

课堂练习的 99 9 9 个小贴士

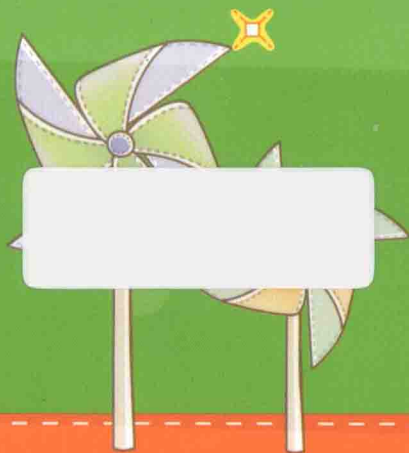
99 Tipps Üben im Unterricht

【德】温克尔·索伦提诺

汉斯·尤尔根·林舍尔

丽阿娜·帕拉迪斯◎著

阙 莺◎译



Wencke Sorrentino
Hans Jürgen Linser
Liane Paradies



华东师范大学出版社

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

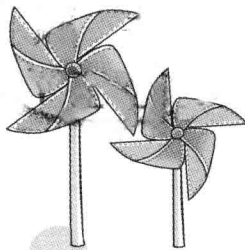
Comelsen

康乃馨

课堂练习的 99个小贴士

99 Tipps Üben im Unter-
richt

【德】温克尔·索伦提诺 汉斯·尤尔根·林舍尔 丽阿娜·帕拉迪斯◎著
阙 莺◎译



图书在版编目(CIP)数据

课堂练习的 99 个小贴士/(德)林舍尔等著;阙莺译. —上海:华东师范大学出版社,2014. 6
ISBN 978-7-5675-2207-7

I. ①课… II. ①林…②阙… III. ①练习—教学研究
IV. ①G424.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 135243 号

课堂练习的 99 个小贴士

著 者 (德)温克尔·索伦提诺 汉斯·尤尔根·林舍尔 丽阿娜·帕拉迪斯
译 者 阙 莺
责任编辑 吴海红
审读编辑 朱文慧
责任校对 胡 静
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 5
字 数 94 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次
印 数 3100
书 号 ISBN 978-7-5675-2207-7/G·7446
定 价 21.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

常被认为出自传奇体操之父杨之口的名言“健全的精神寓于健全的身体”，其实是由古罗马讽刺作家尤维纳利斯提出的。一定有为数众多的老师和学生暗暗嘲笑过这句话：一个人的智商高低和他能完成一个完美的倒立后空翻或是平衡木有什么关系呢？然而，运动机能学等诸多领域的最新研究表明：这句名言不无道理。事实上，左脑负责理性和抽象思维，右脑控制创造、直觉和情感。左右脑协同工作的程度越密切，大脑的功能就会发挥得越好。

左右脑协同工作的能力并非（仅仅）依靠遗传而来，而是可以通过有针对性的练习训练，挖掘潜能，加以完善，从而达到令人满意的最佳工作状态。

有关本书章节的几点说明：

本书开头部分列举了我们认为最重要的 10 条最佳小贴士。当然，这并不是说其他 89 条小贴士无关紧要。相反，每个小贴士都同样重要。而 10 条最佳小贴士有助于您开展“聪明的训练”，从而最快最有效地优化上课效果。“框架条件”章节强调了进行课堂练习的时间和结点。在不事先了解情况和前提的条件下就进行课堂练习，极有可能无法达到预期的效果。

在“实际操作”章节，我们具体研究了成功的练习应具备的结构层次、练习策略、判断练习是否成功的评判标准以及评估练习：如何安排练习环节？何时安

排课堂练习？安排什么形式的练习？如何满足学生对练习的期望值？该章节介绍了“聪明练习”的衡量标准和对练习策略评估的方法，以便您在自己运用它们的时候，也可以对您的练习进行评估和分析。

练习并非单一的重复，运用、加深和转化也是练习的目的。出于这样的考虑，“练习的形式”章节介绍了在各种情况下，如何组织内容丰富、形式多样的练习。如何营造促进练习效果的课堂氛围？“促进练习效果的课堂氛围”章节着重就此介绍了方法、策略，并提出了建议。在这一章节，我们还就教师和学生课堂中扮演的角色，如何组合小组，分配任务，对待错误，学生反馈和如何考查，进一步深入地阐述了观点，这些观点对营造或影响良好的学习氛围将起到至关重要的作用。

记忆训练如果没有了系统性和规则，练习就如同水中耕地，一切徒劳。所以，“记忆训练”章节就如同是本书所介绍的所有教学理论的脊梁。我们在这个章节介绍了不同的记忆法。

练习工具就像是记忆的助步车，它能简化、系统化记忆训练，并引导师生按照正确的方法进行记忆训练。本书仅仅介绍了练习工具的形式和使用方法。至于具体如何运用，还要看教师，更要看学生的水平。定期地合适地使用练习工具才是关键——正所谓，运用正确的方法练习，才能熟能生巧！

接下来的三个章节汇集了关于练习技巧的建议——具体来讲，就是为了提高学生长期记忆的能力

力、技巧和方法而设计、组织和安排的练习材料。

在最后章节,我们具体谈到了我们心目中的“乌托邦”。事实上,它并不是不切实际的幻境,而是一所以学生为本,无需通过教育法和组织结构改革即可实现的培训学校。

祝各位成功!

温克尔·索伦提诺

汉斯·尤尔根·林舍尔

丽阿娜·帕拉迪斯

10 条最佳小贴士——作者最爱的小贴士！

5

反对伪练习

20

通过复习练习

41

设计口诀

66

阅读技巧：“四步走”阅读

78

图表解读 II

15

使用不同的练习形式

37

对待错误的方法

52

制作学习海报

71

思维导图 I

94

按计划练习

目录

前言 / 1

10 条最佳小贴士 / 4

框架条件

小贴士 1: 练习的定义 / 1

小贴士 2: 练习和重复 / 3

小贴士 3: 练习和形成常规 / 4

小贴士 4: 在体验社会时代背景下的练习 / 5

小贴士 5: 反对伪练习 / 7

小贴士 6: 反对没有效果的课堂练习 / 8

小贴士 7: 练习是一项教育任务 / 10

小贴士 8: 操作练习和认知练习 / 12

小贴士 9: 尊重个体学习风格 / 13

实际操作

小贴士 10: 把练习融入课堂 / 15

小贴士 11: 练习的维度 / 17

小贴士 12: 信息处理策略 / 18

小贴士 13: 互动策略 / 20

小贴士 14: 行动策略 / 21

小贴士 15: 使用不同的练习形式 / 22

小贴士 16: 学生对练习有何期待 / 24

小贴士 17：“聪明练习”的标准 / 25

小贴士 18：评估练习 I / 28

小贴士 19：评估练习 II / 29

练习的形式

小贴士 20：通过复习练习 / 31

小贴士 21：通过运用练习 / 32

小贴士 22：通过加深练习 / 34

小贴士 23：通过转换练习 / 35

小贴士 24：通过考查练习 / 37

小贴士 25：“巧妙”安排练习 / 38

小贴士 26：“聪明”练习的衡量指标 / 40

小贴士 27：开发练习策略 / 41

小贴士 28：精准地布置练习任务 / 42

小贴士 29：合理练习 / 43

促进练习效果的课堂氛围

小贴士 30：营造良好的学习氛围 / 44

小贴士 31：明确教师所扮演的角色 / 45

小贴士 32：细分班级 / 47

小贴士 33：组建练习小组 / 47

小贴士 34：成功地设计练习任务 / 49

小贴士 35：注重练习的多样性 / 50

小贴士 36：营造安静的环境 / 51

小贴士 37: 对待错误的方法 / 53

小贴士 38: 给出反馈 / 55

小贴士 39: 提供考查的机会 / 56

记忆训练

小贴士 40: 大声思考 / 57

小贴士 41: 设计口诀 / 59

小贴士 42: 将学习内容转化为图形 / 60

小贴士 43: 巧用色彩 / 62

小贴士 44: 使用关键词和信号词整理学习资料 / 63

小贴士 45: 有节奏地背诵 / 63

小贴士 46: 设计虚拟空间 / 64

小贴士 47: 在练习阶段进行记忆训练 / 65

小贴士 48: 在练习课上进行记忆训练 / 67

小贴士 49: 把记忆训练作为课堂仪式 / 68

教学工具

小贴士 50: 掌握教学工具的操作方法 / 69

小贴士 51: 使用学习卡片索引 / 70

小贴士 52: 制作学习海报 / 72

小贴士 53: 写学习日记 / 74

小贴士 54: 使用学习软件 / 75

小贴士 55: 书写便签纸 / 78

小贴士 56: 制作小纸条 / 80

- 小贴士 57: 设计课堂游戏 / 82
- 小贴士 58: 借助形象化手段 / 84
- 小贴士 59: 使用听力和视听教学辅助手段 / 86

推断能力

- 小贴士 60: 编制目录:索引卡片系统 / 87
- 小贴士 61: 编制目录:信息栏和小纸片 / 89
- 小贴士 62: 编制目录:电子数据库 / 90
- 小贴士 63: 阅读技巧:选择性阅读 / 91
- 小贴士 64: 阅读技巧:对角线式阅读 / 92
- 小贴士 65: 阅读技巧:精读 / 93
- 小贴士 66: 阅读技巧:“四步走”阅读 / 94
- 小贴士 67: 做摘录 / 95
- 小贴士 68: 写作技巧:确定写作类型 / 97
- 小贴士 69: 写作技巧:边读边写 / 99

组织能力

- 小贴士 70: 按结构层次整理知识 / 100
- 小贴士 71: 思维导图 I / 101
- 小贴士 72: 思维导图 II / 102
- 小贴士 73: 建立集群 / 104
- 小贴士 74: 整理知识的小技巧:问答卡片 / 105
- 小贴士 75: 图表、表格和图形 / 106
- 小贴士 76: 柱状图、饼状图和曲线图 / 107

小贴士 77: 图表解读 I / 108

小贴士 78: 图表解读 II / 109

小贴士 79: 流程图 / 111

计划能力

小贴士 80: 掌握练习的基本能力 / 112

小贴士 81: 准备材料 / 114

小贴士 82: 系统化地分类上课材料 / 115

小贴士 83: 检查设备是否正常运行 / 117

小贴士 84: 布置练习和学习环境 / 118

小贴士 85: 给学生练习的动力 / 120

小贴士 86: 达成具有约束力的约定 / 121

小贴士 87: 自我分析 / 122

小贴士 88: 总结课堂学习内容 / 124

小贴士 89: 安排课程和教学的各个阶段 / 125

适合学生的练习学校

小贴士 90: 将课堂仪式作为课程的一部分 / 126

小贴士 91: 计划好练习时间 / 127

小贴士 92: 回家作业: 练习 / 129

小贴士 93: 按照课堂节奏练习 / 131

小贴士 94: 按计划练习 / 132

小贴士 95: 布置练习场地 / 133

小贴士 96: 制定练习大纲 / 136

小贴士 97：掌握练习能力 / 137

小贴士 98：成立学生公司 / 138

小贴士 99：学生实现“邻里互助” / 140

参考文献 / 142

索引 / 143

“练习是某一种动作的重复,其目的是为了更好地学会运用。”(维尔曼/若洛夫 1913,197)

练习的基本模式
和目的

人们不断重复某一技能或思维过程,直到最终掌握它。这个简要定义包含了两层意思:一是每个练习的方法学基本模式是重复;二是重复的目的是为了熟练掌握。除此之外,通过这种机械性的练习方式,人们就不太容易遗忘。

打破常规:

学习过程若缺少了练习,就如同竹篮打水。人类的大脑通过反复思考和记忆,形成神经元回路,这就是大脑的记忆能力。与生俱来且不受教育家影响的个人天赋固然对练习过程起到一定的制约作用,但作为教师,即便知道学生到了某个阶段就很难再有突破,也应当不断鼓励他们,让他们始终保持练习的热情。

立即尝试:

1. 制作一张以“练习”为主题的思维导图(小贴士 71)。哪些方面对您尤其重要呢?也请您您的学生制作一张同样主题的思维导图。比较两张思维导图上列出的想法,然后与您的学生

► 小贴士 71

练习大纲



共同制定练习策略。

2. 您是如何安排“聪明练习”的呢？它在什么时候能发挥最佳效果（小贴士 25,26）呢？和您的学生共同完成一张练习方法和练习过程的排名表，并将它挂在教室里。

► 小贴士 25,26

练习和重复

2

若有人想要全面、精确地领会“校内练习”一词的概念，一定有许多问题和不明确会接踵而来。还有一系列和练习过程有关的其他行为，但它们完全有各自的侧重点。

教育学理论并没有对不同的概念做进一步的反思，却唯独在教育学辞典中界定了练习和重复的区别。

练习 vs. 重复

重复用来练习已经掌握的技能 and 知识，重复应在短期内和长期内定期进行（小贴士 17）。

► 小贴士 17

日常课堂实践中的重复，可分为内在性重复和系统性重复。前者将单个的主题在不同的内在性重复和系统性重复的比较关系中重复，后者将主题作为一个整体来记忆（小贴士 20）。

内在性重复和系统性重复的比较

但是，并非每一个重复都能同时对应一个练习。

► 小贴士 20

每个练习中都包含了重复这一因素。反之：练习的关键作用是加深知识的记忆，而重复是练习的教学法和法学的基本要素，它可用于知识的记忆和事物间关联的建立。

重复是练习的教学法和法学的基本要素

打破常规:

与练习过程有必然联系,但各自又有侧重点的行为包括:重复、应用、加深、关联、借用、背诵、操作、巩固、恢复、重组、扩展、掌握、完善、概括、训练和尝试。您会将自己课堂上的内容分别归类到上述哪个概念呢?

3

练习和形成常规

掌握技能可分为三个阶段:

1. 刚开始练习的人,其熟练程度尚低,他们希望通过练习提高熟练程度。

2. 做过一些练习的人,重复已经基本掌握的内容,他们的目的在于提高和扩展(小贴士 16)。

3. 已经“熟练”的人,对于练习已经得心应手。对他们而言,进一步练习的目的在于不忘记已经掌握的技能。

练习阶段

▶ 小贴士 16

形成常规

将原本有意识地经历过的行为过程、决定过程和感觉过程自动化、内在化,从而形成一种常规工作和例行事物。

常规的形式

常规可分为以下四种:

1. 工作常规和组织常规:有助于轻松、高效地,甚至高明地完成日常事务。

2. 认知常规:做了一百次二次方程或者能在一