

乌审旗班级学习习惯自查表（参考样表）

第_____周日期：_____年____月____日

评价内容	评价标准	本周情况记录 (请填写人数 或现象描述)
1. 书包整理规范（10分）	1. 书包内物品有序分类摆放；2. 无零食、玩具等与学习无关物品；3. 书包外观整洁，无破损、污渍。	
2. 课桌高度调整与桌椅摆放（10分）	1. 课桌高度根据学生身高调整至合适位置，坐姿自然时肘部与桌面平齐；2. 桌椅摆放横竖对齐，间距统一；3. 桌下无杂物堆积。	
3. 书本摆放（10分）	1. 上课前课本、作业本按课程表顺序摆放至课桌左上角或指定位置；2. 桌面无多余书籍、纸张，保持整洁；3. 书籍封面平整，无卷角。	
4. 握笔姿势（10分）	1. 遵循“一尺、一拳、一寸”要求，手指握笔位置规范，掌心留有空隙；2. 书写时手腕放松，不勾腕、不压腕；3. 教师提醒后能及时纠正错误姿势。	
5. 坐姿（10分）	1. 上课坐姿端正，腰背挺直，不跷二郎腿、不趴在桌上；2. 听讲时身体正对前方，不东倒西歪；3. 小组讨论时保持坐姿，不随意站立或倚靠他人。	
6. 用眼卫生（10分）	1. 读写时眼睛与书本保持30—35厘米距离；2. 连续用眼30—40分钟后，能按要求远眺放松；3. 不在强光、弱光下看书、写作业；4. 不揉搓眼睛，坚持做眼保健操。	
7. 书写规范（10分）	1. 书写字迹工整、卷面整洁，无涂改、污渍；2. 字体规范书写，笔顺正确；3. 作业完成及时，不抄袭、不拖沓。	
8. 听课习惯（15分）	1. 课前迅速安静就座，准备好学习用品；2. 上课专注听讲，不与同学闲聊、不做小动作；3. 积极思考，主动回答问题，参与课堂互动；4. 认真记录课堂笔记。	
9. 读书习惯（10分）	1. 读书时坐姿端正，书本与视线保持合适角度；2. 朗读时声音洪亮、吐字清晰，不拖腔走调；3. 默读时专注投入，不指读、不跳读；4. 能积累喜欢的诗文句段。	
10. 观察习惯（5分）	1. 课堂观察（实验、演示、图片等）时，能聚焦观察对象，不东张西望；2. 学习做观察记录，写观察日记；3. 主动提出观察中发现的问题。	
总体评价语	本周亮点	

改进建议	主要问题	
	改进措施	
自查人	(班主任签字)	