信息技术支撑下以学习者为中心的高中课堂教学设计与实践探究

自主学习指导方案

武清区职工中学

2018年3月10日

**一、指导思想**

通过自主学习方案的制订、实施、监控、研究，引领学生自觉更新学习理念、掌握所学知识、获取学习方法、学会如何学习，逐步完善并形成良好的自主学习能力。

**二、自主学习**

自主学习是指学生在教师指导下，根据学习需求，自主设计学习目标、学习策略、学习方法，独立完成学习过程并进行自我评价的学习方式，是学生对自身学习活动进行主动、积极、自觉的计划、实施、评价和调整的过程。

**三、职责划分**

㈠ 学生

1.领会自主学习的内涵，认识自主学习的意义与作用

2.制订具备可操作性的学习计划

3.运用科学的评价方法开展自评、互评

4.结合实际对学习情况进行归纳总结

5.积极开展自我反思

6.做好规范的学习过程管理

㈡ 教师

1.转变传统教学理念，坚持“以学习者为中心”

2.关注、关心、信任学生

3.激发学生自主学习的兴趣

4.传授学生自主学习的方法

5.体现学生自主学习的效果

6.塑造学生良好的学习态度

7.观察学生自主学习的过程

8.提供必要的学习资源

**四、学法指导**

㈠ 学习习惯培养方法

1.预习

⑴ 预习的作用

有效的预习，可以使同学们提前学习理解相关知识，为上课做好充足的准备，有利于获得心理优势、增强自信心。

⑵ 预习的方法

先找出自己认为是重点、难点的地方，对于疑难问题，力求自己独立思考、分析、解决。对于暂时无法弄懂的问题，要记录下来，提醒自己在课上认真听相关内容。

预习时要把精力投入在对知识的思考上，而不是仅仅浏览、记忆，这样对知识的理解就会更加深刻。

2.上课

⑴ 积极思考，认真回答问题

认真回答问题是学习知识的有效途径，既有利于对知识的深入理解，又可以提高学习积极性、锻炼表达能力。

⑵ 加强反思，及时总结回顾

可以利用课间休息时间，快速地把上课学习的知识要点及时进行归纳，通过静思把解决问题或完成任务的整个过程详细审视一遍，提高解决问题的技巧。

3.做笔记

⑴ 学会记录要点

记笔记需要技巧，如果采取眉毛胡子一把抓的方式，不仅无法突出重点，而且会浪费大量时间，最终的效果自然就是本末倒置、得不偿失了。因此，记笔记的重点除了教师特意强调的重点内容外，还有自己一时难以理解的问题，同时要遵循简明扼要的原则。

⑵ 做好补充完善

在课后，通过对笔记的整理和归纳，进行辅助复习。同时，还可以将具有典型性的错题记录下来，并写出详细的解题步骤和解题思路及答案，以备随时查阅、加深印象，避免犯同样的错误。

4.复习

复习的方法并没有绝对的好坏之分，关键是要形成一个适合自己情况的复习方法，并持之以恒、形成习惯，久而久之，一定会取得良好的效果。

⑴ 要把握好时间和频率

当天的知识要做到当天复习，通过笔记回忆重点，最大限度地降低遗忘率。

⑵ 通过强化练习提高复习效果

复习不是一次性的工作。新学的内容当天要复习，过几天还要再复习，过一阶段还要再进行复习，以期取得良好的复习效果。

5.完成作业（任务）

作业是巩固课堂教学效果最主要的教学手段，重要性不言而喻。

完成作业的合理流程：

⑴ 审题

看清题目（任务）的要求

⑵ 细化

将作业（任务）细化分解成多个模块，各个击破，逐步解决。

⑶ 解题

格式规范，明了清晰，确保准确率。

⑷ 检查

认真查看作业（任务）是否有错误、遗漏之处。

6.自习

要成为优秀的学生，必须要把握住包括自习课在内的一切可以利用的自主学习时间，并能够形成适合自己的自主学习方法。

⑴ 注重培养自己的自学能力

通过自学获取的知识不仅可以开拓视野，而且可以对知识有更为深刻的理解。

⑵ 要追求效率

要注意留心自己最兴奋、状态最好的学习时段，根据不同的时段来安排不同的自习内容，提高自习效率。

7.归纳

只有在全面掌握了基础知识，而且具备了对知识一定的运用能力之后，才能够对知识进行归纳。归纳的目的就是抓住重点、举一反三。

⑴ 注意归纳的及时性

归纳要及时进行，以免遗忘。特别是那些灵光一闪的想法，如果不及时记录，日后就很难再想起来了。

⑵ 注意材料的保存

归纳的材料是宝贵的学习资源，需要妥善保存，确保可以随时浏览、查询。

8.读书

书籍是人类进步的阶梯。读书包括教材和课外读物。掌握了读教材的方法，可以帮助同学们更好地理解教学内容，学会读课外读物，则可以帮助同学们扩大知识面，提高思维能力。

⑴ 认真研读

初读课本的时候，要认真阅读，力求掌握核心知识点，明了例题的解题思路等。

⑵ 学以致用

可以尝试将例题中的条件做修改，再将几个题目综合起来，形成一道新的题目，试着分析问题，并用合适的策略来解决问题。

9.记忆

就学习而言，理解是必经的过程，记忆是最终的目的。

⑴ 要规定记忆时间，尽量排除干扰

建议最好每天为自己规定一下记忆专用时间，并且尽量排除干扰，充分调动尽可能多的感官参与记忆，最大限度地提高记忆效果。最好在睡前将记忆内容再回忆一遍，巩固记忆效果。

⑵ 可以利用思维导图辅助记忆

思维导图是表达发散性思维的有效图形思维工具，有助于我们理解和记忆知识点、明了知识脉络。如果需要记忆的内容过于繁杂，我们就可以制作出思维导图，这样相当于把零散的个体结合成了有机整体，从而降低了记忆难度。

⑶ 定量记忆，持之以恒

通过实践，总结出对于自己比较合适的记忆定量，长期坚持，效果必将慢慢显现出来。

10.作息

养成一种良好的作息习惯，不仅对高中时代的学习非常有益，甚至对将来的深造和工作都会产生良好的影响。作息时间关系到学习的精神状态，所以在平时学习的时候应当有良好的作息安排。

每位同学的作息时间应根据自己的实际情况来确定，并且在学习的过程中不断调整，以便更好地适应新的学习情况。

**五、学习计划制定方法**

㈠ 计划要全面

思想、学习、身体是相互影响的。在计划时，一定要兼顾三个方面。计划里除了学习的时间，还要有为集体服务的时间。有保证睡眠的时间，有娱乐活动的时间。

㈡ 提前进行自我分析

制订计划前，首先应进行自我分析。分析自己的学习特点和自己的学习现状，按自己的实际情况量身定制。

㈢ 确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。

学习目标要适当、明确、具体。

㈣ 科学安排时间

安排时间要符合“全面、合理、高效”的要求，规定好常规学习时间和自由学习时间，还要对定期检查计划执行情况，根据检查及时调整计划。

㈤ 长计划和短安排

一个学期、一个学年应该有一个长计划，长计划不可太具体。而每一周要完成什么任务，每天应完成什么任务，则要具体些，形成短安排，并使长计划中的任务逐步得到实现。

㈥ 要突出重点

学习时间是有限的，学习内容是无限的，所以必须要保证重点，兼顾一般。订计划时，一定要集中时间、集中精力来攻下重点。

㈦ 要从实际出发

制订计划时，不能脱离学习实际，否则将使行动难以开展，计划也就失去了意义。

㈧ 要注意效果

计划执行结束或执行到某一阶段，都要检查实际效果如何。如果效果不好，就要查找原因，进行必要的调整。

㈨ 计划要留有余地

制订计划不能太满、太紧、太呆板，要留出机动时间，这样完成计划的可能性就增加了。

㈩ 交替安排

制订计划时，不要长时间从事单一活动。学习和体育活动要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

**六、学习过程管理**

㈠ 阶段学习总计划

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划制订人 |  | 制订时间 |  | 时限 |  |
| 理想与现状 | 理想 |  | | | |
| 各科现状 |  | | | |
| 本阶段学习目标 | |  | | | |
| 本阶段应完成的学习任务 | |  | | | |
| 具体进度安排 | |  | | | |
| 具体时间计划 | |  | | | |
| 奖惩 | 达标 |  | | | |
| 未达标 |  | | | |
| 评定 | | * 完成 □ 基本完成 □ 未完成 | | | |

㈡ 月度学习总计划

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划制订人 |  | 制订时间 |  | 时限 |  |
| 本月各科学习目标 | |  | | | |
| 本月各科应完成学习任务 | |  | | | |
| 具体进度安排 | 第一周 |  | | | |
| 第二周 |
| 第三周 |
| 第四周 |
| 第五周 |
| 具体进度安排 | |  | | | |
| 具体时间计划 | |  | | | |
| 奖惩 | 达标 |  | | | |
| 未达标 |  | | | |
| 评定 | | * 完成 □ 基本完成 □ 未完成 | | | |

㈢ 日学习计划执行记录表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 学习计划 | 落实情况 |
| 上午 |  |  |  |
| 下午 |  |  |  |
| 晚上 |  |  |  |
| 反思 |  |  |  |

㈣ 总结和反思

|  |
| --- |
| 本阶段总结和反思 |
|  |
| 下阶段规划 |
|  |

**七、总结错题集的方法**

㈠ 一周一小结

在“完全明白，确保以后不会再错”的题前标“√”，在“不完全明白，以后还有可能再错”的题前标“?”，在“不知道为什么错，一直明白”的题目前标“△”。

㈡ 一月一“中结”

把每周总结出来的“?”级题目彻底解决。把“△”级题目再做一遍，如果仍无进展，就将其升级为“☆”；如果有把握解决，就将其降级为“?”，下个月中结时争取彻底解决并将其降级为“√”。

㈢ 一学期一总结

在期末考试前15天完成。把 “☆”级题目彻底解决，再把“?”级和“△”级的题目再分析并抽取部分题目重做一遍。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 原题： | | 错误归类： |
| 错误解题过程描述 | 正确解题过程描述 | 经验教训 |