|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 10.19 | 周次 | 8 | 地点 | 一(4）班教室 | 召集人 | 井宝静 | 记录人 | 严萍萍 |  |
| 应出席人　数 | 11 | 缺席人姓　名 | 史晓婷 |  |
| 活　动内　容 | 如何高效学习？ |  |
| 活动记录 | 今日教研组对认知天性展开了读书交流活动，每位老师都提出了自己的读书见解。 **周蕾**：重新巩固记忆在英语学习中非常重要，以间隔练习中的努力回忆为例，用新的方式重新下载或者重构长期记忆中的技能，而不是漫无目的地在短期记忆中重复它们，陆建萍：举一反三，在不同时机、不同环境下多次进行检索练习，期间穿插不同的学习资料，这样有助于给这些资料建立新的联系。这个过程中建立了彼此关联的知识网络。**陈晓苏**：打造心智模式，下足了功夫练习，就会使彼此相关的复杂理论或是连续的运动技能融合为一一个有意义的整体。这就是心智模型，我们可以把它看作大脑里的一款“应用程序”。开车这项技能就需要同时进行很多动作。在学习这些动作的过程中，我们既要全神贯注，又要灵活机动。假以时日，相关的认知技能与运动技能就会变成一套与驾车相关的心智模型，在我们的头脑中落地生根。赵晓宏：人类是如何学习概念的，例如如何区分猫和狗?方法是随机接触不同的样例一吉娃娃、虎斑猫、大丹狗、纯色猫、 三色猫、威尔土梗犬。大多数人在正常情况下都是靠有间隔地、穿插式地接触样例来下定义的。这是一一种不错的学习方法， 因为这种接触强化了辨析和归纳这两种技能。前者是留意特点的过程(乌龟要露头换气，鱼则不会)，后者是推测一般规律(鱼是在水里呼吸的)。想想前文有穿插地研究鸟类与绘画作品的例子。这种做法有助于学习者区分鸟的种类，或是区分不同画家的作品。同时，这也是学着辨析同一一种鸟类个体或同-一个画家作品的共性。当我们询问学习者对学习方法的偏好时，他们认为应该先研究某一类鸟中的多个个体， 再去研究另-类， 认为这种方法会带来更好的效果。可是，穿插学习的方法能让人更好地分辨两个种类间的区别，虽然这种方法更为困难，给人感觉收效更慢，但它不会影响对间一种类个体的共性学习。这就和棒球运动员练习击球一样，穿插练习给检索过去的样例带来了难度，但会进一步巩固有关某一类鸟代表性特征的知识。**吴菁菁**：知识的“滚雪球”效应的辨析能力，这样就可以把学习资料编码，形成更复杂、更微妙的心理表征，也就是更深刻地理解怎样区分标本或问题种类，以及为什么它们需要不同的解读或答案。**李逊**：用有闻隔、有穿插、多样化的方式进行检索练习会带来困难。克服这种困难需要一套心理活动。 等到要学以致用的时候，这种心理活动还会发挥作用。在模拟真实情况中的挑战时，这些学习方法就验证了那句老话‘把训练当成比赛，才能把比赛当成训练”，会提高科学家们称为“学习迁移”的能力。所谓学习迁移，是指在新环境下运用所学的一种能力。在棒球队的击球训练实验中，不同类型的投球带来了困难。为了克服这些困难所进行的活动，归纳总结了更多心理过程，可以区分挑战的本质。这就如同建立了一份内容更丰富的“词汇表”(例如投手要投什么球)，同时还可以从中选出可能的应对方案，而集中的、无变化的训练经验激发的心理活动会少得多。想想前文提到小学生投沙包练习，和那些只投3英尺距离的孩子相比，练习2英尺和4英尺投掷距离的学生到最后更能适应在3英尺的距离上投掷。同样还可以想想跳伞学校里面那些难度和复杂程度逐渐增加的模拟训练，以及马特.布朗在模拟器驾驶室中练习操纵喷气式商用飞机的故事。井主任：考试是最有效的学习策略之一。对于学生和教育工作者来说，恐怕再没有什么比考试更令人不快的了。尤其是近年来，社会越发关注标准化评估，网络论坛和新闻报道被读者围攻，他们控诉，强调考试只对记忆力有好处，却让人们损失了领悟能力与创新能力;考试给学生带来了额外的压力，是对一个人能力的错误衡量，等等。但是，如果我们不把考试看作衡量学习成果的标尺，而是把它看成从记忆中检索学问的一种练习，并非“考试”，我们就可以为自己创造另外一种可能:把考试当成一种学习工具。**王：**我们都是“不尽职学习者”事实证明，在很多时候，无论是教师还是学生，教和学的效果都不理想。不过，只要在教学过程中加入一些小改动，就能让结果大为改观。人们一一般认为，只要在某件事上花的时间足够长一一例如长时间背诵课本中的段落，或是不断重复八年级生物课上的诸多术语一就可 以把它们牢牢地烙在记忆深处，但事实并非如此。许多教师相信，只要让学生学起来更快、更轻松，学习效果就更好，而大量研究却证明事实恰恰相反:正是感觉到学习更吃力时，记忆才更为长久、牢固。教师、培训者，以及教练普遍认为，要想掌握一项新技能，最有效的办法是把注意力完全放在这项技能上，坚持不懈地一遍遍练习，直到记住为止。人们对这种方法深信不疑，原因是多数人在学习的集中练习阶段成效显著。但从研究得出的结果看，通过集中练习取得的成效明显是短暂的，所学的东西很快就会被忘却。**严**：穿插练习有助于长期记忆。在练习中插入两个以上的主题或技能，也是一一种 胜过集中练习的学习方法。这里有一个小例子。教两组大学生计算4种少见的几何体的体积(楔体、椭球体、锥球体及半椎体)，然后让他们解练习题。- -组学生的题目按照问题类型区分(先解四道计算楔体体积的题，再解四道计算椭球体体积的题，以此类推)。另-组学生解同样的练习题，只是题目的类型是混合的(穿插安排的)，而不是将同一-类型的题放在一一起。 根据我们在前面讲过的概念，大家应该能猜到结果。**赵海燕**：近来的神经成像研究提供了证据，证明了多样化培训的确会有好处。研究显示，进行不同种类的练习会使用大脑的不同风域。从认知的角度看，通过多样化练习学习运动技能要比集中练习有更大的挑战。大脑中一个学习更高级运动技能的区域平可以通过这种准度更大的处理方式巩国你学到的运动技能。IMG_5556(20201019-165359) |  |

教研组活动记录表