



课堂教学方案书系

培养学生 的 考试能力

关月玲◎编著



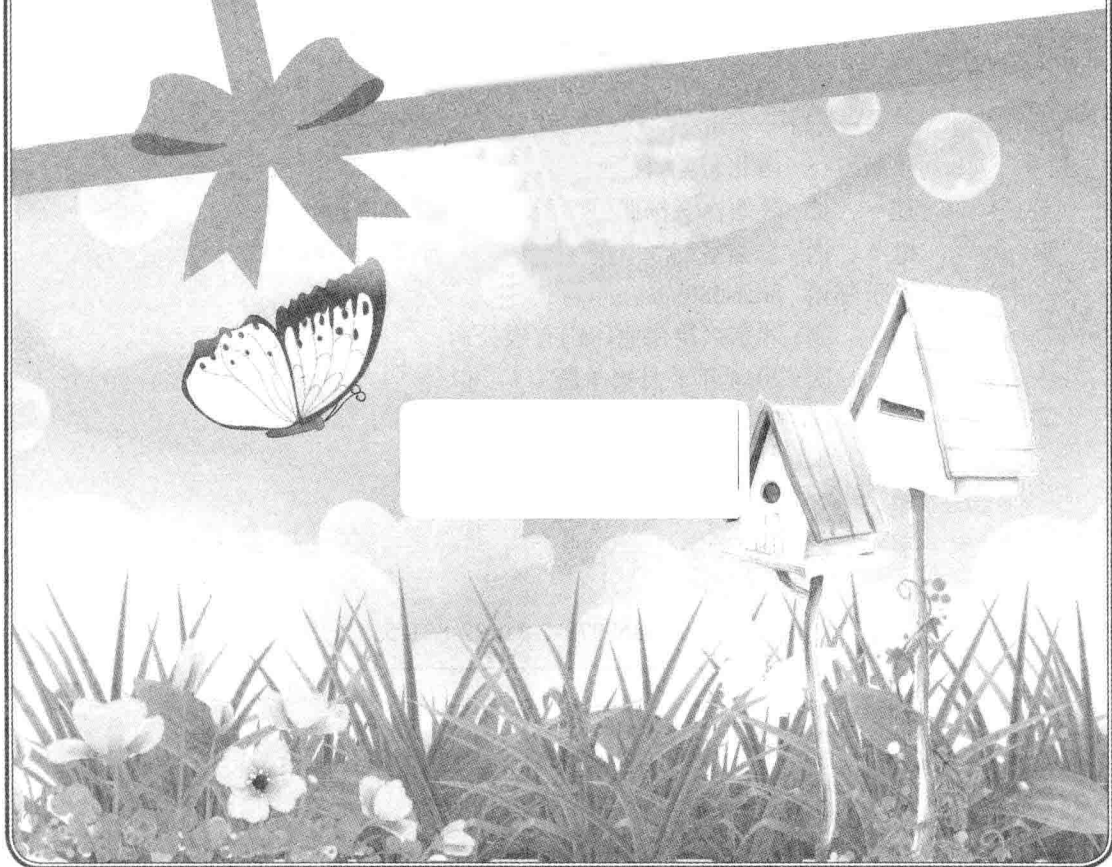
西北农林科技大学出版社



课堂教学方案书系

培养学生^的 考试能力

关月玲◎编著



西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养学生的考试能力 / 关月玲编著. -- 杨凌 : 西北农林科技大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-81092-891-5

I . ①培… II . ①关… III . ①中小學生—考試—能力
培养 IV . ① G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 056799 号

培养学生的考试能力

关月玲 编著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

开 本 710mm×1000mm

印 张 13

字 数 180 千字

ISBN 978-7-81092-891-5

定价: 31.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

前

言

学生的学习是一个紧张而繁重的过程，而考试则是检验学生学习效果与知识掌握程度的有效工具。在每个人的学生时代，无一例外都须要经历无数次大小不一的考试。保证自己稳定地发挥正常水平，甚至超水平发挥，考出好成绩，是所有学生的共同愿望。也正因为考试对学生的日常学习有一锤定音的评判作用，所以考试成为了学生面临的主要应激源之一，对学生的身心健康造成了很大影响。作为学生，一定要学会以积极健康的心态看待考试，努力克服因考试引起的心理障碍，进而为自己培养起一个良好的应试能力。

考试往往不单纯考考生知识，更重要的是考验考生的心理素质，唯有身在战场，依然从容不迫，坚持不抛弃不放弃，才能在最终获得成功。要明白，哪怕只剩一分钟，也意味着还有 60 秒可以努力！所以加油吧，成功最终是属于你的！人生犹如过山车，中途有起有落，有悲有喜，但也就是这样的过程，才配得上称为丰富多彩。一次失败并不可怕，丢掉懊恼与气馁，重拾信心，从失败中找到成功的奥秘和努力的勇气，整装再出发。长风破浪会有时，当敞开心扉，将考试视为人生中考验成长的一道道关卡，有什么理由不相信跨过这些坎后，等待你的，会是一个艳阳天！

目 CONTENTS 录

第一章 迎接考试必备的各种能力	001
第一节 要想考试好学习方法很重要	002
第二节 怎样培养学生独立思考的能力	004
第三节 如何培养学生的口语交际能力	006
第四节 如何提高学生英语阅读能力	011
第五节 如何最大限度地发挥自习课的作用	013
第六节 培养学生自主学习的习惯	017
第七节 如何培养学生自主学习的良好习惯	020
第八节 培养学生提取有效信息的能力	025
第九节 如何培养和激发学生的学习动机	027
第十节 怎样培养学生的自我效能感（一）	034
第十一节 怎样培养学生的自我效能感（二）	038
第二章 考试离不开好的学习方法	043
第一节 学习方法的含义	044
第二节 学习方法的种类和运用	045

第三节 掌握好学习上的几个环节	050
第四节 学习方法上的几个注意事项	052
第五节 学习风格简介及特点	055
第六节 学习风格的认知要素	057
第七节 学习风格的意动要素	061
第八节 学生考试前学习技巧（一）	065
第九节 学生考试前学习技巧（二）	069

第三章 激发学习兴趣..... 071

第一节 培养合作与分享精神	072
第二节 关注生活，细心观察	075
第三节 遇事多问“为什么”	079
第四节 善于使用现代化工具	084
第五节 预习的策略和方法	087
第六节 提高听课效率	090
第七节 课后复习要及时	096
第八节 把作业当考试	100
第九节 定期要做阶段复习	102
第十节 做好临考前的复习	104

目 CONTENTS 录

第一节 掌握考场应试技巧（一）	107
第二节 掌握考场应试技巧（二）	112
第四章 让学生自己爱上学习	117
第一节 学习是门学问	118
第二节 寻找学习乐趣	120
第三节 养成良好习惯	123
第四节 明确学习目标	126
第五节 制订学习计划的重要意义	129
第六节 怎样制订学习计划（一）	132
第七节 怎样制订学习计划（二）	136
第八节 合理管理时间	140
第五章 如何让考生适应考试难题	143
第一节 激励性评价提高学生学习兴趣	144
第二节 小组合作学习习惯意识的培养	148
第三节 养成良好习惯，让学生热爱学习	152

☞ 第四节 浅谈如何构建和谐高效课堂	156
☞ 第五节 当好学生学习的指导者	161
☞ 第六节 如何引导学生掌握正确的学习方法	164
☞ 第七节 恰当处理课堂问题行为	168
☞ 第八节 浅谈课堂提问的艺术	174
☞ 第九节 如何保持考试的最佳状态	179

第六章 如何提高学生的注意力..... 181

☞ 第一节 注意力集中的训练	182
☞ 第二节 12 种能增强记忆力的食品	185
☞ 第三节 如何提高注意力（一）	189
☞ 第四节 如何提高注意力（二）	193
☞ 第五节 考试焦虑怎么消除	197



第一章 Chapters

迎接考试必备的各种能力



第一节

要想考试好学习方法很重要

能力的培养在素质教育中属于极其重要的方面，而学习能力则是其他能力培养与发展的基础。自学作为一种自主、探究和发散式的学习方法，它能让学生更好地掌握和理解各门学科的真谛。那么该如何培养学生的自学能力呢？

一、对学生进行学法指导

教师的责任是让学生在“学会”的同时还要“会学”。因此当教师对学生进行学法指导时必须首先弄清学法指导的内容，而后再进一步思考并落实指导的方法。教师在指导时必须要结合实际情况，提供给学生可操作、能运用的实际学习方法。让学生在接受指导后能形成“学法”——“仿法”——“创法”的良性进化过程。在这个过程中教师还应注意学生的学法迁移顺序，由简单到复杂，从课堂到课外，使学生课内获得的学法最终转化成课后自学的有效法则。唯有如此，学生才能由被动接受知识转变成成为积极主动地探究知识，并逐步形成自学能力。教师只要对学生进行恰当的学法指导，就能促进学生形成正确的解题思路与方法。正确的思路和方法又能进一步增强自学能力，让自学方法在反复实践中更加科学化，这也能提升了自学的效率与自学知识的准确性。

二、让学生自学、自练、自批、自评

教师对学生的能力要有信任感，要敢于放开手让学生自行去想、去说、去做。自学不是一种理论，它是一种实践，通过自学，学生不但能更加牢固地掌握知识，且更易于将之应用于解决实际问题，形成实际能力。教师在教学过程中要有意识地引导并培养学生这方面的能力，比如要积极采用自主探究式的教学方法；要优化课堂结构，以生为本，充分发挥学生的主观能动性，改变传统的填鸭式满堂灌。教师需要做的只是适当的引导，引导学生去实践，让学生在实践中体验成败得失，并在过程中懂得“失败乃成功之母”的道理，使学生建立起胜不骄败不馁的从容心态，最终树立起必胜的信念。

三、激发学习兴趣，强化学习动机

在学习过程中，学习兴趣和学习的动机都直接关系着自学的效果。其中学习动机更是直接推进学习的内部动力。因此教师很有必要在日常课堂中对学生进行这方面的引导与鼓励，以便学生形成正确的学习动机。在教学过程中，教师为了能培养起学生对于某门学科的自学能力，一方面需要让学生明确自学的意义和好处；另一方面则需要令学生在学习过程中能有成功或快乐的体验，以此来增加学生自学的兴趣。活动课为增强学生学习兴趣、激发学生学习动机提供了一个好的平台，教师可充分利用活动课的优势，对学生适时适当地进行学习兴趣和动机的引导与强化，让学生在成功后产生学习兴趣，在失败时更加明确目标，有更强的学习动机，使学生逐渐由教师“指路”学习转变为自发“寻路”学习。

总而言之，能力是体现一个人素质的重要表现，而自学能力又能极大地推动其他能力的形成，因此教师一定要高度重视对学生自我探究式的自学的引导和鼓励，并对其进行行之有效的训练。



第二节

怎样培养学生独立思考的能力

教师在教学过程中，常会发现学生在学习时每每有这样的困惑：某类题目在听老师讲解的时候似乎都很好理解，可一旦需要自己解题就不知道该如何下手了！这个问题，其实就是学生独立思考能力不够的问题。因为学生在听课和习题课时，会让自己的思维习惯于跟随老师或其他同学的思路，错觉整个思路流畅而简单。而当自己独立去解决问题时，没有可跟随的思路，就觉得力不从心，不知所措。因此如何培养学生的独立思考能力就成了摆在教师面前的重要问题。

一、上课时尽可能使学生眼、脑、手并用

单一的接受性学习往往会令学生感觉学习枯燥乏味，学生学习自觉性低，主观能动性发挥不起来，自然也就取得不了好的学习效果。尤其面对一个新情境下出现的问题，学生容易变得无所适从，找不到切入点。所以在教学中，教师不能一味让学生接受，而应该努力使学生在自主探究与合作交流中进行学习、学会学习，使单一的学习方式动态化，使学生能够更强烈地体会到学习成功带来的愉快，享受到学习过程的快乐，以及独立思考的喜悦。在课堂上，教师要想方设法地调动学生的各个感官，让学生的脑、手、嘴，耳、眼、鼻等通通活跃起来，教师要不断变化听、说、读、写的方式，引导学生在频繁变动中进行独立思考，在大量运用中掌握规律，在层出不穷的变化中消除疲劳。比如教师可以将“讲解式”授课改为“问题式”授课，以此

来激发学生的主动性与创造性，使学生的思维在整节课中都处于活跃状态。能大部分学生在动手、动嘴和动脑过程中，能得到有效训练，他们的独立思考能力能得到大幅提升。

二、作业要督促学生独立完成

不管是课堂上的练习作业，还是放学后的家庭作业，教师都须要要求学生独立完成，不可让学生形成依赖教师讲题的习惯。而且教师在进行习题讲解时，也切忌讲得太全面，要点到为止，留一些空白给学生，使学生能有空间进一步去探索和思考。教师要避免大包大揽，对于作业中出现的错误，要及时指出，适当引导，鼓励学生自行找出正确答案。能够面批的作业教师尽可能采用面批，这样就能针对每个学生的问题及时地进行纠错。对于作业中出现的共同性错误，教师需及时记录，有针对性地和学生一起进行原因分析和知识点补漏，并在纠错后选择相关习题进行强化训练，防止学生再犯。

三、每次考试之后，进行试卷讲评，可由学生自己先评

日常的单元测试后，可将学生分为多个小组，以学生互评方式进行评卷。这种方式能让学生在批改试卷过程中，积极开动自己的脑筋，加深对于知识的理解并进一步巩固。发现出错的地方学生能独自分析，而遇到无法解决的问题，学生之间可以相互探讨、共同提高。最后再由教师统一讲评时，学生便不再是被动接受者，而是拿自己评卷时形成的思路与老师的思路进行比较，发现差异还可及时提出与老师探讨。实际经验表明，有时学生的解题思路和方法与老师相比可能会更简捷，这也会引起其余学生的思考和讨论。面对如此情况，教师应趁势鼓励和引导，以增强他们学习的自信与兴趣。

经过反复训练，学生的独立思考能力便会得到提高。多数学生能通过这几个方面的训练提高能力，而个别学生则因个体差异需要进一步加强训练。教师要因材施教，循序渐进，最终提高每个学生的独立思考能力。



第三节

如何培养学生的口语交际能力

语文课上对于听、说、读、写各类能力的训练，归根到底都是对语言的训练。语言训练又分为书面语言训练和口头语言训练。在长期的教学过程中，语文教学往往高度重视书面语言的训练，却对同样撑起语言半边天的口头语言极少关注。这使得口头语言的训练日渐成为了语文教学的冷点与盲点。

以学生的年龄特征来看，处于小学到初中一年级阶段的学生由于年龄小，害羞心理不突出，所以在发言和说话时并不存在过多的顾忌，因此相对而言发言比较踊跃，而这一阶段也正好是口语训练的起步与发展阶段。而相当一部分学生在进入初二以后的年龄段时，生理和心理都悄悄地发生了变化，随着青春期的到来，害羞心理也随之产生，“怕说”“不敢说”成为了普遍现象。如果学生长期地维持在“怕说”状态，就容易错过口语训练的黄金时段，导致再也不“会”说，不“能”说了。

一、端正对学生口头表达能力培养的认识

叶圣陶先生曾说过：“接受和发表，表现在口头是听（听人说）和说（自己说），表现在书面是读和写。在接受方面，听和读同样重要；在发表方面，说和写同样重要。”言语作为思维与信息的传达介质，是一个人将自己内部的思维和信息表达给外界的载体。“说”和“写”作为信息输出方式在人类语言交流中各占到了30%和9%，从数据不难看出，日常生活中用“说”来

表情达意，要比“写”使用得多得多。语文教学的积极意义，在于立足实际，面向现代化，面向未来，培养四有新人。所以，为了实现通过行之有效的语文教学方式提高学生的素质教育，包括思想道德素质和科学文化素质，教师应明确，语文教学需要从应试教学转为素质教学。这就要求教师在教学中要注重加强学生的口语训练，提高学生的口头表达能力。这是一个突破口，也是一个大枢纽。同时，培养学生口头表达能力不但是《大纲》提出的明确要求，也是整个时代赋予语文教学工作者的重任。当今的社会处于高速发展状态，随着人际交往的日益频繁，各类通信手段的日渐发达，社会对人的口语表达能力也提出了越来越高的要求。口语在现代人的沟通交流与信息传递中占据了愈来愈大的份额。电话、谈判、介绍、销售以及求职过程中的自荐等，都对“口才”进行着考验，一时的弱势丧失的很可能是影响一生的机会。所以，口头表达能力在今天是学生走向社会和立足社会的基本技能，也是可以终生受用的语文能力，关乎到学生今后长足的发展。语文教师要抱着对社会负责，对学生负责的态度，将口语训练真正摆在素质教育应放的位置上，打破传统单一为了应试的“读”“写”教学程式，使读写成为拉动学生语文整体素质奔驰的两匹良驹，并驾齐驱，相辅相成。

二、营造学生口头表达的氛围

教师该如何对学生的口头表达氛围进行营造呢？可以从以下两个方面入手。一是课上，二是课外。

课堂上的教学本身就离不开“听”与“说”。但此处提到的“说”，不单纯指课堂上的简单问答，而是经过教师思考和设计之后，进行的有计划、有目的、有步骤、有指导、有评价的有关“说”的高频率训练。“说”与“读”“写”是密切联系，相辅相成的。所以，在教学过程中，教师应该加大复述、讨论以及辩论等形式在课堂上出现的比例。比如《“友邦惊诧”



论》是鲁迅先生所著的一篇驳斥国民党政府的反动电文的驳论文，在学习这篇文章时，为了能使学生充分认清帝国主义的反动嘴脸，精确领会文章的中心思想，教学时教师可将学生分为两组，一组学生根据课文对整个文章作简单复述，而另一组学生则根据自己所掌握的材料与教师提供给他们的论据，对文章进行创造性复述。这个说话训练，实质上是对“读”进行了扩展，对“说”进行了强化，将辩论引入课堂，也是培养学生口头表达能力的一种好方式。教授《愚公移山》一课时，教师可设置譬如“既然愚公年事已高，移山又极艰巨，那么，搬家还是移山，你会选哪个？”的问题，引导学生展开辩论，通过激烈地辩论，撞击出学生的思维火花，以此来提高他们的应变能力和口头表达能力。另外，教师还可以在写作训练时营造出“说”的氛围。其实，单从语言表达出发，“写”只是“说”换了种形式，“用笔在纸上说自己的话”而已。“说”和“写”这两个过程，其能力构成因素与思维转化过程大体是相同的，语文教师常用的一种训练形式——“口头作文”，便是“说”与“写”的结合形式。这种形式用“说”的方法完成了“写”的训练，训练的结果可谓一箭双雕——“说”“写”兼收。

课堂外的口头表达氛围的营造，主要通过教师放手让学生自行以一定的团体单位，比如组、班、团、少先队、学校等，组织进行演讲比赛、各类模拟对话、或进行即兴表演、讲故事、读报、辩论、社会调查等形式不一的各类活动。教师在活动过程中的作用，是协助学生进行精心策划和组织，认真加以引导。通过这类活动，学生必须在语言上下大量功夫，反复斟酌、取舍、连缀、组装，这也便自然而然地让学生从多方面进行了口头表达能力的培养和锻炼。曾有个班级组织过一次模拟电话通话比赛活动，创意新颖，效果良好。电话作为日常中最为普遍的通信工具，已普及到千家万户，电话的这种特点要求通话中的语言简洁明了、并要礼貌。在无法见到对方表情，肢体动作的情况下，要准确表达事件及情绪的要求，这对通话者在通话过程中



对于语言、语调、语气、节奏、精神状态等的控制都提出了相当高的要求。经过这次“打电话”比赛，学生充分认识到了培养口头表达能力的必要性和重要性。为了能加强自己这方面的能力，学生们还会自发在课余时间，将这种训练作为娱乐加以进行。这有效调动了学生锻炼口才的积极性，同时真实场景的模拟，让训练者入情入境，起到了潜移默化的作用。

三、对学生口头表达的训练，要建立激励机制

要培养学生的口头表达能力，不能单一通过一种途径，只用一种方法，而需要教师多渠道、多形式地对学生进行训练，循序渐进地使他们的能力获得提高，这就要求教师在教学过程中建立科学的口语训练激励机制。学校要严格要求学生在校期间讲规范的普通话，给学生提供一个适宜他们施展口才的良好语境。教师对学生的“说”要提出明确要求。教师要要求学生在咬字发音时必须清晰、准确，力求出言吐语纯正干净，没有口头禅，不带方言土语；言语简洁，不重复啰唆；语气、语速、表情能合理体现不同的情境，时刻注意引导学生养成良好的口语表达习惯。在课堂教学时，教师要努力精讲，腾出充足的时间留给学生做“说”的训练；课外教师要尽量多安排活动，让学生能有锻炼的机会和平台。课外口语训练作为课堂口语训练的延伸与补充，是口语训练的重要组成部分，不但不能被忽略，还必须加强关注。教师对于学生的口头表达要及时予以点评，肯定优点，指出缺点。教师对学生的进步应及时给予表扬和鼓励，对学生出现的不同问题，要因人而异，善于引导，给予帮助。尤其对待内向害羞的学生，更需要教师加大鼓励力度，让他们敢于开口，经常开口。心理学研究表明，任何一个人都有表现的欲望。内向的学生往往不是真的不想说，而是不敢说，或者羞于说。教师对待这部分学生，应该更为热情，要以中肯的态度帮助他们克服心理障碍，万万不可对其表现出来冷漠的态度或进行言语上的打击，以防将学生的表现欲扼杀在摇篮中。