

发现课堂改革样本·重庆市渝北区实验中学“生命课堂”

“学有方法，教有要求”的生命课堂

□ 陈后林 陈世娟

学会学习的认识过程

上海市教育科学研究院研究员李金钊在《现代教学》上撰文，“认识过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程”。学生学会学习的过程，从认识角度来看，也就是学生掌握知识、提高学习能力的过程，是学习者对学习内容及学习本身的认识和反映过程。笔者认为，学会学习的认识过程主要是解决“能不能学”“会不会学”“学会什么”的问题，其中影响学生学会学习的认知要素主要包括以下几个方面。一是一般智力水平。它包括学生的感知能力、思维能力、想象能力、记忆能力等。这是学生从事学习活动的智力基础，是对信息进行搜索、储存、加工、调控的基础。在智力水平中，思维能力占核心地位。二是学习方法与策略。学习过程中有关听课、记笔记、查资料、预习、复习等学习方法都是提高学习效率的必备因素。三是认知准备与认知结构。它主要指学生认知发展所处的水平与学生的知识准备（即认知结构的合理性）两方面。四是元认知能力。它是指学生对自己学习过程及结果的认知，是调节认知过程的认知活动，它通过预见、计划、核对、控制等过程调节学生自身的学习活动。

学习是可以习得的信念

华东师范大学教授杨向东在《课程·教材·教法》上撰文，学会学习的核心是一种“学习是可以习得的信念”。在这一学习历程中，学习者需要获得：他们更偏向于学什么以及他们的学习优势；他们可以怎样激发自己并有自我控制力去获得成功；他们应该去考虑水的摄取、营养、睡眠和积极的学习环境等；他们可以使用一些特定的策略，如改进记忆策略或理解复杂信息；他们应该养成一些习惯，比如反思自己的学习，改进自己。总体看来，欧盟的学会学习包含关于认知的知识（知道你知道什么，不知道什么），自我调控机制（接下来计划做什么，检查策略，评价和修订策略）。这一界定意味着这些整合性的技能应该在多种情境中运用，这意味着学会学习的迁移性的本质。在上述界定中，第一句话是自我认知，第二句话是自我管理，第三句话是有效资源利用或获取，第四句话是学习策略，第五句话是对认知活动本身的元认知（即自我反思）。概括而言，学会学习体现在三个方面：学习活动本身（认知与对认知活动的元认知），自我管理与调控（也有元认知的成分），环境利用和创设。

与教科书来一场“角色扮演”

畅销书《妈！这是我的人生》作者王食欲在“外滩教育”上撰文，当我遇到一个高难知识点时，我习惯于对它进行历史溯源，找到它是由谁发现或提出的，然后想象自己就是这个人，并按照Ta当年的思维逻辑将这个知识点推演一遍。我第一次学习圆周率的时候，就用过这样的方法。数学老师会让我们像2000多年前的数学家那样，在纸上先画一个正方形，再画正六边形、正十二边形……直到最初的正方形变得像一个边缘略有坑洼的圆形。然后我们通过测量其直径和总边长，并观察二者之间的规律，推演出“π”的模糊数值。在这个过程中，我们其实就“扮演”了古代数学家。这让我们充满了参与感，极容易理解知识并且对此印象深刻。我很喜欢把“角色扮演”的方法用于英语学习。我不推崇死记硬背单词的中文含义，但很喜欢背诵含有该单词的例句。例句往往会给我提供一种场景和语境，让我对这个单词印象深刻。有的时候，我甚至会经常忘记的单词串联起来写一段虚构的英文对话，然后在脑海里扮演对话中的两个人，自言自语。（伊哲 辑）

2014年9月，我来到重庆市渝北区实验中学担任校长。我关注的重点工作就是课堂教学改革。在日常听课中我发现，虽然我们一直在谈从“教中心”走向“学中心”，但现实是“教的课程”组织得十分细致，而“学的课程”研究却很薄弱。如何寻找学校教育高质量发展的突破口和增长点？如何在课堂上关注学生的素养生长？通过广泛调研和讨论，我们团队形成的共识是，只有基于学情的教学才是有效的教学，好的教学成绩离不开适切的学情分析、教师的精准点拨和学生良好的学习习惯。

于是，从2015年开始，学校秉持“无言之教，顺性而育”的教风和“生而有涯，学无止境”的学风，以重塑师生关系为指向，以培养教师教学能力和学生学习能力为目标，注重学生学法指导和习惯培养，从“课堂结构、学的方式和教的要求”三个层面，对课堂教学进行改造升级，促进课堂教学提质增效。

基于“顺学而教” 提出生命课堂

人民教育家于漪曾说：“教师每一节课的质量，直接影响学生生命的质量。”我深以为然，一堂课结束了，如果学生学不到东西，那就是在浪费学生的生命。为此，依据“尊重生命价值，涵养生命能量”的生命教育理念，学校聚焦“十商”素养，开发了“牵手优Q”课程。以“十商”为内核的生命教育创新人格素养是一个多维度的系统架构，其中有基于“自我生命”要素的胆商、逆商、心商、志商，有基于“他人生命”要素的情商，也有基于“社会生命”要素的德商、财商，还有基于“自然生命”要素的健商，更有基于“宇宙生命”要素的智商、灵商。该课程的设计遵循知识性与趣味性、预设性与生成性、渐进性与系统性、古为今用与洋为中用相结合的原则，设计了“Q情境、Q魔镜、Q悦读、Q启迪、Q博士、Q出发和优Q加油站”等板块，力求通过各种形式的“活动留痕”，将知识习得转化为素养习得。

生命课堂就是在此背景下产生的。在课堂教学中，教师要对生命无限尊重，促进学生自主发展。生命课堂以“课堂的灵动性、教师的顺应性、学生的自主性、效果的优质性”为特征，强化“五个意识”：一是强化主体意识，学生始终是学习的主体，不能本末倒置，学生学习主观能动性的发挥，才是教学中我们应该追求的；二是强化减负意识，题海战术不可取，改进教学行为是关键；三是强化效率意识，衡量课堂教学成败，要看学生在规定时间内掌握了多少、进步了多少；四是强化训练意识，教学过程必须以训练学生的思维能力和动手能力为主；五是强化考点意识，重基础，抓落实，删繁就简，突出重点。生命课堂提出了“五变”理念，即教学观变“教授为本”为“自学为本”，教法观变“形式为本”为“实效为本”，学力观变“知识为本”为“学力为本”，学法观变“灌输为本”为“展练为本”，练习观变“课后为本”为“当堂为本”。就这样，具有可行性、先进性和创新性的生命课堂校本化实践开始向更深层次漫溯。

基于三大原则 优化“五学课堂”

学校的“五学课堂”已经实践了多年，在此基础上，我们将其拓展为“三段五学六有”生命课堂。“三段”是



指课堂结构划分，即课堂教学“讲、练、互动”3个阶段。每节课三段的时间分配为3个1/3，老师教学、学生练习、生生互动时间各占1/3，杜绝教师“满堂灌”、学生被动听讲的现象。

“五学”是指“自学、互学、比学、教（jiào）学、用学”5种基本的学习方式。每堂课要有相关学习方式的选择运用。自学：一要“试一试”，做尝试题（或从特定情境中发现学习课题、确定学习目标）；二要“读一读”，带着所遇问题，参照自学提纲，再次独立阅读教材。互学：一要“议一议”，针对“共同疑难”，组长主持小组讨论；二要“教一教”，兵教兵，小组内相互请教、相互帮助。比学：一要“备一备”，积极准备自学成果，展示创新内容；二要“赛一赛”，人人参与，自信展示学习成果（或再尝试做题）；三要“争一争”，积极发表不同意见，勇敢指出同学的错误。教学：一要“论一论”，针对学习难点，积极参与讨论，教师精准点拨；二要“记一记”，学会做笔记，重点记录知识盲点、易错点、解题思路和解题技巧。用学：一要“清一清”，梳理本课“四基”点，当堂消化，人人过关；二要“用一用”，定时完成达标评测题。

“六有”是课堂底线：一有基于生命已有发展状态的学情分析；二有基于生命发展愿景的教学目标；三有基于促进生命成长的方法路径（达成学习目标的方法路径）；四有基于引领生命发展方向的精准点拨（课堂是生命的原野，教师不可缺席，必须点拨到位）；五有基于评估生命达标的评测方案（针对性练习、达标检测）；六有基于开发生命潜能的学习指导或习惯培养。

◎ 主编手记

从“教学侧”改革走向“学习侧”改革

□ 褚清源

1月9日，教育部公布的义务教育课程改革实验校名单中，重庆市渝北区实验中学是重庆市6所实验校之一。这是对该校课堂教学改革的又一次肯定。陈后林是教育部卓越校长领航工程第二期名校领航班学员。作为从一线教学岗位逐步走上校长岗位的陈后林对课堂有着深刻的体认。在他眼中，“课比天大”。好教师就是要认真上好每一节课，把每一堂课作为献给学生的礼物。该校的生命课堂聚焦了一个重大命题，即站在育人视角看教学，站在生命高度看课堂。生命课堂定位于高阶目标，就是把“人”作为生命

课堂的最高目的，透过那些具体的方法、工具和路径观照学生的生命成长。生命课堂直击“双减”和“双新”背景下的教育高质量发展的新命题，在“学有方法，教有要求”的课堂实践中，追求“课堂活起来、师生动起来、教学实起来、质量高起来”的战略目标。该校的课堂改革带来的一个重要启示是，从“教学侧”改革走向“学习侧”改革。问题是他们启动课堂改革的逻辑起点。对于课堂教学存在的问题，批判才能廓清认识，行动才有具体答案。陈后林清晰地认识到，在教和学的用力上，我们不自觉地关

注教，而缺少对学生学的具体支持；在研究如何教的领域我们用力很多，却在研究学的层面显得乏力。正如陶行知所说，论起名字来叫“学校”，但是讲起实在来又成了“教校”，原因就在于太过注重教了。在陈后林的思考里，有一个认识不断加强，关于学生如何学习，如何使用正确的方法和适切的工具学习，很少被真正打量。教的上游是“学”，走进深水区的课堂改革必然要在学的领域深耕细作。于是，渝北区实验中学引入“四大学法”，即费曼学习法、西蒙学习法、思维导图学习法、SQ3R学习法，重点培养学生的“八大学习习惯”，即确立目标的习

“四大学法”：一是费曼学习法，要点是“兵教兵”，想办法把别人教会，把别人教会的成就感引导学生自己把知识真正弄懂，而非似是而非，适合各类课程。二是西蒙学习法，要点是“集中火力专攻一点”，适用于查漏补缺。三是思维导图学习法，旨在训练学生的逻辑思维、发散思维和归纳总结的能力，适合需要记忆的学科和复习课。四是SQ3R学习法，又称“五步读书学习法”，学习的步骤主要包括“浏览（Survey）、提问（Question）、阅读（Read）、背诵（Recite）、复习（Revise）”5个部分，SQ3R学习法适用于所有学科。

初二数学教师王莉在教学中主要引导学生采用费曼学习法和思维导图两种方法。她最大的体会是学生学习的兴趣明显提高了，更会学习了。在她的班上有一位名叫姚楚勃的学生，同学都叫他“姚老师”，因为他特别会讲题，很幽默，他的教态、教法可以与一些老师媲美。他在讲解中有方法总结、易错总结、变式总结等。在这样的课堂上，学生在“问中学、教中学、做中学、研中学”，无形中培养了学生的学习能力。

近年来，学校之所以教学质量不断攀升，就得益于课堂改革，而课堂改革顺利推进的背后是学校校本教研的保障。在校本教研中，学校夯实“五化”校本教研内功：一是教研组织机制化，即创新构建了“双线突进”“双肩挑”教研管理模式，一肩挑年级组工作指导，一肩挑学科组长工作指导。学科组层面建立“双线突进”教研执行机制，学科组关注学科动态，突出教研主题，备课组解决认真备课和打造样板课两个主要问题。二是教研规程制度化，制定《校本教研工作指南》等，强化“六个一”规程，做到有计划总结、有活动实施、有时间地点、有过程督促、有经费保障、有评价奖励。三是教研任务项目化，以生命课堂为品牌，聚焦特色项目，以作业设计和作业管控为重心，聚焦攻坚项目，让“双减”政策落地见效。四是教研实施务实化，强调校本教研抓学科教学规律、抓集体备课、抓学科标准制定、抓生命课堂打造、抓“培新助薄”、抓能力建设。五是教研赋能数字化，构建数字技术融合的多元化教研环境，打造联通、开放、敏捷、个性化的新型数字化教研指导新形态，为数字化转型的教育实践提供智力支持与动力。

接下来，学校将在课程教学改革方面持续深耕，探索出更丰硕的成果。（陈后林系正高级教师、重庆市渝北区实验中学党委书记，陈世娟系重庆渝北实验中学党政办主任）

惯、制订计划的习惯、每天整理错题的习惯、不懂就问的习惯、从小事做起的习惯、规范书写的习惯、“习静”的习惯、在关键时刻懂得坚持的习惯。该校不仅确立了一系列教学新常态，还建构了具体的学习方法论，提供了学习工具箱。

如果说“学会学习”是学生最基础的核心素养，那么教会学生“学会学习”才是教师最大的价值追求。教师既应该是“教”的专家，也必须是“学”的专家。学会学习是深度课改的标配。最糟糕的学习不是“不学习”，而是盲目学习和错误的学习。当学生会了学习，自然就会降低教师的教学成本。该校从“教学侧”改革走向“学习侧”改革，用“会学”支持“学会”，架起了学会与会学的桥梁，用真实学习促进深度学习，让学习走出了勤奋低效的陷阱。这一改革成果值得更多学校借鉴。