

# 低年级语文教学中学生专注力培养的实践研究

黄福华

广西贺州市昭平县凤凰乡中央洞村小学

**摘要：**低年级是学生学习习惯养成、学习能力奠基的关键阶段，语文作为小学阶段的基础学科，对学生语言表达、思维发展、文化感知起着至关重要的作用。而专注力是学生高效参与课堂学习、完成学习任务的核心前提，低年级学生身心发育尚未成熟，注意力持续时间短、易受外界干扰，专注力不足问题普遍存在，直接影响语文课堂教学效率与学生学习效果。本文深入分析了学生专注力不足的具体问题及深层成因，针对性提出系统化的培养策略，助力提升低年级语文教学质量，帮助学生筑牢学习根基，养成良好的学习习惯。

**关键词：**低年级语文；教学实践；专注力培养；学习习惯；课堂效率

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.202

## 引言

小学低年级学生具有较强的好奇心，对自己感兴趣的事物充满了无限的探究热情，而这一特点正是培养学生专注力的切口<sup>[1]</sup>。语文课堂作为培养专注力的主阵地，识字、写字、朗读等教学环节均需学生高度专注。当前，受课堂教学模式单一、内容趣味性不足、管控缺乏针对性，以及学生学习习惯薄弱、家庭环境等因素影响，低年级学生语文课堂专注力不足问题日益突出。专注力直接关系到语文学习成效与各学科发展、思维提升及终身学习习惯养成。因此，立足低年级语文教学实际，探寻科学有效的专注力培养策略，是教师亟待解决的重要课题，对提升小学语文基础教育质量具有重要意义。

### 一、低年级语文教学中学生专注力不足的原因

#### （一）课堂注意力持续时间短，易受外界干扰

低年级学生自控能力薄弱，无意注意占据主导地位，在语文课堂上很难长时间集中注意力参与学习。常规识字讲解、课文朗读环节中，部分学生短短几分钟就会出现走神现象，要么目光游离、东张西望，要么摆弄文具、课本、衣物等小物件，完全脱离课堂教学节奏。外界轻微的干扰，比如教室外的脚步声、鸟鸣声、同学的小动作，都会瞬间分散学生的注意力，导致其无法紧跟教师的教学思路，错过重点知识讲解，课堂学习效率大打折扣。即便教师反复提醒，学生也只能短暂集中注意力，很快又恢复分心状态，难以形成稳定的课堂专注度。

#### （二）课堂参与积极性低，被动接受学习

专注力不足直接导致低年级学生在语文课堂上缺乏主动参与意识，大多处于被动接受知识的状态。在识字游戏、课文品读、互动问答等教学环节中，很多学生不愿主动思考、举手发言，要么低头不语、敷衍应付，要么机

械跟随其他同学跟读、回答，没有真正将心思投入到语文学习中。面对教师提出的简单问题，学生因注意力不集中无法及时理解题意，更无法做出准确回应，久而久之形成“不愿听、不愿想、不愿说”的学习状态，不仅影响语文知识的吸收，还会弱化学生的学习主动性与探究欲，不利于语文核心素养的培育。

#### （三）学习任务完成效率低，粗心马虎问题突出

低年级语文课后练习、课堂书写、朗读背诵等基础任务，都需要学生具备一定的专注力才能高质量完成。专注力薄弱的学生，在完成写字、组词、读课文等任务时，往往表现出拖沓、粗心、敷衍的问题。写字时漏写笔画、写错偏旁，组词时混淆形近字、同音字，朗读课文时漏字、添字、读错字音，即便教师反复强调重点，学生也很难及时改正错误。这类学生完成学习任务的速度远慢于其他同学，且错误率极高，长期下去不仅会积累大量语文知识漏洞，还会产生学习畏难情绪，丧失语文学习自信心。

#### （四）课堂规则意识薄弱，纪律自律性差

部分低年级学生因专注力不足，难以遵守课堂基本纪律，随意插话、离开座位、与同学交头接耳等行为频发，不仅影响自身学习，还会干扰周边同学的学习状态，破坏整体课堂秩序。这类学生对课堂纪律、学习要求视而不见，无法约束自身行为，本质上是注意力无法聚焦在学习任务与课堂规则上，既影响语文课堂教学的有序推进，也不利于自身规则意识与自律习惯的养成，违背低年级立德树人、习惯为先的教育目标。

## 二、低年级语文教学中学生专注力不足的成因分析

### （一）学生自身身心发展的局限性

低年级学生正处于身心快速发育阶段，大脑神经系统尚未发育成熟，有意注意能力较弱，注意力分配、转

移能力不足,无法快速适应课堂长时间学习的要求。同时,这一阶段学生好奇心强、活泼好动,对枯燥、单一的学习内容缺乏耐心,更倾向于关注有趣、新奇的事物,这是导致专注力不足的生理性原因。此外,部分学生入学前没有养成良好的作息习惯、学习习惯,入学后难以快速适应小学课堂的学习节奏,进一步加剧了注意力分散问题。

### (二) 语文课堂教学方式缺乏趣味性

部分低年级语文教师依旧沿用传统灌输式教学模式,教学方法单一,课堂以教师讲解为主,忽视低年级学生的学习特点与认知规律。识字、阅读等教学环节过于枯燥,缺乏游戏化、互动化、情境化的设计,无法吸引学生的学习兴趣,难以调动学生的学习积极性。当课堂教学无法满足学生的好奇心与参与欲时,学生自然会出现注意力分散、专注力下降的问题,教学方式的滞后是影响学生课堂专注度的重要因素。

### (三) 课堂教学节奏把控不合理

低年级学生注意力持续时间有限,若课堂教学节奏过快或过慢,都会影响学生的专注状态。教学节奏过快,学生无法及时消化知识,容易产生学习压力,进而放弃专注学习;教学节奏过慢,课堂内容拖沓、冗余,会让学生产生厌烦心理,注意力逐渐涣散。同时,部分教师课堂环节衔接不流畅,各教学板块过渡生硬,没有给学生预留合理的思考、调整时间,也会导致学生注意力无法快速聚焦,难以保持全程专注的学习状态。

### (四) 家庭环境与家庭教育的影响

家庭是学生习惯养成的重要场所,家庭教育的缺失、家庭环境的嘈杂,都会影响学生专注力的培养。部分家长溺爱孩子,没有从小培养孩子的规则意识、专注做事的习惯,孩子在家中做事拖沓、三心二意;还有部分家庭学习环境杂乱,家长在孩子学习时看电视、玩手机、大声交谈,长期干扰孩子的注意力;更有部分家长忽视孩子学习习惯培养,过度纵容孩子的不良行为,导致孩子入学后无法适应课堂学习要求,专注力薄弱问题愈发明显。

## 三、低年级语文教学中学生专注力培养的实践策略

### (一) 优化课堂教学模式,激发学生专注学习兴趣

兴趣是最好的老师,也是保持专注力的核心动力。低年级学生注意力持续时间短、好奇心强、具象思维占主导,传统灌输式教学易让学生产生枯燥感,难以集中注意力。因此,低年级语文教师要转变教学理念,摒弃“教

师讲、学生听”的单一模式,立足学生认知特点,打造趣味化、游戏化、情境化的语文课堂,让学生主动聚焦学习内容,在愉悦氛围中提升专注力。

在识字教学中,可融入猜字谜、编儿歌、识字接龙、偏旁归类等趣味游戏,将枯燥的汉字转化为生动有趣的互动内容。比如教“休”字时,编字谜“人靠大树下,休息笑哈哈”;教形近字时,开展“偏旁交朋友”游戏,让学生在动手搭配、趣味竞猜中主动识字、专注思考,既掌握汉字规律,又培养专注力。在阅读教学中,通过创设课文情境、角色扮演、分角色朗读、故事演绎等形式,让学生身临其境感受课文内容,增强课堂参与感。同时,借助图片、动画、音频等多媒体资源,将抽象的拼音、词语、课文内容直观化、形象化,吸引学生的无意注意,再通过趣味提问、小组互动等方式,逐步引导其转化为有意注意,有效延长课堂专注时间,让学生在专注中理解知识、提升语文素养。

### (二) 科学把控课堂节奏,贴合学生注意力规律

低年级学生专注力弱,一般只能持续10~15分钟,需要运用儿童喜爱的趣味活动将一节课巧妙地分隔成几个小段,使他们以良好的状态进入下一个专注时间段<sup>[2]</sup>。教师要遵循低年级学生注意力持续规律,合理设计课堂教学时长与环节节奏,将40分钟课堂科学划分为多个短时间学习模块,每个模块严格控制在15分钟以内,做到劳逸结合、动静结合,避免学生因长时间专注产生疲劳。课堂开篇可采用简短的趣味导入、儿歌互动或生活化问题提问,快速抓住学生注意力,激发学习兴趣;核心教学环节穿插简单易操作的小游戏、小互动和小练习,每10分钟左右切换一次形式,缓解学生学习疲劳,杜绝注意力涣散;课堂结尾通过简洁的总结回顾、小贴纸等正向奖励、生活化趣味任务,巩固学生学习专注度,强化学习记忆。同时,优化课堂环节衔接,用生动的过渡语串联各个模块,做到过渡自然、逻辑清晰,给学生预留充足的思考、调整时间,让学生始终紧跟课堂节奏,保持稳定的专注状态,切实提升课堂教学效率。

### (三) 强化课堂常规训练,培养学生自律专注习惯

良好的课堂常规是培养学生专注力的基础,更是低年级语文教学有序开展的保障。低年级学生年龄小、注意力持续时间短、自我管控能力弱,因此语文教师更要高度重视课堂常规训练,从细微之处入手,循序渐进帮助学生养成自律专注的学习习惯,为语文学习筑牢根基。

课前,教师可结合低年级学生的认知特点,制定简单易懂、朗朗上口的课堂纪律儿歌,比如“小手放桌面,小脚并拢,小眼睛看老师,小耳朵仔细听,小嘴巴不说话,勤动脑来勤发言”。通过课前诵读、课中提醒、课后巩固的方式,让儿歌融入日常,让学生在反复念诵中牢记课堂要求,形成条件反射,提前进入学习状态。课堂上,教师要注重正面引导,及时表扬、鼓励专注听讲、积极参与、主动发言的学生,用“你听得真认真,坐姿特别标准”“你回答得很完整,真是爱思考的孩子”等具体表扬,树立鲜明的学习榜样,带动全班学生主动规范自身行为。针对注意力容易分散、做小动作的学生,要采用温和且有效的引导方式,如眼神示意、轻拍肩膀、轻声提醒,或适时提问简单的语文问题,吸引其注意力回归课堂,坚决避免当众批评、指责,防止打击学生的自信心和学习积极性。

同时,要强化细节训练,重点规范学生的读写姿势、课堂发言、文具摆放等行为:要求学生读书时“眼离书本一尺远”,写字时“胸离桌边一拳远、手离笔尖一寸远”;发言时先举手、不插嘴,声音响亮、表达清晰;文具分类摆放整齐,不随意摆弄文具。长期坚持这些细节训练,能让学生在规范有序的课堂环境中,逐步提升自我管控能力,潜移默化地强化课堂专注力,为后续语文读写能力的提升奠定坚实基础。

#### (四) 细化学习任务设计,循序渐进提升专注能力

针对低年级学生注意力薄弱、易分心的特点,语文教师在课堂常规训练的基础上,还要细化语文学习任务,将复杂的学习内容拆解为简单、具体、易完成的小任务,有效降低学生学习难度,让学生在逐步完成的过程中获得成就感,进而提升专注力。识字教学中,将整体识字任务拆解为“认识生字、读准字音、记住字形”三个连贯小环节,先引导学生借助拼音读准字音,再通过象形字联想、部件拆分等方式记住字形,最后通过指名认读、小组互查巩固记忆,每个环节贴合学生认知水平。朗读任务实行分层拆解,明确“读准字音、读通句子、读出感情”的阶梯式目标,先纠正易错字音、停顿节奏,再引导学生理解句意、融入情感,逐步提升朗读能力。书写任务则细化为“规范笔画、摆正结构、书写整洁”的具体要求,先示范正确笔画顺序,再指导学生观察字形结构,最后对照标准互评互改。每个小任务都设置1~3分钟的明确完成时限,让学生带着清晰目标专注学习,任务完成后及时给予小贴纸、口头表扬、积分奖励等正向

反馈,切实增强学生的学习成就感,激发其持续专注学习的动力,循序渐进提升注意力稳定性,让课堂常规与任务教学相辅相成。

#### (五) 加强家校协同共育,筑牢专注力培养根基

小学低年级学生可塑性非常强,教师与家长应在充分认识专注力重要性的基础上,全面、深入、细致地了解培养学生专注力的现状,并深度分析培养学生专注力的现实困境,以及学生专注力不佳、不足的形成原因<sup>[3]</sup>。学生专注力培养离不开家庭的配合,教师要主动搭建家校沟通桥梁,引导家长重视孩子专注力培养,形成家校共育合力。通过家长会、家校群、家访等形式,向家长普及低年级学生身心发展规律、专注力培养方法,指导家长营造安静、整洁的家庭学习环境,避免孩子学习时受到外界干扰;督促家长培养孩子规律的作息习惯、专注做事的习惯,减少孩子使用电子产品的时间,多陪伴孩子进行阅读、拼图、画画等提升专注力的活动;引导家长不溺爱、不纵容孩子的不良学习习惯,及时纠正孩子做事拖沓、三心二意的问题。家校同步发力、同向而行,帮助学生在校内校外都能养成专注学习、认真做事的良好习惯,全方位提升专注力。

#### 结语

低年级语文教学中学生专注力的培养,是一项长期、系统性的工作,关乎学生学习习惯养成、语文能力提升与终身学习发展。小学低年级学生的专注力相对较差是由多种因素综合作用的结果,主要体现在学生自身、家庭、教师等对其专注力的影响<sup>[4]</sup>。作为低年级语文教师,要立足教学实际,精准把握学生学情,正视专注力培养过程中的各类问题,不断优化教学方法、把控课堂节奏、强化习惯训练、加强家校协同,用趣味化的课堂吸引学生、用规范化的常规引导学生、用正向的反馈激励学生,逐步提升学生的有意注意能力与自我管控能力。

#### 参考文献

- [1] 薄纯月,田夏彪.小学低年级学生专注力培养策略[J].文教资料,2023(08):141-143.
- [2] 杨娟.低年级古诗教学:指向文字[J].湖南教育(B版),2020(02):40-42.
- [3] 吴银珠.浅谈小学低年级学生数学课堂专注力的培养[J].理科爱好者,2023(06):161-163.
- [4] 刘玉香.家校协同提升小学低年级学生专注力的策略和模式[J].智力,2023(22):20-23.