

**编者按:**  
身心健康是学生全面发展的前提和基础。通过作业改革推动学教变革、提升育人质量,确保“健康第一”理念落到实处,已成为教育人共同关注的重要课题。作业改革面临哪些问题,又该如何突破?本期研讨作业的本质与改革之道,以期为读者提供启示。

# 让作业改革成为教学改革的着力点

## ●主持人:重视作业改革有何新的意义?作业改革的难点又在哪里?

**韩平:**“让每个学生都能得到应有的发展”是教育的根本使命。作业作为教学过程的重要环节,既是知识的巩固与延伸,更是培养学生核心素养、促进个性发展的重要载体。长期以来,作业设计陷入“重数量、轻质量”“重统一、轻差异”“重知识、轻能力”的误区,不仅加重了学生的课业负担,也抑制了他们的学习兴趣与创新潜能。

**成尚荣:**作业改革承载着教育改革突破口的意义,其价值不可低估。浙江长期倡导“轻负担、高质量”,以作业改革为抓手,正是一项重要的创举。作业改革与国家战略任务紧密相

连。看似细微,却能实现利益最大化。没有作业改革,学生何来时间参与劳动、体育锻炼或解决心理健康问题?小小的作业改革撬动的是整个教育改革,作业改革正是落实“健康第一”理念的关键所在。

**孙元涛:**作业改革旨在让作业回归本质,进而推动教育回归本质。作业本是巩固知识、发展延伸性素养的有效途径,但长期以来,由于过度强调通过作业提升成绩,作业的本质被异化了。现在我们推动作业研究,正是要让作业回归本真。作业改革也是推动教师发展核心素养的重要抓手。师范教育往往忽视命

题能力的培养,而命题、改题、选题及试题解析能力,正是教师教学基本功的重要组成部分。作业改革无形中为教师补上了这一短板。

**王月芬:**作业改革是一项专业性极强的工作,也是世界性的教育难题。对教师而言,作业改革不仅有助于提升作业设计能力,更同步促进教学与评价能力的提升。对学生而言,除了眼前的学业成绩与学习习惯,作业改革更关乎其长远发展,如持续学习能力、自律性、自控力及学习品质的养成。作业发挥怎样的价值,也取决于教师和家长如何对待它。

## ●主持人:怎样的作业是好作业?学校如何做到作业的控量提质?

**王月芬:**如何用更少的作业、更短的作业时间,达到同等甚至更好的效果?这是一道难题。举个例子,小学生常被布置抄写生字词的作业。没有经验的教师会说“回去抄5遍、10遍”,这是机械抄写,是需要杜绝的一类作业。而有水平的教师会怎么布置?他会说“你回家抄生字词,可以按照结构的不同来抄写”。就这一变化,学生需要分辨每个字的字形、偏旁部首和结构,这就促成了理解性记忆。这是控量提质最简单的例子——控制了数量和时间,却实现了原定的教育目标。

仅仅考虑作业的数量和时间是不够的,还需要综合考量功能、难度、效果等多个方面。同样是一页A4纸容量的作业,我可以布置每道题都像哥德巴赫猜想那么难,也可以全是“1+1=2”这么简单。因此,作业量本身反映不出太多问题,需要综合思考。这方面,未来还有很多可为之处。

**韩平:**教师要以“轻负高质”为核心理念,通过创新实践,实现作业从控量向赋能转变。要以学生为中心,注重作业的个性化、探究性和实践性,让作业成

为激发学习动力、培养综合能力的重要路径。学校应在作业目标设计、内容选择、方式创新等方面形成具体做法,既要有理论支撑,又要有实践案例,充分体现教育改革的科学性和系统性。要通过作业改革让学生从题山文海中解放出来,遵循学生天性,顺应学生个性,关照学生全面发展。

**李春玲:**从管理维度看,作业改革具有三个特征:一是改革规划的前瞻性,要锚定政策导向与育人本质的长期契合;二是落地实施的系统性,要构建标准、管控的闭环管理体系;三是成长赋能的持续性,实现学生、教师、学校的三维协同发展。

作业改革并非单纯的作业形式调整,而是学校管理层面推动的全链条、全流程、全员参与的系统性管理实践,要形成可复制、可落地的管理体系。制度层面要出台标准和办法,流程层面要精心设计,人员层面要全员投入——从普通教师到教研组组长、备课组组长、年级组组长,形成“三长”联动的研究体系,让每一位教师都参与其中,构建起完整的闭环。

**项红专:**要抓住“撬动”二字,将作业改革作为教学改革的着力点。

作业改革撬动了学生的生动活泼发展。这是育人的根本。

作业改革也撬动了教师的专业发展。作业改革面向全体教师,让所有教师都参与其中、浸润其中,促使教师从“剪刀加糊糊”的拿来主义走向“研究加创造”的专业主义,更加关注课堂教学和课程标准,尤其是新课程标准。过去我们只关注内容标准——学生学了什么,现在通过作业改革还要关注学业质量标准——学生学到了什么程度。这是对教师的重要撬动。

作业实际上是连接学校和家庭的桥梁。通过作业改革,可以让家长更加信任学校、支持学校,从这个意义上说,作业撬动了家长。

作业改革还能撬动学校提升办学品质。学校会更加注重知识管理,形成校本作业库,这是学校的核心竞争力。同时,学校也会更加注重文化治校,并形成最终的标志性成果——作业标准。这可以成为学校文化落地的一个良好载体。

## ●主持人:未来作业应该如何改革?作业改革要注意哪些问题?

**成尚荣:**作业改革应当是多样化的。我们不仅要改革纸质作业的形式,更要引导学生到生活中、到情境中去发现问题、研究问题、解决问题,从纸面走向世界。要在人工智能时代,研究作业改革如何为师生赋能、如何促进他们成长。

事实上,教师不只是在布置作业、安排作业,更是在设计作业。而更高的境界,是让学生自己创造作业,让作业成为学生自己的事。在教师指导下,学生从学习过程中、从生活体验中凝练出作业。当学生能够自己设计作业时,作业就能给他们带来创造的成就感。

**王月芬:**现在所有人都在想,作业要改革,但不能降低成绩,不能减少学习目标。我认为探讨作业改革,表面上是控量,实质上应该是留白。我们能否大胆地给学生真正的留白,少做一点作业,让原来的学习目标少一点?同时增加一些未来社会

所需要的内容,让学生真正走出去实践,获得其他方面的发展。从教师专业发展的角度来说,要聚焦具体能力的提升,如作业设计能力、教学与作业的关系处理能力等。

**孙元涛:**以小切口撬动大改革,有效的方法通常是“一方一剂”。只要找准了这样一个“方”,就能撬动改革有效推进。要坚持长期主义的教育理想和改革理想。这几年是改革的活跃期,各种理念、口号翻新得有点快。有些校长会把所有改革主张都尝试一遍,而智慧的、有定力的校长,会沿着一条正确的路一直往前走。作业改革也要坚持走长期主义的教育改革之路。

**韩平:**目前,小学作业改革进行得如火如荼,但初中、高中就难以推进。要把作业改革的先进理念从小学拓展到初中和高中。要把人工智能、大数据等新技术运用到作业改革之中。作业改革要更加关注学生的个性发展和综合素养培养,体现改革的科学性和系统性。

**李春玲:**贴合当下教育热点,我觉得要聚焦个性化与数字化两大方向。当前以班级为单位的作业设计,难以促进学生个性化成长。要思考作业如何从“班班使用”走向“千人千面”,让人人都有发展。要借助数字化手段,收集、整合、分析、运用作业的历史数据和横向数据,如各学科作业数据的贯通;探索“作业画像”,基于“作业画像”完善学生成长画像,让作业从“静态完成”变为“动态追踪”。

**李政涛:**作业改革要强化内在逻辑,要围绕“为什么减、从哪减、怎么减、减的效果”等明晰逻辑。要强化概念定义,减少概念繁杂,对核心概念划定清晰边界,比如是书面作业还是实践作业,是课堂内作业还是课堂外作业,以及不同作业类型之间的关系等。要化繁为简,减少歧义和争议,让成果易于提炼,易于学习和推广。要强化特色亮点,强化张力弹性,表达不要太绝对。要强化化学段贯通,将作业作为“学段衔接、贯通式培养”的抓手。

## 前沿观察 会客厅

嘉宾:

- 李政涛 中国教育学会副会长,教育部中学校长培训中心主任,华东师范大学教授、博士生导师
- 韩平 中国教育学会副会长、浙江省教育学会会长
- 成尚荣 教育部基础教育课程改革指导组专家、江苏省教育科学研究院研究员
- 王月芬 上海市教育委员会教学研究室副主任
- 孙元涛 浙江大学教育学院教授、博士生导师
- 项红专 杭州市教育学会副会长、杭州师范大学基础教育发展中心学术委员会主任
- 李春玲 浙江省督学,浙江外国语学院教育治理研究中心执行主任

主持人:言宏

## 个案

□杭州市临平区信达外国语学校 郑晓娟

作业是折射学校教育价值观的一面镜子,也是减轻学生过重负担必须攻坚的关键点。从2003年起,杭州市临平区信达外国语学校以一张A4纸为支点,从控制作业数量入手,启动了一场持续23年的作业改革。这场改革从“控量减负”起步,走向实现“健康第一”、生动活泼发展的终极育人目标,逐步形成以“A4作业”(作业布置不超过一张A4纸容量)为标识的改革样态。

### 问题聚焦:为何从一张A4纸开始

作业改革表面上是控量,本质上是在为学生的身心健康留白:留出时间睡眠,留出空间锻炼,留出精力发展兴趣特长。作业改革不是孤立的减负行动,而是一个能够牵动课程设计、课堂教学、教师发展、家校协同的系统工程,更是守护学生身心健康的第一道防线。

在实践中,我们发现,作业改革面临两大核心难题:一是作业定位出现偏差,作业被视为巩固知识、提升考试成绩的工具,导致教师、家长层层加码,大量无效作业挤占了学生多元发展的时空;二是作业管理不够完善,教学、作业、评价脱节,加剧了焦虑。为破解这两大难题,学校选择从最直观、易操作的载体入手——用A4纸限制作业容量,让“轻负高质”有了看得见、摸得着的抓手。

2003年,以数学组为试点,学校提出“单科作业不超过A4纸单面容量”的硬性要求。2008年,这项“看得见的减负”在语文、英语、科学等学科全面铺开。家长发现孩子作业时明显缩短,自主阅读量显著提升。之后,学校意识到控量只是手段,促进学生生动活泼发展才是关键,于是开启作业的“精工时代”:多样化设计,增加实践作业;多维度介入,融入“晴雨包”“量时器”“助力码”等赋能元素——这些设计不仅关注学业,更关注学习效率、情绪状态和心理感受。2021年,学校又出台《“A4作业”学校标准》和实施办法,增加“自定义作业”,形成具有时代特色的小学作业改革样态。

### 核心举措:让“A4作业”成为育人变革的支点

“A4作业”的核心要义在于遵循育人规律,既做作业改革的文章,又做撬动育人方式的文章,坚持作业改革与育人变革双同步,实现在减负提质中让学生走向生动活泼。

制定学校标准,让作业设计有章可循。《“A4作业”学校标准》包含基本理念、主要内容、实施要求,并配以可复制的作业样例。它从育人价值到减负功能、从赋能特点到提质功效,全方位诠释作业设计新使命;明确目标、结构、编制、应用、管理等五大内容,为作业设计提供清晰框架。如在容量上,规定语文、英语单项不超过800字,数学、科学不超过600字,确保作业不挤占学生休息和锻炼时间。同时,要求教务处、教研组、学科教师和班主任各司其职,全员参与基于“A4作业”的育人方式改革。

创新作业样态,让“五类、三元”作业组合落地生根。“五类”包括指向当日教学重点的“基本题”、指向知识梳理的“锦囊题”、联通真实生活的“挑战题”、对易错题改编的“跟进题”、学生自主创作的“冠名题”。“三元”即嵌入作业的赋能元素,包括调节心情的“晴雨包”、调适时间的“量时器”、调整难度的“助力码”。这种设计让作业不再是冷冰冰的题目集合。

优化管控路径,让“份份有质量”成为常态。路径主要包括:单元集备让每份作业都有依据,即组织开展集体备课活动,规划单元课时目标,细化作业设计目标,确定单元作业的总量;分解组合让每位教师都卷入,即分工合作完成各课时作业预设计,对标验收合成单元总量作业;试用调整让每个班级都能适用,即确定班级先行试用,其他学科结合先行经验及学情增删作业内容。

用好“减、加、创”三字诀。“减”是把过重负担减下来,以A4纸容量为标准减少作业数量,确保一、二年级无书面作业,三、四年级作业时间不超过40分钟,五、六年级不超过1小时,在每月第二周设立“无作业周末”……这些刚性要求直接保障了学生的睡眠和锻炼时间。“加”是把育人作业加上去,增加成长体验、实践操作、创意设计3类12项实践作业,增加个性化的“自定义作业”,让学生在运动中、体验中健康成长。“创”是用作业撬动学教变革,推进“作业随堂化”课堂改革,让学习在课堂上真正发生,把课余时间还给学生。

通过23年的坚守,学生的身心健康水平显著提升。2023年杭州市学生学业负担调查表明,学校学生课业负担健康指数、睡眠健康指数均高于市、区平均值。97%的学生认为“现在的作业内容和形式让我更愿意认真完成”。改革使学生自主支配的时间每周增加近3小时,80%的学生有两项及以上特长。学校实现了让学生“活泼泼”生长的目标。同时,学校也在这一改革中找到了发展的新支点,连续5年家长满意度实现100%。

## 以「A4作业」催化育人方式整体变革 ——一所学校二十三年作业改革的实践探索



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”  
微信公众号,了解教育前沿观点