很多同学没有评上优秀作品，但是和自己相比已经取得了很大的进步，只要我们能够掌握正确的书写方法，自己的写字水平一定可以越来越好！”学生纷纷点头表示认可，那些没有评上优秀作品的学生也解开了心结，露出了开心的笑容。由此可见，通过营造班内积极向上的握笔练字氛围，有助于激发学

生的练字热情，培养他们良好的书写习惯。

4. 课上练习与家庭练习相结合，提升学生的书写质量。单纯依靠课堂教学无法培养学生良好的书写习惯，需要家庭和学校的共同关注，因此家长要在课下想方设法地激发孩子的书写热情，促其掌握正确的握笔姿势，提高书写能力。学生写字的过程中首先要做到握笔姿势、坐姿正确，接下来要注意每个字的笔顺，如“天”“干”“土”等字有很多学生写了很多遍却一直搞不清笔画顺序；又如写“装”的时候分不清是先写竖还是先写两点水，导致写字的时候迟迟不敢下笔，既影响了书写速度也影响了他们的书写信心。由于课上的时间有限，教师在教学的过程中无法做到面面俱到，因此需要家长的监督与配合。只有学校和家庭共同关注、共同努力，才能在潜移默化中影响学生，使他们养成良好的书写习惯。

教师在教学的过程中多关注学生的握笔姿势，采用多种策略促使学生形成正确的书写习惯，可以为学生奠定良好的书写基础。学生在练字的同时，也培养了坚强意志和良好的品格，为今后的学习打下良好的基础。

（作者单位：福建省漳平市实验小学 本专辑责任编辑：辛铭 黄晓夏）

本文系泉州市教育科学“十三五”规划（第一批）立项课题“运用导学单提高中高学段学生阅读素养的策略研究”（课题编号：QG1351-157）的研究成果。

信息