

自由时间里的地理学：基于苏霍姆林斯基思想的学生无监督学习习惯培养研究

梁卓娜

内蒙古自治区通辽市科尔沁区第九中学，内蒙古 通辽 028000

DOI: 10.61369/ETR.2026230007

摘 要： 双减政策的持续推进，在减轻学生学习压力的同时，也让他们获得了更多的校外时间。一旦外部监督不再，学生的自由时间增多，如何支配这些时间开展学科学习，已成为摆在相关工作者面前的重要课题之一。本文将自由活动时间作为特定场景，以地理学科为载体，融合苏霍姆林斯基自由时间教育思想与自我决定理论，基于行动研究法提出了认知唤醒、环境营造策略。研究发现，对地理核心素养来说，自由活动时间为其生长提供了必要条件，而想要唤醒内驱力，重点是改变学生的地理学习态度，使其成为学生的自我奖赏活动。

关 键 词： 自由活动时间；地理无监督学习；内驱力唤醒；苏霍姆林斯基；地理实践力

Geography in Free Time: Research on Cultivating Students' Unsupervised Learning Habits Based on Sukhomlinsky's Thought

Liang Zhuona

No.9 Middle School of Horqin District, Tongliao City, Inner Mongolia Autonomous Region, Tongliao, Inner Mongolia 028000

Abstract： With the continuous advancement of the "Double Reduction" policy, while reducing students' academic pressure, it has also allowed them to gain more after-school free time. Once external supervision is absent and students have more free time, how to arrange these hours for subject learning has become one of the important issues facing educators. Taking free time as a specific scenario and geography as the carrier, this paper integrates Sukhomlinsky's educational thought on free time with Self-Determination Theory, and proposes cognitive arousal and environment construction strategies based on the action research method. The research finds that free time provides necessary conditions for the development of core geographical literacy. To arouse students' internal motivation, the key is to change their attitudes towards geography learning and make it a self-rewarding activity for them.

Keywords： free time; geographical unsupervised learning; internal motivation arousal; Sukhomlinsky; geographical practical competence

引言

（一）研究背景

双减政策实施以来，学生和以往相比获得了更多校外时间，且能自由支配。引导学生科学、合理使用该时间成为教育者应研究的新课题^[1]。与此同时，地理新课标把地理实践力作为了核心素养之一，而该能力对于学生的要求为，合理利用课余时间，养成自主观察、探究的良好习惯^[2]。

（二）研究问题

本文主要研究以下两个问题。第一，当考试压力不再，教师监督缺乏的情况下，学生在学习时是否会主动接触地理信息^[3]。第二，针对地理学习，学生在自由时间里会运用哪种方式。

（三）研究意义

理论意义在于探索苏霍姆林斯基自由时间教育思想和当代地理教育的具体融合路径。

实践意义为构建一套针对地理学科的课余活动学习体系，且该体系是能够被复制和低干预的^[4]。

（四）研究方法

本研究采用行动研究法，以一个普通班级作为研究对象开展实践干预，干预周期为一学期。研究时，还结合运用了问卷调查法与案例研究法^[5]。

一、文献综述与概念界定

（一）课堂内自主学习研究已饱和而自由时间场景研究不足

对现有文献进行梳理后发现，针对学生自主学习方面的研究主要将课堂情境作为背景。学者对于学生完全自由，且在无监督时间段里的学习关注较少。

（二）自由活动时间的概念界定

本文认为自由活动时间指的是学生在校外场所，没有教师的直接监督，且学校未给其安排强制性学习任务的时间段。低监督则指的是外部力量退场，不再对学生进行持续督促、检查^[6]。

（三）地理无监督学习的概念界定

地理无监督学习指的是一种活动，即学生在自由活动时间内主动行为，包括获取地理信息、进行观察记录和开展实践探究。应注意该概念和课堂自主学习的区别^[7]。

（四）理论框架的构建

本研究以苏霍姆林斯基的自由时间教育思想作为理论根基，与此同时，引入自我决定论作为补充框架。该理论指出，想要激活个体内在动机，应满足三大需求，分别是：自主需求、胜任需求、归属需求^[8]。

二、现状审视：自由时间里的地理空窗

（一）学生自由时间分配与利用的田野调查

1. 时间去哪了：娱乐、补习与自主探索的博弈

为了解学生对自由时间的利用状况，本研究在进行干预前对于班级学生展开了问卷调查。结果显示，对于自由时间的利用占比最大的活动为刷短视频、玩手游、刷社交平台，所占比例超过了60%。用于自主探索时间占比仅为10%^[9]。

2. 地理在哪：学生课余接触地理信息的渠道与频率

数据显示，在过去一周主动接触地理信息的学生占比约40%，而能定期阅读地理科普类书籍、去户外进行地理观察的学生占比不到10%。由此可见，学生对于地理学科的重视度不足，在其课余生活中的位置较低。

（二）课堂地理学习与课余地理行为的断裂分析

研究显示，学生的课堂地理学习与课余地理行为存在断裂现象，即部分学生的地理考试良好，但并未充分利用课余时间主动接触地理信息，也就是说高分学生对于地理学也许并不感兴趣。他们学会了地理，但距离成为具有地理素养的人还相差很远^[10]。

三、策略构建：唤醒内驱力的地理路径

（一）认知唤醒：让地理成为解释生活的语言

1. 从考点到看点：用地理视角解读社会热点与生活现象

教师想要唤醒学生的内驱力，关键是采取认知唤醒策略，即引导学生完成思维转换，使其从以往的考点思维顺利转换为看点思维。教师可从地理课堂入手，增加生活化关联环节。如教师在讲解天气系统的时候，不妨引导学生走出教室，一起观察当天云

的形状、移动方向等。讲解河流相关内容时，教师则可以引导学生回忆自己曾经去过的河边，讲述河岸形态。教师用地理解释和分析生活现象，久而久之，学生也会受其影响，模仿该思维方式。

2. 创设认知冲突：在课堂上埋下课后探究的钩子

认知冲突这一策略的关键是抓住课堂时间，为课后探究埋下钩子。教师在讲解某一知识点的时候，可故意设置一个悬念。如教师在讲解热力环流的时候，可提出如下问题：在炎热的夏天，想要乘凉，应该去湖边还是山上，并鼓励学生课后亲自感受温差，验证结论。在讲解城市热岛效应的时候，教师可让学生放学后亲自验证，即用温度计测量自己所在的小区 and 公园之间的温差。这种钩子设计和机械书面作业相比，耗时短、效果佳。

3. 构建地理课余活动资源库

学校在建设地理课余活动资源库的时候，应注重分类。如第一类为观察记录类，包含绘制小区植被图谱、写月相日记等。第二类为实践探究类，包含调查乡土水文、对超市农产品产地进行溯源等。第三类为数字地理类，包含推荐地理科普UP主、利用地图APP制作旅行手账等。

（二）环境营造：打造去监督化的地理学习社区

1. 建立班级地理爱好者社群分享自由时间的地理发现

环境营造的一大载体为班级地理爱好者社群。不能将该社群定位于由教师管理的兴趣小组，而是能够供学生自发交流的松散联盟。在实际工作中，可由教师建立微信群，并取一个趣味性较强的名字。教师在这个群里既不要布置任务，也不要检查学生作业，而是要分享自己在自由时间发现的地理现象，如周末爬山时拍到的岩层照片，久而久之，也会带动学生效仿。

2. 教师角色的重塑：从检查者变为首席分享师

环境营造成功与否关键在于是否能顺利完成教师角色重塑，即从以往的检查者变成首席分享师。

在自由时间地理学习的场景中，教师应摒弃传统的检查者姿态，也就是说不再强制要求学生观察的内容，而是放低姿态，主动参与地理探索。当教师由监督者成为真正热爱者的时候，学生也会深受其感染。

四、实践验证：一个班级的行动研究

（一）研究设计：选取普通班进行为期一学期的干预

本研究将一个普通班级作为具体的研究对象，进行了实践干预，干预周期为一学期。这个班级共包含45名学生。干预按照认知唤醒、环境营造的逻辑依次展开。

（二）实践过程与典型案例

1. 案例一：从被迫观察到主动记录的学生转变

班级中的小王同学最开始对地理学科缺乏学习兴趣。教师针对小区风向问题组织大家探究，这引起了他的兴趣。小王以自家小区为研究对象，连续三天对其风向进行观察，并将自己观察到的现象在社群中进行了分享，获得了教师肯定。这种肯定激发了小王的学习兴趣和分享热情，一周后，他开始主动在社群中分享

自己的观察发现。

2. 案例二：一个地理兴趣小组的自发形成与运行

在社群这样运行两个月之后，班级中六名同学自发组建了一个小组，主要任务是观察河流。他们在周末时间不再刷短视频、玩手游、刷社交平台，而是走出家门，实地考察本地的一条河流，并动手绘制了河岸剖面图，此外，还将自己撰写的考察报告发到了社群。在此过程中，教师并未布置任务。

（三）效果评估

1. 学生自由时间用于地理学习的时长与频率变化

研究发现，干预前每周主动接触地理信息不到一次的学生占比由40%下降到了10%左右。每周地理观察两到三次的学生占比则从不足20%上升到了近40%。

2. 地理课堂参与度与提问深度的变化

学生提问质量大幅提升。以往学生提问主要集中在是什么这类问题上，现在提出的大多为为什么这类分析性问题。提出的问题显示学生不再仅就课堂知识提问，而是注重其和生活观察之间的联结。

3. 学生地理实践作品的质量分析

在本学期结束的时候，教师收到学生的地理实践作品数量为32份。其中，约60%的作品达到了较高的标准，做到了认真细致。8份作品的探究深度超出了预期。

（四）实践反思：策略的有效性与局限性

在这些策略中，认知冲突的设计效果最佳。教师角色转变策略经实践证明也较为成功，但大约20%的学生几乎未出现变化，他们主要是学业基础较为薄弱的群体。而策略是否具备可持续性取决于教师的热情和投入度。

五、结论与建议

（一）研究结论

1. 自由时间的价值是地理素养生长的隐形课堂

自由活动时间为地理素养生长提供了重要基础，属于其隐形课堂。课堂上所学的地理概念、规律等想要转化为稳定素养，应在真实生活场景中进行反复调用、验证。

2. 唤醒内驱力的关键在于让地理学习成为自我奖赏的活动

地理教师想要唤醒学生的内驱力，应抓住问题的关键，即改变学生对地理学习的态度，使其成为他们自我奖赏活动。当学生发现用地理眼光观察生活，并能从中感受趣味，获得成就感，其往往会将地理学习作为一种自我奖赏活动，而这种活动无需外部督促。

3. 教师的使命是从知识灌输者转变为闲暇生活的引导者

在新时代背景下，地理教师不应再将教授知识作为重要任务，而是要点燃学生的地理学习热情，即通过自身示范、分享、陪伴，影响学生兴趣爱好。

（二）给一线教师的可操作性建议

第一，从分享开始，建立地理微信分享群，每天和学生分享一个有趣的地理现象。第二，在课堂上设置钩子，每节课都要设计一个课后探究小问题。第三，看见后积极回应，对于学生的分享，教师应及时给予肯定。

（三）研究不足与未来展望

本研究周期只有一个学期，尚不知晓策略长期效果。研究对象仅为一个班级，结论是否具有推广性有待验证。未来研究可从跨年级对比入手，或者是把策略迁移至其他学科领域。

参考文献

- [1] 谭曙光. 全面和谐发展：苏霍姆林斯基教育思想的基石 [J]. 当代教育论坛（校长教育研究），2007(11):102-104.
- [2] 王天一. 苏霍姆林斯基关于个性全面发展的理论 [J]. 外国教育研究，1990(04):1-4.
- [3] 肖甦. 超越时空的人道主义教育学——纪念苏霍姆林斯基诞辰一百周年 [J]. 比较教育研究，2018(11):4-11.
- [4] 孙孔懿. “人的时代”诞生的“人学”——苏霍姆林斯基教育哲学初探 [J]. 江苏教育研究，2018(10):3-7.
- [5] 齐文娟, 石群. 苏霍姆林斯基劳动教育思想探析 [J]. 延安职业技术学院学报，2023(03):1-6+26.
- [6] 陈思. 指向核心素养培养的初中地理教材图像系统设计与教学建议：以商务星球版地理教材为例 [J]. 中学地理教学参考，2025（10）：28-29.
- [7] 孙坤静. 关于中学地理地图教学的几点思考 [J]. 地理教学，2025（6）：63-64.
- [8] 张静. 初中地理教学中怎样培养学生读图能力 [J]. 读写算，2024（4）：137-139.
- [9] 刘芳慧. 思维结构评价在高中地理过程教学中的应用研究 [D]. 南宁：南宁师范大学，2023.
- [10] 杨卫丽. 高中地理教学中的创新与实践：以培养学生地理思维与实践能力为目标 [J]. 甘肃教育研究，2024(2):100-102.