

数字化工具赋能小学低年级学生时间管理习惯培养的多元路径实践

陈会芹

高阳县邢家南镇斗洼小学, 河北 高阳 071500

DOI:10.61369/EST.2025090004

摘 要 : 小学低年级是时间管理习惯养成的启蒙阶段, 这一时期的学生认知水平较低, 注意力集中时间短, 传统的培养时间管理的习惯方式单调低效。由于数字化工具直观、趣味、互动等特点, 给本阶段学生习惯的养成提供了一个新的途径。本文根据低年级小学生认知行为特点, 结合数字化工具应用优势, 分析当前培养工作现状, 从认知启蒙、实践操作、协同共育、评价激励四个方面构建数字化工具赋能的多元培养路径, 为小学低年级教育工作者提供实践参考, 帮助学生形成良好的时间管理习惯, 夯实终身发展的基础。

关 键 词 : 数字化工具赋能; 小学低年级; 学生时间管理; 习惯培养; 多元路径

Practical Exploration of Diversified Pathways to Foster Time Management Habits in Lower Elementary Students through Digital Tools

Chen Huiqin

Douwa Primary School, Xingjianan Town, Gaoyang County, Gaoyang, Hebei 071500

Abstract : The lower grades of primary school are the enlightenment stage for developing time management habits. During this period, students have lower cognitive levels, shorter attention span, and traditional methods of cultivating time management habits are monotonous and inefficient. Due to the intuitive, fun, interactive and other characteristics of digital tools, it provides a new way for students at this stage to develop their habits. Based on the cognitive and behavioral characteristics of lower grade primary school students, combined with the advantages of digital tool application, this article analyzes the current situation of training work, and constructs a diversified training path empowered by digital tools from four aspects: cognitive enlightenment, practical operation, collaborative education, and evaluation and motivation. It provides practical reference for lower grade primary school educators, helps students form good time management habits, and consolidates the foundation of lifelong development.

Keywords : digital tool empowerment; primary school lower grades; student time management; habit cultivation; multiple paths

引言

义务教育课程标准(2022年版)中提出,要培养学生良好的学习和生活习惯、积极的生活态度。而时间管理习惯属于生活与学习习惯的组成部分,应当从低年级开始培养。小学低年级学生刚刚从幼儿期过渡过来,对于时间概念比较模糊,缺少自主规划的能力,容易出现做事拖延、任务完成效率低的问题。伴随着教育数字化战略的持续推进,各种数字化的工具不断涌现出来,给破解低年级时间管理培养难题提供技术支持。相比于传统的闹钟、日历等工具来说,数字化工具把抽象的时间变成了具体的对象,符合低年级学生大多依靠具体思维思考的特点。本文以数字化工具为赋能对象,探索科学培养途径,对提高低年级学生核心素养有重要的现实意义。

一、数字化工具赋能小学低年级学生时间管理习惯培养的核心意义

(一) 契合低年级学生认知特点,降低时间认知门槛

小学低年级学生以具象思维为主,不能理解“分钟”“小时”

这些抽象的时间单位,传统的口头说教或者文字型的时间规划表不能引起学生的认知兴趣。通过使用动画、音效、卡通形象等把抽象的时间概念形象化地表现出来。时间认知类APP把10分钟变成了卡通角色的冒险旅程,用动态的进度条表现时间的流失,让学生对时间的感受变得直观^[1]。这样具象化的呈现方式正好契合低

作者简介:陈会芹(1975.03-),女,保定高阳人,专科,一级教师(中小学),研究方向:小学低年级教学管理。

年级学生的认知特点,学生可以快速建立起对时间的概念,降低时间认知的抽象性,为学生形成时间管理的习惯奠定认知基础。

(二) 提升学生参与主动性, 强化习惯养成内驱力

低年级学生注意力容易分散,对于枯燥的任务规划会感到抵触情绪,数字化工具游戏化的设计能够很好地调动起学生参与的热情。大部分时间管理类的数字化工具都把整理书包、完成作业、洗漱等日常任务设计成“任务挑战”,学生完成任务后可以得到虚拟的勋章、积分兑换等奖励^[2]。这种做法冲破了传统时间管理培育的刻板形式,学生在愉悦的体验当中自觉加入到时间规划和执行当中。学生自主规划完成任务后得到正向反馈,会产生成就感,成就感变成习惯养成的内驱力,促使学生由“被动执行”变为“主动管理”^[3]。

二、小学低年级学生时间管理习惯培养及数字化工具应用现状

(一) 时间认知模糊, 自主管理能力薄弱

目前大多数小学低年级学生对时间概念的理解只停留在上课、下课、吃饭等具体的场景中,不能准确地感知到10分钟、半小时等时间的长短,也没有自主规划时间的意识和能力^[4]。表现为做事无条理、拖延现象较多,例如做作业一会儿写一会儿玩、上课走神忘记任务进度、临睡前收拾书包时间过长等。有些学生对于时间管理存在抵触情绪,“按计划行事”是限制自由的,所以配合的主动性不高。同时学生使用数字化工具也大多只停留在娱乐方面,例如玩游戏、看动画等,并没有将数字化工具用于时间管理的认识与习惯,主动使用工具来规划任务的意识几乎为零。

(二) 培养方法单一, 数字化应用能力不足

在时间管理习惯的培养上,还存在一些老师依旧用传统的培养方式,口头说时间的重要性、贴文字的时间表、课后批评拖拉的学生等,培养方式枯燥乏味,缺乏趣味性与互动性,不能引起低年级学生的注意。虽然有一些教师尝试使用数字化工具,但是应用水平普遍不高:第一,工具选择盲目,没有结合低年级学生的特点来筛选合适的工具;第二,应用场景单一,多将工具用于任务发布和提醒,没有充分挖掘出工具的认知启蒙、数据反馈、个性化指导等功能;第三,缺乏系统的教学,没有给学生系统的讲解工具的使用方法,只是简单地告诉学生任务要求,导致工具使用的效率低下,不能发挥赋能作用^[5]。

(三) 沟通反馈滞后, 培养责任划分模糊

家校协同对低年级时间管理的培养十分重要,但是目前的协同机制存在着明显的不足。一方面家校沟通渠道少、反馈迟缓,大部分的沟通依靠家长会、班级群消息等形式,有关学生时间管理的具体表现、问题根源、改进意见的信息传递不够及时和详尽;比如教师在家长会上只是笼统地提某学生做事拖延的情况,而不能给家长明确的指导,使家长不能清楚地理解问题所在并配合老师的指导^[6]。另一方面培养责任不明,有些家长认为学生时间管理能力的培养是学校的教学任务,在家中并不主动引导学生安排好自己的时间,包办代替,例如帮学生整理书包、催促完成作

业等,这样反而弱化了学生自主管理能力;部分教师忽视了家庭场景对于习惯养成的影响,没有开展家庭层面的指导。

三、数字化工具赋能小学低年级学生时间管理习惯培养的多元实践路径

(一) 依托游戏化工具, 构建时间认知启蒙体系

根据低年级学生具象思维的特点,选择兼具趣味性和教育性的游戏化工具,从时间概念的认识、时间长短的感知、时间节奏的适应三个方面构建启蒙体系。在时间概念认知阶段使用“动画+互动”类工具,如《时间小管家》APP,卡通角色“时钟精灵”讲解“时针”“分针”干什么,设计“认识时钟”“匹配时间与场景”等互动小游戏,让学生拖拽时钟指针、匹配“7点起床”“12点吃饭”等场景,在玩中建立时间与生活场景的联系。在时长感知阶段使用带有音效与进度条的课堂计时器类软件,设定时间分别为“10分钟口算”“5分钟整理”等任务。用渐强背景音乐和动态进度条来表现时间的流逝,当完成作业后发出卡通提示音以让学生感受到不同长度的时限^[7]。在时间节奏适应方面,用每日流程类的工具如《我的一天》可视化卡片APP等,学生可以按照自己的习惯把起床、上学、上课、放学和睡觉这五幅卡通卡片拖动排成自己的一天。工具会自动生成一张动画式的“我的今天”图,从而帮助学生养成有规律的时间节奏感。教师在课堂上要示范工具的使用方法,开展小组竞赛活动,如“时钟匹配大闯关”来提高学生参与的热情^[8]。

(二) 运用可视化工具, 搭建任务执行实践框架

根据低年级学生执行力不强这一问题,运用可视化数字化工具,构建起“任务拆解-过程记录-成果反馈”的实践框架,引导学生慢慢养成“规划-执行-复盘”的时间管理逻辑。任务拆解阶段使用清单加图文类工具,即班级任务管理平台,教师把课后作业、值日任务等拆解成具体的子任务,如数学作业口算10道题、画图形,值日任务擦黑板、摆桌椅,给每个子任务配以卡通图标和完成标准说明。学生通过点击图标来查看任务,清楚地知道要做什么,怎样去做。在过程记录环节使用《任务小达人》打卡小程序,学生完成任务后,拍摄任务成果(如写好的作业、摆好的桌椅)上传打卡,工具自动记录完成时间和次数,生成个人“任务完成日历”。教师通过后台查看打卡数据,给没有完成作业的学生发送温馨提醒,给按时完成作业的学生打上星星标记奖励。成果反馈阶段使用数据可视化的工具,如班级排行榜小程序,每周生成任务完成率、按时打卡次数等排行榜,用卡通奖杯、积分等形式展示学生成绩,在班级里开展每周任务小明星的评选活动,以此来增强学生的执行动力。同时家长也能通过工具了解学生的任务完成情况,“家庭任务打卡”在家中配合完成,如“睡前整理书包打卡”,形成家校一致的执行场景^[9]。

(三) 搭建协同化平台, 完善家校社共育机制

为了解决家校协同的问题,建立了“学校主抓、家庭参与、社会支持”的协同化平台,以数字化工具为载体,达到信息共享、责任共担、资源共建的目的。平台搭建时选用有班级管理与

家校沟通功能的数字化工具，比如《家校协同小助手》平台，分为学校任务区、家庭反馈区、资源共享区三个主要部分。“学校任务区”教师发布每天的时间管理任务、培养重点和指导建议；“家庭反馈区”家长上传学生在家时间管理表现，如作息时间、家务完成情况，可加文字、图片或短视频说明；“资源共享区”分享时间管理绘本电子版、亲子互动游戏方案、工具使用教程等资源。从协同机制方面看，应建立日反馈、周交流、月反思的制度，即教师每天查看家长的反馈，遇到突出问题当天进行回答，每周组织一次关于时间管理等共同问题的微班会，聚焦时间管理，诸如如何引导孩子快速入睡等，举行家长经验分享会议，每月联合家长开展一次以时间规划为主题的活动，进行亲子时间规划比赛，家长和学生一起用工具来规划周末时间并上传规划方案 and 执行情况，由老师与家长共同评出。另外联动社区资源，发布平台社区“时间管理实践活动”相关消息，“社区图书馆阅读1小时打卡”等活动，让学生参与进来并拓展时间管理实践场景^[10]。

四、结束语

综上所述，小学低年级时间管理习惯培养是长期的、系统的工程，数字化工具凭借自身独有的优势，为这一工程赋予了新的思路与实践支持，然而工具的价值并非自然而然地呈现出来，它需要通过科学的路径设计和规范的应用实施才能被发挥出来。本文所提出“认知启蒙、任务执行、家校协同、分层培养”的多元化路径，目的是将数字化工具与低年级学生的认知特点、教育规律相结合，解决传统培养模式所存在的难题。在运用过程中要注意工具的教育性与娱乐性的平衡，不能过度使用工具而造成学生自主能力下降，并且要加强对工具使用的安全防范。未来要继续推进适合中国国情的数字化工具的开发，加强对教师的数字化教学能力的培训，健全家校协同育人机制，使数字化工具真正成为低年级学生时间管理习惯培养的“助推器”，助力学生终身发展的“时间管理第一粒扣子”。

参考文献

- [1] 吴彦旻. 小学低年级学生独立阅读能力培养面临的问题与有效策略 [J]. 豫章师范学院学报, 2024, 39(06): 111–116.
- [2] 黄真, 卢晶. 基于 ECD 模型的小学低年级学生核心素养评价: 设计、实施与反思 [J]. 教育测量与评价, 2024, (05): 28–42.
- [3] 王玉兰. 小学低年级学生朗读能力培养策略 [J]. 甘肃教育研究, 2024, (15): 65–67.
- [4] 杭艳. 小学语文阅读教学中提高低年级学生思维能力的实践 [J]. 嘉应文学, 2024, (18): 178–180.
- [5] 吴建红. 巧用儿歌促进小学低年级学生识字 [J]. 中国民族教育, 2024, (04): 60–61.
- [6] 郭懿. 从小学低年级学生学习心理特征谈语文课教学方法 [J]. 濮阳职业技术学院学报, 2022, 35(04): 44–47.
- [7] 李中玉. 基于农村小学低年级学生表达能力信息化培养策略探究 [J]. 科学咨询, 2022, (12): 185–187.
- [8] 顾思. 小学低年级学生数学符号意识发展特点与培养对策探究 [J]. 吉林省教育学院学报, 2022, 38(06): 116–119.
- [9] 吴火清. 试析小学数学低年级学生审题能力的培养策略 [J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2022, (03): 150–152.
- [10] 黄慧华. 小学低年级学生数感发展策略例析 [J]. 福建教育学院学报, 2022, 23(02): 97–98.