# 培养低段小学生正确握笔姿势的实践探索

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-08-18

*“正姿”方能“字正”——培养低段小学生正确握笔姿势的实践探索【摘要】正确的握笔姿势是写好字的前提，小学生养成“姿”的习惯才能打下写好字的基础。在低段写字教学中，要特别注重对学生正确握笔姿势的培养，通过做好充足准备，打好写字根基；坚持循序渐进...*

“正姿”方能

“字正”

——培养低段小学生正确握笔姿势的实践探索

【摘要】正确的握笔姿势是写好字的前提，小学生养成“姿”的习惯才能打下写好字的基础。在低段写字教学中，要特别注重对学生正确握笔姿势的培养，通过做好充足准备，打好写字根基；坚持循序渐进，掌握握笔要领；多种方式督促，养成书写习惯的策略能够收到事半功倍的效果。

【摘要】低年级；握笔姿势；写字习惯

正确的握笔姿势是写好字的前提，但是，现在很多中小生没有掌握正确的握笔姿势。笔者在对某校428名学生进行的一次握笔姿势调查，结果显示只有414人有着争取的握笔姿势，而握笔姿势不正确的学生比例高达71%，这个数据结果让人为之震惊。不正确的握笔姿势会让人感觉写字吃力，笔的角度不好也会影响对于写字文本观察的视线；不正确的握笔姿势还会导致学生近视率的增加。让学生掌握正确握笔姿势是教育过程中刻不容缓的一项任务。因此，在小学低段写字教学中，首先要注重小学生正确写字姿势的养成，这样才能为他们写好字打下坚实的基础。

一、做好充足准备，打好写字根基

（一）指导选择合适铅笔

握笔需要使用的力度大小不是可以一概而论的，很多铅笔不用力书写根本无法在纸张上留下清晰的笔记。铅笔、钢笔、圆珠笔、毛笔都是不一样的种类，铅笔相较来讲需要加大力度才能使字迹清晰可见，而且笔芯的软硬、色素的浓淡淡对于使用者来讲需要用的力的大小都是不一样的。

对于低年级学生来说铅笔的选择是需要仔细考虑的，小孩子的手的力量可能由于年龄和发育的影响相对来讲较小，所以在选择铅笔的时候要尽量选择可以容易留下字迹的笔芯。常见的铅笔的种类有HB、B、2B、3B、4B，B等，随着等级的提升，笔芯的柔软度也随之提升，浓度也随等级越变越大。对于刚入学的年级较低的学生，要引导他们尽量不要选择HB和B型号的铅笔写字。因为笔芯太硬，要写出清晰的字迹需要耗费学生很大的气力，选择2B铅笔书写是比较明智的选择，让学生能够顺利的进行写字练习又不至于用力过大导致肌肉的凹陷或变形等问题。

（二）注重握笔基本功训练

一二年级学生手的力量较小是非常正常的，由于个体发展差异的不同，不同的学生的手的力量大小也存在差异，同时性别的差异也会对手指力量的差异有一定的影响。相对来讲女

孩发育较男孩要早一些，女孩的写字肌一般在三、四年级就成熟、稳定了，但是男孩的发育往往比女孩要晚一两年，这也是小学阶段女孩的字写的比男孩的字好的原因之一。有学生的指力比一般学生要强，很有可能是学生在小时候就练习过弹钢琴，所以对于用笔的力量会有很好的掌握，训练手指的力量还是有很大的成效的。对于一些握不好笔、写不好字的学生要从基本功开始抓起。

学生一般非常喜欢“练功”这个概念，也很想通过自己创造奇迹。一个很有效的教学生锻炼手指力量和灵活度的方法就是练“鹰爪功”：让学生使用装满水或沙的塑料瓶进行两指提起重物练习，在做游戏的同时有效锻炼学生的指力。鼓励号召学生家长，在家给学生进行撕纸、扭螺丝、堆积木等游戏形式的训练，来帮助学生更好的学习正确的用笔姿势。

（三）在铅笔上标明刻度线

教师可以让学生在铅笔笔杆上都要在2.5厘米处，用小刀或者其他工具做一个小小的记号，提醒学生在握笔时指尖和手指需要保持的距离，对于每一支铅笔，都要做好这样的记号，同时保持每天及时对小标记的位置进行更新保证学生每次只要提笔写字都可以根据清晰的握笔刻度线来调整指尖和笔尖的距离。教师在教学过程中也要对学生需要握在此处的上端进行提醒，向学生不断普及正确的握笔姿势。

二、坚持循序渐进，掌握握笔要领

（一）借助“口诀”学握笔

小学生的入学年龄一般在六周岁左右，此年龄段的学生的生理发育的特点是手部肌肉才刚刚开始发育，小肌肉群的发育程度也处于初级阶段，手指力量偏小，很难很好的对笔有掌控力。在新生入学第一个月重点一般是对学生的握笔姿势进行培养，通过“口诀”进行握笔姿势的教学可以让学生快速准确的记住握笔中需要注意的点。如“食指搭在花边上，拇指贴在食指旁。中指抵在笔杆下，笔杆靠在三线上。无名小指贴中指，能伸能缩才准确”这一口诀就是学生掌握握笔要领的好助手。

口诀中的第一句是指在握笔是食指的位置是在旋笔刀旋出锥形的花边上，更加直观的让学生记住了食指的位置。第二句是说要让食指在前面，拇指在左后，食指较拇指稍微低一点。拇指不能包食指，大拇指的指头较大，用很小的力气就可以将笔握紧。使用食指与大拇指捏笔时，像在拿雪糕筒一样保持中间的镂空。第三句是指用中指的靠近指尖的骨节从笔杆的下方把笔抵住，很好的将笔托住，这样握笔姿势可以保证书写灵活性的同时还很稳健。第四句是指笔杆要靠在食指骨的第三条关节线的位置，生动形象的让学生记住了握笔的的位置。第五句是指无名指和小指要贴的紧密一些，同时无名指和小指要向掌心自然弯曲。第六句是要求手腕不能过分用力，要保持放松、灵活，指关节稍微弯曲，以便在书写的过程中能够巧妙运用手腕的运动使写字更加省力。

（二）借助练习定姿势

教师在进行书写指导时，可以先让学生进行一定时间的握笔姿势的姿势定格练习，逐步的提高学生的握笔能力。在学生握笔姿势尚未定型只前，尽量不要让学生长时间用笔进行写字。结合教师生长发育的阶段的身体特点，教师和家长要注意准备适合学生的发育情况的桌椅。教师在辅导书写的过程中要以鼓励为主要教学方法，耐心为学生讲解所需要注意的问题点，帮助掌握正确的握笔姿势，养成良好的学习习惯。教师还应该向学生明确握笔姿势的细节，像拇指与食指、中指的具体位置，不要把大拇指压在食指上，握笔不能太紧等。运用正确的握笔姿势时端正地坐好写字，眼睛可以看到笔的尖端。教师还可以使用动作分解动作教学，让学生对于握笔的姿势进一步明确。

（三）“正念正校”养习惯

“正念”就是要求教师紧紧把握校正和评价的具体标准。校字“2+2”标准是：宫点、部件；端正、整洁。学生心中有了正念，就会专注于目标、明确方向，及时对于存在的问题进行纠正。

在学生临写的过程中设置自评的环节是最为合适的。通过将自己写的字与字帖的字进行比较校对，让学生对自己的书写有一个较为客观的认识，对自己的表现做出切合实际的判断，在逐步自我反思、自我评价中提升自我。在临写之后将学生组织着进行互相评价，或选取范例作为集体评价的作品也是非常有效的评价方式。

教师的点评往往对于整个评价的过程中有着比例最大的影响。教师在对学生进行评价时，要以发展的眼光看学生，要善于发现学生的优点，对于学生主要以鼓励教育为主。对于表现较好的学生可以根据表现优异的不同方面进行不同程度的表扬，同时配以热情洋溢或善意委婉的批语，如：“进步很大哦！老师相信你”，使用简明、易懂、具有启发性的评语让学生快速捕捉到教师想传递的信息。

三、多种方式督促，养成书写习惯

如何帮助孩子掌握正确的握笔姿势之后培养学生良好的书写习惯是每个教师都应该思考的问题。刚开始改正握笔姿势时，学生由于好奇或者新鲜等原因有很大的积极性，但是改正握笔姿势是一个需要很长时间的事情，学生到了后期就会因为枯燥乏味而提不起兴趣，教师在教学过程中可以运用多种方式方法来督促学生的矫正训练。

（一）借助励志故事，培养书写习惯

为了培养学生掌握正确的握笔姿势，养成良好的书写和学习习惯，在日常教学的过程中教师可以通过使用多媒体教学工具向学生展示优秀书法作品，让学生的艺术素养在浓厚的学术氛围中得以熏陶。同时还可以在此基础上给学生普及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在研习王羲之的书法名著《指归图》时忘记了吃饭睡觉

;王羲之之子王献之通过刻苦的练习，最终成为了像他父亲一样著名的书法家等。故事中角色的刻苦练习，不屈不挠的品质对于激发学生的书写热情有着很大的帮助。此外，对于优秀学生的作品给予表扬和鼓励，并让大家一起向优秀的学生学习，也能够培养学生良好的书写习惯。

（二）营造练字氛围，培养书写习惯

学生由于年龄较小，专注度还不够，对于外界环境的变化非常敏感。教师可以组织各种书写比赛活动让学生在竞争的氛围下提高对于练字热情，掌握正确的握笔姿势，养成良好的书写和学习习惯，在书写比赛中表现优秀的作品可以获得表扬和奖励并让获奖学生与大家一起分享学习的心得和体会，让学生在班级浓厚的书写氛围中，逐渐加深对于写字的兴趣。在比赛结束后向学生提问“大家觉得掌握正确的练字方法重要不重要？”学生回答说掌握正确的练字方法可以加快写字的速度，写出来的字也好看了而且还不会很累。对于没有评上优秀作品的学生进行安慰，告诉学生尽管有些同学的作品没有被评为优秀作品，但是只要今天的你比昨天的你变的更好一点了，在掌握正确的书写方法后，未来写字的水平一定会有明显提高的。为没有评上优秀作品的学生加油鼓励，学生对于以后的学习明确了方向。所以，在班级中营造积极向上的握笔练字氛围对于激发学生的练字热情，培养学生良好的书写习惯和提升学生的综合素质有很大的帮助。

综上所述，不正确的握笔姿势对于学生的学习和身体健康发展有着很大的消极影响，在教师努力帮助学生改正正确的握笔姿势的同时，家庭、学校和社会也要一起努力为了孩子光辉美好的未来携手同行，让每一个学生都能掌握正确的握笔姿势，从而为他们的后续学习奠定基础。

参考文献：

[1]黄金器.对小学生握笔姿势和坐姿现状的分析与对策[J].西部素质教育.2024(10).[2]程永丽.引导小学生养成正确握笔姿势的策略[J].新教师.2024(02).[3]储似梅.中小学生握笔姿势调查[J].中国学校卫生.2024(10).[4]周雅芳.小学生错误执笔姿势纠正策略初探[J].成才之路.2024(08).[5]徐丽君.小学生规范汉字书写能力培养策略[J].科技展望.2024(10).

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！