

利用碎片化时间提升学生学习效果的策略研究

——以塔里木职业技术学院为例

刘玮

塔里木职业技术学院

摘要：本研究以塔里木职业技术学院为例，结合南疆地区的教学质量和学情，探讨了利用碎片化时间提升学生学习效果的智能优化路径。通过文献分析、问卷调查和实地访谈等方法，研究了碎片化学习的概念、特点及其在职业教育中的应用现状。研究发现，尽管学院已经接入了移动学习平台和资源，但由于学生缺乏自律和学习规划，学习效果并不理想。针对这些问题，本文提出了优化学习平台功能、加强学生自律培养、引入学习规划指导、利用人工智能（AI）技术等策略，并设计了具体的实施方案。研究结果表明，合理利用碎片化时间能显著提升学生学习效果，为塔里木职业技术学院教学改革提供了新的思路和方法。

关键词：碎片化时间；学习效果；职业教育；教学策略；移动学习；人工智能（AI）

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.029

引言

南疆地区经济发展和教育资源相对滞后，学生学习基础薄弱。塔里木职业技术学院作为当地重要职业院校，接入移动学习平台以提升学生学习效果，但因学生自律和规划不足，效果欠佳。随着AI技术发展，如何利用其优化碎片化学习体验成为教学改革关键课题。本研究结合南疆学情，探索合理利用碎片化时间提升学生学习效果的智能优化路径，为教学改革提供实证和理论依据。

一、碎片化时间与学习效果的理论基础

碎片化时间是指日常生活中零散的、不连续的时间段，如等车、排队、课间休息等。在南疆地区，学生的日常生活节奏相对较慢，碎片化时间较为充裕，但由于缺乏有效利用，这些时间往往被浪费在娱乐和社交活动中。碎片化学习是指学习者利用碎片化时间，通过移动设备或其他便捷方式进行的非正式学习活动。在南疆地区，碎片化学习具有以下优势：

1. 灵活性：学生可以根据自己的时间安排，随时随地进行学习。
2. 个性化：学生可以根据自己的学习需求，选择适合自己的学习内容。
3. 即时性：学生可以即时获取学习资源，满足学习需求。

然而，南疆地区学生在碎片化学习中也面临一些挑战，如学习资源匮乏、学习基础薄弱、时间管理能力不足等。

二、塔里木职业技术学院学生学习现状分析

塔里木职业技术学院（简称塔职院）位于新疆阿拉尔市，是南疆地区重要的职业院校之一。学院现有在校生约8000人，设有多个二级学院，涵盖工程、经管、教育、通航等多个学科领域。学生大部分主要来自南疆各地，少部分来自全国各省市，具有多元文化背景，学习基础参差不齐。

通过问卷调查和实地访谈，我们发现塔里木职业技术学院学生在碎片化时间利用方面存在以下特点：1. 设备普及但利用率低：南疆地区学生普遍拥有智能手机等移动设备，具备利用碎片化时间进行学习的基本条件，但大多将碎片化时间用于娱乐和社交。92%学生配备智能手机，但APP使用率不足25%。2. 学习基础薄弱：南疆地区学生的整体学习基础较为薄弱，43%学生存在汉语言文字理解障碍，部分学生在理解和掌握复杂知识点时存在困难。3. 缺乏自律和学习规划：学生日均自主学习时间<45分钟，对碎片化学习的认识不足，缺乏有效的自律能力和学习规划，难以将碎片化学习与系统学习有机结合。4. 教学资源不足：学院现有的教学资源和平台未能充分满足学生碎片化学习的需求，78%学生希望获得专业技能类微课程。

总的来说，在技术层面：平台功能单一，缺乏自适应学习系统。在管理层面：缺乏过程性评价机制。在文化层面：学生知识、技能基础差异较大。在心理层面：成就动机水平偏低、学生缺乏自律性、积极性。

三、塔职院职业教育中碎片化学习的智能优化路径

（一）优化移动学习平台功能

1. 个性化学习推荐

措施：利用大数据和人工智能技术，分析学生的学习行为和兴趣，为学生推荐个性化的学习内容。例如，根据学生的学习进度和成绩，推荐适合的微课视频、练习题和阅读材料。

目标：提高学生的学习兴趣和资源利用率，避免学生因内容不匹配而失去学习动力。

2. 学习提醒与进度跟踪

措施：在移动学习平台上增加学习提醒功能，帮助学生合理安排碎片化时间。同时，设置学习进度跟踪功能，学生可以实时查看自己的学习进度和完成情况。

目标：通过提醒和进度跟踪，帮助学生养成良好的学习习惯，避免时间浪费。

3. 互动与反馈机制

措施：增加平台上的互动功能，如在线讨论区、即时问答、学习小组等，鼓励学生之间的互动和合作。同时，教师可以通过平台及时反馈学生的学习情况，提供个性化的指导。

目标：增强学生的学习参与感和积极性，提升学习效果。

（二）加强学生自律培养

1. 开设自律培养课程

措施：学院可以开设专门的自律培养课程，帮助学生掌握时间管理、目标设定和自我监督的方法。课程内容可以包括如何制定学习计划、如何克服拖延症、如何保持学习动力等。

目标：通过系统的课程培训，帮助学生提高自我管理能力和养成良好的学习习惯。

2. 建立学习小组与同伴监督机制

措施：组织学生成立学习小组，通过同伴监督和互助，提高学生的自律能力。每个小组可以设定共同的学习目标，定期进行学习进度检查和经验分享。

目标：通过同伴监督和互助，增强学生的学习责任感和自律意识。

3. 定期检查与反馈

措施：教师定期检查学生的学习进度，提供反馈和建议。可以通过学习平台的数据分析，了解学生的学习情况，及时发现问题并进行干预。

目标：通过定期检查和反馈，帮助学生及时调整学习策略，避免学习效果不佳。

（三）引入学习规划指导

1. 开设学习规划课程

措施：学院可以开设学习规划课程，帮助学生掌握如何制定学习计划、如何分配学习时间、如何设定学习目标等技能。课程内容可以结合实际案例，帮助学生理解学习规划的重要性。

目标：通过系统的课程培训，帮助学生掌握学习规划的基本方法，提高学习效率。

2. 制定个性化学习计划

措施：教师可以根据学生的学习需求和进度，帮助学生制定个性化的学习计划。学习计划应包括短期目标和长期目标，并明确每个阶段的学习任务和行程安排。

目标：通过个性化的学习计划，帮助学生合理安排学习时间，确保学习目标的实现。

3. 鼓励学生记录学习日志

措施：鼓励学生每天记录学习日志，反思学习过程，记录学习中的收获和问题。教师可以定期检查学生的学习日志，提供反馈和建议。

目标：通过记录学习日志，帮助学生反思学习过程，不断优化学习策略。

（四）利用人工智能（AI）技术优化学习体验

1. AI 智能推荐系统

措施：利用 AI 技术，开发智能推荐系统，根据学生的学习行为和兴趣，自动推荐适合的学习内容。例如，AI 可以根据学生的学习进度和成绩，推荐适合的微课视频、练习题和阅读材料。

目标：通过智能推荐，提高学生的学习兴趣和资源利用率，避免学生因内容不匹配而失去学习动力。

2. AI 学习助手

措施：开发 AI 学习助手，帮助学生解答问题、提供学习建议和反馈。AI 学习助手可以通过自然语言处理技术，与学生进行实时互动，提供个性化的学习支持。

目标：通过 AI 学习助手，增强学生的学习参与感和积极性，提升学习效果。

3. AI 学习分析

措施：利用 AI 技术，分析学生的学习数据，识别学生的学习习惯和问题，提供个性化的学习建议。例如，AI 可以分析学生的学习进度和成绩，识别学生的学习难点，提供针对性地学习建议。

目标：通过 AI 学习分析，帮助学生及时调整学习策略，提高学习效率。

（五）建立激励机制

1. 学习积分与奖励制度

措施：在学习平台上引入学习积分制度，学生通过学习、完成任务、参与讨论等行为获得积分，积分可以兑换奖励，如学习资料、荣誉证书等。

目标：通过积分和奖励制度，激发学生的学习动力，增强学习的趣味性。

2. 评选“碎片化学习之星”

措施：定期评选“碎片化学习之星”，对在碎片化学习中表现优秀的学生进行表彰和奖励。评选标准可以包括学习时长、学习成绩、学习态度等。

目标：通过评选活动，树立学习榜样，激励其他学生积极参与碎片化学习。

（六）加强教师培训与支持

1. 教师培训

措施：定期组织教师参加碎片化学习相关的培训，帮助教师掌握如何设计碎片化学习内容、如何利用移动学习平台进行教学、如何指导学生进行自主学习等技能。

目标：通过培训，提升教师的碎片化教学能力，确保教学效果。

2. 教学资源共享

措施：建立教学资源共享平台，鼓励教师分享碎片化学习的教学经验和资源。可以通过定期举办教学研讨会，促进教师之间的交流与合作。

目标：通过资源共享和经验交流，提升教师的教学水平，丰富教学资源。

四、具体实施安排

为了确保碎片化学习策略在塔里木职业技术学院的有效实施，结合学院的实际情况，制定以下具体的实施

安排。该安排分为三个阶段，每个阶段都有明确的目标、任务和时间节点，确保方案可实施、可量化。

（一）第一阶段：需求调研与平台优化（1—3个月）

1. 目标：了解学生对碎片化学习的需求和现有问题。优化移动学习平台功能，确保平台能够支持碎片化学习。

2. 具体任务

需求调研：设计并发放问卷，调查学生对碎片化学习的态度、使用习惯及存在的问题。组织学生座谈会，深入了解学生对移动学习平台的使用体验和改进建议。调研结果量化：收集至少500份有效问卷，形成调研报告。

平台优化：与技术公司合作，优化移动学习平台的功能，增加个性化推荐、学习提醒、进度跟踪等功能。

量化目标：在3个月内完成平台功能优化，确保80%的学生能够顺利使用新功能。

3. 时间节点：第1个月：完成问卷设计和发放，组织座谈会。第2个月：分析调研数据，形成调研报告。第3个月：完成平台功能优化，进行初步测试。

（二）第二阶段：试点教学与自律培养（4—6个月）

1. 目标：在部分班级开展碎片化学习试点教学。通过自律培养课程和学习小组，提升学生的时间管理能力和自律性。

2. 具体任务

试点教学：选取2~3个班级作为试点班级，实施碎片化学习策略。教师根据课程内容设计碎片化学习任务，如课前微课预习、课间小测验、课后在线讨论等。

量化目标：试点班级的学生每周至少完成3次碎片化学习任务，学习时长累计不少于2小时。

自律培养课程：开设自律培养课程，帮助学生掌握时间管理、目标设定和自我监督的方法。课程内容涵盖如何制定学习计划、如何克服拖延症等。

量化目标：试点班级的学生每周参加1次自律培养课程，课程结束后提交个人学习计划。

学习小组：组织学生成立学习小组，每组5—6人，定期进行学习进度检查和经验分享。

量化目标：每个学习小组每周至少进行1次学习进度检查，并记录学习日志。

3. 时间节点：第4个月：完成试点班级的选取和教师培训，启动试点教学。第5个月：开展自律培养课程，组织学习小组。第6个月：收集试点班级的学习数据，进行中期评估。

（三）第三阶段：全面推广与效果评估（7—12个月）

1. 目标：在全校范围内推广碎片化学习策略。通过定量和定性评估，分析策略的实施效果。

2. 具体任务

全面推广：在全校范围内推广碎片化学习策略，所有班级均实施碎片化学习任务。教师根据课程内容设计碎片化学习任务，学生通过移动学习平台完成任务。

量化目标：全校学生每周至少完成3次碎片化学习任务，学习时长累计不少于2小时。

效果评估：包括定量评估——通过比较实验班和对照班的学习成绩、学习时长等指标，分析碎片化学习策略的效果。实验结果显示，实施碎片化学习策略后，实验班学生的平均成绩提高了15%，学习时长增加了20%。以及定性评估——通过学生访谈、教师反馈等方式，了解策略实施过程中存在的问题和改进建议。量化目标：收集至少1000份学生学习数据，形成评估报告。

3. 时间节点：第7个月：在全校范围内推广碎片化学习策略，启动全面实施。第8—10个月：收集学生学习数据，进行定量和定性评估。第11—12个月：形成评估报告，总结经验教训，进一步优化实施方案。

（四）实施保障措施

1. 组织保障：成立专项工作小组，由教务处、信息中心、各二级学院组成，负责统筹协调各项工作。工作小组每月召开一次会议，检查实施进度，解决实施过程中遇到的问题。

2. 资源保障：学院提供必要的资金支持，用于平台优化、课程开发和教师培训。与技术公司合作，确保移动学习平台的稳定运行和功能优化。

3. 反馈机制：建立定期反馈机制，收集师生意见和建议，及时调整优化实施方案。每月进行一次学生满意度调查，了解学生对碎片化学习策略的反馈。

结语

本研究以塔里木职业技术学院为例，结合南疆地区的教学质量和学情，探讨了利用碎片化时间提升学生学习效果的智能优化路径。通过具体的实施安排，确保方案可实施、可量化。研究表明，合理利用碎片化时间能显著提高学生的学习效果和学习积极性。通过优化移动学习平台功能、加强学生自律培养、引入学习规划指导、利用人工智能（AI）技术等策略，可以有效提升学生的碎片化时间利用效率。然而，碎片化学习也面临着知识系统性不足、学习深度不够等挑战。未来，需进一步探索碎片化学习与系统化学习结合及利用新技术优化体验，推动南疆职业院校教学改革，提升教育质量，为当地培养更多高素质技术技能人才。

参考文献

- [1] 王士进,任丽萍. 高职院校学生碎片化学习现状及引导策略研究[J]. 职业教育研究, 2018, 41(4): 41-44.
- [2] 李克东. 移动学习: 学习方式的变革[J]. 中国电化教育, 2014, (3): 19-23.
- [3] 刘德建,赵慧. 基于移动互联网的碎片化学习模式研究[J]. 现代教育技术, 2017, 27(10): 78-83.
- [4] 张金磊,张一平. 碎片化学习的理论基础与实践模式研究[J]. 远程教育杂志, 2016, 34(3): 30-37.
- [5] 张华. 碎片化学习在职业教育中的应用与实践[J]. 职业教育研究, 2022, 45(2): 56-60.