

# 培养中学生英语课堂自我效能感在减负增效中的意义与途径

张芳

(江夏区第五中学 湖北省武汉市 430200)

**摘要:** 英语课堂自我效能感培养,是调动学生主观能动性,增强学习自信心,实现内在能力转化重要力量,需要教师与学生之间共同配合完成。初中作为英语思维与技能发展阶段,自我效能感培养重视程度日益提升,随着双减政策落地,学生作业负担减少,心理压力得到缓解,有利于在更优质教学环境中,使“听、说、读、写”四大能力得到快速提升。基于此,本文就自我效能感基本概念、英语自我效能感功能表现、当前培养影响因素以及双减背景下,中学生英语课堂自我效能感提升主要途径进行研讨。

**关键词:** 双减、中学生、英语课堂、自我效能感

The Significance and Ways of Cultivating Middle School Students' English Classroom Self efficacy in Reducing Burden and Increasing Efficiency

Zhang Fang

(Jiangxia District No. 5 Middle School Wuhan 430200, Hubei)

**Abstract:** The cultivation of the sense of self-efficacy in English class is to mobilize students' subjective initiative, enhance their confidence in learning, and realize the transformation of their internal abilities. It requires the cooperation between teachers and students. As a stage of English thinking and skills development, junior high school attaches more importance to the cultivation of self-efficacy. With the implementation of the double reduction policy, students' homework burden is reduced and their psychological pressure is relieved, which is conducive to the rapid improvement of the four abilities of "listening, speaking, reading and writing" in a better teaching environment. Based on this, this paper discusses the basic concept of self-efficacy, the functional performance of English self-efficacy, the current cultivation factors and the main ways to improve the middle school students' English classroom self-efficacy under the background of double reduction.

**Key words:** double reduction, middle school students, English class, self-efficacy

## 前言

自我效能感作为一项非智力因素,是新时期英语课堂教学重要组成结构,是培养学生英语思维,提高学生语言表达与输出能力主要表现。在日常课堂教学中,重点关注学生自我效能感培养,不仅是触发学生英语思维开关,还是实现英语交流交际,实现自我能力提升关键标志。英语教师如何在双减政策下,抓住自我效能感内涵含义,掌握教学原则,真正提高学生自主学习地位是当前重点任务。

## 一、英语自我效能感功能及意义

### 1.功能

随着新课改教学理念与双减政策双管齐下,初中英语教学过程中自我效能感培养显得十分重要,其功能渗透表现在教学方方面面。自我效能感影响学生学习选择,学生对于英语语法、词汇结构、句式段落以及语境分析较为吃力时,自我效能感便会影响学生选择与判断。自我效能感较强学生面对英语难题,势必要将知识点完全揉碎,经过不断实践,最终战胜困难;反之,自我效能感较弱学生在面对英语难题时,可能会选择直接放弃,从而失去锻炼与提升机会。英语自我效能决定着学生在学习英语时努力程度,英语学科作为教学系统中第二语言科目,与汉语思维方式、表达形式具有很大区别,

学生在学习过程中,自我效能感影响着学生是否愿意努力学习并分析英语学习理念、学习方法、学习目标,提高学习动力。

### 2.意义

中学英语课堂中培养学生自我效能感,符合双减政策提质增效最终要求,有利于促使学生加深对英语知识研究与分析能力,增强学习自信心,减少英语知识、结构语法语境掌握局限性,在遇到困难时做出正确判断,循序渐进中掌握学习技巧,提高“听、说、读、写”四大能力,促使学生英语实践能力、英语探索能力从本质提升,以英语逻辑思维面对问题、解决问题。中学生英语思维处在黄金时期,教师在课堂教学中重点培育学生自我效能感,有利于鼓励学生不畏失败,总结经验,注重英语学习过程,找错因并及时改正,优化心理素质,让学生养成良好学习习惯,提高英语知识转化与应用能力。

### 二、英语自我效能感影响因素

英语综合能力提升并非一蹴而就,而是需要经过长期培养过程,要想在双减政策背景之下,提高学生自我效能感,培养学生自主意识,增强英语表达、交流、阅读、写作、总结、分析、评价能力,必须先要全面了解英语课堂学生自我效能感形成影响因素。

### 1. 学生自身成败经验

对于初中生而言, 整个学习、探究、交流、互动过程都可以成为学习经验, 失败与成功是自我效能感升降主要影响因素, 失败次数过多会导致学生产生自我怀疑, 学习自信心降低, 对待英语口语交流、写作练习等内容兴趣度降低, 最终与学生拉开差距; 而长期处在成功经验庇佑下的学生, 必然自信心较强, 愈挫愈勇, 以坦然心态面对失败, 深挖失败缘由, 及时解决问题。

### 2. 代替性经验

代替性经验是将与自身英语水平相似学生成功与失败经验强加在自己身上, 从而影响自我效能感。

### 3. 言语劝说

这是学生自我效能感最直接且有效的影响因素, 当学生对英语知识内容感到困惑, 不敢深入探索时, 耐心引导与劝说会对学生起到激励作用, 增加学生自信心, 提高学生勇往直前学习动力, 认真对待每一堂课程, 抓住英语技巧, 提高个人技能, 获得较高的自我效能感。

### 4. 情绪唤醒

当学生在学习过程中, 个人情绪会影响英语综合素质, 对学习过程与结果产生影响。

### 5. 情境条件

在特定情境之下, 学生学习进度与学习状态不尽相同, 最终会动摇学生英语思路, 影响英语教学质量。

## 三、双减背景下中学生英语课堂自我效能感培养途径

### 1. 分割英语任务, 增加成功经验

尽管初中是英语教学发展阶段, 但许多学生在英语启蒙教学阶段学习效果不佳, 导致英语基础较为薄弱, 英语课堂参与度较低, 学习兴趣被削弱。面对这种情况, 教师应该关注学生学习与吸收水平, 与双减理念为指导, 重点培养学生自我效能感, 提高自身技能。教师作为学生自我效能感引导者, 可以设置明确贴切教学目标, 将重难点任务进行分割, 降低解题难度, 培养学生积极探索欲望, 增强英语自信心, 增加成功经验, 以便于更好接收英语课程教学, 更大热情投入到后期学习过程中, 掌握英语语感、语法和词汇结构组成, 有效提高教学效果。

以初中人教版英语为例, 教师在讲授《How often do you exercise?》课程时, 首先确定教学目标, 做好教学设计, 找到英语科课堂知识重难点, 将其分成几个问题, “①请分析并用英语总结文章中所有提到的周末活动。②请根据句子 ‘-How often do you exercise?-I always exercise once a week.’ 仿写 3 组对话。③分组讨论, 在锻炼过程中会出现什么样的情况, 需要如何解决。”以任务驱动形式, 提高学生英语分析思维、逻辑思维和发散思维, 树立正确学习价值观念, 构建较强自我效能感。

### 2. 有效利用案例, 增强代替性经验

代替性经验对学生自我效能感培育影响较大, 为提高代替性经验对学生自我效能感正向积极影响, 教师在课堂教学过程中, 应当精心选择案例, 发挥榜样和典型先锋带头作用, 让学生与之产生情感共鸣, 从而提高学习动力, 增强学习自信心, 促使学生正确判断并选择学习方向, 强化代替性经验实际效果。

在人教版初中英语教学中, 教师讲解《How can we become good learners?》模块时, 找准中心思想“learn”, 利用班级、年级目光所及优秀榜样案例, 为学生加油鼓劲, 以其优秀成功代替性经验, 为学生主动学习英语、分析英语问题、探究英语技巧、解决重难点问题提供基础。比如, “以年级中下游学生何华作为教学案例, 何华在初一英语成绩倒数, 但他并没有感到气馁, 他开始向教师寻求帮助, 分析自身英语学习过程中薄弱之处, 在课堂上积极参与教学互动, 勇敢阐述自己观点, 提出问题共同解决问题, 就这样, 持续了半年时间, 何华已经从最初的倒数通过自身努力上升至中游阶段, 学习没有捷径, 只要努力就会有收获。我相信只要何华继续坚持, 下学期一定能冲刺上游, 其他学生亦是如此。”

### 3. 采用多元评价, 促进全面发展

英语课堂教学培养学生自我效能感, 教师往往会忽视课后评价与反馈指导工作教学价值, 要想切实提高学生自我效能感, 让学生以积极主动态度进行要能够与学习, 教师应当重视教学评价工作, 改变就批评式、统一化评价内容, 结合血学生英语学习状况, 实施针对性教学评价、层次化教学评价、指导化教学评价、形成性教学评价、反思化教学评价, 鼓励学生课后主动对重难点知识进行复习, 提高学习质量, 掌握言语劝说影响因素, 根据学生不同状况组织评价语言进行劝说, 使其英语技能更上一个阶梯。

比如英语课程堂讲授《What did you do last weekend?》, 教师可以布置开放性英语作业, 激发学生想象力与组织能力, 通过作业反馈选择评价类型, 突出教学评价层次性, 增强学生学习动力, 从多元化评价中培养学生自信心。

### 4. 加强心理辅导, 保证情绪稳定性

情绪唤醒是初中生英语学习过程中自我效能重要影响因素之一, 不言而喻, 当学生情绪稳定, 阳光乐观状态下, 学习积极性必然会比情绪低落、自负自卑状态下效果好。基于此, 教师应当时刻关注学生身心思想健康, 不定期开展心理辅导课程, 保证学生情绪稳定性, 引导学生提高自控能力, 以便于降低青春期叛逆心理, 增强英语课程接受度, 提高学习热情。

在初中人教版英语课程《I think that mooncakes are delicious!》中, 教师以教材内容为切入点, 鼓励学生勇敢表达自身想法, 说一说对“mooncakes”、“Mid-autumn Festival”、“Traditional festivals”理解, 锻炼学生用英语表达内心情绪, 利用多元游戏等方式提高学生情绪控制能力, 增强学生英语语言组织、语言表达以及语言知识建构水平, 真正达到双减提质增效最终目的。

## 结束语

总而言之, 自我效能感在初中英语课堂教学中是重点关注课堂, 教师不仅要全面了解自我效能感内涵、功能意义, 更要精细化掌握影响因素, 以双减理念为核心, 找到对应性教学策略, 强化学生自我效能感, 提高学生英语学习自信心, 促进听说读写能力全面提升。

## 参考文献:

- [1]张慧芳. 高职英语口语教学中中学生自我效能感的培养策略[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2011, (12): 10-11.
- [2]戴聪萍, 钟德标. 善用智慧课堂, 提高中学生英语学习自我效能感[J]. 英语教师, 2020, 20(18): 109-111+137.