

构建“1+X课程”，为聪慧与高尚的人生奠基

窦桂梅

(清华大学附属小学，北京 100084)



有着近百年历史的清华附小，在进入新时期后，深刻认识到课程改革的重要性，要把学校真正办成“温润的美丽小学”“值得信任的著名小学”“受人尊敬的卓越小学”，课程是最关键的因素。为此，近年来，学校努力构建“1+X课程”，以此带动学校的发展、学生的成长。

一、为什么构建“1+X课程”

学校的发展不能拿着别人的地图寻找自己的路。当今时代，什么样的课程，决定学校什么样的品质。学校工作千头万绪，与其马马虎虎做许多事，不如认认真真做好一件事。学校存在的根本意义在于育人，而学校育人的关键因素是课程。

我国小学采用分科教学的方式，其优点是知识体系清晰、教学内容丰富，但同时也带来一些问题。比如，缺少学科之间以及学科与生活之间的横向联结，不利于培养学生创造性地发现和处理现实生活问题的能力等。特别是，当各学科教师过于强调自己的学科，作为基础教育的小学，最应当做的“培养完整的人”的工作却常常被忽略了。

作为清华大学的附属小学，我校的学生群体有着一定的特殊性。绝大多数家长不仅有着较高的学历，而且有留学的背景，其子女学习的起点高，家长对于教育的要求高。但同时，家长来自五湖四海，对教育的认识差异性很大，学生自身也具有多元性。为此，在学校课程体系构建的过程中，必须既满足全体，又服务个体。

同时，清华附小有着丰富的课程研究经验。早在十多年前，学校就提出“三个超越”教学思想，即“学好教材，超越教材；立足课堂，超越课堂；尊重教师，超越教师”。2008年又提出“主题教学”的思想，尝试建立一种以主题为抓手，整合教材、课程资源、学生已有学习经验、学生生活等多方面因素，共同服务育人的教学模式，得到教育部的充分肯定，在全国产生很大影响。从“三个超越”到“主题教学”，清华附小一直在寻找自己的课程改革途径。

正是在这样一个背景下，学校承担了国家级教育体制改革项目试点“基础教育课程教材改革试验”任务。为了做到“增效”不“增负”，将“立德树人”的根本任务真正在学校加以落实，为学生聪慧而高尚的人生奠定坚实基础，我们啃起了课程整合这根“硬骨头”，既面向全体，又满足个性；既提高素质，又减轻负担；既尊重分科，又提倡综合。经过不断探索，清华附小构建起了“1+X课程”体系。

二、“1+X课程”的构建与实施

(一) 明确课程目标

基础教育的意义，不在成就，而在奠基。清华附小一直以“为聪慧与高尚的人生奠基”作为学校的办学理念。但“聪慧”与“高尚”应该说是一个人用一生追求的终极目标，我们应该怎样帮助学生树立这样的目标？

学校的课改团队，连同家长、学生，把来自各方的教育期待进行了整合，化为三个关键词，将“健康、阳光、乐学”确定为清华附小学生的核心素养。健康指身体，阳光指心理，乐学指要让学生乐于学习并享受到学习的快乐。三条核心素养，支撑起人字的一撇一捺，构成一个身心健康、乐学求知的“完整的人”。

如何让“聪慧与高尚”的终极目标在小学六年里着陆，即更好地实现“健康、阳光、乐学”这三个素养要求，必须有课程目标作为指向。于

是将其具体化为十个目标：“一流好人格，一身好体魄，一生好习惯，一个好兴趣，一种好思维；一手好汉字，一副好口才，一篇好文章，一项好才艺，一门好外语……”。十项课程目标，前五个目标是基础目标，必须达成；后五个是特色目标，选择性达成，省略号所表示的是允许并鼓励学生构建属于自己独特的目标。

目标决定方向，学校明确育人目标之后，实现的途径便在我们的眼前延伸开来。

（二）搭建课程结构

“课程是学校最重要的产品，是学校的核心供给力。”育人目标要通过课程落实。每一个来到学校的学生，都是如此与众不同。面对不同的教育期待，怎样既能达到甚至高于国家标准的要求，同时又使个性化发展需求得到充分满足？这需要整合。

我们相信：结构决定品质。钻石和铅笔芯都由碳元素组成，但因为晶体结构的不同，就产生了不同的价值，共性与个性、基础与拓展，当我们用合理的课程结构进行整合时，常常能发生化学变化。基于此，我们提出了“1+X课程”的结构。

“1”：指整合后的国家基础性课程。

作为国家的教育组织机构，必须完成国家课程的教学内容，这是底线标准，是实现学生“健康、阳光、乐学”的根本途径。但在落实的过程中，为了“减负增效”，减少甚至避免重复、陈旧、不适合学生的教学内容，则需要用整合的方式，对其进行校本化设计。

“X”：指个性化发展的拓展性课程。

根据学生的兴趣和需要设置，对国家课程进行适当补充，实现每一个学生的“健康、阳光、乐学”。

“+”：连接“1”和“X”，并表示两者的结构关系。符号“+”不是简单的加法，而是通过调整“1”与“X”的内部结构，从而使二者间保持一种动态的平衡。但我们希望二者形成一定的比例，即基础性课程占到课程总量的70%左右。

（三）确定课程内容

1. “1”：整合后的国家基础性课程

如果以100%代表课程总量和课程时间，怎样能够保证以70%的时间，100%地完成的国家

课程内容？这同样需要整合的思维，在探索当中，我们重点做了以下三项工作。

（1）“择菜”：课程标准校本化，出版《学科质量目标指南》

对于教师和学生而言，“教什么”和“学什么”的问题至关重要。在小学各门学科丰富的知识体系当中，怎样让课标的要求与教材内容进行有效对接？我们首先做了“择菜”的工作。

以语文为例。我们把“十个一”课程目标中的“一手好字、一副好口才、一篇好文章”作为语文学习的重要目标。我们先将所使用北师大版教材中的课文，分为精读文和略读文。教学中，精读文全面覆盖、精学精练。略读文，学会生字新词、体会文章大意，一般一课时结束，甚至一课时完成多篇文章的教学。

在此基础上，我们把人教版、苏教版教材拿来，提取知识与能力训练内容作为对北师大版内容的补充，并依据国家课程标准，在对学情分析的基础上，研发了学科目标体系，编制出版了每学年一册的语文、数学、英语的《质量目标指南》（以下简称《指南》）。

《指南》梳理了每个年级学生应当达成的学习水平，以及教师的实施策略，搭建了课程标准与学科教材之间的桥梁。教师一册在手，能够明确每个学年本学科知识、能力的经纬线，以此为依据，就能比较清楚地把握教学目标和教学重难点，合理确定教学内容，为优质的课堂教学提供可靠的依据。

数学和英语呢，也根据学科自身的特点，在依托主教材北师大版数学、清华一条龙英语的基础上，删繁就简。而节省出的课时，一方面用以补充有助于提升学生学科素养的其他内容，另一方面用以进行“X”课程的学习。

为了使补充学习的内容有据可依，《指南》还提供了大量课程资源。还以语文《指南》为例，就提供了基础与拓展字词表、识字小窍门、常用字字理、书法小讲堂、名家名篇推荐、必读选读书目推荐、必背古诗词、必背儿童诗及现代诗、必背古文经典等。

这样的《指南》一册在手，就实现了每一门国家课程的优化，从而使“健康、阳光、乐学”的落实有了根基。

(2)“切菜”：课堂目标操作化，出版《课堂乐学手册》

怎样把《指南》转化为学生的学习行为？即学科标准教育学化？经过教师们的学习、研究、探索，我们进一步编制了用以实现每一课课堂教学目标的《课堂乐学手册》。

每一课精读精学的“乐学单”，都分为三个板块：预习、共学、延学。

预习，是让学生自主建构知识和发现不懂的问题，带着疑问走进课堂，使教师的教学更有针对性。教师的备课，不再是仅仅预设自己要教什么，而是预设学生可能提出怎样的问题、遇到怎样的困难。

共学，是以问题串的形式呈现学习内容，以小组合作为主要学习方式，师生、生生合作解决问题，学生在质疑、释疑的循环中获得持续的提高。因为有了教师对于学生的预设，共学部分提供的学习内容，就能比较有针对性地解决学生的问题，做到了“精学精练”。

延学，则是学生带着更高的问题和渴望离开课堂。这一过程为还学生提供丰富的后续学习素材和途径，如推荐阅读、开展实践活动、搞小课题研究……鼓励学生应用知识解决实际问题。

《课堂乐学手册》打通了课前、课中、课后的通道，使课堂上的多方对话有了依凭，明确了学什么、怎么学、怎么练的问题。同时，因为《课堂乐学手册》的设计思路，是从学生中来、到学生中去，让学生减轻了负担、提高了兴趣、增加了收获，实现了课堂教学在“健康、阳光、乐学”方面的要求。

在语文、数学、英语成功推出并使用《指南》和《课堂乐学手册》的基础上，我们还将努力将其覆盖到国家课程的各个学科。

(3)“炖菜”：以整合的方式让学生体验完整的教育情境

我国基础教育所采用的分科教学的组织形式，一方面使学科知识丰富全面，另一方面也带来过于强调学科本位的问题。特别是，学科内部的教学研究越深入，这样的问题可能就越突出。

怎样还儿童以真实完整的教育情境，让儿童拥有穿越学科间壁垒、用整体的思维方式处理问题的能力？我们又一次想到了整合。

在清华附小的课程设置中，我们尝试打破以往泾渭分明的学科界限，以统一的主题、问题、概念、基本学习内容来连接不同学科，使学生在此过程中建立系统的思维方式，体验知识之间的联系，和社会生活挂钩，将课内学习和课外活动融为一体，培养学生解决实际问题的能力，乃至迸发出创造火花。

于是，就有了每周一次的“创新实践课”。

最初，我们按照板块推进，“数学与科技”“语言与阅读”“艺术与审美”“品德与健康”四大板块，各自在板块内寻找整合的主题。“数学与科技”板块，五年级科学教师将“地球的运动”单元提前，带领学生利用学校的气象站，进行了为期一个月的观测和记录。接下来，正好到数学教师教“百分数”单元，练习的内容就由书本上的习题，变为了学生观测的数据，帮助学生将观测到的数据进行量化分析，了解天气变化与气温、降水、风的变化有关。

逐渐，我们发现“戏剧”更是多学科整合的最佳载体。每个班级选择一个主题，编排校园剧。从选题、剧本创作到节目排练、道具制作，全都由学生完成。借助戏剧，多学科教师围绕学生在排演中的需要，共同为学生提供相关的指导，语文、品德学科教师主要帮助学生确定选材、辅导学生撰写剧本；音乐、体育、舞蹈学科教师帮助学生排练动作、增加表演效果；美术、书法、数学、科学学科教师帮助学生解决道具制作中遇到的问题；信息技术学科教师辅导学生制作舞台多媒体效果。在这个过程中，学生丰富自己的各学科知识，领悟真善美，锻炼语言与表达、艺术与审美等综合能力。

德育是否也可以借用这个方式？于是，我们根据清华附小学生的特点和需要，按年级梳理了核心的德育主题，即“言行得体”“协商互让”“诚实守信”“自律自强”“勇于担当”“尊重感恩”。以“主题”为核心词，根据年级特点，教育内容不断深入与螺旋提升，将有关的德育活动，乃至各种教学活动，都落脚在这个核心词上。

新学年各年级的第一项活动都是“国防教育”，怎样使稍息、立正、齐步走这些“国防教育”的固定内容，在不同年段的学生身上起到不同的作用？我们确定一年级的重点为“行动坐卧

走，听从指挥有规矩”；二年级为“向同伴学习，和同伴一起进步”；三年级“立下训练军令状，做信守承诺的好少年”；四年级“自立自强，做好自己”；五年级“担当责任，自我管理”；六年级“以清华少年的最佳风貌，赢得尊重，表达感恩”。德育不再是另辟蹊径，更不会增加负担，在一个又一个的活动中，学生不断加深着对于本年级主题的理解。

各年级的德育课程，就这样在全体教师集体参与下，通过多学科、多个视角、连续性的学习与体验，把主题教育的内容深深烙在了学生的脑海与行为中。同时，各年级也形成了螺旋上升的成长阶梯。

这跨学科、跨校内外的整合，让学生在完整的教育情境中体验求知与成长的乐趣，更是有助于学生完整人格的形成。

2. “X”：个性化发展的拓展性课程

拓展性课程，既然是国家课程的补充，那么我们就应当从国家课程哪些地方需要补充做起。

我们认为，第一类需要补充的是带有鲜明的地域和时代特色的课程内容，第二类应当是为每一个学生量身定做的课程内容。这两类课程都是国家课程因限于其普适性而难以实施的。

为此，我校的拓展性课程，首先聚焦我校的独特地缘优势——清华大学，形成了“清华文化”系列课程。低学段：与清华风物对话；中学段：与清华历史文化对话；高学段：与清华大师对话。让从小生长在清华园内的学生，能够与自己生长的地方，以及目前国内最先进的科技发展动态，进行对话。

第二，为每一个学生量身定做课程。首先学校提供了44门选修的课程，学生可以选择，还有有特殊需要的学生，单独开设“种子课程”。

如果说“1”面向了全体，“X”则满足了个性化的需要。“1”与“X”共同作用于学生，就为他们提供创生意义的学习。

（四）调整课时长短

为了适应整合、改革后的课程内容，学校在保证课时总量不变的前提下，将原来固定的每节课40分钟，变为长短不一的大、小课时。

“基础课时”35分钟，主要安排数学、英语、体育等学科。这些学科减少5分钟的教学时

间，一方面有助于缓解学生课上的疲劳，同时要求教师必须带领学生精学精练。

“大课时”60分钟，大课时主要安排语文、美术、书法、音乐、科学等学科。这些学科当中，有些需要长时间的情境营造、情感酝酿，比如语文；有些需要进行长时间的实践探究活动，如美术、科学等。按照原有的课时安排40分钟的时间，人为割裂了学生的情感体验和研究过程，使得教学内容显得支离破碎。调整后的大课时使学生能够更好地运用自主、合作、探究的学习方式开展学习。

“小课时”10分钟或15分钟。比如，每天清晨10分钟的晨诵，每天中午15分钟的吟诵写字等，使这些零散的时间也能够作用于学生发展。

“大课间”50分钟，每天上下午各一次，集中时间供学生加餐，做眼操，开展各种体育健身活动等。

这样根据学科与教学内容的不同，长短课时交错，张弛有度，时间安排趋于合理，学生学习也觉得更轻松。

三、“1+X课程”的初步成效

我们通过改造课堂，减少重复，增加了实践，使教学有了较强的针对性，学生能够更快乐、更自由、更主动地发现自我、发展个性，为学生带来了“减负”的福音。清华附小学生“健康、阳光、乐学”的样态逐渐形成。

有学生这样写道：我用了《课堂乐学手册》，作业少多了！课堂上，提出问题，和伙伴们共同讨论，那种生动活泼，让我能够更快乐、更自由、更主动地发现了自我。学校的许多活动开阔了我们的思路，开阔了我们的视野，每月看一次电影，还有一次主题活动，真开心！

一位家长在反馈问卷中这样写道：我们非常认同“为聪慧与高尚的人生奠基”的办学理念。学校目标明确、课程有结构，让孩子主动学，课下有丰富的课程让孩子选择。尤其是，孩子的读书量非常大，我们孩子在这里读书真是幸运！

课程改革深化以后，教师普遍感到自己的教学思想急需改变，知识结构也有诸多不适应，但专业成长的自觉性却加强了。教师表现出了从未有过的精神风貌，他们组成青年共同体、专题课

程研发小组，深入探讨怎样设定课程目标、安排课程计划、开展课程实施、整合课程资源、做好课程评价。教师走出了原来左手教材、右手教参、学科本位、各自为政的工作方式，借助跨班级、跨学科、跨年级，以整合为目的的团队力量开展工作。不仅完成由“教书匠”到“课程设计师”的转变，还形成了忘我投入工作的状态，学校的研究、学习风气已经形成。

课程改革，同时推动了学校管理机制、考试评价、教学研究、教师专业发展、后勤服务、校园文化建设等多方面的配套改革。比如，将原有的7个部门变为3个，6个年级变为3个学段，通过减少工作层级、整合工作，减少了教师的非教育教学性事务工作，增加了教师与学生相处的

时间、教师之间进行教学研究的时间等。清华附小已经建立起一套“基于课程、服务育人”的管理方式。

回想学校近三年来“1+X课程”的探索之路，我们感觉最大的变化就是，学生在学习过程中，有了更多的实践、体验、参与；教师开始在知识中思考素养、在学科教学中思考教育，关注“完整的人”的成长；学校聚焦工作重心，通过课程研究将“育人”落到实处。在都说中国梦的今天，清华附小进一步思考的方向就是，怎样基于国家“立德树人”的根本任务，进一步建构更加科学合理的、能够实现“学生核心素养”的课程体系。

（窦桂梅，清华大学附属小学党委书记、校长。）

学校课程：让每一名同学都焕发生命的光彩

陈青云

（上海市育才中学，上海 201801）



曾几何时，我们的课程改革提出要为学生提供适合的课程，可是不论我们承认与否，现在大多数学校做得更多的，是让我们不同的学生去适应同一的课程。上海市育才中学当前正致力于通过课程改革，打造丰富的、高选择性的、自主能动的课程，使学校每一名学生都有可能获得最适合其自身发展的高中学习历程。我们以这样的课程改革，努力给每个学生最适合的课程，一种自由呼吸的教育。

上海市育才中学新一轮的课程教学改革从2008年开始筹划，2009年首先在高一年级开始试行，目前已在学校全面推开。实施这样的改

革，学校是基于以下几点原因。

一是教育改革的光荣使命的驱动和学校发展的文化自觉。上海市育才中学是一所具有优良教改传统的学校，半个世纪前老校长段力佩带领育才师生开展了一系列卓有成效的教育教学改革。其中，“读读、议议、练练、讲讲——有领导的茶馆式教学方法”，就反映出的育才对教和学的理解与认识，这对当前的课堂教学依然产生着积极的影响。育才教改在上海乃至中国基础教育历史上有厚重的一笔，这是育才人的荣耀，更是育才人不断前行的内驱力，也成就了育才人在课改路上的文化自觉。至今，育才清醒而执着地践行着市实验性示范性高中、上海课改基地学校所肩负的责任和使命，努力使学校在课程改革的实践探索中再上一个新台阶。

二是努力寻求对制约学校发展和学生成长的诸多“瓶颈”的突破。作为上海市二期课改基地学校，上海市育才中学在校本课程开发、研究性学习实施等方面倾注大量精力，基本形成了与学校培养目标相呼应的学校课程框架，产生了一批受学生欢迎、质量相对稳定的学校特色课程。活跃的学生社团、丰富的社会实践使有不同兴趣、