

培新小学：围绕课堂做好“花样”文章

记者 周健

汉滨区培新小学在落实“双减”中，把课堂作为教育的主战场，做好整体改革的顶层设计，优化课程设置、教学环节和作业设计，通过人性化、个性化的评价，让每个学生获得成就感。

学校依据“5+2”课后服务模式，建立了1+X多元课程体系，包括辅导作业、自主阅读、体育、艺术、科普活动，以及娱乐游戏、社团拓展等课程，让学生真正学有所乐，学有所获。学校成立了课后服务“喜阅说写”课程领导机构及核心成员，制定“喜阅说写”课后服务课程研发内涵、研发原则、研发途径及思路。聘请15名全国“新孩子喜阅说写教室”种子教师，轮流上课后服务说写研讨课、示范课，做课后服务说写课程实施技能技巧微讲座，展示典型说写案例、五分钟“大语文+大德育”极简短说写等模式，让学生

能说会写、能言善辩；学校组建了“财商素养”课后服务课程研发小组，让学生从认知财富、使用管理财富、创造财富、回馈社会等方面开展系列财商主题实践活动，提升学生对财商学习的兴趣，培养学生财商素养，从而达到认识数学、在实践中热爱数学的效果；研发了“整本书共读”课后服务课程，引导学生在阅读经典童书过程中，找到说写训练点，将书面语言内化为学生自己的语言，在表达的天空自由翱翔；学校聘请安康学院大学生志愿者和富有特长爱好的社会有识之士、家长担任“精品社团”课后服务课程校外指导教师，结合本校教师的特长爱好，联合开发非洲鼓、机器人、汉调二黄等校级课后服务精品社团25个，兴趣魔方、跆拳道、围棋等年级社团30个。学生根据自己的兴趣爱好，自愿报名

参加，走班上课。以此发展学生个性特长，促进全面发展。

在作业设计上，培新小学采取了个性化作业的形式，根据学生接受知识的差异，将基础题、拓展性分层要求，做到因人而异。作业的形式呈现多样化，分为口头、书面、思考、实验、操作、制作、测量、观察、调查等，力求能启发学生思维、培养学生能力。



南门小学：校内外结合提升学生综合素质

记者 郭飒

每周五下午的延时课程是南门小学的社团活动时间。下午最后一节文化课刚结束，孩子们便“飞奔”出教室，站在操场上排队，准备去各自的社团报到。南门小学校长陈受选说，这一天是孩子们每周最期盼的一天。

学校共设置34个社团，根据不同年级学生的特点，开设特色项目二胡、非洲鼓等，体育类项目篮球、足球等，还有鼓号队、记者团等。“社团活动在‘双减’政策实施以前也有，只是类别没有这么多。今年以来，学校为了让社团活动内容更丰富，更有特色，与安康学院合作，由他们的专业团队对学校社团课程进行科学设计，并派专业老师对社团活动进行指导。社团老师由三部分组成：本校具有相关专业的老师、校外艺术培训机构的老师以及安康学院的学生。”陈受选说，“我希望社团活动能够有阶梯性和连续性，能够真正产生效益。尤其在‘双减’背景下，社团活动也是延时服务课程的一项重要实践。”

在“双减”政策实施以后，学校在完善各类社会实践活动的基础上，也对延时服务课进行了摸索和实践。陈受选表示，学校的延时服务课主要以辅导孩子完成课后练习为主，减轻校外学习负担和家长负担。在完成练习之后，针对不同年级的孩子，老师也会增加相关的课外拓展训练，比如阅读、练字、演讲等等，一方面为孩子一天的学习生活进行

缓冲，另一方面，拓展孩子的知识面，培养他们的兴趣。

陈受选说，课后延时服务对很多家长而言，一定是有利的。首先减少了他们的家庭负担，过去可能需要奔波在各种辅导班中，而且目前辅导机构良莠不齐，如何选择，如何检验学习效果对家长而言也是一大难题。在学校参加延时服务，老师对孩子的情况本身就很熟悉，可以有针对性地帮助孩子进行辅导。同时他也坦言，延时服务课对于老师而言，的确增加了他们的工作量，也给老师提出了更多的要求。老师每天早上7点40分左右到校，下午一般都是7点多才能离校，除去中午休息的一个多小时，老师每天的工作时间基本都在10个小时左右。虽然延时课的费用其中一大部分都给老师作为课时补助，但是老师每天还是超负荷在工作。另一方面，为了让延时课更加有特色，引起学生的兴趣，老师也会在课程设计上花费更多的心思，这也给老师提出了新的挑战。

采访中，安康学院教育研究中心老师李支其正在社团进行指导，他认为，“双减”最重要的就是要回归到“减”，要减负提质。这里不仅仅是减轻学生的作业量，而是要构建多元化学习方式的作业观。如今，在“双减”背景下，更是要用发展性眼光审视学生的身心健康和未来发展，赋予作业新内涵。不仅关注学生学什么、如何学习，更要关注学生通过完成作业能否实现个性发展、塑造创造精神，培养实践和创新能力。在

校内延时课上，老师应该多探索一些方式方法，如何更有效地帮助学生消化当日所学知识，依托各学科的特点，但是又不局限于课内课程体系，比如语文课，可以用课本剧、辩论会等形式进行课内知识的延伸和拓展，寓教于乐，寓学于乐。课外也不仅仅是做作业，而是要注重德育的培养，可以用劳动实践作业、体育作业和阅读书籍等为主，培养孩子们健康的生活和学习习惯。



汉滨小学：不让孩子在题海中淹没

记者 周健

汉滨小学在落实“双减”过程中，彰显“竹品育人”的办学特色，有效整合校内校外资源，进一步加强和改进组织管理、课程管理、质量管理和过程管理，不断丰富减负和增效“双翼”，促进学生全面发展，健康快乐成长。

在落实学生“减负”方面，汉滨小学构建“学校把握方向、各部门制定方案、教研组年级组跟进措施、备课组指导落实、教师具体负责”的五级联动机制，并专门设立了控课组，控制课程进度，确定作业方向，在减少学生课业负担的同时，确保教学质量的提高。教师在布置作业时，针对学生的整体学习情况分类设置，对基础比较牢靠、能跟上教学进度的学生，减

少课堂作业量，对学困学生进行强化训练，不让学生在题海中淹没。同时，利用延时服务时间，辅导学生在校内完成作业，进行答疑解惑，强化学习效果，确保学生作业不带回家，课业负担不带回家、难题不带回家，以减轻家长负担、家庭教育负担。

开展延时服务后，开设了阅读导读课，聘请专业团队，指导学生阅读。在按要求开足音乐、美术、艺术鉴赏课的基础上，又把每周二定为社团日，率先在跨校区聘请优质资源，丰富课后服务主体。到目前，汉滨小学共从校外聘请了38名教师、名人，开设了包括学业辅导、艺术活动、课外阅读、素质拓展等多

方面的社团，满足学生多样化的学习需求。



教育“双减”之下，除了点赞更需要行动

吴绪和

随着“双减”政策的出台、推进、落实，纵观网上网下群众的观点，也是仁者见仁、智者见智。

我认为，此次国家大力推进“双减”政策落地，既是有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的重要手段，也是让更多的文体、艺术、劳动等课程回归校园的有效措施，有利于促进中小学生全面发展、健康成长。

这是我对自己孩子身上体会到的一点。新学期，孩子少了题海，少了这补习班那补习班，重新拾起她喜欢的舞蹈、绘画，也重新拾起了成长的活力，这就是孩子该有的样子。大家也可以想一想，既然教育部门出了这个政策，国家绝不会只考虑孩子的压力，而不考虑孩子的发展，毕竟“双减”背后的这群孩子，他们是国家的未来。

然而，要落实好这利国利民政策，我们除了点赞之外，更要用实际行动来支持，关注孩子教育，要多用理性的方式帮助孩子健康成长，只有社会、学校和家长都落实好“双减”的主体责任，才能达到教育更多地回归本位和本源，才可能达到既治标又治本的目的。

就社会而言，需要相关部门在推进均衡教育上“多雪中送炭、少锦上添花”的举措，即进一步加大对薄弱学校投入，并通过老师跨地交流，切实解决好农村等薄弱学校在师资、教

学设备、运动场地及器材等方面存在的短板，减轻或消除一些家长存在“不想让孩子输在起跑线上”的焦虑。

就学校而言，要建设一支高素质的教师队伍，尽最大努力给教师创造各种有利条件，提供各种交流学习机会，让教师素养不断提升。要注重给予教师足够的关怀，尽力减少教师非教学工作和隐性工作时间，焕发其工作热忱和激情，让教师把“双减”内化为自觉的行动。

就教师而言，要主动转变教与学的方式，引导孩子向课堂要效率，通过调动孩子学习兴趣，激发孩子的思维和内生动力，让孩子在主动学习、能动学习、探究学习中，既懂学会知识，又学会学习和思考，培养其“终身学习”的意识和能力。只有课堂变得理想而高效了，才能保证学校教育的“减负”与“高质”。

就家长而言，更应该顺应教育的发展，重视自己的家庭教育。过去，很多家庭由于缺乏相应家庭教育文化基础和氛围，便掏钱把家庭教育的责任交给了校外培训机构，如今校外培训机构受到严格管控，家庭教育少了社会力量的“加持”，家庭教育为此将回归于家长，因此，家长也必须与时俱进，不断学习家庭教育专业知识和技巧，不断调节教育方式，关注孩子思想情绪变化，倾听孩子心声，培养孩

子各方面的良好习惯，做好孩子的“引路人”。

“双减”的最终目的就是减轻学生的负担，让学生有一个全面而健康的发展。所有，只有我们共同努力，才能“减”出健康，“减”出希望。



助力“双减”，教研怎么做？

邱俊 吴万强 张志虎

安康市教研室围绕减负增效、减负提质，推进课堂革命，加强作业研究、优化作业设计，有力保障了“双减”落地生效。

积极实施课堂革命，厚植“双减”质量文化

“课堂革命”的核心工作是深入推进育人模式的变革。安康市推出了全学段实施“课堂革命行动”，紧扣“第一课堂”育人主阵地，一方面变革传统课堂物态形式和教学形态，积极开展探究式、项目化、合作式、互动式及情境化教学，整合信息技术，着力提高教师的教育教学能力；另一方面改变教学形态，以学生发展为主线，提高学生可接受性方式的变化，让学生更好地理解、吸收、内化知识，使课堂样态发生根本性变革，把“课堂革命”真正落到实处。在全市范围内常态化开展义务教育“双减”教研大指导活动，指导内容包括规范办学管理、提高教学质量、规范作业管理、做好课后服务、规范考试管理、规范教辅资料管理，以科学的方法、有效的措施，提升作业管理质量，减轻学生过重课业负担，推动教学方式和学习方式的转变，提高课后服务水平，实现“减负”与“提质”效果共提高。建立“双减”工作长效教研指导机制，推进工作长期性、持久性，重点对农村学校、薄弱学校开展“提质”教研指导。具体活动形式是建立包片、县包校教研协同指导机制，建立市县教研指导机制，通过听、看、查、谈等方式，了解双减政策实施后的基本现状、困难问题和意见建议，并进行政策解读、答疑解惑、经验分享、成果推广，开展引领性教研。探索“三个课堂”的实施载体序列化、层次化、系统化和科学化的过程，深化了课改的内涵，厚植了“双减”工作的质

量文化，让课堂成为实现“双减”目标的内驱力。

大力加强作业优化，探索“双减”有效路径

为规范学校教育教学管理，彻底解决学生课后作业数量过多、质量不高、功能异化等突出问题，市教研室根据全市“双减”工作部署要求，制定了《安康市义务教育阶段作业设计与实施指导意见》（试行），进行了全市范围的优秀作业案例征集，开展作业管理与设计案例展评活动，深化作业改革，切实减轻中小学生学习负担，促进中小学生身心健康和全面发展。要求学校完成国家课程要求的教学任务，能根据课程标准的不同层次学生的认知发展水平，科学设计不同层次不同类型的作业，促进学生全面、高质量发展，学校在严控作业总量、提高作业质量、强化作业管理等方面下功夫，坚决落实教师认真批改作业和严禁给家长布置作业的要求。

不断提升课后服务水平，有效整合校内资源，广泛开展各类社团活动，发挥课后服务的育人作用。不断强调学校是学生课后服务的主渠道、主阵地，充分利用学校优势，把开展课后服务作为治理校外培训机构违规办学行为、治理在职教师违规补课班和克服唯分数、唯升学顽瘴痼疾的有效路径。

持续深化课题研究，挖掘“双减”深层内涵

市教研室制定了“安康市义务教育阶段各学科作业设计与实施的

创新研究”实施方案，牵头做实全市课堂教学改革范畴的重点课题研究，确立研究领域，组织课题攻关，研究改革的策略、教学案例、教学范式、作业管理、教学评价标准等，支持各县区、学校、教师积极申报教学改革专项课题，大力开展紧贴“双减”的课题研究，推动研究和实践向深度拓展。确定“安康市义务教育阶段各学科作业设计与实施的创新”专项课题研究，围绕研究主题分学段、分学科（以市、县学科教研员为主，选点带动指导骨干教师）开展作业设计研究。

市级层面拟订研制出各学科作业设计与实施指导手册，县、校级层面研制出各学科作业设计与实施的案例，实验校建立以生为本的优质学科作业资源库。学校合理利用各种网络资源，探索信息技术背景下的学生作业设计、批阅、评价、反馈、改进的新路径。尝试学科融合，开发综合性、实践性、融合性的作业，提高学生的综合实践能力和创新能力，积极探索科学有效的作业管理和评价体系。



图片由本报记者拍摄