

江苏省教育科学“十二五”规划课题“基于‘问题化学习’的
初中语文教学的实践研究”成果

RA

GAILIANG GUIZHEN

让课堂改良归真

精学·精讲·精练的活力课堂

苗蔚林 等著

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

“十二五”规划课题“基于‘问题化学习’的
初中语文教学的实践研究”成果

让课堂改良归真

——精学·精讲·精练的活力课堂

◎苗蔚林 等著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

“精学”“精讲”“精练”(简称“三精”)活力课堂教学法以新课程标准为依据设计,是一种抓实教师主导地位、突出学生主体地位、注重有效果练习的基础教育课堂教学方法,特别是作者提出“减负不减质,提质不加负”的绿色教学质量观值得读者思考。本书系统全面地介绍了“三精”活力课堂法实施八年来取得的丰硕成果,从源起与理论建设到教学实践与课题研究,课改研究者与实践者试图找到一条解决当前课堂教学效率低下问题的途径。

本书阐述语言平实鲜活、朴素有据,切合当下基础教育的实际,适用于小学、初中、高中各学科课堂。

图书在版编目(CIP)数据

让课堂改良归真:精学·精讲·精练的活力课堂/

苗蔚林等著. —徐州:中国矿业大学出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5646-4036-1

I. ①让… II. ①苗… III. ①课堂教学—教学研究—

初中 IV. ①G632.421

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155088号

书 名 让课堂改良归真:精学·精讲·精练的活力课堂

著 者 苗蔚林 等

责任编辑 齐 畅

责任校对 张海平

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编221008)

营销热线 (0516) 83885307 83884995

出版服务 (0516) 83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 徐州绪权印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 13.5 字数 201千字

版次印次 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价 45.00元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

自序

自2010年起，我开始了“精学、精讲、精练”（简称“三精”）活力课堂教学法的探索，直至今天将八年来的课堂教学改革实践归纳编辑出版，取名：让课堂改良归真。

1991年8月，我走上教师的工作岗位，从那天起，就在自己的课堂上尝试用一些新的做法激发学生的学习兴趣、提高学生学习的积极性，所带班级语文成绩一直在学校里名列前茅。比如，我用小组比赛的方式活跃课堂学习气氛，后来写成一篇题为《在课堂教学中引入竞争机制》的论文发表在《连云港教研》上。那时，不知道自己的这种做法叫作“课改”，今天看来，这就是我课改的开始。

从教28年，看到许多地区、许多学校、许多教师的课堂教学气氛沉闷，学生学习过程痛苦，教学效果较差，学生毕业或者辍学后学科素养很低。我一直认为这不全是学生的过错（极个别学困生除外），而是教育管理者的思路出了问题，是教师的教学指导思想出了问题，是教师的教学技能出了问题。“横看成岭侧成峰”，站在不同的社会位置，对课堂教学改革会有不同的看法。多年来，有一些学校也在开展所谓的“课改”，这种被称之为“课改”的东西有一个共同的特点：只看学习成绩是否提高，只要分数提高就将教学活动命名为某种名称的课改。有的学校违反国家教育法规，有的学校违背学生身心健康发展规律，有的学校漠视教育过程中人性良知，有的学校采取无限延长学生学习时间，有的学校暴力强制学生机械重复记忆，有的学校跨区域“掐尖”招生，有的学校驱赶学习有障碍的学困生……在不择手段提升成绩之后以课改有成

① 本文以《精学·精讲·精练：让课堂改良归真》为题，节选发表于《中国教育报》，2018年6月26日。

效之名宣传推广。这些都不能称之为课改，最多只能是伪课改，甚至是教育的毒瘤，也是当下基础教育的问题症结。

课改，在当下的教育环境里，一个重要特征是给学生减负。学生负担重的一个重要原因是教学效率低下，教学效率低下的重要原因是教学环节臃肿累赘。必须革除教学环节中不必要的臃肿，让教学轻装前行，这样的课堂才符合学生的心理发展需求，才是学生欢迎的课堂。作为教育工作者，我们应当怀揣教育良知，站在有利于民族未来、有利于学生的身心健康成长的高度去审视自己的教育行为。基于此，若干年以来，我在着力提高自己课堂教学效率的基础上，通过上示范课、听评课、学术讲座、著文呼吁等方式表达自己的教学观点，倡导基础教育界同人能关注学生的学习状态、学科素养和课堂教学的效率提升。2010年，我走上校长岗位，开始了推广自己教学思想的旅程，实施自认为算是课改的一种教学方法：“三精”活力课堂教学法。

两千多年前，伟大的教育家孔子就认为，“学、思、习、行”构成了学习过程的基本环节。儒家经典著作《中庸》把学习过程概括为“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”等五个阶段。进入17世纪以后，国外的许多思想家，如：夸美纽斯、赫尔巴特、杜威、凯洛夫、布鲁纳等先后提出了自己的教学方法论，对教学活动的基本理解都在“讲、听、读、记、练”的范畴内。也就是说，作为教育主阵地的课堂，教师的讲课、学生的自我学习、通过练习掌握基本技能是古今中外所有国家中小学课堂的共同基本特征。

我们把这些教学活动的特征进一步精简，课堂上师生活动的所有环节，就是“讲、学、练”。“讲、学、练”是重要环节，也是基本环节，人类文明在学校里的传承基本都是依靠这样的一种程式进行着，在当代科技发展的背景下，师生课堂活动依然以“讲、学、练”为重要载体。课堂教学效率之所以低下，一定是“讲、学、练”的某个环节出了问题。因此，我认为，课改应当是对“讲、学、练”环节的改良，去掉冗赘，清除弊端，回归教学的本源，让课堂改良归真，师生教学活动以一种良性的互动方式存在，这才应当是中小学课堂的本真所在。

课改，从“讲、学、练”入手，精致“讲、学、练”教学环节，即：精学、精讲、精练，让师生课堂交流在充满活力的氛围中进行。实践证明，这样的课堂能达到高效教学的目的。八年来，“三精”活力课堂教学法先后在两所初中完全推开实施，都取得了较为显著的效果：没有增加教师额外的工作负担，相反，因为精简教学环节中的累赘，教师觉得教学更轻松了；没有增加学生的学习负担，强调“精练”，学生练习得更有效，频度也有一定的减少，学生的学习兴趣提高了。学生学习成绩没有因为减负而降低，两所学校的教学质量都有不同程度的提高，学校管理质量也同步提升。抓住教师“教”和学生“学”的实质，一切问题都迎刃而解，不需要搞什么名目繁杂的几步几法，再缀上看不明白的解释说明。把复杂的教学问题用最简单的方法去解决，应是课改的出发点与着力点。

八年课改路，一路走来，痛苦与欢笑交织，失败与成功相伴。作为一种新理念、新举措，启动之初就遇到了重重阻力与不解，有教师的惰性消极，有学生角色转换的不适应，有旁观者的冷眼嘲讽，也有考核部门对“三精”理念效果的怀疑。但更多的是来自方方面面的理解与支持：东海县教育工委书记、教育局局长刘晋每次到我所在的学校，都了解“三精”活力课堂教学法推进情况，鼓励课改不能轻言放弃。2011年，江苏省教育厅厅长沈健在北京一次会议上鼓励我在农村初中做好创新发展，提升教学质量。2012年，连云港市教育工委书记、教育局局长匡中远走进我们的课堂，调研“三精”活力课堂课改。连云港市教育局臧雷副局长非常赞赏“三精”活力课堂教学改革，著文《做一名有气场的校长》褒扬我的校长手记《困惑与执著》。教育学者、连云港市教育局原副局长韩金山先后两次到学校表示支持学校管理创新和实施“三精”活力课堂教学改革，并为我的语文课堂教学书稿《走出教室的语文思考》作序。连云港市委常委、原东海县委书记关永健了解到学校创新管理遇到阻力，来到学校调研，要求学校树立信心，继续坚持走创新发展之路。东海县人民政府高美峰县长、县人大主任陈启发、县政协主席何东明都先后走进学校、课堂，充分肯定学校教育教学的创新发展。

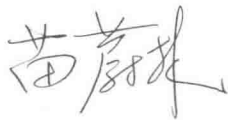
在课改实施过程中，一大批优秀骨干教师承担着实施课改的任务，

他们白天在课堂上实践，晚上在电脑前写课改心得。“三精”活力课堂教学法就是在一群人共同揣摩、反复打磨后不断充实，最终成型。课堂教学从学校内部走向全县范围内的公开课、走上全市的观摩课展台，除了我所任校长的两所初中外，连云港市有12所高中、初中、小学的50余位教师实施“三精”活力课堂教学改革试验，山东、安徽、河南，以及江苏大学、连云港师专的讲台论坛上都有“三精”活力课堂教学法实践者的身影。

不要只拿分数来衡量中小学的课堂，不要只用增加学生枯燥学习负担的方式去逼迫学生学习。“三精”活力课堂教学法，带来的不仅是教学成绩提升，学校创新管理也同步提升，更重要的是师生校园生活幸福感显著增强。学校不是“学习童工”工作的工厂，学生在学校里不再是学习的机器、考试的机器，而是能比较快乐地学习与生活。在课改实施期间，两所学校先后5次获得县域基础教学质量最高奖“教学先进集体”和大市级“教学进步奖”，《中国教育报》《江苏教育报》《江苏教育研究》《语言文字报》《现代教育报》《中学语文教学》《连云港日报》《苍梧晚报》《东海日报》，以及中央电视台青少年频道、中国教育新闻网等媒体都多次关注。课改，没有增加学生负担，没有学生披星戴月的低效时间延长，在相对轻松的学习氛围中，取得了预期的效果。

让课堂改良归真，让课改真的发生，是“三精”活力课堂教学法能始终坚持的唯一理由。

是为序。



2018年4月于蔷薇河畔

目 录

自序·····	1
第一章 “三精”活力课堂教学法源起与基本概念·····	1
农村初中课改的新样本	
——江苏省东海温泉中学课改侧记·····	1
苗蔚林：用“三精”课堂带领农村初中突围·····	6
“三精”活力课堂让教学更高效	
——江苏东海县平明中学课改纪实·····	10
“三精”活力课堂教学法的现代教学论基础·····	13
传统教育中“精学、精讲、精练”思想述评·····	22
“三精”活力课堂教学法概论·····	27
“精学、精讲、精练、活力”的阐释·····	35
第二章 “三精”活力课堂教学法调查报告与课题研究·····	44
李埏中心小学语文“三精”活力课堂教学法之“精练”	
效果调查报告·····	44
马站小学实施“三精”活力课堂教学法课改调查报告·····	51
三口中学初一英语学科建构“三精”活力课堂教学法调查报告·····	57
“三精”活力课堂教学法的学生调查问卷与分析·····	61
建构释放学生潜能的“三精”活力课堂教学法·····	63

第三章 “三精”活力课堂教学法学科研修实践	71
语文学科“三精”活力课堂教学的一点思考.....	71
“三精”活力课堂让初中物理复习更有效.....	76
英语学科“三精”活力课堂教学法运用反思.....	79
语文课“讲”的智慧.....	81
历史学科落实“三精”活力课堂要做好三个关注.....	83
语文“三精”活力课堂教学中的“主体、主题、主提”意识.....	85
调动情感打造“三精”活力英语课堂.....	90
语文“三精”活力课堂中必须正视“泛生活化倾向”.....	93
数学复习课如何体现“三精”.....	99
一位农村校长的听课札记.....	103
 第四章 “三精”活力课堂教学法案例	119
最后一片叶子.....	119
直线与圆的位置关系.....	122
重力、力的示意图.....	126
中考第一轮复习之整式.....	131
观刈麦.....	135
Unit 10 I'm going to be a basketball player.....	138
柳叶儿.....	142
 第五章 “三精”活力课堂教学法推广研究	144
高中教学中“精学”“精练”的实践.....	144

“精讲”在高中数学课堂教学的应用·····	148
高中教学中的“三精”活力课堂之活力与美感·····	150
“三精”活力课堂的“精练”策略·····	158
“三精”活力课堂伴我成长·····	160
“三精”活力课堂教学法为何受欢迎	
——我对“三精”活力课堂教学法的认识·····	163
我实践的“三精”活力课堂·····	166
面朝大海 春暖花开	
——谈谈我的“三精”活力课堂·····	172
基础精学、互动精讲、督促精练·····	175
为了学生的，才是最好的	
——我理解的“三精”活力课堂·····	178
用“三精”理念矫正语文教学中的“应付”现象·····	180
谈“三精”活力课堂对小学课改的启发意义·····	183
基于“精练”，让“三精”活力课堂更有效·····	188
“精讲”，功夫在课前·····	192
教师“精讲”的策略探究·····	195
“三精”活力课堂教学法研究大事记（2010.7—2018.6）·····	199

第一章

农村初中课改的新样本^①

——江苏省东海温泉中学课改侧记

近年来，江苏东海县温泉中学创新发展，在农村初中生源萎缩的背景下，该校一枝独秀，吸引了学生源源不断就读该校，周边省市学校纷纷前往学习参观，一举成为苏北农村初中的“新星”。温泉中学发生了什么？当我们走进这所学校的时候，会感受浓郁的课改氛围：学校现在的课堂形态，已经从最初的简单学习模仿进入了创新生成阶段，呈现出一派蓬勃生长的景象，教育教学质量稳步提升。

冲破阻力，确立课改体系

提到课改之前的教学状态，“那时，我们的课堂是典型的满堂灌。上课时，学生昏昏欲睡。每年中考，只有一两个学生能考取当地最好的

①苗蔚林.农村初中课改的新样本[J].语言文字报,2015-3-13. 2010~2015年,苗蔚林任江苏省东海县温泉中学校长。

高中，甚至有时候光头。传统课堂已经走到了尽头，再不改革，学校将迷失前进的方向。”校长苗蔚林这样告诉笔者。

课改之初，许多教师不理解：“为什么要课改？”“简直是瞎折腾！”诸如此类的质疑声，不绝于耳。面对诸多质疑，东海县高效课堂的首倡者、教育局局长刘晋给了温泉中学强有力的支持。他鼓励学校“大胆尝试，在课改上做出样子，拿出成果”。苗蔚林表示，“那时候，刘晋局长每次来到温泉中学，都要问及课改的推进情况，这样的关注在鞭策我们要继续坚持”。

温泉中学确定了三级课改体系——“校长顶层设计，中层课型示范，教师全面推广”，学校先后建立了“温泉中学教师专业发展共同体”博客群、“苗蔚林初中语文工作室”博客群、“江苏省农村初中语文基地”博客群三个课改交流网络平台，鼓励教师在教育博客上对每天的课改尝试进行总结。在网上点击温泉中学老师们的文章，可以清晰地看到老师们每一天的心路历程，迷茫、痛苦、激动、喜悦等情绪交织在一起。回忆起那段让人纠结的日子，教师们不无感慨。一位教师说：“课改之初，我们都不理解，苗校长通过各种形式的会议向我们推介他的思想。几年下来，我们原来有一些瞎折腾的想法，都被他一一攻克。现在，我们不仅支持课改，还担心自己掉队。”

英语教师赵小芹也一度很困惑：“开始使用‘精学’时，学生是动起来了，可是大家七嘴八舌地讨论，乱哄哄的，根本听不清彼此讲的是什么。”说到现在的状况，她的脸上洋溢着笑容：“孩子们适应了这样的课堂以后，慢慢形成了秩序感。”

盯紧学、练，抓住核心突破

“课改就像逆水行船，在确定航向之后，就要加足马力前进，尽管有风浪，我们也绝不能放松，风浪的反扑时时想把我们逼退，稍有犹豫就会前功尽弃。”苗蔚林把实施“三精”活力课堂改革比作逆水行船，“加足马力”就是坚定不移、持之以恒地观课、议课、研讨、打磨，各个击破，这样才能让理念真正落地生根。苗蔚林把这种课改策略称为“核心突破”。

在温泉中学师生看来，抓住“精学”“精练”，就抓住了高效课堂

的核心环节。“精学”就是学生课前预习、课后自学、课堂互学。这三个看似很传统的学习环节，却被用“精”串联在一起，成为一条完整的学习链条。把零散的学习过程串成“任务链”，学生就是这个链条的中心。有了这样一根链条。学生每天都知道自己在不同的时间段里该做什么，该做到什么程度。例如：每节新课前，学生知道开展自学活动；课堂教学过程中，他们认真听取别人的发言，向教师质疑发问，同学之间互提互问；课堂练习过程中，互相批改等。在这一系列的学习活动中，学生们通过合作的方式进行疑难的探究，达到解疑释难、深度学习的目的。

“精练”除了要求教师在教学中要设计好每节课、每周小结、每月阶段性总结的各种练习，还特别强调了学生如何掌握练习的方法。只有通过日常训练让学生掌握了不同学科练习的技术与技巧，才能真正提升学生在该学科中的学习能力。学生要通过课课小练习、周周小结、月月总结的方式扎实地进行学科知识与技能的训练，从而达到国家课程标准规定的学习要求。例如，在课堂上都会有一个学生上黑板板书的环节，教师会选择难度适度的题目，让学困生答题、中等生批改、优秀生讲解。这样的精心设计，让所有的学生都参与到课堂的练习中。抓实“纠错”是“核心突破”最重要的“撒手锏”。学校把教师指导学生纠错作为教师常规工作的重要考核指标，甚至在年终绩效工资中都有相关费用兑现。“有错必纠、重复纠错、连续纠错”使“精学、精练”有了真正的落脚点，使教学成绩的提升有了坚强的后盾。

教师每堂课后

农村初中课改的新样本

——江苏省东海县温泉中学课改侧记

教育周刊

主编：李一
治校方略
5版

农村初中课改的新样本

——江苏省东海县温泉中学课改侧记

“农村初中课改，是一个系统工程，需要学校、家庭、社会共同努力。温泉中学在课改过程中，始终坚持以学生为本，注重培养学生的自主学习能力和创新精神。通过实施‘三精’活力课堂教学法，学生的综合素质得到了显著提升。学校还加强了与社会的联系，开展了丰富多彩的实践活动，为学生提供了广阔的发展空间。我们相信，通过持续的努力，农村初中的教育水平一定会不断提高，为培养更多优秀人才做出更大的贡献。”

“农村初中课改，是一个系统工程，需要学校、家庭、社会共同努力。温泉中学在课改过程中，始终坚持以学生为本，注重培养学生的自主学习能力和创新精神。通过实施‘三精’活力课堂教学法，学生的综合素质得到了显著提升。学校还加强了与社会的联系，开展了丰富多彩的实践活动，为学生提供了广阔的发展空间。我们相信，通过持续的努力，农村初中的教育水平一定会不断提高，为培养更多优秀人才做出更大的贡献。”



（本报记者 李一 摄）

《语言文字报》专题报道“三精”
活力课堂教学法的实施情况

课前，都有指导学生预习的环节，并提供科学学习方法的指导。学生课后自学，给下节课的学习奠定一定的知识基础。学生课堂互学，由组长带领进行有针对性的难点点拨与突破，这种“互学”的作用超过教师的辅导，因为课堂上“互学”的内容都是即时性和偶然性的问题，教师不可能在第一时间去给每个学生解决，一旦过了这个时间点，疑问就会从学生脑中消失。小组互学真正体现“精学”的特点。

为了保障高效课堂建设的进度和质量，学校采取一系列跟进措施。一是课改主题活动有核心。学校近期紧紧围绕“小组学习的实战与高效”这一主题开展课改活动，探索小组学习的方法。二是课改成为“一把手校长工程”。语文、数学、英语的教研组活动时，校长都到场和老师们一起研究课改中的问题。校长听课、巡课中，一旦发现不符合“三精”活力课堂教学理念的课，要求必须在下一节课中整改。三是经常举行“青年教师论坛”“课例研讨”等课改专题活动，老师们在研讨中从理念上提升自己、改变自己。四是骨干教师走出去“取经”。先后派出30多位骨干教师前往广东、苏南、河南、湖北等地学校，揣摩课改成功学校的有效做法，选择符合自己实际的“拿来”。五是与省内外学校交流促提升。安徽濉溪、山东枣庄、江苏淮安等地的学校领导及骨干教师先后来温泉中学探讨“三精”活力课堂教学，促进课改效益的提升。六是搭建平台让优秀教师“走出去”。学校先后有4名教师应邀到安徽、山东等地执教“三精”活力课堂展示课，成为学校课改的“急先锋”。

注重效果，关注生命状态

温泉中学课堂重点放在“提升学习成绩”和“提升生命质量”两个方面，让课改浸润着师生的幸福与快乐。

“上课、听课中我们发现，学生不喜欢上课，课堂对他们来说如坐针毡。因此，课改要从改课开始，改课要从改学入手。”在苗蔚林看来，课改首先要改变的是学生在学习过程中的生命状态。温泉中学发掘本校优秀课堂的优秀因子，从实际出发，相信学生，发展学生，自下而上地开始了主体内部的课堂改良。

数学教师程胜男对此体会颇深：“刚开始，我认为教师讲得少，学

生自主去学，这样课堂任务能完成吗，还能谈课堂效果吗？但就在这个渐扶渐放的过程中，我发现学生的自主学习能力提高得很快，精讲精练，学生的成绩非但没有下滑，还把他们的能力练出来了。整个教学，我们教师轻松多了，不像原来那么辛苦地一讲到底了。”

课改，给温泉中学带来了巨大的变化。它是一面旗帜，引领着学校方方面面工作的发展，使学校的教育教学和管理步入了良性循环的快车道。“课改的最大变化还是人的变化。”该校教务主任刘华说。

课改，带给了学生怎样的幸福和快乐？

“我发现自己对课本的态度改变了不少，以前一看书就头疼，而现在自己能沉浸在书中。上课也不再是一种煎熬，大家在组内讨论交流，整理归纳出自己的见解，课堂浓厚的学习气氛吸引着我们每个人，我们乐在其中，觉得很幸福。”七年级（5）班学生尹子怡说。

“现在我的数学课上，学生可喜欢说话了，他们相互交流讨论，有些习题都能给出不同的论证方法。‘三精’课堂让学生的思维方式往多元化发展，孩子们也越来越自信，越来越爱学习了。”八年级数学教师白流涛说。

“我们的课堂关注发生了变化，由关注教师的表现向以学生为中心转变，教师是学生学习的促进者。课堂上，学生不再是被动地听，而是师生共同探求知识，这样的课堂，教师教得深入而‘轻松’，学生学得积极而主动。课堂真正成了学习的乐园。”七年级语文教师刘洪军说。

.....

“精学、精讲、精练”活力课堂教学，兼顾课堂教学组织形式与实际操作的创新与改进，注重实际效果，剔除花架子，显示提高课堂教学效益的真功夫，抓住课堂教学改革的实质，立足对传统课堂的改良，是东海县温泉中学课改的真正内容。“孩子送到温泉中学，省钱又能接受高质量的教学，有前途，俺庄的孩子都在这里上学，俺们都放心！”七年级学生家长鲁长生说。

温泉中学在课改校本化的探索过程中，创造了一个农村初中的课改新样本。

苗蔚林：用“三精”课堂带领农村初中突围^①

江苏省东海县温泉中学始建于1976年，是一所普通的小规模农村中学。2010年，“全国教育改革创新奖”获得者苗蔚林来到温泉中学任校长，全面实施以“精学”“精讲”“精练”为主要内容的“三精”活力课堂教学法，启动了他的课改之旅，形成符合农村学校实际的教学管理模式，取得了突出的办学业绩。

一、明确“三精”活力课堂教学法的深刻内涵

课改前，温泉中学虽拥有一个认真苦学的师生群体，但是一直没有形成本校特色的课堂，课堂教学主流是“教师一味地讲、学生被动地学”。针对农村初中落后的课堂生态，苗蔚林校长一到任，就开始着手规划温泉中学的新课堂。他亲临一线授课、听课、评课，和教学骨干一起研究课堂样本，挖掘该校教师课堂中的优秀基因，概括出高效课堂的三个关键点，那就是“精学”“精讲”“精练”，并以此为课改突破口，提出“三精”活力课堂教学。当时，许多老师都不理解：为什么要课改呢？我们的课堂不是很好吗？学生很习惯，教师很顺手，成绩也不算差呀？苗蔚林校长就通过该校各种层次的会议、活动，不厌其烦地向老师们讲解“三精”课改的意义和要求，消除大家的困惑。就这样，在苗蔚林校长的全力推动下，“三精”活力课堂教学终于在这所农村初中全面推开。

“三精”活力课堂教学法是以新课程标准为依据设计，是一种“抓实教师的主导地位、突出学生的主体地位、注重有效效果的练习”的课堂教学方法。“精学”，一要“会自学”，学生每节新课前在教师的引导下，能主动开展自学活动；二要“会互学”，通过合作方式进行疑难探究。“精

^① 王桂娇，刘慧琴，苗蔚林，用“三精”课堂带领农村初中突围[J]. 现代教育报，2014-12-19.

讲”，一要“专业地讲”，教师能灵活处理教材，课堂里有浓厚的专业气息，学生能享受学习学科知识的快乐；二要“生动地讲”，教师通过生动有趣的语言和其他提高学生兴趣的教学方法，提高学生学习的积极性，提高课堂教学效率；三要“简单地讲”，教师要把复杂难懂的学科知识简单化，大大提升课堂教学效率。“精练”，一是对教师要求“研制原创符合教学实际的练习”，二是对学生要求“用熟练的技巧完成练习”并善于纠错。

二、健全“三精”活力课堂教学法的制度保障

四年来，苗蔚林带领温泉中学一班人，全力推进“三精”活力课堂教学改革，完善了一系列教学、教研制度，建成了“低起点、大范围、讲实效”的校本研修体系，使之成为课改的重要保障。所谓“低起点”，就是说中小学的教研不能像高校教师那样把科研作为主业；所谓“大范围”，就是说校本教研应当是“全员参与”，不能是个别教师单拉独唱；所谓“讲实效”，就是课改带来教师专业成长的加速和专业素质的提高，带来课堂教学效率的提升和学生的快乐学习，最终实现教育教学质量的大面积提升。

在一系列制度、规范中，苗蔚林校长认为最关键的是校长课改领导力和教师参与度。一是他把课改确定为“一把手校长工程”。作为课改方案的设计者，他是全校每月两期大型研究课的主评人，亲自上示范课，让教师通过他的课堂体会“三精”精髓，让大家服气。主要学科的教研活动苗蔚林校长都全程参加，和老师们一起研究课改中的问题，展示对学校课改的领导力。二是他设计了“青年教师论坛”“课例研讨”等系列校本研修活动，不拘形式，但有核心，经常反思的话题是“我的课堂改革真的发生了吗”。三是他倡导教师全员参与微型课题研究，把微型课题研究作为教师研究活动的重要内容，主课教师每人都有自己的微型课题，每学期都举行本学期微型课题结题活动。四是在校内开展讲实效的由全校教师参加的“洗课”活动，促使教师掌握“三精”课堂教学的实质。五是落实改错本的使用，该校的改错本已经成为课改工作的一个有效抓手。通过这些制度和举措，“三精”活力课堂教学法得以顺利实施，