

“沈科评好我做主”系列活动之一

上好第一堂课的心理清单

许多富有教学经验的教师也都会说，每学期上的第一堂课，总是有新鲜感，甚至会有些紧张，而青年教师对第一堂课的感受可能更多的是紧张。在心理学上要应对这样的紧张心态，一个简单易行的方法，就是制定一个课程目标达成的心理清单。按照这样的清单上第一堂课，往往能让一门课的教师“教”和学生“学”，具有一个良好的开端。

上好第一堂课，至少要记住两个基本目的：

一是让学生对课程目标有清晰的理解，以及教师对学生在课堂上的表现有怎样的期待。

当在第一堂课下课、学生离开教室时，作为教师，一定要能感受到：

- (1) 您的学生相信您有讲好这门课程的足够能力；
- (2) 您的学生能够预知您的讲课风格；
- (3) 您的学生能够明白您对全体学生的学习要求。

二是教师要了解学习这门课程的学生：

- (1) 所需的先修知识基础是否足够？
- (2) 相关知识掌握程度不一致该如何衔接？
- (3) 学生对学习这门课程的期望是什么。

清单一 精心设计和完美展示第一印象

第一堂课留下的第一印象，可能持续整个一门课、甚至更长时间，即使是微不足道的一些细节或行为，对学生的印象也不能忽视。在第一堂课之前，学生一般对您的简历和过往教学，已经有了一些印象，教师要思考：学生为何对您有了这样的印象？以及如何管控这些印象朝积极的、正能量的方向发展？

做好以下三件事，会有积极的效果：

一是着装仪态。许多研究表明，教师的不同着装，会影响学生做出不一样的判断，包括

可信度、可爱度、掌控课堂地位、善良和同理心等等。穿戴正式的服装，往往能传达教师的专业知识和教学信心，不太正式的服装表达了平易近人。凭经验的一般推荐是：教师第一堂课要着正装，这让学生更易接受，对青年教师尤为如此，更正式的服装对建立权威和信心，可能更有好处。

二是排座板书。教师在中间，学生以圆形或 U 形排座，能产生更非正式的氛围，有利于调动学生参与讨论的预期，而学生一排排朝向黑板的座位安排，更适合教师为中心讲授的正式环境。在黑板上书写的文字，一定是精心思考和设计过的，要展示这门课程的趣味性，能聚焦学生的注意力。教师开课前提前写的板书，除了课程基本信息之外，还要写上一些问题：当学生走进教室第一眼看见这些问题时，能产生震撼、能激起学生的深思。

三是早站讲坛。尽可能提早从容地用好开课前的数分钟，站在讲坛上，主动问候大多数走入教室的学生，展现教师以身作则和平易近人的良好形象。迟到或手忙脚乱必须避免。

清单二 言简意赅精准有效介绍好自我

1. 教师应该说什么：

- (1) 能让学生感受到：您完全具备能讲好这门课的资质、听您的课会有很多收获；
- (2) 能让学生感受到：您一直保有研究这门课相关内容的兴趣；
- (3) 能让学生及时联络到您的电话、EMAIL、微信、办公室、答疑时间或如何预约等信息；
- (4) 能让学生体会到：您对学生关心的一些诸如考试严不严、作业要求能否通融等问题的严格态度等。

2. 教师不应该说什么：

- (1) 切记不讲与课程无关的您的其它事、无须让学生了解您的全部；
- (2) 切记不讲与学好课程无关的任何事；
- (3) 切记不讲您最不喜欢教什么课程等说法；
- (4) 切记不透露任何可能在学生眼中损害为师形象的无关信息等。

清单三 清晰表达课程的学习目标和教师的教学预期

在这个心理清单中，这是最重要的目标任务。

课程的学习目标要从四个维度：知识、技能、性格塑造和元学习，完整设计和表达，包

括：(1) 凝练出课程的“重点”知识（是后续可生长知识的“晶核”）、“难点”知识（可与其它相关知识（课内或其它课）相衔接、以链接多个重点知识形成认知链条）等；(2) 除讲、学、做作业之外，还需要明确：课程中，有哪些知识重点、知识难点、操作技能等要求，必须通过实验或实训环节，才能强化理解和掌握。

教师的教学目标，设计和表达要可执行、可评价、可改进，能引导学生朝着教师期望的学习方向，表现出发奋努力、刻苦学习、有效达成、积极参与等良好的课堂行为。教师也要帮助学生，给出如何安排时间有助于学好这门课的建议。

如果是选修课，把第一次来“逛课”的学生留住，也是需要给予仔细的考虑和表达。

1. 先修课条件要求，便于学生补（预）习或决定能否参加这门课的学习。
2. 突出课程教学大纲的主要方面。参照学校要求的课程设计流程，教师要进一步构建一个课程学习架构，要与学生分享和交流这个课程学习架构，让学生明白：教师为什么要制定这门课的“教”和“学”策略？学习目标与考核评价的一致性？包括评分标准、教学参与策略、作业或项目要求等设置的基本原理、以及教科书或其它阅读材料选择的理由等。
3. 安排一次关于课程教学大纲的小测验。在课程学习之前，教师确认学生是否已经理解和明确课程预期目标至关重要，通过测验，强化学生的重视程度，往往会有好的效果。
4. 向学生讲清楚教师的要求和期望：
 - (1) 准时不能迟到
 - (2) 学生需要时，如何寻求教师的帮助
 - (3) 教师会在多长时间给予适当的反馈
 - (4) 学生如何选择参与课堂讨论（例如，需要举手并等待被召唤再发言讨论、还是直接加入等）
5. 传达您对学生学习体验的承诺。

分享一些关于课程学习成功的建议（例如：出勤率、参与度、跟上阅读进度等），并让学生知道，只要学生付出必要的努力，教师就对他们的成功充满信心。

清单四 创造条件和机会，帮助学生互相了解和学习

把教室视为学生成长的一种“社交”环境，把能够以富有成效、灵活多样的的方式，帮助学生实现更多、更好互动，作为课堂教学设计、执行和评价的一部分，加以仔细考虑。

1. 在课堂教学内容中，仔细寻找适合开展分组协同或对话交流等活动的话题，引导学生轻松自如地、专注于课程材料的阅读和表达；
2. 不同课程的内容，需要进行定制化的分组协同或对话交流设计；
3. 鼓励学生组织与课程内容学习相关的“课外兴趣小组”。

清单五 明确展示课程“基调”

在第一堂课上，教师一定要通过与学生的互动，以及组织学生间的对话交流，把课程目标和教师对学生学习的预期要求，清晰、有力地传达给每个学生，为课程“教”和“学”定出“基调”，切不能在课程完成第一个大单元后，再尝试进行讨论互动。一旦学生有了被动听讲的想当然，再组织协同学习或参与学习，往往不会取得成效。

帮助教师树立富有成效的课程“基调”的主要参考策略：

1. 教师在第一堂课上就做想做的重要事。如果在课程教学的设计中，包含了学生参与学习或协同学习的环节，一定要在第一堂课上就开展。例如，如果计划安排对话讨论，务必让学生在第一堂上就开始讨论。如果计划经常使用小组学习，务必在第一堂上就将学生分组和开展学习讨论交流。如果计划使用大量写作训练，务必要在第一堂上就进行一些简短的反思性写作活动。如果期望学生对自己的学习承担更多的负责，就把学生视为和教师一样的专家，让学生从一开始就无法心生依赖教师的想法，在这方面，组织学生进行头脑风暴活动，常常是简明有效的学习技术。
2. 布置一个“零号作业”，即让学生在第二堂课或第三堂课之前，和教师约定一个见面的时间，并找到教师的办公室，拜访教师。教师让学生来到您的办公室，通过短暂的一对一互动，打破陌生或僵局，方便学生以后有需要时，更有可能到教师办公室寻求帮助。
3. 建立及时反馈的文化。让学生知道您对他们课程体验如何、以及他们提出的任何建议都感兴趣。让学生知道教师将进行正式的课程早期评估，学生应该随时为您提供建设性的反馈意见，匿名信息也受欢迎。教师可能不会采纳学生的每一个建议，但让学生相信，教师会倾听、重视并考虑这些意见，逐步形成师生互动的学习伙伴关系。

清单六 收集学生知识和动机的基础数据

这个做法直接源于第一堂课的第二个基本目的。

1. 收集基础数据的常用策略：

- (1) 检查学生是否按先修课程的顺序、学习了相关课程并达成基本要求；
- (2) 安排不计入课程成绩的预测试，以评估学生是否掌握课程所需的知识和技能；
- (3) 安排学生写自评报告，了解学生对掌握特定知识的信心以及应用知识的能力；
- (4) 教师依据自己的经验和要求，安排多种形式的预评估、获取预期的更多信息；
- (5) 求助于院系（部）教学督导。

2. 收集了解学生学习该课程动机数据的常用策略：

- (1) 问卷：学生为什么要参加你的课程学习？
- (2) 问答：学生期望从该课程中学到什么？
- (3) 问答：学生预判学习该课程可能遇到的挑战或困难？
- (4) 求助于院系（部）教学督导。

3. 如何应对先修知识不足的常用策略：

根据有多少学生缺乏某些所需的相关知识或技能，教师可以选择：

- (1) 决定学生不能参加该课程学习；
- (2) 告诉学生如何自己尽快弥合差距，包括自学、线上跟学、阅读相关资料等措施；
- (3) 教师组织学生、用一两节课来复习重要的基础材料；
- (4) 安排课程助教为需要帮助的学生提供支持。

清单七 激发学生对课程内容的兴趣

对于第一堂课，一些教师只是简单地分发课程教学大纲、肤浅地说说大概，就结束课程。许多经验表明，学生在上第一堂课时，表现往往比较专注，第一天是一个很好的机会，可以激发对课程的兴趣，并激活学生对相关先修知识的记忆和衔接。

1. 激发课程兴趣的活动建议：

- (1) 分章节、结对子，开展有针对性的阅读思考活动，激发兴趣和及早发现问题；
- (2) 通过调查问卷，从学生答卷中收集有关课程内容相关问题的数据；
- (3) 鼓励学生，对课程中的一个典型问题提出自己假设、设计探究方法和检验假设；
- (4) 开展课程内容联系时政或增加课程思政活动、调动学生的积极性；
- (5) 设计学习该课程的“常识量表”，通过结对子或小组讨论后，再发布正确答案。

清单八 告知学生课程相关的支持保障措施

- (1) 选课条件或弃选程序；
- (2) 涉及到的相关安全防护措施和伦理约束；
- (3) 教务处和教研室有关该课程管理的特殊要求等。

以上八条心理清单，涉及内容信息多，看似繁杂，但经验表明，教师为课程第一天就为整个课程定下基调，从学生长远学习看，第一堂课所花费的精力和时间，一定事半功倍。