

# 四象限法则之青年教师课堂教学竞赛

孟彩霞 阿娜尔古丽·伊德日斯

喀什大学中语学院, 中国·新疆 844000

**【摘要】**人是时间的驾驭者, 教师是课堂时间的管控者, 科学掌握时间能有效地提高教学质量。用四象限法则分类教学内容, 结合习得者认知思维规律和课堂教学时间的黄金分割, 课前按授课时区安排表设计, 能有效提高青年教师课堂教学竞赛质量, 提升教师的教学水平。

**【关键词】**四象限法则; 课堂教学; 时间管理

喀什大学教研教改重点课题, 名称: 四象限法则在预科教育中的运用, 编号: KJDZ1802。

笔者在一次课堂竞赛中发现, 13名参赛选手, 只有4名能合理安排和掌控教学时间, 这意味着时间管理问题在青年教师课堂教学竞赛中普遍存在。

时间对每个学生和老师都一样, 如何在同样的时间里, 让学生掌握更多的知识, 是课堂教学有效性研究的永恒话题。对于青年教师而言, 科学掌控授课时间是提高教学水平和质量的重要因素。

## 1 课堂教学的四象限法则

四象限法则是时间管理理论的一个重要组成部分, 是由美国管理学家斯蒂芬·科维(Stephen R Covey)提出的。该法则将工作按二维变量(紧迫性和重要性)划分为4个象限: 第1象限既紧急又重要, 第2象限重要但不紧急, 第3象限紧急但不重要, 第4象限既不紧急也不重要。其核心观点是准确区分所列任务对实现目标是否有价值, 然后将主要精力和时间集中用于处理那些重要但不紧急的工作上, 这样可以做到未雨绸缪, 防患于未然。<sup>[1]</sup>

课堂教学竞赛的要素根据教学工作实际, 按四象限法则可以归结为:

紧急的是时间, 重要的是学生掌握的内容。第一象限为竞赛内容在规定时间内完整展示, 第二象限为本讲必须掌握内容和课堂常规的建设, 第三象限为各种教学方法和手段的使用, 第四象限为其他教学内容。

本文为喀什大学教研教改重点课题“四象限法则在预科教育中的运用”(KJDZ1802)的阶段性成果。

青年教师在备课时按四象限法则对教学内容和时间安排整理归纳, 就会正确取舍的教学内容和设计, 掌控时间。

## 2 课堂教学竞赛时间问题原因分析

### 2.1 存在讲得越多越全越好的误区

青年教师备课时, 为使学生获得的知识最大化, 会尽可能多去准备, 大多把注意力集中在教学环节、教学技能、授课内容上, 竭尽所能讲授最多, 殊不知反而会弄巧成拙, 将授课变成表演, 失去了教学的本真。教学是教与学的双边活动, 不是教得越多学得越多。

### 2.2 没有储备足够的时间管理理论和方法

青年教师因为在思想上对时间管理不够重视, 缺乏正确的时间管理理论的知识储备, 准备充足的内容因为时间不够删减, 赛后遗憾万分, 却束手无策。教学内容如何取舍、教师教多久学生练多久, 在设计中都缺乏科学的指导。

### 2.3 忽视授课时间管理的重大作用

没有科学的授课时间管理知识指导, 虽然教学环节完整、教学技能运用熟练、教学内容充实、教学形式丰富, 但时间不够, 整体的设计欠妥。反而会出现一味地“满堂灌”, 甚至像是在演“独角戏”。

## 3 青年教师课堂教学时间管理理论与运用

### 3.1 45分钟价值曲线

王仁甫老师发现, 课堂教学的45分钟之内, 学生的生理、心

理状态分为五个时区: 起始时区5分钟、兴奋时区15分钟、调试时区5分钟、回归时区15分钟、终极时区5分钟。兴奋时区是学生思维最活跃的阶段, 学习效率最高。<sup>[2]</sup>提高课堂教学有效时间, 就要压缩起始时区, 促使学生的兴奋点从课间活动转移到课堂学习中来, 并且尽可能缩短这一时区。在兴奋时区, 把学生的思维引入最佳境界, 并尽可能延长兴奋时间, 尽可能解决教学重难点。

一节课的时间这样安排: 前2-5分钟用于组织课堂教学和复习, 第10-20分钟安排教学内容的重难点, 将20-30分钟交给学生练习巩固、实践讨论等, 最后几分钟用来总结、复习及布置作业。

### 3.2 课堂教学中的黄金分割

课堂教学是否有效, 主要体现在教学时间的投入和教学成果产出之间的比例是否协调。传统教学模式“满堂灌”使教师辛苦学生不会。郭道胜和袁致伟的黄金分割法实验显示, 教师讲授和学生学习的比例为27:18或者28:17, 也就是说教师的讲解不超过半个小时, 学生的互动时间为17-18分钟。<sup>[3]</sup>

## 4 利用四象限法则管理课堂教学时间策略

### 4.1 教学内容按四象限法则进行有效取舍

此时的四个象限, 我们根据内容重难点进行划分。第一象限是, 教学过程、教学内容、教学形式等, 少用时。第二象限是本讲必须掌握的重点内容, 多花时间重点展开。第三象限为难点内容, 用浅显的方式解释即可, 可少花时间。第四象限的复习内容和非重点, 点到即可, 可用时最少。

### 4.2 设计教学内容时间安排表精准掌控时间

以45分钟一节课为例, 可以参考下表设计教学竞赛课堂时间和内容。

授课时区安排表

时区	时长	时段	内容设计	注意事项
起始时区	5			
兴奋时区	15			
调试时区	5			
回归时区	15			
终极时区	5			

根据最佳教学时间理论, 将一节课有意识地按照习得者的认知思维习得规律, 设计五个部分。其中的时段为具体上课时每个时区的起止时间。通过表格提前做好设计, 能够对每个教学环节精准把握。教学内容具体到每个知识点需要的时间。在注意事项中, 备注教学和学的时长, 兼顾课堂教学的黄金分割原则。

### 参考文献:

- [1] [美]斯蒂芬·科维. 学生学习问题与教育方案[M]. 1989.  
 [2] 王仁甫. 45分钟价值曲线[N]. 中国教育报, 2002-09-19(8).  
 [3] 郭道胜, 袁志伟. 黄金分割规律与课堂教学时间的分配[J]. 教学与管理, 1997, (5): 40-41.