

线上教学背景下高三学生自我效能感提升策略

崔美玲(浙江省嘉兴市秀州中学 314033)

摘要:自我效能感是一个人对自己能够达到某个目标的自信度和能力感。线上教学背景下,提高学生自我效能感尤其重要。本文主要从四个方面介绍了线上教学背景下如何提高高三学生自我效能感,从而平稳有序地推进高考复习,为高考成功奠定基础。

关键词:自我效能感 视频班会 学习社区

美国当代著名心理学家班杜拉认为自我效能“是一种相信自己在某种情景下能充分表现的信念”。而自我效能感是个体在实施某一行为的过程中,对自己能力的判断和信念,是一个人对自我能够达到某个目标的自信度和能力感。学习自我效能感强的学生对学习充满信心,能更主动积极投入到学习中去,为自己设置更高的学习目标,面对困难时能够投入更多的努力和时间,所以在学业情境中他们有更积极的态度和情感,更少的焦虑。高自我效能感的学生通常比低自我效能感的学生更多地体会学习中的乐趣,他们更热爱学习,并以此为乐而不是把它当做一种负担。对于高三生来讲,自我效能感能从多个角度影响学生学习过程和学习结果,从而影响到其高考成绩。

疫情期间,高三的教学亦采用的线上教学的方式,没有教师集中化的班级管理,上课缺少实时监控,没有班级同学相互营造学习氛围……再加上对疫情发展的担忧,很多同学反映,居家学习难以进行自我管理,学习效率低于在校学习。且面临高考和疫情的双重压力,期望值与现状的巨大落差,加上自身的拖延与惰性,学生很容易陷入迷茫和浮躁中,从而产生长期努力不见效的错觉。如何提高高三生学习自我效能感,是亟待解决的问题,笔者通过两个月的线上教学班级管理实践,总结出以下几个方面的经验:

1 开展视频班会,交流学习经验体会

班杜拉认为:除了亲身体验,替代经验即观察别人行为的后果也能影响自我效能感。替代性经验指个体通过观察能力水平相当者的活动,获得的对自己能力的一种间接评估。从观察他人行为所得到的间接性经验对自我效能感提高具有积极影响,它使观察者相信,当自己处于类似的活动环境时,也能获得同样的成就水平,通过榜样的力量,可以提高学生的学习效能。提供成功的榜样是一种替代性的经验。无数教育教学实践和相关研究发现,在青少年阶段,同伴的影响,甚至已经超越父母,榜样的示范作用对于青少年学生的影响是强有力的。

线上教学伊始,笔者及时组织开展了一次班级视频会议,首先请月考优秀的同学进行学习经验介绍和具体学法指导:比如如何整理课本、落实教材的知识点,如何正确刷题、提高综合能力。然后请反映学习效率不高的同学提出居家学习存在的问题,同学们相互讨论,给出解决的办法。最后教师作出总结,针对学生线上学习存在的问题,综合同学们提出的解决办法,从教师的角度给出系统指导:比如如何提高在线学习的学习效率,如何借助 app 向老师请教问题,如何及时上传作业或者补交作业,如何加强自我管理等。之后的每周进行一次视频班会,结合任课教师的反馈信息,请网课课堂表现优秀的同学介绍自己的经验心得,如何适应线上教学节奏,如何更好地完成网课作业以及课下如何进行自我管理等等。示范成功者,最大限度地发挥他们的影响力,营造出一种互相学习,共同提高的氛围,替代性经验结合班主任自身独特的权威效应,能更好地培养和提高学生的自我效能感。



图 1 视频班会

2 建立学习社区，增强班级学习氛围

心理治疗家威廉·格拉斯认为：作为学生，都有两种基本的需要——归属的需要和影响别人的需要。学生个体的“社会存在感”对于其自我效能感的提升有重要影响，利用 QQ、微信等交流软件建立学习社区，根据选考科目不同，班级里可建立多个学习社区，比如“地理技术学习群”、“化学生物学习群”……等。学习社区给学生创立了群体学习的氛围和同伴合作的机会，教师和学习社区成员的思维与智慧可以被整个社区群体所共享，即整个学习社区共同完成对所学知识的意义建构，大家在共同学习过程中相互交流、相互促进，从而在较轻松的氛围中完成学习任务。

学习社区里有学生、教师及家长组成。学习社区里有各种固定的时间段，针对白天线上教学问题讨论时间、作业交流时间、作业打卡时间……各个时间段都有课代表负责有序进行，还有热心的家长监督和点赞。学习社区里教师的作用也非常重要，不但可以引导学生积极开展学习讨论，给予专业的指导，答疑解惑。更重要的是给学生积极的关注和鼓励。表扬和肯定能激发学生热爱学习的良好情绪和情感，产生愉快的心情。班杜拉认为，他人对个体某一行为所做的评价、解释、建议、劝告、态度、暗示等将会使个体对自己在某方面的自我效能感产生重要作用，作用大小取决于他人的身份、地位、信誉、权威性等特点。对学生而言，教师和家长是他们最信赖甚至崇拜的人，他们的表扬、赞美和鼓励，将会大大提高学生的自我效能感。



图 2 学习社区

3 组织线上测试，及时反馈学习成效

班杜拉认为，亲身的成败经验是自我效能感最重要的来源，成功的经验会增强学生在后续学习活动中取得成功的信心。为帮助学生及时检测学习成果，增强学生的目标达成感，获得持续的自我效能感，线上教学期间，组织有序的线上测试非常必要。

利用智学网、课后网等 APP 可以在网上发布试卷，事先在家长微信群里发布考试须知，表明需要家长监考，请家长提前做好准备。客观题让学生在线作答，提交后能及时反馈作答情况。答案简单主观题也可以通过设置关键词的形式交给教学 app 批改，答案复杂或者主观性强的只有让学生做完以图片的形式上传给教师，教师人工批改。最后成绩及时反馈，让学生及时体验成功，成功的愉悦感能不断激发出内在的学习动力，从而提高学生自我效能感。



图 3 线上测试

4 合理归因，维护自我效能感

心理学研究认为每个人都力求解释自己的行为，分析其行为结果的原因，无论成功还是失败。行为成败的归因对人的情绪、期待和行为产生重要的影响，因此不可忽视归因对学生自我效能的作用。对学业成败的归因也一样，个体的归因倾向将影响其未来活动的选择、坚持性和自信心。如果将行为结果的成败归因于内部的、可以控制的因素，则会有利于个体自信心和能力的发展，如果将成败归因于外部的或不可控制的因素，则对个体自我效能感的挫败是十分严重的。所以教师应指导学生进行正确的归因帮助他们认识到应将学习成功归因于能力、努力和策略的有效性，将失败归因于努力不够以及学习策略运用不当，这样的归因会对自我效能感的形成起到积极的促进作用。

线上教学期间，学习效率不高的同学容易把所有的问题均归因于疫情，教师需要及时了解学生思想动态，帮学生厘清原委，正确归因。诚然，是疫情让我们无法到校学习，但没有人剥夺我们的学习时间。疫情下学习环境虽然变幻不定，但有一个事实却是基本不变的，那就是公平。网课效率不高的原因可能是手机离得太近，不管有没有疫情，手机游戏的吸引力永远大于“枯燥”的学业。题目做不下去、解不出，是因为现阶段各门学科都是高考难度的综合题，本就好比高一高二接触的题目涉及到的知识点多，其中任何一个知识点遗忘都会导致题目做不出，这是不管有没有疫情都会遇到的问题，我们要做的是跟牢教师网课节奏之外，有步骤地巩固基础知识。在家学习节奏混乱的原因，可能是缺乏良好的学习策略和时间管理，可以借鉴优秀同学的经验分享，提高网课效率，学会任务优先管理，形成一套适合自己的科学的自我管理方法。

参考文献：

- 【1】 储壁茜.2011. 学生学习自我效能感的功效及培养策略. 教学与管理, (12):97-98
- 【2】 谭烨. 2016. 提高高中生学习自我效能感策略研究. 当代教育理论与实践, (10): 34-36
- 【3】 邵琪. 2012. 学科课堂发言的自我效能感的影响因素及培养策略. 教学与管理, (5): 17-18