

用好 时间

Yonghao Shijian
Shi Zhihui De

是智慧的

——小学生可自由支配时间的保障和利用

孙纳新◎主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

用好 时间 是智慧的

*Yonghao Shijian
Shi Zhihui De*

——小学生可自由支配时间的
保障和利用

孙纳新◎主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

用好时间是智慧的：小学生可自由支配时间的保障和利用
/ 孙纳新主编. —上海：上海教育出版社，2017.12
ISBN 978-7-5444-8029-1

I. ①用... II. ①孙... III. ①小学生—时间—管理—习惯
性—能力培养 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294604号



责任编辑 顾 翊
封面设计 陆 弦

用好时间是智慧的

——小学生可自由支配时间的保障和利用

孙纳新 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海市永福路 123 号
邮 编 200031
印 刷 上海盛通时代印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16 印张 17.5 插页 2
字 数 300 千字
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-8029-1/G·6640
定 价 66.60 元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

《拥有时间是幸福的》和《用好时间是智慧的》分别从不同的角度研究了小学生可自由支配时间的保障与管理。两本书互为姊妹篇,前者是中期课题研究的成果,着重阐述了在校可自由支配时间的保障与管理,侧重点更多的是从保障的角度进行的研究;后者则更多的是从利用的角度进行的研究,而且时间的外延由在校扩大到学生日常生活的方方面面。

“可自由支配时间”一般是指由时间拥有者自由安排、调控和驾驭的时间。小学生可自由支配时间通常是指课堂教学中教师给予学生的自学时间,以及起床后、课间十分钟、午休、放学后和学生双休日、节假日、寒暑假等的自由安排的时间。这里的“自由支配”不是放任自由的,而是以不妨碍他人为前提的。

该课题的提出是基于如何解决素质教育与学生学业负担过重的矛盾。2001年,学校在实施素质教育时提出了“开架教育”的实践研究。2005年,结合新课程改革提出的“丰富学生经历”的问题,又将“开架教育”延伸到学生生活的全部领域。因为丰富的经历必须植根于学生生活,然而,由于学生学业负担太重,在实践中经常碰到“丰富经历”与“时间缺乏”的矛盾,使“丰富经历”可望而不可即;同时,也发现学生即便有了一点时间也“不会安排”“不会玩”。2010年,学校为了解决上述问题而提出《小学生可自由支配时间的保障和利用》的研究课题,从“保障”与“利用”两条路径着手,旨在把本该属于学生的时间“还”给学生,以及悉心引导学生用好可支配时间,以此推进学校的素质教育,促进学生健康而富有个性的全面发展。

《用好时间是智慧的——小学生可自由支配时间的保障和利用》一书的构思就是在这样的背景下形成的。

全书共分五个部分。第一部分是导论,即研究背景与历程,主要阐述了学校时间是学生教育生活事实的诠释,小学生可自由支配时间的研究现状及理论基础,小学生可自由支配时间的内涵、特点与研究价值,以及研究方法与过程,揭示了课堂教学浪费时间的8种现象。第二部分是保障机制与策略,从“保障”与“利用”两条路径出发,主要针对上述问题阐述了从优化管理、优化教学、优化

教材、优化作业中增加学生可支配时间。第三部分是应用体验与碰撞,从多元的课程和多样化生活中激发学生的兴趣,丰富学生的经历,开阔学生有了可支配时间可以“做什么”的视野。第四部分是主体参与与智慧,即家校合力共同发挥学生的主体作用,引导学生学会“我的时间我做主”,增强学生自身生命的活力。第五部分是收获、成长与思考。

全书系统探索了小学生可自由支配时间与学生发展的关系,以及利用的策略与方法,如实地记录从课题立项到课题结题的全过程。本书在撰写过程中形成了如下四大特点:

一是课题立项有创意。在实践研究中注意探索学校发展的主要问题间的本质联系,始终围绕“开放、开心、开创”的精髓,以“完人”培养为宗旨,探索“小学生可自由支配时间的保障和利用”研究,在传承与发展中提升了学校的办学特色和品牌影响力。

二是研究方法接地气。①先后开展了2—5年级学生校内外可支配时间的拥有及利用现状的问卷调查研究;②与此相关的家长问卷调查;③在全校2—5年级每班选取五名不同层次的学生,记录他们一周时间里(包括元旦三天的节假日)所有作息安排,填写一周记录情况表,分析研究学生时间支配能力与学业发展的关系;④围绕不同主题分别进行多次课例研究,先后听了85节课,开展了“五个一”教研活动。

三是实践研究有创意。由教师自行设计、开发了“566 数字化护照”网络平台,集报名选课、过程反馈、互动交流、体验记录、课程管理等功能于一体,以及研发了“花儿朵朵”校园智能 APP 的快速评价反馈的技术支撑;形成了独具创意的“566”拓展性课程体系、“菜单式”活动和每日阳光课间大休息的特色活动。

四是研究成果有实效。课题研究成果获上海市教育科学研究成果一等奖,由上海教育出版社出版了《拥有时间是幸福的——小学生在校可支配时间开发与利用的校本研究》和《有一种教育叫快乐》两本书,《新闻晚报》《上海教育》等媒体先后以“沪上一小学新学期减负下猛药”为题进行了报道,《文汇报》刊登了《搭准教育脉搏 走在科学路上》一文,对相关课题研究进行了报道。

本书的研究具有一定的理论价值与实践指导价值。首先,研究者立足于对学生生命的敬畏和尊重,独辟蹊径从学生个体生命发展的关键变量——“时间”

着手,解决学生负担过重的瓶颈问题,探索学生可支配时间的内涵、特点、构成要素,并对可支配时间与学生、教师发展的相互关系等方面进行较为系统的理论研究。其次,实践研究操作性强。在实践研究中,通过“四个优化”提高时间利用效率,保障学生“有”自己的时间;通过学科素养的培养、“566”拓展性课程兴趣的培养、探究性课程的玩转创意和亲近社会与社区等系列活动的开展,让学生在习得的过程中掌握休闲的方法与技能,体验有了可自由支配的时间可以“做什么”以及“怎么做”的乐趣。再次,研究成果不仅增强了学生时间管理意识与自主管理能力,同时也为同类学校减负增效,促进学生个体自由而全面发展提供了个案与经验。因此,本课题的研究具有较强的实践指导意义和创新价值。

小学生可自由支配时间的研究在小学教育中还刚刚开始,无论是理论研究还是实践研究都很不成熟,难免有所纰漏和问题。但是,我们相信此书的问世将会受到同行的重视,受到广大基础教育工作者的欢迎,也恳请大家不吝赐教、批评与匡正。

孙纳新

2017年8月

第一部分 导论

第一章 学校时间:学生教育生活事实的诠释	> 3
一、在减轻学生过重负担的过程中萌生了“开架教育”和“三开”理念	> 5
二、在拓展“开架式教育”领域中初涉学生可支配时间的研究	> 10
三、在追求“完人”发展中深化了可支配时间的保障和利用研究	> 11
第二章 小学生可自由支配时间的研究现状及理论基础	> 19
一、时间与可自由支配时间的研究现状	> 19
二、小学生可自由支配时间研究的理论基础	> 21
第三章 小学生可自由支配时间的内涵、特点与研究价值	> 25
一、什么是可自由支配时间	> 25
二、小学生可自由支配时间的特点	> 26
三、小学生可自由支配时间的研究价值	> 27
第四章 研究方法与过程:解决问题接地气	> 30
一、研究思路:选择路径、构建框架	> 30
二、实证研究:厘清主问题、增强针对性	> 34
三、坚守信念:“内化于心、外化于行”	> 44

第二部分 保障机制与策略

第五章 优化管理,从完善机制与时间重组中倍增学生可支配时间	> 53
一、完善五大机制,从机制上保障学生可支配时间	> 54
二、重组时间,从重组中提高时间的利用效率	> 57
三、创建平台,从技术上保障学生可支配时间	> 61

第六章 优化教学,从提高课堂教学有效性中倍增学生可支配时间	> 63
一、从课堂教学浪费的时间中找对策	> 64
二、教师对学生课堂可支配时间的细节指导	> 78
三、在课例研究中提升教师课堂教学有效性的深度研究	> 85
第七章 优化教材,从活用教材、用活教材中倍增学生可支配时间	> 103
一、客观分析教材是活用教材、用活教材的基础	> 103
二、教材删繁就简使教学活动更具有可操作性	> 105
三、活用教材、适度拓展,提高教学的有效性	> 105
四、教材统整,提升教材综合贯通的有效性	> 109
五、教材的提升,使教学活动的挑战性更加适合学生水平	> 114
第八章 优化作业,从减负增效中倍增学生可支配时间	> 116
一、作业优化:找准支点、“有标可依”	> 117
二、实践探索:学校作业改进的路径与策略	> 118
三、跟踪评价:增强作业对教学的修正功能	> 128
四、持续改进:不断让作业产生“正能量”	> 135
第三部分 应用体验与碰撞	
第九章 多元的课程:丰富了学生的兴趣,开阔了“做什么”的视野	> 139
一、滋润学生主体,在基础型课程学习中培养学科素养	> 140
二、在拓展型课程教学中发展学生兴趣,开阔学生“做什么”的视野	> 158
三、培养创新意识,在探究型课程实践中玩转创意	> 165
第十章 多样化生活:丰富了学生的经历,体验了主体参与的乐趣	> 182
一、融入社会与社区,在丰富的社会实践活动中开阔视野	> 182
二、丰富课余生活,在活动中增长才干、开阔健身休闲视野	> 198

第四部分 主动参与与智慧

- 第十一章 家校合力:教会学生智慧地用好可支配时间 > 205
- 一、开辟交互渠道,辐射宣传的策略 > 205
 - 二、教师积极示范,精心指导的策略 > 209
 - 三、家长支持,发挥正能量的策略 > 215
- 第十二章 学生自主:引导学生智慧地用好时间 > 233
- 一、开创识时、惜时、守时的时间文明 > 234
 - 二、在活动中提升学生时间支配的意识 > 236
 - 三、在参与多样化劳动中用好可支配时间 > 240
 - 四、在自主管理中提升时间支配的智慧与能力 > 244
 - 五、在休闲健身中发展兴趣,智慧地用好可支配的时间 > 248

第五部分 收获、成长与思考

- 第十三章 小学生可支配时间研究的成效、成果与发展 > 255
- 一、小学生可支配时间研究的成效 > 255
 - 二、小学生可支配时间研究的成果 > 263
 - 三、小学生可支配时间研究的后续发展 > 265

参考文献 > 268

后记 > 270



第一部分 导论



校长心语:

时间在生活中一分一秒地流逝。时间也隐舍在学校生活的方方面面,并渗透着多种多样的意义。或目标清晰、奋力拼搏,或浑浑噩噩、无所事事;或有张有弛、伸缩自如,或忙忙碌碌、焦头烂额等。时间也会随着人们的心态或加速或缓慢地流逝,人们或因被迫等待而变得焦躁,或因事务繁忙而感觉仓促。时间就是一种生活。在学校发展的过程中,发生着多种多样的时空重组和时空变换,时间里记载着学校的昨天、今天和明天,记载着学校的传承与发展。

拥有时间是幸福的,用好时间是智慧的。

第一章 学校时间：学生教育生活事实的诠释

教育的每一分钟其实都在生成和创造着人的生命活力,时间对每一个学生是唯一的,也是不可逆的。时间的不可逆性赋予了学生发展的多种可能性,而不仅是循序渐进的方式和方向的一维性。学生的发展是连续的,时间对学生来说不仅是一个外在的制约因素,也是学生发展的内涵需要。正如马克思所言:“时间实际上是人的积极存在,它不仅是人的生命的尺度,而且是人的发展的空间。”(《马克思恩格斯全集》,第47卷,第216页)因此,学生发展的问题首先是时间问题。时间对学生发展具有双重意义:一是作为学生发展所需要的一般时间,即满足生存需要的时间;二是自由时间,即学生自由而全面发展的时间。学生有了充裕的自由时间,即可支配的时间,就可以充分发展自己的爱好、兴趣、特长和能力。学生在可支配时间的生活质量决定了自己的生命质量。因此,在教育教学中,教师应该十分珍惜学生的时间,精心安排并上好每一堂课,精心设计好每一次作业、每一次活动,留给学生遐想的时间和空间;学生则应该学会守

时、惜时,充分利用好可支配的时间,更好地发展自己的兴趣和爱好,从而活出自己的精彩。

学校时间诠释了学生教育生活的全部事实,时间的利用会对学校的生活产生深远的影响,只是这种影响很少被人们觉察到。正如美国的菲利普·津巴多和约翰·博伊德所言:你把时间用来做什么,生活就是什么。你的昨天成就了你的今天,你的今天成就了你的明天。

“小学生可自由支配时间的保障和利用”是在“开架教育”和“提高小学生学校生活质量”研究中经常碰到的一个关键问题,即“丰富经历”与“时间”的矛盾冲突。学生有没有自己可以支配的时间直接影响到学生自我兴趣的满足和个性特长的发展,影响到学生的交往、生活等。

✧ 案例 1-1

让我像小鸟一样自由飞翔

为了切实减轻中小学生的课业负担,教育行政部门对义务教育阶段学校的作息时间表都做出了规定,要求严格控制学生在校活动时间(含早读或晨会、广播操、眼保健操和课外活动时间),小学生在校活动时间不得超过 6 小时。

但遗憾的是,这次针对五年级学生的抽样调查显示,小学生的时间比中学生还紧张。半数以上的小学生学习时间超时、睡眠不足,且平均每日可支配的自由时间只有 68 分钟。孩子们有一首歌唱道:书包最重的人是我,作业最多的人是我,每天起得最早、睡得最晚的人是我我还是我……这说明,父母并没有给予孩子足够的可自由支配的时间,而是用功课以及其他有关学习的活动将孩子的时间“安排”得满满的,剥夺了儿童的自由支配的时间,实际上是在剥夺儿童健康成长和发展的机会。

在一次五年级语文质量监控作文阅卷时,我发现一个小男孩在自己的文章中呼喊出这样的心声:

爸爸,我想对您说

爸爸,我想对您说,难道您没有童年吗?难道您在童年的时候不想拥有快乐吗?我想,您在童年的时候一定想拥有快乐吧!

爸爸,您小的时候,爷爷奶奶经常打骂您吗?那时您一定会难过,想拥有快乐,想和同伴们在广阔的天底下尽情地玩耍。爸爸,您在童年的时候也想拥有快乐,那么您现在却反过来,成天把我关在家里,不让我出去一下,除了去上学,连让我看一下伙伴们玩得开心的样子都不行。在放学的路上,当我看到一只只活泼可爱的小鸟在蓝天上自由自在地飞翔时,我是多么向往自由呀!当我看故事书或作文书的时候,您总是说不许看,要看就看语文书或英语书。

爸爸,我最后想对您说的是:“请您放下那一双宽大的手,放我自由吧!”(张海琴)

本案例反映了孩子对减负、对拥有可支配时间的呼唤,不少家长往往忽视孩子这方面的需求。心理学研究表明:一个人的成功,除了智力因素之外,很大程度取决于非智力因素,如与人合作、自我激励、处理事情的应变能力以及思考问题的方法等。事实上,孩子在与童年伙伴的交往中,其智力与非智力水平都得到了发展,对他的身心健康有着积极的作用。一个具有健康人格的人是自由的人,而自由主要体现在这个人能够有选择地支配自己的行为。这种自由感不是凭空产生的,很大一部分来自童年时期对自由支配时间的体验。但是,现在的孩子可自由利用的时间很少,整天关在家里,缺少与同伴的交流,功课和其他各种各样的学习班占满了孩子的时间。孩子的时间被教师和家长“安排”得满满的,他们几乎成了考试、加分的机器人,从而在“被安排”下失去了自我,以致有了时间也不知如何安排。孩子在“被安排”的过程中能力越来越弱,自主意识、责任意识越来越淡薄。放飞孩子,把可自由支配的时间还给孩子,体现了对他们生命的尊重,这也是他们作为独立主体自由而全面发展的先决条件。

一、在减轻学生过重负担的过程中萌生了“开架教育”和“三开”理念

多年来,学生学业负担过重一直是困扰我们的一个“顽症”。从1955年教育部发出新中国成立以来第一部关于“减负”文件开始,1999年《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确提出减轻中小学生学习负担已经成为推行素质教育过程中刻不容缓的问题。2000年,教育部在《关于

在小学减轻学生过重负担的紧急通知》中强调，“学校要严格按照规定的课程计划，依据儿童学习和生活规律均衡安排每周课程和作息時間，下午可以活动和做作业为主。”“小学一、二年级不留书面家庭作业，其他年级书面家庭作业控制在—小时以内。”2010年，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》也提到“学校要把减负落实到教育教学各个环节，给学生留下了解社会、深入思考、动手实践、健身娱乐的时间”。2013年9月，教育部《小学生减负十条规定》提出了阳光入学、均衡编班、“一至三年级不举行任何形式的统一考试；从四年级开始，除语文、数学、外语每学期可举行一次全校统一考试外，不得安排其他任何统考”。可以说，国家从政策法规层面保证了小学生拥有充足的课余时间，但在实践层面往往落地艰难，学生负担非但没有减轻，反而日趋沉重。如，2009年耿老师的一篇纪实文章：

❖ 案例 1-2

可怜的孩子

看了一篇孩子被罚抄的报道后，我想起了发生在身边的一件事情。一天，我到朋友家玩，听她叙说她家孩子读书很累的事。有一次，老师罚她家孩子抄十个名词解释，每一个名词解释长达两三行，而且每个罚抄十遍。后来是她帮儿子抄的，还抄到了将近晚上十一点，她说如果让他自己抄，那么晚上真没办法睡觉了。我听了以后非常想不通，才二年级的学生，被罚抄这么多名词解释，这也属于一种变相体罚吧。

我虽然不是主科老师，但是也能感受到现在孩子的学业负担很重，压力很大。我教的是低年级的体育课，除了刚开学时的那几节课学生能够到齐之外，渐渐的每个班级总有那么一两个学生是被主科老师留在教室里或者叫到办公室里写作业的。当然，学生们的个体差异也很大，有些调皮或者智力上并不占优势的学生几乎就没有喘息时间。每次进班级，总是有老师说“我要这个学生一会儿时间，他有作业还没完成或者没订正好”。某班还有一个学生请的是长病假，因为看病的缘故落下了很多课，只好利用一些副科的时间来补课，对于这个孩子来说又失去了一节活动课。这些孩子连老师布置的课堂内的作业都无法及时完成，想想还有罚抄任务，真是挺可怜的。在学校里，我总是能感觉到孩

子们学业的繁忙。上午四节课,中午吃完午饭,有时还没等到全班学生吃好午饭,某一科老师就已经进来批改作业了,接着就是下午三节课。放学后,家长基本上都是进教学楼来接孩子的,因为很多学生都被老师留在教室订正作业。这些留得晚的孩子被接回家以后也并不轻松,因为他们吃好晚饭还要完成回家作业。

“减负”口号一直喊着,每所学校也有所行动,《课课练》《精编》《同步练习》等在小学课堂上已经消失,但在应试教育背景下,家长、孩子、老师都不会轻松,永远为了孩子能考高分而努力着,永远为了孩子能考上好高中、好大学而奔波着。看看孩子们肩上背的书包,不,是家长帮孩子们背的书包,真的很沉很沉。我们的孩子除了学习还是学习,星期一至星期五在校内学习,星期六和星期天还要读各类辅导班或者艺校。这种几乎与学生生活脱节的教育模式,要培养学生健全的人格都很难,又怎能培养出杰出的人才呢?(耿燕子)

本案例反映的是课题确立前期发生在我们身边的真实的事,在愈演愈烈的应试教育中,学生不堪重负,减负谈何容易。学生课业负担过重的现象从校内蔓延到校外,各种形式的辅导班是学生课业负担与日俱增的推手,而这一问题的出现与社会浓厚的唯学历观、家庭普遍的高期望值、社会对学校的评价制度等分不开,解决这一问题也非轻而易举,它是一个系统工程,涉及人们的就业观念、社会地位以及高校招生制度的改革等。“减负”正是出于保护儿童的身心、针对学生课业负担过重这一现象,通过减轻学生不合理和不必要的课业负担,给学生“完整”的生活,促进学生德、智、体、美、劳的全面发展和身心的健康成长,切实在教育中实现“以人为本”。就学校层面来讲,既要满足学生和家的需求,又要在力所能及的范围内贯彻实施素质教育,“开架式教育”应运而生。减轻学生负担不仅是要减轻学生的学业负担,而且要减轻学生学习的心理负担。学校作为上海市中小学第一期、第二期课程教材改革整体试验学校和研究基地,将“素质教育”的推进实施作为优质办学“主题”,并持之以恒地以“减负增效”为抓手,以“开心、开放、开创”作为教育科研“主线”,将实施过程中的问题作为课题研究的出发点,每一项研究课题的提出与推进都是在“三开”理念下不断实践的创新过程,体现着坚持素质教育育人的决心。

早在2000年,学校提出了“营造民主和谐的学习氛围,引导学生主动有效

学习”的研究课题,要求教师尊重学生的需求和自主权,“让学生根据自己的实际情况选择自己能够解决的问题”进行学习。学校语文教师张赉在运用“问题选择教学”时,从超市商品的开架——让顾客自主、自由选择时的轻松,联系到了课堂的开架——让学生自主选择的需要,首先提出了“在语文教学中实施开架式教学”的主张,并把这种给予学生一定选择权的教学称之为“开架”教学。年轻教师陆莉莉在此基础上提出了以“八开放”为特色的“开架式教学”,即备课开放、提问开放、讨论开放、讲台开放、学法开放、评价开放、作业开放、思维开放。研究初期主要体现在课堂教学中让学生自主选择问题,选择学习方法,把课堂学习主动权交给学生,把“开放”引进课堂,在实践层面上尝试将“二期课改”提出的“学生发展为本”的理念融入“开架式教学”,探索自主、探究、合作等教学方式的变革,教师想办法让学生想学、有兴趣地学,为学生提供自主参与、自主选择、自主学习的开放平台。学校将“开架式教学”理念由语文学科向数学、英语、科学、艺术、信息科技、体育等学科进行辐射与渗透,从而形成了不同学科、不同风格的“开架式教学”。

2001年11月,学校在推广“开架式教学”经验的基础上形成了“开架式教育”的学校教育教学活动模式。“开架式教育”就是把原来由教师主宰、本本为框、时空限制的封闭式教育教学转变为以学生为主体,使学生能在教师指导下自主参与、自主选择、自主探究、自主评价的“开放教育”。学校把“开放、自主、选择、责任”作为“开架教育”的四大元素。开放是基础,没有开放就没有选择,没有选择就没有自主,而责任则是自主选择的一种担当。历经三年的实践研究,创生了“三进一联”的开架教育与少先队自动化整合的研究,尝试开架式教学和“菜单式”活动,以及“我的六一我做主”的启蒙教育,形成了武宁路小学的教育品牌和办学特色,从而使课堂变新、变大了,使孩子自主管理的自治能力、选择能力、学法的自创能力提高了,师生在实践中共同提炼的“开心、开放、开创”的“三开”理念奏响了师生幸福的主旋律:“开心”,让师生在校园有幸福的感觉,有成长的欢乐;“开放”,让教育在课堂有智慧的获得,有发展的成就;“开创”,让未来在学校有跨域的基点,有希望的明天。“三开”的理念经过师生多年的努力正逐步成为学校的一种文化。“开架式教育”要求学生“学得踏实、玩得开心”,要求教师创设积极的学习氛围,激发学生的学习兴趣,使学生的兴趣成为学习的内在动力,这样即便再苦再累,学生也乐而为之。