

单元教学视域下 认知能力教学在初中心理课堂的实践探索

◎张园 李佳锐(江苏省连云港市新海实验中学, 连云港 222000)

摘要: 认知能力是影响学生学业成就的重要因素,也是心理健康教育“学会学习”主题中的重要组成部分。教师基于单元教学视域,在初中心理课堂的实践中深入探讨了认知能力教学,通过构建系统化的教学单元,围绕初中心理课堂的特点,结合认知教学理论,设计并实施了一系列教学活动。结果表明,单元教学视域下的认知能力教学不仅能有效增强学生的自我认知、情绪管理和行为调节能力,还能显著提升学生对心理健康教育的兴趣和参与度。

关键词: 单元教学; 认知能力; 初中心理课

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684(2025)01-0022-04

在社会快速发展的时代背景下,心理健康教育的重要性日益凸显。作为培养学生健全人格、促进其全面发展的重要途径,心理健康教育课在初中阶段扮演着至关重要的角色。然而,传统的心理健康教育模式往往存在碎片化、单一化等问题,难以满足学生多样化的心理需求。因此,探索一种更加系统、高效的心理健康教育方法显得尤为重要。

一、构建“认知能力”单元教学的任务框架

单元教学作为一种系统化的教学模式,强调将教学内容划分为若干个相互关联、层层递进的单元,通过连续、渐进的教学过程,使学生实现知识、技能和情感态度等方面的全面发展。将单元教学引入初中心理课的课程设计,不仅能够使教学内容更加系统化、结构化,还能帮助学生建立完整的心理认知框架,提升其自我认知、情绪管理和行为调节能力。

本次单元教学以俞国良教授主编的《心理健康》教材为依托,教材中与学习相关的课程共九课。其中,“学习的‘永动机’”“给学习加点调味料”“享受学习”课程的重点在于帮助学生提高学习兴趣;“好记性,我能行”“让思维活跃起来”“‘专心’全攻略”课程与学生的认知能力相关;“书山

有捷径”“你‘会’学吗”“跟拖延说bye-bye”课程主要讨论了学习方法。

其中,认知能力系列课程有一定的学习难度,且课程安排较为分散,授课时间较长,易出现学生学习效果不佳的问题。因此,为有效提高学生的认知能力,有必要对学生进行集中的单元教学。单元教学的任务框架如图1所示。

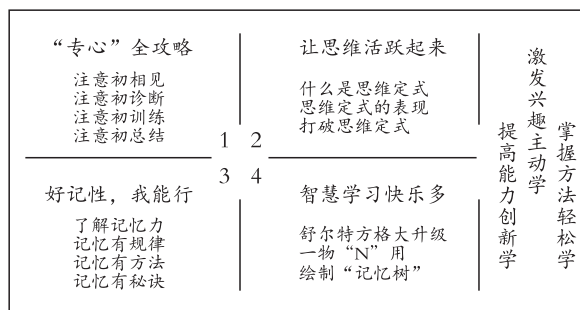


图1 “认知能力”单元教学任务框架结构

二、开展“认知能力”单元教学的价值意义

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力^[1]。知觉、记忆、注意、思维和想象都属于认知能力。认知能力是个体成功完成活动最重要的心理条件,也是青少年能否取得学业成功的重要影响因素^[2]。

注意力是心理活动对一定事物的指向和集中^[3]，属于一般认知能力，在多种学习活动中起着重要作用^[4]。很多学生的学习成绩差，并不是先天因素导致的，而是由于其注意力不能高度集中于课堂，且抗干扰能力较差。因此，拥有良好的注意力是实现高效率学习的前提。

记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力^[5]。记忆力对学生的阅读、语言学习、数学学习等方面均有影响^[2]。语文和英语作为语言学科，学习过程中需要大量的强化，其学习效率及进程受到记忆力的影响^[6]。数学的问题解决也与学生的记忆力水平显著相关，可以通过训练学生的记忆力提高其数学成绩^[7]。

思维是认识的高级阶段，它探索与发现事物的内部联系和规律^[8]。灵活的思维可以打破思维定式，面对不同情景转变思维方式，对新信息进行加工^[9]。思维是否具有灵活性和创造性是个体发现、分析、解决问题的决定性因素，也是影响学生学习成绩的重要因素之一。

认知能力影响着学生的发展，也是学生未来在学业上能否取得成功的重要制约因素。单元教学可以集中训练学生的认知能力，帮助学生了解自己的思维方式，形成自己的学习方法，提高认知加工水平。

三、实施“认知能力”单元教学的策略

(一) 整合内容凝主题，确立目标明指向

1. 化零为整，提升认知

单元教学要求教师在充分研读全册教材的基础上，根据教学实际，有机整合并延展原本的教学内容，进而凝练出单元主题，使教学内容更为集中且丰满。在俞国良教授主编的《心理健康》教材中，与认知能力有关的三课分别分布于七、九年级教材中。考虑到学生的认知发展情况，我们将这三节课集中为七年级学生授课，除教材本身的内容外，我们也对授课内容进行了重组与创新。

鉴于注意力是其他认知能力的基础，且教学内容较为简单，因此将“‘专心’全攻略”课程放在单元教学的第一课。“让思维活跃起来”课程具有较强的趣味性，同时也具有一定的难度，学生通

过头脑风暴，能够感受到思维的神奇，增强学习的兴趣，因此将其放在单元教学的第二课。“好记性，我能行”课程难度较大，但它对学生的帮助也最大，因此将其放在单元教学的第三课。

除此之外，本次单元教学还增加了“智慧学习快乐多”作为第四课，以此来检验单元教学的成果。引导学生通过体验，实现想他人之未想、做旁人之未做，使学生的思想和认识更加符合现实，关注学生认知能力的提升。

2. 化繁为简，提高效率

在“认知能力”单元教学的探索中，我们引导学生以态度、知识、策略、方法和能力为指向目标，再将这些指向目标分解组合成以下三种操作目标，通过简化学习目标，提高学习的效率。

(1) 掌握方法轻松学。使学生养成主动学习的习惯，形成正确的学习观念，引导学生掌握学习方法，发展学习能力。

(2) 激发兴趣主动学。兴趣是激发学生学习的内驱力，也是完成活动所需要的强大动力，以多种授课形式激发学生的学习兴趣，能帮助学生树立自信，使学生乐于学习、善于学习。

(3) 提高能力创新学。提高学生的认知能力，积极培养学生的创新精神和创造力，在学生已有知识和经验的基础上，使其掌握学习策略，充分发掘学生的潜能，使其重新建构认知过程。

(二) 交流互动巧合作，碰撞思维激火花

1. 师生互动：精心设计问题

师生互动是教学过程中至关重要的一环，它不仅能够激发学生的学习兴趣，还能促进学生深入理解和应用知识。为了增强师生互动的有效性，问题设计应当贴近学生的生活。教师可以从结合日常经验、利用时事热点、创设情景模拟、关注个人兴趣和鼓励开放思维几个方面着手设计问题，不仅能够拉近师生距离，还能使学生产生共鸣，从而更加积极地参与到课堂讨论中。

师生互动是确保教学流畅、促进学生思维发展的重要环节。富有逻辑性的问题设计能够引导学生由浅入深、循序渐进地探索知识，培养他们的逻辑思维能力和问题解决能力。

表1 4F提问法示例

活动	步骤	提问层次	具体提问内容
倒数数字: 1. 学生在座位上练习从100倒数到1; 2. 教师请学生到讲台上倒数数字并计时。	教师对讲台上的学生进行提问	事实	在讲台上倒数数字和你们在台下练习时的效果一样吗?
		感受	在讲台上倒数数字时有什么不一样的感受?
	教师引导学生进一步思考	发现	对于讲台上的同学,你们觉得是什么影响了他们的发挥?
		未来	当我们想专注地做一件事情时,该怎么做?

以前的心理课上,教师提问最多的问题就是“你有什么感受?”然而种提问方式很容易冷场。其实,教师可以采用4F提问法,即事实(Fact)、感受(Feeling)、发现(Finding)和未来(Future)。例如,在“‘专心’全攻略”一课中,做完“倒数数字”的活动后,以4F提问法来引导学生思考。具体提问方式见表1。

2. 生生互动:巧妙设置活动

在生生互动的教学模式中,巧妙地设置活动是促进学生之间交流与合作的有效手段,不仅能够增强学生的参与感,还能加深他们对心理知识的理解和运用。通过小组合作与分享、角色扮演与情景模拟、互动游戏与竞赛以及案例分析与讨论等多种形式的活动,能激发学生的学习兴趣 and 积极性,增进彼此之间的了解和信任,促进学生之间的交流与合作,从而达到提高教学实效的目的。

例如,在“让思维活跃起来”一课中,共设置了三个活动,都具有一定的难度,如果只是让学生自己思考,很有可能会出现冷场的情况。但是,当教师让学生进行小组讨论时,每位同学都在积极地思考并分享解决问题的方法,有些小组最后给出了多种不同的解决方法。由此可见,小组讨论可以激发学生的思维,碰撞出更多富有创造性的火花。

(三) 创设情景引思考,探究问题助认知

1. 逻辑清晰,环环相扣

本次单元教学的目的在于帮助学生掌握学习方法,发展学生的认知能力。这不仅能够帮助学生系统地掌握知识,还能培养他们的逻辑思维能力。因此,在单元教学设计中明确教学目标,做到逻辑清晰、环环相扣,每个教学环节都是前一个教学环节的延伸和深化,同时又是后一个教学环节的基础和铺垫。逐步推进,巩固旧知识,学习新知识,从而形成完整的知识体系。

以“‘专心’全攻略”一课为例,课程设计的逻辑体现在:案例呈现,视频导入;快圈数字,自我诊断;开展活动,寓教于乐;小组讨论,学生分享;打卡活动,训练提升。本节课的亮点在于,在

任务一:

下面将随机呈现12个数字。(从“开始”起,到“结束”止)先靠大脑记,然后把记住的数字写出来,写的时候可以按原来的顺序。

Ready?

GO!

图2 密室逃脱游戏情景

表2 舒尔特方格21天打卡活动任务卡

挑战人:				监督人:			
第一周	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
完成时间							
第二周	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
完成时间							
第三周	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
完成时间							

最后的环节设置了舒尔特方格(6×6) 21天打卡活动(见表2),训练并提升学生的注意力水平,从而形成了逻辑的闭环。

2. 情景创设,层层递进

在单元教学设计中,创设情景是一种非常有效的教学策略,这种策略通过构建与学生实际生活或学习经验紧密相关的情景,设计具有层次性和递进性的教学任务,引导学生逐步深入探索和理解认知能力的各个方面,提高他们的认知能力和学习效果。

例如,在“好记性,我能行”一课中创设了密室逃脱的游戏情景(见图2),学生通过寻找密室内的线索,完成对应的任务;教师针对每项任务总结记忆的规律或方法,集齐所有的线索,就能找到出口。任务设计由易到难、由浅入深,层层递进。初中生正处于好奇心强、玩心重的阶段,创设游戏情景能够增强课堂的趣味性,也能帮助学生建立系统的认知结构和思维方式。

(四) 展示成果拓思维,反思过程强认知

本次单元教学还增加了“智慧学习快乐多”一课,在这节课中,分别对前三次课程的教学效果进行不同方式的评估与检验。如“舒尔特方格大升级”活动,针对学生的注意力训练情况,开展9×9的舒尔特方格比赛,同时和第一天的成绩做对比。又如“一物‘N’用”活动,布置“用一个易拉罐环可以做什么?”的手工作业,学生的作品充分体现了他们的发散思维和创造力。再如“绘制‘记忆树’”活动,让学生们整理提高记忆力的方法,并让每位学生绘制树形记忆力思维导图,选出优秀作品展示分享(见图3)。

在单元教学的末尾,以学生分享个人心得体会作为本次单元教学的终点。对于大多数学生而言,注意力、记忆力以及思维等心理学名词是知识盲区,通过单元教学,学生理解并掌握了认知能力的本质和发展规律。良好的认知能力不仅可以提高学生的成绩,也有助于学生规划学习和制订成长方案,为学生未来的发展奠定了坚实基础。

综上所述,通过构建系统化的教学单元,实施多样化的教学活动,学生的心理认知能力得到了有

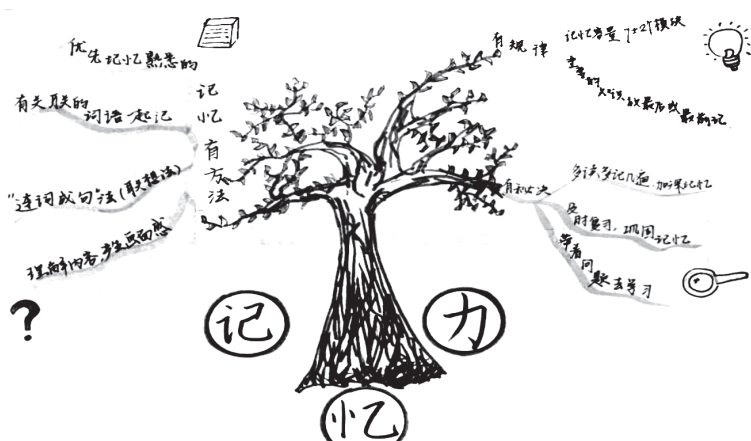


图3 学生绘制的树形记忆力思维导图

效提升,同时也促进了其全面发展。这一实践不仅丰富了初中心理健康教育的内容和方法,也为未来心理健康教育的发展提供了新的思路 and 方向。随着教育的不断深入和心理健康教育理念的不断普及,单元教学视域下的认知能力教学将在初中心理课堂中发挥更加重要的作用。

参考文献

- [1]陈会昌. 中国学前教育百科全书·心理发展卷[M]. 沈阳: 沈阳出版社, 1995.
- [2]徐芬, 李春花. 初中生认知能力对学业成就的影响[J]. 心理科学, 2015, 38(1): 11-18.
- [3]Cohen E, Kalanthroff E. Visuospatial processing bias in ADHD: A potential artifact in the Wechsler Adult Intelligence Scale and the Rorschach Inkblots Test[J]. Psychological Assessment, 2019, 31(5): 699-706.
- [4]周详, 沈德立. 高效率学习的选择性注意研究[J]. 心理科学, 2006, 29(5): 1159-1163.
- [5]杨治良. 漫谈人类记忆的研究[J]. 心理科学, 2011, 34(1): 249-250.
- [6]韩璨璨. 短时记忆与长时记忆的神经机制[J]. 社会心理学, 2010(5): 18-22.
- [7]张琳霓, 蔡丹, 任倪. 工作记忆训练及对数学能力的迁移作用[J]. 心理科学, 2019, 42(5): 1120-1126.
- [8]刘颖, 苏巧玲. 医学心理学[M]. 北京: 中国华侨出版社, 1997.
- [9]王琇, 张乾一, 刘培飞, 等. 认知灵活性的发展轨迹和研究方法评述[J]. 教育观察, 2019, 8(6): 28-30.