

# 打破“40分钟一堂课”

## 15、30、90分钟，多地中小学探索长短课

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。一节课，会以15分钟、30分钟，甚至90分钟，抑或是各种不同时长“面貌”出现。

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”。

一张课表的改变能撬动什么？改革面临哪些现实困难？如何才能让更多的学校打消顾虑，不断创新出更科学、更个性、更能激发学生好奇心和求知欲的课表？



▲河北承德市小学生在科技馆。光明图片

◀学生在认真听讲。澎湃新闻图片

### A 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，不同年龄段学生身心发展特点，学校采取“长短课—跨学科—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。

没有统一的上下课铃声，但也有着井然有序的上下课与课间休息，有着一张长短不一的课程表的，还有深圳市龙华区和平实验小学。

在这所“一班一课程时间表”的学校，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。科学课、习作课等需要小组讨论、实验操作的课程也适合长课时，否则很容易变成传授知识的精讲精练，缺少对过程的充分体验和全体参与。而写字、诵读等练习课适合短课，如果一写、一背就是三四十分钟，学生会很累。每日15分钟的微班会课，及时高频，专门用来解决发生在孩子交往中的微小问题，提升孩子的社会情感技能，避免校园欺凌事件。”该校校长宋鹏君说。

小小课表，决定着学生学校生活的内容与方式，日复一日，年复一年，形成学习、生活的节律。“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。

“现代学校教育制度产生于工业时代，在快速培养大批合格人才的背景下，遵循的是工业社会的标准化、流程化、大规模复制的基本逻辑，由此形成了统一的单一课型，并逐渐地习惯成自然。但随着人类社会进入后工业时代，在越来越呼唤个性化教育的今天，这种运行逻辑已经越来越不能适应时代的要求。”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。

“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。”

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。

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

### B 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，还有学校上午一二节课操场上空荡荡，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。

### C 鼓励先行先试，有针对性地提升课堂质量

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。

“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。”每堂课前，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。

“今后5到15年，是我国教育高质量发展的重要窗口期，教育理念也要从关注少数智力超常、学业成绩优秀的学生，转到关注每一个人的创造性，建立起优良的环境，让优秀人才自己脱颖而出。”刘坚则强调，课程建设是推进中小学创新人才培养模式改革的重要一步：“习近平总书记视察澳门濠江中学附属英才学校时曾指出，希望学校不断优化课程设置，探索开拓更有利于培养科技创新人才的教育方式。创新人才培养不是常规教学之外的‘附加品’，而应全面落实因材施教并融入学校课程体系，贯穿学校教育的始终。”

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。

“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。”