

《个性化学习与实践指导手册》的设计与运用*

上海市市西中学^①

〔摘要〕《个性化学习与实践指导手册》是市西中学 2015 年开始设计,2017 年正式实施,这是学校开展个性化教育、指导学生个性化学习的实践研究项目。基于学生差异性,剖析《手册》研发的背景和意义,呈现了《手册》的要素、内容及其设计思路,凝练了学生运用《手册》的操作要领及教师指导策略,并对运用《手册》的成效进行了实证分析,提出了此项研究所形成的三点启示。

〔关键词〕个性化学习 指导手册 元认知

DOI:10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2019.11.007

一、《个性化学习与实践指导手册》研发的背景与意义

差异是事物间相互区别的特质,个人之间的差异主要体现在个体生命的独特性与内在复杂性。教育是培养人的社会活动,必然需要在促进个人发展的过程中回应差异所带来的不同需求。霍华德·加德纳提出的多元智能理论指出,人类的智能是多元的,不同的智能分别指向了不同的思维和实践方式,每个个体在不同智能类型上的水平并不一致,存在差异,存在相对优势和相对劣势之分。^[1]

2012 年,学校创建“思维广场”,提出“优势学习”,持续开展实践研究。经过研究,提炼出个性化学习的要素,即学习内容、方式、时间、环境,凝练为“优势学习理论”,取得一定成效。我们认识到,学生之间存在个体特质与学习发展的差异性。学生在学习获取信息所偏好的感觉方式、信息加工策略上会有所差异,在知觉过程中对于外界环境信息的依赖有明显的差异,思考和解决问题

的过程也存在策略上的不同。而且,学生通过持续学习,对学习内容、方式、时间、环境等都会出现不同偏好,会存在相对效率更高、效果更好,更适合自己学习的内容、方式或者自己相对更偏好的时间与环境,这会导致不同学生学习与发展的节奏、进程、方向存在差异。这种偏好的学习内容、方式、时间、环境,就是学生的优势学习内容、优势学习方式、优势学习时间和优势学习环境。在个性化学习中,学生通过在优势空间、选优势时间、用优势方式、学优势内容,对学习效果会产生积极的影响,自身也会得到更好的发展。

元认知的研究表明,知道自身优势及如何加以利用的学生,自信心、学习掌控感、自我期望和利他性增强,有强大元认知的个体能在成长中不断修正自己,纠正自己的情绪、思维模式,完善知识体系;学生可以通过元认知来了解、检验、评估和调整认知活动,评价学习活动的适用性,并以此作为改进学习的重要手段。研究还发现:元认知在学习策略中的使用技能是可以教给学生的,学生

* 本文系全国教育科学“十三五”规划教育部重点课题《深化教育个性化:发达城区提升学生核心素养的实践性循证研究》(编号:DHA170345)的系列研究成果之一。课题主持人:上海市静安区教育局陈宇卿。

也是可以学会的。^[2]高中学生的身心发展特点,有利于开展元认知技能的训练和培养;反之,元认知技能的培养也有利于促进高中学生的个性化学习和发展。

2015年,学校开展学生自评工具《个性化学习与实践指导手册》(本文简称《手册》)设计与开发,旨在引导和帮助学生通过自我的评价、反思、调整,不断提升元认知能力,采用更适合自己的学习方式和学习环境,更合理地安排适合自己的学习时间,选择更适合自己的学习内容,更好实现每一位学生的个性化学习与发展。

二、《个性化学习与实践指导手册》的要素及其设计

《手册》包含了不同内容板块的记录页和工具页。合理地使用《手册》,有助于学生进行个性化学习的计划安排、记录评价、对照反思、调整改进。因此,《手册》是一本集手账、工作记事本于一体的评价工具。

(一)《手册》的设计思路

1.《手册》内容必须聚焦个性化学习要素。项目组仔细解读分析个性化学习要素,明确学生在学习内容、方式、时间和环境等要素的偏好,指导学生认识其相关因素,发现并确定相对容易学得更好或更感兴趣的学习内容、更好的学习方式、学习效率更高的学习时间以及更适宜的学习环境,并更好地运用于学习过程,这是个性化学习的根本。因此,结合学生学习经历需要,统筹考虑学校集体安排和个性化选择的各项学习活动,围绕个性化学习的四个要素,进行框架和板块的设计。

2.《手册》使用必须围绕元认知技能习得。元认知的习得要求学生必须经常对自己的学习行为和表现开展比较、反思、小结和调整,因此,项目组对页面的填写内容与方式、排版布局与页面组合等进行头脑风暴,确定了勾选与填写结合、图文结合、预设与留白结合、活页设置等呈现方式,满足学生随时填写、前后对照、自由组合、彰显个性等方便操作的要求,努力以便捷性促进学生使用,并能更好地指导学生对学习行为与过程自我评价

和反思,逐渐掌握元认知技能,提高自我认知和调整能力。

(二)《手册》的内容结构

基于上述设计思路,我们确定了《手册》的结构框架,聚焦四个要素,细分成11个板块(见表1)。

表1 《手册》的版块与内容

板块	反映内容
认识自己	个性化学习的前提:了解自己是一个什么样的学习者,具备哪些学习强项,学习的兴趣和特长是什么,适合怎么样的学习方式与风格
规划与计划	在了解自己是一个什么样的学习者之后,根据自己的职业兴趣,对自己未来发展的目标进行初步规划
我的课表	在开始高中学习生活之前,学生都需要对所学课程做全面的了解,在“我的课表”一页中,除了周一至周五的课时设置外,还包括参加的拓展课、社团、研究课等,以及指导者建议
学习内容	学习内容主要包括两方面内容:第一,各学科学习兴趣与兴趣强弱分析;第二,具体学习内容的情况分析
学习方法	学习方法主要包括经常使用的学习方法与学习习惯两方面。学习者可以根据学习效果判断自身学习方法的有效性和学习习惯的适切性,并适时地进行调整
学习习惯	
学习空间	学校倡导:学习无处不在。尝试使用学校的各种学习空间和网络空间,寻找最适合自己的空间,提升空间的利用率,以有效的空间促进学习效能的提升
学习时间	学校倡导的第二个理念:学习无时不有。高中的个性化学习已不仅仅局限在课堂,学习时间丰富多样,根据自己的特点,充分利用好课堂外的时间,不同的学习相应安排不同长度的时间,合理安排自己的时间,提升学习效能
学习阶段感悟	手册也可以被看作为学习者的成长档案袋,通过这部分内容的撰写,学习者更好地了解自己的学习状态、阶段学习效果、学习成果,为进一步生活与学习奠定基础
学习成果	
个别辅导交流记录	学习者需要填写指导者、时间与地点、交流主题、大致内容等几方面内容,这些内容有助于学习者深刻记忆教师的指导内容,在温习中不断提高自身的认知能力

(三)《手册》的呈现形式

考虑到学生的年龄特点和喜好,我们借鉴手账设计理念,将评价工具与高中生活实录手账进行融合,同时,用不同的颜色来呈现不同内容板块,在吸引学生的同时,更赋予了特殊意义(见表2)。

表2 《手册》页面不同颜色及寓意

颜色	寓意	作用
紫	揭开神秘的面纱	更好地了解自己 更好地规划自己
蓝	冷静思考、理性分析	反思学习内容
青	利其器,而青出于蓝	分析自己的学习方法
绿	绿色空间,舒适安全	寻找适合的学习空间
黄	黄金时间,事半功倍	配置自己的学习时间
橙	一年好景君须记	瞬间点滴记录及感悟
赤	硕果累累,红红火火	各项成果记录
白	珍珠的采掘	预约指导教师进行个别辅导或交谈的记录

我们将不少页面留白,学生可以根据自己需要和喜好,进行涂写和美化,贴上照片,进行个性化记录,充分彰显自我。同时,我们把手册设计为活页,学生可以根据需要,随时取用和添加不同色彩的页面进行记录,还可以通过同色页面比对、阶

段性反思,更清晰地认知自我,了解自己的学习优势,调整自己的学习行为,不断提高元认知能力,发现最适合自己的发展方向和路径,学会规划自己的未来。

三、《个性化学习与实践指导手册》的运用及指导

《手册》的运用主要是学生在教师指导下的个性化自主使用。学生入校伊始就人手一册,学校整体介绍和动员之后,就依托年级组、班主任、任课教师、导师等,在学生学习的过程中,对学生运用《手册》进行整体或个别的指导。

为了更好地指导学生用好《手册》,通过研究形成了几个机制。

(一)建立填写提醒机制,填写时间统一和灵活相结合

《手册》的填写内容有固定和随机两部分。固定部分包括开学前、开学初、阶段性检测、实践活动之后、期末等时间结点,以班主任、任课教师根据推进时间表,及时提醒学生完成填写。

随机部分包括学生自己学习实践活动过程中引起的思考和感悟,或是学生自己经历的值得纪念的一次成功、一次失败、一次新的尝试或是一个深刻的教训等,由学生经历之后自主填写,时间不固定,学生根据自己的情况灵活填写。

(二)建立交流分享机制,填写方式个性多样

《手册》中有大量留白,填写方式凸显个性,十分灵活,学生可依据各自特长和喜好,选择个性化方式进行记录,如手写、绘画、打印、粘贴等。尤其是“瞬间点滴记录”的页面全部留白,学生可以用多样化版面、个性化布局,来记录不同的学习实践活动。定期组织开展多种形式的学生交流,包括:小组、班级、年级交流,口头与书面交流,线下与线上交流等。在集体实践活动中,统一组织学生手册填写和集中交流,促进学生在自评、互评、交流、反思、调整中相互学习,更好地理解手册的作用、价值及使用方法。如年级大会上马蓁欣同学分享了如何将“规划与计划”和“学习时间表”组合使用,提高自己学习效率,获得更好学习效果;梁

智恒同学分享了如何根据自己实际情况,创造性改造表格,准确地诊断自己在不同学科上的学习问题,制定相应对策。

(三)建立阶段跟进机制,促进教师个别化指导

在《手册》填写一个阶段之后,教师结合《手册》了解学生学习内容、方式、时间、空间等方面特质,诊断出学生学习的困难与问题,进行有针对性的个别化辅导,为学生后续学习提出个性化建议,也会在学生时空选择、习惯养成、方法掌握等方面,对学生进行专题指导,如指导学生将同色页面进行比对,看看自己对时间的配置、对空间的使用是否合理有效,看看自己学习方式是否更明智,看看自己学习内容是否更清晰。随着页面的增加,通过对比和思考,学会在合理调整中找寻最适合自己的发展方向和路径。

同时,学校定期以问卷、访谈等形式,收集学生在手册填写中呈现的信息数据,全方位了解学生使用手册情况以及遇到的问题或困难,向教师反馈,定期研讨、分享学生使用手册的典型案例。通过教师分享指导学生使用手册的做法和经验,深化教师对个性化学习的理解及个别化指导的认识,引导教师借助手册更好地指导个性化学习。

(四)案例展示与说明

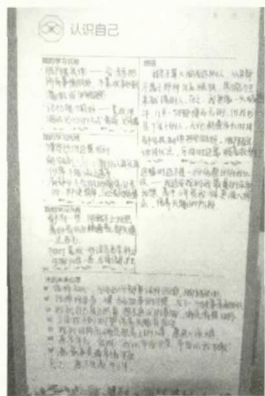
《手册》伴我成长^②

我是市西中学第一批使用《个性化学习与实践指导手册》的学生。刚拿到这本《手册》时,精美的装帧,鲜明的色彩,简洁的版面,让我一下子就喜欢上了它。

1.规划与计划

初入高中的我,和所有新生一样,对高中生活充满迷惘,也还没开始认真规划自己的未来。学校请专业的老师为高一新生做了生涯规划指导,并为每位学生都安排了一位导师,我的导师就是班主任邓老师。她对照《手册》的自我认识板块,和我进行了第一次深入的交流,交流内容涉及我的兴趣爱好、学习特点、学习方式、学习时间的安排、优势学科和弱势学科等等,引导我第一次认真全面地认识自己是个怎么样的学习者。在邓老师的指导下,我填写了《手册》中的紫色页面“认识自己”,

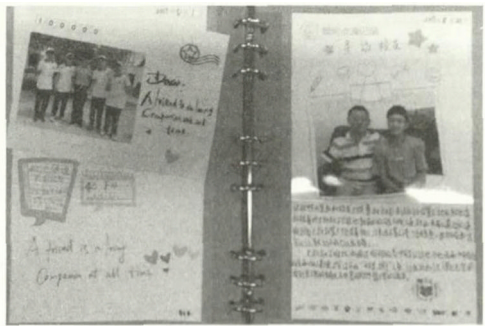
又结合老师给我的宝贵建议,利用“规划与计划”板块,对高中学习生活的适应阶段、学习方法的调整阶段、未来的发展目标 and 方向以及实现目标的学习路径等,进行了初步的规划,并记录了下来。



【使用要点及指导要求】学生在入学初了解手册的填写内容和填写方式,完成“认识自己”板块的填写。教师结合学生《手册》的填写内容,指导学生合理规划三年的学习生活。

2. 点滴记录

顺利度过适应期后,我开始了精彩的高中生活。市西的学习生活丰富充实,多样可选择的课程,丰富多彩的学生自主实践,给我们提供了学习、锻炼、展示的机会和舞台。班主任邓老师鼓励我积极参与,每完成一项学习内容、参加完一次实践活动,她都会提醒督促我及时把学习活动的收获、感想、体会、反思,用自己喜欢的方式记录到《手册》中。寻访校友、军训、南京考察和暑假文化旅游学、四大校园节日、志愿者服务、社团活动、拓展学习、课题研究等,我或手写、或彩绘、或照片等形式,把所有的学习活动都记录在“瞬间点滴”页面上,生动记载了属于我个人的丰富高中经历。



【使用要点及指导要求】学生可以在瞬间点滴页面上记录每次学习实践活动的过程、收获和感想。该页面有大面积的留白,可以个性化的布局页面,用多样化的形式来记录。班主任应在每次活动前提醒学生收集活动的照片素材并组织学生在活动结束后及时填写。

3. 自我反思

当然,《个性化学习与实践指导手册》的功能绝不是只停留在记录,其更大的价值在于对自我的认知。记录是为了更好地反思自我,不断的调整自我。我发现充分利用这本《手册》,能够反思自己在学习方面的问题并及时改正。期中和期末考试之后,班主任邓老师指导我填写“阶段反思与感悟”页面,认真分析自己的考试情况,任课老师会根据我的考试情况对我进行个别化指导,给我提出下阶段的学习建议。记得高一第一学期期中考试,我的数学成绩不理想。数学老师翻查了我《手册》中的“学习时间”和“学习方法”页面,指出我缺乏整理归纳,仅依靠投入大量时间的题海战略进行数学学习的方法不可取,同时分析了我试卷反映出的问题,指导我学会整理归纳错题,总结复习知识点和思路方法,让我受益匪浅。我把数学老师的指导建议记录在“个别化辅导”页面上,每天对照提醒,逐渐调整了自己的学习方法,数学成绩很快有了提高。

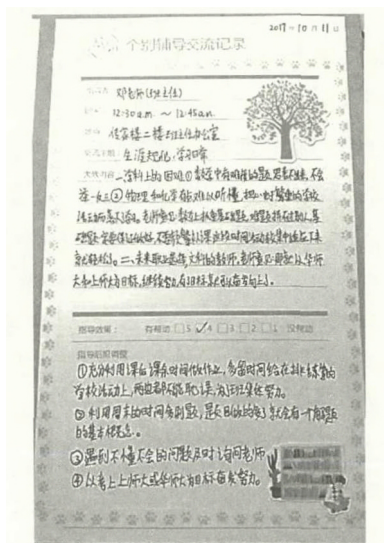
【使用要点及指导要求】学生在阶段测试后及时反思自己,对自己的学习情况进行分析。任课教师利用《手册》全面了解学生的学习优势和劣势,了解学生的学习内容、学习时间、学习空间和学习方式等方面的现状,从而诊断出现阶段学生学习过程中遇到的主要问题,为学生后续的调整和改善给出准确的建议。

4. 个别辅导

高二第一学期,我获得了历史和政治两门学科的免修资格,邀请地理杨老师做我的免修生导师。杨老师根据我的《手册》,了解了我的学习和社会实践的状况后,和我一起制订了免修计划,把免修期间每周要完成的工作一一罗列,并在《手册》的“规划与计划”记录下来,再对应到“学习时

间”进行计划,对照计划,督促自己按时完成任务。杨老师每周和我交流,对照计划检查我的学习进度和学习任务完成的情况,也会对我的自主学习提出建议,我把这些记录在“个别化辅导”页面,提醒自己在后续的学习中落实。一学期的免修结束时,《手册》上详实的记录帮助我回顾和反思免修经历,为下一学期继续取得免修资格,享受这个制度带来的自主学习和发展的时空,提供帮助。

《手册》陪伴着我的高中学习生活,在老师们的指导下,使用《手册》成为了我的习惯,让我学会了计划、安排、反思、调整,我在高中期间不断改进自己的学习行为,刷新自己的学习表现,逐渐成为一个自知、自律和对自己负责的人。



【使用要点及指导要求】获得免修资格的学生在《手册》上填写免修计划,记录每一次个别化辅导的内容。免修生导师利用《手册》全面了解学生的学习情况、个性特长和发展需求,有针对性地进行辅导。

四、《个性化学习与实践指导手册》运用的成效与启示

(一)《手册》运用的成效

1.《手册》有助于学生的个性化学习与发展

在《手册》使用一段时间之后,我们进行了问卷调查。结果发现,学生对《手册》的使用有兴趣且态度积极:90%的学生对《手册》有兴趣,83%的

学生表示填写《手册》认真;《手册》对学生的个性化学习与发展所起到的作用:“自己的发展方向和学习目标更清晰”“学习安排更有计划和条理”“更准确地了解自己的学习状况,并有了改进措施”“让自己更喜欢高中的学习和生活”这四条,受到了学生最大认可和肯定。

2.《手册》为教师开展个性化指导提供了新的抓手

个性化手册的使用给班主任、任课教师和免修生导师开展班级教育和学生个性化指导提供了新的抓手和工具。教师们通过翻看学生的个性化手册,可以更全面地了解学生的所思所想、学习过程、学习方法和习惯等,也能更有针对性地开展学生教育和指导工作。免修生导师利用手册指导学生进行免修学习计划的制定,帮助学生合理安排好免修期间的学习内容和学习进度,同时利用手册全面了解免修生的学习时间、学习内容、学习方式等过程性细节,更有效地对学生开展个性化指导。

教师们表示,通过《手册》,可以更直观地了解学生的学习基础、方法、态度、动机等个体差异,有助于教师形成差异性评价的理念,以承认和尊重学生的个体差异为前提,以促进学生的个性化差异为目的,对学生个体的学习进行有差异的评价,给予每个学生不同的学习激励,促进学生更好地提高和发展,这也有助于帮助教师形成“以学生成长为中心”的教育理念。

(二)《手册》运用的启示

通过两年的研究和实践,我们发现在手册设计中,要注意手册使用的便利性,以及手册填写过程中必须给学生留下充分彰显个性的空间,才能更好地促进学生喜欢和使用手册,实现不断反思和引领作用。

1.设计突出便捷性

要使学生在繁忙的学习生活中,能及时使用手册,首先,就必须保证手册的便携性,让学生能把手册带在身边,以便随需随填;其次,填写过于复杂或填写内容过多都会造成学生抗拒手册使用。因此,在设计中要保证填写的便利性,简单的勾勾选选、不需要太多的文字表述等,几分钟时间

就可以完成填写,才能让学生愿意使用手册。如学校项目组设计的手册页面以工具页为主,要填写的大部分内容都是勾选项。后期在听取了学生的意见和建议后,我们尊重当代学生使用智能手机的习惯,又开发了手册APP版,学生只需带着手机,就可以随时填写手册,随时拍照上传,页面填写的内容也可以随时截屏发给教师进行个别化指导。APP版手册进一步保障了手册使用的便利性,填写更便捷,学生使用意愿更强了。

2. 实施落实个性化

当代的学生注重个性,不喜欢千篇一律的手册,因此,在手册实施的过程中,要关注学生的差异性,对不同的学生采用有针对性地实施策略,才能有效地落实个性化学习与发展。如学校的手册中阶段感悟、学习成果等板块页面都是大面积的留白,教师针对不同的学生提出不同的填写建议供学生参考,学生根据自己的实际情况和个人偏好进行填写。有的学生图文并茂,擅长写作的学生选择无图仅用大段文字记叙描述,还有擅长画画的学生则选择手绘方式记录。此外,学校的纸质手册采用的活页设计,也能满足学生在手册使用中的不同喜好,有的学生根据时间顺序进行记录,有的学生分门别类地按板块组合,还有的学生根据使用习惯把常用的页面放在前面等。手册实施中,给学生留出自由的使用可能,同时提供有针对性地指导,学生能更快地接受手册,帮助学生养成有效使用手册的习惯。

3. 成效彰显自主性

手册通过有心的设计和有效的实施,引导和帮助学生在学习中,形成“计划、行动、总结、反思、改进”这样一个不断循环的过程(见图1),不断地通过对学习内容、学习方式、学习时间和学习空间的自主选择、自我反思、自我调整,提升元认知的能力,逐渐改善自己的行为,改进自己的学习,从而改变自己的思想,形成有效的自我认知,

确立自己的价值选择和行为准则,更好地促进自主发展,从而实现让每一位学生成为更好的自己。可以说,手册使用的成效充分彰显了学生学习与发展的自主性。

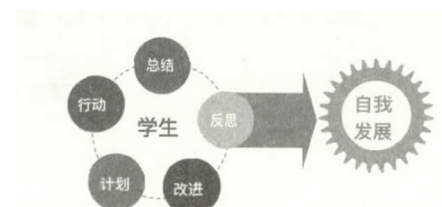


图1 学生利用《手册》进行计划、行动、总结、反思、改进的循环过程

当然,在工具使用的过程中,离不开全体教师的参与和指导。学校将手册的运用与免修生导师制相结合,在导师借手册指导学生基础上,拓展到全体教师运用手册指导个性化学习,更好促进学生全面而富有个性的优势发展。

《个性化学习与实践指导手册》是市西中学的一项教育探索,经过两年多实践,学生、教师、家长对手册的评价很高。学生依托《手册》作为自我认知与评价工具,通过记录与反思,在自我调整、自我完善中,展开个性化学习,努力成为更好的自己。同时,《手册》也是教师全面了解、诊断和评价学生并进行个别化指导的工具,有助于教师更有效地指导学生的个性化学习。

注释:

① 本文根据市西中学的实践汇总整理,由董君武、陈婧怡、杨靖华、李学明执笔。

② 本案例主要根据2017级学生黄梓轩的手册使用情况改编。

参考文献:

[1] 韩琳.基于多元智能理论的英语教学改革实践[J].赤子(上中旬),2015,(6).

[2] 王菲菲,杨雪,黄海林.我国元认知理论与实践研究综述[J].高教研究与实践,2012,(9).

[上海市市西中学 200040]