

# 低年级学生握笔姿势现状调查和策略探究

江苏南京市共青团路小学 程朱丽



**【摘要】**写字是小学阶段的一项基本技能,写字习惯是学生基本素养的重要组成部分。目前,很多小学生握笔姿势不正确,错误的握笔姿势影响了学生的身心健康和写字质量。本文就一年级学生的握笔姿势现状进行分析,探究错误握笔姿势的成因,力求引导每个学生掌握正确的握笔姿势。

**【关键词】**握笔 错误 写字

世界卫生组织最新研究报告显示,我国小学生的近视率接近40%,高中生和大学学生的近视率均已超过七成。著名眼科专家褚仁远教授曾多次指出,握笔姿势不正确容易导致青少年近视,因此我们应重视握笔姿势对儿童视力的影响,重视对学生写字习惯的培养。

俗话说“字如其人”,写字是小学生语文学习中的重要内容。语文课程标准强调低年级学生要“养成正确的写字姿势和良好的写字习惯”。正确的握笔姿势是良好写字习惯培养的重要部分。目前,小学生握笔姿势现状不容乐观,尤其在低年级尤为突出。本文将通过调查小学生握笔姿势的现状及产生原因,结合教育教学研究解决此现状的对策。

## 一、现状调查,了解握笔姿势情况

笔者今年执教的是一年级。在一年级学生入学之初,笔者便对一年级学生进行了握笔现状调查。全班共40名学生,姿势标准的仅有3名学生,其他学生的握笔情况如下:

握笔错误类型	大拇指抱笔型	食指压笔杆型	拇指前伸型	手部凸腕型	两指捏笔型	四指抓笔型	拳头握紧型	笔杆斜躺型
人数	14	3	2	4	5	3	4	2

纵观这些握笔姿势错误的学生,笔者发现他们普遍存在的问题是握笔太低,写字时视线受阻。经过测量,班上40名学生的平均握笔高度是1.65厘米。我们在教写字的时候,常常会说“一拳一尺和一寸”,那“一寸”是多少呢?是3.3厘米。这里的“一寸”是个概数,也就是3厘米左右。

再观察这些握笔姿势错误的学生,笔者发现他

们的写字姿势也大多是错误的,如头歪、手歪、笔歪、身体歪等。由此可见,握笔姿势现状不容乐观。

## 二、追本溯源,寻找握笔错误原因

### 1. 学生生理方面

低年级学生年龄小,手指关节正处于发育过程中。由于肌肉发育还不成熟,握笔没有力气,为了更好地控制笔,就会越握越紧。低年级学生在课外作业的压力下,很容易导致握笔不良习惯。实践证明,不到六岁的学生,手部肌肉群不是很发达,手指骨骼弹性较好而坚固性较差,如果让学生过早就拿笔写字,会造成肌肉伤害、骨骼发生弯曲等后遗症,百害而无一利。

### 2. 学校教学方面

在幼儿园阶段,学生进行大量书写训练,而缺乏正确引导,导致了错误的握笔习惯。进入小学后,小方凳变成课桌椅,彩笔变成铅笔,书写工具和条件发生了根本改变。若教育衔接不够,则无形中加大了日后纠错的难度。进入小学,大部分语文教师对于难以更改的错误习惯,会选择放弃。另外,其他学科教师还不够重视学生握笔习惯的教育。

### 3. 家庭教育方面

首先是家长越来越注重早期教育,希望孩子幼儿园就能学会识字和写字。于是,只片面地关注识字和写字,忽视规范的写字姿势和握笔方法的培养和训练。其次是进入小学,家长忽视了对握笔姿势的培养和训练。家长只重视孩子的成绩,忽视行为习惯的培养;只关注作业是否完成、字迹是否端正,很少去关注书写姿势和握笔姿势。

### 4. 书写工具方面



书写工具所产生的弊病不容小觑。市场上有各种型号和不同形状的铅笔,学生对有些笔难以把握,又缺乏正确的判断能力。同时,学生的桌椅也存在一些问题,如高度不符、前后桌太近等。学校的桌椅是统一高度的,但学生的身高却各不相同。于是,不同身高的学生在同样高度的桌椅面前就呈现出不同的书写姿势。

### 三、联系实践,探索纠正问题策略

写字是小学生语文学习中的重要内容,握笔姿势正确是写好字的首要条件。面对如此严峻的握笔姿势现状,我们该如何指导小学生掌握正确的握笔姿势呢?笔者结合教育教学实践,做了一些探索。

#### 1. 准备充分,夯实根基

(1)合适铅笔来书写。首先,笔者对刚刚入学的一年级学生的书写工具的选择做出了要求。常见的铅笔有HB、B、2B、3B,对刚入学的学生,笔者建议他们使用HB铅笔。这样的铅笔芯软硬适中,学生写字时只需适度用力。如果是写字特别费劲的学生,笔者建议他使用2B铅笔,这样写字时轻轻用力就能写出较明显的字。在铅笔形状的选择上,笔者推荐学生使用三角形形状的铅笔,这样更加方便低年级学生的手指抓握。

(2)刻度线来提醒。从现状调查中,笔者发现握笔错误的学生普遍存在握笔过低的现状。为了帮助学生掌握正确的握笔姿势,笔者要求他们在铅笔笔杆上约3厘米处,用彩笔做一个记号,规定握笔时不能低于这条刻度线,并且每天督促握笔错误的学生在铅笔上做记号,直到这支铅笔用完。这样的刻度线时刻提醒学生握笔不要过低。在老师的不断督促之后,学生们握笔低的现象大有改观。

(3)辅助工具来帮忙。由于一些学生在幼儿园时期就形成了错误的握笔姿势,很难纠正。笔者推荐他们购买了一种简易握笔器,利用握笔器来固定手指握笔的位置。同时,也可以巧用橡皮筋来帮助学生进行握笔姿势定型训练。第一个月每天都在课后写作业时使用,第二个月隔天使用。在握笔器和橡皮筋的帮助下,学生的握笔姿势得到了定型训练。大部分学生在三个月后便基本掌握了正确的握笔姿势。

#### 2. 循序渐进,明确要领

(1)热身运动消疲劳。一年级学生手部骨骼肌

肉发育还没有完全,活动不够灵活。因此,在每次写字之前笔者都会让学生做一分钟的热身运动: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;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。反复练习会让手腕和手指部位更加灵活,同时手部的肌肉也得到了锻炼。

(2)趣味儿歌正姿势。针对低年级学生的特点,在教学实践中,笔者将富有童趣的握笔姿势歌运用到教学中。学生在每次写字之前诵读握笔姿势歌:老大老二对对齐,指尖之间留缝隙。食指微微拱起来,老三下面来帮忙。老四老五往里藏,笔杆架在关节上。读完儿歌,学生很快就掌握了正确的握笔姿势。

(3)反复提示保姿势。班级部分学生握笔姿势很难纠正,没有人提醒便会重蹈覆辙。为了让这些学生能一直保持正确的握笔姿势写字,笔者让他们的同桌作为书写提示员。当写作业时,一旦发现握笔姿势错误,就及时提醒他们。这样,这些学生用正确的握笔姿势写字时间越来越长,久而久之便养成了正确的握笔姿势。

#### 3. 多管齐下,巩固效果

(1)降低要求法。一年级学生由于肌肉发育不一,写字时有些欠力,有些欠灵活。因此要降低对学生的要求,切不可严格要求他们写出有笔锋的字。笔者常常在指导写字时告诉学生要适度用力,只要把基本笔画写清楚、写端正就可以,美观可以慢慢地来。同时,尽量减少学生的作业量,不留课外书面作业。课文中规定的写字量,尽可能地分散在课堂书写。

(2)家校协作法。家长是纠正小学生错误握笔姿势的坚强后盾。笔者在学期初便利用家长会对学生家长进行了正确握笔姿势的培训,与家长沟通交流,让家长明白错误握笔姿势对学生身心发展的危害。针对部分学生的情况,笔者每周还要求家长反馈其孩子在家握笔姿势的情况。同时,我还引导家长在日常生活中多给孩子提供锻炼手指肌肉和关节的机会。这样教师、家长齐抓共管,学生的握笔姿势潜移默化中就纠正了。

(3)正面强化法。针对低年级学生的特点,在握笔姿势的教学中,笔者坚持以正面强化为主。➤

# 让语文学习真正发生

江苏无锡市育红小学 陆丽娜



【摘要】任何形式的学习都包含三个基本要素——状态、策略和内容。语文教学必须关注学生的“学”，教学流程应该成为语文学习活动充分展开的过程：基于学生原点，启动“状态”；基于学生困境，运用“策略”；基于学生远点，建构“内容”，学生就能集中精力学习，真正的学习就会发生。

【关键词】学习发生 状态 策略 内容

《学习的革命》指出，学习之“门”必须打开，否则真正的学习无法发生。詹森提出“任何形式的学习，都包含三个基本要素——状态、策略和内容”。“状态”，就是要创造出学习的适当的精神状态，即对自己的学习内容有着强烈的热情与渴望，要保持一种近似疯狂的执着去学习，只有这样才会发掘出潜存于自身的巨大能量；“策略”，代表授课风格和方式；“内容”，就是主题，在每个好的课程中，必须拥有这三者。要让语文学习发生，我们就必须关注学生学习的“状态”“策略”和“内容”。

## 一、基于学生原点，启动“状态”

语文课程标准立足于从学生已有的生活经验和知识背景出发，为他们提供学习的内容、学习的方法等。翻阅一到六年级的语文教材，入选课文内容丰富，有英雄人物故事，励志、感人；有山川自然风光，秀美、奇丽；有童话寓言故事，生动、有趣……这些课文在不同的年级，所采用的语言是逐渐成熟、理性和深奥的。为了取得理想的教学效果，教师就

要根据不同年级学生的特点，饱含不同的情感，或生动、或悲伤、或诙谐，入情入境地导入与描述，或是创设一定的情境激发学生求知的渴望，引发学生情感的共鸣，使整个课堂充满和谐。以六年级的《麋鹿》为例：

### 【教学片段1】

1. 同学们，现在请大家快速浏览文章第2~4自然段，看看作者是怎样描绘麋鹿的外形的。边读边想象麋鹿的样子。要注意不动笔墨不读书，在书上画一画关键句，圈一圈关键词。

2. 读了课文，你觉得麋鹿的外形怎么样？文中有个词（奇特）。

3. 老师这儿有一头鹿，你们看，这是麋鹿吗？先别急着下定论，好好看看这头鹿，再好好读读课文，从文中找理由来证明你的判断是对的。待会儿陈述理由的时候要求语言简洁，叙述清晰、有条理。（回答要求：图片上的鹿……麋鹿……所以……）

……



## XIAOXUE JIAOXUE YANJIU

每当看到学生们坐姿端正，握笔正确，就及时提出表扬。表现特别突出时还会给他拍一张握笔姿势特写，作为“写字小明星”展示给大家看，激发了学生的内驱力。在课堂上，充分发挥榜样的力量，让班级中表现优秀的学生现场示范，在班级中形成良性的竞争氛围，有效激发学生学习的主动性。

叶圣陶先生说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”培养学生良好的写字习惯是一项长期而艰巨的工程。作为一名低年级语文老师，我们应该把培养学生掌握正确的握笔姿势当成

一项重点的教学内容，采取有效措施，预防和纠正学生错误的握笔姿势，帮助学生养成良好的写字习惯，从而提高学生的书写水平。握笔姿势纠正之路漫漫，吾将上下而求索！♪

注：该文为南京市教育科学“十三五”规划课题“生长学习力：构建小学适性课堂的行动研究”阶段性成果。