

认知负荷理论视域下的大学英语深度学习模式的构建及实证研究

张丽影

吉林财经大学 吉林 长春 130117

[摘要]随着全球经济的飞速发展，社会对创新型人才的需求也与日俱增。作为培养高素质人才的高校应该打造“金课”，拓展教学深度，提升教学质量。本文以认知负荷理论为基础，主要研究大学英语深度学习模式，旨在为学生提供高质量的学习方法和理念，并为建设大学英语“金课”，提升大学英语教学质量提供新的实施方案，力图在信息时代为大学英语教学提供新的路径。

[关键词] 认知负荷 大学英语 学习模式 深度学习

[中图分类号]H319 G642.1**[文献标识码]**A**[文章编号]**1647-9325 (2023)-0076-17**[收稿日期]**2023-06-14

在“走出去”的政策指引下，“一带一路”的十年历程使中国与世界各国的经济贸易和人文交流日益密切。经济全球化必然带动教育全球化，因此大学英语的教育改革势在必行。信息技术的飞速发展及在教育教学中的应用也给教学理念、教学模式、教学方法等方面带来了巨大的冲击，大学英语教学也要在最新的教育理念的指导下，与世界先进教育接轨，创新教学模式，改变教学方法，提升学生的高阶思维能力，为社会培养具有跨文化知识的复合型人才。

一、 认知负荷与深度学习

1. 认知负荷

1988 年，澳大利亚新南威尔士大学的认知心理学家约翰·斯威勒提出了认知负荷理论。他将认知负荷分为三类：内在认知负荷、外在认知负荷和相关认知负荷。内在认知负荷注重的是学习者本身，学习者需要获取信息的内部结构，实现学习目标。外在认知负荷是指在学习活动中由教学内容、教学方法等带给学习者的外在的负荷。相关认知负荷

可以通过增加认知负荷来促进学习者的学习，它占用的工作记忆资源是用于图式的构建和自动化，因此相关认知负荷是可以有效地促进学习。

2. 深度学习

深度学习是一种能够实现有效学习的创新型教学理念，学习者可以通过积极、主动的学习，培养批判性思维，实现终身学习。深度学习将高阶认知目标、高阶思维能力、高度情感投入和元认知作为要素，强调深度学习者可以通过自身的认知将所获取的知识进行整合，以一种积极的学习动机、全情投入学习的认知过程。深度学习者受到认知内在驱动力的影响，可以积极、主动地获取学科知识，逐步自主培养解决问题的能力，形成批判性、创新性思维。为了提高高阶思维能力，深度学习者需要与时俱进，形成正确的价值观，最终提高自身的竞争力。

二、 认知负荷理论视域下的大学英语深度学习模式的构建

基于认知负荷理论的大学英语深度

学习模式是以学生自主探索和获取知识，通过与实践者协作交流，在现代化信息技术环境的支持下构建的一种深度学习模式。这种深度学习模式分为课前分析、学习环境设计阶段、深度学习开展阶段和课后评价反思阶段。课前教师要了解学生的学习动机、学习能力，全面把握英语知识体系，分析教学目标。学习环境设计需要关注学习资源、学习工具、学习方式的选择，它是深度学习的必要条件。深度学习开展阶段学生使用深度学习策略，完成知识的初步建构和深度加工，通过问题与任务内化知识，优化重构个人的知识框架，该阶段以学生学习行动为主，教师指导为辅，帮助学生最终实现终身学习。课后评价反思阶段主要是指通过测试、调查问卷、访谈等方式分析评估学生在这种新的学习模式下的学习效果，以便教师为这个模式进行调整和优化升级，促使大学英语深度学习模式的不断发展。

三、 大学英语深度学习模式的实证研究

基于认知负荷理论的大学英语深度学习模式研究及实施效果的实证研究，主要目的是为了检验大学英语深度学习这种全新的模式是否能够使教学有效性得到提升，学生的终身学习是否能够实现。

（一） 研究对象和方法

本研究以吉林省某高校 2021 级、2022 级管理信息学院及工商管理学院四个大学英语班的 212 名学生为研究对象。通过课堂观察法、问卷调查法等对基于认知负荷理论的大学英语深度学习模式的实施效果进行调查研究。

（二） 研究过程

本研究以一学年（36 周）大学英语课为观察内容，每个班级都采用深度学习教学模式，一年课程结束后给学生发放调查问卷，从深度学习模式、深度学习策略、深度学习能力等几个方面深入研究大学英语深度学习模式的实施效果。

（三） 研究结果分析

将认知负荷理论应用于大学英语教学中，改变传统的教学模式，为新世纪大学英语改革的提供了新思路。通过对调查问卷进行数据分析，可以得出以下结论：实验的实施者（教师和学生）都普遍认为基于认知负荷理论的大学英语深度学习模式在一定程度上能够培养学生的高阶思维能力，帮助学生实现深度学习。

1. 深度学习模式满意度调查

评价等级为五级：A. 非常满意，B. 满意，C. 一般，D. 不满意，E. 很不满意。调查问卷发放给参与调查研究的 212 名学生，调查结果如图 1 所示：

是否满意这种教	人数	占比
---------	----	----

学模式		
非常满意	51	24%
满意	79	37%
一般	42	23%
不满意	27	13%
很不满意	13	6%

图 1 深度学习模式满意度

从调查结果可以看出有 61%以上的同学接受并认可这种教学模式，只有 6%的同学因为某些原因不喜欢这种教学模式。从总体上来看，这种创新模式在一定程度上还是值得推广的。

2. 深度学习策略分析

评价等级为五级：A. 非常不符合 B. 不符合 C. 一般 D. 符合 E. 非常符合。调查结果如图 2 所示：

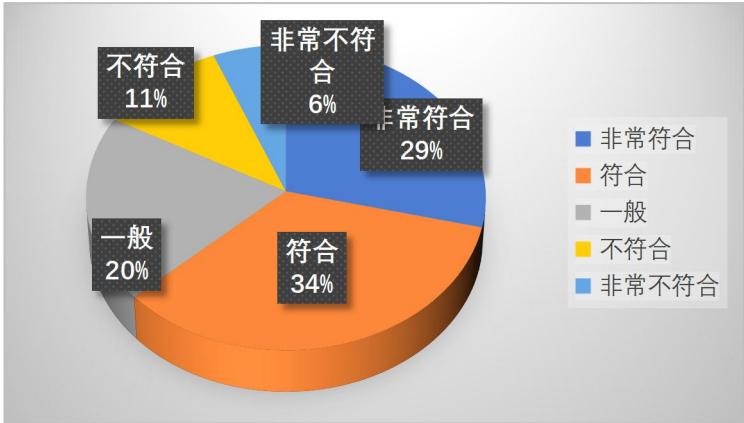


图 2 深度学习策略分析

从调查结果可以看出有 62%的同学能够达到深度学习策略应具备的标准，还有 16%的同学获取学习资源的渠道单一，缺乏娴熟的深度学习策略。

3. 深度学习能力分析

研究选取批判思维、团队合作和创新思维三个高阶思维能力作为研究深度学习能力的主要维度，评价等级仍为五级：A. 非常不符合 B. 不符合 C. 一般 D. 符合 E. 非常符合，调查结果如图 3 所示：

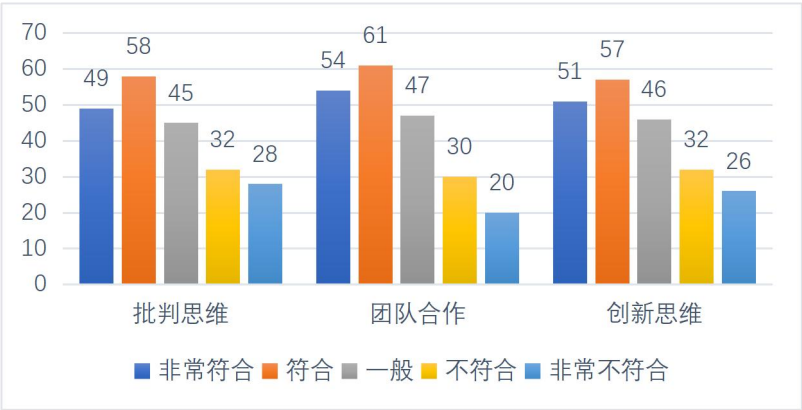


图 3 深度学习能力分析

从调查结果来看，学生这三种深度学习能力的掌握都能够达到 55%以上，但是仍有 24%的同学还欠缺这几种能力。从整体上来看，通过教师的指导和多媒介的引导，能够激发学生的深度学习能力。

教师通过把握教学内容，整合教学设计，构建多元知识体系，开展渐进式教学，有效降低了学生的内在认知负荷和外在认知负荷。采用多模态教学激发学生的内在学习动机也可以有效的增加学生的认知负荷，帮助学生形成高阶思维。在实践教学中，教师应帮助学生减少外在认知负荷，增加关联认知负荷，力求帮助学生提高学习效果。

四、结束语

随着教育教学改革的不断推进，将教育学原理、心理学理念应用到大学英语教学的实践中为学生在思维方式、学习方法等方面提供了全新的认知。大学英语教学结合全新的教育理念，可以构建全新的教学模式，为学生提供优越的学习环境。现代先进的信息技术与大学英语教学密切融合不但能够提高教师的教学质量，更能够使激励学生的学习行为，调动学生的学习主观能动性，最终实

现深度学习。

基金项目：吉林省教育科学“十四五”规划 2022 年度一般课题《认知负荷理论视域下的大学英语深度学习模式的构建》(课题批准号为 GH22391)。

作者简介：张丽影（1978-），女，汉族，吉林省长春市人，副教授，研究方向为英语教育。

参考文献：

[1]戴歆紫,王祖浩.国外深度学习的分析视角及评价方法[J].外国教育研究.2017,44(10):45-58.

[2]韩晓娟.基于网络平台的大学英语混合式教学模式研究[J].湖北开放职业学院学报,2021(34).

[3]刘月霞,郭华.深度学习:走向核心素养[M].北京:教育科学出版社,2018:1.

[4]庞维国.认知负荷理论及其教学涵义[J].当代教育科学,2011,(12):23-28.

[5]孙崇勇.认知负荷的测量及其在多媒体学习中的应用[D].苏州:苏州大学,2012.

[6]唐金娟.网络环境下大学生深度学习

的研究[D]. 金华:浙江师范大学, 2011.

[9]张岳. 大学生英语写作中的视点转换

[7]王方方. 认知资源有限视角下来源记忆加工机制的研究[D]. 上海师范大学, 2013.

模式探究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2021, 30(5):95-98.

[8]曾江霞. 大学英语四、六级考试(CET)汉英段落翻译中的多模态大数据信息检索策略[J]. 中国教育信息化, 2021(2):48-49.

[10]钟志贤. 面向知识时代的教学设计框架——促进学习者发展[M]. 北京:中国社会科学出版社, 2006.

Construction and empirical study of college English deep Learning model under the perspective of cognitive load theory

Zhang Liying

(Jilin University of Finance and Economics, Jilin Changchun 130117)

Abstract: With the rapid development of the global economy, the social demand for innovative talents is also increasing. As cultivating high-quality talents, colleges and universities should build "golden courses" to expand the teaching depth and improve the teaching quality. Based on the theory of cognitive load, this paper mainly studies the deep learning mode of college English, aiming to provide students with high-quality learning methods and ideas, and provide a new implementation plan for the construction of college English "golden course" and the improvement of the quality of college English teaching, and tries to provide a new path for college English teaching in the information age.

Key words: cognitive load, college English, learning mode, deep learning