

成果公报

课题名称：通过元认知策略训练提高初中学生英语听力理解能力的实证研究

课题批准号：ABA11019

课题类别：重点课题

研究领域：基础教育研究

课题负责人：周莉

主要成员：周亚、周丽敏、邓懿姝、杨飞、董雪梅、张文静

一、内容与方法

（一）研究内容

本研究将元认知策略训练纳入初中学生的听力理解课堂，研究元认知策略对初中英语学习者听力理解能力的影响，分析元认知策略训练对听力高水平 and 低水平的学生的作用。本研究要解决和回答的主要问题是：元认知策略训练是否可以提高初中学生听力成绩？元认知策略训练对听力水平不同的学生的影响如何？通过回答以上问题，找出适合中国初中生训练的元认知策略，并制定出元认知策略训练教学程序。

课标 2011 版中对学生需要达到调控策略（即元认知策略）的五级目标是：学生自己能明确学习英语的需要和目标，能切合实际的英语学习计划，能把握学习内容的重点和难点，注意了解和反思自己学习英语中的进步与不足，积极探索适合自己的英语学习方法，积极参与课内外英语学习活动，能经常与老师和同学交流学习体会。

本研究所选择的元认知策略训练的内容是根据国内外普遍认同的元认知策略分类方法（O' Malley & Chamot, 1990），元认知策略分为计划策略、监控策略和评估策略。同时参考 Vandergrift 和 Goh（2006）把听力活动中元认知策略分为五个维度的做法，按照专家的观点，“英语教师也可以借鉴现有的分类方法，结合学生的实际情况，设计自己的学习策略分类框架，并指导学习策略的训练（程晓堂，郑敏 2002）。”

Vandergrift 和 Goh（2006）的计划和评价、个人背景知识、集中注意、解决问题和心里翻译这五个维度和 21 个题目的 MALQ（元听力策略调查表），不太

适合中国的初中学生，原因有二。第一，是这五个维度跟 O' Malley 和 Chamot (1990) 的三个维度的比较来说，显得繁琐。第二，这个调查表以学习法语为第二外语的学生为研究对象。

因此，在本研究中，对 MALQ 进行了适当的改编，结合中国的初中学生的实际情况，将元认知策略在听力教学中分为听力计划策略、听力监控策略和听力评估策略，共 18 项策略来训练初中三年级的学生。其中，**听力中元认知计划策略**：学习者听力活动前，对活动的目标、过程、步骤做出规划与安排。**听力中元认知监控策略**：学习者在听力活动过程中，依据学习的目标，对学习计划中的学习进程、学习方法、计划执行情况、学习效果等方面进行有意识的监控，并做到及时调整。**听力中元认知评价策略**：学习者在听力活动后或者是听力学习中的某一个阶段，对自己的学习进程进行评价，并根据自己的实际情况对计划和学习进程中所采用的策略进行调整。

(二) 研究方法

采用的研究工具有调查问卷、听力理解测试和参与实验的学生写出接受元认知策略训练后的学习总结。选择了初三年级的两个自然班，进行元认知策略训练的实证研究，将这两个班分别定义为实验 1 班，学生 35 名；实验 2 班，学生 25 名。另外还将该年级的另一个自然班作为对照班，学生 24 名。

实验 1 班和实验 2 班由一位老师任课，对照班由同一个年级的另一位老师任课。三个班级的教学内容、练习和作业数量都一样。三个班的教学遵循国家英语课程标准和教学大纲，在实验期间，每周给这三个班级上 2 节听力课。教学内容是来自外语教学与研究出版社出版的《新标准英语》九下从第 1 模块到第 8 模块的听力内容，并对教材的听力材料进行了整合，以适合元认知策略训练。

将对实验 1 班和实验 2 班进行有差别的元认知策略训练，在训练前后，分别进行听力理解能力的测试和问卷调查，最后分析比较三个班学生在元认知策略使用情况及听力成绩的变化等。

(三) 研究步骤

首先，在实验前后，分别对三个班的考试成绩采用统计分析软件 SPSS16.0 进行定量的组间比较，分析元认知策略训练对学生听力的影响，这些学生有的接受了不同强度的元认知策略训练，有的没有接受专门的元认知策略训练。其次，再通过每个班成绩的组内比较，了解培训的效果。最后，根据以上分析数据，判

定元认知策略训练对初中生听力理解能力的影响效果。研究中采用的听力试题难易程度分为高中低三个难度，通过对所有同学进行的三个难度的测试，来分析元认知策略训练对不同难易程度的听力理解能力的影响情况。

对三个自然班进行有差别的培训，差别培训及相关测试等的具体实现过程如下：

1. 实验 1 班的学生在教师的指导下，接受元认知三种策略在听力教学中的直接培训，并在随后的教学过程中，结合具体听力活动之前、之中和之后的三个阶段，提高学生整个听力理解过程的计划、监测和评价能力。

2. 实验 2 班的学生在教师的指导下，接受元认知三种策略在听力教学中的直接培训，但不在随后的教学过程中强调和指导学生如何运用元认知策略。

3. 对照班的学生，接受常规的听力教学，教师在实验过程中不加入元认知策略的培训。

4. 作为实验的前测，实验前 1 周，所有学生参加高中低三个难度的听力检测，分析三个班的听力理解能力的差异。

5. 实验前，所有学生参加元认知策略在听力方面使用情况的问卷调查，了解学生在参加元认知策略训练前，对元认知策略的使用情况，问卷调查的结果将作为研究的前测结果。

6. 在元认知策略训练完成之后，所有学生参加高中低三个难度的听力检测，他们的成绩作为本研究的后测结果，研究学生运用元认知策略的效果。

7. 在试验结束后，对所有学生再次进行元认知策略在听力方面使用情况的问卷调查，作为元认知策略问卷调查的后测，后测与前测的调查问卷相同，目的在于比较学生元认知策略意识在接受元认知策略训练前后有何不同。

8. 实验结束后，实验 1 班和实验 2 班的学生，分别对自己的元认知策略运用情况进行总结。

9. 根据以上获得的数据，进行研究分析，得到解决问题的答案。

在进行考试成绩定量分析的同时，研究者还对听力理解中元认知策略使用情况进行问卷调查和分析学生的自我总结，通过定性分析来判别两种不同元认知策略训练对听力理解能力的具体影响，为今后的听力教学提供参考。

二、结论与对策

（一）结论

1. 在日积月累的英语学习过程中，大部分学生或多或少地掌握了一些元认知策略，并且会在听力练习中自觉或不自觉地使用元认知策略，在训练前学生了解的元认知策略主要是计划策略和监控策略，而对评价策略了解和运用较少，说明在评价策略方面，目前教学涉及不多，学生自觉运用很少。

2. 学生仅通过正常学习，不进行元认知策略专门训练，其学习方法在短期内不会有明显变化或改进。通过直接进行元认知策略训练讲解，会使学生在学习中有意识地运用元认知策略。

3. 通过元认知策略训练的讲解，然后在课堂上强调和指导学生如何运用元认知策略，能使学生自觉运用元认知策略。从三个班级的成绩提高率可以看出，元认知策略训练在提高初中生英语听力水平方面是有效的。

4. 学生在听有一定难度的内容时，元认知策略的使用会有极大的帮助。元认知策略对于班里能力高的学生在考试中的帮助有限，而对于一般水平的学生，使用元认知策略能够显著提高他们的听力水平或考试成绩，将学生分为高低分组的试验结果证实了这一点。

（二）对策

元认知策略训练是教给学生根据自己的特点，学习材料的特点，学习任务和要求，灵活制定相应的计划，并采取适当和有效的策略和学习活动，积极的监测认知活动，进行反馈和调节思维，修订策略和程序的灵活性，以迅速和有效地实现我们的目标。这实质上是试图让学生学会如何学习。

首先，元认知策略的价值有待于广泛认同。从学校或区域层面上来说，应该对教师进行元认知策略方面的系统培训，使其在教学中有意识培养学生运用元认知策略的方法。从教师个人层面上来说，英语教师应该通过教师培训或者自学等途径意识到元认知策略在英语语言学习中的重要性。

其次，元认知策略是英语教学中重要的一环。鉴于元认知策略训练对听力理解能力的影响，元认知策略训练应该与听力教学程序、与教材结合，在不影响正常教学进度的条件下系统地提高学生运用元认知策略的能力。为培养学生元认知策略的运用能力，在时间不充裕的情况下，可以进行直接培训，例如在实验2班所采用的方法，能在短期内收到明显的效果。

最后，元认知策略有助于学生自主学习能力的培养。在现在的初中英语教学中，教师自觉或不自觉的已把一些元认知策略的培训贯穿在教学中，但不系统，高分的学生可能理解和掌握的多一些，低分的学生掌握的不够理想。教师应该系统的教会学生运用元认知策略，把元认知策略训练纳入日常英语教育教学中，系

统地告诉学生元认知和元认知策略是什么，元认知策略在学习中扮演什么角色，以及这些策略也可以转移到其他的学习任务中去。以达到培养学生的自主学习能力的目的。

三、成果与影响

（一）成果从形式上看

本研究在科学规范的研究范式下，系统研究了元认知策略对初三学生英语能力的影响，从教学实践的层面上分析了初中学生元认知策略的现状、评估与教学改进等，提出了提高初中学生听力元认知策略的思路与举措，丰富了元认知策略的教学模式研究、有效性研究和个案研究，并为元认知策略提高学生的自主学习能力等提供了依据。在理论与实践探索的同时，注重成果的总结、提炼与转化，形成了《初中生英语听力元认知策略培养模式研究》、《初中英语听力元认知策略培养有效性研究》、《元认知策略对初中学生英语听力学习效果的个案研究》、《从“授之以鱼”到“授之以渔”——元认知策略与自主学习能力培养》和《HiE 英语等级测评体系一体化的构建与思考》等五篇论文，分别发表于《西南农业大学学报》、《新课程（中学）》、《课程教育研究》、《当代教育实践与教学研究》和《教育测量与评价（理论版）》等教育期刊，并获得多个市级和国家级的奖项。

（二）成果从内容上有

1. 界定了初中学生听力元认知策略

该研究在吸收前人学者和研究者的研究成果上，将元认知策略在听力教学中分为听力计划策略、听力监控策略和听力评估策略，共 18 项策略。其中，**听力中元认知计划策略**：学习者听力活动前，对活动的目标、过程、步骤做出规划与安排。**听力中元认知监控策略**：学习者在听力活动过程中，依据学习的目标，对学习计划中的学习进程、学习方法、计划执行情况、学习效果等方面进行有意识的监控，并做到及时调整。**听力中元认知评价策略**：学习者在听力活动后或者是听力学习中的某一个阶段，对自己的学习进程进行评价，并根据自己的实际情况对计划和学习进程中所采用的策略进行调整。具体的元认知策略在听力教学中的描述见下表（该表可以用于听力教学课上教师用于训练学生元认知策略，或者学生用于听力学习的自我评价）。

元认知策略在听力教学中的描述

元认知策略	策略描述
-------	------

计划策略 1	听力活动之前，我会预先决定要注意听某个特定的部分，例如：需要我回答时间的时候，我就会特别关注与时间有关的数字。
计划策略 2	听力活动之前，我会调整自己的思绪，专注于接下来的听力活动上，例如：虽然此刻我的心情不佳，我仍然会控制好自己的情绪，让自己能够专注在听力活动上。
计划策略 3	听力活动时，我会科学分配时间，例如：利用录音间隔停顿时间快速完成上一题，也留一定时间预读下一题。
监控策略 1	听力活动时，我能分辨出主要的信息和细节。
监控策略 2	听力活动时，我会把注意力放在重要的信息上。
监控策略 3	听力活动时，我尝试跟上说话者的速度，例如：即使遇到听不懂的地方，我还是会让自己跟上接下来的内容，而不是苦思听不懂的地方。
监控策略 4	听力活动时，当我感觉到理解不正确时，我会迅速地做出调整。
监控策略 5	听力活动时，如果在听力理解上遇到困难，我会更加集中精神努力去理解要听的内容。
监控策略 6	听力活动时，遇到的生词，我会尝试用自己学过的单词来猜测生词的意思。
监控策略 7	听力活动时，如果发现自己走神了，我会把注意力及时调整到要听的内容上面。
监控策略 8	听力活动时，我留意自己的答题情况。如果有错的，马上更改。
评价策略 1	听力活动之前，我会想以前我是否听过类似的内容。
评价策略 2	听力活动时，我会反思自己正在听什么，和自己现在已经理解了什么。
评价策略 3	听力活动之后，我会评估自己对听力内容的理解程度，例如：我能理解 70% 的内容。
评价策略 4	听力活动之后，我会反思自己听力的问题或者困难，例如：说话者的速度太快，无法理解关键词，或者自己的注意力不集中。
评价策略 5	听力活动时，我时常会问自己，是否对自己的听力理解能力感到满意。
评价策略 6	听力活动之后，我会反思自己是否达成了预定的目标。
评价策略 7	在听力活动后，我常常及时找出自己听力中不足之处并分析原因。然后根据实际情况对计划、学习过程中所采用的策略进行分析。

2. 形成了听力元认知策略培养模式

为了更好地进行元认知策略的训练，在 Vandergrift 听力教学程序表（Vandergrift, 2004）的基础上，对本试验中所要使用的听力教学模式进行了设计，即元认知策略训练听力教学程序，把听力课分为听前、听中和听后三个阶段。在听前阶段，主要是让学生对即将听到的内容进行预测并计划好自己要听的重点，会用到计划策略，例如学会计划听某个特定部分和科学分配时间等；在听中阶段，主要是让学生自己根据所预测的信息，进行确认或者更正，记录和理解额外的信息，会用到监控策略；在听后阶段，学生参与全班的讨论，讨论自己成功使用的策略和反思没有成功使用的策略，让学生对自己的课堂表现做评价，并制定下次听力活动的计划，会用到监控和评价策略。元认知策略训练听力教学程序见下表。

听力教学阶段			相关的元认知策略
	学生活动	教师活动	
听力前活动： 计划/ 预测阶段	学生根据话题或者文本类型，预测将要听到的信息，以及要注意的特定部分。	引导学生做听力前的计划，根据所给的信息，对即将听到的内容做预测	计划和监控
听力中活动： 监控阶段	第一次听： 学生确认最初的假说，如需要则进行改正，并注意所理解的额外信息，鼓励有能力的同学记录自己所听到的关键信息。 第二次听： 学生再次确认不一致的地方，进行修改，写下所理解的额外细节。	播放录音两遍。	监控
听力后活动： 评价/ 反思 阶段	全班进行讨论，指出自己没有听到的信息，反思自己。 第三次听： 学生再次听材料，获得讨论时还没有理解的信息。 在讨论策略使用情况	组织所有的学生参与讨论，讨论没有听到的细节信息，帮助学生解决问题。 引导学生参照元认知策略表（18项），记录自己用到的元认知策略，写出自己使用成功或者不成功	监控和评价

	后,学生评价自己的听力表现。	的策略。 教师再次播放听力材料。	
--	----------------	---------------------	--

3. 元认知策略与自主学习能力的培养研究

随着课程改革的进一步深入,自主学习的教育理念已经受到更大关注。但是目前中小学生学习能力仍普遍较低,个体差异大,教师进行有针对性地培养十分必要。自主学习是学生全面自我调节学习的一个过程,而元认知策略是学生在不同阶段对信息加工、自我调节等的学习策略。自主学习是一个长期逐步变化发展的过程,不能一蹴而就,元认知策略所包含的计划、监控、评价恰恰是学生自我约束和自我管理的过程,在这个过程中自主学习的习惯就养成了。

叶圣陶曾说过:“教,是为了用不着教”,这句话的确寓意深远。但目前我们遇到的大多数情况是有人教你“怎样学习”了吗?学生们很少有机会亲身体会“怎样学习”。在教育教学中需要转变,需要从关心教师怎么教,到重视学生怎么学;从要求学生背答案,到鼓励学生想问问题;从计较考试成绩,到激发内在动力;从孤立式学习到团队合作学习;把“学”的责任交给孩子。给学生付出和贡献的机会,主动回馈,终结被动学习,让弱势的孩子更有学习力与自信。教师不但帮助学生成功地完成任务,而且需要让他们知道是运用了哪些学习策略。这些学习策略可以帮助学生学习,还起到支持学生进步的作用。

元认知策略是自主学习的重要组成部分,其掌握和运用是形成自主学习能力的关键一步。**首先**,教师应引导学生确立学习目标。目标可长可短,但是一定要现实、明确、具体、易于操作和控制。一旦目标和计划确定,必须严格执行。目标适合不同类型的学生,只有这样才是自主学习的计划,使其区别于教学计划和教学目标,这个计划不是别人定的,而是学习者从自己学习现状出发提出的。在这个过程中教师只是指导者,不是决策者。**其次**,教师帮助学生回顾学习中的遇到问题。一部分学生的学习兴趣不高,学习策略应用欠佳,学习及解决问题能力低。教师应与学生一同分析错误产生的原因,尤其关注元认知策略使用不当或不足的情况。**再次**,教师指导学生评价自己的学习过程。学生可以思考:“我的学习任务是什么?我运用了什么策略?结果如何?”这些问题帮助学生评价自我表现,反思学习过程。如果学生能够进行认真、准确地自我评价,这将有利于他们建立自信,提高学习兴趣,促进自主学习能力的培养。

总而言之,教师应该将元认知策略训练融入到日常的教育教学中,注重提高学生自主学习的意愿,加强学生学习的自主权,鼓励学生制定并执行学习计划,

计划完成后自我评估学习情况，通过元认知策略的使用逐步的增强自主学习能力。

（三）成果影响力

研究成果已经转化为部分学校英语听力教学的指导策略，践行到英语教育实践的实践中，应用推广。听力教学元认知策略教学模式被北京师范大学附中、中国人民大学附属中学第二分校等一批中学吸纳，据此探索了听说课教学的研究，引导学生在体验中学习，总结并归纳听力策略及功能句型，并在过程中适当地引导和指导，使学生成为学习的主体，激发学生多方位思考积极调动学生思维。

2013年7月，在第三届全国语言认知神经与二语习得高层论坛上，课题负责人周莉代表课题组参会，并主持了第三组论坛的上半段会议，与来自中外语言认知神经与二语习得的100多位学界同仁，分享了《初中生英语听力元认知策略教学模式研究》的实践成果，参加论坛的学者们积极参与讨论，大家认为将元认知策略运用到初中生的英语听力教学中有一定的创新性，该成果得到了论坛专家学者的肯定与赞许。

2013年10月，新课程教学(电子版)收录了课题组邓懿姝老师“Weekend Plans Based on Website Information——北师大版《普通高中课程标准实验教科书英语模块2》Unit 4 Lesson 2”的课例。这节课的设计，从学生已有的知识储备和经验出发，引导学生自己去探索、发现并总结，由易入难，由具体到抽象再到具体吸引学生积极充分地参与进来，充分体现了元认知策略与自主学习能力培养，在学习过程中老师发挥引导者、组织者和帮助者的角色，并提供学生体验学习，自主学习的机会。该节课还是北京市西城区的一节区级研究课，共有来自西城区各个高中的80多位老师参与听课研讨，课后，老师们纷纷表示，该节课从听前任务的设计，引出利用网页信息的话题，到最后的任务，利用网页信息和本节课总结出的功能句式制定周末活动计划，体现了整合教材，策略渗透，整个教学过程是清晰，各个环节紧扣任务且层次分明，重点明确突出，递进式的推进，体现了教师主导，学生自主学习，很好的实现了教学目标。

2014年4月，在国家高校课堂协作网教研活动中，中国人民大学附属中学第二分校的张文静老师作为课题组成员，做了基于元认知策略培养的初一年级《I'm watching TV.》听说公开课，与来自山东、河北、河南等60多位教师分享了教学设计与经验，采用本文提出的元认知策略训练的听力教学程序，与教材结合，在不影响正常教学进度的条件下可以做到系统的提高学生运用元认知策略

和提高学生听力理解的能力。有教师表示,在以后的英语教学中除了讲解知识、交流心得、传授方法,也可以主动地尝试训练学生使用元认知策略,帮助学生们在一定程度上减少焦虑,更有自信。也有老师表示,在元认知评价策略上可以进一步引导学生思考“我的任务是什么?我运用了什么策略?结果如何?”,借此帮助学生评价自我表现,反思学习过程。如果学生能够进行认真、准确地自我评价,这将有利于他们建立自信,提高学习兴趣,促进自主学习能力的培养。

四、改进与完善

尽管研究过程进展非常顺利,但是还有一些需要改进的地方。第一,就本研究的实验样本而言,实验2班和对照班的样本偏小,不够理想。第二,三个班级中实验1班和实验2班由一位老师授课,对照班是由同一年级的另一位老师授课,虽然,三个班听力课中教授的内容一致,但由于两位的教师教学经验、教龄以及教学理念上的差异,担任对照班的教师的教学方法是无法控制的,这可能对实验研究是不利的。

五、成果统计一览表

序号	第一作者	成果形式	成果名称	字数	出版单位/发表刊物	刊物级别	出版(发表时间)	获奖或转载情况	决策采纳
1	周莉	论文	《初中生英语听力元认知策略培养模式研究》		西南农业大学学报	其他	2014-03	北京市基础教育课程教材实验2013年优秀论文三等奖	
2	周莉	论文	《从“授之以鱼”到“授之以渔”——元认知策略与自主学习能力培养》		当代教育实践与教学研究	其他	2015-08		

3	周莉	论文	HiE 英语等级测评体系一体化的构建与思考		教育测量与评价(理论版)	其他	2015-08		
4	周莉	论文	《元认知策略对初中学生英语听力学习效果的个案研究》		课程教育研究	其他	2015-10	北京市第七届“京研杯”教育教学研究征文一等奖	
5	周莉	论文	《初中英语听力元认知策略培养有效性研究》		新课程(中学)	其他	2015-12	中国教育学会2015年度论文征集和评选活动优秀论文三等奖	

北京市教育科学规划课题成果公报