

教育强国背景下 基础教育高质量课程建设的18条建议

任长松，章全武，林 颢

摘要：高质量的基础教育课程是建成教育强国的一个重要支撑。为落实教育强国建设的新要求，促进学生健康成长、全面发展，我们提出基础教育高质量课程建设的18条建议，从而给学生更多运动的时间、劳动的时间、动手的时间、实践的时间、自主阅读的时间、深度求索的时间、批判创新的时间、个性化学习的时间，减少学生重复训练的时间、过度学习的时间、机械刷题的时间、死记硬背的时间、被迫齐步走的时间，为学生一生的发展打下坚实的体力、动力与能力基础。

关键词：基础教育；高质量课程；教育强国；健康成长；全面发展

中图分类号：G423.04 **文献标识码：**A **文章编号：**1000-0186(2025)07-0028-10

课程承载着教育的目标和内容，因此我们常说“课程是教育的核心”。尤其是在基础教育阶段，课程须落实党的教育方针和教育思想，是国家意志在教育领域的直接体现。高质量的基础教育课程在立德树人中发挥着关键作用，是建成教育强国的一个重要支撑。

我国的基础教育课程经过不断改革已经日益完善，但在落实德智体美劳全面发展、促进学生健康成长、体现素质教育理念、培养学生理想信念和社会责任感、发展学生创新精神与实践能力等方面还有改进空间。

2025年1月发布的《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》（以下简称《纲要》）要求：“促进学生健康成长、全面发展。深入实施素质教育，健全德智体美劳全面培养体系，加快补齐体育、美育、劳动教育短板。”为落实教育强国建设的新要求，建设高质量的课程体系，还须对基础教育课程进行深入的改革与完善。

第一，《纲要》明确要求落实健康第一教育理念，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，有效控制近视率、肥胖率。

当前，我国中小学生近视率、肥胖率居高不下，颈椎腰椎疾病（包括脊柱侧弯）在青少年群体中的发病率呈上升趋势，学生心理健康问题突出。从数据上看，目前全球约有14亿近视人，其中近半数在中国，我国青少年总体近视率居世界第一。^[1]2022年，我国青少年近视率，小学36.7%，初中71.4%，高中81.2%。^[2]我国肥胖率日益攀升，6—17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率由2010年的4.5%、2.1%，增长到2015年的9.6%、6.4%，2020年则分别达到19.0%和10.4%。^[3]久坐等导致的颈椎腰椎等各种慢性疾病更多出现在青少年中，2019年，我国青少年脊柱侧弯的患病人数超过500万人，且每年以30万人的数量递增。^[4]

2023年，全国学生体质健康标准测试抽样

作者简介：任长松，人民教育出版社人教研究院课程教材研究中心主任、编审（北京 100081）；章全武，人民教育出版社人教研究院课程教材研究中心高级研究员（北京 100081）；林颢，人民教育出版社博士后科研工作站站博士后（北京 100081）。

结果显示,学生体质达标率 87.1%、优良率 35.3%、不及格率 12.9%,与 2021 年相比,全国学生体质状况呈下降趋势,达标率下降了 2.9 个百分点,优良率下降了 3.3 个百分点。达标率、优良率随着学段增长呈下降趋势。针对学生体质健康状况 20 年持续下降的问题,教育部印发的《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》指出:“我国中小学生部分身体素质,特别是爆发力、力量、耐力素质及肺活量等指标持续下降,超重与肥胖学生的比例增加,学生视力不良检出率继续上升。出现这些问题的原因是多方面的,但学生每天的体育锻炼不足、体育活动时间不能得到保证是其主要原因。”^[5]

体育活动时间不足除导致中小学生身体素质下降,也是心理健康问题频出的罪魁祸首之一。中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险(其中 4.0%属于重度抑郁风险群体,10.8%为轻度抑郁风险群体),须进行有效干预和及时调整,以免进一步加重而出现更严重的症状。随着年级增长,抑郁风险有升高的趋势,小学阶段存在抑郁风险的学生占一成左右,初中阶段存在抑郁风险的学生约占两成。^{[6]35-37}

“四小”问题(小眼镜、小胖墩、小豆芽、小焦虑)日益严重,引起全社会和党中央高度关切。我们建议:在国家课程方案中体育与健康课时增加七成,以保证各年级每天一节体育课,为学生一生的健康发展打下坚实的体力基础。

第二,《纲要》明确提出实施劳动习惯养成计划,提升学生动手实践能力、解决复杂问题能力和社会适应能力。这些要求,直指劳动教育、动手能力、实践能力、真实问题解决能力、创新能力、拔尖创新人才培养、核心素养培养等重点难点问题。为落实《纲要》精神,我们建议,开展每月一天校外劳动教育,为学生一生的持续发展打下坚实的动力基础;提升校内实践活动课程比例,为学生一生的创新发展打下坚实的能力基础;定制学科发展快车道,打造拔尖创新人才培养特别通道;允许学生提出自己的问题,让学生在深度求索中发展批判性思维;升学评价引入“研究报告”,倒逼创新精神与实践能

养落地;强化动手实践能力评价,促进学生动手动脑融合发展;更多学科推行开卷考试,倒逼试题设计更加强化素养导向,阻断死记硬背、机械重复刷题等学习方式;编制情境化与选择性试题,强化考查学生分析解决复杂问题的能力;构建偏才怪才识别与养护机制,为偏科创新人才开启特别通道;加强新时代科学教育,打造多元化科技实践生态场域。

第三,《纲要》非常重视青少年的读书,明确提出深入实施青少年学生读书行动。2023 年 3 月 27 日,教育部等八部门印发的《全国青少年学生读书行动实施方案》指出:“鼓励学校开设阅读课”“为学生阅读创造空间”。为落实《纲要》精神,我们建议:增设面向全体学生的自主阅读课,每天一节,为学生一生的精神发展打下坚实的阅读基础。

第四,我国基础教育课程在适应个别差异、为学生提供个性化发展空间方面尚不充分,必修学科课程门类和内容偏多、课程超载的问题还比较突出。在国际比较中,我国学生学习效率偏低、付出的时间成本偏高的问题较为明显(见下页图 1)。这些问题不解决,创新精神与实践能力的培养就缺乏充足的空间,《纲要》精神的落实也难以实现。

为此,我们建议:增加选修课程比例,为学生一生的个性化发展打下坚实的兴趣基础;精简必修学科课程内容,探索智能时代高效学习新路径;减少学校课程门类,赋予学校更多的课程整合权;“语文数学错峰出行”,减少学生数学学习困难;推广高中 AP 课程与 AP 考试供学生选修与选考,避免学生集中在少数几个高考科目上过度竞争。

当前,我国基础教育课程改革已经进入深水區,上述改革均是挑战巨大、极为难啃的硬骨头。我们建议:制定近期(到 2027 年)、中期(到 2030 年)与远期(到 2035 年)三步走改革规划,分阶段逐渐实现改革目标。

世纪之交,笔者之一曾撰文探讨并提出了义务教育课程教材改革的 18 条建议。^[7]当前,基于教育强国建设需要,我们通过召开座谈会、学校听课调研、校长深度访谈等方式汲取了丰富的一线实践智慧,同时在听取教育行政部门和一线实

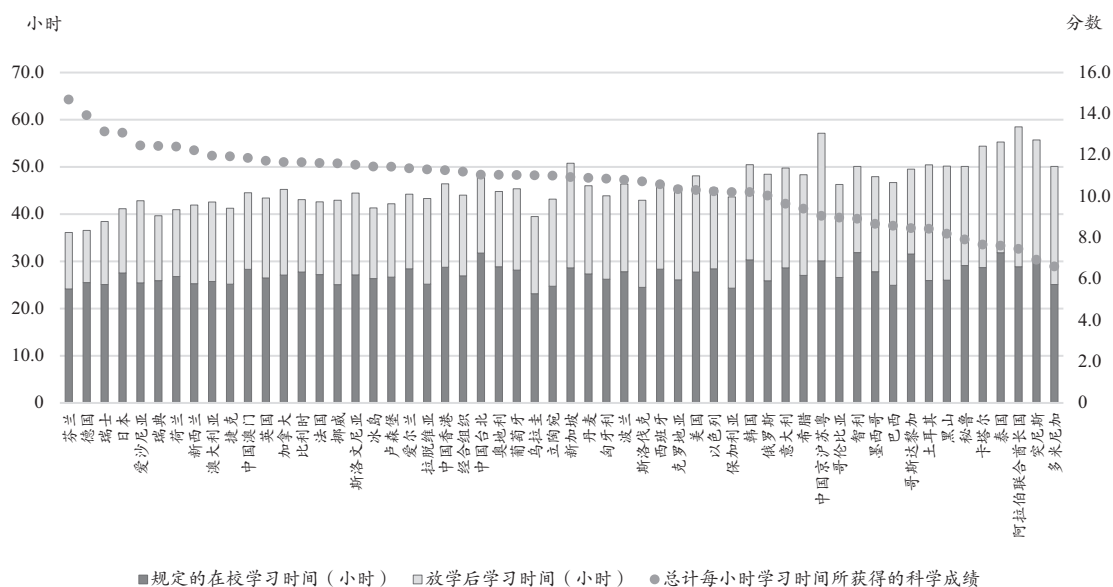


图1 PISA 2015 测试中每小时学习时间所获得的科学成绩^{[8][31]}

践者反馈基础上，就基础教育高质量课程建设再提 18 条建议，试图从课程结构、课程实施、课程评价等领域破解制约新时代基础教育高质量发展的体制机制障碍和瓶颈问题，为学生一生的发展打下坚实的体力、动力、能力基础。

建议一：增加体育与健康课时，为学生一生的健康发展打下坚实的体力基础

研究表明，户外活动时间每日累计超过 2 小时，能够大大减缓近视的发生率和程度，不仅能扭转之前近视率日益恶化的长期趋势，甚至还能使近视率逐年降低。^[9]另外，充足的运动是心理健康的重要保障。每周运动次数越多，抑郁、孤独和手机成瘾得分越低，且每次运动 40—60 分钟，抑郁风险的检出率最低。^{[6]49-52}体育锻炼还有利于大脑功能的提升，进而促进学生的学习表现，使学习质量、学习效率优于“5+2”“白加黑”的题海战术。^[10]

2020 年 10 月 15 日公布的中办、国办《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》明确指出：“鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课。”根据《义务教育课程方案（2022 年版）》和《普通高中课程方案（2017 年版 2020 年修订）》，体育与健康课 1—2 年级每周 4 课时，3—9 年级每周仅 3 课时，高中每周仅 2 课时。当前体育与健康的课时远远无法满足《纲

要》关于“中小學生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的要求。我们建议，大幅调高中小学国家课程方案中体育与健康的课时比例（总计增加不少于 70%），以确保从小学一年级到高中三年级每天一节体育与健康课。同时，明确规定每天校内的综合体育活动时间，小学不低于 2 小时，中学不低于 1.5 小时，并确保其中一半以上时间为户外运动，每天至少要有 1 小时中等及以上强度体育锻炼，以保证学生学习与发展有一个扎实的体力基础。

建议二：开展每月一天校外劳动教育，为学生一生的持续发展打下坚实的动力基础

虽然《义务教育课程方案（2022 年版）》中增加了每周不少于 1 课时的劳动课，但劳动教育目前仍是五育中最大的短板，尤其是校外生产劳动与社会实践体验较少，更多的是在教室里“讲劳动”，在黑板上“画劳动”，在作业中“写劳动”。事实上，只有组织学生离开校园，到校外结合真实生产劳动与社会实景现场开展如工学农学商学军等多种形式的劳动实践活动，才能让学生有机会体验真实生产生活中的劳动，探索现实世界中的实践，促进从“教科书就是整个世界”，走向“整个世界都是教科书”。

在校外生产劳动和社会实践中，通过与一线劳动者的零距离接触，学生亲身体验火热的中国

式现代化建设，亲眼观察国家建设各个领域的巨大进步、伟大成就，亲耳聆听各行各业劳动者如何在自己平凡的岗位上为人民美好生活服务，面对面感受体会从事各种职业的工作者在自己的本职工作中如何为国家富强、民族复兴而奋斗，了解当下正在以洪荒之力奋斗攻克的关键核心疑难瓶颈问题、正在探索的解决策略与创新智慧，以此激发学生投入祖国伟大建设的决心、参与建设美好社会的动力、投身攻坚克难的激情。学生还将从生产劳动和社会实践中发现疑惑的问题，激发探索的热情，在知识学习与实践探索的结合中，增长解决问题的智慧，增进对人民的感情与对社会的责任感，找寻人生追求，明晰人生使命，感受人生意义，获得人生启示，汲取人生动力，真正实现立德树人，培根铸魂，启智增慧。

因此，我们建议：除高三年级外，学校每月拿出一天时间开展学工学农学商学军等生产劳动和社会实践（也可集中安排），其中，每学期至少一天安排野营拉练等学军活动。这样，11年共可安排至少88天学工学农学商学军等生产劳动和社会实践。根据中小学生不同年龄阶段的特点，让学生在真实场景中系统化地体验现代工业、现代农业、现代服务业、现代军事、现代科技等，使学生循序渐进地感受三百六十行各种不同职业领域，了解未来不同的专业发展或人生方向，了解不同产业领域最新的科技革新与动向，并以此为基础做好自身生涯与职业规划。

建议三：提升校内实践活动课程课时比例，为学生一生的创新发展打下坚实的能力基础

学习不止读书做题，还应有更多实践探索和亲身体验！如果把学习局限于课堂、课本、从某页到某页的家庭作业等，学习就会变成读死书，上课就会变成枯燥无味的、令人沮丧的知识搬家，变成对死记硬背的检查，这是学生厌学进而导致成绩下降的根本原因。只有在学科知识学习的同时（之前，之中，之后），安排丰富的学科探究实践，知识的种子才能破土而出，成为茁壮的思想幼芽。^{[11]93-95,259-263,271-273}

因此，我们建议：增加校内实践类活动课程所占课时比例，如安排更多专题探究实践活动或社团活动（包括机器人、人工智能、大数据等方

面科技类专题实践活动），让学生自由自愿参加，从而给学生的学习兴趣、创新精神与实践能力提供更大发展空间。尤其是小学阶段，学校可尝试上午上课、下午活动的课程安排。目前，已有不少学校的成功探索，如谢家湾学校上午以学科课程为主、下午以活动类课程为主，用原来70%的时间完成学科课程的学习，节约出来的时间开展专题活动和个性化学习。实践证明，当学生在校园生活中拥有充足的自主探索空间时，其学习的准备状态、情感状态才能调适到最佳，学生的积极性才能被有效激发，在这一状态中学生的学习成绩反而因此得到促进。^[12]

建议四：增设每日自主阅读课，为学生一生的精神发展打下坚实的阅读基础

目前，中小学生的学习更多是上指定的课，读指定的书，做指定的题，学生学习的自主空间和个性化空间很有限，学生个人兴趣没有得到充分观照。另外，学习越是遇到困难，课内所学习的概念越复杂，就越需要更多阅读与教科书相关的引人入胜、妙趣横生的课外读物。对于学习中的难点，以为只读教科书就行了，不要分散精力去读别的书，这是一种完全错误的见解。课内外阅读实际上是相辅相成的。^{[11]49-50,56,100-101}

因此，我们建议：在创设时时、处处可读的校园阅读环境以及丰富多彩的阅读活动基础上，从小学一年级到高中三年级，面向全体学生增设自主阅读课，作为义务教育和普通高中课程方案中独立设置的一门必修课程，每天1课时。自主阅读课上，学生在教师指导下根据自己的兴趣爱好从推荐清单中自主选择阅读材料，涉及内容领域可以较为广泛，如科技类、数学类、外语类、文史类、艺术类、哲社类、经济类、军事类、医学类等各个方面的内容。也就是说，阅读不是仅仅语文学科的阅读，而更是全学科的阅读。自主阅读课把读什么的选择权还给学生，有利于培养学生的内驱力，促进学生个性化发展，丰富学生的精神世界，深化学生对人生与生活的思考。

建议五：增加选修课程课时比例，为学生一生的个性化发展打下坚实的兴趣基础

我国中小学课程结构中，“我必须学”“要我

学”的必修课课时比例依然偏高，“我自主选择”“我要学”的选修课课时比例仍然偏低，学生自主个性化发展的空间仍有待进一步提高。

选修课可以是供学有余力、吃不饱的学生提升学业的学科类课程，也可以是开拓学生视野、满足学生兴趣、不仅学生能够胜任而且能激发学生力量与潜能的拓展类、研究型课程。如果在普通的学校教育中，有一部分学生无法找到一个吸引他的兴趣点，无法找到方向与力量，感受不到自己也有发光的一刻，总是失败，受排斥，被漠视，无法找到自我，他们就会“没心思再上学”，在街头混，甚至走向犯罪。在收容罪错孩子的专门学校中，有不少学生虽然在文化课学习上存在困难与挑战，却在绘画、音乐、技术等课堂上获得了胜任感与兴奋感。如果无论学科成绩如何，每一所学校的每一个学生都能找到让自己发光的方向，找到生命的力量与出口，总有人接纳，他们就不一定会迷失。^[13]

现实中，不少学校在提升选修课占比、提供充足选修课方面，已经进行了有益的改革探索。比如，北京市十一学校为学生提供了丰富多彩的选修课程，逐步形成了一套分层、分类、综合、特需的课程体系，包括 327 门学科课程、29 门综合实践课程、164 门职业考察课程，以及 172 个学生社团，供学生自主选择，最大程度地满足每一个学生的不同学习需求。^[14]

因此，我们建议：进一步增加学生自主选修课程所占课时比例，给学生个性化、多样化发展提供更多自主选择空间。在众多选修课程中，学生总能找到自己的兴奋点和发光点。

建议六：减少必修学科课程课时比例，探索智能时代高效学习新路径

必修学科课程课时多，内容重，是世界范围内普遍存在的问题。经合组织（OECD）在课程分析报告《课程超载：突围之路》（*Curriculum Overload: A Way Forward*）中，对此进行了深入的探讨。^[7]有学科专家认为，当前的必修学科内容删除任何一个知识点，均会造成学生的终身遗憾，甚至危及国民素养。然而，在时时可学、处处可学的智能时代，这种认识已经过时。这并非因为知识变得不重要了，而是热爱、激情

与创造变得更加重要了。从当前的现实情况看，学生更多被要求学习大量指定的学科内容而不是自选的学科内容，太大比例的“要我学”和受控感，导致不少学生出现厌学情绪。我们越想多教，学生学到手的反而越少，教与学的实际效率越低。学生成长需要知识的营养，但喂得太多，学生就会积食，消化不良，甚至厌恶知识。一线教师对于探究式教学、跨学科实践等在理念上认可而在实际教学中却无暇顾及，学生所学知识难以转化为解决真实问题、复杂问题的能力与智慧，其原因是多方面的，而必修内容太多导致当前一线教师疲于奔命仍难以完成教学任务，也是其中的一个重要原因。在人工智能时代，人与人之间竞赛的不仅是谁掌握了更多的知识，不仅是知识量的竞赛，而更是热爱与执着的竞赛。

因此，我们建议：进一步压缩必修学科课程课时比例，精选、减少必修学科课程内容。一是要从我国国情、现实环境以及未来社会发展、生活需要出发，从人工智能时代对人的知识、能力、情感价值观等素质的新要求等角度，审视当前课程内容的基础性、时代性与先进性，将部分必修课程内容调整到选修课程中，从而减小必修学科课程内容的容量和难度。二是要进一步强化必修学科课程内容的可选择性，提供多个平行内容供学生从中选择一个开展学习，而不是要求所有学生对必修课程中的所有内容都必须学习。三是要进一步改革教学模式和评价方式，深化探索人工智能辅助有效教学，提高学习效率，阻止“题海战术”“无差别刷题”等机械性、重复性低效教学甚至无效教学的做法。

建议七：减少学校课程门类，赋予学校更多的课程整合权

我们建议在课程结构上通过整合来减少课程门类，在保证各科国家课程标准得到落实的前提下，不拘泥于科目设置的形式，准许学校尤其是小学，在课程实施过程中灵活安排课表，对十多门小学课程进行整合优化，减少并开科目的数量，减少各门课程之间的简单重复，促进交叉融合，使跨学科学习更加自然。

实践证明，课程的进一步整合也有利于减少平行班教学数量，减少教师同时面对的学生数

量,让更多的教师单班跨学科教学,促进教师更深入地了解学生,开展因材施教。这样一来,教师更多的不再是哪一科的任课教师,而是某个班某群学生的教师,教师不仅在教某个学科,更是在教整个人。^[15]比如,杭州市崇文实验学校进行了“灵活课表”的实践探索,在小学一、二年级由两位教师共同负责班级的全部课程,开展全科教学。^[16]这种“包班而教”,在组织上为课程的进一步整合(包括跨学科教学)创造了条件。在小学低中高不同年段,可根据包班教师的数量与具体情况,探索不同的课程整合模式。

建议八:语文数学“错峰出行”,减少学生数学学习困难

小学低年级打好语言基础,是避免中高年级学生出现学习困难的关键,也是他们后续学习与发展的关键支撑。^{[11]41-43}不少学生遭遇数学学习困难,其原因在于他们无法正确地理解题意,即使教师帮助学生弄懂了这道题中的个别难懂字词,学生遇到新的题目仍会出现新的理解困难,其根本原因就在于学生的整体阅读理解能力、语言领悟力尚未发展到相应水平,而不仅是个别字词不理解。最近的一项研究甚至表明,学生在小学的表现与他们出生的月份密切相关。^[17]尤其是数学学习困难的学生,如果晚一些面对同样的数学任务,往往就更加容易胜任,就是因为年长一岁(甚至只是数月)所带来的认知发展提供了更加强有力的支撑。如果语文数学“错峰出行”,数学学习适度延后,对于这些学生来说,花费同样的学习时间可以取得更好的学业表现。

因此,我们建议:小学语文、数学在各自总课时数保持不变的前提下,小学低年级先多上些语文课,高年级再多上些数学课。这样调整有利于学生在发展出较高的阅读能力基础上更高效地学习数学,减少数学学习困难。

建议九:私人定制学科发展快车道,打造拔尖创新人才培养特别通道

拔尖创新人才不等于成绩拔尖的尖子生,其核心特征是执着热爱、深度求索与独立思考。更多拔尖创新人才的产生,重点不在选拔,而在平时的识别、发现、支持和滋养。如果我们发现某

个学生对某个领域、某项活动、某个学科产生了强烈的兴趣,就不要打断他,要鼓励他,要允许他长时间专注自己痴迷的事情。其中,一个方向是向深度更多挖掘,或向宽度广度更多拓展。比如,有小学生迷上了古诗文,大量背诵千万首,不仅信手拈来,融会贯通,还会有模有样地进行古风创作。还有中学生迷上了《红楼梦》,反复研读钻研数遍,成了小小红学家,被语文教师直接请上讲台给大家授课。另一个方向是向上快速发展。对于总是“吃不饱”的个别学生,在学科课时总数不变、不增加学业负担的情况下,花12年中小学的学习时间,积极主动地学到大学一二年级水平的课程,是完全能够做到的。在各个领域、各个学科,这样的学生并不少见,要发现他们,帮助支持他们尽情地向上向高处生长,“天高任鸟飞”,而不要非把他们硬摁在教室中与其他同学一起同步前进。

因此,我们建议:对于那些在某学科有强烈兴趣的学生,允许他们免修该学科常规进度课程,为他们私人定制学科发展“快车道”,以自学加辅导的方式,按照自己的学习节奏与速度,钻研探索教科书及课内外内容。

建议十:允许学生提出自己的问题,让学生在深度求索中发展高阶思维和批判性思维

新课程改革强调培养学生的问题意识,提升学生发现问题、提出问题、分析问题、解决问题的能力,发展学生的高阶思维和批判性思维。但在实际教学中,往往是按照预先的教案,要求学生探究教师预先设定的问题,并记住教师预先设定的标准答案。既没有给学生机会提出自己的问题,表达他们的困惑与质疑,也没有给学生时间去求索他们感兴趣的问题。实际上,如果真正放开学生的手脚,解放他们的嘴巴与头脑,他们会提出很多非常有意义、有深度的问题。

在一堂人工智能辅助教学实验课上,学生围绕新教材《中国历史》“夏商西周王朝的更替”一课提出了六七个问题。教科书上说“禹最初想传位给伯益,但是在禹死后,禹的儿子启拒不接受传统的举贤禅让做法,取代禹生前推举的继承人伯益,直接继承了禹的王位。从此,世袭制取代了禅让制。”有学生问,为什么伯益会把王位

丢掉，他没有启武艺高强吗，打不过他吗？尧和舜的儿子怎么没有设法夺取王位？也有学生问，禅让制听着很有优越性呀，怎么会被世袭制这样一种感觉挺落后的制度取代呢？历史不是由低级向高级发展吗，落后的制度怎么反而把先进的制度取代了呢？还有学生问，尧把首领的位子传给了舜，舜年老时让位于禹，教科书上说禹建立起我国历史上第一个奴隶制王朝，为什么尧和舜的时代就不是奴隶制王朝，只有到了禹的时代，才是奴隶制王朝呢？学生自愿组建课题组，借助DeepSeek和百度等工具，探究自己感兴趣的课题并进行交流。在这一过程中，教师引导学生注意大语言模型的幻觉问题，指导学生学会对网上的信息进行评价与辨别，在可靠可信的史料基础上得出科学的历史结论。

为促进深度思考与深度学习，我们建议：教师在课堂教学中关注学生的困惑疑问、批判质疑，允许学生针对自己发现的问题进行深度求索。只有这样，才能真正培养起学生的科学精神、理性态度、批判性思维等核心素养。当然，深度求索需要充足的时间，也要求精简必修学科课程内容，以免师生疲于奔命赶教学进度。

建议十一：升学评价引入“研究报告”，倒逼创新精神与实践能力的培养落地

升学评价指挥棒对中小学教育教学具有实质性影响力。虽然对于“一卷定终身”高考制度的危害多有诟病，但高考成绩能较为客观、科学、有效地反映学生在学科知识与能力等方面的学业表现，而这些素质是高校学习的重要基础。从世界范围里看，标准化的大学入学考试仍是各国普遍重视且采用的重要高校录取依据。因此，即使在高考科目设置等方面会有一些变革，不把高考成绩作为唯一的录取依据，但我国高校录取以高考成绩作为重要依据或基本依据的格局依然将会长期保持稳定。

然而，纸笔测验对于创新精神和实践能力的考查是非常有限的。因此，我们建议：在升学评价尤其是高校录取时要求学生提交研究报告过程档案，以便于了解学生在探究实践与创造创作能力方面的发展状况。研究报告可以是科学探究类、技术设计类的，也可以是文学艺术类、哲学

社科类、社会调查类等各个方面。在实施过程中要强调提交诸如初始研究、研究中的不足与教师指导建议、后续研究、收获感言等过程性成长档案材料。将研究报告过程档案作为升学依据，必定会倒逼中小学加强研究性学习（小课题研究）、促进跨学科实践的真正开展。

具体录取时，如果总录取名额设为100人，高校可先主要依据考生分数从高到低录取80人。其余20名录取名额按考生分数提取120%的考生材料，即提取24位考生的材料，通过分析研究学生研究报告等材料，决定录取哪20位考生。也就是说，高校绝大多数的录取名额仍是以考试分数为主要录取依据。虽然提档时只是多提了4名考生的材料（占录取名额的4%），但所有（100%）的考生都会认真提交研究报告过程档案，从而对整个基础教育产生明显的引导作用。这就叫以4%撬动100%。

建议十二：强化动手能力评价，促进学生动手动脑融合发展

动手能力不仅是指一些重要的生活技能和职业技能，也是对未来生存与发展极为重要的一种基础能力。我国要向高科技、中高端产业进军，实现产业升级，解决卡脖子核心技术，实现技术“领跑”，很重要的一个方面是研究与开发团队中急需大量高技能人才。实际上，尖端创新对高端学术人才和从事基础研究人员的手动能力也提出了更高的要求。宇树科技创始人王兴兴在机器人领域取得的举世瞩目的创新成就，就源于他从小对电子机械制作的痴迷。因此，动手能力不仅是进入社会生活和升入职业院校的重要基础，也应成为升入普通高等院校必备的基础能力。

用升学指挥棒推动创新精神与探究实践能力培养真正落地，是一项系统工程，除需增加“研究报告”过程档案，还要强化动手能力等方面的评价。2023年5月9日，教育部办公厅印发的《基础教育课程教学改革深化行动方案》要求“将实验操作纳入中考”。2023年9月25日，北京市教育委员会印发《关于深入推进高中阶段学校考试招生改革的实施意见》，通过强化实验考核环节（物理80分中有10分是实验操作），强化学生动手实践能力的培养。当然，升学评价强

调实验考核等评价手段，并不是简单地考核学生的动作技能，而是强调动手与动脑的结合，既要动手做，又要动脑筋。

建议十三：推行部分学科开卷考试，倒逼试题设计更加强素养导向

随着我国考试评价不断改革改进，试题的设计日益强调能力立意、素养导向。尤其近年来的高考中考试题，日益强调考查学生灵活运用所学知识解决实际问题的能力，单纯依靠死记硬背和反复机械刷题，已经很难取得高分。考试时，即使提供教科书和习题集，学生也无法直接从中找到确定答案或现成解题套路。

在上述改革基础上，我们建议：在部分学科考试采取开卷考试，进一步倒逼试题设计者更加强调评价的素养导向、能力立意，减少靠单纯记忆、机械训练、低水平重复就能应付的考试内容与形式，引导师生进一步强化教与学的素养取向。全国多地已经开展了多年的开卷考试实践探索，北京市也将在2025年中考中开始探索道德与法治科目笔试开卷。另外，平时的测验等形成性评价，以及每学期的期中期末考试，也可以更多尝试开卷考试。同时，要深入研究开卷试题的设计与答卷的评分，从而对学生学习与应考形成正向引导，阻断死记硬背、机械重复刷题等学习方式。

建议十四：编制情境化与选择性试题，注重考查学生分析解决复杂问题的能力

建议试题编制进一步强调真问题、真情境，继续释放应用性、探究性、综合性、开放性、时代性、创新性的命题信号，更加注重考查学生认识真实世界、分析解决真实复杂问题的能力，强调学生对所学知识的融会贯通和灵活运用能力。如道德与法治试题中要求学生针对“卧铺挂帘”这一真实的社会热议话题展开分析，引导学生认识到分析问题时要考虑从法律层面维护自己的合法权益，也要从道德层面维护社会的和谐温暖，从而学会辩证地运用道德思维与法治思维。

同时，我们建议：增加试题的选择性，给出多道平行试题，允许学生结合个人的生活经验和特长优势，从中选择自己感兴趣或擅长的问题来

回答，展现自己的深度思考与独到见解。比如，高考作文可以提供两三道作文题供学生选择，学生可以选择与自己更加相关、更有话可说的话题撰写作文，强化试题与个体生活经验的相关性。

建议十五：构建偏才怪才识别与养护机制，为个性化创新人才开启特别发展通道

当前，高校录取体制阳光透明，公平公正，高效节省，原则性有余，但弹性、灵活性不够。18岁时钱伟长以中文和历史双百分的成绩考入清华大学。但实际上，钱伟长是个“偏科生”，在数理上一塌糊涂，物理只考了5分，数学、化学共考了20分，英文因没学过是0分。^[18]90后王兴兴创立的宇树科技生产的机器人全球领先，他从小痴迷科技探究与电子机械制作，然而中考时，由于英语成绩较差，让他差点没考上高中。而高中三年英语也一直拖后腿，好在终于考上了浙江理工大学机械与自动控制学院机电专业。考研时也因不够英语线，王兴兴没上成心仪的浙江大学。^[19]

我们建议：对于那些有创新潜质、有拔尖表现，但明显“偏科”或表现独特的“特殊拔尖创新人才”，在高校录取时给予“试录取”“试入学”特别政策。“宽进”的同时“严出”，学习年限相关政策和毕业标准与其他学生相同，一视同仁。即使他们中有一些人延期毕业，甚至有一些无法达到毕业标准，能够拥有一段高校学习生活经历对于他们的成长也将是有益的。而且，相信这样的灵活录取政策实施后，一定会使一批特殊的拔尖创新人才得到滋养和发展。

建议十六：设置高中AP课程，避免学生集中在少数几个高考科目上过度竞争

大学先修课程（the Advanced Placement Courses, AP课程）是在高中阶段开设的、达到大学学术标准与学业水平的课程，供高中生选修，相当于在高中阶段先行选修大学的课程。AP课程最早于1955年在美国设立。如果学生参加全美统一命题的相应科目的AP考试并考试合格（即获得3至5分，5分为最高分），在大学录取时就会更有竞争优势，还可获得多数大学认可的学分并在进入这些大学后免修这些课程。

2024 年,美国 35.7% 的高中学生选修了至少一门 AP 课程,超过 22.6% 的高中生至少有一门 AP 课程考试合格。^[20] 目前美国提供 40 门 AP 课程,均为大学一、二年级的基础课,涉及英语、外语、数学与计算机、科学、历史与社会科学、艺术等领域。

我国自 2014 年开始在部分高中设置供学生选修的 AP 课程,建议大力推广这一改革试验。同时,建议高校录取时参考中国 AP 课程考试成绩,可先在“双一流”高校中开展试点改革。从目前我国高校录取依据的结构看,竞争角逐的科目结构过于单一,选择空间有限。若可以从经济学、心理学、环境科学、计算机科学、艺术等几十门 AP 课程中进行选修选考,则有利于拓展我国高中生的知识视野,促进学生个性化、多样化发展。我国高校若能在录取时尝试参考中国 AP 考试成绩,则可避免考生集中在少数几个高考科目上死卷深挖。

建议十七: 加强新时代科学教育, 打造多元化科技实践生态场域

2023 年 5 月,《教育部等十八部门关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》发布,要求全面落实在教育“双减”中做好科学教育加法的各项措施,要求“重在实践,激发兴趣”“进行场景式、体验式科学实践活动”“在现实生产生活环境中学习科学知识”等。做好科学教育加法,不仅要从数量上保证高校录取中足够比例的理科招生数,还要从质量上提升中小学的科学教育实效,而不是简单增加小学科学和中学理科类课程的必修课程内容或课时。

因此,我们建议:增加更多机会让学生自主开展科技阅读,到校外生产劳动和社会实践中探究科技的力量,在校内实践类活动课程中探索科技的奥妙,提供更多科技类选修课供学生自主选择,给科技优势学生私人定制科学学习快车道,在升学考试中给学生展示科技研究报告和科技动手操作的机会,高校录取时给科技偏才怪才提供特别通道,在高中提供选修科技类 AP 课程的机会并把 AP 成绩作为高校录取的依据,等等,进而打造多元化科技实践生态场域。

建议十八: 制定三步走改革规划, 通过检查问责确保学生健康成长全面发展

形势逼人,挑战逼人,使命逼人。本文建议的每项改革举措要真正实现都须认识坚定、措施坚决、持续坚持,都须制定近期(到 2027 年)、中期(到 2030 年)与远期(到 2035 年)三步走改革规划,分阶段逐渐达到目标。

只有认识到位、决心到位、措施到位、检查到位、问责到位,改革才能最终到位,学校也才能不折不扣、主动积极地贯彻落实党的教育方针,真正促进学生全面发展,真正解决基础教育课程领域长期存在的一些困扰和问题。这里,检查到位、问责到位极为关键。教育行政部门制定政策,出台文件,召开发布会,只是问题解决的开始。为确保执行到位而开展的监管更是教育行政部门的重要职责,如果督导检查走形式,反馈问责走过场,那么政策落实不到位的部分责任就在政策制定者,在教育行政部门。这里,省级教育行政部门是关键中的关键。我们建议教育部督促各省级教育行政部门公开发布本地各校中小學生体质监测和学校体育工作评估、学生心理健康状况监测、劳动教育开展情况等各方面数据,接受人民群众监督。

一个国家实施什么样的中小学课程,就有什么样的新一代国民。我们提出基础教育高质量课程建设的 18 条建议,旨在通过调整课时比例、完善课程结构、改进教学与评价方式,使学生在校期间各类学习活动的结构、负担结构更加合理。如果学生有更多的时间去运动,去劳动,去动手,去实践,去自主阅读,去深度求索,去批判创新,去开展个性化的自主学习,他们将会更加健康地成长,更加全面地发展。

参考文献:

- [1] 金振蓉,田雅婷. 90% 青少年近视的隐忧 [N]. 光明日报, 2019-05-19 (6).
- [2] 卫生与免疫规划司. 国家疾控局积极推进儿童青少年近视防控,近视率呈下降趋势 [EB/OL]. (2024-03-13) [2025-05-08]. https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzxx/c100008/common/content/content_1764617954927783936.html.
- [3] 国务院新闻办就《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》有关情况举行发布会 [EB/OL]. (2020-

- 12-24) [2025-05-08]. https://www.gov.cn/xinwen/2020-12/24/content_5572983.htm.
- [4] 郭伟, 甄鹰. 青少年脊柱侧弯患者超 500 万 脊柱健康关乎人的一生 [N]. 中国妇女报, 2024-07-10 (8).
- [5] 刘海元, 单舜. 关于落实“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”工作的思考 [J]. 体育学刊, 2025 (3): 2-11.
- [6] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告 (2021—2022) [R]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [7] 任长松. 新一轮义务教育课程教材改革: 18 条建议 [J]. 教育理论与实践, 1999 (10): 32-36.
- [8] OECD. Curriculum overload: a way forward [M]. Paris: OECD Publishing, 2020.
- [9] WU P C, CHEN C T, CHANG L C, et al. Increased time outdoors is followed by reversal of the long-term trend to reduced visual acuity in taiwan primary school students [J]. Ophthalmology, 2020 (11): 1462-1469.
- [10] 李楚悦, 朱雅文. 上海这所小学上学最晚, 为什么不担心学习成绩 [EB/OL]. (2025-02-21) [2025-02-25]. <https://mp.weixin.qq.com/s/Z7EIZekUBSzNZr1HhJ8cCA>.
- [11] 苏霍姆林斯基. 给教师的一百条建议 [M]. 诸惠芳, 译. 北京: 人民教育出版社, 2023.
- [12] 刘希娅. 学习方式系统变革的学校实践探索: 基于谢家湾学校的研究 [J]. 中国教育学刊, 2022 (11): 97-102.
- [13] 邓郁. 防控未成年人犯罪, 除了降低刑责年龄还能怎么办? [EB/OL]. (2024-01-12) [2025-05-08]. <https://mp.weixin.qq.com/s/IG5HvIGGMaK0vPI9vFqbKA>.
- [14] 北京市十一学校课程设置 [EB/OL]. (2024-01-12) [2025-05-08]. <https://www.bnds.cn/course/normal/>.
- [15] 重庆教育改革“新冲击波”: 重庆谢家湾小学课程整合纪实 [N]. 中国教育报, 2014-03-06 (12).
- [16] 杭州崇文实验学校. 从“四张课表”看国家课程方案高质量实施的崇文探索 [EB/OL]. (2024-04-10) [2025-05-08]. <https://mp.weixin.qq.com/s/3Zv1Po8gCWGL54KOmaMWEQ>.
- [17] 布什, 沃森. 学习的科学: 每位教师都应知道的 99 项教育研究成果 (升级版) [M]. 滕梅芳, 袁博, 盛骢, 译. 北京: 中国青年出版社, 2022: 45, 69.
- [18] 陈庆辉, 吴红林, 周裕妩. 钱伟长在上海大学当校长不拿工资没房子 [EB/OL]. (2010-07-31) [2025-05-08]. <https://news.sina.com.cn/c/2010-07-31/041520795782.shtml>.
- [19] 英伟达年会上, 坐在黄仁勋旁边的 90 后小伙, 什么来头? [EB/OL]. (2025-01-24) [2025-05-08]. <https://mp.weixin.qq.com/s/MaK15zJyIFcbTn39nYn0dg>.
- [20] AP program results: Class of 2024 [EB/OL]. [2025-05-08]. <https://reports.collegeboard.org/ap-program-results/class-of-2024>.

(责任编辑: 刘启迪)

18 Suggestions on the Construction of High-Quality Basic Education Curriculum Under the Background of Education Powerhouse

Ren Changsong, Zhang Quanwu, Lin Yang

Abstract: High-quality basic education curriculum is an important support for building education powerhouse. In order to implement the new requirement of education powerhouse, we put forward 18 suggestions for the construction of high-quality basic education curriculum, giving students more time for sports, labor, hand-on experience, practice, independent reading, deep exploration, critical innovation and personalized learning and reducing the time on repeated training, over-study, doing questions stiffly, rote memorization and forced uniformity, so as to lay the foundation of physical strength, motivation and ability for their lifelong development.

Key words: basic education; high-quality curriculum; education powerhouse; healthy growth; all-round development