

提笔即是练姿时：培养低段学生正确写字姿势的有效对策

黄惠琳

(江西省鹰潭市第十一小学 335000)

【摘要】小学阶段是学生身心发展的重要阶段。这一时期的学生身体处于发育未完全时期，一些不规范习惯一旦养成，很容易对学生的身心造成伤害。尤其是小学生的握笔姿势和坐姿对其身体的发育影响很大。错误的握笔姿势会导致学生视力变差，不规范的坐姿会导致身体的多个部位骨骼发育受影响。不仅如此，握笔姿势不正确也是小学生写字不美观的主要原因之一。为了能使小学生更健康地成长，笔者对小学生握笔姿势和坐姿现状进行深入探讨，提出了小学生握笔姿势和坐姿不正确的主要原因，并探究其解决策略，希望对小学生握笔姿势与坐姿的纠正有所帮助。

【关键词】小学生；握笔姿势；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1117

握笔姿势和坐姿都是小学生书写习惯中的关键因素，从小培养学生养成良好的书写习惯是对学生的未来负责任。而小学生纠正自己握笔姿势和坐姿的意识不强，甚至连字体大小、字迹轻重、写字速度等都离不开教师的正确引导、家长的不断鼓励和同学间的互相监督。因此，只有教师、家长及学校共同发挥作用才能帮助学生在小学阶段便养成良好的书写习惯，小学阶段是学生打基础时期。在这一时期，他们的模仿能力强，但判断能力又很差，稍不留神就会埋下祸根。同样，从小学时期养成一个好的习惯也相对更容易。因此，在小学学习阶段，纠正学生的握笔姿势和坐姿对他们未来的发展十分重要。

一、小学生握笔姿势和坐姿不正确的原因

(一) 教师及家长的重视度不够

很多小学教师认为自己肩负的责任仅仅是帮助学生取得好成绩，对学生身心发育问题并不关心。所以，当他们发现学生握笔姿势有误、坐姿不端时，除偶尔在课堂上提及几次之外便再无动作，放任小学生从一年级开始便是错误的握笔姿势和不正确的坐姿。有一部分教师则是“心有余而力不足”。有些学校学生人数较多，每个班级里的学生数量较大，教师没有办法时时刻刻都观察着每个学生的一举一动，因此做不到随时纠正学生的错误握笔姿势和坐姿。而学生家长则认为纠正学生错误握笔姿势和坐姿是教师的责任，于是完全放任孩子不管。殊不知家长的不重视或日复一日地推卸责任会对小学生造成更大伤害。

(二) 小学生自制力不强

由于小学生身心尚未发育完全，他们往往不会像成年人一样有很强的自制力，而是更喜欢随心所欲，累了就随便换个握笔姿势或趴在桌子上写字、看书。即使他们已经听教师和家长说过这样的做法是错误的，会对身体造成伤害，但只要他们觉得舒服，就会把这些告诫抛到九霄云外。而且小学生又喜欢模仿和互相比较，若其中一个人开始趴着写字，周围的人则很快也会像他一样，慢慢地就变成了一种习惯，甚至在班级里形成风气。

(三) 过度关注教学结果而忽略过程

教师“过度关注教学结果而忽略过程”是现代教育的弊端所在。即使教学改革一直在不断强调“以学生为中心”，“将学生作为主体”，但在具体实施方面往往事与愿违。很多小学教师只是为了完成每天的教学任务，看到学生写字的量够、会做的题多、考试成绩高，能够达到自己的预期便认为是完成了教学任务。换句话说，只要结果是好的，过程怎么样对他们来说都无所谓。而学生的握笔姿势和坐姿往往是存在于过程中的。所以，这种“只关注结果而忽略过程”的教学观念就是很多小学生好习惯养成道路上的绊脚石，教师必须将这摒弃。

(四) 小学生的课业负担过重

课业量大、学习任务重似乎成了当代小学生的“标配”，这也是小学生握笔姿势和坐姿“偏离轨道”的原因之一。小学生每天在学校班级里要不停地写字，回到家之后为了完成作业也需要不停地写字，甚至还会写家长布置的额外

作业。大量的书写任务使学生变得疲惫不堪，多换几次握笔姿势和坐姿似乎会缓解疲劳，于是他们开始用五花八门的姿势书写，后来就干脆趴在书本上书写……长此以往，就会慢慢变成习惯，很难改掉。

二、纠正小学生错误握笔姿势与坐姿的策略

(一) 教师和家长加强督促

纠正小学生不正确的握笔姿势和坐姿是家长和教师共同的责任，只有二者互相配合，承担起作为家长和教师各自的责任才能引导学生养成良好的习惯，为学生的未来打好基础。无论教师还是家长都是学生最好的榜样，所以教师在教学中应该经常将正确的握笔姿势和坐姿呈现给学生，并时常提醒学生注意自己的姿势。若班级人数较多，教师不能面面俱到，就可充分发挥班干部的作用。例如，教师可将班级里的学生分成几个部分，找班干部充当小小监督员，时刻注意提醒姿势不规范的学生，同时，教师本身也要多观察，成为一位合格的监督者。家长则需要日常生活中肩负起监督责任，尤其是在孩子写家庭作业或做练习时要多提醒他们注意姿势的规范性。

(二) 加强教师的科学指导，形成良好的示范

在小学写字课堂教学当中，教师属于重要的指引人，肩负着组织学生进行写字练习的责任，自身的言谈举止也在潜移默化中对学生产生很大的影响。特别对于小学生而言，心智尚未成熟，拥有较强的模仿能力。因此，教师教应该以身作则，严格约束自己的行为举止，对学生的写字姿势进行科学指导，以便达到良好的教学效果。在具体的写字训练教学中，教师通过运用具备一定直观演示性的教学工具与设备，为学生呈现出标准的握笔姿势。比如：可以借助相关多媒体教学课件、投影仪设备等方面，将汉字书写中的笔画难点进行准确呈现，让学生经过细致观察以后，能够正确掌握握笔的姿势与运笔的方法。对于写字的教学训练环节，如果发现部分学生的坐姿错误，教师应该及时对其加以纠正，并逐渐养成良好的写字习惯，保持标准的写字姿势。

(三) 纠正学生错误的坐姿，提高学习写字的兴趣和积极性

对于小学生来说，正处于身体发育成长的阶段。所以，科学的写字姿势可谓至关重要，属于写好汉字的基础，并且有利于避免出现驼背、近视的情况。教师进行正式写字教学之前，可以借助教材中的相关图片，让学生进行观察，并指导其形成科学的写字姿势，及时纠正学生错误的坐姿。具体来说，要求学生端正身体，两腿自然放平，头与上身稍微前倾，胸与桌子之间的距离为一拳，而两臂则自然平放到桌子上边。除此之外，教师还应该有效结合小学生写字的相关教学要求，教会学生一定的写字技巧，掌握正确的写字姿势，进而最终达到既定的小学写字教学目标。

参考文献

- [1] 李冠晶. 论小学生良好书写习惯的养成策略[J]. 新课程导学, 2019(06).
- [2] 陈玲. 小学生作业书写习惯培养的策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2018(05).