

从“追着跑”到“稳步走”

——基于 PDCA 循环模型的寒假家长伴学策略

云南师范大学附属小学 马晶

“幼小衔接”是当今教育领域的热点词汇之一，家长热衷于为孩子报各种幼小衔接辅导班。而笔者认为在智育方面，我们更应关注的是一年级的“小豆包”入校后能否适应小学生活，能否培养良好的学习习惯，是否热爱学习进而一步步培养出学习内驱力。因此，笔者在一年级寒假尝试用 PDCA 循环模型陪伴孩子学习，让孩子从一年级第一学期“追着跑”的学习状态转变为“稳步走”的学习状态——不急不徐，一步一个脚印，稳步提升。

首先，笔者从孩子自身特点出发，选择适合孩子的学习资料，与孩子一起制定了个性化的寒假计划和每日时间安排表；其次，在具体实施阶段，又围绕目标寻求对策，依照策略实施每日伴学计划，并将 48 天的寒假分为三个阶段，根据孩子的完成情况及时调整计划，让实施过程更加完善；再次，在假期结束之前，家长与孩子一起自查自纠，检验目标达成情况，开学后与学校老师沟通，评价实施效果；最后，根据自查结果和老师的反馈，总结经验，反思不足，不断完善，设计改进程序，为下一个 PDCA 做好准备。

2020 年 9 月 22 日，习总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上指出：“要完善全民终身学习推进机制，构建方式更加灵活、资源更加丰富、学习更加便捷的终身学习体系。”作为祖国未来建设者的少年儿童，应从小埋下终身学习的种子，明确人生目标和阶段性目标，运用小步子原理，勇于尝试，及时纠错，螺旋上升。基于此，家长如果能在小学低段运用 PDCA 循环模型引导孩子制定目标、实施计划、反思复盘、改进问题，这样“带着问题再出发”的方法让孩子不仅在学习方面受益，更教会他们一种处理生活难题的思维方式。此案例为个案研究，但其方法和 PDCA 循环模型具有一定的普适性，可供广大家长和教师参考借鉴。

【案例解决方案】

PDCA 循环模型由美国质量管理专家戴明博士提出，包括四个步骤：即 Plan（计划）、Do（执行）、Check（检查）、Action（处理），PDCA 分别是它们的首字母。其中：P（Plan）计划是指确定实际目标；D（Do）执行是根据实际信息，设计出具体方法并进行实施操作；C（Check）检查，即梳理并归纳按计划操作所得到的结果，分析成效，找出存在的问题；A（Action）纠正，对达到预期效果的经验总结规律，使之标准化，对存在的问题进行改进处理。在上一轮实践中存留的问题，将纳入下一个 PDCA 循环中去解决。

PDCA 循环理论提出后，在医学、企业管理、质量检测等领域得到了广泛的应用与推广，

但在教育领域的相关研究却寥寥无几。作为家长，我认为这种自查自纠、螺旋上升的管理方式或将适用于一年级刚入校的孩子，于是在一年级寒假，我尝试运用 PDCA 模型为孩子制定了假期伴学计划。

一、制定计划（P）——分析现状，制定寒假目标，明确实施策略

（一）分析孩子特点

总体看来，我的孩子属于一年级普娃，年龄偏小，零基础入学，识字、计算、体育等各个方面均不突出，因此整个一年级上学期都属于“追着跑”的状态。

1. 视力方面：由于父母高度近视，因此孩子未来近视概率极高，目前双眼远视储备仅为 25 度，遵照医嘱，每天应安排 2-3 小时户外活动时间。

2. 体育方面：孩子从小体能较弱，家长有意识培养孩子热爱体育的精神，打消孩子对体育的畏难情绪。结合小学低段必备体育技能，寒假我为孩子安排了跳绳和拍篮球两项体育项目，一方面锻炼孩子的身体素质，另一方面也为下学期拍球接力集体项目打好基础。

3. 语文方面：一年级上学期重点是拼音和识字，孩子拼音掌握情况较好，但前鼻音后鼻音还经常混淆，因此假期需要强化突破；识字一直是孩子的弱项，预计通过自主阅读提高孩子的识字效率。

4. 数学方面：一年级上学期数学较为简单，孩子基本掌握，但口算较慢，正确率不能达到 100%，因此假期训练以口算速度为主，辅之以数学习题巩固。

5. 英语方面：孩子之前没有参加过系统的英语辅导班学习，入学后一直紧跟校内老师进度，较为吃力，单词认读能力弱，假期打算进行适当拓展，学习自然拼读法。

（二）选择学习资料

市面上的教辅资料大体分为以下四类：课本知识盘点类、同步练习题类、专项突破类、培优拔高类。结合一年级上学期对孩子的学习状况观察，本着让孩子劳逸结合过假期的原则，我们为孩子选择了以下几套适合他的学习资料：

1. 语文方面：选择《日有所诵》和《读读童谣和儿歌》作为朗读材料；选择《古诗 70+80》作为背诗材料；选择网络资源“写字王老师”视频进行练字指导。

2. 数学方面：选择《口算大通关》进行计算专项突破；选择《黄冈寒假作业》提升孩子做题速度。

3. 英语方面：选择 RAZ 分级读物的 level A 作为磨耳朵材料，并预习一年级下册英语教材；看 super simple songs 儿歌，寓教于乐，培养语感。

以上内容每完成一项，让孩子自己在打卡记录本上涂自己喜欢的颜色或图案，用此方式激发孩子的兴趣，提升学习内驱力。

（三）合理分配时间

本着劳逸结合的原则，家长同孩子一起制定了较为宽松的假期学习计划，列表如下：

	时间	事项
上午	8: 30 前	起床
	9: 00 前	吃早饭
	9: 00-10: 00	学习
	10: 00-12: 00	户外玩耍
中午	12: 00-1: 00	午饭
	1: 00-3: 00	口算、自主阅读、写话、听故事、玩乐高
下午	3: 00-4: 00	学习
	4: 00-5: 00	户外体育运动
	5: 00-6: 00	自主阅读
晚上	7: 30-8: 30	学习
	8: 30-9: 00	洗漱
	9: 00	睡觉

注：表格中标注“学习”字样的项目，孩子可以自主决定具体内容，将主动权留给孩子。

（四）预估达成目标

从“追着跑”到“稳步走”，一年级下学期开学后能够较为从容地应对学校学习要求，提高学习效率，将节省出的时间用于大量课外阅读和体育运动。

二、实施阶段（D）——围绕目标，寻求对策，依照策略实施每日伴学

（一）第一阶段：初探（2022年1月9日假期开始至2022年1月19日）

孩子基本能够合理安排时间，按照计划表较好地完成每日任务。以语文学习为例，能够做到听说读写全方位渗透。

首先，家长每天给孩子讲故事，让亲子阅读这一从小坚持的好习惯延续下去。与孩子共守在一盏灯下读书，一起讨论书中内容，无论对父母还是对孩子而言，都是宝贵的高质量亲子时光。

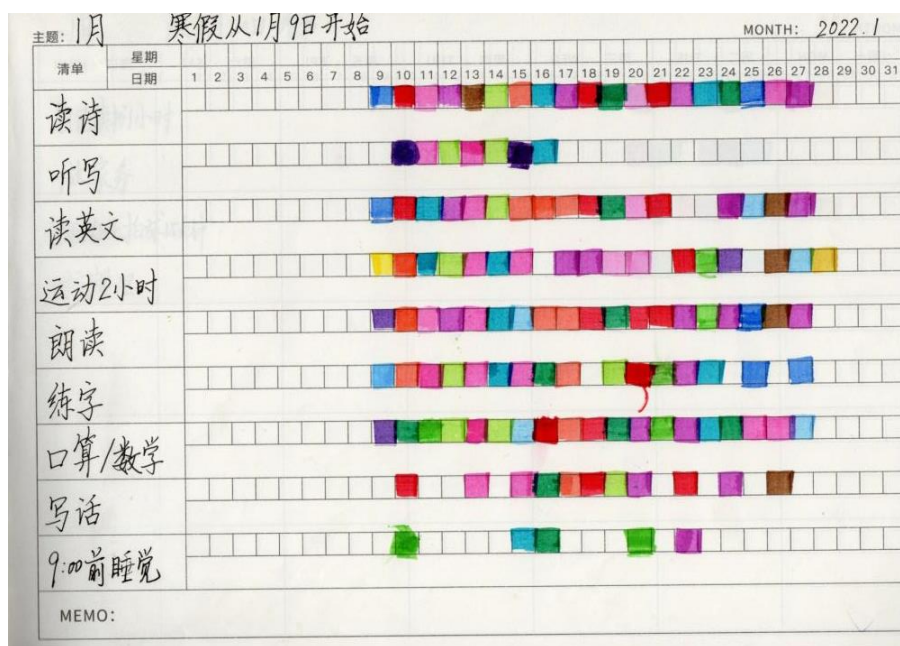
其次，每日朗读15分钟。之所以选择《日有所诵》和《读读童谣和儿歌》，是因为书中的朗读材料均为短小的儿歌，对于一年级的小朋友来说并无难处，符合最近发展区理论，不仅更易坚持，还能让孩子体会到小小的成就感。同时这些注音读物便于孩子巩固拼音，增加识字量。

第三，每日背古诗10分钟。幼儿的记忆力十分惊人，每天诵读或是吟唱几首古诗，循

环往复，螺旋上升，孩子很快就能熟读成诵。

第四，每日分三个时段进行练字，即上午 10 分钟，下午 10 分钟，晚上 10 分钟，共计半小时。练字过程中，我一直和孩子强调要向盲目的低水平重复说“NO”，练字要做到“少而精”，即写完一个字，对照书上标准玩“找不同”的游戏，看看自己的字和范例字区别在何处，然后再动笔写下下一个字，下笔慎重，努力模仿范例字。

第五，有感而发，自主写话，家长略微指导。



(二) 第二阶段：调整（2022年1月20日至2022年1月28日春节前夕）

通过第一阶段的实施，发现孩子在自主阅读和体育运动方面兴趣不足，同时在时间管理上还存在拖延情况，加之春节将至，家长希望参与到家庭大扫除中来，培养孩子做家务的能力，因此打卡项在原有基础上增加了四个，调整图如下：



(三) 第三阶段：巩固（2022年2月7日春节过后至2022年2月25日开学前夕）

经过1月份的打卡学习实践，孩子非常喜欢，并且养成了一定的学习习惯，因此，新一轮的打卡计划仅微调，以语数英三科依次排列。从完成度来看，孩子的朗读、自主阅读、口

算、英语磨耳朵、户外活动完成较好，“9:00前入睡”这一项完成欠佳。

主题: 2022.2		棒 ☆ 一般 ✓ 不太好 △																																
清单	星期	MONTH:																																
	日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
朗读15分钟								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
背诗10分钟								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
练字(15+15+15)								✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	✓	☆	
自主读(2小时)								☆	✓	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
口算(2页)								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
数学题								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
磨耳朵(20分钟)								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
看电视小电影(10分钟)								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	

主题: 2022.2		棒 ☆ 一般 ✓ 不太好 △																															
清单	星期	MONTH:																															
	日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
户外2小时								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
跳绳+拍球								☆	✓	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
时间管理								☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9:00前睡觉								☆	✓	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

三、检查阶段(C)——评价实施结果, 检验目标达成情况

(一) 假期结束前夕, 家长与孩子一起自查自纠

1. 语文方面的收获:

(1) 朗读: 读完《日有所诵》、《读读童谣和儿歌》和一年级下册部分课文, 朗读流畅度提高;

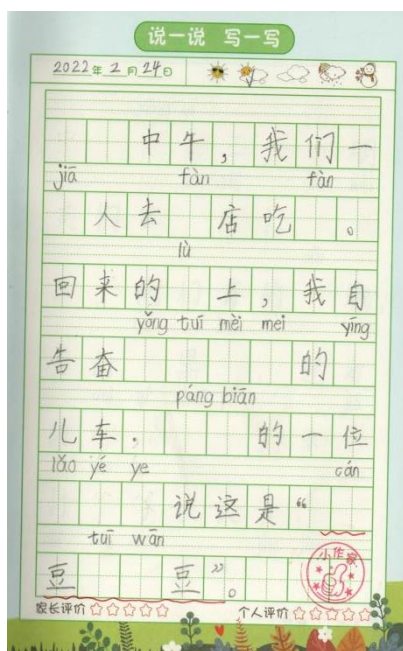
(2) 背诗: 熟练背诵 20 首古诗;

(3) 练字: 练完一年级上学期生字, 字的结构把握较好, 部分字能写出笔锋;

(4) 阅读:

书目	阅读情况
《万能船长帮帮忙》共 5 本	半自主阅读
《小豌豆的一年级寒假》	自主读完
《没头脑和不高兴》	自主读完
《超级飞侠拼音认读故事》	自主读完
《怪杰佐罗力》1 册-3 册	自主读完

(5) 写话: 在家长的适当帮助下, 共完成 15 篇写话;



(6) 听写：一年级上学期的错题。

2. 数学方面的收获：

(1) 口算：每日 1-2 页，口算速度较之前更快，准确率更高；

(2) 练习题：《黄冈寒假作业》中有些题目略难，已将错题总结，日后将加强巩固练习。

3. 英语方面的收获：

一年级下学期的六个单元已预习过一遍，孩子在课堂上学习时将更有自信。

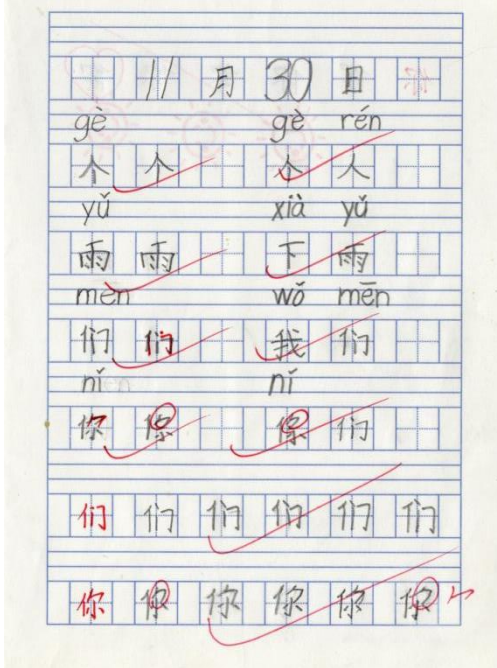
4. 体育方面的收获：

拍球接力跑进步最大，能用正确的姿势快速运球。

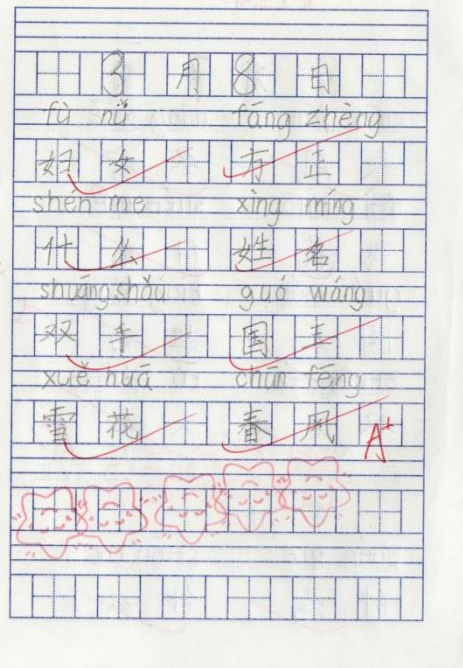
(二) 新学期开学初期与上学期期末对比

通过寒假初期的制定计划 (P) 和整个假期的实施阶段 (D)，孩子在朗读、书写、自主阅读、拍球接力、识字方面等方面有很大的进步。以书写为例，一年级上学期时，孩子在字的结构把握上还存在很大缺陷，对主笔概念不清，笔画也较随意，经过一个假期的训练，孩子对字的结构把握更到位了，还尝试写出笔锋，如下图：

一年级上学期期末时的作业



一年级下学期开学时的作业



四、改进阶段（A）——总结经验，反思不足，不断完善，设计改进程序

（一）对学习内容进行“减法”

开学后自主支配时间变少，需要合理安排晚饭后到入睡前的2个小时，提高时间管理能力和学习效率，协调好学校作业和课外拓展两方面的内容。因此，我们对打卡计划做了“减法”，仅留下必要项目，继续重视每日基本功训练，如下图所示：

主题：2022.3		棒☆ 一般✓ 不太好△			MONTH:																											
清单	星期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
户外2小时	日期																															
朗读																																
口算																																
练字(10分钟)																																
磨耳朵																																
自主读																																
妈妈读																																
听写(10分钟)																																

（二）加强时间管理

针对假期“9:00前入睡”这一项目完成欠佳的问题，下一步将用倒推法做时间规划。例如9:00睡觉，8:30开始洗漱，上表中的每一项基本功训练大约需要十分钟，合计约70分钟，校内作业完成约半小时，由此推算出每天应从7:00开始学习。

（三）用好“预习”这一学习法宝

开学一段时间，孩子体会到预习带来的“红利”，最为明显的是语文背课文不再是老大难问题，课堂效率也明显提高了。预计下个假期将预习推广到各个学科，培养孩子的自信心，进而提升学习内驱力。

【经验与启示】

经验一：培养孩子的目标意识，包括根据自身实际情况制定目标、良好的时间管理能力、有朝着目标奋进的动力等。

经验二：小步子试验，可将执行阶段划分为若干阶段，当计划不妥时应及时纠错，及时止损。

经验三：将终身学习的种子植入孩子心中，让孩子明白学习不是一蹴而就的事情，而是需要循序渐进、螺旋上升，最终一步步自我精进的过程。

对于企业来说，PDCA 循环模式是一种管理方式；对于受教育者来说，PDCA 循环模式是一种学习方法，更是一种思维方式。如果孩子能够在成长这条单行线中自觉运用这种成长型思维，不断修正自己的行为，循序渐进地提高学习效率，才能将“稳步走”进行到底。愿孩子在成长路上的每一步都可以有“稳步走”的能力，未来可以收获一个“肆意跑”的人生。