

“双师课堂”

中学生学习力提升暑期线上集训营

一、集训营背景

【当下学生六大学习难题】

1. **【不会学】**低水平勤奋，学习很努力，但成绩上不去，不会学习的问题；
2. **【不爱学】**佛系躺平、学习没动力，不知道为什么要学习，找不到学习意义的问题；
3. **【想学，学不进去】**想学习，但学不进去，学习状态不佳，学习效率低下的问题；
4. **【管不住电子产品】**管不住手机、IPAD 等电子产品，拖拉磨蹭，学习不用心的问题；
5. **【学习没规划】**不了解自己，不了解专业和大学，选科不会选，志愿不会填的问题；
6. **【学业情绪烦恼】**同学矛盾、不喜欢老师、考试焦虑、和家长冲突等学业情绪问题。

【今日少年之学习力为未来国之发展希望】

少年强，则国强，国家发展，需要今日少年之远大志向和学习潜能的唤醒。让每个孩子“爱上学习、学会学习”，也是未来国家、民族之希望。

北师大杨娟教授研究中学生学业规划和学习力 20 余年，通过科学、系统的辅导和课程，已经帮助上万名孩子找到人生志向，唤醒本有的学习动力和学习潜能，优化孩子们科学的学习方法，培养终身学习的习惯，成为国家、民族未来发展之栋梁。

【今日少年需要学习力三大维度的提升】

1. 当下孩子们学习动力的普遍缺失，需要知道自己为什么要学习

大多数孩子面临学习动力不足的情况，空心病、佛系、躺平、放不下手机，不知道为什么要学习，成为当下孩子们的普遍状态。孩子们需要学习动力的唤醒，才能投入更多的心力和精力在学习中。爱上学习，是孩子们急需解决的学习难题。

2. 很多孩子学习方法不科学导致的低水平勤奋学习，需要掌握深度学习方法

很多孩子学习动力足，但不会学，陷入低水平勤奋状态，耗费很多时间和精力，但成绩依然没有提升，这些孩子，需要深度学习习惯和方法的辅导和训练。

3. 大多数孩子学习习惯养成和坚持的困难，需要自我管理和刻意练习

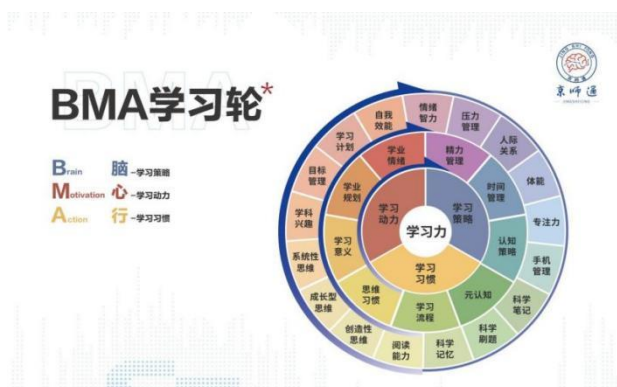
信息时代，孩子们静心、专注学习的干扰因素太多，中学阶段，孩子们的自控力也弱，把一个方法坚持成习惯，会很困难，所以需要系统的刻意练习，才能养成好习惯。

暑期来临，杨娟教授和团队老师针对以上教育愿景和孩子们学业急需解决的难题，专门设计了最新的学业规划和学业能力提升课程，通过 15 天系统深度的学习和训练——“学霸养成计划”线上集训营，帮助孩子们提升学习动力，调整学习状态，优化学习策略，全方位提高学习力。

二、集训营亮点

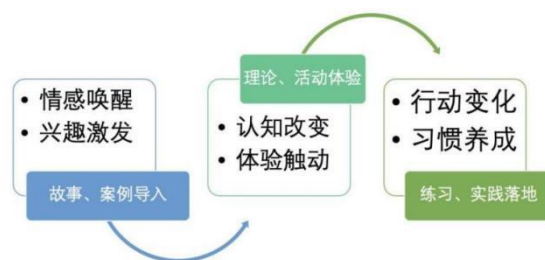
1. 北师大顶尖研发团队，科学理论支撑

课程基于生涯规划、教育心理学、发展心理学，脑科学，理论基础，结合丰富的练习，帮助孩子进行科学深入的自我探索 and 成长。



2. 系统化训练，体验式学习多维度提升

通过测、学、练、评丰富的体验式学习，从学习心态调整、学习素养提升、学习策略的优化，全方位提升孩子的学习能力、学习动力和状态。



3. 师资优质，北师大教授团队亲授

由北师大杨娟教授团队亲自授课，孩子们将获得最宝贵的学习指导和训练。

三、集训营目标

让孩子们成为心有动力，学有深度，行有毅力的智慧学习者。

1. 心：动力唤醒

针对大多数孩子不想学习，学习没动力的问题，通过生涯探索，帮助孩子们了解学习能力对自己未来发展、当下学业成就的重要影响。对自己能力没有信心的孩子，我们让孩子们拥有成长型思维，对自己学习能力的发展，有信心，有动力。对孩子们学业情绪导致的学习动力丧失的情况，我们让孩子学会如何用游戏化的方式，让学习变得有趣，找回学习兴趣和动力。



2. 脑：深度学习

当孩子学习有动力，就会付出努力在自己的学业上，但很多孩子可能因为学习方法的不科学，陷入低水平勤奋的学习状态里。我们通过科学记忆、思维导图学习法等训练，帮助孩子学会深度学习的思维习惯和能力，让孩子们回归高效、环保的学习状态。

3. 行：习惯养成

有动力、有方法，孩子们还需要养成良好的学习习惯，让学习动力持久，学习能力不断提升，我们帮助孩子们养成高效上课、科学笔记、高效作业、手机管理等科学的学习习惯。

四、集训营内容

（一）“学能测评”线上集训营

1. 测评：学业能力测评
2. 线上课程内容：7 节课程，每节 45 左右分钟

序号	课程内容
1	学业能力：解读学业能力测评
2	学业规划：学业规划是个啥？
3	升学路径：上大学的 N 条路
4	大学探索：找到我的梦想大学
5	专业探索：大学专业我必须知道的那些事儿
6	自我探索：我的价值观
7	目标管理：找到生命的箭靶子

（二）“选科测评”线上集训营

1. 测评：高中选科测评
2. 线上课程内容：7 节课程，每节 45 左右分钟

序号	课程内容
1	高中选科：解读高中选科测评
2	学业规划：学业规划是个啥？
3	升学路径：上大学的 N 条路
4	大学探索：找到我的梦想大学
5	专业探索：大学专业我必须知道的那些事儿
6	自我探索：我的性格和兴趣
7	目标管理：找到生命的箭靶子

（三）“蝶变计划”线上集训营

1. 测评：学业能力测评和高中选科测评
2. 课程内容：2 大模块，30 节课程，每节 45 分钟，会根据需要进行调整。

序号	学业规划模块
1	假期规划：如何过一个充实而有意义的寒假？
2	学业规划：学业规划是个啥？
3	升学路径：上大学的 N 条路
4	大学探索：找到我的梦想大学
5	专业探索：大学专业我必须知道的那些事儿
6	自我探索：我的性格和兴趣
7	自我探索：我的价值观
8	科学选科：怎么选科能进好大学
9	目标管理：找到生命的箭靶子
10	时间管理：轻松又高效地学习
11	同伴交往：如何处好青春期友谊

12	青春期叛逆：如何与老师、家长融洽相处
13	精力管理：三个方面，为学习精力充电
14	情绪管理：三个步骤，搞定坏情绪
15	创新能力：提高未来核心竞争力

序号	学习力提升模块
1	学习能力：如何既赢得高考又赢得人生大考？
2	成长型思维：智力平平怎么当学霸？
3	智慧学习：像打游戏一样对学习上瘾
4	高效听课：向课堂 45 分钟要效率
5	科学笔记：学霸的笔记法
6	思维导图：知识有结构，学习更高效
7	自我效能：学习没信心怎么办？
8	科学记忆：如何记得又快又牢固？
9	高效阅读：提升数理化成绩的秘密
10	高效复习：科学刷题与错题整理
11	高效作业：三个策略，学习不拖拉
12	手机管理：怎么做手机的主人
13	考试策略：三个步骤，轻松拿高分
14	考前减压：远离考试焦虑
15	刻意练习：告别“假努力”，养成好习惯

五、训练营上课形式

“蝶变计划”线上集训营原计划是以“线上录播课+线下活动”相结合的形式进行，但因为疫情，现调整为均以线上形式进行，每班 20 人左右。

环 节	目 标
学业能力测评 高中选科测评	让每个孩子了解自己学习的优势和资源，提升的方向和空间
团体：班级微信大群	加入学习力团队，有归属有集体互助动力，对学习内容和困惑，及时讨论答疑
分组：5 人一组	形成互帮互助小组，5 人分别担任 6 天组长，有凝聚力，促行动，成长快
每日直播 60 分钟 (学、练、评)	细化学习流程，保证最大程度在知、情、行三方面收获、成长
上课笔记	每位学员自备一本纸质教材，上课核心知识点、笔记、作业全方位记录，便于日后复习践行
作业打卡	每日作业拍照群内打卡，老师点评，每周评出优秀学员，奖励
学员奖励	30 天结束，评出优秀学员，奖励大礼包
证书	每位学员学习合格，颁发证书

六、师资介绍

杨娟：北京师范大学学业规划研究中心主任，北京师范大学教授，博士生导师。主要研究方向：青少年学业规划、中小学生学习动力、学习成绩影响因素。

地方教师：组织活动

七、报名方式

初高中志向高远、积极向学的孩子
初中班、高中班

八、时间地点

1. 初中班（初中及小学五、六年级学生适用）

第一期：7月16日-8月15日

第二期：7月21日-8月20日

第三期：7月30日-8月29日

上课时间：初中班 19:30-20:30

2. 高中班（初三毕业生、高中生适用）

第一期：7月16日-8月15日

第二期：7月21日-8月20日

上课时间：高中班 19:30-20:30

3. 形式

线上直播（小鹅通）+社群陪伴

九、价格与报名方式

价格：“学业能力测评”线上集训营 和 “选科测评”线上集训营各 399 元/人，“蝶变计划”线上集训营 980 元/人。

缴费方式：通过“华睿学习平台”公众号或者 www.hrwljy.com 网站报名交费。

咨询及报名方式：华睿老师：联系电话和微信号，15765001455

