

成果公报

课题名称：提高初中生学习效能感的策略研究
课题批准号：BBA10038
课题类别：校本研究专项课题
研究领域：基础教育研究
课题负责人：李成文
专业技术职务：中学高级 顺义区第十三中学
主要成员：李成文 王振丰 王泽华 陈海荣 陈海峰
邵长红 吴长清 侯 静 张松生 董节英
解宗云 杨国平 张士杰 李立清 马佳萃

北京市教育科学规划课题成果公报

提高初中生学习效能感的策略研究 成果公报

一、内容与方法

(一) 研究内容

1. 本课题研究的主要内容从两个层面展开，一方面研究提高学生学习自我效能感所需策略的理论；另一方面研究提高学生学习自我效能感所需策略和操作方法。

(三) 研究方法

本研究宏观上采用行动研究法，具体研究过程中辅之以文献研究法、问卷分析法、个案研究法、经验总结法等教育科研的基本方法。

前期，主要借用网络学习自我效能感量表进行测试分析，了解我校综合素质的现状；运用文献研究法总结归纳研究现状，并力求有所借鉴，提高研究效率；组建课题组，初步制定研究方案，完成培训。

中期，以行动研究为主，针对各学科学生存在的问题，在日常工作中进行策略的实施、反思、完善，促使学生学习自我效能感水平提升。

后期，在反复研讨、反复实践的基础上，总结提炼研究成果，并加以推广。

二、结论与对策

本课题的研究经历了4年（因建校、并校等原因延期一年）的时间，取得了较为丰硕的成果。在研究过程中，虽经历了一些坎坷，但课题组教师始终以学生为本，关注学生的内心，坚持研究与教学共生，在课题研究过程中，促进了学生心理的健康发展，综合素质的全面提高。

- （一）课题的研究促进了学生、教师、学校、家长的发展
- （二）理论层面确立实施开放策略提高学生学习自我效能感的基本框架
- （三）实践层面探索了提高农村初中学生学习自我效能感的策略
- （四）引入问卷分析法，突破了以往研究单纯描述与思辨的弊端，将定量与定性有机结合

三、成果与影响

- （一）课题的研究促进了学生、教师、学校、家长的发展
- （一）激发了学生的学习效能感，提高了学生的综合素质。

1. 我校积累了2010届学生初一到初三动态性的量表问卷和分析结果。从学生在初一和初三问卷结果的数值分析看：学生的平均分都在中间值4以上，这一结果说明通过策略引导，大部分学生的学习效能感还是强的。为了更细致地分析不同性别和年级在学习自我效能感上的变化、发展情况，计算了整个样本性别与年级在全量表上的平均数。大多数学生对自己的学习效能感抱肯定的态度，这种对自己学习能力的感知是有助于学生发展的，值得肯定。初一入学时班级与班级间的常常差别不大，当然在本班级内则有强有弱。从数值分析还可看出，本校男生女生的效能感的强弱情况没有显著差异，有时甚至女生在学习行为控制方面超过男生。

2. 学生学习自我效能感提高。在自我学业评价方面，学生评价主体在北京

市中小学校发展评价项目中“2010-2012年学生对文化科学素质发展现状评价的统计结果”一项赋分平均值从2010年的82.8上升到2012年的87，上升5个百分点，说明学生学习自我效能感水平上升到优秀以上。

3. 根据以往研究，绝大多数学生对他们的学习能力存在着高估的现象，也反映在本研究中。这一方面是由于学生自我系统正处在不断的发展之中，还不能正确地评价自我，另一方面这恰恰是学生身心发展的需要。这种高估现象对学生身心健康发展是有积极意义的。Bandura(1986)认为最有效的效能评价，可能是在任何时候都对自己作出稍微超出能力的评估。学生对自己能力的适当高估能让学生更积极、乐观地面对学习，既能促进学生更努力学习，也能在面对学习困难时有更多的坚持性，因此培养学生较高的自我效能感是学校教育的一大任务。

3. 增强了学生的自我教育、自我管理能力和促进学生良好的个性品质、生活习惯和学习习惯的形成，提高学生自我效能感水平，增强德育的实效。

4. 学生的学习成绩得到了极大提高。

对学习自我效能感而言，学习成绩是当然的效标。学生学习效能感的提高，直接关系到学习成绩。近几年来学校在中考中所取得的成绩不断提升，在所有农村中学中第十三中学的突出成绩得到区委的好评。

(二) 教师的理论认识和教育教学水平得到了极大提高

(1) 本课题贯穿始终的理论学习，提高了教师的理论水平。研究型教师增多。

(2) 教师教育水平提高。在课题研究过程中，教师逐渐树立了发展性评价观念，能够以全面发展的眼看待学生，理解学生，教学中主动因材施教，伴随着教学中教学技能的提高，课堂教学的有效性不断提高，教师的教学效能感不断提高。

3. 本课题的研究促进了学校的发展

本课题研究以提高初中生学习自我效能感为核心，本研究体现了“学生为本”的教育理念，将研究的着力点指向于学生个体，关注学生个体的内心感受，借助教育教学活动对学生施加有针对性的影响，通过个体与环境的相互作用，提高学生的自我效能感。在对研究活动进行总体设计的基础上，从德育和教学两方面入手，将研究思路渗透到学校教育各项具体之中，实现研究与工作的有机结合，并体现全员性和校本化，几乎涵盖学校各方面工作。校园里师生关系、同学关系、家长和教师关系和谐，学生参与学校组织的各项活动积极踊跃，课堂上小组合作学习，共同进步。从2010年10月至今，学校积累各种奖项260余项，在我区农村中学成为标杆校。

4. 本课题研究深化了家长对教育的理解

我校作为普通农村校，80%以上家长为初中文化程度，利用各种家校沟通的机会，普及相关理念，促进了家长关注孩子，促进了家校协作。

(二)探索了提高农村初中学生学习自我效能感的策略，在实践层面予以突破。

1. 教学中打造成功课堂，培养学习效能感：

1 **体验成功策略：**自我效能感最强有力的信息源是自身的成功经验，因为依靠自己的经验得到的知识最可信赖。为此，教师做到

①精心备课，设置合理的学习目标。教学前教师注意运用预习提纲、谈话、问卷等，做学情诊断，了解学生的起点学习水平，准确确定教学起点，及时对教学内容作必要调整，避免教学目标过高或过低。不盲目预设重难点，不凭主观教学，抓住学生的兴奋点与难点，设置情境，有效地激发学生探索发现的兴趣。

②**重视有效学习过程。**在学习中，采用多种学习方式，把知识传授与能力培养、个性发展结合起来，使学生学习的过程伴随着成功的情感体验，教学过程变成学生自主发现、自主创新、自我完善的过程。

③保证学生自主制定学习目标，保障学习的时间：教师力求精讲精练，使学生有时间自主建构，有精力去“自主选择，主动参与”，建立“我能行”的心理支点。

④**课堂 15 字方针：**遵循循序渐进原则，采取小步子策略，使学生在学习过程中能体验到自己的进步，体验到努力与成果的共进。学校挑选优秀教师从初一年级带起，在学生分化前，做好预防工作，贯彻“讲在重点，练在难点，每节必测，人人过关，段段清”方针，在及时反馈中帮助学生掌握知识技能，积小胜为大胜，力求不让一个学生掉队。

2 **积极评价策略：**当重要他人对个体的能力表示信任而非怀疑时，比较能维持一种效能感，在与困难抗争时，尤为如此。教师尊重、支持的言语说服，是学生学习效能感的重要来源，运用积极正向的语言，能够以评价促发展，使学生发现自己的优点，增强自信。

我校教师做到：运用教师职业用语，尽可能地发现学生的闪光点适度给予表扬，以此来促成其乐观向上的心态，调动其内在的潜能，去追求成功。

3 **民主氛围策略：**这项策略的制定依据是和谐的身心状态促进学习效能感的

形成。课堂是师生学校生活中重要的场所，教学过程是认知因素与情感因素相互作用的过程，紧张、焦虑的情绪容易降低人们对自我效能的判断，师生平等、愉快民主的学习氛围利于学生的自我效能感的培养。为了让课堂充满智慧与思考，交流与碰撞，成为展示学生生命精彩的舞台，

我校要求教师做到：三声（笑声、掌声、辩论声）进课堂，教师在教学中给学生提供参与机会，还给学生自主质疑、自主提问的权利，课堂学生、师生间有效互动。

我校要求学生做到：尊重老师，学习老师，质疑老师，超越老师。立足于“我参与 我锻炼 我展示 我成长 我自信 我成功”，唤醒学生主体意识，培养敢想敢说敢问敢论的精神，着眼培养创新精神。

学生的积极心理得到强化，良好表现反作用于教师，使教师的教学自我效能感也得到提升。

4 同伴互助策略：这项策略来源于替代经验与身心状态的共同作用，成功结果导致愉快体验，失败的结果则导致消极体验。在竞争背景下，失败扩大消极情感胜于成功提高积极情感。比较研究的结果表明，合作性组织中，成员彼此鼓励和指教，互为榜样，获得替代经验，普遍比竞争或个体化结构条件下的行为成就有所提高。通过合作，学生在人际交往及与同伴协作中得到的价值认可，可以有效地预防习得无助感的产生。通过良好的合作努力，可以获得最佳的行为成就和良好的学习效能感。从同伴身上学到解决问题的策略或方法，以增强自己行为的有效性，也能提高自我效能感。

5 方法辅导策略：

这项策略的依据是效能感四项来源中的成功掌握性经验提高学生的胜任感。思考和运用学习方法、学习策略对于培养良好的动力品质有极大作用。教师要引导学生分析学习任务，寻找有效的方法和解决问题的策略。这种做法能较快地使学生的注意力转移到学习过程本身上来，排除干扰，增强直接动力。从理论上说，策略方法的运用能增加学生成功的机会，使之有更多的积极体验。掌握一定学习方法和策略并在学习过程中加以运用的学生一般都有较高的自信心，因为他们拥有某种完成任务的手段。另外，方法和策略运用下的成功一般会导致高自信，因为成功是在学习者有效的控制之下取得的，学生一般将之也归因于自己的能力，而在失败的情况下，他们则倾向于将失败归于策略方法不当，还需调整，而不至于失

去信心。

课堂教学中，教师引导学生向其他人介绍自己的方法、策略；同时各学科教研组根据本学科学生学习效能感薄弱项，开展相应的对策，帮学生逐步调节提高效能感水平。

语文组：开展阅读效能感的指导和作文创作性写作的指导。

在阅读效能感的训练中，教师以课文为例，指导阅读文章的方法，教给学生阅读议论文的四点方法。

在作文创作指导中，教师注意调节写作活动的效能感，帮学生建立起创作作品并投入去做的效能感。教学中，通过学生赏析范文、连词成句写作文，坚持写作等活动，提高学生的语言才能，提高学生自我评价标准，培养学生写作的效能感。

数学组：数学学科则注意知识的趣味性，注意独立之上的合作学习，通过渐进法逐步提高成绩，以及要求学生及时归纳错题集，及时总结错误资源，强化并加强当前成就，注意能力的增长观培养。

英语组：

录音法：英语学科针对学生开口讲英语效能感低的状况，开展了录音展示活动。

词汇教学的小策略：1. 增加词汇的复现率 2. 分类记忆词汇 3. 运用构词法帮助记忆或猜测词义， 4. 集中运用词汇，将音形义结合并内化。

阅读教学的小策略：1. 培养良好的阅读习惯：在原文找到出处，并划线做标识。2. 根据上下文，猜测词义，分析语篇结构。3. 分析段落中各个句子之间的逻辑关系，抓住文中起关键作用的词汇。

写作教学的小策略：1. 按话题归类总结词汇，句型；给例文，练习仿写；2. 小组合作，互相评判，找出所用句型和好句子。3. 及时课堂反馈，提出有建设性的修改意见，作者本人进一步进行精雕细琢，将完美版收入到个人作文积累本上。

物理组：

实验搭桥法：帮学生完成从懂到会，从会到熟的心理转变，建立学生与物理之间的联系。针对物理实验与学科知识掌握、有了知识不会应用，这方面的学习效能感比较低的状况，教师在教学环节中，学生实验和教师演示实验相结合，学生得出结论与教师说明相结合。做题方法，明确步骤，实施“小环节、多梯度，多变化、勤鼓励”的原则，帮助学生完成由得出规律时的归纳推理到做题时的演绎推理的转变。重视课本教材与课外读物、学生生活相结合，理论联系实际，从

生活走向物理，从物理走向生活。

政史地组：

采用小组合作学习方式，体验、探究、讨论等方法，针对内容的灵活的教学策略。历史组注意学科教学的趣味性与整体知识结构的建构，多种教法并用，建立学生与历史之间的联系，学生效能感较高。乡土史与学科课程相结合，图史结合，培养记笔记的习惯，画时间轴策略、表象记忆策略、表格比较策略等。巧用档案袋评价小组学习：平时组织多种综合实践活动，如资料收集、撰写小论文、学前调查等，档案袋的成果留存功能使学生看到自己努力后的成就。

初学中国地理时，教师采取拼图计时训练，训练学生拼出各政区的形状名称，培养学生的空间感。

体音美组：

音乐教学中，利用生活实际，体验式教学，以愉悦的心情动脑、动嘴、动手、动脚。在巩固环节，针对差异，让学生自由上台表演、游戏，给学生空间：不爱说话的同学，小组进行游戏，爱表现的同学，自己演唱吹奏，充分感受成功“我也会”的信心。

在体育技能学习的过程中，教师一般采用教师示范，多组化分组体验，讨论实践的形式，让学生进行自由练习技术动作，然后再进行指导纠正，以提高积极性为目的，多样化教学，融入大量游戏，自我体验等方法。这些措施，学生主动接受，提高了学生的动作效能感。

德育中丰富成功体验，激活学习效能感：

1 活动体验策略：学生是自我教育、自我管理、自我发展的主体，只有通过活动，实现学生内心自我评价的不断超越，不断发现自我的潜能，才能形成积极品质，为学习铺垫基础。

(1) 导向自评 自我调整。通过学生参与自订班规、班训，自拟班级特色等形式为，每一位同学提供担当管理者、志愿者、实践者的机会，增强责任；每双周使用导向性自评手册，突出学生的自我评价。通过使用我校素质评价手册，突出学生自我评价，自我分析，愉快地规范和调整自己的行为，不断树立前进目标，成为自我发展的主体。

在此基础上，为了保证学生有充足的自主学习时间，把自习课还给学生，无特殊情况，教师不准占用自习课时间。在初期，指导学生对时间和学习任务进

行控制，监督自己的学习，培养反思能力和调节能力，逐渐培养学生掌控学习时间的效能感。（见附件 7：北小营中学 50 个好习惯自评、七个一样日自评、我的自习课、北小营中学自习课要求）

(2)同伴互助，和谐进步。本策略的依据为和谐的环境营造学生对学校、班级的归属感安全感愉悦感和责任感，唤醒积极情感，学生总结出同学相处中的文明用语并使用，通过“温馨话语大家说”活动，在同伴互助中相扶前进。

(3)同台领奖 榜样引领。多种多样榜样的示范作用，由不同的人征服困难任务，比面对单个榜样，对个体的激励作用要好。每学期开学典礼请获奖学生和家長同台领奖，设进步之星等，受奖学生达 40%左右。为学生开拓成功的机会，为学习成绩稍差的学生树立榜样，激励他们通过与之学习成绩相当且明显进步的学生比较，促使他们形成他能我也能的决心。

(4)主题辩论 互相发现。民主的氛围，榜样的示范，促使学生进行才能的展示与锻炼。利用班会时间，各班开展辩论会，例如《在学习中勤奋和方法哪个重要》学生教育学生，为提高学生学习效能感奠定环境和心理基础。

(5) 校本活动课程

学生在尝试中整合各种信息，判断自己的能力，对自己能力的知觉越宽广，效能感越强，自信程度就越强。我校校本课程分为基础型（国家课程）、拓展型（活动课）、探究型三类，加强课程的拓展性、选择性、实践性、综合性和开放性，使其成为学生“自主实践、全面发展”的有效载体，每学期参加校本课程的学生都占在校生的 70%以上。

每周二第八节课外活动，学生参与到三十多个校本课程中，例如，课外阅读、陶艺、物理、化学科技实验小组，航模组、仿制文物组、编织绳结、各种球类运动，计算机编程组等发展自己的兴趣。

安排校本学农课。建“学农基地”，每个班级配 15 平米土地，学生在田间浇水、除草，品尝到自己的劳动成果时，他们的那份喜悦无以言表。

2 心理辅导策略：分为班主任心理辅导和专任心理教师辅导，辅导方式为：团体心理辅导和个别心理辅导。

团体心理辅导方面：

1. 心理教师对学生进行效能感训练，促进学生自我意识的形成和进行学习方

法的教育。以心理辅导的方式，致力于学生终身成长，帮助和引导学生认识、悦纳、管理、发展自己，使学生在学习、生活、前途选择等方面获得良好的指导和牵引，自主地把握人生、创造人生。针对学生学习吃力，感觉前途渺茫，萎靡退缩的现象，教师进行了《未来十年社会急需的几种人才》团体心理辅导，帮助他们树立长远目标；针对初一学生课堂注意力分散，导致不能及时掌握所学，学习失败的现象，开展提高课堂听课效率的教育，进行了《课堂上的金手指》注意力训练，学生通过学习认识到为什么要预习、创设良好的课堂气氛，提高了学生有意注意的自觉性。

2. 班主任考前帮学生减轻考试焦虑：考试对学生来说是无法回避的，对初三学生来说中考面临人生的抉择，是最大的压力源，无形中使学生的效能感降低，在2011届初三（1）班学生的效能感测试中体现出尤为明显。在初三临近中考时，班主任让学生跟随一张张留下来的历史照片和墙上满满的奖状，学生重新感受到了自己曾经的奋斗经历、成功的喜悦，强烈感受到自己所具有的能力，直面挑战的勇气与信心重新回到学生的心中，笑容重新回到学生们的脸上，班里迎接中考的气氛既紧张又愉快，最终取得了理想的成绩。

3. 管理影响学习效率的时间效能方面：针对有些学生做事无计划，拖拉效率低，对时间缺乏管理认识和能力，以致影响学习效果的现象，学校开展“五分钟能干什么？”征集的活动，启发学生五分钟可以做的事情，并把学生总结的五分钟内能做的事情列出来，在国旗下讲话时说明，让学生明白惜时如金的价值，并在平时加以应用监督。

4. 正向归因训练：学习失败是学生学习中正常的现象，错误的归因会直接影响学生学习的自我效能感。学习中学生低水平的自我效能感可能是他们将不良的学习成绩归因于学习能力差，认为能力是不可改变的，持续强化的结果是学习越来越没有积极性。积极的正向归因是让学生树立能力发展观，进行正确的自我判断，逐步提高学习积极性，激发起良好的自我效能感。因此，引导学生进行积极的归因是十分必要的。

课堂上，在学生回答问题出错，学习任务未能完成的情况下，老师与学生及时沟通，找出原因，指点方法，及时帮学生排除困难，引导学生成功。

每次考试后师生都进行试卷分析，教师指导学生正向评价自己，将学生的每次成绩以“我的奋斗”和“我前进的足迹”为主线，让学生对自己进行正向的评价，并写出“寄语”，每次都提出下一步的奋斗目标。以坐标系的形式记录学生的学习成长历程。在学习前进轨迹坐标曲线中，教师也精心地设计了“我努力了，我进步了，我成功了。”“希望在自己，努力会成功。”这些语句给学生积极暗示。

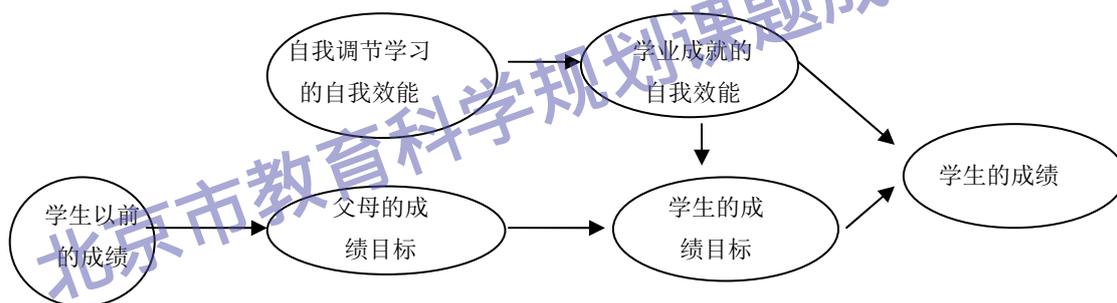
学生把每次测验成绩在坐标系中标出，随着坐标曲线起伏不定，学生在某一阶段的学习情况就可以非常直观的反映出来，坐标系中的条条曲线也是他们中学时代的人生轨迹。

个别心理辅导方面：

抱班会制度：年级组定期召开抱班会，纳入学校周工作安排。校长负责，年级组长组织，班主任主持，学科教师研究，为教同一个班的多学科教师共同协作研究学生提供了有效的研究平台。

实践表明，心理辅导策略，对提高学习自我效能感和学习成绩有显著作用。

3 协同性沟通：教师、家长、社会有效沟通，同步引导学生。我校师生、生生优点互评活动拓展到家长与子女互评，家长会上，孩子给家长的一封信：夸夸我的爸妈，下附夸夸我吧，增进了家长与子女的感情和学生的成就感，自我认同。“家校联系本”：班主任实现与家长有效沟通；我校自制《家教通讯》：普及初中阶段家教知识；QQ、飞信等成为老师、学生、家长沟通情感的平台，这些措施旨在提高父母的家教水平，帮助孩子建立合理的目标和坚定的效能感。



从上图“自我效能知觉以及父母和孩子的学业抱负对孩子学业成就影响的途径”中可知，学生的学业抱负基于父母为他们设定的标准，也基于他们自己的效能信念，这表明了父母对于教育发展具有引导作用。父母的抱负，只是间接的通过他们对孩子个人目标的影响而产生作用。所以父母单给孩子设定目标是不够的，还要帮助孩子建立起效能感，否则，孩子可能认为高标准难以企及而置之不理。

（四）引入问卷分析法，进行了前后测数据分析比较，突破了以往研究单纯描述与思辨的弊端，将定量与定性有机结合。

四、改进与完善

（一）对于学习自我效能感的影响因素及相互之间的作用，理论认识还有待继续深入。

（二）提高农村初中生学习效能感的策略提炼还很粗糙，需要在今后在使用

的过程中不断地深入和整合。

五、成果细目

研究成果统计表

序号	作者	成果形式	成果名称	字数	完成年月	出版单位或发表刊物名称、期号	刊物级别(CSSCI/核心等)	获奖或转载情况	决策采纳
1	李成文 王振丰	论文	《增强自我效能感 提升学习能力》	2162	2014.7	《北京教育》, 2014.7	CSSCI		
2	王泽华	论文	《学习之力何以走得 更远——以历史学科 学习效能感的获得为 例》	2220	2014.2	《人民教育》, 2014.3	(CSSCI/核心)	被引 1, 下载 20	
3	陈海峰	论文	《小组合作学习在思想 品德课中的实践与 探索》	4778	2012.9			北京市 一等奖	
4	侯静	论文	《积雪融化了就是春 天》	3500	2011.5			北京市 一等奖	
5	张士杰	论文	《调解学生心理, 提高 学生学习英语效率》	4236	2011.5			北京市 三等奖	
6	邵长红	论文	《用心铺筑自信的大 路》	3650	2011.5			北京市 三等奖	
7	杨国平	论文	《培养和提高学生语 文学习的自我效能感》		2012.5			顺义区 三等奖	
8	解宗云	论文	《小组 PK 激活了英语 课堂》		2012.5			顺义区 二等奖	

9	董节英	论文	《提高初中生英语写作能力的行动研究》		2012. 5			顺义区 三等奖	
10	王泽华	论文	《提高学习自我效能感帮助学困生克服学习障碍》		2012. 12			北京市 二等奖	
11	董节英	论文	《播撒阳光到每个学生心中》		2011. 5			北京市 二等奖	
12	王泽华	论文	《历史课堂提高学生 学习效能感的有效策略》		2013. 9			北京市 三等奖	
13	刘亚娟	论文	《浅谈促进学困生有效参与数学课堂教学的策略》		2013. 9			北京市 二等奖	
14	张松生	论文	《以小组合作学习为媒，打造高效课堂》		2013. 5			北京市 三等奖	
15	刘亚娟	论文	《创设问题情境让学生在数学课上“动起来”》		2013. 11			顺义区 一等奖	
16	陈海荣	论文	《走出自卑，笑迎生活》		2011. 5			北京市 三等奖	
17	陈海荣	论文	《我能行——学生前进的动力》		2011. 12			北京市 三等奖	
18	张士杰	论文	《浅谈对中学生英语学习自我效能感的培养》		2012. 5			顺义区 三等奖	
19	吴长清	论文	《初中生物课堂并提高质量的实践》		2011. 9			北京市 二等奖	
20	邵长红		《信息技术课堂中帮助学生克服心理障碍》		2012. 3.20			北京市 三等奖	
21	杨国平		《于细微处辟新径自我教育促发展》		2012. 5			顺义区 二等奖	

22	陈海荣 董节英 李立清 杨国平 宋军 吴长清	研究 课例	承担顺义区“帮助学生 克服学习障碍”现场会 研究课		2011. 12.9			顺义区	
23	仇艳霞		在探索式教学中让学 生感受快乐		2011. 3			北京市 二等奖	

北京市教育科学规划课题成果公报

北京市教育科学规划课题成果公报