

新课标下高中英语词汇高效记忆教学方法研究

罗美英

云南省普洱市澜沧拉祜族自治县职业高级中学, 云南 普洱 665600

[摘要]新课标要求高中英语词汇教学贴合真实语境、梳理知识体系、侧重实际运用, 现阶段教学却常出现单词零散记忆、学用相互脱节的不足。文中依托加工水平理论、认知负荷理论展开研究, 搭建起沉浸式情境带动理解、梳理框架搭建体系、阶梯式练习夯实基础的高效识记模式。同时运用主题场景融入学习、拆解构词规律梳理脉络、串联词义搭建关联网、定时回顾巩固记忆等实操方式, 搭配课堂实际教学细化落地步骤, 摆脱机械背诵的学习误区, 切实增强单词长效记忆效果与灵活使用水平, 也为适配新课标的词汇教学优化提供实践思路。

[关键词]新课标; 高中英语; 词汇记忆; 高效教学; 核心素养

DOI: 10.33142/fme.v7i5.19867

中图分类号: G633.41

文献标识码: A

Research on Efficient Vocabulary Memory Teaching Methods for High School English under the New Curriculum Standards

LUO Meiyang

Yunnan Pu'er Lancang Lahu Nationality Autonomous County Vocational Senior High School, Pu'er, Yunnan, 665600, China

Abstract: The new curriculum standard requires high school English vocabulary teaching to be in line with the real context, organize the knowledge system, and focus on practical application. However, at present, there are often shortcomings in teaching such as scattered word memorization and disconnection between learning and application. The article relies on the theory of processing level and cognitive load to conduct research, and establishes an efficient memorization mode that uses immersive situations to drive understanding, frameworks to build systems, and step-by-step exercises to solidify foundations. At the same time, practical methods such as integrating theme scenarios into learning, breaking down word formation rules and organizing the context, linking word meanings to build a network of associations, and regularly reviewing and consolidating memory are used. Combined with actual classroom teaching, the implementation steps are refined to get rid of the learning errors of mechanical memorization, effectively enhance the long-term memory effect and flexible use level of vocabulary, and provide practical ideas for optimizing vocabulary teaching that adapts to the new curriculum standards.

Keywords: new curriculum standards; high school English; vocabulary memory; efficient teaching; core competencies

引言

单词是英语学习的根基,也是培养高中生英语综合素养的关键依托。按照新版课程标准要求,学习单词不能脱离对应话题场景,而是要让高中生掌握英语词汇、了解词义以及背后的含义,真正把知识学扎实。目前,在高中英语词汇教学过程中还在用跟读、抄词、死记、听写的老旧方式,学生大多只是生硬记单词,能写出拼写却不会实际运用。零散碎片化的单词积累,直接拖慢了英语整体水平的进步。文中紧扣新标准,结合认知规律与外语学习相关理论,梳理现阶段词汇教学中存在的不足,采用实用

好记的单词学习方法,搭建完整连贯的教学模式,帮助学生牢牢记住词汇、熟练灵活使用。

1 新课标下高中英语词汇教学的核心要求

1.1 教学目标: 从知识识记转向素养培育

传统教学围着考试开展,大多只是死板记单词拼写、音标和基础字面意思。新课标划定四大素养培养方向:语言层面,在掌握基础词义的同时,还要深入了解单词多含义、常用搭配和实际用语规范;思维层面,依托构词特点、词义关联锻炼逻辑思考能力;文化层面,探究词汇承载的中外文化差别;学习层面,养成主动钻研、定期复盘的好

习惯，真正摆脱死记硬背模式，转向综合素养提升。

1.2 教学内容：从孤立零散转向系统关联

新课标将高中英语教学划分为人与自我、人与社会、人与自然三大主题语境，不再单独罗列单词生硬教学。围绕主题整合核心词汇、衍生词、近反义词和常用搭配，搭建多维词汇知识体系，帮助学生结合具体语境弄懂词义用法与使用范围。

1.3 教学方式：从被动灌输转向深度加工

以往课堂多是老师一味讲解，学生被动记诵，知识理解程度很浅。新课标主张深度钻研学习，借助创设场景、布置任务、小组探讨等形式，带动学生主动摸索规律、串联过往知识、实际运用表达，依托多层次思考理解，牢牢记住词汇并能灵活运用。

2 当前高中英语词汇记忆教学的现存问题

2.1 教学模式固化，浅层记忆占据主导

在高中英语词汇的教学过程中，教师通常会采用领读单词、讲解考点、抄写背诵这种教学策略。然而从学生的认知心理层面来讲，这种教学模式相对单一，而且机械重复地讲解，虽然能够让学生浅浅地记住词汇相关内容，但是却未能深入地去理解词义、搭配以及语境用法，不仅记忆存留效果差，而且遗忘的速度比较快。普遍存在背完易忘、会背不会用的情况，就算学生短期内默写达标，也分不清单词适用场景与使用规范，实际语言运用能力达不到要求。

2.2 词汇教学碎片化，缺乏结构化体系构建

新课标强调词汇知识的整体性与关联性，但日常教学中忽视词根词缀规律、词义分类归纳、主题词汇组团等内在关联，教师缺少整体规划，大多依照单词表逐个讲解，长期碎片化学习，使得学生脑中词汇杂乱无章，各个单词相互割裂、毫无联结，难以形成完整的知识脉络，而且在学生做题和写作时没法快速调取词汇。

2.3 语境融入缺失，学用脱节问题突出

语境是单词运用的依托，抛开语境教单词根本达不到实用效果。现下多数教师把词汇和文章拆分开来，脱离单元主题与文本场景，只单纯讲解字面意思。高中英语里一词多义、常见单词冷门用法十分普遍，同一个词在不同场景下，含义和用法差别明显。脱离语境背诵，学生只能记住基础词义，没法弄懂延伸含义和使用规范，常会出现认得单词却看不懂语句、背会单词也写不出句子的情况，学习和实际运用脱节严重，达不到新课标对单词运用能力的标准。

2.4 记忆方法单一，缺乏科学复盘机制

从学生的实际学习状态能看出，多数学生都没掌握实

用的单词记忆技巧，平日里只会生硬死记单词，不仅耗费不少时间精力，实际学到的效果也不尽如人意，平时也没能养成按时复盘温习的学习习惯。日常检验单词掌握情况，基本只依靠单次默写，缺少分阶段的系统复习，也不会整理归纳记错的单词。按照人脑遗忘的特性，刚学到的内容最容易快速淡忘，仅靠当场短暂记忆根本记不牢，没办法长期储存在脑海里。另外课堂教学也没能根据学生差异针对性施教，没法贴合不同学习层次学生的学习节奏。基础偏弱的学生跟不上进度、学习压力偏大，成绩优秀的学生得不到拔高拓展的学习空间，整体班级的单词学习效率始终偏低。

3 高中英语词汇高效记忆教学的理论支撑

3.1 加工水平理论

加工水平理论表明，记忆效果由认知加工深浅决定，并非取决于耗时与背诵频次。机械重复属于浅层加工，极易产生遗忘；剖析词义、结合语境运用这类深度思考，可形成牢固记忆。新课标推崇的词汇深度学习，核心就是带领学生深化认知思考，以深度理解取代机械式记诵。

3.2 认知负荷理论

认知负荷理论认为，人脑短时记忆的容纳量是有限的，零散细碎的信息太多，会额外加重大脑负担，学习效率也跟着下降。死板地单个记单词，远超大脑记忆承受能力，很容易记混记错。而条理化、框架化的学习方式，把相关词汇串联起来、理清内在规律，让学生能用有限精力轻轻松松记住知识。

3.3 心理词汇网络理论

心理词汇网络理论提出，大脑储存的单词并非相互独立，而是以语义网络的形态留存。单词依托主题含义、词义、词根、常用搭配等形成各类关联纽带。记单词本质就是搭建、扩充脑中的词汇网络。优质词汇教学会通过主题汇总、语义划分、梳理构词规则，助力学生建立词汇关联体系，依托新旧知识融会贯通完成记忆，加快词汇调取速度与准确率，切实攻克词汇灵活运用的问题。

4 新课标下高中英语词汇高效记忆教学实施策略

4.1 依托主题语境，实施沉浸式情境记忆教学

新课标明确把主题语境作为英语教学的核心依托，而语境化教学正是实现词汇长效深度记忆的有效办法。教师必须摒弃这种死板的孤立单词教学模式，把单元核心词汇完全融入对应的主题语篇当中，打造沉浸式学词场景，让学生在完整的语言环境里学单词、懂用法、会运用。课前教学可以紧扣单元主题搭建贴合学生认知的情境，用最简单直观的方式引出核心词汇，老师可以借助主题图片、趣

味短视频、生活化提问等多种形式导入新课,自然带出本单元重点词汇,避免生硬的单词罗列讲解。比如开展“环境保护”主题单元教学时,可先展示身边的环境污染实景画面、生态破坏的短视频,再结合生活抛出相关问题,引导学生主动思考、开口表达,顺势引出 environment、pollute、ecosystem 等核心词汇。这种方式不会让学生觉得学词枯燥,还能让学生提前感知词汇的使用场景,对单词建立初步、鲜活的认知。课堂教学的核心要围绕语篇展开,就拿高频词 cover 来说,很多学生只记得“覆盖、包含”这一个基础含义,实则它在不同语境中用法差别极大。比如动词句式“I'll cover you”,结合人物对话语境,意思是“我会掩护你”;而用作名词的短语“under cover of darkness”,结合场景可理解为“在夜色的遮蔽下”,这里的 cover 指代“遮蔽物、掩护”。通过不同语境的对比辨析,能彻底打破学生“一词一义”的固化认知,真正学懂、学透高频词汇。更重要的是,这种教学模式不仅能帮学生夯实词汇基础,还能同步提升学生的语篇解读、阅读理解和语言感知能力,实现词汇积累与听说读写语言技能的双向提升、互相赋能。课后环节也要做好衔接延伸,布置贴合生活、难度适中的词汇运用任务,让语境化记忆落地闭环,有效延伸课堂语境记忆效果。

4.2 依托构词逻辑,构建结构化词汇记忆体系

构词法是高中英语单词速记的关键方法,真正做到记住一个词汇。按照新课标学习要求,学生要熟练掌握词根词缀、合成词、词性转换这些常用规律,日常课堂里老师也要把这套方法贯穿教学全程。整理常用构词规律:un-、in-、dis-这类前缀大多表示否定含义, re-代表再次、重复; -tion、-ment 后缀一般构成名词, -ful、-less 常用来生成形容词。拿基础词根 port (运送) 举例,能衍生出 transport、support、import、export 等一连串单词。词性转换也十分常见,像 present 既能当名词解释为礼物,也可作动词表示展示。平时可以用思维导图、词汇树梳理单词,顺着构词逻辑串联新旧词汇,搭建完整词汇体系,减轻背诵压力,让记单词变得更轻松高效。

4.3 依托语义关联,搭建网络化记忆模型

依据心理词汇网络理论,记单词的关键就是搭建单词间的联系。老师可以围绕语义场景,从近义词互换、反义词对照、主题分类、固定搭配汇总四个方向,帮学生织起词汇关联网。第一,整合同义、近义词汇,像 happy、delighted、cheerful 这类词,分清日常口语和书面用法的使用差别;第二,整理常用搭配,汇总动词词组、介词组合,捆绑在一起记忆,实现词汇知识的完整性习得。第三,

按话题归纳单词,比如人际交往主题,集中收纳 communicate、cooperate、respect 等相关词汇;第四,反义词汇对比记忆,把 optimistic 和 pessimistic 配对背诵,正反对照记得更牢靠。

4.4 依托遗忘规律,建立闭环复盘巩固机制

教师可参照艾宾浩斯遗忘规律,搭建起完整学习闭环。课堂上用趣味情景、词义联想的方式,帮学生轻松记牢单词。当天安排短句填空、词组默写这类简单习题,巩固课堂所学内容。第二天开课花五分钟听写、辨析词义,帮学生回忆过往知识。结束一个单元学习后,带着学生梳理词汇知识框架。定期配合月度检测做分层考核,精准补上学习漏洞。平时也督促学生利用碎片时间,借助学习软件、单词卡片反复识记,改掉单次死记硬背的低效做法,让记忆效果更持久。

4.5 创新多元教法,激活学生主动记忆动能

新课标格外看重学生的课堂主体地位,明确要求词汇教学改掉传统的单向灌输模式,充分调动学生的学习主动性和探究积极性。高中生思维灵活、接受能力强,但单纯死记硬背的传统词汇学习方式,很容易让学生产生学习疲惫、抵触心理,学习效率大打折扣。因此,高中英语词汇教学必须采用多样、有趣的教学方式,把学生被动背单词的模式,转变为主动探索、自主学习的模式,切实提升词汇课堂的教学质量。

趣味游戏竞赛是激发学生学习热情、巩固词汇记忆的有效方法。课堂上,教师可以把全班学生合理分组,遵循“组内层次互补、组间实力均衡”的原则,随后让各组轮流派出代表,讲解重点核心词汇的词性、词义、常用搭配和实际用法,其余小组在规定时间内参与猜词答题,最终根据答题准确率和答题数量评选优胜小组,通过口头表扬、课堂积分等方式给予奖励。这种教学模式彻底打破了枯燥的机械背诵,让学生在小组合作、良性竞争中复盘所学词汇知识,通过主动讲解、快速思考的过程加深记忆,让单词记忆更牢固。

多媒体可视化教学,是丰富词汇课堂形式、降低学习难度的重要途径。和单一的纯文字讲解相比,多媒体教学可以整合图片、动态动画、影视片段等丰富素材,把抽象、难懂的英语词汇,转化为直观、生动的画面场景,方便学生理解吸收。比如在讲解“amusing”这个单词时,教师可以展示各类滑稽有趣的场景素材,引导学生结合画面自主猜测单词含义、摸索使用场景和用法。这种方式彻底摆脱了死记硬背的低效学习模式,大幅降低词汇记忆难度,让学生对单词的语义理解更深刻、更透彻。教学过程中,

教师要坚持因材施教的原则,根据学生的基础差异、学习特点灵活调整教学方法。可以融合任务实践、口语交际、构词拆解、语义联想等多种教学手段,搭建完整的词汇教学体系,精准适配不同层次学生的学习需求,充分唤醒学生的自主学习动力,让不同水平的学生都能在词汇学习中有所收获。根据加工水平理论,言语输出是最高层级的知识加工方式,也是学生真正吃透、内化词汇知识的关键途径。教师可以设计分层递进的词汇学习任务:基础层面设置单词造句、句式仿写等简单任务,夯实学生基础;进阶层面安排短文创编,锻炼学生的词汇运用能力;提升层面组织主题观点辩论,拔高学生的灵活运用水平。

5 结论

新课标背景下,高中英语单词教学朝着贴合学科素养的深度学习方向发展。高效记单词,本身就是大脑理解消化、搭建知识体系、实际开口运用相结合的学习过程。现阶段课堂普遍存在知识点零散、学习流于表面、记单词和实际运用脱节等问题,不利于学生综合英语能力提升。依托认知加工相关学习理论,打造沉浸式语境学习、梳理单词构造规律、串联词义关联、定时回顾巩固、运用表达的

完整教学模式,可帮学生梳理出条理清晰的单词知识框架,做到记得牢固、用得灵活。任课教师也要及时转变教学思路,针对不同学情开展分层教学,日常把单词学习融入课堂与生活场景,督促学生养成自主积累的好习惯,稳步提升单词运用水平,助力学生夯实英语核心能力。

[参考文献]

- [1]王思雪,丛琳.新课标背景下的高中英语词汇教学探究[J].海外英语,2026(1):69-71.
- [2]陈方玉.新课标背景下高中英语项目式学习的实践策略研究[J].甘肃教育研究,2025(23):95-97.
- [3]吴华妹.高中英语词汇类教辅创新路径探究[J].出版参考,2025(7):86-89.
- [4]杨智.新课改背景下高中英语词汇分类教学模式构建研究[J].甘肃教育研究,2024(9):51-54.
- [5]刘静伟.新课程视域下高中英语词汇教学的问题与对策研究[J].教育现代化,2018,5(47):168-169.

作者简介:罗美英(1984—),女,云南普洱人,讲师,云南师范大学英语专业毕业,现就职于云南省普洱市澜沧拉祜族自治县职业高级中学,从事英语教学工作。