

洛阳梅森学校是一所不起眼的学校，没有现代化的校舍，没有骄人的发展历史，自2016年下半年开始，这个学校的教师在北京立国教育科学研究院的影响下，以打造中国特色社会主义素质教育为己任，把创设世界水平的现代教育事业作为追求，在课堂教学方面，开展了轰轰烈烈的改革，仅仅一年多时间，就做到了“把学生课业负担减到‘零’——消灭作业本；把教师负担减到‘零’——满工作量一点不劳累；把家长负担减到家——不再为孩子作业签字、受累、发愁、生气”。而且，“减负”后成绩不仅不降，反而大幅度提升。他们是怎样做到的——

# “减负”不减成绩 “新课改”值得期待

## ——立国教科院教育教学科研基地洛阳梅森学校课堂改革纪实

### 一所普通民办学校的“不普通”之处

洛阳梅森学校，一所名不见经传的普通学校，在外人看来并没有什么新奇和独特之处，但关于她的传说却吸引了我：把学生课业负担减为零，成绩却大幅度提升；原来老师教两个班的课都累得嗓子疼，现在，教三个班的主课反而比之前还轻松；家长不需要为孩子的作业来签字，只需要和孩子建立温馨、和谐的亲子关系即可。

就像走访其他民办学校一样，带着探索、好奇又有些期待的心情来到了这所学校。走访之后，却发现了这所学校普通与不普通的地方。

普通的是，这所学校跟其他学校并没有什么不同，高高的围墙、琅琅的读书声、青春的气息，跟其他学校都一样。

不同的是，这所学校课堂师生互动好，学生认真听讲，没有课堂违纪现象，课后不留任何作业，没有作业本，所有的功课都是在课堂上来完成，一节课可以讲三节课的内容，这到底是怎么做到的？

国家提出给学生减负，到底该如何减负，减负都要减什么？从哪里入手，我想立国教科院洛阳梅森学校或许有我们想要的答案。带着这样的期待，我对立国教科院洛阳梅森学校的教学模式进行了一次深入的研究。

### 亮点一：课堂教学模式创新，按照整单元备课和上课

常规教学总是一节课接一节课、按顺序上课，而梅森学校是站在一个单元、甚至两个单元的基础上，整体备课和上课，梅森学校的课堂教学分为三个课型：预习课、精讲课、检测课，这是我第一次看到这种上课方式。

预习课就是把预习自学放在课堂上，让学生对整个单元的知识有一个整体上的感知和了解。为了规范学生预习自学，梅森学校使用 预习案来引导学生预习自学。

精讲课是在学生预习自学的基础上，对整个单元的知识进行系统的、精准的讲解。而且教学目标明确、教师语言精练，学生时而读、时而思、时而问、时而答、时而写、时而练，整个课堂忙得不亦乐乎。课堂上更精华的地方是教师讲课全部用PPT，极少使用板书，每天就可以节省一节课。学生手里有一个叫作 精学笔记 的东西，与教师的讲解密切配合。更让我感到不可思议的是，梅森一节精讲课能完成一般教师平时用两节课甚至四节课才能讲完的任务。

梅森学校没有课外作业，不等于学生不做作业。梅森课堂有一种课叫检测课，其实就是作业课。让我感到吃惊的是，梅森的课堂作业始终坚持由基础到综合、由简单到复杂、由容易到较难的阶梯化排序训练，所以，梅森课堂作业也叫 过关升级检测题，这与常规的作业布置有着本质的区别，不仅降低了学生介入作业的难度，而且提升了学生逐级做题过关的兴趣。

经过翻阅学生检测题，我惊喜地发现，梅森学生所做的作业量至少是那些布置作业学校的两倍。这也许就是梅森学校减负而不减成绩的原因。我深深地感到，这是课堂教学结构改革，这是课堂教学模式创新。最初我担心老师一次教一个单元、学生一次学一个单元，能否消化得了、教学速度是否慢、教学计划能否按时完成。其实我的担心完全多余，截至目前，梅森学校一个学期的课即告结束，这一学期本来就不到四个月，他们竟然能用两个月结束课，这难道不是一个奇迹？

立国教科院总结得好，要想为学生减负，必须让课堂高效。实现课堂高效，必须解决三个问题：第一，上课前要让全体学生全面、深入预习自学，

而不要碎片化预习；第二，一定要让学生记录课堂笔记，这是夯实基础、提升成绩的关键；第三，做作业要趁热打铁，即学即练、阶梯化推进、系统化检测。

### 亮点二：学生上课不分神的秘诀就是：让学生高度参与

在当今的课堂教学中，谁抓住了学生注意力，谁就赢得了课堂，也等于赢得了成绩。所以，当前众多的课堂教学改革举措、课堂改革设计，都是为了吸引学生注意力的。但让学生每节课、从早到晚长久保持注意力，真是一个改革的难点。

在这方面，梅森学校找到了让学生上课不分神的秘诀，那就是让学生在课堂上实现三个参与，一是全程参与，让学生从上课到下课都在参与；二是全面参与，优生、薄弱学生都能参与其中；三是深度参与，每个学生要参与到知识里面，并与知识互动。

民主自治搭台，阶梯化教学唱戏，这是梅森老师经常说的一句话。也就是说梅森的课堂教学改革，是建立在学生民主自治基础上的（对于民主自治，日后我们还有专题报道），整个课堂到处都充满着自治和竞争。大家都知道，提问是为了唤起大家对问题的关注；课堂展示也是为了倒逼学生深思和表达。但梅森学校禁止老师在课堂上提问某一个学生，也禁止学生到黑板上演板或展示讲解。

我不禁疑惑，而且担心，老师不提问，如何知道学生会不会；老师不提问，如何才能让学生注意力专注。再者，展示是学生学习的很好方式，为什么在课堂教学中不允许做这些呢？

梅森学校认为：提问某一个学生，许多学生并不一定关注这个被提问的问题，而是庆幸自己没被提问，至于这个问题答案是什么，提问完了，很多学生照样不会。让学生上台展示，会的学生依然会、不会的学生却因为不会耽误了课堂时间，展示过多，总是造成拖堂、教学任务完不成。无论是提问还是展示，深度参与的学生都是少数，因为课堂上没有那么长时间让所有的学生都接受提问、都来展示。

梅森学校反复强调：提问和展示，包括合作探究，都是非常好的学习方式。他们一点都不反对提问和展示，他们要做的是在课堂上让每一个学生、针对每一个问题，都要接受提问、都要进行展示。我非常吃惊，能做到这些，简直是课堂教学中的重大革命。

我决定到课堂上去亲自感受，看一下人人都接受提问、人人都来展示，是如何实现的？

我听了小学的一节语文课，按照梅森学校的课型，这是一节精讲课。一上课，老师没有那么多的过门引言，直截了当，直奔主题。老师先让学生把这一段的课文齐声朗读一下，然后就抛出问题，这是典型的阅读理解问题。老师没有提问学生，而是让学生短暂地思考30秒，再用启发的方式，引导学生一起找出答案。接下来，老师安排相邻的两个学生先后提问对方，让学生按照自己想的说出他想象中的答案，不一定与刚才的答案一样。接下来，学生有问有答、神情专注，大家都在忙碌。提问结束，老师要求学生：把你们认为正确的答案写在事先准备好的《精学笔记》上。于是课堂马上变得鸦雀无声，大家都忙于书写自己的答案。大约一分钟，老师说了一声 交换，同时，把近似的、发散性的答案给同学们讲了一下，要求学生相互批改，只要意思正确或近似，都是正确的。于是，每个学生都在认真地批改对方所写，并签上自己的名字。然后，老师再次强调，阅读理解不能背记答案，应该

大胆组织语言回答自己的理解。

一节课，老师精讲了六七个问题，学生总是在忙碌。不知不觉下课了，甚至感觉怎么这么快就下课了。最后一汇总，对照教参，我吓了一跳，这节课老师讲了平时需要三节课才能讲完的内容。

此时，我深深理解了 学生上课不分神的秘诀就是：让学生高度参与。

学生课业负担过重，追根溯源，就是课堂效率太低。提高课堂效率，就要改变落后的教学模式。梅森课堂教学模式，让我看到、感受到：减轻学生课业负担，不仅必要，而且可能！

### 亮点三：一节数学课，老师讲了四节课内容，做了24道课堂练习题

梅森学校要求老师在讲课时争取做到：大容量、快节奏、高强度、全参与、多提问、勤展示。这些听着都觉得不现实，我走进一间教室，听了初中一节数学课。

这是一节初中代数课。讲课的杨老师熟练地操作多媒体，知识点一个一个有节奏地讲解，学生一个问题一个问题地消化，杨老师语言精练准确、无半句废话，讲解也显得非常轻松。这节课，让我再一次感觉到，这么快又下课了。总结这节课：大容量：一节课他讲了四个知识点，这是平时至少四节课才能完成的任务。并且，杨老师讲了6道例题，学生做了24道课堂练习题。

快节奏：从一开始上课，就马上进入主题，每个环节过渡干净利落，自然流畅。

高强度：从上课到下课，学生紧跟老师思路，一会听、一会想、一会自言自语、一会问、一会讲、一会做题、一会批改他人所做的题，真的是忙得忘掉了自己。

全参与：尽管有个别学生学习起来会费劲，但至少一直参与，全班没有一个学生分神、违纪现象。

多提问：我发现，老师所讲的每一个知识，学生都相互提问过，每一个学生既提问过他人，同时，又被同学所提问。

勤展示：所有的学生以不同的方式展示，自我讲解、讲给同学听、听同学展示、在精学笔记上以默写和做练习的方式展示。

如果不是亲身经历，我绝不相信一节数学课能完成四节课内容，这么高效率的课堂，可以想象梅森学校是不会缺少做作业时间的，也不用担心没有课外作业会影响教学成绩。

我不知道，这是不是解决 学生课业负担过重 的有力武器。最起码，我认为，使用这种方法，绝对能让千千万万个孩子摆脱 水深火热的繁重课业负担 之煎熬、之折磨。

### 亮点四：整单元推进教学，大手笔巧抓落实

在深度接触的基础上，我渐渐了解了梅森学校课堂教学改革的精髓。梅森学校背后有北京立国教育科学研究院支持，整个教学方案也是立国教科院设计，梅森学校老师习惯上把这种教学模式称为 立国课堂模式。这个模式有这么几个特点：

第一，以整个单元内容为单位备课，老师扔掉了传统的纸质教案，所有的备课内容，都要以电子稿或课件的形式呈现。老师备课的内容有《预习案》《精讲提纲PPT》《精学笔记》《过关升级检测题》等。第二，《预习案》是学生预习自学的方案，也叫学生预习自学的说明书。老师通过《预习案》让学生完成对整单元教材知识的预习自学。第三，不以传统课节为讲课单位，梅森学校站在一个单元的高度实施知识传授，整单元推进教学，打破小课节界限，树立大单元整体教学思想。《精讲提纲PPT》是老师上课讲

解的工具，动画设计、美观大方、容量很大，每节课节省几分钟板书时间。《精讲提纲PPT》与《精学笔记》紧密配合，上下呼应，使老师的教与学生的学融为一体，有节奏互动，既解决了学生的即学即思问题又解决了学生即学即练问题，同时还解决了学生提问和展示问题。

第四，如果负担减轻了，成绩下降了，家长和社会都不会答应。减负不降低成绩，这是打破应试教育坚冰的突破口，也是实施素质教育的必由之路。梅森学校深



知这一点，所以，专门设计了作业

检测课，使用《过关升级检测题》。我听了两节检测课，简明、快捷、高效、实用，以考试方式做作业，由浅入深，学生很有成就感。这不由得让人想起，十米的高台若没有阶梯，攀登上去实属困难，耗时费力也未必有成绩。十米高台，下面铺设若干阶梯，轻松攀登，轻松快捷，既省时又省力。梅森学校从不使用社会上的参考资料，也不使用现成的试卷，因为，没有知识的阶梯，学生攀登得很辛苦、很累。

打破一种旧习惯，开创一种新模式，梅森学校在改革的道路上绝不是一帆风顺的。从2016年的教师集体反对不接受，到2017年的逐渐接纳，成绩大幅度提升，到今天，大部分教师都以专家身份指导过别的学校进行改革。从老师迷恋板书，不会电脑，到现在离开多媒体上课不习惯。梅森学校每走一步都表现出义无反顾、勇往直前的气概。梅森学校利用民办学校机制灵活的优势，全力推进现代学校制度建设，在学生管理方面，全面落实学生民主自治，撤销了教导处、政教处，消灭了班长，强化了党对学校德育工作的绝对领导。这些大手笔的操作，让人们可以看到对党和国家教育事业的忠诚。

### 学生、家长对美好生活的向往倒逼学校要进行课堂改革

几天的所见所闻，我深深感到这所不起眼的学校蕴藏着现代化的办学理念，以及反映时代要求的教学思想，洛阳梅森学校课堂教学改革的设计者是北京立国教育科学研究院的深入了解，我慢慢明白梅森学校、包括立国教科院，这么大力度地改革，这么大胆地创新，其背后的动力就是新时期社会主要矛盾发生的变化。

立国教科院介绍：上世纪七八十年代，我们社会需要大量的知识人才，于是，应试教育应运而生。到今天，社会的主要矛盾已经发生了深刻变化，教育的发展方式也要发生相应的变化。作为教育工作者，我们能否体会到：学生对美好生活的向往是什吗？老师和家长对美好生活的向往又是什么呢？

当前学生真的挺苦的，一天学习十几个小时，劳动量超过成人，很多学生讨

厌学习，但又不得不学习。课业负担过重更大的危害就是扼杀了学生的天性、创造性。

许多家长看着、陪着、检查、签字，与孩子一起接受煎熬，有时候还要给孩子施加压力，期望能压榨 出更多的成绩来。面对不争气的孩子，有些家长被传唤到学校，就像一个犯错误的孩子接受审判，于是家长又把愤怒传递给孩子。

如果再不进行课堂教学改革，二十年后，很多孩子将变得有知识、没文化，有行为、没能力。创新型人才将出现危机，因此，我们作为教育人，应该居安思危，倒逼 课堂教学改革，不要再等了，也不能再等了。

洛阳梅森学校以前是一所非常薄弱的学校，实施课堂教学改革后，众多的学生找回了自信、赢得了自尊，使很多学生重新走上了健康发展的轨道。

老师的工作量也大为降低，家长基本上不需要为学生的学习操心。当下，学生、老师、家长都在分享课堂改革所带来的成果。

### 课堂改革的方法启蒙于供给侧结构性改革

很多学校减负就要降低成绩，梅森学校做到了减负不仅不降低成绩，减负反而增加成绩，这是怎么回事？

立国教科院设计教学改革的灵感从哪里来？

立国教科院葛薇院长介绍，推进供给侧结构性改革，要处理好 减法和 加法 之间的关系。这一思想也正是当下课堂教学改革需要的指导思想。

当今课堂的矛盾是什么，深入到中小学课堂里你就会发现，教师 供给（讲的） 过多，学生 消费（吸收消化的） 较少，出现课堂 产能过剩，这就是课堂效率低下的原因，也是学生负担过重的根源。解决好这一矛盾，就要为教师授课做 减法，对教师进行知识供给侧的改革，立国教科院设计备课、改革课堂上课流程和节奏，目标只有一个，那就是防止教师出现 产能过剩。

立国教科院认为：为学生减负，首先要 砍掉落后教育产能，以学定教，以教学大纲和

学生需求为导向，实施 教与学 的课堂结构性改革，提高有效供给。同时引导学生通过掌握学习方法和技巧，来推进课堂上学生消费侧改革，提升学习效率，增加有效 需求，这是一个 加法 问题。

立国教科院认为：当下中小学课堂教学改革，更需要做的就是供给侧结构性改革。做好了，我们的 减负 任务就完成了。

其实，教育是社会的一部分，面对轰轰烈烈的社会变革，教育也应该依据当代先进的思想和理论，率先采用更先进的科学技术，走在时代的前列，大胆实践、勇于创新，这样，才能在 加与减 的过程中，精准判断，运用自如。

立国教科院，从学校中来，到学校中去，走群众路线，不仅研究出实用的科研成果，而且加快了科研成果的转化效率！

洛阳梅森学校，背负着堪称伟大 减负 的使命，在推进素质教育的道路上，执着而又坚定地前行。（陈晨）

