五步工作法，“双减”不减效

礼河实验学校 虞萍

“双减”政策的推行，可以说极大减轻了学生的课外负担，但另一方面家长难免会有些发愁。他们担心自己能力、精力不足，无法很好地辅导孩子，孩子学习会跟不上进度，落后于别人。其实“授之以鱼，不如授之以渔”，提升孩子的学习能力，让他们学会更好地自主学习十分重要。

从成长的过程来看，个体在不同阶段有着不同的特点，小学生时期最显著的特点是好奇心强、求知欲旺盛，孩子总是不停地做各种探究活动来满足自己的求知欲。当儿童具备一定自主学习能力时，进行探索活动有所得的概率更大。自主学习能力使小学生保持一种积极的状态，让孩子具备定的思维能力，能更加积极自信地探索外在世界， 并在此过程中培养探索学习和合作学习的能力。为了培养学生的自主学习能力，我采用了五步走的方法，取得了较好的效果。

第一步:激发好奇，提高兴趣

对事物的好奇是学习的开始，当学生对所学内容有强烈的好奇心时，学习就会自然地发生。  
 首先，在教授新的学习内容之前，我会先设置一个驱动性问题，学生如果想解决这个问题就必须掌握相关知识。有了驱动性问题的指引，学生就能够较投入地学习相关知识。其次，让学生经历有意义的学习实践。我给他们布置一些探究性学习的作业，让学生将艺术设计、社会性实践与生活紧密联系，从而激发学生的学习兴趣。为了培养学生的自主学习能力，我采用了五步走的方法，取得了较好的效果。

第二步:明确目标，家校共育

作为老师，我们要将每节课的学习目标清晰地先知学生，让学生根据自己的实际情况，在统一目标基础上再设立自己的学习目标。如此一来，学生的学习会更有方向，也能及时检查自已离目标还有多远。对于在学校无法自主达成学习目标的学生，要及时跟家长沟通，让家长明确学生学习目标，并及时辅导学生，实现家校共育。

我们可以让每个学生准备好一个《学习目标计划本》，用来记录每周或每天的学习目标，同时作为检查目标达成的依据和家校沟通的媒介。

第三步:制定计划，安排时间

学习计划包括三个部分:学习目标、具体学习内容、时间控制。

班主任可以先在班会课上分享如何制定行之有效的学习计划。比如，给每个学生发一张学习计划表，将当天需要达成的目标填进去，为了达成目标需要学习哪几项内容，在每一项内容后面标注清楚是老师讲授还是自主完成，最后明确自己在哪个时间段可以自主完成学习内容。

经过一段时间的训练之后，学生就可以利用自己的《学习目标计划本》来自主规划每天、每周甚至每月的学习计划。当然，最重要的是学生要训练自已严格按照时间规划表完成学习内容。

第四步 :小组合作，群体激励

将自主学习与同伴合作结合起来，更能激发学生的学习意识，也更能发挥群体效应，互相学习、共同进步。

首先，老师可以根据学生特点进行分组，让自主学习能力强的学生在小组中占主导，同时每一位小组成员都有机会发挥自己的优势，感受到被需要。其次，有意识地布置一些需 要小组合作才能完成的作业，并引导学生研究任务目标，合理划分任务职责。最后，给小组合作展示的机会，让每一名学生看到自己努力的成果。

第五步:交流分享，共同进步

作为班主任，我将及时利用班会课组织学生交流学习心得，并引导学生将好的学习策略总结出来，加以运用。

除了老师教授的自主学习方法以外，很多学生在实践中会有自己的学习心得和有效的学习方法。鼓励自主学习能力强的学生分享自己的学习方法，不仅能让其他同学受益，更能激励这些学生总结学习方法，有意识地运用好的学习方法。