如何培养学习习惯

——培养良好的学习习惯

**教学目标：**

1. 了解良好的学习习惯的重要性和自身已经具备的良好学习习惯；
2. 能够正确人是培养良好的学习习惯需要长期的坚持。
3. 通过活动、讨论等多种形式，学会计划和培养“良好的学习习惯养成计划”一般方法。

**教学重点：**学生明确学习习惯对学习的重要性。

**教学难点**：学生在自己已有的学习习惯的基础上，制定适合自己的学习习惯养成计划并付诸实践。

**教学工具**：1、多媒体课件 2、学生生涯手册 3、《中学生学习习惯问卷调查》

**教学过程**：

1. **故事引入，点明主题**

教师讲述：小故事

托尔斯泰六七岁开始，就养成了写日记的好习惯，把每一天搞笑的事记下来。九岁的时候，他专门记了一本《外祖父的故事》，里面记满了外祖父打仗时的非凡经历和搞笑故事，他还喜爱收集激励自己的名言警句，记了满满一本子，之后收集名言警句页成了他一生的习惯，逐渐发展到把自己关在书屋里，终日与书为伴，专心读书，最终开始自己的创作。丰富而深厚的积淀使他的文学作品传到世界各地，感动了一代又一代人。因此说，好习惯成就好人生。

教师提问：这则故事给我们带来了哪些启发？

学生活动：相互交流，讨论，个别学生发言。

习惯在词典里的解释：1常常接触某种的情况而逐渐适应，如：习惯成自然2、在长时期里逐渐养成的、已是不易改变的行为、倾向或社会风尚。学习习惯是指在学习过程中反复练习形成并发展，成为一种个体需要的自动化学习行为方式。

1. **自我的学习习惯——设置情境，促进体验**

教师活动：为什么要培养良好的学习习惯呢？如何识别自己的学习习惯对自己的影响呢？接下来我们来寻找一下自己的学习习惯吧！结合自己平常的学习过程，请在下面的表格里找到自己的学习行为，并使用你喜欢的一种颜色的彩笔把相应的内容涂上颜色。（如果表格里没有你的所表现的学习行为，可以填在空的表格里）自主阅读

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 阅读与预习 | 听课与互动 | 记忆与复习 | 作业与练习 | 审题与考试 | 自主与管理 |
| 经常阅读 | 认真听讲 | 及时巩固 | 课后复习 | 积极应考 | 主动学习 |
| 课前预习 | 习惯笔记 | 联想记忆 | 独立完成 | 卷面整洁 | 经验积累 |
| 大声朗读 | 多思善问 | 动手动脑 | 收集错题 | 仔细答题 | 定期检查 |
| 大胆质疑 | 划重点标记 | 阶段性复习 | 书写工整 | 细心检查 | 试卷分类 |
| 善于总结 | 全神贯注 | 重点加强 | 针对性训练 | 沉着冷静 | 作息规律 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

学生活动：小组讨论，互评互查，确定自己已有的好的学习行为习惯。

1. **有效的学习惯养成计划——布置任务，探究实践**

教师活动：行为心理学研究表明，时隔21天的重复会更有效形成习惯，那么现在我们就为自己制定一个良好学习习惯的培养计划吧！

**有效学习习惯计划表**：

|  |
| --- |
| 有效学习惯养成计划 |
| 习惯养成目标 |  |
| 措施一 |  |
| 措施二 |  |
| 措施三 |  |
| 措施四 |  |
| 要求：从上述表格中选取一个未被涂色，认为最重要的行为习惯作为目标（习惯养成目标建议每次一个） | 监督人: |

**有效学习习惯实施表**

|  |
| --- |
| 有效学习习惯实施 |
| 时间 | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天 | 第六天 | 第七天 |
| 自我鼓励 |  |  |  |  |  |  |  |
| 效果自评 | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| 自我惩罚 |  |  |  |  |  |  |  |
| 本周小结： |

教师要求：

1. 认真填写，内容具有可操作性，不能太过空泛，导致无法考量。
2. 填写完毕，可以小组内互相交流，讨论，修改，最后制定出切实有效的行动计划。

教师总结并引导：做任何事情，要想成功，一是要认真对待，二是要坚持不懈。有效学习习惯的养成也是如此，其实施过程是艰难的，需要时间和耐心，更需要坚强的意志力，只要树立信心，坚持实践，我想一会成功的。

1. **习惯删减——互动讨论与反思**

教师活动：通过上面的探究，我们确定：有效的学习习惯可以培养形成。那么，可能有的同学会想：已经养成的不良的学习习惯可以去掉吗？

学生活动：学生小组内讨论、交流，小组代表发言，大胆说出自己的想法。

教师引导：大家的答案是不同的，那就让我们先来做一个小游戏。

游戏过程：

1、同学们张开十指，两手交叉相握，各自低头看看，自己的左手大拇指在上还是右手的大拇指在上呢？（学生分别回答）

2、反向双手交叉，即如果原来左手大拇指在上，现在换成右手的大拇指在上；原来右手的大拇指在上，现在换成左手大拇指在上。

教师引导：反向交叉有什么感觉呢？（学生回答）

1. 现在，请用一分钟的时间练习反向交叉的动作，比一比谁的动作又快有准呢？
2. 一分钟后，再次询问学生的感受：现在感觉如何？（学生回答）

教师小结：养成习惯的过程是痛苦的，所以良好习惯的养成也是如此，但习惯有时通过反复练习养成的。也就是说，成功就是简单的事情反复地做，任何一种行为只要不断地、有意识的训练，就会成为一种西惯。

1. **课堂小结，形成知识系统**

学生活动：分享自己活动经验和体会。

教师总结：这节课让我们知道：1、习惯与我们每个人如影随形，学习习惯也是如此。2、我们要保持已经具备的有效的学习习惯，并且通过我们学到的学习习惯指定的养成训练计划，发展新的有效学习习惯，并能真正成为我们的学习习惯。3、有效的学习习惯的形成，虽然过程艰辛，但是只要我们坚持不解就能够逐步形成。4、只要我们愿意付出行动和努力，已有的学习习惯可以改变。

1. 布置作业
2. 每一位学生根据自己课上制定的《有效学习惯养成计划》，培养一种有效的学习习惯。
3. 通过51选校网拓展延伸学学习本节课的相关知识。

天城集团校谷前堡校区

 ——教师：王炳