

探索表现性评价在自律教育中的应用



宁波高新区实验学校 罗茜

【摘要】自律是小学生全面发展的重要基础,但其养成并非一蹴而就,需要长期系统培养。当前小学生自律教育面临传统教学模式单一、家庭环境复杂与学生自我认知模糊等多重挑战。本文以表现性评价为切入点,分析影响小学生自律能力形成的主要因素,提出从抓好一日常规、强化家校协同、巧借心理课堂三个维度实施表现性评价的路径。通过时间管理规划、家务劳动评价、成长日记记录等实践,结合多元化评价体系,促进学生自律意识与能力提升。研究表明,表现性评价能有效激发学生主动性,为其长远发展奠定基础。

【关键词】表现性评价;小学生;自律教育;家校协同

一、研究背景与理论基础

随着教育改革深入,培养学生核心素养成为重要目标。自律作为核心素养组成部分,是学生终身发展关键能力。表现性评价强调真实情境中考察学生实际表现,注重过程与发展性评价,能有效激发学生主动性与创造性。

表现性评价的核心特点:

真实性:评价任务与现实生活紧密结合,考察学生真实情境中的表现。

过程性:关注学生完成任务的过程与方法,而非最终结果。

综合性:全面考察学生知识、技能与态度等多方面表现。

发展性:评价结果为学生提供反馈与指导,促进持续发展。

二、影响学生自律能力形成的主要因素

(一)传统的教师定位与教学模式

传统教育以教师为主导,过于关注知识传授与应试技能培养,缺乏对学生主动性与创造性的激发,难以培养学生自律意识。应试压力使学生过分关注分数与排名,忽视自我管理,限制个性发展与综合能力培养。

(二)复杂的家庭环境与教养方式

和谐家庭环境与情绪稳定的家长能为学生提供良好心理支持,帮助形成积极自我认知与约束能力。当前社会家庭结构复杂多变,父母工作繁忙导致亲子陪伴时间缩减,孩子遇到问题难以及时得到安抚与疏导,影响自律能力

形成。

(三)模糊的学生认知与自我定位

自我认知是自律养成的内在基础。小学生因年龄与经验限制,难以形成明确自我定位,需要成人督促与指引,帮助其自觉遵守规则,形成自律习惯。

三、表现性评价在小学生自律教育中的具体实施路径

(一)抓好一日常规,促进习惯养成

1. 注重时间管理规划,促使观念意识形成。

小学生自我管控能力较弱,存在作业拖拉、注意力不集中等问题。教师可从时间分配入手,引导学生制定合理学习计划与生活安排,培养有效管理时间的好习惯。

教师可为学生提供时间管理日志模板,让学生设计“专属时间计划表”,记录学习任务、休息时间等信息,并允许学生根据自身情况调整任务顺序。同时,组织每周“我与时间面对面”分享交流会,邀请优秀学生分享时间管理经验,提高学生自我管理能力。

2. 规范每日常规细则,加强行为指导训练。

一日常规是学生养成良好行为习惯的基础。教师需结合小学生认知特点,制定贴合生活、正向启发的常规细则。将班级成员划分为若干小组,对个人和小组日常表现进行等级考核,设置“优秀、良好、合格、不合格”四个等级。通过“每周评、找差距”“每月评、表先进”和“学期评、促成长”的评价体系,鼓励学生及时纠正问题行为。

3. 制定阅读交流计划,发挥榜样示范作用。

优秀文学作品蕴含深刻人生哲理,能帮助学生树立正确价值观念。教师可设置“21天阅读打卡计划”,帮助学生克服惰性,养成自主阅读的好习惯。活动期间,学生每天按照“规划阅读”“记录阅读”“分享阅读”三个步骤在班级微信群内打卡,交流读书感悟。

为提高学生参与度,教师制定详细评价标准:每日按时打卡得1分,提交高质量读书笔记

得2分,在群内积极参与交流得1分。累计得分超过30分的学生可获得“读书小明星”荣誉称号。活动实施后,班级阅读氛围明显改善,85%以上学生能够坚持每日阅读,阅读兴趣与能力得到显著提升。

(二)强化家校协同育人,落实教育成效

1. 综合家务劳动表现,助力自理能力养成。

家务劳动能帮助学生建立自信,培养责任感与独立性。教师应根据小学生身心发展特点,设定难度适中的家务清单,明确评价标准,设立完善奖惩机制,帮助学生建立良好自律习惯。

低年级学生可承担整理玩具、擦桌子等简单任务;中高年级学生可挑战洗碗、整理衣柜等复杂任务。教师和家长从家务完成质量、时间与学生情感态度等方面综合考评,建立家庭劳动积分制,对完成任务的学生及时给予奖励,对未达标的学生提供改进方法,助力其重拾自信。

2. 记录周期成长日记,指引正确行为归因。

教师可鼓励学生撰写“成长日记”,记录每日表现与个人反思,总结经验做法与情绪变化,展现个人成长轨迹,优化行为模式。例如,针对上课注意力不集中的学生,教师要求其按时间计划表规律作息,记录课堂表现,分析原因并制定改进计划。

一名学生在日记中写道:“我上数学课的时候走神了,导致课后作业有很多题都不会写,内心十分焦急。后来我分析原因,发现是前一天晚上玩游戏太晚,第二天上课没有精神。从今天开始,我会严格按照时间计划表作息,保证充足睡

眠,上课认真听讲。”通过持续记录与反思,这名学生的课堂表现明显改善,学习成绩逐步提升。

3. 坚持阳光体育运动,激活坚毅品质生成。

学生在体育运动中需不断克服心理障碍与身体疲劳,有助于培养自信心与自律性。学校可利用大课间活动时间,组织学生自编自导特色阳光体育创意节目,让学生主动掌握运动技巧并自觉参与锻炼。教师结合阳光体育大课间评价表,通过定量评价班级团体的出操人数、队形排列等方面,培养学生长期坚持体育锻炼的自律习惯。

(三)巧借心理课堂,领悟自律精神

心理课堂通过游戏、案例讨论与角色扮演等方式,帮助学生关注个性发展与人格完善。小学低年级学生正处于由游戏式学习转为正规式学习的阶段,容易出现上课小动作多、扰乱课堂秩序等问题。针对这一情况,教师设计了“自律伴我好成长”心理健康课程,通过案例讨论与角色扮演的方式,引导学生说出面对诱惑时的矛盾心理,掌握自律技巧与方法。

课程中,教师讲了“小松鼠与橡果的诱惑”故事:小松鼠为了储存冬季食物,需要克服即时享乐的欲望,坚持每天收集橡果。学生在听完故事后,结合自身情况分享了自己在面对游戏、零食等诱惑时的心理活动。随后,学生进行角色扮演,模拟面对诱惑时的场景,通过小组讨论寻找解决方法。通过这些活动,学生对自律有了更深刻的理解,课堂纪律明显改善,自律意识得到有效提升。

四、实施表现性评价的效果分析

经过一学期实践,表现性评价在小学生自律教育中的应用取得显著效果。通过对比实施前后学生的自律行为数据,发现学生在时间管理、课堂纪律、作业完成情况等方面均有明显改善。

(一)自律行为数据对比

实施前,班级中约45%的学生存在作业拖拉、上课注意力不集中等问题;实施后,这一比例

下降至15%左右。约75%的学生能够主动制定学习计划并认真执行,学习效率明显提升。

(二)学生与家长反馈

学生反馈,通过参与时间管理计划和阅读打卡活动,自己的拖延问题得到明显改善,自律意识显著增强。一名四年级学生说:“以前我总是拖到最后五分钟才写作业,现在我会按照时间计划

表,先完成作业再玩游戏。这样不仅作业质量更高,还能有更多时间做自己喜欢的事情。”

家长反馈,孩子在家中的表现更加积极主动,能够自觉完成家务和作业,自我管理能力得到提升。一位家长分享道:“以前每天都要催孩子写作业、整理房间,现在他自己就能按照计划完成这些任务,我也省心多了。”

五、未来展望与改进方向

未来,将进一步优化表现性评价体系,结合更多元化的评价指标与方式,如引入大数据分析、人工智能等技术手段,提高评价的准确性与

科学性。同时,加强与家长的沟通与合作,建立更完善的家校协同机制,使表现性评价能够在家庭和学校中有效衔接,形成教育合力。

最后,还可将表现性评价的应用拓展到更多领域,如艺术教育、体育教育等,全面促进学生的自律能力与综合素养提升。