

打破“40分钟一堂课”，多地中小学探索长短课 小课表“上新”，撬动教与学大变化

一节课究竟有多长？在大多数人的记忆中，这是惯例——小学阶段每节课40分钟，中学阶段45分钟。未来，这种惯例或将打破。

日前，多地教育主管部门印发义务教育学校课程建设指导意见，明确学校要充分发挥课程设置与管理的自主权，处理好规范实施和个性发展的关系，在保证每周课程总时长不变的情况下，用足国家方案、省级实施办法留给学校的排课空间，自主确定各科目周课时数、自主确定每节课的具体时长，灵活开设长短课、大小课。

这并不是新鲜事物。记者调研发现，近年来，不少学校打破“40分钟一堂课”的惯例，“试水”长短课、大小课的课型实践。其中，短课时多用于微班会、书法、英语等需要高频“输入”的课程，长课时则多用于需要开展自主、合作、探究式学习的课程。

调研中还有另一种声音：尽管长短课更加符合学生发展需求、学科讲授规律以及未来学习样态，可要真正落地却困难重重。相较之下，“40分钟的课堂组织更省事”。

长短协调、错落有致 小小课表有了新模样

在重庆谢家湾学校，听不到铃声——没有上下课铃，没有统一的上下课、放学时间，也没有全校统一的课间操。

根据不同学科、课型的特点，不同年段学生身心发展特点，学校采取“长短课一跨学科一走班制”的形式，不断优化课程实施。时间上，长短课相结合，保障学生每天10小时睡眠，2小时户外活动。人员上，95%的语数教师单班跨学科教学，以更充足的时间了解学生，为因材施教提供充分条件。组织上，探索学科动态走班，学生根据阶段性学习内容、学习效果、学习节奏，自主选择上课班级。

深圳市龙华区和平实验小学“一班一课程时间表”，短课时15或30分钟，常规课40分钟，长课时60或90分钟，三种课型用以适应不同的学科教学。

“学校制订课表有一个基本原则，就是要尊重孩子的学习规律。哪些课上长短课、哪些课上常规课，按课程、学段特点而定。比如体育课需要充分热身、一定强度的运动、放松整理，还需要自由游戏时间；美术课孩子需要思考创作，更需要创作后的展示分享交流，必须是长课时才能完成。”学科之间存在差异，不应“一刀切”地规定统一的上课时长。”采访中，不少受访者表示，目前中小学普遍实行的40分钟或45分钟的单一课型便于管理，却难以匹配当下的课程结构和知识学习方式变革的需要。

北京师范大学中国教育创新研究院院长刘坚表示，对于长短课的讨论，实质上是对教育本质的再思考：“到底什么是因材施教、什么是适合孩子的教育。”

记者查阅资料发现，早在20世纪90年代末，我国义务教育阶段就开启了长短课、大小课等相关课程改革。近年来，随着新课标落地实施，长短协调、错落有致的课表更是在不少中小学纷纷“上新”。

杭州市崇文教育集团最初在体育课上开始探索长短课的方式，除了35分钟的常规体育课，还有70分钟的长课，主要用于游泳课及篮球、足球等项目化走班课程。此后，长短课的方式陆续应用到其他课程。

宁波鄞州区则鼓励学校把上课时间剪裁、拼接，使形式服务于内容。如栎社小学15分钟的“成长微课堂”旨在通过游戏教育培养孩子们的生活习惯、学习习惯与集体合作意识；长达半天的“美栎探索课程”则鼓励学生围绕一个主题进行研究探索。孩子们从中学到的，不再是单科知识，而是在面对真实情境时的信息搜集、信息处理、沟通交流等综合能力。

“设计和安排课表是一门学问，是教育学、心理学、生理学等诸多方面知识的综合运用，体现了学生学习生活的节奏，折射着学生生命运动的节律。”在教育部基础教育课程改革指导组专家，中国教育学会学术委员会顾问成尚荣看来，将课表设计、落实好，才能体现育人的宗旨：“课表犹如一个有机体，是学校的一种文化，其合理性、适宜性、规律性是可以认知、发现的。‘尊重课表，就是尊重规律’‘对课表怀有敬畏心’的说法并不为过。”

教与学的匹配达到最优 个性化成长变得真实而生动

打破常规课时安排的课表出现后，一个环节推动另一个环节，一系列连锁反应相继发生。

最直接的一个效果是，经过一段时间的磨合运转后，没有铃声的学校反而变得更加有序了。

“一些中小学存在课间吵闹、学生冲撞出现安全事故、集中上洗手间造成拥堵等问题，还有学校上午第一二节课操场上空荡荡，第三四节课操场上班级太多活动场地不够，在我们学校几乎不存在这些问题。”刘希娅告诉记者，推行长短课时后，“铃声”掌握在师生手中，课堂上学生可以根据需求自由上洗手间、喝水或休息，也可以跟老师共同商定课间休息的时间和方式。校园管理的部分难题迎刃而解，不仅课间十分钟的安全事故减少了九成多，操场、专用教室等场所的利用率也大大提高，学生的户外活动时间还得到了充足保证。

同时，另一个变化也悄然发生。

记者调研发现，长短课的推行“倒逼”老师们教学行为的变化、教研意识的提升，也不断更新着校园里持续多年的学习观、学生观和课程观，催生了学校的课程创新意识。

在谢家湾学校，长短课的课程管理模式不仅为开展跨学科学习提供了更为灵活的时间，还让不同的专题学习和社团活动在课程设计方面有了更多自主权。近年来，该校研发了517个专题课程，成立了200多个社团，给予孩子开放多元的选择，个性化的校园让个性化的成长变得真实而生动。

“当学生在校园生活中拥有自我管理和自我调节的充足空间时，其学习的准备状态、情感状态才能调适到最佳，教与学的匹配度才能达到最优，自主性才能被有效激发。”刘希娅说：“这种学习方式和形式上的变化，建立起一种信任型的教学管理模式，激发了学生自主自律的学习内驱力，让学生从他控学习走向自主学习。”

“15分钟要有15分钟的精彩，90分钟要有90分钟的意义。短课时如何短小精悍、高效紧凑，长课时如何让学生动起来、保持学习专注力，这些都倒逼老师改变自己的教学行为。”每堂课，和平实验小学的教师们都要集思广益设计学习单，把更多的课堂时间安排在学生小组讨论及演讲表达等方面。

“长短课的推行，可以让教师从固有的工作惯性中跳出来研究课型、教材，不断有新的发现和成长。”天津市教育科学研究院课程教学研究中心主任赵诗辉说。

鼓励先行先试 有针对性地提升课堂质量

尽管好处多多，但记者调研发现，上述长短课等课程改革推行较好的学校，要么经历了相当长的改革阵痛期，要么是新建的实验校，因不用“除旧”而具有天然的创新优势。当下，要想在更多的普通中小学推行长短课改革，确实如不少受访者所言：困难不少、道阻且长。

一是部分学校管理者的固有思维难以改变，认为以往“40分钟的统一课堂”更方便管理，不想改革。

“传统的课程教育理念以效率为追求，以控制为取向，时间节奏比较规律，简化了课程安排，方

便了教学管理。”赵诗辉说，“一旦施行长短课，就意味着其他很多环节的变革，牵一发而动全身。”

二是部分学校因多校办学、专业教室紧缺等问题导致长短课排课落地困难，被迫放弃改革。

“每学期的课表我们需要提前一个月请专业排课公司，反复沟通好几轮才能确定。”宋鹏君告诉记者，该校40多个教学班的长短课排课“工程量非常浩大”，这对于那些班级较多的学校来说更是挑战。

“被现实打败了。”北京某小学校长无奈地告诉记者，因片区内入学人口增多，学校不得不将部分专业教室改为教学班级，加之多校办学、部分老师需在不同校区任课，排课过于困难、复杂，致使“三家专业排课公司都放弃了”，最终，该校坚持了两年多的长短课改革在去年宣告结束，全校重回40分钟课时制。

三是长短课对教师教材理解能力、教学设计能力的要求大幅提升，部分学校师资无法满足。

“哪些内容适合上短课，哪些内容适合上长课，怎么上，要达到什么效果？都需要老师重新设计。这给部分原来熟悉老套路、老方法的教师提出了很大挑战。此外，课型调整也对教师的专业知识提出了挑战，单一的知识背景已经不能满足课堂效果的需求，复合型教师才能适应新的课堂。”赵诗辉说。

四是现行学校的评价体系，如教师课例展示、评优评奖等，大部分依然是针对统一的40分钟课堂展开。评价“指挥棒”不转向，难以长期支撑教师改革创新的积极性。

“一方面鼓励探索长短课、大小课，另一方面各类检查、评比时，对课程数量、时长设置又有着刚性规定。”一些学校负责人建议，不仅要出台鼓励改革的意见，也要在课程设置的考核方面进行相应调整，鼓励一批学校先行先试，让学校在时间设置方面有更大的自由度和积极性，从而更有针对性地提升课堂质量、培养学生的核心素养。

“变革过程中最困难的阶段，往往也是探索空间最大的时候。”刘坚则认为，改革更多地意味着自我挑战，在呼吁相应支持的同时，学校管理团队也要多问自己几个“为什么”：“是希望按照现有模式跟在别人身后？是因为一时冲动改革？还是期待探索‘什么是更好的教育’，与师生共同建构学校课程，继而改变学习方式、教研方式和教师工作方式？只有在学校内部先形成共识，营造好校园改革微环境，才能迈开重要的第一步。”

据光明日报

