浙江省第二十五、二十六批“双减”优秀实践案例集

二〇二四年一月

目 录

区域案例

教研支撑学校作业变革的临平实践.....1
“乡土音乐进校园”助力“双减”落地的创意实践.....8
订单 •研单 •配单：以教科研转型助力“双减”落地.....13
每晚 7：30 一起读书吧.....20
多样 •特色 •贯通：乡村学校课后服务质量提升策略.....26

学校案例

作业减负

共督 •共控 •共查 •共评：营造“四共”作业管理生态.....30
“双减”背景下数据支持的分层作业设计案例.....37

课后服务

提高课后服务时段体育锻炼实效性的数字化变革.....42
凤梧预制:晚托时光的跨学科主题学习新样态.....48
新镇海小公民俱乐部假日托管服务助推“双减”落地生花.....54

考试评价管理

双元晋级：以学业质量评价赋能 “双减” 落地.....60

家校社联动

闲暇共育体：点亮初中生高质量课余生活的高新样式.....67
家校作业本 迭代减负 2.0.....72
同心圆生活圈：打造“5+2”家校社协同体.....79
小涟漪激起大浪花——“双减”背景下构建健康家校关系的新探索.....86

科学教育

科创 10 分钟：科学小实验，创新大素养.....92
以自然笔记促乡村学生科学素养提升.....99
科学教育“一融四加”聚焦“双减”共向未来.....105

其他

“一分钟”服务圈：课间游戏的设计和实施.....110
“暗区”突围：小学生“课间十分钟”融通式创新活动探索.....116
基于共享图书馆的全员卷入式阅读 2.0 再探索.....122
指向“五育融合”的校园微电影创作构建探索.....128
为 eye 护航：“双减”视域下学生近视防控优化路径.....133
因校制宜，让学生在课午间“撒欢”.....140
以传统体育打开活力课间的绿色通道.....146

教研支撑学校作业变革的临平实践

杭州市临平区教育局

一、案例背景

《基础教育课程教学改革深化行动方案》《浙江省义务教育课程实施办法（试行）》等文件都明确指出“聚焦核心素养导向的作业设计……是教学改革的重难点问题”。作业联结着教师的“教”与学生的“学”，已成为推动现代学教方式变革的杠杆。目前，区域作业改革存在三个问题：

1. **作业改革方向难以把握。**“作业太多，我苦恼；作业太少，我又焦虑。作业这么少，孩子能不能扎实掌握知识？”“双减”以来，这样的矛盾时常困扰着家长。作业改革既要破除唯分数的评价方式，又不能以牺牲学科教学质量为代价。如何处理好“增”与“减”的关系，这是家长关心的问题，也是作业改革的关键方向。

2. **作业改革技术参差不齐。**“对于师资丰富的学校而言，作业改革往往能在资深教师的引领下顺利推进；而对于偏远学校或新建学校，师资力量的欠缺，使得作业改革往往缺少专业引领。如何优化设计作业？如何改进实施作业管理？对于这些学校而言，存在不小的困难。”由于学校之间的差异，单打独斗式的学校作业系统变革，往往力有不逮，亟需教学专业部门的积极介入。

3. **作业改革落地不尽人意。**作业改革不能只停留在理论层面，更要落实在真实的改变中。但是作业的改革需要投入大量的研究时间与精力，在落实上往往有所懈怠，惯用的作业模式和思维还是未能得到改变，使得作业改革的落地大打折扣。

二、解决问题的特色做法与经验

浙江省杭州市临平区以问题为导向，启动区域整体推进中小学作业改革工作，形成了“行政掌舵、教研支撑、学校行动”的实践路径，从而形成区校一体的顶层设计，集合校本创新项目，打造临平区作业改革创新项目研究基地。

（一）架构：区域推进中小学作业变革的整体设计

图 1.区域推进中小学作业改革的整体设计架构图

1. 行政掌舵：指明作业改革方向

区级教育行政部门从制度层面为作业改革把好三个“导向”。首先是育人导向，即要明确“培养什么样的人”；其次是评价导向，破除“横向比较”“分分计较”的评价方式，倡导“内涵发展、增量发展”“全面发展”。最后是质量导向，重点抓好“课后服务课程、‘五定四要’集体备课[1]、四维课堂建设[2]、A4 作业研发[3]”四个项目，整体推进学科建设，以提升学科教学质量，为作业改革护航。

2. 教研支撑：服务作业改革实践

首先是作例引领，即教研员带动试点学校，研制典型作业样例，引领全区教师。其次是模型带动，包括作业设计、应用、讲评、二次开发、辅导、评价模型等。最后是教研下沉，临平区组建“学校联盟”，形成“强校带弱校”的合作样态、“名师带普师”的研究团体。同时，教研员采用“送教入校、学科蹲点”的方式，确保作业改革全面铺开、平稳落地。

---

[1] **“五定四要”**，即指临平区中小学集体备课组织管理上定时间、定地点、定主题、定主备、定蹲组领导；操作实施上要加强研究、要细化流程、要物化成果、要跟踪听课。

[2] **“四维”课堂，**即第一维度教师——精心设计、组织有序、思维引导；第二维度学生——积极参与、深度思考、活动有效；第三维度教材与课标——课标导向、研究教材、基于学情；第四维度技术——引用资源、有效辅助、精准分析。

[3] **“A4 作业”，**是临平区从作业样态视角探索形成的作例研究成果，起源于临平区信达外国语学校。学校教师布置的作业严控在一张 A4 纸页面范围内，并嵌入了“量时器、晴雨包、助力码、路线图”四大元素。量时器，用时间沙漏记录学生作业所用的时间，关注作业时量问题；晴雨包，用表情符号记录学生作业的心情，关注作业情绪问题；助力码，用二维码提供学生作业所需的资源，关注作业支架问题；路线图，用进程表或学习锦囊明示作业的环节，关注作业方法的问题。

3. 学校行动：激发作业改革活力

作业改革的学校行动，要注重以下三种“力”。首先要发挥校长的领导力，领衔作业研究课题，深入课堂开展实践探索。其次要激发教师的实践力，临平区聚焦“学为中心”主题，将作业作为学校学科建设的核心产品强化学科教研，不断提升专业发展水平。最后要提升学生的学习力，真正让学生成为“受益者”。

（二）实施：区域推进中小学作业变革的典型措施

近几年来，我们发挥县区教研室的专业力量，逐渐形成了涉及学校作业变革的六大模型，为区域推进作业改革提供了实践保障。

1. “研改同步”：循环迭代的作业设计模型

研改同步，是基于“目标精准、内容适切、课堂适用”要求下的随堂作业设计模型。具体而言，是通过“辩作业—试作业—用作业”这三个环节，落实三次研究和三次修改，实现随堂作业从 1.0 版到 4.0 版的迭代升级，提升随堂作业的效度，使作业真正服务于课堂教学。如图 2：

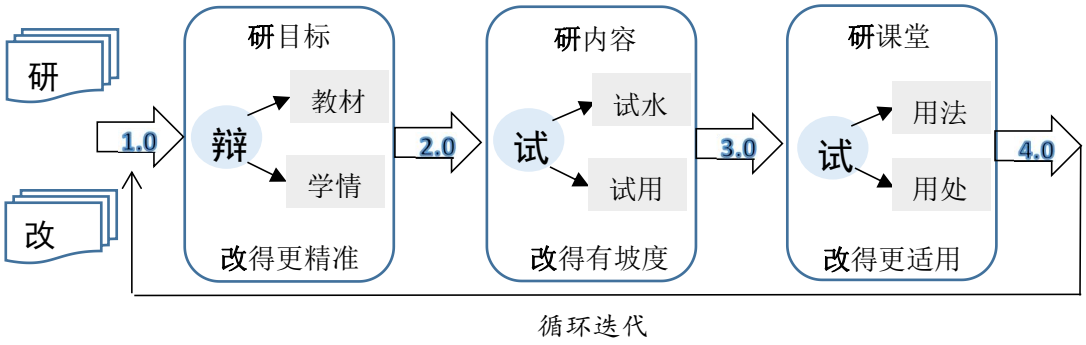

图 2.“研改同步”的作业设计模型

2. “融于课堂”：全程参与的作业应用模型

融于课堂，是指将作业融入课堂教学的全过程中，促进学生经历完整学习过程的作业应用模型。预学作业融于课前，了解学情，以学定教；支架作业融于课中，突出重点，落实目标；延伸作业融于课后，迁移知识，提高能力。最终实现，作业融于课堂，作业推动课堂，让学与教悄悄发生改变，努力实现“轻负高质”。如图 3：

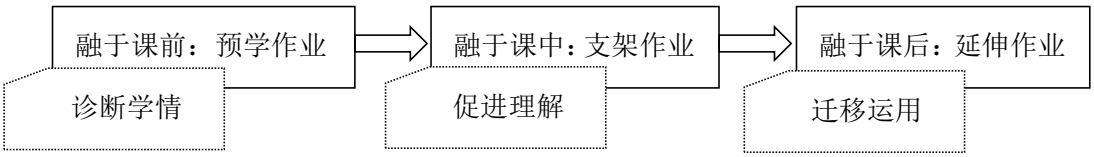

图 3.“融于课堂”的作业应用模型

3. “三点聚焦”：精益求精的作业讲评模型

作业讲评，首先要精准定位，确定讲评的侧重。可通过作业批改、数据分析、分类梳理，聚焦学生的知识盲点、方法误点和逻辑漏点。其次，要采用有针对性的讲评策略，帮助学生解决作业中问题，从而提升学生的认知水平、发展学生的思维，培育学科核心素养。如图 4：

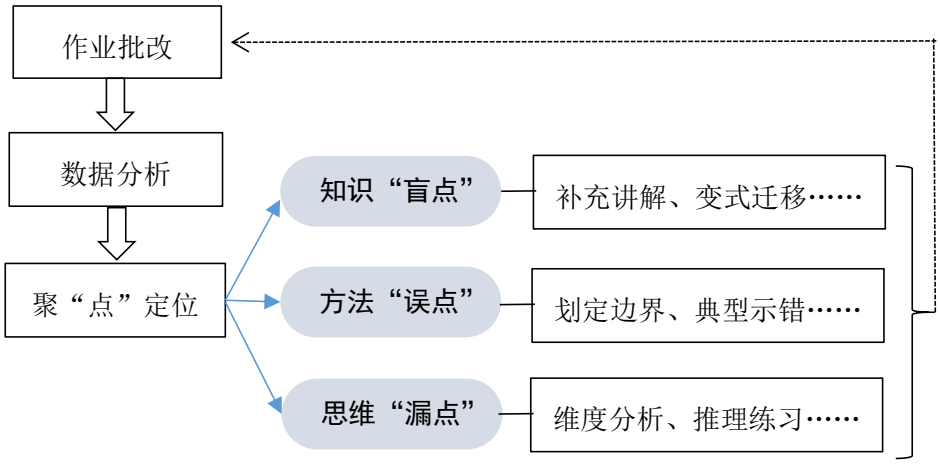

图 4.“三‘点’聚焦”的作业讲评模型

4. “解构重整”：精准发力的错题开发模型

“解构重整”是从作业反馈视角探索形成的错题二次开发模型。错题解构，明晰以错题为突破口，进行类型归因分析，提出应对策略；在对错题分析研判的基础上，错题重整进行资源开发再利用路径探析，形成错题闭环管理。如图 5：

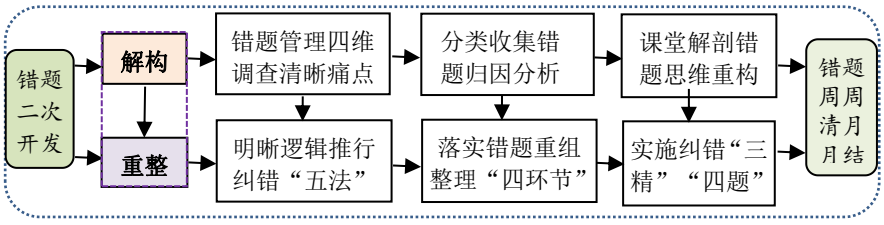

图 5.“解构重整”的错题二次开发模型

将“错题二次开发”作为作业改革的着力点，从错题管理的观念维度、态度维度、行为维度和策略维度等对学生进行调查，明晰错题管理的底层逻辑和存在的误区。

根据错误率和难度等级精准施策，建立与错题率相匹配的纠错“五法”。提高错题管理价值的认识，有效落实错题整理的四环节：“寻觅错误、找到错因”——“记录错误、学会整理”——“挖掘错误、深化理解”——“感悟错因、获得经验”；实施纠错“三精”“四题”，即“精选错题—改编精练—难点精讲”，师生协同进行“讲题—纠题—回题—拼题”。

表 1.“纠错‘五法’”匹配表

错误率	采取措施	难度等级	纠错方法	具体做法
20%以下	尽量面批	★	个体辅导	引导学生自己讲解出解题思路
20%—39%	学生互助	★★	能者为师	学生四人小组捆绑相互帮带教
40%—59%	师生讲评	★★★	集体分析	课堂中集中的进行讲解和指导
60%—79%	教学反思	★★★★	教学改进	调整教学设计有效的改进措施
高于 80%	改编过关	★★★★★	重新检测	错题集成周周清进行过关练习

5. “咨询桌台”：教学相长的作业辅导模型

“咨询桌台”作业辅导，指依托一张置于教室外的特殊课桌（命名“咨询桌台”），为学生提供定时、定点、定师的个性化作业辅导模式。学科教师轮值，为不同需求的学生提供个性化的作业咨询与辅导。如图 6：

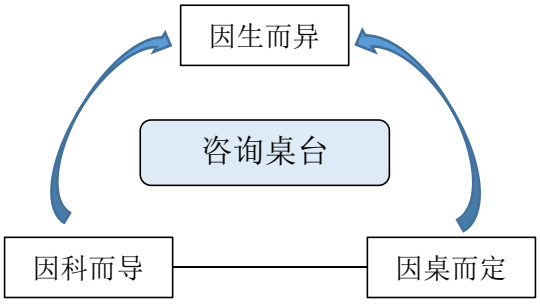

图 6：“咨询桌台”的作业辅导模型

6. “三核评估”：品质转变的作业评价模型

三“核”评估，是指作业研制后、作业应用后、作业讲评后等三个时间段的作业评价模型。作业研制后的评价，是一种基于评价标准的、自上而下的审核，是对作业质量的预估性评价；作业应用后的评价，是一种基于学生作业数据的、自下而上的复核，是对作业效度的实证性评价；作业讲评后的评价，是一种基于作业调整、理念阐释的论坛式检核。通过三“核”评估，实现作业评价从粗放型向精细型、经验性向数据型的转变，以此实现作业质量与教师作业研制能力的双迭代。如图 7：

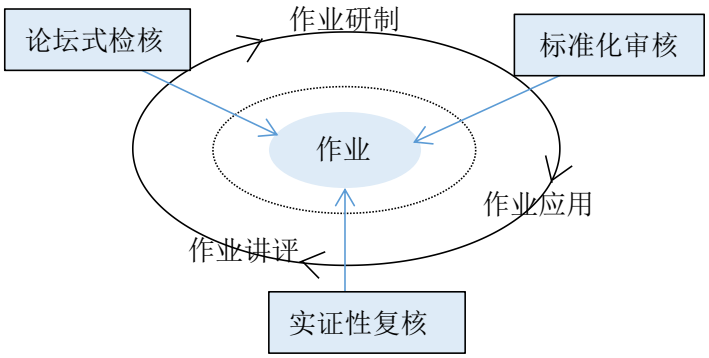

图 7.“三‘核’评估”的作业评价模型

上述作业研究的六大模型，既各自独立，又相互联系。在区域推进学校作业系统的变革中，模型发挥积极的引领作用。但是，“模型带动”不能“模型化带动”，需要学校根据各自的特点以及作业改革的进程加以改造，探寻并形成区域作业研究模型的学校变式。

三、问题解决的成效和社会影响

（一）提升教师能力，教学方式转型升级

学校在进行作业设计与实践时坚持发展性推进理念，教师以细化的标准对标自己的课堂及作业设计，不再只关注学生知识内容的习得，而是更关注学生学习能力分项的培养。学校与老师也紧紧围绕“作业”开展了大量研究工作，仅以 2022 年度为例，以作业研究为主题的省级课题 4 项，市级课题 8 项，杭州市级作业研究获奖成果 12 项，其中获杭州市一等奖 7 项，在作业改革方面的研究也促使教师在教学方式上不断优化和调整。

（二）强化学生素养，轻负作业高质学习

临平区的作业改革，有效促进了学校学教方式的变革：在“超市型作业、层递式作业、精准化作业”等作业样态中，学生实现了“一统化学习”向“个性化

学习”的转变；在“农场作业、导游作业、乡情水墨作业”等作业样态中，学生实现了“校内学习”向“校外学习”的拓展；在“项目化作业、实践性作业、文创性作业”等作业样态中，学生实现了“单学科学习”向“跨学科融合”的延展……

如星桥中学的“干预• 解构•重整”注重对错题的“二次开发”，在解构课堂的同时，建立与错题率相匹配的六种纠错方法，通过打通痛点来促进学生深度学习；临平第二高级中学的“四‘C’共创”，注重文化（Cultural）、创意（Creative）、校园（Campus）；产品（Commercialization）融合发展，引导学生创造性地将文化元素与产品功能有机融合，设计出“良渚文化”“亚运风”等数百件文创作业。

（三）引起社会关注，经验传播影响升级

自研究实践以来，临平区的作业变革行动受到了来自社会各界的关注，社会影响不断提升。2023 年 4 月，以“作业撬动学教方式的变革——当代中国式作业改革的新探索与新经验”为主题的全国义务教育阶段作业改革研究论坛在临平区举行，来自全国义务教育阶段 216 所学校的近 700 名专家、校长、教师在现场参加活动，线上直播收看单场超过 50 万人次。临平区在会上做了“行政掌舵•教研支撑•学校行动——作业研究撬动学教方式变革的临平实践”主旨报告，临平作业变革经验得到传播。同年，临平区正式成立了华东师范大学基础教育改革与发展研究所“作例研究中心”（杭州临平），为中小学作业改革的研究与实践搭建了新平台。

“乡土音乐进校园”助力“双减”落地的创意实践

绍兴市上虞区教师发展中心

一、案例背景

2021 年 1 月 19 日，教育部印发《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》，指南提出要在中小学阶段培育学生对传统文化的亲切感和感受力,培养学生对国家、民族的情感。如何丰富学生的课余生活，如何陶冶学生的情操，提高学生的传统文化认同感，成了音乐学术共同体值得研究的“双减“课题。

乡土音乐“融”中华传统文化，“合”儿童生活实际，“进校园”不仅重视传统音乐文化教学，更重视对学生审美能力和人文素养的培养。于是，我们尝试区域范围内，通过部分试点学校的课后服务时间，组织丰富的音乐教学活动，在传统、优秀文化的浸润下，使学生树立起继承、保护和弘扬“乡土音乐”文化的责任感与使命感。

二、寻音乐 品文化 取精华 展魅力

（一）寻乡土音乐，品文化之美

乡土音乐是我们的前辈们对传统音乐文化创作的智慧结晶，一代一代口耳相传沿袭过来的，是传统文化中的一个瑰宝。可遗憾的是，那些曾经给父辈们小时候带来无限快乐的乡土音乐，现已不再为孩子们所熟悉，甚至有些孩子认为这些音乐又老又土，已经过时了，远不如网络流行音乐新鲜、刺激。作为一名音乐教育工作者，我们要把这些失落的乡土音乐找寻回来，把优秀的乡土音乐传承和发扬下去，树立文化自信，让现在的孩子们品味到乡土音乐文化之美。

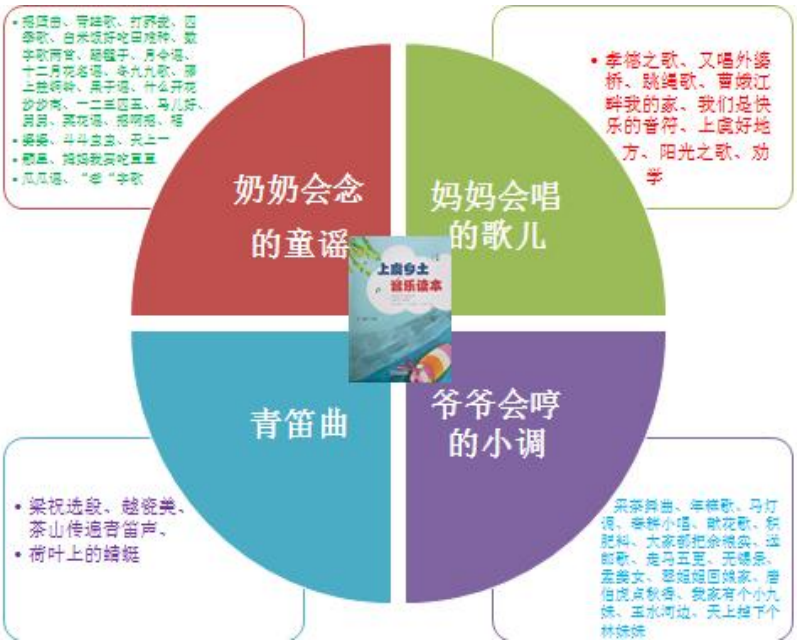

图 1. 教学板块与内容研究

1. 念地方童谣，承经典文化

为找寻曾经失落的地方童谣，传承经典的地方童谣，在春节假期，区域推进整体工作，给孩子们设计布置了一个特别的寒假作业：“找寻身边的地方童谣”，找寻“奶奶念过的童谣”，让孩子们利用春节寒假期间给长辈们拜年之际，收集奶奶辈们、妈妈辈们小时候玩过的童谣游戏，把它记录下来，唱一唱童谣，玩一玩游戏，在和爷爷奶奶、爸爸妈妈玩游戏的过程中，促进了亲与子关系，同时也体会到父辈们儿童时代的那种简单的快乐。

图 2、图 3：区域内开展教学研讨活动

2.唱民间小调，续红色基因

我们本土的民间小调博大精深、源远流长，有的诞生在革命战争年代，因此给孩子们唱好民间小调，可以让孩子们在歌声中继承红色革命精神。

3.吹青笛小曲，树文化自信

青笛是上虞所特有的一件别具特色的乡土吹奏乐器，音色甜美富有穿透力，小的青笛声音清脆嘹亮，大的青笛声音低沉醇厚，古雅深沉。课题组把这一特色乐器融入音乐课堂，培养师资，还请民间艺人走进音乐课堂给学生表演示范等，学生为技艺高超的艺人所折服，为青笛独特的声音所吸引，激发出极大的学习欲望。

（二）取乡土精华，展课后魅力

《义务教育艺术课程标准（2022 年版）》明确指出：“中国民族音乐历史悠久，博大精深，积淀丰厚，是中华优秀传统文化的重要组成部分。地方和学校应结合当地人文地理环境和民族文化传统，开发具有地区、民族和学校特色的音乐课程资源。”为此，我们在区域范围内开展了一系列的“乡土音乐活动”为“双减”落地保驾护航，让孩子们爱上课后服务，为孩子们“美好”的课后学习生活而服务。

1. 邀请专家艺人，落实乡土读本

我们根据课标中“音乐课程的价值在于传承民族优秀的文化，促进人际交往，情感沟通及和谐社会的构建”这一理念，将流传于上虞的本土音乐作为音乐教学的重要内容，着手编制课程教材《上虞乡土音乐读本》。在课后服务中，我们邀请了绍兴市音乐舞蹈家协会副主席、原上虞区文联副主席袁伟文先生进校园，给我们孩子提供大量珍贵音像、歌谱、文字；我们还对学生展开调查，了解学生对本土音乐艺术的了解程度，摸清学生对本土音乐学习的态度及喜好的形式、内容，为教学内容的范围作出合理的选择，分类整理。

民间艺人对当地民间音乐研究相对较深，且具有表演和示范的能力，我们把他们请进课后服务，让孩子们直接接触和了解民间艺人，近距离的感受、体验乡土音乐形式、风格及特点。试点各校纷纷组建了“青音童乐”“青韵悠扬”“虞音童谣”等课后服务社团。各社团邀请专家、民间艺人等到学校开展讲座、指导学生，让学生能近距离地接触到大师的表演；在课后服务社团课中还积极开展“童谣创编”“舞蹈创编”等活动。

春节期间，我区多地举行的大型民俗文化活动，向当地民间老艺人了解民俗活动，观看文联组织的下乡演出活动，延伸课后学习空间。通过这样的方式，使学生了解、学唱一些上虞民间音乐片段，培养对家乡民间音乐的感情。

2. 创设区域平台，完善展演机制

区域范围内，建立乡镇学校之间、城乡学校之间的“手拉手”相互学习交流和帮扶机制，开展城乡中小学乡土音乐主题演出实践活动，持续加强乡土音乐文化艺术传承学校和传承基地建设，引导师生坚定文化自信。各校充分利用校园的广播、电视台、校园网、音乐墙阵地等宣传乡土音乐艺术，从而让学生在听觉和视觉上得到渗透和熏陶，营造良好的学习乡土音乐的氛围，让学生对乡土音乐有所了解，激发学生学习兴趣，充分调动学生参与学习乡土音乐的积极性、主动性、创造性。

图 4. 校园音乐墙阵地

三、助“双减” 提素养 促发展 融体系

1. 助“双减”落地，护孩子成长

为了让乡土音乐走出课堂，延伸到孩子的课外活动中去，在课堂教学中，对那些主动参与活动，积极与他人合作进行音乐实践的孩子给予充分的肯定，让孩子们伴着下课铃声跟着孩子们走出课堂，走出教室，融入到课间十分钟，充实到课后的晚托服务中，助力“双减”，让孩子们回归自然，回归“小朋友圈”，让乡土音乐滋润儿童生活。

2. 提音乐素养，促孩子发展

实施“乡土音乐进校园”以来，学生们对乡土音乐所持的态度有了大幅度的转变，他们意识“只有民族的才是世界的”。他们开始为能够接触、了解、学习、创造并拥有这样的民族音乐文化而深感自豪，从不了解，不喜欢，到渐渐地喜欢聆听，喜欢演唱，喜欢吹奏，喜欢表演。越来越多的孩子被上虞乡土音乐的魅力所吸引，念乡土童谣，哼乡土小调，唱乡土歌曲，吹奏青瓷陶笛，有板有眼，对乡土音乐的学习兴趣日渐深厚，较好地提升了学生的民族音乐素养，树立了热爱家乡音乐文化的自豪感，弘扬、传承了本土音乐文化。

3. 活校园文化，融课程体系

乡土音乐的开展，活跃了学校校园文化，无论是课堂教学、课间活动，还是课外实践活动，都丰富了内容、增加了形式、增添了特色，从整体上推进了学校音乐文化艺术的建设，自“乡土音乐进校园”以来，一些中小学纷纷把乡土音乐作为学校的校园文化和特色来发展。比如盖北镇小，不仅学习青笛，还把青笛课与其他艺术课综合起来开拓融合性新课程体系，他们把青笛课与美术设计课、语文课相关联，不仅让学生亲手制作青笛，学习青笛烧制过程，进而在青笛乐器上彩绘，画上自己喜欢的图案，更是让笛声找寻青瓷的历史，与文学相结合，创造出富有诗情画意的场景。

总之，在课后服务中拓展延伸传统文化中国传统文化是我们民族的精神财富，是民族凝聚力和民族自信的根基,将优秀的传统文化浇灌在小学生的心灵和脑海里，是音乐教育工作者的重要使命和任务。教师通过生动活泼有趣的教学形式，将传统优秀文化植根于学生的心灵，培养他们自信、爱家、爱国的情怀。

订单·研单·配单：以教科研转型助力“双减”落地

龙港市社会事业局

一、案例背景

“双减”背景下，由于午间管理和课后托管的推进，教师教研时间和研训频率都有所减少，但是需要破解的教学课题导致教科研项目的数量只增不减。根据调查，发现当前区域内教科研现状如下：

项目	存量教科研常规项目	“增量”的教科研项目	“减量”教科研投入
内容	1.教育教学论文	1.项目化学习相关研	1.教师的时间投入
	2.教师教育课题	2.未来教育相关研究	2.教师的精力投入
	3.教育叙事和微调研	3.精准教学相关研究	3.教师的研究投入
	4.科研相关学时培训	4.素养作业相关研究	4.教师的合作投入
	5.各级各类相关培训	5.工作日线上培训	5.教师的学习投入
……	……	……	……

现象一：区域课堂变革缺乏科研助力——指向“双减”成效

“双减”背景促使课堂变革，科研与教研的相互融合可以决定区域教育变革的深度， 课堂变革缺乏理论和方法的指导，或者理论缺乏实践的检验，相对现象比较常见。

现象二：区域科研助力缺乏路径设计——指向“双减”实效

教科研项目是好项目，申报的学校也是优秀的学校，两者之间的匹配程度决定学校落实和贯彻的深度。缺乏一个路径让学校和教师实现教科研的减负增效，促进“双减”落地。

现象三：区域路径设计缺乏精准定位——指向“双减”实施

如何节减区域教科研内容和方式，又能助力区域课堂的变革，提高课堂教学质量和课后服务质量。

二、解决问题——借助“订单—研单—配单”

构想整体思路：以**订单—研单—配单**的方式精准助力区域课堂变革的教育科研行动实践，通过对区域课堂变革中遇到的教科研需求进行匹配性的对接，

组建区域内外的教科研团队力量进行科研帮扶，解决区域教研中形成的教科研需求的问题，并具体化为明确的精准配单模式和一系列切实解决教科研需求的操作规程，形成具有区域特点的教科研队伍。

“订单—研单—配单”区域教科研转型模式笔者在XX校进行了的实践与研究，摸索出社团推进的策略。

订单·研单·配单：助力区域“双减”落地的教育科研转型实践研究流程图

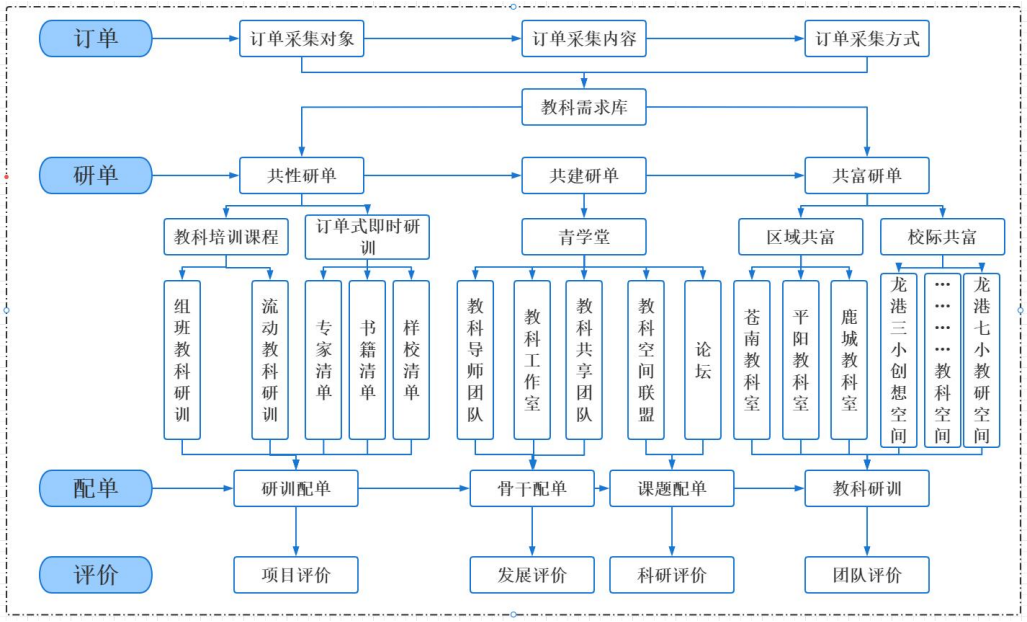

图 1. 订单·研单·配单关系图

（一）研制订单——立足调查，满足教师的动态需求，形成科研需求库。

调查区域课堂变革中的教科研需求，形成教科研焦点项目，根据区域教科研优势，筛选和预判能发生效用的项目进行助力。

1. 订单内容采集：立足调研，把握动态需求。

订单内容采集分为两个方面的内容。

其一是培训性的内容。包括写作技巧培训需求；科研思维建立的需求；热点课改项目的科研需求；科研骨干培养需求；科研培训方式需求等。

其二是参与性的内容。区域根据教师参与的意愿数据为活动举行的参考数据，进行区域项目规划，并结合区域的教育发展设想进行预设项目，形成计划，列出清单。

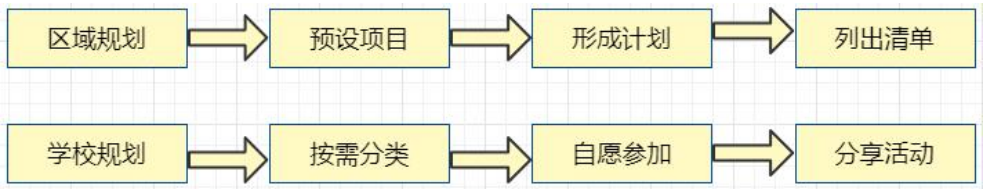

图 2. 订单内容采集区域——学校流程图

各校将县市各项评比和教师教育教学中的问题，设计成一张表格。每人根据自己需要可多项自愿参与，根据自己的意愿表的预案参与各项活动。菜单式的自助选择让教师发展的空间得以体现，找到志同道合的良师益友。

2. 订单对象采集：限定范围，孵化种子。

固定采集对象：区域服务的订单采集对象为各名师工作室成员；区域课堂变革项目组成员；学校教科室和教务处主任；区域市坛及以上荣誉教师；科研种子校和示范性的校长，实验学科的全体教师（小学数学）。

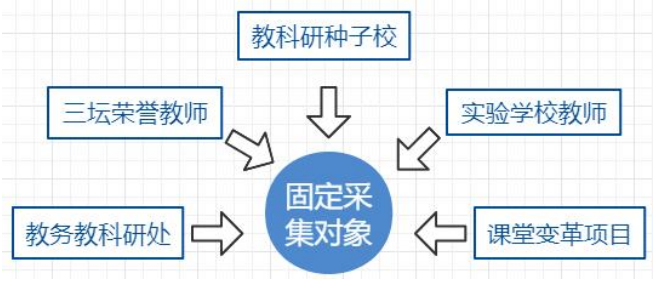

图 3. 固定采集对象——集合图

流动采集对象：地市级一些相关文件也列入相关的采集对象。（如未来教育提到的未来研修方式，可以结合的并轨推进的，也作为采集内容，这样未来教育相关的学校可以列入队伍）。

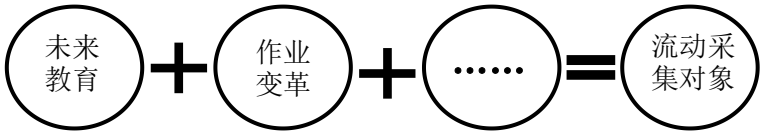

图 4. 流动采集对象——集合图

教师的个性需求是生成性，某次的教学经历或者某个学生的激发，会生成新的想法，所以采集时把握教师的动态需求，招收采用动态的结构，开放式建立团队。

3. 订单采集方式：线上采集——现场座谈

问卷星的方式进行问卷普遍性统计，并通过现场座谈方式进行需求优化。

（二）三共研单——建立对等服务，民主自由的管理平台，理出清单。

三共研单指的是共性研单、共建研单和共富研单。研究各学校科研专长，和区域教师特长和个性需求，厘清区域科研骨干的专长和能力特点。

1.共性研单——指向区域科研课程建设，实现三减四增。

共性研单的目标是形成网状的研训机制，以减去学校的研训负担。根据各校需求和区域总项目的发展需求，将共性需求的教师形成一个团队，委托高校进行精准的订单式培训。

“减”学校科研培训。学校可以根据区域的科研要求选派教师参与相关培训，提高各科研项目和科研学校的匹配程度，校内可以减少一些教科研训。

“减”教师科研培训：根据自身发展进行订单，形成菜单式培训，减去无意无效培训。

“减”各项目交互性培训：减去同类培训反复参与，减同类人反复培训。

“增”区域科研课程：增加区域总课程。根据订单和高校对接，提炼区域科研课程。

“增”区域专家库人才。研究需求，寻找各领域专家，建专家库，供学校和区域选择。

“增”区域科研专项书籍：内研究的方向的相关书籍清单，供学校参考。

“增”项目成果样校：浙江省内相关项目的成果较强学校清单，供学校建立联系。

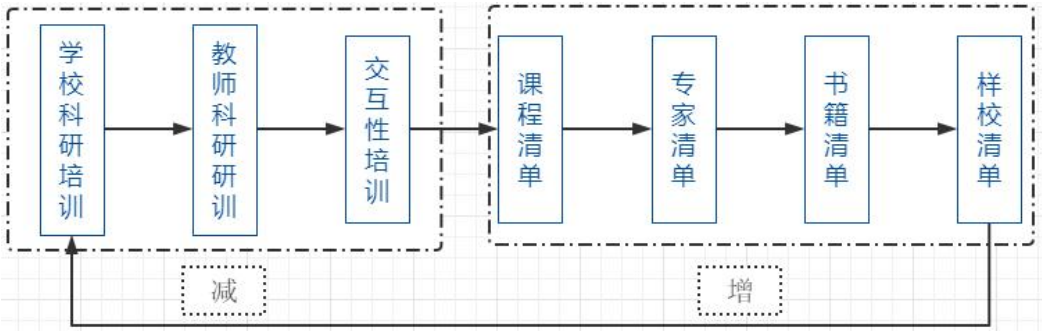

图 5.共性研单——实现三减四增

2.共建研单——指向各级团队建设的三增，实现三减。

共建研单建设科研导师梯队、科研品牌团队和建设学科科研小组三个维度的“增”来实现团队的点状分布，目标指向无主题科研、重复科研、浅层科研的“三减”。

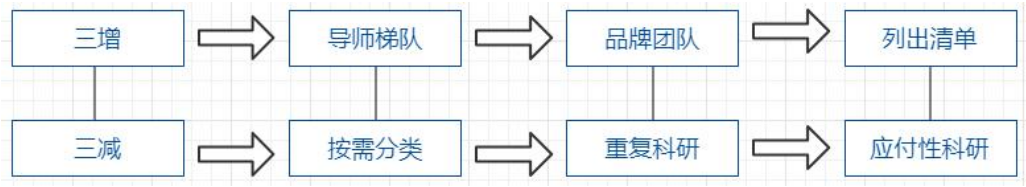

图 6. 共建研单——实现三增三减

建设科研导师梯队：组建以课题负责人为主持人的第二届教科研导师团队和第二届科研写作工作室； 组建学科教科研主任为成员的科研共富团队。

“减”无主题科研：学校根据订单进行选送，减少教师的低效培训。

图 7. 空间联盟——现场研讨图片

建设科研品牌团队：区域组建“青学堂”为雅名科研团队，涉及但不限于阅读、论坛和写作等方面学术性团体。学校组建各科研工作室，空间也是以订单-研单-配单方式进行。

“减”重复科研：各学校科研空间之间互享资源、互为合作，互补长短，互为共进。

建设学科科研小组：区域以中小学数学为样本学科，以科研的方式参与课堂观察和课堂诊断，以课堂的科研需求和成果，助力课改的持续研究。

“减”应付性科研：样板先行，减少试错和摸索过程，以经验促经验，以示范带共进。

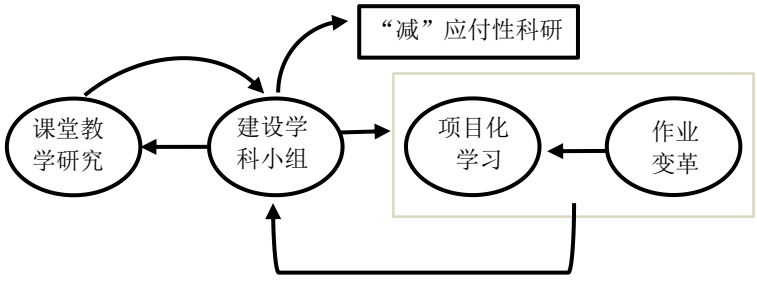

图 8. 实验学科小组——实践内容关系图

3. 共富研单——指向共富专项建设

共富研单主要方向是进行资源的整合，活动的整合，以及人才资源的共享。主要以下两个方面进行切入。

携手县区科研共富：根据方向进行研修共享，初步意向是和附近平阳苍南，结对的泰顺和鹿城建立共富联系。举办以科研为主题课堂教学活动，研究区域间共同的发展需求。

结盟空间科研共富：根据教科研发展，交互共享，共研共进，各取所需，各展所长。

（三）精准配单——互助扎实，解决教科研中观问题，形成样本。

明确**订单**方法，健全**研单**团队，研制**配单**路径，并提炼出可操作性的规程。形成操作规程，特定人群发放需求表，类似现在订单培训，通过订单丰富科研团队，再进行配置方法。

1.研训配单——配科研课程、专家清单、书籍清单、样校清单。

根据前期的订单形成系统性的培训课程配置和选择性的专家清单、书籍清单、样校清单，供课堂变革项目组进行选择。

2.骨干配单——配科研导师、科研联盟、学科小组

区域内形成头部的科研力量，以科研导师为标杆，协助各校建设各科研空间，后而形成科研空间联盟。科研和课堂的结合通过实验学科（中小学数学）为样本进行结合。

3.课题配单——配各工作室、各科研联盟、各项目组科研主题

配单的深入实践最终形成研训有课程、研究有团队、项目有课题的区域整体框架，从而简化科研的研究，减去低端的科研实践。

三、订单·研单·配单实施的成效与影响

1.从“科研项目”到“科研学校”：以项目匹配服务的“减”落地“双减”。

区域内的科研项目是挖掘学校的意愿，并匹配相应的后续科研支撑，解除学校短板的忧虑，形成科研项目引入学校得以生长的状态，减去学校低效和重复性的研究

2.从“项目研究”到“研究项目”：以研训匹配服务的“减”落地“双减”。

项目研究是指参与项目的研究。充分注重教师的研究意愿，解放了教师研究的方向，教师主动的去寻找项目、了解项目、研究项目，使得外来的“增”，内

化为自身发展的“减”。

3.从“共建资源”到“共享资源”：以资源匹配服务的“增”落地“双减”。

区域的课程资源的建设，人才资源信息的收集和共享，拉进资源和学校需求之间的距离，形成的一系列科研课程、人才清单、书籍清单等，用资源的“增”实现学校科研工作的“减”。

4.从“科研思考”到“科研行动”：以转型匹配服务的“增”落地“双减”。

怎么想和怎么做的矛盾。现实中意愿撰写与真实撰写还是有相当大的区别，科研思考和科研行动往往夹杂着许多忧虑和畏难。区域科研的转型，以主动的姿态来服务教师的思考，促成其科研的行动，达成教师思考上的“减”和行动上的“增”。

每晚 7：30 一起读书吧

永嘉县教师发展中心

一、实施背景

“双减”政策出台，明确要求全面压减书面作业总量与时长，为学生阅读活动的有效开展提供了有利契机与广阔空间。《温州市小学语文作业设计与实施要求》中指出：让阅读成为最重要且长期坚持的语文作业，并提倡每晚阅读 30 分钟，鼓励亲子阅读、师生共读。阅读重要性的不断凸显，对学生阅读素养、教师阅读教学水平和家长高质量的阅读陪伴给予了更多关注。永嘉是浙江省山区 26 县之一，教育资源相对落后，阅读推广主要存在以下困境：

第一，数量不足。据调查，永嘉县小学生每天坚持纸质阅读 30 分钟的仅占 35.84%。个别学校由于书面作业控制不理想，每学期人均阅读仅 1.3 本。

第二，资源不均。小学语文名优教师 70%集中在沿江学校，乡村阅读缺乏引领人。由于留守儿童较多，亲子阅读难以开展，乡村儿童阅读素养有待提高。

第三，效果不佳。近三年全县小学语文学业质量分析发现，44.3%学生在阅读与鉴赏板块表现薄弱，阅读量明显不够，理解阐释与作出评价等能力欠佳。

二、实施过程

为落实“双减”政策，全县以“每晚 7：30 一起读书吧”为载体，实行“阅读π行动”。阅读π行动以“无限不循环”的“π（3.14）”为项目主题，构建小学生阅读提升实践体系。“3”即三个阅读主体——学生、教师、家长；“·”即固定阅读时间点——倡导每晚 7：30，全县小学生一起阅读；“1”即一个美好愿景——让学生坚持每天阅读，就像圆周率π的小数部分无限不循环，永无止境；“4”即通过四条实施路径，构建全面立体的阅读课程体系，实现全员卷入、全域参与、全程跟进。

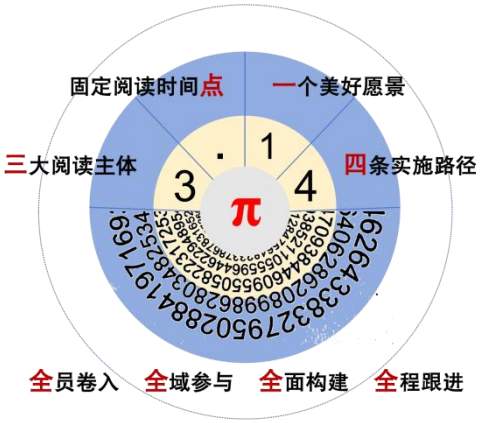

图 1. 阅读π行动实施框架

（一）三一阶梯，促进“全员卷入式”主体融合

1.“一站到底”阅读擂台赛

调动阅读积极性，发动全员参与“一站到底”阅读擂台比赛，丰富阅读量与阅读面。学校的阅读擂台赛根据难易程度分为“童生赛”“秀才赛”“举人赛”“贡生赛”。逐层闯关，步步升级，驱动学生坚持每晚 7：30 进行阅读，将阅读热潮涌到一所所学校。阅读擂台赛还开辟亲子赛道，涌现了很多书香家庭。

2.“一张一弛”阅读实施脉

发挥教师指导能动性，依据课程标准与具体学情，实行一张一弛的阅读实施脉络。“张”是根据学生阅读现状与需求，推荐“每晚 7：30 一起读书吧”阅读书目；“弛”是反思阅读中的问题并进行经验积累，通过拓展延伸将教材与读本紧密相连，提升阅读教学质量。

3.“一箭双雕”阅读共同体

阅读共同体是家校共育的阅读场。通过“每晚 7：30 一起读书吧”进行亲子阅读的登记、积累与评比，促进学生和家长阅读习惯的养成，达到“一箭双雕”。邀请坚持每晚 7：30 读书的家庭或擅长伴读的家长作为“阅读形象大使”，以身边人身边事的实际行动，去影响和激励更多家庭加入到亲子阅读的行列中，实现共阅读、共悦享、共成长。

图 2. 阅读榜样社团助力乡村阅读活动

（二）星火燎原，打造“全域参与式”指导联盟

1. 一个人联合一群人

由县小学语文教研员牵头，联合特级教师、名师工作室等团队，遴选 30 位阅读指导能力较强的教师担任“领读者”，成为“永嘉阅读点灯人”，提供给“领

读者”阅读推广、家校共育与创意展示的平台。这种细胞分裂效应使得一群人的影响力不断扩大，进而带动更多教师、家长参与到阅读推广的活动中来。

2. 一群人联动所有人

打造无障碍流通的共享模式，借助公众号等信息技术平台，将全县小学语文骨干教师设计的阅读指导案例在全县分享。这些资源大多由“领读者”精心制作，符合本地学情，涵盖阅读规划、相关课件与教学设计等，所有学校都可轻松获取优质资源，并直接应用于教学实践中，减轻备课负担，提高阅读指导效果。

3. 一个县辐射多全县

通过公众号已经发布“每晚 7：30 一起读书吧”相关资源、活动报道、榜样介绍等 40 余期，近 100 个班级得到展示，展现了多样的阅读形式：班级共读、师生共读、亲子共读、自由阅读等，涌现了多种作业的样态：读书笔记、作品赏析、创意读写等。通过宣传，也带动了全市各县市区的乡村阅读，承办市级乡村教师教学风采展示活动，就乡村阅读推广进行了专题展示。

图 3. 用阅读点亮乡村学生的语文心愿

（三）“+”质“+”量，孵化“全面立体式”课程体系

1. 以“联读式活动”落实“课时+”阅读

落实每晚阅读，须与教材紧密联系。因此，大力推动全县“1+X”联读课堂变革，探索课文教学的新路径，推广运用《小学语文“1+X”联读读本》，学生每晚阅读与课文主题相同、结构相似、难度相近的阅读材料，在联读活动中形成结构化认知与思维结构。目前，全县加入“1+X”联读教学共同体的学校已经达到 26 所，学生实现了从读一篇到读一组、读一本、读更多的阅读扩容。

2. 以“课内外融合”促进“单元+”阅读

统编教材中新编排了“快乐读书吧”板块，倡导学生有计划地读原著，读整

本书。永嘉县瓯北中心小学、桥头镇中心小学等 9 所学校致力推进单元阅读，并尝试嵌入单元学习之中，实现了单元整体设计，促进课内外融合阅读，低年级、中高年级分别阅读推荐书目 6 本、8 本。以六上单元“艺术之美”为例，以展开，联读文字、故事、音乐、绘画等材料，设计学写鉴赏报告、制作艺术品档案、书写我与艺术的故事，引领学生多角度、多感官领略艺术之美。

3.以“主题式统整”持续“任务+”阅读

结合节日文化与在地资源，注重跨学科参与，驱动主题阅读任务，使阅读更具开放性和创造性。如“红动六一，阅动六一”主题阅读中，为每个年级推荐书目、设计阅读任务、制定评价方案，形成主题阅读资源包。通过两年全县共建，已形成每月一主题，每主题一个资源包，每个资源包教学评一体化，实现了一条龙的长周期助导体系。“每晚 7:30 一起读书吧”因为主题变得炫丽缤纷，在富有情趣的仪式感中促进家校共读共育，助力乡村阅读推广。

（四）内外联动，搭建“全程跟进式”保障机制

1.加强示范引领，丰富阅读活动

全县定期举办“作家走进校园”活动，如作家王一梅走入永外实小等六所学校，本土作家陈忠德老师走进瓯北七小。全县 80%学校创办了文学社团，定期编辑文学校刊，永嘉拥有全省唯一的文学校刊展览馆。全县学校课后托管均开设了创意读写相关的课程，整合校内外资源，大力推进书香校园、读写教室建设，培育 16 个读写教室成为县级爱阅读榜样教室。近几年，获评市级爱阅读榜样教室 12 个，榜样家庭 10 个。

2.搭建展示平台，激发阅读活力

开通“每晚 7:30 一起读书吧”投稿通道，征集优秀阅读案例，征稿内容主要由阅读内容及方式、阅读过程照片、阅读成果展示三部分组成。利用教育信息技术，借助线上表单上传方式高效有序地收集实施案例，并在公众号定期推送实施样例。

3.优化评价机制，提升阅读能力

多元的评价机制更加科学立体，可以激活学生持续阅读的内驱力。全县每年开展经典诗文诵读、暑假读好书、诗画旅程朗诵等活动，评选“书香小使者”。一二年级分项等级评价中，将阅读积累作为考查项目之一，关注学生阅读兴趣与

习惯；三到六年级学业水平评价中，研制“1+X”联读、快乐读书吧、主题阅读评价标准。通过长期的阅读评价，以评促教、以评促学。

图 4. 乡村语文市集“每晚 7:30 一起读书吧”展示现场

三、实施成效

“每晚 7：30 一起读书吧”活动覆盖五大学区，全县 90%学校班级参与，参与学生数超过 5 万人。每晚 7:30，永嘉的千千万万个家庭点亮读书的灯，学生阅读时间得到保障，读得更加从容充分、更加精心陶醉。重塑全员阅读新样态，阅读书目、文学活动越来越丰富，阅读素养得到提高，满足了学生对广泛阅读的内在需求。

（一）每晚阅读，提升学生语文素养

阅读成为最重要且长期坚持的语文作业，对开展行动前后学生的语文素养进行考察结果显示，学生的阅读积极性明显增强，阅读量与阅读面不断拓宽。在形成阅读习惯的过程中，阅读鉴赏能力、实践创造能力大幅度提升，语言表达能力、审美鉴赏能力稳步提升，反思评价能力也有了更深层的提升。

（二）每本指导，提升教师教学能力

语文教师对阅读作品理解更深，对阅读策略的认识与操作也更具科学性。其开发的课程更具实效性，作业设计更为丰富多样，对家校沟通的能力也明显增强。基于学生的阅读反馈，及时诊断学生阅读活动的推进情况，从公众号上“每晚 7:30 一起读书吧”的优秀案例中汲取宝贵经验，借鉴、模仿、精进、创新，改进阅读教学方式，教师的教学整体水平提高。

（三）每家参与，提升家校共育效果

持续参与活动，阅读成为学生在家最重要的活动内容之一，书面课业负担明

显减轻，自主活动的时间更加轻松自主，身心更加愉悦。师生与家长全程参与，亲子阅读促成和谐的家庭阅读氛围，依托信息技术线上互动，家长主动参与到阅读中来，阅读成为了解孩子、陪伴孩子的最佳方式。书香从学校飘入家庭，打破空间壁垒，实现家校共育，带动全民阅读，促进书香社会的构建发展。

多样·特色·贯通：乡村学校课后服务质量提升策略

平湖市教育局

一、案例背景

多样化高质量课后服务体系建设是贯彻落实“双减”政策的重要内容，其中乡村中小学课后服务体系建设是工作的重点与难点。该项工作面临两个根本性难题：

（一）乡村学生多样化发展需求如何满足？

乡村教育高质量发展一直以来都是平湖教育工作的重点内容。为了满足乡村学校学生多样化发展需求，促进城乡义务教育优质均衡发展，平湖市教育局全面推进城乡教育共同体发展，以城带乡，保障乡村学校开齐、开足、开好国家规定课程。但是高质量多样化的课后服务体系建设需要在原有课程体系基础上进一步增加体育、艺术、科学等特色课程内容，以满足学生的多样化课后服务需求。如此一来，也增加了师资和教育资源供给难度。

（二）乡村中小学课后服务质量如何提升？

在多样化高质量课后服务体系建设中，乡村学校面临教育资源不足、教师队伍薄弱等问题。如何提高乡村学校课后服务质量，保障乡村学生在课后服务中切实获得能力和素养的提升，增加学生学习体验感和幸福感，成为平湖市教育局重点关注的问题。

二、实施策略

针对上述问题，平湖市政府、平湖市教育局以促进学生全面发展为出发点，结合城乡优质均衡发展目标，整合地方特色教育资源，形成“一镇一品”特色教育模式，高质量推进“双减”工作落实。

（一）多样供给：为全体学生提供丰富的学习机会

为了保障乡村课后服务质量，为全体学生提供丰富的学习机会，平湖市教育局连同各所乡村中小学以开发校内资源为主，适当补充校外教育资源为原则，鼓

励乡村中小学依据已有教师队伍学科背景，专业特长，以及学校现有教育资源开设特色课程，满足学生多样化发展需求。与此同时，平湖市教育局出资助力乡村学校特色项目建设发展，投入 660 多万购买足球、棒球、击剑、赛艇、台克球、红帆船小主持人、信息学等项目进校，并出台《平湖市非学科类校外培训机构参与学校课后服务遴选办法（试行）》，遴选非学科类培训机构参与学校课后服务，总计开设 143 类拓展课程。如图 1 所示，各所乡村学校均形成丰富的课后服务“特色课程菜单”。

图 1.中小学课后服务选课清单示例

（二）强化特色：统筹区域资源发展体育特色项目

为了促进课后服务高质量发展，平湖市政府与教育局整合乡村特色教育资源，加强课后服务教师队伍建设，为乡村课后服务提供全面支持。

链接地区特色产业，破解乡村课后服务场地设备不足难题。平湖市发挥乡村地区体育特色产业优势，链通徐家埭村棒球训练基地、曹桥赛艇运动基地等专业化场地资源，供学校开展教学。

引入专业教练，构建乡村课后服务师资体系。平湖市教育局邀请专业教练指导学生活动。目前，全市中小学通过校聘和外聘两种方式为 600 余个特色课后服务班配备近 650 名专业指导教师，惠及 3.4 万名学生，同时为青少年专业运动队均配备专业教练，其中包括 2 名外籍教练，10 名省队退役运动员，1 名国家健将，14 名国家一级运动员。如，平湖赛艇小镇赛艇俱乐部的技术顾问王楠楠，具有 10 年的赛艇专业运动员经历，曾获得全运会赛艇冠军。

与此同时，平湖市中小学重视“筑梦”引领，点燃学生的激情与梦想，邀请中国足球前国家队教练博拉•米卢蒂诺维奇先生、杭州亚运会赛艇项目首金得主邱秀萍等名师名将到学校和训练队交流指导。

（三）贯通培养：“一镇一品”九年一贯持续发展

为更好地落实“双减”工作，提升课后服务质量，满足学生兴趣特长持续发展的需要，平湖市自 2023 年开始实施九年一贯“一镇（区）一品”课后服务模式。“一镇（区）一品”课后服务模式要求同一乡镇的小学、初中布点相同项目，努力为学生提供 9 年同一项目学习训练支持。该模式兼顾城乡教育高质量发展，形成小学和初中相互衔接的特色体育项目发展模式，更加有利于促进学生学有所长、学有所得、学有所成。目前，平湖市 7 个乡镇，近 24 个校区，已经全面实现校校有项目，镇镇有特色。

三、成效与社会影响

（一）从“爱好”到“特长”：学生在专业比赛中斩获佳绩

平湖市特色体育课后服务体系实施三年以来，各中小学认真组织开展特色体育活动，部分学校组建了专业的运动队伍。经过几年的刻苦训练，各运动队在各项专业比赛中获得优异成绩，如图 2 所示。

图 2.乡村学校棒球、赛艇、击剑运动队获奖情况

2023 年 7 月，由平湖市林埭中心小学“小龙人”棒球队的 14 位队员组成的

中国代表队，在日本举办的第 41 届 U12 男子软式棒球世界锦标赛举行决赛中获得亚军。行知小学与行知中学皮划艇运动队在浙江省皮划艇赛艇锦标赛，中国赛艇大师赛等各级比赛中屡获佳绩。其中行知中学代表队在 2023 年中国赛艇大师赛（南京站）中获得双人双桨 1000M 冠军。

（二）从“田间”到“奖台”：乡村学校特色发展新样态

平湖乡村课后服务质量、体育教育质量在三年间实现了质的跨越。各所学校用心营造体育教育氛围、潜心推行学校体育特色文化课程、多维架构课程评价体系。学校在推进特色课后服务体系过程中，积累了系列成果。林埭小学微电影《棒球少年》入选了浙江省校园微电影创作项目，《棒击红花落缤纷》校本拓展课程获得市精品课程一等奖，“棒球嘉年华”系列活动丰富了孩子们的校园生活，浓厚了校园棒球氛围。林埭中心小学棒球队员陈敬延同学入选国家青少年棒球队，也是浙江最终入选的唯一一名队员。

（三）从“探索”到“特色”：乡村教育特色发展新路径

经过三年的实践探索，平湖市体育特色课后服务质量得到多方认可。平湖市被中国教育学会、中国垒球协会命名为全国软式棒垒球实验基地，棒球进校园被《浙江教育报》头版报道。9 所中小学被评为全国足球特色学校，6 所学校被评为浙江省青少年校园足球特色学校。平湖市“双减”工作经验模式《浙江省平湖市以特色服务助力“双减”高质量推进》被《中国教育报》刊登。

共督·共控·共查·共评：营造“四共”作业管理生态

海盐县滨海小学

一、案例背景

随着“双减”政策出台以及《浙江省义务教育学校教学管理指南》的推出，作业、学习指导作为教学的有机组成部分，纳入教学过程管理之中。那么如何落实好“双减”政策，把作业设计管理这件事办好？

通过调查问卷，我们发现，教师在作业设计与管理方面还存在以下问题：

（一）教师作业设计理念意识较为淡薄

关于作业功能和意义的认知，90.34%的教师认为作业在于巩固知识，63.08%的教师认为在于训练能力，68.8%的教师认为在于反馈教学。教师对作业的功能定位不够准确，对作业的评价功能认识不够，作业设计理念不够先进。

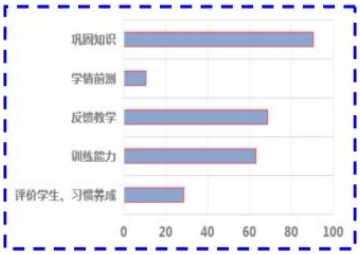

图 1. 作业功能调查

（二）教师作业管理能力较为薄弱

作业的布置、批改和反馈方面，绝大部分教师在布置作业时较多考虑的是作业是否紧密结合教学内容以及作业难度和作业量，只有 38.2%的教师优先考虑的是预估多数学生的作业完成时间。有些教师片面地强调了作业的巩固学习内容的功能，从而导致了作业内容的单一化、类型的机械化、结构的无序化，以及作业时间的超长化。

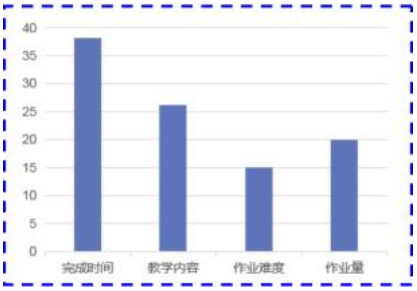

图 2. 考虑因素调查

二、解决问题的特色做法与经验

（一）系统化共督 营建作业管理生态

我校运用系统思想和系统分析方法来指导作业管理的实践活动，建立以校为本的系统化作业管理制度，营建学校领导、教研组长、班主任、科任教师从上到下全员参与的管理生态圈，在有组织有计划地共督中扎实作业常规工作，这也是学校作业管理向纵深发展的需要。

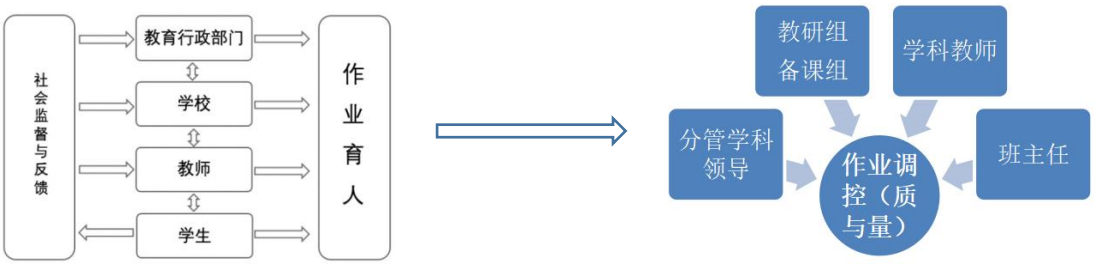

图 3. 作业管理生态

1. 组织监督——明确作业管理领导责任

教导处首先起草拟定《滨海小学作业管理指导意见》，成立了作业管理工作领导小组，校长担任组长，副校长任副组长全面负责和领导校本作业管理和监督工作。教导处全体人员和备课组长为领导小组成员，具体落实作业管理工作。要求中层以上领导深入课堂、深入教研组，指导课堂，指导作业，注意发现典型，总结推广经验。备课组是实施单位，是作业设计和统筹的主要部门，备课组长不仅负责组织学科教师实施学校校本作业计划，落实教导处安排的有关校本作业的各项工作，还根据学科特点开展集体备课研讨活动和以作业为载体的互动研讨活动。

2. 执行监督——落实作业管理校组任务

开学初教导处制定工作计划时就详细规划了一学期作业管理的主要内容，特别对团队共研设计作业作了重点强调，并提出切实可行的活动安排、具体要求。同时教导处联合各备课组长根据学校学生特点制定校本化学科作业指导意见，对各学科作业要求都提出了校本化要求。

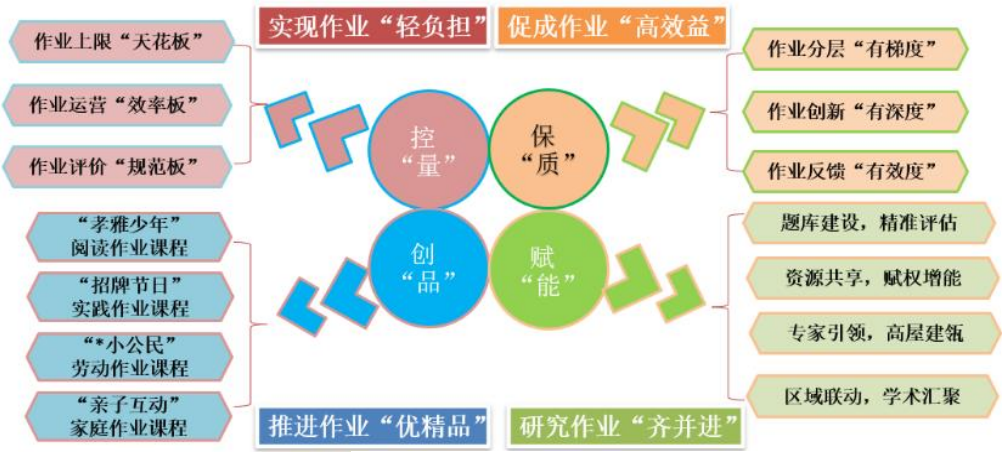

图 4. 作业管理校本化要求

3. 评价监督——关注作业管理实施结果

管理者每周对作业情况进行检查反馈，包括教师备课中作业设计、班级在黑板和日志中记录作业的内容、时长，作业公示制度的落实和教师作业批阅情况。每周进行作业监督组的反馈评价，每月开展学生座谈及家长问卷调研，了解作业落实情况，发现问题及时整改，将作业设计、批阅等情况纳入教师奖励性绩效考核评估。

1.多元考核。学校通过学生下评、小组互评、教导处上评、家长外评等方式对教师作业布置的数量和质量进行考核评估。

2.动态考核。学校通过家长日评、教研组周评、教导处月评，以及开展优秀作业评比和月展示活动，提高教师作业设计的作业质量。

表 1.动态考核评价方式

评价周期	评价方式
日评	系统中家长点评
周评	教研组集中互评
月评	教导处定期考评

（二）过程化共控 营建制度实施生态

1.开展作业备案，合理作业时间立足“减量”

学校从三个方面着手，建立作业备案体系，以有效控制作业时间和总量。

（1）作业布置备案。依备案、整理、调整的过程，进行作业布置备案。教师设计作业后，填写作业布置备案表（见表 2），指明作业任务，估计完成时间，必要时可作补充说明。

表 2.作业布置备案表示例

学科	教师	班级	作业布置日期
作业任务	完成时间估计	作业完成日期	补充说明

（2）作业文本备案。备课组或教师定期整理并提交作业文本，持续积累作业文本后，为研制校本作业、开展作业分析提供素材。

（3）完成情况备案。要求教师在学生完成作业时，有意识地记录时间，填写作业完成情况备案表（见表 3）。

表 3.作业完成情况备案表示例

学生	班级	作业完成日期

2.研制校本作业，把控作业品质立足“提升”

（1）以选编、改编和创编为主要作业编制方式。对各种来源的作业题进行系统、深入分析，精心选择符合需求的作业题，或通过改编、创编作业题满足学生需求。

（2）充分关注学生差异。通过设计分层性作业、提供选择性作业、提供个性化作业指导等途径，满足不同学生群体的作业需要，使得所有学生在完成作业后均能充分获益。

（3）填写作业题属性表。在设计校本作业时，除考虑作业题特征外，还需要考虑指导作业应用，以及后续优化完善。建立作业题属性表（见表 4），编制时提供基本信息、作业内容、答案或评价标准、作业题属性等信息，并就完成、批改、分析、讲评、辅导等方面提出使用建议。

表 4.作业题属性表示例

基本信息	学科	年级	学期	单元	主题
作业题内容					
作业题答案					
作业题属性					
使用建议					
应用情况分析					
优化完善建议					

（三）系列化共查 营建作业调研生态

教导处非常重视校本作业的常规执行情况，以此了解教师的工作状态，各组的共研情况。于是，教导处组织开展系列化校本作业调研工作。

1.调研安排系列化

时间上是安排一月一检查，人员上是安排全体行政、教研组长（备课组长）共同参与检查，而且每次检查行政人员都安排到不同的组，以便在检查过程中有对比。

2. 调研内容系列化

每月一项专项调研。如 9 月份安排常规调研内容为教案中作业板块的体现，学生作业书写和教师批改情况调研。10 月份常规调研内容预定为语数英科自主回家作业内容、学生作业情况及教师批改情况。11 月份常规调研内容为大小作文本的数量、批改批注等情况。12 月份常规调研内容为教研组（备课组）作业研修情况和特色作业内容的搜集和评比。

3. 调研形式系列化

调研形式为第一步教导处提前 3 天发调研方案，第二步行政和教研组长（备课组长）一起调研推优，第三步调研下一周及时召开全体教师会议公布优秀名单、反馈调研情况，第四步调研优秀教师代表经验介绍，推广优秀做法。

图 5. 作业管理调研形式

（四）多元化共评 营建作业评价生态

通过多元评价，自我评价、同学互评和家长评价等来检验和保障作业管理的实效性。学校要求教师把学生作业的管理作为过程评价的一个重要参数。

1. 多元评价。教师研究评价方式，通过学生自评、小组互评、教室展评等方式对学生口头、书面、实践性、创意性作业进行评价，以体现学生各方面的能力。

2. 动态评价。教师通过日评、周评、月评，以及开展优秀作业评比和月展示活动，提高学生的作业质量，也激励他们更好地学习。

表 5. 学生作业评价方式

评价周期	评价方式
日评	集星本
周评	每周小榜样
月评	展示优秀作业

3. 评价留痕。教师把平时给学生布置的作业与学生的过程评价标准统一起来，把作业的过程纳入到学期终结性评价中来。

表 6.学生作业评价表

学生姓名	X月X日作业本	X月X日口头作业	X月X日实践作业
张三	★	★	★
李四	▲	▲	★
…	…	…	…

教师依据学生年龄特点、学科特性创造性地开展过程性、增值性、发展性等激励性作业评价方式。

1.开展“好习惯”的过程性评价。在作业评价中不仅关注结果，而且关注作业的认真书写、独立思考、按时上交、及时订正等好习惯的养成，使好习惯让学生终身受益。

2.开展“好毅力”的增值性评价。针对体育、音乐、劳动、综合实践等学科特性倡导延长作业评价，将体艺、劳动带回家，鼓励学生坚持不懈地养成一项兴趣爱好，将兴趣转为个人专长，让“好毅力”成就学生一生。

3.开展“好学力”发展性评价。从低年级的“扶”到高年级的“放”，运用《学生素质发展手册》进行发展性评价，立足终身学习，培养关键能力与核心素养，充分发挥作业管理评价所蕴含的育人价值。

教师在作业设计、辅导、批改、讲评等环节中帮助学生完成自我鼓励、评价、纠错与反思。学生通过自我评价、同学互评和家长评价等，然后反思改进学习方式方法，从而提升自我认知度与学习能力。

三、“四共”作业管理生态的实践成效

“四共”作业管理生态实施以来，学生、教师、学校都得到了更好的发展。教师、学生和家长对“作业设计”评价很高。“作业管理”在学校已深得人心，其效果主要体现在以下几方面：

（一）激活了学生的兴趣特长和学习状态

学业负担明显减轻。作业改革推进以来，我校学生认为课业负担比较重的不到 1%，96%的学生家长反映与作业改革推行前相比，现在孩子的课业负担减轻不少。兴趣特长得到培养，业余生活的时空得以拓展，学生积极投入到自己喜爱的活动。一大批特长生得以成长，学生个性化、多元化发展得以实现。

（二）提升了教师的作业设计与研究能力

树立科学的作业观。在推行“管理”过程中，教师改变了传统作业观。作业减量，作业求精逐渐成为教师的自觉追求，作业“精品”意识逐渐被教师接受，重复无效的作业已经杜绝。提高了作业研究能力。“作业管理”限定了当天学科作业时间，促使教师开始研究学生、关注学生的差异，并精心备课，以更好地把握教学重难点，更好地根据学情，有针对性地布置作业。有效提升教学质量。

（三）树立了学校“轻负”的良好口碑

目前，我校实施的“四共”作业管理生态取得了较为明显的成效。“四共”作业管理生态也逐渐成为学校的一张名片，得到了市内外专家的肯定和广大师生的好评。

“双减”背景下数据支持的分层作业设计案例

三门县沙柳街道初级中学

一、案例背景

“双减”政策的颁布旨在减轻学生过重作业负担，提升作业设计质量。学校利用智慧学习平台的数据，针对不同层次学生对作业需求和接受能力的差异，提出并实施数据支持的分层作业设计策略。

当前作业设计与实施主要存在以下问题：

（一）作业内容单一，缺乏灵活多样性

据学校调查数据结果显示，超过93%的作业素材主要源自课本和练习册及教师的教辅资料，教师对所提供的作业资料习惯于采用“拿来主义”直接用，这样的作业导致学生机械和重复练习，作业内容缺少多样性、挑战性和创新性，不利于培养学生自主思考能力和独立思考能力。

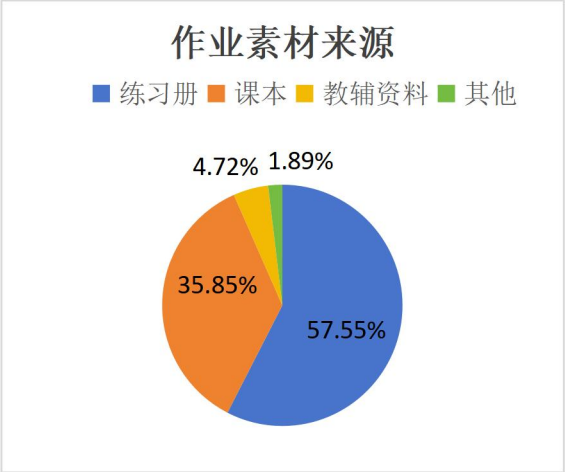

图1. 作业素材来源图

（二） 作业布置单一，难以关注学生个体差异

作业布置多面向全体学生统一要求，缺乏弹性和灵活性，较少根据学生个体特点自主设计的作业，忽视了学生的个性基础的差异性，导致出现有的学生“吃不饱”，有的学生“吃不了”。教师亟待渴望依托智慧学习平台，使作业布置更丰富多样，满足不同学生的需求。

（三）作业反馈滞后，无法及时解决学生的疑惑

在作业评阅环节，由于学生完成作业与教师批阅之间存在时间间隔，导致作业指导具有一定的滞后性，作业中出现的问题得不到及时解决，做对的地方

也得不到及时的强化，即使作业反馈的作用大打折扣，又会导致学生进一步的学习障碍，使得这些学生实际学习能力离学习目标愈来愈远。

二、解决问题的特色做法与经验

教育数据对于教师了解学生，进行针对性的辅导、个性化推送和及时干预非常重要，这些数据为精准、科学、个性化的教育教学提供了新的动力。本研究利用智慧学习平台的数据，提出了数据支持的分层作业设计策略，旨在促进“双减”政策的有效落实和学生的个性化发展。

（一）学生分层策略

分层作业的推送、反馈和指导指向不同层级的学生，因此首先需要综合学生的知识水平、学习风格、学习能力等内容对学生进行层级划分。同时，学生的层级不是一成不变的，而是需要根据其表现进行动态调整，以提高学生的学习自信心和积极性。学生分层策略包括基于学前诊断数据的学生分层、基于学中表现数据的动态调整两种。

基于学前诊断数据的学生分层策略是根据上一学期的学业表现、综合素质评定、寒暑假作业表现、开学诊断测评等数据，将学习特征相近的学生聚为一类（同一层）。本研究对我校七年级1班和2班共95名学生进行划分为三个层次。并为两个班级的每位学生配备了平板电脑，并指导他们掌握“畅言智慧课堂”平台的操作与应用。

基于学中表现数据的动态调整策略是指教师利用课堂和作业表现、综合素质等数据，及时调整学生邻近层级，以促进学生关注自身发展，保持学习进取心。本研究依托“畅言智慧课堂”平台及其教学数据，课前对学生进行分层，课中依据学生的表现，对当前层级较不适配的学生进行动态调整并及时反馈作业情况，课后向学生分层推送作业，同时还会开展不同层级学生的分类指导与干预。

（二）作业设计与布置策略

本研究采用单组前后测的准实验研究方法，旨在探讨数据支持的分层作业设计策略在提升学生学业成绩、改进学生学习方法、态度、信心等非智力因素，以及提高教师作业设计和指导能力等方面的应用效果。实验周期自2023年2月起至2023年7月止。为确保实验不影响基本教学安排，本研究以周作业的形式将设计的分层作业推送给各层学生。本研究采集了学生综合素质、学生问卷、师生访谈、

学生作业等数据，并运用Excel、SPSS26.0进行整理和分析，以验证数据支持的分层作业设计策略的应用效果。

1.基于学科能力层级设计作业题目

学科知识内化需要学习、理解、应用、实践、迁移和创新等关键能力活动。设计作业题目时，应依据学科能力层级，将知识点与能力对应，并分类组合不同能力的题目。以数学为例，其能力分为学习理解、应用实践、迁移创新三个维度，设计作业题目时需实现知识点与三能力、九维度的对应，并针对不同学习能力层级的学生组合题目。

2.基于学生个性数据匹配推送作业

基于学生个性数据匹配推送适合其学习现状的作业，并根据学习数据适当辅以学习支架，促进有效学习，以实现各层级学生在学科能力上的持续发展。根据各层级学生的实际情况，可考虑为其推送微课、范例、提示、引导性问题或建议、语音或文字留言等多样化的支架，也可考虑为其推送巩固夯实类、提升拔高类、创新拓展类等不同梯度的支架。

（三）作业评析策略

1.基于作业反馈数据实施精准指导

基于作业反馈数据实施精准指导策略是，对智慧学习平台上反馈的学生作业数据进行分析，对出现的问题及存在相应问题的学生进行分类，进而予以精准指导和干预，帮助学生及时发现不足并有效改进，以实现学习过程减负增效。例如，可以根据作业评阅后的反馈数据，将中间层级的学生分为知识夯实型、方法提升型、习惯改进型、态度改善型和信心缺失型，教师可以借助智慧学习平台对不同类型学生采取不同的指导干预措施，如表 1 所示。

表1. 中间层级学生作业反馈数据与常用指导干预措施

作业反馈数据	学生类型：行为表现	常用指导干预措施
学习理解层次的题目得分率较低(不到60%)	知识夯实型:基础知识有待加深	推送出错率较高知识的讲解资源
应用实践层次的题目得分率较低(不到60%);应用实践层次的题目答案正确但是做题方法过于复杂	方法提升型:解题方法有待灵活	推送分析解题方法的讲解和练习资源；或教师通过在线答疑解决多数学生的共性问题
作业完成时间远超平均用时；超时提交作业次数较多；作业出现数字抄写与计算出错、漏答题目等现象；作业书写混乱、主观题目缺少详细步骤等	习惯改进型:学习习惯有待改进	教师加强对作业提交时间的提醒，并发送催交作业提示、当面谈话警告等；或开启“超过截止时间不可提交作业”的设置；或要求主观题提交详细解题步骤、客观题提交简单解题步骤
作业未提交或未订正次数较多；作业完成时间低于平均用时，且作业得分不稳定等	态度改善型:学习态度有待端正	进行谈话和警告，对学生进行正面教育引导；或在 课堂上提高对学生的关注度， 并要求学生上传“订 正步骤”；或为学生展示和推送优秀学生的作业
迁移创新层次的题目得分率很低（不到 10%）	信心缺失型:攻克难题的信心有待加强	教师根据批阅情况进行鼓励性反馈，如批注留痕、语音、评语、图片等；或给学生推送较难知识点讲 解的微课资源，帮助学生克服畏难心理

在实施数据支持的分层作业设计策略的过程中，学生的学习态度有所改善，具体表现为作业按时完成率、作业订正率均有所提升。如图 2 所示，在设计与实施分层作业的前10次实践中，某班学生的作业按时完成率和作业订正率均呈上升趋势，且在后续学习中学生仍能保持较高的作业按时完成率和作业订正率。而学生的问卷调查分析结果也显示：学生的学习成就感提升、学习自信心增强，其中超过95%的学生认为数据支持的分层作业设计策略对其自主学习很有帮助。

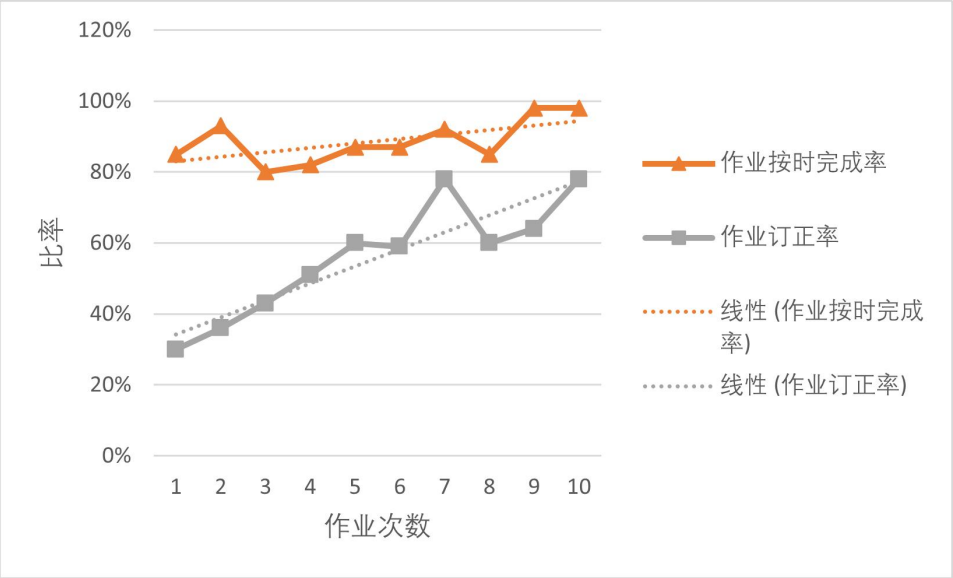

图2. 某班前10次作业的按时完成率、订正率

2. 基于作业分析数据开展教学反思

在分层作业完成之后，我们需要对所有学生的作业数据进行深入的分析和比较，以便为后续的教学工作提供有价值的参考。这个过程主要包括以下几个方面：

首先，我们要根据学生的课堂表现、作业完成情况等数据，对学生的学习层次进行反思和调整。通过这种方式，我们可以确保分层作业的设计更加合理，更能满足学生的实际需求。

其次，我们要根据各层作业的数据，对分层作业的设计进行反思。我们需要思考的是，怎样的作业设计能够更好地激发学生的学习兴趣，提高他们的学习效率。

最后，我们要参考学生的作业完成情况、订正情况以及支架学习情况，对分层作业的实施进行反思。我们需要思考的是，如何在保证教学效果的同时，最大限度地提高学生的学习积极性。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）学生学习积极性逐步提高

通过数据支持的分层作业设计，学生的学习积极性和主动性得到了显著提高。依托智慧平台，作业更加符合学生的实际需求和能力水平，学生的学习目标更加明确，学习效果也更加明显，使得每个学生都能够得到适合自己的教育。同时，学生可以在完成作业的过程中获得更多的成就感，进一步激发了他们的学习兴趣。

（二）过重作业负担得到减轻

传统的作业布置方式往往缺乏针对性，导致部分学生完成作业的时间过长，负担过重。通过数据支持的分层作业设计，学校能够根据学生的实际情况合理安排作业量，避免了无效的重复练习，从而有效减轻了学生的作业负担。

（三）推动学校教育教学改革

数据支持的分层作业设计使得教师能够更加精准地了解学生的学习状况，针对不同层次的学生进行辅导和指导，提高了教师教学效果。同时基础层、提高层和拓展层的作业布置方式，满足了不同层次学生的需求，使得教育资源得到更加合理的分配，为教育教学改革提供了有益的参考和借鉴。

提高课后服务时段体育锻炼实效性的数字化变革

杭州市钱江湾小学

一、案例背景

国家体育总局办公厅、教育部办公厅与国家发展改革委办公厅下发的《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知》旨在坚持健康第一的教育理念，提升“双减”背景下体育锻炼的实效性。本校一直非常重视课后服务时段的体育锻炼活动，但在实践过程中也遇到很多问题。

（一）托管老师缺乏相关知识，服务期间专业指导性不强

由于学校师资配比的原因，课后服务时段管理的教师主要以非体育学科老师担任。这些教师往往缺乏体育托班的经验，也无法给予学生合理、有效的体育锻炼指导，从而造成课后服务体育锻炼的效率低下，影响学生体育锻炼的兴趣。

（二）场地资源使用效率低，体育锻炼局限性较大

本校是一所新开办的公办小学，学校有较多的平台空间，由于体育锻炼的场地以教师自主选择为主，容易造成不同班级场地的冲突、协调困难。这使得体育锻炼无法满足学生多样化的体育需求，体育锻炼的局限性较大。

（三）体育锻炼评价方式单一，学生锻炼积极性不高

在课后服务的体育锻炼评价中，由于缺乏有效的评价机制，他们往往会从锻炼的时间、内容和形式等方面对学生进行简单的评价，而无法对学生体育锻炼的需求、实效、影响等方面进行多元的评价，影响学生体育锻炼的积极性。

二、解决问题的特色做法与经验

借助多元的形式，以数字化运动的模式推进学校课后服务体育项目的练习，规划、构建整个运动项目的新模式。有效规划、引领学校的体育活动，在合理的项目化推进下，把体育活动整合起来，有效优化体育活动，减轻学生体育负担。

（一）“1+2+3”数字管理

体育数字化不仅仅是一种手段，它更是一种锻炼模式的变革，体育锻炼的更迭，教育资源的共享，最后我们要达到一个强身健体、提质强校的目的。而体育数字化管理作为课后服务数字体育服务系统的变革，切实加强学校体育工作，通过信息化和数据化来加强学科建设和青少年健康监测，辅助加强课后服务管理队伍运动指导。

1.“1”个系统：学生体质管理库

“1”个系统主要是基于学生的运动情况调查和体质健康标准，分别从体质问题、体育锻炼能力和运动安全性等方面来建构学生体质管理库，以更好地优化体育锻炼。（如下图 1）

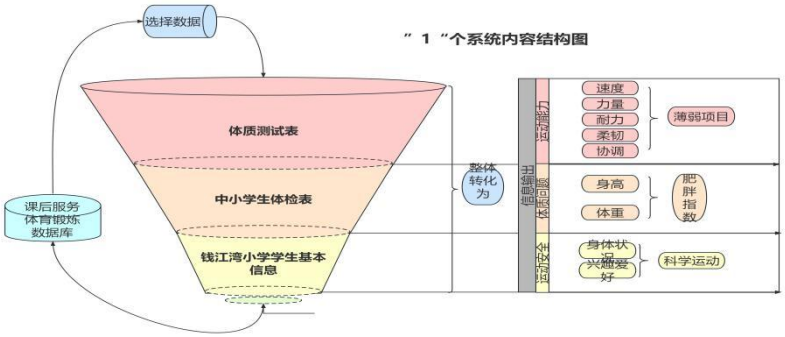

图 1.“1”个系统内容结构图

学校依据《学生体质健康标准》方案，充分结合《中小学生体检表》《体质健康测试表》《钱江湾小学体质健康报告》等表格，对于学生存在的问题进行分类归档，上传到班级工作平台。每个班级建立课后服务体育锻炼库，管理老师可以点击查看信息，以保证学生在体育锻炼中得到科学合理的指导。

2.“2”种选择：提供个性化体育锻炼方案

“2”种选择主要是指管理教师在课后服务体育锻炼中，依据“1”个系统的引领，合理选择适当的内容开展体育锻炼。学校基于前期的分析，分别从肥胖类、薄弱类两个方面给老师们提供参考依据。肥胖类主要是依据《中小学体检表》中对于学生体质的要求，推荐合理的体育运动，提升运动的科学性。薄弱类主要是依据学校《体育健康测试表》，以提升学生不同体育锻炼能力为目标，引导教师选择合适的运动项目，提升运动的针对性。（如表 1）

表 1.肥胖类和薄弱类一些具体参考

年级	性别	肥胖指数	50 米	坐位体前屈	跳绳	仰卧起坐	50x8
一	男	≥20.4	12.6	0	17		
	女	≥19.3	13.8	2.4	17		
二	男	≥20.5	12	-0.4	25		
	女	≥20.3	12.8	2.3	27		
三	男	≥22.2	11.5	-0.8	34	16	
	女	≥21.2	12	2.2	39	16	
四	男	≥22.7	11.1	-2.2	45	17	
	女	≥22.1	11.5	2.1	49	17	
五	男	≥24.2	10.8	-2.6	56	18	2’ 18
	女	≥23	11.1	2.0	58	18	2’ 23
六	男	≥24.6	10.6	-4.0	65	19	2’ 12
	女	≥23.7	11	1.9	66	19	2’ 19

3.“3”种路径：帮助教师有效展开体育锻炼

“3”种路径主要是教师在实施课后服务中，依据数字工具，针对不同的运动对象来开展更高效的体育锻炼模式。分为单人式、小组式和团体式三类。

表 2.单人式、小组式和团体式实施方式和载体

单人式、小组式和团体式实施方式和载体		
锻炼模式	**锻炼动力**	**实施载体**
单人式	1.创造个人最佳运动数据。 2.争取运动小达人全勤奖。	借助天天跳绳、Keep 等 APP
小组式	1.掌握 2-3 种运动能力。 2.团体协作能力的提高。	借助英歌智校系统
团体式	1.赢取班级积分排行榜。 2.提高课后服务质量。	借助运动手环、血氧仪等数字设备检测数据

单人式：单人练习借助天天跳绳、Keep 等 APP，学校为教师提供相应的移动设备，如 IPAD 等，让学生进行单人自主的练习。（如图 3）

小组式：借助英歌智校系统，可以使多人进行相应的锻炼练习。它也可以记录学生运动情况，也可以进行小组内的竞赛练习。（如图 4）

团体式：借助运动手环等设备，对全班学生进行运动监测，以了解学生的运动相关数据，实施全面整体的练习和分析。（如图 5）

图 3.单人式

图 4.小组式

图 5.团体式

（二）数字调配：缓解场地使用冲突及资源障碍

为了破解运动遇到场地冲突的尴尬局面，我们采用小场地大运动的灵活策略，通过数据显示场馆使用频率，力求各运动场地高使用低交叉，满足学生在校内多样的锻炼需求，提升课后服务内容的丰富程度。（如图 6）

图 6. 钱江湾小学智慧运动分析系统

1. 合理规划场地：前期统筹，数据引领

学校在期初统计各运动场地，规划场地人数的最大容纳量，并将数据输送到办公平台，管理老师根据每天的锻炼提前输入使用信息，提前监测场馆的使用情况，为课后服务提供根本保障与运行基础。

2. 动态记录情况：及时监测，数字调配

学校用数字场馆使用记录实时更新场馆使用情况，管理者通过场馆实时更新平台，做到早申请早规划，及时做出调整。规范操作流程，降低无序找场地的频率，改善教学秩序，有效提高体育锻炼的效率，为课后服务带来温馨的支持。

3. 开发多元场地：空间改造，数智升级

数字场地监测主要是让学校充分发挥各场馆的锻炼优势，不断探索“数字+”的运动模式，利用地上、地下空余场地，开发不同类型、不同功能的场地来补充场地资源的欠缺，并从运动参数、学生人数、使用数量等进行数字化的管理，提升场馆的使用效率。

（三）数字评价：多元记录学生体育锻炼情况

课后服务锻炼以数字为支撑，打破传统评价方式轻过程、轻数据、轻实证的局面，聚合学生日常课后服务锻炼数据，构建“数字化+”教育综合评价体系，把数字技术与整体评价紧密结合，为学生进行全员、全过程、全方位的综合素质画像。（如图 7）

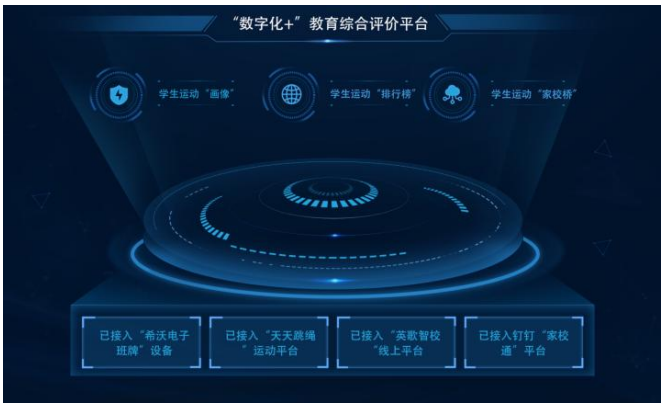

图 7. 钱江湾小学智慧运动分析系统

1. 学生运动“画像”

教师基于数字评价，把学生运动的信息以数字化的形式记录，学生跑得多快、跳得多高、投得多远等数据，会记录在管理老师的登记表上。通过一定的软件进行整理和运用，使学生拥有一张实时更新的“运动画像”，每位学生在体育运动方面形成属于自己的画像，根据画像学生可以清晰了解自己运动情况。（如图 8）

图 8. 学生运动评价素质报告

2. 学生运动“排行榜”

学生运动“排行榜”分别从学生体育锻炼的内驱力、运动力、合作力等维度来评价学生的运动结果，并以此设立校级、年级、班级等排行榜，来实施学生运动情况的整体评价。在实施过程中，学校也将会开展课后服务运动吉尼斯、团队积分制等，不断借助有效的“排行榜”提升学生运动效率。（如图 9）

图 9. 课后服务体测项目 50 米成绩

3.学生运动“家校桥”

在数字评价中，学校把数据链条收集的众多数据，同步呈现在校园微信公众号和钉钉平台，实现学校与家长的数据同步共享，进一步实现家校合力零距离。家校沟通我们启用钉钉功能：生成一份专属于孩子的运动成绩单，让家长及时、全面地了解学生的情况，并给出具体的后续练习计划。

三、问题解决的成效与社会影响

基于数字运动的基础上开展体育活动，体育锻炼的整体性、规范性、有效性方面取得了明显的效果。同时借助多元评价，融合了学校各项活动，通过整体推进体育活动，真正实现有效减轻学校体育任务，有效提升学生体育练习效率。

1.数字管理：提升学生运动能力

在2022年12月底进行的课后服务情况调查中发现,学生的参与率逐步提高，科学化反馈调整学生的练习方向。学生借助反馈信息继续改进自己练习的方式，进一步改善了学生的体质健康。这样的良性循环会直接增加学生运动的时间，将课后服务运动的时间发挥到最大的能效。

2.数字运动：提升课后服务质量

教师充分利用学校已有的运动场馆、健身器材、健身房等，打造最佳空间利用，线上与线下的双重结合更好地解决了学生运动受限的问题。增加运动场所，积极动员学生动起来，玩起来。在数字化的助力之下，教师只需要打开界面，学生便能进行运动，简便易操作，这无疑是激发学生运动的有利方式。

3.数字打造：树立优质品牌形象

数字运动是基于数字化管理来优化、提升课后服务运动锻炼的效率，由于管理模式的提升，学生更能安心、放心、开心地选择自己喜爱的运动项目。兴趣的先行会让学生的运动能力与身体素质强起来，为培养新时代的“终身运动者”奠定基础，为学校品牌创建打下基础。

凤梧预制:晚托时光的跨学科主题学习新样态

龙游县西门小学

一、案例背景

随着“双减”政策的推行，学校基础社团活动开展得如火如荼，但在实际实施的过程中也出现了窄化现象，主要表现在以下两方面：

（一）“散装式”课后服务项目需要多元拓展

随着课后服务的开展，我们发现尽管学校基础社团活动课一直在开展，但是内容较为单一，百花齐放的校园样态没有形成。基于此，对学生进行调查后发现，近90%的学生渴望在课后服务中能够“边玩边学”，他们对体育类、艺术类、劳动类活动兴趣更为高涨。因此，学校课后服务的内容急需多元化和多维度的拓展。

（二）“批发式”课后服务项目需要融合创新

在“双减”背景下，家长们普遍希望在课后服务时段能够实现“既要达到理想的学习效果，又要保证高涨的学习兴趣”。由此可见，单项的课后服务内容已无法满足这样的需求，因此，急需“跨学科学习”的粘合剂来激发学生的学习热情，提高综合素养。

学校以问题为导向，依托“预制式”跨学科主题学习样态，重磅推出了系列多元融合课程，整合了基础学科与自然、美术、音乐、体育等学科内容，形成“知识易吸收、技能易上手、活动易投入”的课后服务体系，着力有效提高课后服务质量，辐射课后服务的新能量。

二、解决问题的特色做法与经验

学校从细节处入手，以点带面，以学科学习为前提，集结最优师资队伍，聚焦内容改良和评价的激励制度，既满足学生的“基础补给”，又迎合“高阶需求”，完善课后服务内容，进行整合布局。

（一） 预制成员：组建“金牌”师资团队

跨学科教学需要同时考虑多个学科之间的教学目标和知识要素，因此需要灵活的教学方式和方法。基于原有的课后服务模式已过于单一，为此学校打破学科边界，建立了跨学科的教学团队，组建了一支“金牌”教学团队，各教师在交流

分析的基础上，将各学科串联起来并相互影响。

表 1.“凤梧”课后服务师资分配

时间安排	课程内容	授课教师
周一第二时段	凤梧——美篇达人	单周中段语文+美术老师 双周低段语文+美术老师
周二第二时段	凤梧——自然有约	单周中段劳动+科学老师 双周高段劳动+科学老师
周三第二时段	凤梧——金融智库	单周高段数学+信息老师 双周中段数学+信息老师
周四第二时段	凤梧——舞动奇迹	单周低段音乐+体育老师 双周中段音乐+体育老师
周五第二时段	凤梧——AI 运动	单周中段体育+信息老师 双周高段体育+信息老师

为了最大限度地调动学生的课后服务活动积极性，学校在原有“凤梧”课程的基础上开发了系列的跨学科融合课程，以两两组合的形式将师资捆绑起来，涵盖“德智体美劳”的各个方面，真正实践“人人能参与，人人喜参与”的课后服务氛围。

（二）预制空间：更新“迭代”服务内容

图 2.“凤梧”课后服务体系

1. 构建“1+N”式课后服务框架

“1”即文化课程学习。学校严格按照学科保障时间进行课后社团的筛选，主要在第一阶段的学习中保证自主完成各学科的书面作业，老师在此时间段内会根据文化基础作业的完成情况进行打分，分值达到的学生即可自主进入拓展学习。

“N”即多元化的拓展性学习。学校以“凤梧雅苑”的校本课程为蓝本，以“五育并举”学科融合为原则，设计“课后托管跨学科融合学习”。在主学科学习的基础上配以一门或多门兴趣学科，使学生的智育和体育、劳动教育等获得多样化的发展。

2.融合“五育”式学科学习体系

（1）“美篇达人”启美育

引导学生感受生活，走近自然，记录动植物的生长情况，以语文核心素养为基础，进行绘画、写作等跨学科主题学习，特别是启发学生“图文结合”学会发现美、记录美。如在四年级的绘画和征文“夸夸我的家乡有多美”的活动中以“拼图式习作”来搭建了美术与语文的融合，新意十足，趣味浓厚。

（2）“自然有约”立德行

引导学生从劳动中获取快乐，学校为各班搭建“一亩三分田”，以“责任承包制”让学生认领自己的劳动田地，并且配以固定的时间收获。这样一来，劳动与科学紧密融合，如在种植中了解了“二十四节气”的节气特点，在秋季进行“寻桂”的跨学科学习，拍合照、做名片，孩子们不亦乐乎，意犹未尽。

（3）“金融智库”趣启智

自从“金融智库”课后服务的开启，学校的“凤梧金库”每天都能收获孩子们的智慧成果。内容包含信息编程和数学计算等，“一分一角、有零有整”数字化的思维在跨学科学习中得以体现。学校在信息机房引入“数字化”概念，每周统整一节计算课程内容，由数学老师和信息老师联合备课、合作教授，带领孩子感受速算与电子的魅力，既训练了思维又提高了计算能力。

（4）“舞动奇迹”提韵律

学校拓展了各类多功能教室，其中的舞蹈教室和音乐教室尤为显眼，布置有隔音墙，镜面全覆盖，给学生的社团活动带来了良好的体验。“诗词歌”的跨学科学习也为学生的活动增彩不少。在每年的低段游考中，学校推出“我爱记诗词”系列活动，由音乐老师带领着孩子在旋律中唱响歌词，而学生们则需要在语文老师的带领下熟悉诗词，学生在唱念的空间中陶冶情操，提韵修身。

（5）“AI 运动”强体魄

学校承袭百年优秀教育传统，大力推行阳光体育锻炼， 坚持以科技促进教

学发展，在课后服务社团活动中积极引进“AI 运动”人工智能新技术应用，如：体测吧、运动吧、挑战吧等项目，学生从“我只能跳一下”转变为“我还能跳一下”，体育激发学生的学习积极性，是鼓励孩子们强身健体的强大动力。

3.打造“预约”式定制学习

（1）订单制预约法：课程负责的老师根据学科特点，设计跨学科学习项目，并面向全校发布招生简章，学生在系统平台上进行初报名，之后师生互选，最后组班成功，形成“双向奔赴”。此外，班主任具备决策权，是最后审核阶段的核心人物，所有学生在跨学科主题学习报名前，都必须先向班主任提出“预约申请”。

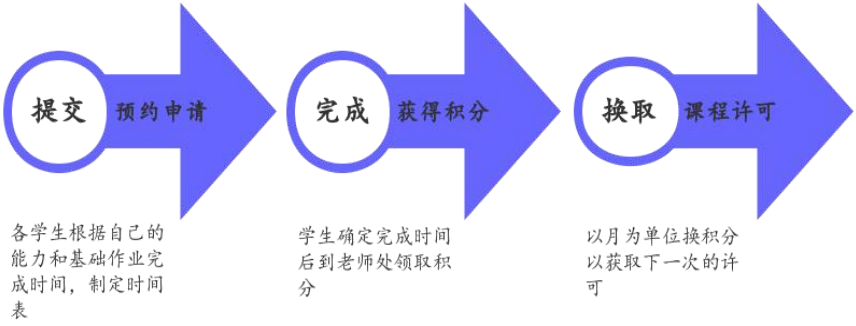

图 3.“凤梧”课后服务预约流程

自然课程预约申请

班级：_____姓名：_____目标课程：_____

预约条件：

1.保质保量完成作业，完成时间为_____分钟。

2.保证课程中认真专注，不做与课程无关的事，否则暂停一次课程申请。

班主任签字：_____

图 4.“凤梧”跨学科主题学习预约申请单

（2）预制式课程拼盘：本着“梧生朝阳”的育人理念，学校在充分尊重学生自主学习的模式上做了有效的探索和努力，实现以“学生工作坊”为蓝本的小型社区空间。在每个年级的走廊上，由学生自己绘制的阅读海报与漂流图书共生出一片“阅读角”，美术与文学的拼盘式课程获得了学生的一致好评，选课申请纷至沓来，甚至一课难求。同时，以“能者为师”为开课标准，将主动权还给学生，设置每周一节的阅读鉴赏课，生生评价并交流，形成闭环。

图 5.“凤梧”学生阅读角一览

（三）评价导航：助推“预制”学科融合

1.确立课后服务评价流程

根据“凤梧少年”行为习惯养成指标，学校打通基础与拓展，针对课后服务确立了“开发—跟进—展示”的评价流程，形成“每课—每月—每期—每年”的综合评价。

每月一评根据活动任务，一月累计一次，评选出相应的荣誉称号，得奖率占 80%以上。每期一评综合学生的表现、课后活动成果等维度，以展示和表演的形式汇报，一学期一累计，前 30%为金牌，30%—70%者为银牌。每年一评则是综合学生全学年的表现，选出课后服务课程的“凤梧少年”，每个年级设 10%。

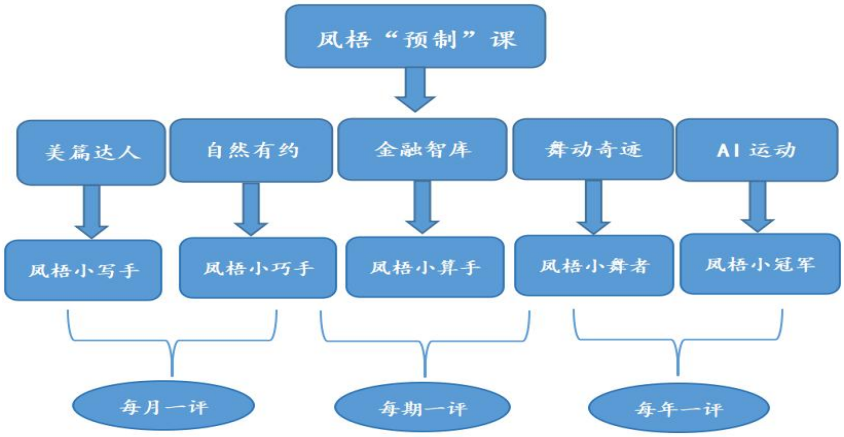

图 6.“凤梧”课后服务评价流程

2.搭建多样评价展示平台

在各类预制课程评价中，学校特别注重对学生个性化的展示，创设了符合各阶段年龄层的活动成果呈现空间。低年级“自然多美”自制绘本展现了孩子们的奇思妙想，中高年级的“梦想剧场”演出了舞蹈和体育的活力多姿，“掌柜来了”汇聚速算少年的智慧买卖。从活力值到积分卡，激励性评价孕育出“预制课”的

新鲜有趣。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）丰富个性化体验，提升学生综合素养

跨学科主题学习，整合了学校资源，打破了学科壁垒。基础课程与校本化课程相结合，充分挖掘学科融合的价值及其可塑性，让知识源于生活，又回归生活，是课堂教学的有效补充。融入多种类型，增加学生的学习经历，共享共生的课堂促进学生综合素养的全面发展。

（二）探寻项目化之路，提高学校服务品质

“双减”后，学校在不断探寻各种路径，以提升课后服务的品质。课后服务中“AI 运动”的达成，呈现出科技与体育合作碰撞出的多种可能性和未来感，使教育的视野更广阔。同时以项目化学习为载体，以真实世界中的问题情境来驱动学生经历持续的实践过程，在问题解决中促进学生对知识的迁移和深度理解，获得各项社会化学习能力。

（三）辐射“朋友圈”效应，赢得社会良好反馈

自跨学科主题课后服务开设以来，学校在一次次的实践中收获了一次次的成果，这些经验也得到了社会的广泛认可。学校“AI 运动”项目获得网络推广和宣传，骨干教师的阅读指导课也在“龙游智慧教育平台”上得到展示，同时更新后的“凤梧预制”在家长中也获得一致好评，孩子们的学习热情也一次次被点燃。

新镇海小公民俱乐部假日托管服务助推“双减”落地生花

宁波市镇海区精英小学

一、案例背景：新镇海小公民俱乐部的前世与今生

早在2010年，在外来务工人员聚集地——镇海后海塘金属园区，为了让跟随父母生活的“进城小公民”及假期中飞来与父母团聚的“小候鸟”更好地融入镇海这座城，由镇海区教育局指导，招宝山街道妇联、关工委共同创办了新镇海小公民俱乐部。2017年，因政府产业调整，俱乐部入驻镇海区精英小学。

2021年7月，“双减”政策颁布，“娃放假去哪儿”成为家长最高频话题和全社会关注的热点问题之一。俱乐部的志愿者精心策划，为街道内有假日托管需求的孩子开发了“缤纷假日”课程。两年来，俱乐部假日托管服务累积提供课程350节，受益学生约计500人，给了暑期、周末无家长陪伴的孩子温暖而快乐的第二个“家”。

二、特色做法：新镇海小公民俱乐部的运行与实施

（一）支持“双减”落地：俱乐部深度构建“3+3+3”运行机制

俱乐部目前由精英小学党组织直接领导，由学校德育副校长参与管理，由退休教师负责日常运行，全年提供免费服务，目前已形成“年度有计划、学期有安排、周周有课程、暑期不间断”的工作体系，深度构建起“3+3+3”运行机制。

1.构建“三方联动”协同体系——俱乐部、家庭、社会联合共育

“双减”政策的落地，需要校家社多方联动。“俱乐部不仅是俱乐部”，新镇海小公民俱乐部联动精英小学、后大街社区、招宝山街道，充分发挥学校的引领作用、家庭的基础作用、社区街道的平台作用，在暑期、周末为学生提供假日托管服务，构建起俱乐部（学校）、家庭、社会三方联动协同育人体系。

2.搭建“三类场景”成长平台——校园、社区、社会资源融合

“双减”政策的落地，需要为学生搭建多场景成长平台。“学校不仅是校园”，校外有着丰富的学习和育人资源：未来社区、农科基地、海防纪念馆、宁波帮博物馆……俱乐部整合融通社区、社会资源，拓宽实践场景、改变课程路径、变革学习方式，开发俱乐部“场馆课程”。这些场馆留下了孩子们行走的足迹，为孩子们的假日生活打开新的大门。

3.组建“三支队伍”志愿服务——退休老师、党员教师、大学生携手

“双减”政策的落地，需要优质的人力资源提供优质的服务。“老师不仅是教师”，俱乐部组建了“三支队伍”携手提供志愿服务，以微微萤火，照亮颗颗童心。目前已经形成了“三师课堂”教学模式：一位是退休教师志愿者，负责俱乐部活动组织、学生管理等；一位是学校党员春雨志愿者，负责课程组织、引领实践等；一位是宁波大学教育学院大学生志愿者，负责课程授课、课堂组织等。

（二）相约“缤纷假日”：俱乐部开发实施“3+3+3”假日课程

俱乐部自“双减”政策颁布以来，通过顶层设计，开发了“缤纷假日”课程，并在周末及寒暑假落实。课程预期从“管住”走向“学优”、从“零散”走向“融合”、从“基本”走向“个性”，从而涵养学生核心素养与核心价值观。

1.三美·三爱·三星——“缤纷假日”课程的开发

如何让学生的假日生活有滋有味有成长？俱乐部积极探索假日课程价值，构建“缤纷假日”课程体系，旨在挖掘生活和社会大课堂的育人要素和价值。

图 1.俱乐部“缤纷假日”课程体系

（1）“三美”孝德礼仪课程——培养孝老爱亲的好孩子

镇海人杰地灵，民风纯朴，注重礼仪，古有华夏海上丝绸之路文明，今有胸怀天下宁波帮乡贤，镇海学子更应传承文明礼仪，弘扬传统文化。“缤纷假日”之“三美”孝德礼仪课程，围绕“诚、孝、善”三大要素让学生感受厚德镇海。

（2）“三爱”主题教育课程——塑造全面发展的好少年

俱乐部的志愿者们牢记为党育人、为国育才的初心使命，开发“缤纷假日”之“三爱”主题教育课程，即“爱祖国、爱学习、爱劳动”。“爱祖国”课程培养学生从小听党话、跟党走，成为具有家国情怀的少年；“爱学习”课程培养学

生创新意识，提高学习力；“爱劳动”课程引导学生树立“劳动最光荣”的思想，掌握劳动技能。

（3）“三星”精英家长课程——成就适应未来的好公民

俱乐部为拓展和深化工作的内涵和外延，秉持“做精英家长，给孩子最好的影响”的理念，建立“精英家长学堂”，开发序列化、多样化的课程，构建校家社协同育人体系，培塑“三星家长”，即“家校共育之星”“自律榜样之星”“服务贡献之星”，成就适应未来发展的好公民。

2.有滋·有味·有成长——“缤纷假日”课程的实施

（1）周末不“打烊”，“托”出活力，“管”出华彩

学校开学，俱乐部开班。周末运行时间为周日上午 7:30 到 11:00，实施“基础+主题”课程结构。“基础课程”时间为 7:30-8:30，重点辅导周末作业；“主题课程”时间为 8:45-10：45，开展以“三美”“三爱”为主题的活动；10:45-11:00 为整理时间。

月份	时 间	主题	活动内容	活动安排	活动形式
九月	9月24日	迎亚运	学亚运精神	结合亚运，夸一夸自己	三句半快板
十月份	10月8日	颂祖国	家乡美	拥抱美好新生活	老城换新貌诗朗诵
	10月15日		山河美	花海世界湖水碧波	九龙湖美景等你来呀（大地画）
	10月22日		人间美	传播红色正能量	颂最美上学路——征文比赛
	10月29日		生活美	讴歌新时代唱响北京	童心向党红歌联唱
十一月份	11月5日	扬新风	孝文化	宁波优秀家风家训演讲	大手牵小手，师生同台合演
	11月12日		赞党恩	我最感恩的人	扮演角色（工农兵）小品演示
	11月19日		民族风	各民族大团结万岁	少数民族集体舞比赛
	11月26日		少年乐	阳光下的灿烂日子	记录人生成长 制作相册本子
十二月份	12月3日	添光彩	**善文化**	**游江南第一学堂**	**聆听宁波帮故事 感悟宁波帮精神**
	12月10日		航天梦	接力棒表决心说承诺	设计各种飞机模型创作奖
	12月17日		研学游	学习八八战略宁波走访	新旧比较共筑幸福家园
	12月24日		中草药	认识中草药（看闻尝）	制图百草园
	12月31日		比才艺	享受艺术童年	百花齐放擂台赛

图 2.俱乐部 2023 学年第一学期周末主题课程实施计划表

按计划 2023 年 12 月 3 日上午，俱乐部主题课程为“三美”之“善”文化。志愿者带领学生前往叶氏义庄，开展“游江南第一学堂，聆听宁波帮故事，感悟宁波帮精神”场馆活动，在“行走的课堂”中，亲身感受“知行合一、知难而进、知书达理、知恩图报”的“四知”精神，争做新时代“四知”新人。

（2）暑期“不放假”，“托”起责任，“管”出未来

学校放假，俱乐部“不放假”，暑期运行时间为 7：30 到 17：30，在近 40 天时间里，为家长们提供“上班带来，下班带走”的一站式全天候托管服务。实施“诵读+基础+主题+自主”课程结构，分上下午两个时间段，其中主题课程依然围绕“三美”“三爱”展开，中午提供免费的爱心午餐。

时间		课程形式	课程内容
上午	7:30-8:00	诵读课程	古诗文、美文、英语等
	8:15-9:15	基础课程	暑假作业
	9:30-11:30	主题课程	“三美”“三爱”主题活动
中午	11:45-13:45	午餐+午休	
下午	14:00-16:00	主题课程	“三美”“三爱”主题活动
	16:15-17:15	自主课程	体育活动、动手实践、艺术表演、课外阅读等
	17:15-17:30	整理卫生+整理书包	

图 3. 俱乐部学生 2023 年暑期课程表

时 间	主题	活动内容	活动安排
7月6日	新启航	开学典礼	夏令营开营式
7月7日		学习二十大	学党史争做新时代好少年
7月10日	强党性	重温历史	民族英雄故事会
7月11日		长征精神	重返红军路操练
7月12日		情景抗疫	爱的传递综合演示
7月13日		鲜红党旗	红船在身边征文比赛
7月14日		礼赞祖国	我的中国心诗朗诵会
7月17日	重实践	铭记英雄	英烈足迹郊外写生画
7月18日		百年孤独	灯塔世家书信传递
7月19日		一张地图	爱心义务
7月20日		职业体验	我是一名小法官
7月21日		滴水之恩	感恩之情手抄报展示
7月24日	爱相传	商帮文化	描绘一带一路智慧航线
7月25日		美丽河塘	青山绿水趣味运动会
7月26日		笔墨传情	学好中国书法技艺
7月27日		传承国粹	京剧演练
7月28日		民俗文化	巧手剪纸颂党恩

时 间	主题	活动内容	活动安排
7月31日	践有礼	走进警营	慰问部队
8月1日		三字经	感受亚运礼仪
8月2日		一路成长	身边故事自我画肖像
8月3日		职业体验	小交警上岗指挥
8月4日		时代楷模	榜样力量最美好人代言
8月7日	益起来	文明创建	畅谈建言歌曲串烧
8月8日		书香作伴	中华经典诵读大赛
8月9日		共筑梦想	科技创新 宇航员飞天
8月10日		孝心萌芽	表白祖国祝福语及方言比赛
8月11日		运动乐趣	中国汉字棋比赛
8月14日	美音符	乐画亚运	画上同一个圆
8月15日		闭幕典礼	夏令营闭幕式

图 4. 俱乐部 2023 年暑期主题课程实施计划表

从上表可以看到，政治性、时代性与实践性，是实施“三美”“三爱”主题课程的遵循。俱乐部把主题课程融入到“中国梦”的伟大信念中，融入到培育和践行核心价值观教育中，融入到传统道德教育活动中，引导学生系好人生第一粒扣子。“三美”“三爱”主题教育不是各自相对独立的课程模块，而是相互交融、融会贯通的“共同体”，着力培养全面发展的时代新人。

（3）假日忙“充电”，做精英家长，给孩子最好的影响

俱乐部“精英家长学堂”在期初会进行课程意向调查，在每月的最后一个周日上午开课，提前一周公布课程对象、内容、形式等信息，家长自主报名。课程面向不同类型家庭需求，采用读书会、主题沙龙、聊聊吧等多种方式，为家长提供个性

化、有针对性的家庭教育指导服务，为家庭赋能，提升家庭教育胜任力，形成教育合力；同时鼓励家长参与俱乐部管理，指导家长发挥专业和资源优势，激活家长参与意愿和潜能。

课程内容的序列化			
年级	基础课程	专题课程	亲子课程
一年级	《孩子上学了》	《幼小衔接家长需要知道的问题》	《如何从心理上帮助孩子尽快适应小学生活》
二年级	《家庭劳动教育》	《培养孩子诚实的品格》	《教孩子学会感恩》
三年级	《小学生注意力发展的规律》	《决定孩子成绩的最关键因素是什么》	《父母应如何爱孩子》
四年级	《怎样提高孩子的学习兴趣》	《怎样提高学习效率》	《培养一个自信的孩子》
五年级	《教孩子正确理财》	《学会应对孩子的情绪变化》	《正确认识孩子的个性特点》
六年级	《如何帮助孩子应对青春期》	《孩子学习困难怎么办》	《帮孩子面对内心的矛盾冲突》

图 5. 俱乐部“精英家长学堂”课程内容及课程形式举例

（三）协同治理保障：俱乐部推动形成“3+3+3”协同治理行动

1.“三力”驱动为“双减”护航

“双减”政策下，假日服务开启由政府主导、多元主体参与的共治模式。俱乐部强化“三力”（“政府的支持力”、“资源的融通力”、“教师的专业力”）驱动，提升支撑保障能力。

2.“三形”课程为“双减”赋能

俱乐部的“缤纷假日”课程，有三种形态：一是学科渗透，培育学生核心素养，让文化浸润生命成长；二是专属课程，编制有关主题的知识读本；三是跨学科主题实践活动，打破校园、教室、学科的壁垒，在场馆体验中实现生命成长。

3.“三维”评价为“双减”增色

俱乐部建立同学、教师、家长共同参与的“三维评价”体系。“评价不仅看结果”，看课堂参与、方法适切、团队合作等表现，更注重学习过程和学习品质的评价。俱乐部努力实现学校无边界、学习无边界的“社会即是大课堂”的教育愿景。

三、成效影响：教育共富，打造小公民的假日幸福家园

（一）提升了精英学子幸福成长质量指数

俱乐部建构了“双减”背景下校家社协同治理创新生态，更好地促进了每位精英学子幸福、健康、美好地成长。学生的品行成长指数、身心健康指标、亲子和谐程度均获得了较明显的提升。

（二）构建了高质量“缤纷假日”课程育人体系

俱乐部“缤纷假日”课程的落地实施，建构了校家社深度协同的育人新体系，有效释放了“双减”后家长普遍性焦虑，破解了新时期家校育人的新矛盾。俱乐部引导多维度、多领域、多边型的学校、家庭、社区、学生四者之间的深度联动，形成新时代学生最优发展的“超级教育社区”。

（三）绘就了多姿多彩的教育共富幸福家园

俱乐部先后荣获镇海区“小候鸟”活动场所示范点、暑期社会实践活动优秀基地、优秀志愿服务组织、公益创投优秀项目、流动人口工作先进集体；宁波市关心下一代工作先进集体、“关爱 1+1”大学生志愿者服务基地；浙江省关心下一代工作先进集体、浙江省示范型儿童之家等荣誉。各级关工委网站、《中国火炬》杂志等媒体宣传报道俱乐部活动累计达 200 余篇。

双元晋级：以学业质量评价赋能“双减”落地

浦江县龙峰小学

一、案例背景

教育评价是引领教育改革和发展的重要手段，而学业质量评价又是综合评价改革中的关键环节。评价如何营造有利于巩固和深化“双减”的氛围，这是一个亟待解决也是意义重大的问题。

（一）“双减”落地呼吁重建学业评价结构

长期以来，学业评价重视知识掌握程度和学习结果，轻视学习态度、学习能力、学习品质的现象比较普遍。评价功能上，注重“甄别”，忽视了诊断与发展；评价形式上，依赖赋分制，忽视过程与增值；评价应用上，注重结果质量，忽视指导与改进等；评价主体上，强调教师主体，忽视了学生动力与活力的激活。

（二）“双减”落地亟需提高学业评价质量

“双减”政策下，想要减轻学生过重学业负担，关键就在于深化教育评价改革，整体提升教育教学过程管理的质量。那就需要通过评价，给学生提供更精准的学习处方，以此避免“大海捞针”“题海战术”式的学业巩固方式，切实减轻学生学业压力。

由此可见，学业评价改革对于“双减”政策的有效落地具有重要意义。它适应了减负从外部宏观政策走向内部教学发展趋势，又与学生的日常学习活动、教师教学活动息息相关。

二、解决问题的特色做法与经验

为充分利用评价改进助推“双减”工作的落地，通过实践探索，学校形成了“一体两翼•双元晋级”校本化的小学学业质量评价体系（见图 1）。**“一体两翼”**为学业质量评价内容体系，“一体”指学科学习，“两翼”指学习能力和学习品格，学习能力包括贯穿学习过程的规划力、行动力、反思力 3 个维度，6 个指标；学习品格包含学习动机、学习习惯、学习态度 3 个维度，12 个指标。**“双元晋级”**指由纸笔测评与非纸笔测评构成的学业质量评价形式。晋级激励机制旨在通过激发学习内驱力，推动学习行为和品质不断提升，从而达到以评促改、以评促学、以评优学的目的。

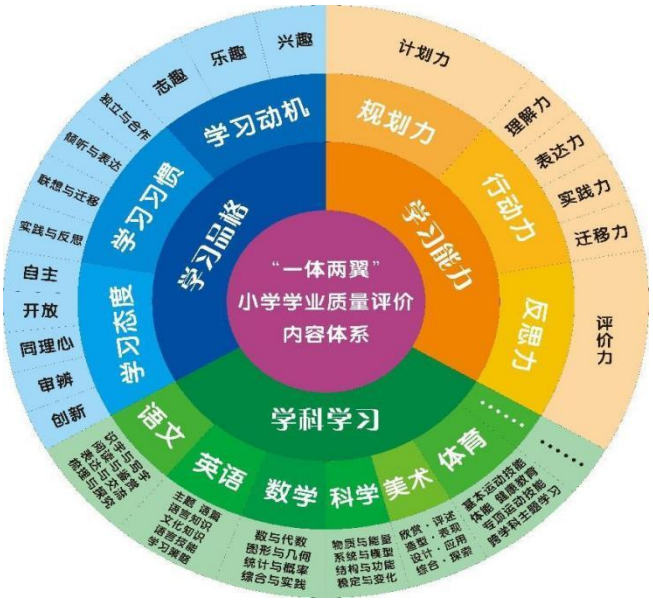

图 1　“一体两翼”小学学业质量评价内容体系

（一）评价内容：建立了“一体两翼”学业质量内容体系

“双减”以来，学校建立了“一体两翼”学业质量内容体系，其指标体系，对维度的内涵阐释、学业水平关键表现作了具体描述（见表 1）。

表 1. 小学学业质量评价内容指标体系具体描述（以语文为例）

一级指标		二级指标	学业水平关键表现具体描述
一体	学科学习	识字与写字	独立识字与运用、探秘字理与文化、书写质量与速度
		阅读与鉴赏	整体感知、信息整合、理解阐释、推断探究、赏析评价
		表达与交流	陈述与叙述、描述与表现、解释与分析、 介绍与说明、应对与调整
		梳理与探究	筛选与提炼、归整与分类、比较与抽象、 收集与组合、发现与再造
两翼	学习能力	规划力	1. 设计力 内容设计：对所学内容制定合理的学习计划和目标； 时间设计：对所要完成的任务有合理的时间规划； 情绪设计：对将面临的问题，有积极的心理准备。
		行动力	2. 理解力：对所学知识或身边事物有自己的认知、理解； 3. 表达力：能文从字顺、条理清晰地表达自己的观点； 4. 实践力：能将所学知识与技能在课堂中加以运用； 5. 迁移力：在生活中能运用所学知识解决问题。
		反思力	6. 评价力：能运用评价工具，进行自我反思、总结，评价他人，合理运用评价结果改进学习。
	学习品格	学习动机	1. 有兴趣：有主动学习、自主学习的愿望； 2. 有乐趣：乐学善学，勤于思考，乐于探索； 3. 有志趣：有坚持学习的意志力。
		学习习惯	1. 独立与合作：养成自主学习、参与合作的习惯； 2. 倾听与表达：养成认真倾听、自信表达的习惯； 3. 联想与迁移：养成学习探究、主动迁移的习惯； 4. 实践与反思：养成乐于实践、善于反思的习惯；
		学习态度	1. 自主态度：有主人翁意识，对自己的学习有责任心； 2. 同理心态度：虚心听取他人意见，能接纳他人观点； 3. 开放态度：能理解、传承中华文化，尊重文化多样性； 4. 审辨态度：能追根究底，多角度思考，善于反思改进； 5. 创新态度：有好奇心，勇于挑战。

（二）评价范式：架构了“双元晋级”制学业质量评价范式

“双元晋级”强调评价的过程性，学生的发展性与增值性。纸笔性晋级包括专项性与综合性，关注评价的过程性与诊断性；非纸笔性晋级包括单学科项目测评与多学科项目测评，注重对学生的表现性与实践性评价，重视学生运用多学科知识去解决现实问题的能力。学校还构建了基于学业水平与个性差异的“龙峰之星”荣誉晋级体系，**“学习小博士”**指向学科知识学习，**“学习小能手”**凸显学习能力，**“学习小达人”**反映学习品格，通过个性化评价，还评价以学习、激励的功能，以此构建相对完整、科学、操作性较强的“双元晋级”制学业质量评价范式（见图 2）。

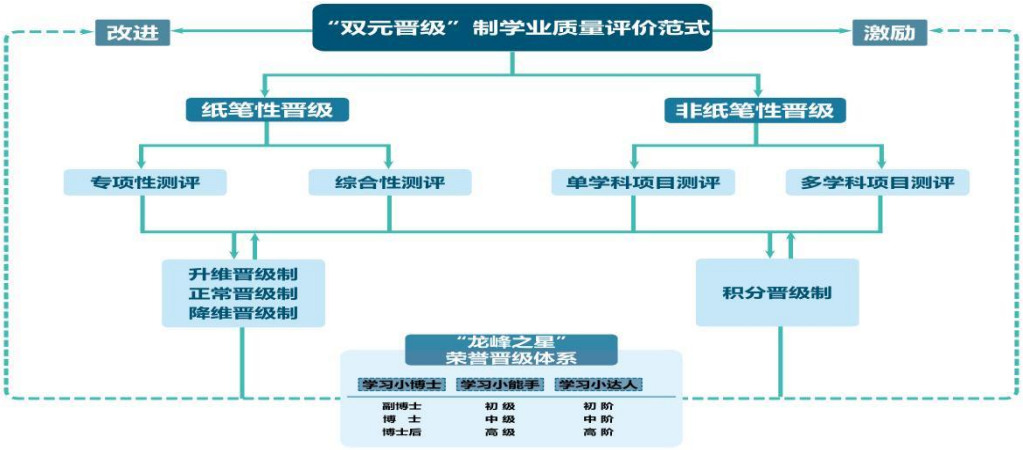

图 2.“双元晋级制”小学学业质量评价范式

（三）评价形式：优化了纸笔与非纸笔测评项目

1. 优化纸笔晋级，切实减轻负担

（1）纸笔测评，让评价有梯度

纸笔性晋级分**专项性测评**和**综合性测评**。专项性测评注重过程性、诊断性、发展性和增值性。评价内容包括课时达标和专项训练，重在测评学生对知识与技能的掌握情况。综合性测评的优势在于知识的全域性、素养的综合性、学段的梯度性、问题的情境性和思维的发展性。通过建立知识结构，优化纸笔测评，切实减轻作业负担，做到减负高效。

（2）多维晋级，让评价有温度

“双减”背景下，如何让我们的评价能看得到人，看得到差异？我们在纸笔测评等级制的基础上，采用“达标+延缓”晋级机制，让每个孩子得到适恰的发展，让每个孩子的努力被看见，被鼓舞。

达标晋级：在专项测评中，获得 A、B、C 等级的学生，予以达标晋级。

延缓晋级：指在纸笔测评中，未达到以上等级的学生，在专项测评结束可以申请二次、三次晋级的机会，直到达标。通过拉长晋级时间，降低晋级难度，实现小步子前进的晋级形式，重在鼓励未达标的学生重新参与晋级。

基于个体差异的晋级形式，结束了“一把尺子的时代”，让每个孩子通过努力都能成功。比如，语文的“大书写”“大阅读”专项测评项目，数学的“‘数’我最棒”“‘思’我最行”专项测评项目，科学的“科海蛟龙”测评项目等通过学科核心领域的突破，促进学科素养的提升。

2.非纸笔晋级，实现提质增能

“双减”巧思学，非纸笔测评作为纸笔测评的有效补充，让孩子在学科融创活动中，活用知识，发现潜能，展现个性，超越自我。学校结合单学科与跨学科设计符合学生实际需要的评价项目。在项目测评中，依据标准评定学生个体或团体的各项表现，以此评定学生的学科学习、学习能力、学习品格等情况，老师再给予指导性的建议与帮助。

（1）设置非纸笔项目，让评价有深度

单学科专项测评：立足课程标准，重点指向学生学科知识的习得，包括知识回音壁、实践情境场、创意成果汇；

单学科阶段测评：贯穿学生学科学习的全过程，它是单学科专项性测评的有效补充，是对学生学习过程的结果诊断与反馈；

跨学科综合测评：跨学科项目更强调真实的学习，加强学科学习与生活的联系，加强不同学科知识的整合，统筹设计跨学科学习项目，培养学生综合运用所学知识解决现实世界中的问题的能力。

注重培养学生在真实情境中综合运用学科知识解决问题的能力。它多以**“学·思结合”“智·能并进”“品·行合一”**的任务群设计学习任务。如何依托地域学习资源，建立文化自信？以跨学科综合项目基于“万年上山”文化的“一粒米的故事”学习项目设计为例（见表 2）：

表 2.五、六年级“一粒米的故事”跨学科项目学习设计

大概念 任务群	学科	评价内容	荣誉 认定	素 养 表 现
学·思 结 合	语文	1.搜集资料，把感兴趣的内容写成一份研究报告。 2.我是小小讲解员。	学习小博士	1.能借助多途径搜集资料，知道研究报告的基本格式。 2.列出提纲，并对事物进行简单介绍。
	数学	1.不规则图形面积的测量计算。 2.稻谷存活率、出米率等计算。		能解决较复杂的应用问题，形成几何直观和初步的应用意识。
	英语	我最喜欢的食物。		能借助图书、网络等途径，搜集资料。
	科学	1.种子发芽实验、比较种子实验。 2.观察身边微小的物体。		1.如实记录报告观察与实验的信息。 2.运用多种材料、多种思路、多种方法完成探究和实践报告。
	美术	1. 欣赏国内外田野劳动绘画品。 2.让学生感受劳动场面，激发学生热爱劳动和珍惜粮食的情感。		1.能用美术语言评价绘画作品。 2.能了解劳动者的艰辛，呼吁身边人去参与劳动、节约粮食。
	音乐	1.学唱歌曲《丰收的节日》。 2.欣赏民族管弦乐《丰收锣鼓》。		1.了解农村庆丰收习俗及活动方式。 2.通过节奏模仿和律动，感受人们欢庆丰收的喜悦心情。
智·能 并 进	语文	1.走进上山遗址，探究中华文明起源之上山文化。 2.有条理地介绍水稻的一生。	学习小能手	1. 探访“上山遗址”，把发现写成一份简单的研究报告。 2.围绕水稻生长的重要阶段，按一定的顺序介绍水稻一生。
	数学	计算农田面积。		形成几何直观和初步的应用意识，提高解决问题的能力。
	英语	分析、比较中西方餐饮文化差异。		根据文化差异，绘制创意画或绘本展示；根据文化主题制创作。
	科学	1.观察、比较植物和动物子代与亲代的异同。 2.使用显微镜观察微小物体。		1.能比较分析植物和动物子代与亲代异同。 2.能在现象之间建立联系，将所学知识迁移到新情境中。
	美术	用自己喜欢的创作形式来表现“一粒米的故事”。		根据自己所见所想所感，运用自己喜欢的形式（绘画、手工、立体造型等）来表现“一粒米的故事”。
	音乐	编创以“一粒米的故事”展开的小型歌舞剧表演。		融合音乐、舞蹈、美术、文学与一体，描绘人们劳动生活的场面。
品·行 合 一	跨学科	**核心问题：**如何顺利举办“龙峰”牌大米义卖会？ 宣传、策划义卖会，标语设计，与顾客进行交流（语文）；调查大米价格、科学定价，正确计算大米金额（数学）；设计义卖会海报（美术）；如何煮一碗香甜Q弹的白米饭供顾客品尝（科学）……	学习小达人	该任务群关注学生情感态度（兴趣、态度与习惯、应用意识与创新意识等）、社会性等综合能力的培养，深层次落实课程育人与实践育人。

（2）建立晋级路径，让评价有效度

“双减”中，学校更加关注学生的内驱力培养，因此建立了学有目标的非纸笔晋级流程，包括**学、练、用、秀、晋**一体式推进。

学：学习，让学生经历学习的过程；

练：练习，学科知识迁移的过程；

用：运用，运用所学的知识解决真实情境中的问题；

秀：秀出精彩，学校搭建多方成果展示平台，放大学生每寸精彩；

晋：晋级，通过积分量化、等级评定，给予荣誉晋级。

非纸笔测评的路线指南是根据学、练、用、秀、晋一体式推进。用、秀是非纸笔测评的主要环节，而晋又是测评的结果。

（四）评价主体：发挥了多元主体协同评价的功能

学生既是被评价者，也是评价的主体。学校会挑选一批高年级学业水平较高、综合能力较强的学生进行培训，培训合格者晋升为“小小评价师”（见表 3）。在关键性项目中，担任**“小命题师”“小考官”“小先生”**，形成协同评价的多元主体。

表 3.小评价师具体构成与优势说明

小评价师	评价优势	评价特征
小命题师	充实原有知识储备，优化认知结构，加强了对所学知识的分析、梳理、应用，培养学生的高阶思维，强化了“优势学力”，又树立了“困难生”的学习信心。	评价助学激励
小考官	评价能力、交流的意识、主动应对挑战等品质更是得到全程历练和全面提升。 学生乐于参与，易于接受，实现无障碍沟通。	
小先生	加强对所学知识的理解、巩固、运用，做到温故而知新，由学者走向教者的角色转换，提升了学生情绪管理能力。	

（五）荣誉认定：重构了与素养目标对应的认定流程

荣誉认定流程主要包括指向结果评价的“等级评定+积分量化”，指向过程评价的“积分量化”，“等级评定+积分量化”主要适用于纸笔与非纸笔测评项目，根据等级量化积分，其中 A 等级获 3 个积分，B 等级获 2 个积分，C 等级获 1 个积分。“积分量化”主要指向学科学习、学习能力、学习品格的过程性表现。两者共同构成了荣誉认定的重要参照标准，各单项积分前 15%的学生，将获得“学习小博士”“学习小能手”“学习小达人”单项荣誉。各单项总数前 5%的学生将获得学科最高荣誉“龙峰之星”，分为金奖、银奖、铜奖。

三、问题解决的成效与社会影响

“双减”背景下，我校持续推进学业质量评价的改进，建立了良好的育人生态，极大程度上激发了办学活力。

（一）“双减”下形成了学业质量评价机制

学校建立的“一体两翼”学业质量评价结构，不仅关注了学科知识的习得，更关注到学习态度与习惯、学习能力、学习品格的培育，努力让孩子的学业发展促进学生综合素养的形成。“双元晋级”的评价形式，以学业项目

晋级的方式让学生学有目标，赶有冲劲，努力保持积极向上的学习风貌，从而形成了较为科学的学业质量评价观。

（二）“双减”下营造了良好的育人生态

1.从“统一”到“差异”：迸发了学习动力

学业质量荣誉晋级体系为学生提供了学习的目的、方式、自我测评的依据和与同学合作学习的动力，从内部激活学习兴趣与需要，唤醒自我成长的内驱力。

2.从“评定”到“晋级”：增强了学习毅力

通过晋级机制，用明确的奋斗目标，增强学生自信心，培养学习毅力。当学生晋级成功时，获得成功的体验；当学生失败时，在感悟挫折中，调控情绪，总结经验为下一次晋级做准备。

3.从“权威”到“民主”：激发了学习活力

学生既是被评价者，也是评价的主体。努力给学生提供展示自我、获得成功的舞台，由小命题师、小考官、小先生多角色形成主体多元的协同评价，形成互相影响共同促进的和谐氛围，让学业测评迸发学习活力。

今后，学校将继续赋能“双减”，深化“双元晋级”综合评价改进行动，充分发挥双元协同的综合育人功能，切实做到减负提质促成长。

闲暇共育体：点亮初中生高质量课余生活的高新样式

浙江省杭州高新实验学校

一、案例背景：初中生“闲”而不“暇”的问题与思考

闲暇教育就是让学生在课余学会主动、自由地去生活,充分发展个性。随着“双减”工作的深入开展，初中生的学业负担得到显著的减轻，闲暇时间变得更为充裕。通过家校社协同重组课余时光，让初中生体验高品质的闲暇生活、参与高质量的社会实践，是浙江省杭州高新实验学校的追寻目标。

（一）现状一：“闲”中有余——课余时间管理的新挑战

“双减”后初中生的课余时间更多了，但也带来了闲暇时间管理的新挑战。一些学生课余生活质量较低，使用手机等电子产品的时间显著增加，平均时间占到了总体闲暇时间的 21%。如何丰富课余生活质量，亟待学校、家庭和社会积极反思，顺势而为，做出调整。

（二）现状二：“闲”中缺育——社会生活实践的新命题

通过调查发现，不少初中生的闲暇活动较为单调，除了学业任务以外，其他的活动缺少合理的规划组织，无法体现育人价值。学生闲暇时间里，集体活动较少，仅占到总体时间的 27%，主要以个人活动为主，社会生活参与不多，不利于学生身心健康和个性发展。

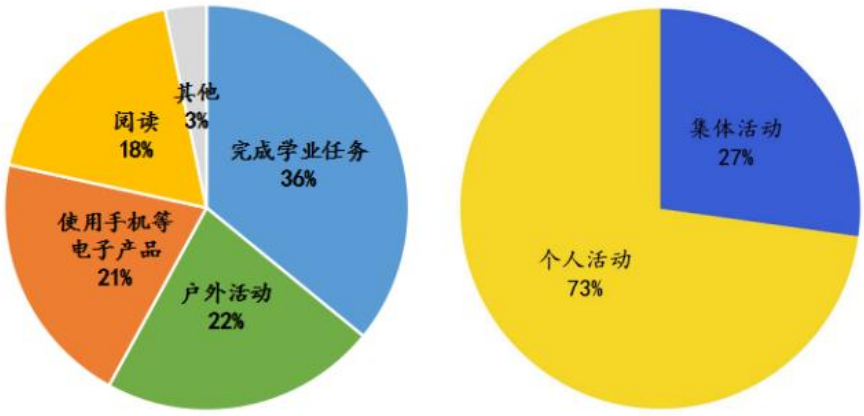

图 1. 学校初中生周末闲暇时间分配调查结果图

为了破解“双减”后课余时间管理的新问题，浙江省杭州高新实验学校创新初中生社会实践教育形态，以大数据智慧平台推进学校、家庭、社会教育共同体建设。

二、创新举措：赋能生命成长的闲暇共育体实践

杭州高新实验学校聚焦丰富初中生课余生活的核心问题，通过统一理念、互补优势、整合资源，在区域内形成学校主导、家庭配合、社会参与的初中生闲暇共育体，探索家校社实践育人协同的新路径，实现在社会实践活动上家校社的目标同向、合作同心、资源同聚、成果同享的样态，赋能学生的生命成长。

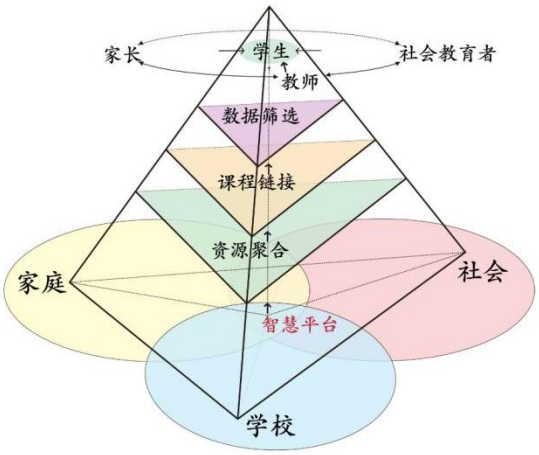

图 2.闲暇共育体的整体架构图

闲暇共育体依托数智平台扩大家校社的交叠影响域，建立资源聚合、课程链接、数据筛选的协同育人新模式，创新家校社协同机制，让学生走出封闭空间，触摸真实生活，把握时代方向，丰富闲暇生活。

（一）资源聚合：吹响闲暇共育的“集结号”

通过整合社会资源、开发实践内容、建立人才集合等手段，聚集家校社实践育人的场地、内容、人员等各类资源，构筑家校社实践育人的新环境。

1.社会资源整合

以“点—线—面”资源整合原则，将区域内原有散落在各地的“点”（社会实践资源提供单位）串联成四条主“线”，将多条线路整合为区域内社会实践资源“面”，解决原有社会实践中社会资源利用存在碎片化、随机性和重复性问题。

2.实践内容聚合

结合区域特色和本校实际在社会实践育人实践内容的具体化、活动形式的多样化、参与主体的多元化、管理过程的制度化等方面开展探索，对实践课程进行顶层设计，家校社整体联动，实现育人目标、课程资源和教学方式上的整合和优化，以开放的课程系统构建适应学生美好成长和全面发展的实践空间。

3.导师人才集合

社会实践的师资力量是课程实施的质量保障，在授课导师的人员构成上，除了本校的教师以外，广泛吸纳家长和社会人士参与实践课程的教学与管理，来自校外的实践导师比例接近了课程导师总人数的 70%。通过导师认证和激励制度，建立实践导师的人才梯队，形成人才集合。

（二）平台链接：构建实践育人的“课程链”

通过建设社会实践数智平台，建立“发布-选课-实践-评价”的数据链，以数据链解决学校、家庭、社会在协同过程中的信息沟通障碍。依托数据链在社会实践的开展过程中形成校内和校外、线上和线下的“项目链”。

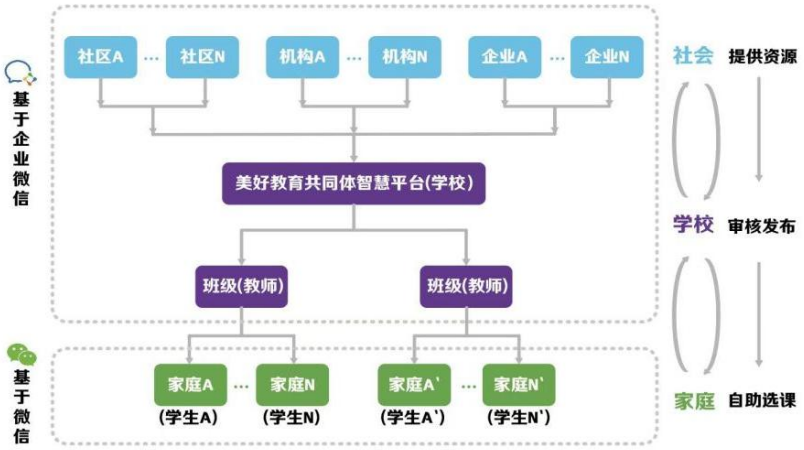

图 3. 家校社闲暇共育数据链

1.从校内到校外：“走出去”的行走课程

“走出去”的实践课程让学生走出校园课堂的“藩篱”，走向更广阔的社会空间，并从中汲取成长的力量，在“行走的课堂”中突围封闭的学习空间和注入式的学习方式。

2.从校外到校内：“引进来”的资源课程

通过“引进来”的资源应用邀请来自政、企两方面各领域的专业人士作为校园实践导师，走入校园开设各类讲座、职业体验等课程，分享专业领域知识和经验，拓宽学生眼界，为学校教育注入新活力。

3.从线上到线下：“现场式”的体验课程

“现场式”体验课程以线上学习为基础，线下实践项目为依托，从理论教学走向实践体验。通过“现场参观”式的体验课程，将线上的理论知识和线下的沉浸体验有机结合，线上学习为课程铺垫了理论基础，线下参观为课程增添了现实意义。

4.从线下到线上：“云上式”的展示课程

在数智平台上建设实践成果展示社区，将实践成果转化为数字资源，供全校师生交流分享，提升社会实践活动的参与感和成就感。

同时向周边街道社区推送学生在实践过程中策划方案、采访报道、宣传视频等，在街道微信公众号进行报道。

（三）数据筛选：绘就闲暇评价的“新画像”

充分发挥数智平台优势筛选实践数据，通过多维采集数据实现评价主体的多元化，通过生成个性画像实现评价数据的可视化，通过画像分析实现评价反馈的精细化，从而促进学生实践能力的全面发展。

1.共育数据采集：评价主体的多元化

传统的社会实践评价往往由学校单方面给出，学生、家长和实践导师缺少参与，评价无法全面反映社会实践的客观情况。通过信息化手段，将社会实践活动参与方都纳入评价主体，实现评价主体的多元化，提升各方的参与感。

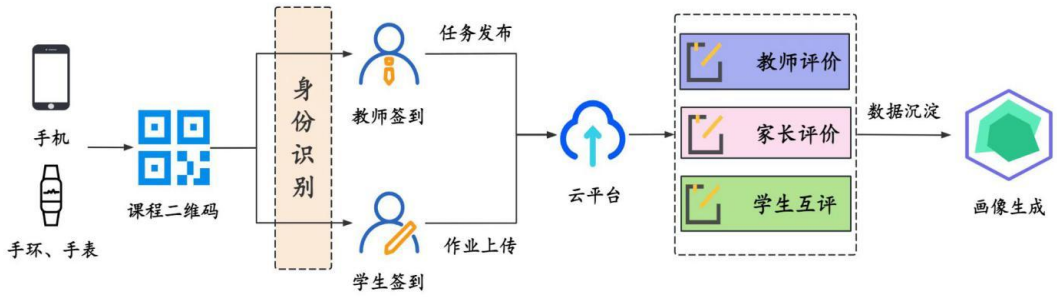

图 4. 闲暇共育数据采集流程图

开发实践活动课程二维码及后台程序，用户端（学生/实践导师）通过扫码进行身份识别，实践导师可以在扫码后完成签到并发布实践任务，学生可以在扫码后完成签到并上传作业。相关数据会直接上传云平台，实践导师、家长和学生可以在云平台上对本次活动进行评价，平台对数据进行沉淀后会生成终评和个性画像。

2.学生闲暇画像：评价数据的可视化

在数据采集的基础上，将学生每次活动的评价数据经过沉淀分析，转化为社会实践能力的数字画像，实现评价数据的可视化。

每学期末学校会向每位学生出具个性化的学期社会实践活动评价报告，评价报告主要由 4 部分组成，包括学生的基本信息、学期实践能力与表现雷达图、学期各项实践能力评价、学期实践评价词云等。

3.观照生命实践：评价反馈的精细化

通过数智平台对评价数据进行精细反馈，引导学生分流开展不同类型的实践内容，丰富学生在国家认同、文化底蕴、身心健康、社会参与和个人成长上的多元体验，使实践课程面向个人的全面成长。

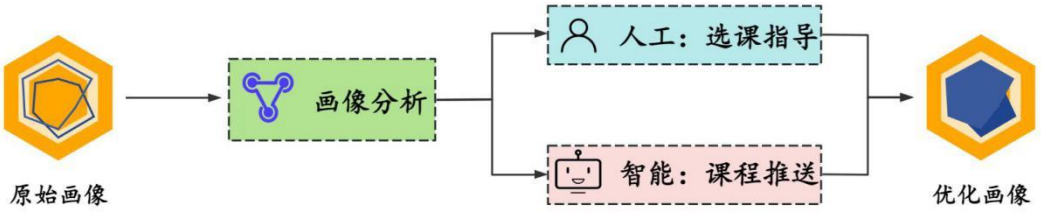

图 5. 学生闲暇画像分析与优化

学生的数字画像不仅是个人学期参与社会实践的回顾与总结，也为学生进一步的实践选课提供了反馈依据。通过画像分析，精细化反馈学生有待提升的实践能力维度，从人工指导和课程推送两个层面实现画像的优化。

三、解决成效与社会影响：闲暇共育体点亮初中生课余新时光

（一）闲暇新时光：学生课余生活质量显著提升

实践探索以来，学生社会实践实践频率大幅提升，实践课程基本能满足初中生“周末+假期”的实践体验。另一方面，实践内容也更加丰富，逐渐从模式单一的“学习型”或“体验型”，发展为“学习与实践相结合”的社会实践新形式。学生在家使用电子产品的时间显著下降，学生的课余生活质量得到明显提升。

（二）共育新局面：闲暇共育体产生了辐射效应

闲暇共育体项目开展以来，逐渐形成全员育人的教育氛围。与此同时，新华社、浙江频道、浙江卫视、学习强国 app、“杭州学习平台”和《都市快报》等媒体都对学校初中生社会实践变革进行报道，在区域内产生辐射效应。

（三）数智新平台：建构了“学生闲暇画像”评价范式

“学生闲暇画像”的场景应用，搭建了教育信息化家校社协同育人的新平台，增加了家校社优质教育资源的新供给，构建了家校社协同共育的学习场，完善了家校社协同评价的新机制，打开了新时代家校社协同育人、闲暇教育数据评价的崭新天地。

家校作业本 迭代减负 2.0

绍兴市北海小学

一、案例背景

2021 年 4 月 26 日，教育部印发《关于加强义务教育学校作业管理的通知》；同年 7 月 24 日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》；随后，绍兴市、越城区也发布落实“双减”工作公告，减负工作吹响进军号。

针对原用的家校作业本，学校对不同年级、班级的 100 名学生和相应 20 位老师进行了调查问卷，结果显示，超过 64%的学生表示并不喜欢，可见存在不少弊端：

- 功能：不能体现学校与家庭、学习与实践的融合培养。
- 内容：不能针对学生差异，体现兴趣和天赋秉性；无法让不同能力的学生得到相适合的成长。
- 形式：对发散性思维无多大益处，部分学生对课后作业失去兴趣，失去记忆新知的动力，违背巩固训练的初衷。
- 联动：学科老师各自为营，互不沟通，造成学生作业“开盲盒”，作业易“超载”。
- 理念：版式单一，使分层、弹性、融合、实践等措施难以落脚；“外化”形式与学习任务“活化”要求相背道，使作业减负难以真实落地。

根据“双减”政策提出的“健全作业管理机制、分类明确作业总量、提高作业设计质量、加强作业完成指导、科学利用课余时间”五项要求，学校改版家校作业本，推出《开心“x 吧”——全课程育人手册》，助力学生减负提质。

表 1. 原用《家校作业本》版式设计

__月__日 星期____

语文	1 ..... □ 2 ..... □ 3 ..... □ 4 ..... □
数学	1 ..... □ 2 ..... □ 3 ..... □ 4 ..... □
其他	

二、解决问题的特色做法与经验

（一）牵头理念变革，跑好作业本变形“第一棒”

学校倡导“学生的全部学习生活即是课程”的“全课程”育人理念，通过开放学习空间，开拓课程资源，探索学生扬长发展可能，最大限度实现多方位“育全人”，培养学生的学习力、思考力与实践力，让课程成为助力儿童生命成长的 “跑道”。

以家校作业本管理为改革切入点，加强顶层设计，创新形式，引导教师将“双减”重头——作业布置落到实处，确保学生的作业负担明显下降。

图 1.《开心“x 吧”》诞生日历

（二）落地减负政策，揭开作业本变形“四起底”

1.重塑架构　落实新政

在“双减”政策背景和《义务教育课程方案（2022 年版）》指导下，通过理解和透视政策，改变作业观，根据学生心理特征，结合学科学习内容，创新家校作业本的顶层设计，推出《开心“x 吧”——全课程育人手册》建议，由学生根据自身情况自由选择——开心聊吧、开心读吧、开心动吧、开心做吧、开心走吧、开心玩吧……德育、劳育、体育等和思辨类的家庭实践，将孩子的教育与生活、学科与特长进行无缝链接。

为落实培养目标，学校引导教师将《开心“x 吧”》的使用遵循“全员、融合、实践、全面发展、因材施教”原则，突出家校作业本中“人”的因素，以“养成、文化、思辨、实践、创造、体验、融合、心理”为抓手，变革记录方式，充分发挥全课程独特育人功能，突出学科思想方法和学习探究方式，加强知行合一、学思结合，倡导“做中学”、“用中学”、“创中学”，实现“树德、增智、强体、育美、爱劳”的融通育人目标。

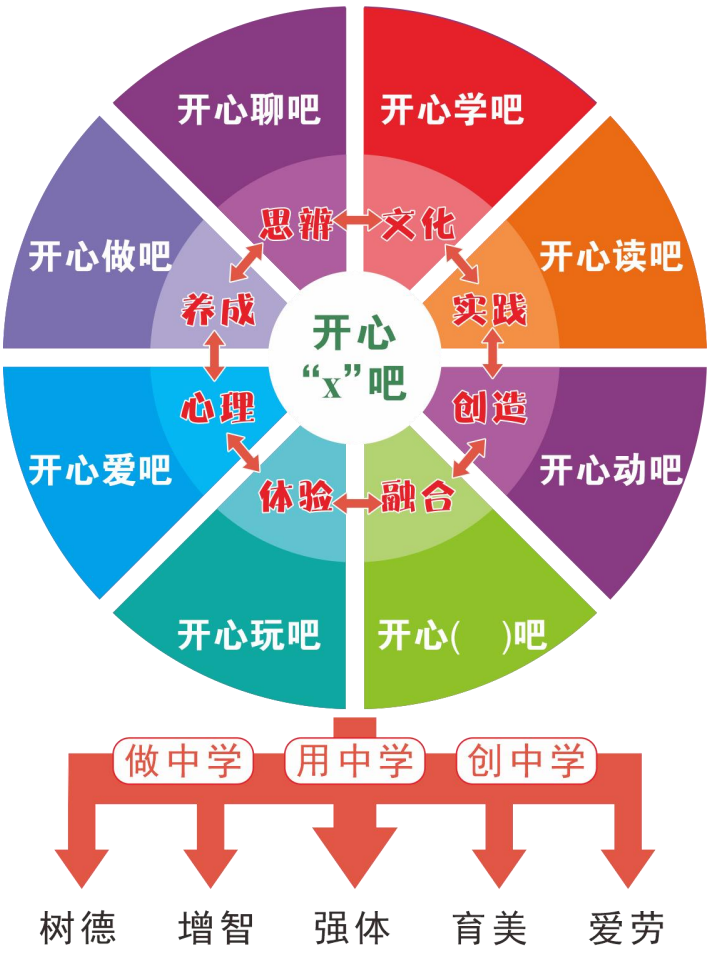

图 2.《开心“x”吧——全课程育人手册》架构图

2.创新内容　多元融合

长期以来，一些教师的作业观存在偏差。如，把作业的功能片面理解为只是巩固新知的工具，导致死记硬背、机械训练、被动完成等现象屡见不鲜。

“双减”背景下，重构作业观显得尤为必要。《开心“x 吧”》从学情视角指导教师重新审视、整合再构，改变封闭、笼统、单一的现状，构建开放、分化、多元的作业观，助推“双减”政策有效实施，提升学生核心素养。

表 2.《开心“x”吧》版式设计

①缩减尺幅——从控量走向提质

《开心“x 吧”》由原先尺幅的一整页缩减到半页设计，留 70%的尺幅为“开心学吧”，即作业记录区。短短 6、7 行格需纳入多个学科作业，促使学科教师沟通协调，把控作业量，精准表述。如果教师想让学生通过做少量的作业而取得更好的学习效果，那么教师必须把握教学本质，布置的作业必须是经过精心设计、提高内在质量的，带动学生深度学习。

如：语文学科，要求老师准确定位，精炼设计，使新知精准落地，通过“思辨与表达”、“新闻我知道”等融合、实践的多形式，促使学生思睿观通、拓展视界、博雅达观；数学学科，需统计数据，精准易错点，突击易错题，推荐“擂台等你来”等放开题型，不设天花板，让学生不断挑战自我，突破自我。

②尊重差异——从单一走向多元

30%尺幅为“开心 x 吧”，即自主作业区，分设“开心动吧”、“开心读吧”、“开心做吧”、“开心聊吧”以及不设限的“开心（ ）吧”。

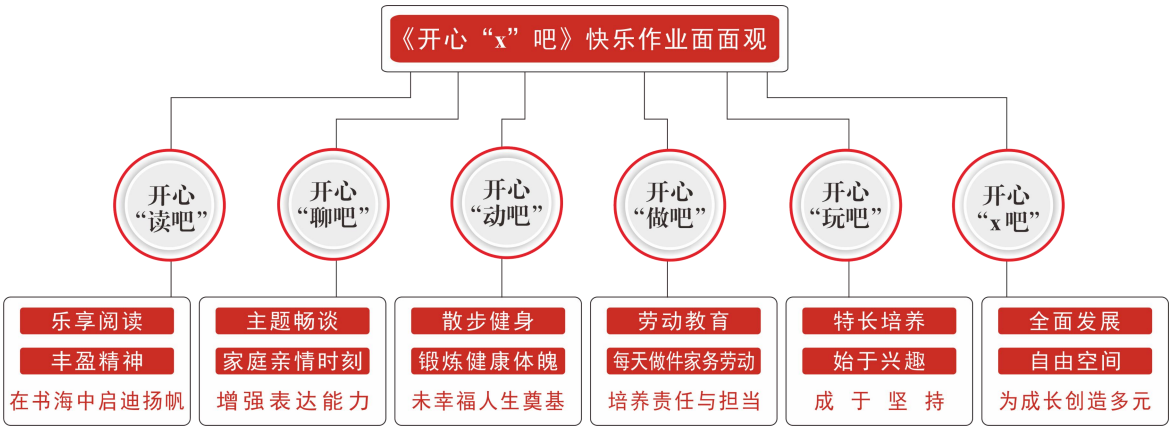

图 3 《开心“x”吧》多元设置

教师正视并尊重个体差异，作业布置、完成和评价方式不拘一格，满足学生多元化学习需求，加强个案分析。

学生根据个性、特长、爱好等为自己近期学习做打算，自主决定每日作业进度和难度。可以是特长培养，始于兴趣，成于坚持；可以是轻松玩耍，放松心情；可以是促进全面发展，为成长创造更多元和自由的空间。

3.多效控时　自主记录

作业量过大是“减负”主要原因，各科教师应当统筹规划家校作业总量，控制时长。《开心“x 吧”》实行教师“作业先做”规定，让教师作业试水，预估中段位学生作业时长，推荐预估时间，一方面做到量的控制，另一方面为学生和家长提供基准参照。

作业随堂化，教师要确保学生校内作业时间，《绍兴市北海小学教育集团“减负”责任书》第五条明确规定：“严格控制家庭作业量。尽量做到课堂作业随堂化。一、二年级不安排书面家庭作业，三到六年级根据中等学生完成作业时间来布置，总量不得超过一小时。”《开心“x 吧”》中以学生喜闻乐见的涂色游戏进行“作业校内清零”涂卡，校内完成清零的同学将得到相应学业星积分，为期末考核添砖加瓦。

4.分层作业　熔断叠加

《北海小学教育集团“作业管理 20 条”承诺书》规定：教师要根据学生水平的差异性，主动设计有“弹性”、“层次性”、“创新性”的作业。如一二年级老师为保证教学质量，在不留书面作业前提下，设置有趣味、有挑战，综合性、延展性

作业——“读写绘”、“阅读闯关”、“口算小能手”、“小小演说家”等；三四年级语文教师关注单元整体，探索项目化学习，拓展活动类、任务类、情景类作业，增加跨学科类作业，结合单元特点，注重培养学生语文能力；五六年级教师不断创新，尝试设计多样化作业，如：创意设计、调查统计、主题活动等，提升学生的思维品质，引领学生进行深度思考与学习。

《开心“x 吧”》实施“作业熔断机制”：晚上 9 点后，如果学生还有家庭作业没有完成，在家长确认并申请下选择学科，可免做、精做或延做。据统计，2023 学年，学校共收到熔断申请 651 次，20%选择了精做，65%以上选择了延做，在保障充足睡眠的基础上避免了学生的“投机取巧”。

表 3.作业熔断申请表

九点了，北海学子洗洗睡吧！

申请学科： 语文（ ） 数学（ ） 英语（ ） 科学（ ）
熔断方式： 免做（ ） 精做（ ） 延做（ ）
家长签名：

（三）加强作业监管 闭环作业本变形“四把关”

发挥学校扁平化管理的优势，认真把好作业质量关、总量关、监督关和资源共享关，形成《开心“x 吧”》运作管理的完整闭环。

1.教研组把好作业质量关

成立教师作业管理团队，对教师常规作业设计、批改和反馈进行考核。设立一月一次的学生学情会商，通过座谈、问卷调查等方式了解使用情况，针对存在的共性优缺点、共性问题做到专题反馈，提出建设性意见。

2.班主任把好作业总量关

设立《班主任统筹管理作业制度》，班主任作为班级负责人，协调各学科老师布置的作业量，确定各学科作业比例结构，严控作业总量，确保不超标。

3.教务处把好作业监督关

教务处做好政策解读和意见反馈，设立作业管理专项制度，纳入教师经常性督导范畴，不断规范和提升教师对家校作业管理的意识和能力。

4.教研室把好资源共享关

教研室统筹管理作业资源库，分析优质实例，通过数据平台实现资源共享。

三、问题解决的成效与社会影响

1.学生开心成长 家长满意放心

学生是《开心“x 吧”》的主要使用者，让学生在家校作业中获得自主权，掌握主动权，体会劳动不易、学会奉献担当、发现创新乐趣、感受动手快乐、了解协作重要、充满自信阳光……

图 4-5 家长朋友圈截

《快乐“x 吧”》一经推广，深受家长追捧，形式多样的融合与实践作业获得了家长们的一致好评。二年级家长张睿亨妈妈在朋友圈中的一句：“自从要填‘开心 x 吧’，家里多了一个家务小能手，德智体美劳全面发展。”让孩子的作业刷爆了朋友圈！

2.聚焦专业素养 赋能教师成长

各教研组群策群力，确定作业的整体方向。学科教师在作业设计布置中用心、用情、用智，根据不同学生的特点，布置不同层次的作业，实现作业从“拼体力”到“拼智力”的转变。

学校多次组织教师进行专题研讨，整理优秀设计，汇编《自编表现性作业设计案例集》4 册，5 位教师在“双减”优秀案例评比中获市、区级一等奖。

3.落实减负重心 赢得社会人心

学校通过《快乐“x 吧”》进行作业管理，切实减轻学生课业负担，精准落地减负重心，扎实推进“双减”工作，教学质量也稳步提升。

与此同时，学校《开心“x 吧”——全学科育人手册》等减负新举措获得了如新华网、浙江电视台、绍兴电视台、越牛新闻等媒体的报道。

同心圆生活圈：打造“5+2”家校社协同体

金华市婺城区汤溪镇中心小学

一、案例背景

2021 年 7 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（简称“双减”《意见》）指出要全面落实立德树人根本任务，在提升校内教育实效的同时，减轻学生负担，去体验更为丰富的课后及周末生活，促进学生全面发展和健康成长。在“双减”政策指导下，我校结合教育教学的实际情况进行了探索。

（一）丰富学生课余生活的需要

当前的中小学教育主要通过课堂教学或专题活动,以学科式课程为依托,来帮助学生系统掌握基本的知识、技能、规范、准则，从而形成正确的世界观、人生观和价值观。但这样的课程往往受限于学校，是课堂的“单方面用力”，与学生真实的成长全场域存在一定疏离，难以满足学生实际课余生活的需要。

（二）乡村学校家校社协同的瓶颈亟待突破

传统的小学教育阵地，以课堂、校园为主，无法对学生除学校以外的生活场域体现出的智力水平、道德品质进行评价。而学生在不同场域表现出的行为习惯是不同的，再加上乡村学校家校社协同难以有效落实，往往演变成“在学校里的五天学成了，周末两天在家又荒废了”这样“5<2”的情况，导致教育效果呈一个反复浮动的状态，难以达成持续性发展。

（三）乡土在地化教育资源的富足

汤溪历史悠久，人杰地灵，拥有丰富的自然文化遗产；汤溪小学校史百年，底蕴深厚，具有一定的在地化研究基础。扎根乡土的地域文化，是学生真实生活圈场域下的宝贵教育资源，为乡村儿童的未来发展奠基。我校立足于乡土文化背景，以汤溪本土为建设基底，结合地域优势，挖掘适合的教育资源，打破学科、教材、时间和空间的界限，能够打造集学习和体验为一体，有乡村学校特色和吸引力的“学习场”。

二、解决问题的特色做法与经验

参照布朗芬布伦纳提出的行为生态系统理论，儿童与其生活环境是相互作用的。生活圈是一种以学生聚居地为核心扩散开来的圈层结构，是学生学习和生活

等一系列行为所涉及到的空间范围，融合“学游乐”等多元功能，满足学生学习和生活等各类需求。因此，我校以学生个体为中心，绘就了“学校、家庭→社区→家乡”的同心圆式生活圈，并以儿童的生活空间为半径，将社团、社会服务机构、自然景观、名胜古迹、古村落、文化遗址等按照五大板块，划入三个与之相适应的圈层，细分确定评价在不同场域中的具体细则，更加贴近学生的日常生活、学习，达到教育效能的最优化。

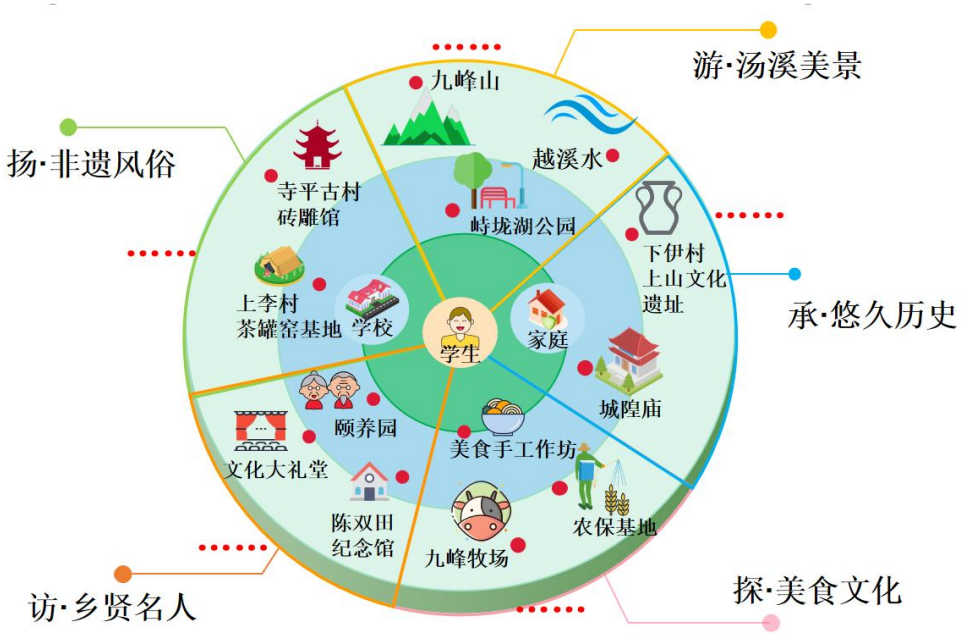

图 1. 金华市婺城区汤溪镇中心小学学生的同心圆生活圈

从学生的真实生活圈出发，以厚植爱国情怀为原点，在地化开发和建设“乡野总动员”校本课程，分设“游汤溪美景、承悠久历史、探美食文化、访乡贤名人、扬非遗风俗”五大内容模块，开展相应的具体活动和评价。关照具体的开展过程，建立紧密型评价协同体，使学生、家庭、学校、社会四个主体，多方联动，相互配合，互相支持，在育才过程中同心同向，动态弥合，架构四位一体的交融互嵌式的评价网络，实现“5+2”的教育效能，丰富学生的课后生活，培养更多生于乡土，长于乡土，并能反哺乡土的新时代少年。

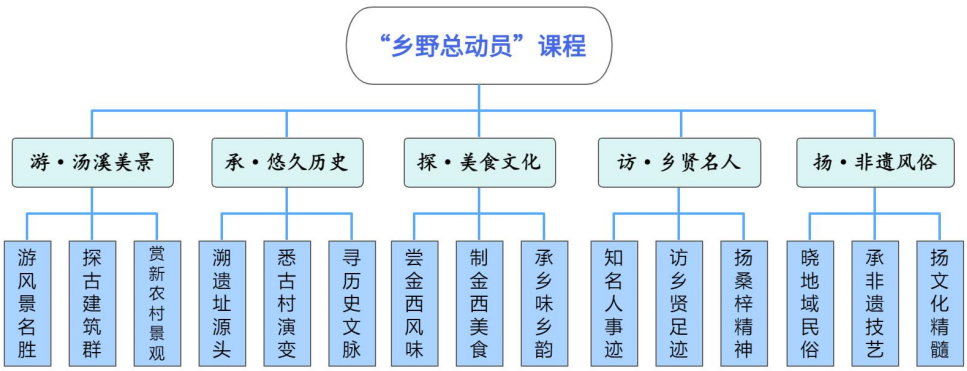

图 2. 金华市婺城区汤溪镇中心小学“乡野总动员”课程体系

（一）四体同建，共赋其能

在我校的生活圈校本课程实施中，我们实践探索出了一些适合乡镇学校、适合校情、行之有效的家校社协同空间载体开展活动，让学生到乡野去，使学校、家庭、社区、村镇之间互相合作、携手并进、双向赋能，形成教育合力。

学校←→家庭：家长学校、校长信箱、家委会、家长会、家长开放日等。

学校←→社会：社区政府、研学基地、乡村大舞台、文化礼堂等。

家庭←→社会：村委会、乡镇政府、文化礼堂、社区志愿工作站、文化站、图书馆、妇女儿童工作站等。

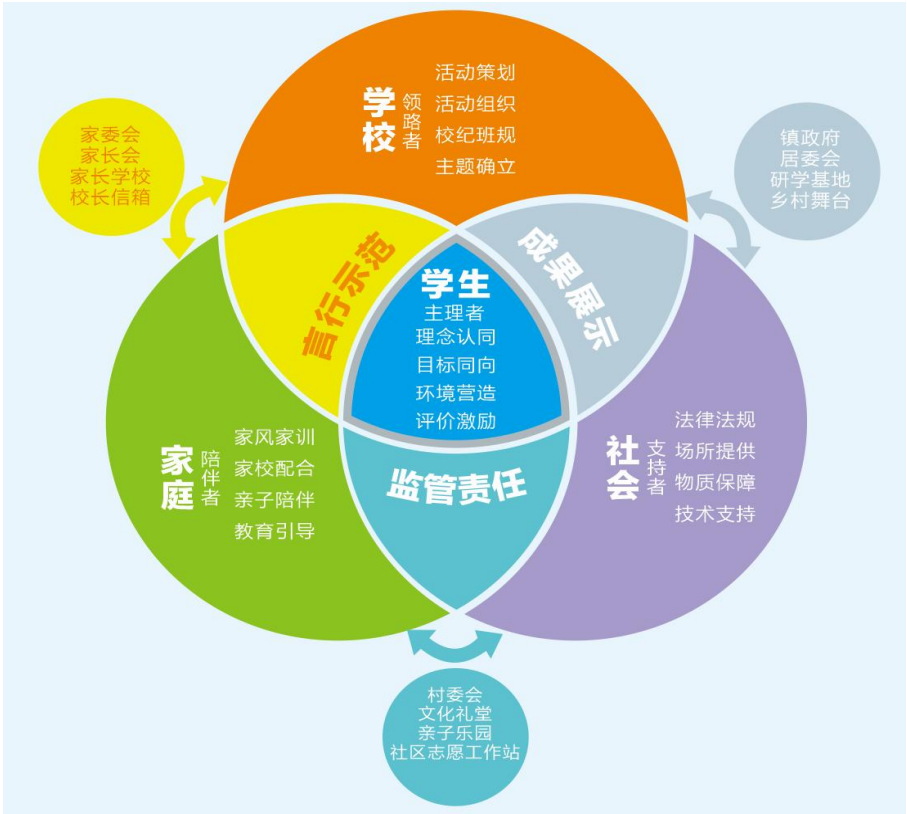

图 3. 金华市婺城区汤溪镇中心小学家校社共建紧密型协同体

（二）四体同行，共司其职

学校、家庭、社会既是同体同向的，又是分工明确、各担其职的。在具体的活动实践中，学校确定主题、约定规则，制定方案、策划流程，组织实施；家庭主动配合、正确教育、积极引导、监管到位；社会的政策法规护航保障、提供场所、物资、技术等方面的支持，在学生的成长过程中共同发力，织就一张良性循环，效能聚合的教育网络，有效促进五育并举。

1.学校指导：自上而下制定菜单式活动方案

学校关注学生素养发展的连续性、阶段性、综合性，依据年龄与学段特点针对性教育，以小学六年为周期，分段设置课程目标和内容，通过阶梯递进的方式，制定“乡野总动员”活动总方案，由德育处→年级→班级→学生，自上而下地设置丰富的、可供自由选择的活动任务，激发学生的活动参与热情和积极性。

表 1.金华市婺城区汤溪镇中心小学“乡野总动员”课程资源

名称	课程板块	系列课程	课程资源
乡野总动员	游汤溪美景	游风景名胜	九峰山、越溪水、峙垅湖公园……
		探古风建筑群	上镜古村落建筑、寺平古村落建筑、下伊村传统村落建筑……
		赏新农村景观	万亩茶园、派溪童、白鹤店口、下伊村梯田……
	承悠久历史	溯遗址源头	下伊村上山文化遗址、下伊村稻作文化遗址……
		悉古村演变	寺平古村落、上境古村……
		寻历史文脉	城隍庙、九峰诗词、汤溪县志……
	探美食文化	尝金西风味	百老汇“汤溪十大碗”体验店、九峰牧场、农保基地……
		制金西美食	迷农农场、农耕体验园、厚大高脚白种植基地……
		承乡味乡韵	非遗乡情汤团体验基地、黄堂的卜制作工坊……
	访乡贤名人	知名人事迹	陈双田纪念馆、郑竹山纪念馆、丰子恺研究会……
		访乡贤足迹	汤溪乡贤名人会、黄堂丰氏宗祠遗址……
		扬桑梓精神	退休教师协会、九峰颐养院、文化礼堂……
	扬非遗风俗	晓地域民俗	汤溪文化民俗研究会、城隍庙摆胜、鸽坞塔畲乡……
		承非遗技艺	上李村跑马灯、下新宅村茶罐窑、汤溪方言语保会……
		扬文化精髓	寺平村砖雕馆、下伊村稻作文化遗址……

2.班级沟通：家校融通规划定制式活动细则

各班级根据学校提供的总活动方案，在与家长的协商讨论下，融通班级内各

个家庭的教育资源，选择适合本班级学生参与体验的活动项目，确定具体的活动主题与形式，制定相应的活动计划与适切的活动细则，并选定合适的活动地点，合理安排活动时间，科学规划活动流程。

3.家庭行动：家社联动进行个性化活动实践

各家庭以单个家庭或小团体的形式，从自家人、自家事、身边人、身边事、家乡人、家乡事出发，带领和陪伴孩子在真实可感的社会生活情境中创造性地开展实践活动，让孩子在活动中边实践边反思，不断修正自己的认知，调整自己的行为。

例如，在“游·汤溪美景”之“赏新农村景观”这一活动中，四 5 班就个性化地开展了“向日葵跑跑团”的环湖跑活动，借助峙垅湖公园、汤溪老街等本土地域优势，学生相约每日晨练，在老师、同伴、家长的带领和见证下，在浸染古城气息的同时，逐步战胜自己的惰性，意识到坚持的力量。后来，这一活动的影响力逐渐扩大，陆续登上了校园公众号、金开融媒等媒体平台，活动资源也共享到全年级、全校，跑跑团队伍也随之日益庞大，与民间组织一起，更名为“金西跑跑团”。

（三）四体同评，共凝其识

1.学生是自身评价的主理者

学生利用学校设计的《汤小少年成长图鉴》评价手册，按照不同学段的系列活动的不同板块评价量表，从个人实际出发，通过“说、写、绘、展、评”等多种形式，积极主动地进行自我认识、自我评价、自我反思，将自己活动过程中的成长准确地记录下来，可视化地呈现出来。

2.家长是学生成长的陪伴者

家长在活动实践的过程中，身体力行地陪伴学生，并给予适当指导，在见证孩子的德行涵养的同时，也从家庭氛围、亲子行为、价值观念上陪伴学生的成长，并对孩子实践活动过程中的表现作出评价和寄语。

3.社会是儿童发展的支持者

依托社会各类机构的权责范围和能动空间，从政策、资源、环境、理念上，为儿童的成长提供不同程度的支持与保障。并由单次活动中具体活动场地的社会志愿者或社区工作人员对学生的综合表现依据学生自评、家长评、老师评的结果，遵从“汤小少年”阶梯型成长评价塔，为学生盖相对应的奖章。

4. 学校是学生评价的领路者

除教师时刻关注学生发展的现状，做好正向的意识引领、方法引领和评价引领之外，学校定期举办隆重的颁章仪式，以《汤小少年成长图鉴》手册为评价依据，采用长效的评价机制，关注学生个性养成、提升的各个阶段的过程，从具体的单次活动到五大主题的系列活动，最终贯穿整个小学六年，以层层进阶的模式，伴随学生自我激发、内在驱动的动态过程，突显评价过程的延展性、可视化。

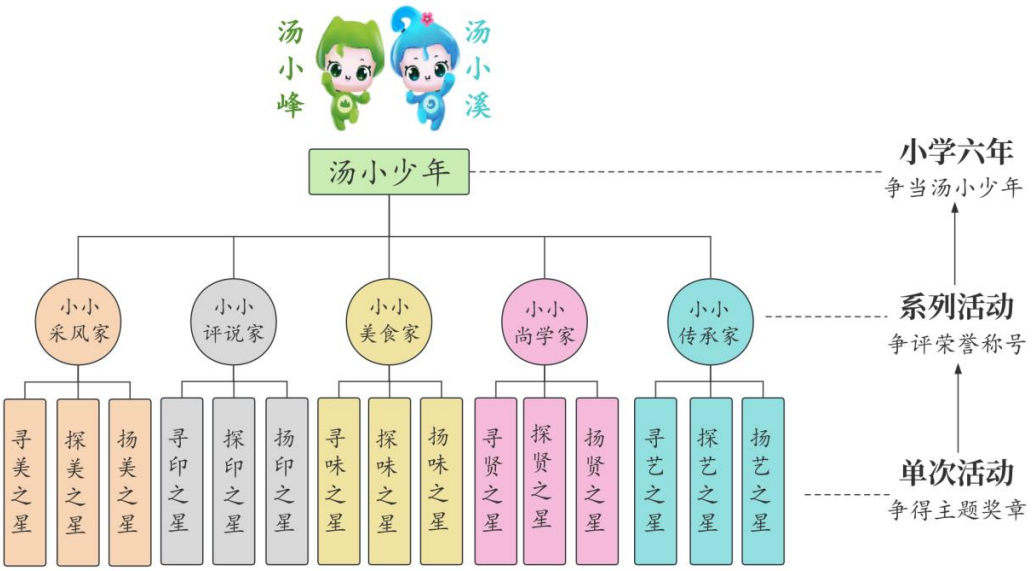

图 4. 金华市婺城区汤溪镇中心小学“汤小少年”阶梯型评价塔

三、问题解决的成效与社会影响

（一）拓宽学生成长场域，丰富课外生活

“双减”不减生活。基于生活圈的课程体系，跳脱学校教育的单一用力，“把时间留给学生”，拓宽学生的成长场域，立足乡村文化记忆，展开内容丰富、形式多样、活动多彩的实践活动，充盈课外生活，在真实的情境化体验中润泽学生心灵，发挥个体成长的自主性，激发学生的自我觉醒，驱动学生品行向美的内生力，促进学生的全面发展。

（二）建设家校社协同体，提升共育实效

“双减”不减沟通。促进了“家校社”三者间良好关系的形成，初步建成了互通、互融、互动、互促的良性循环场域。增强家长配合家校共育的能力，挖掘家长从家庭资源、所能提供并实现的支持、配合，通过具体活动，加强家校间的合作与信任。获取了汤溪镇政府的支持，通过“走出去”“请进来”双线并举

的措施，整合校内外资源，促进学生潜能的开发并形成稳定的个性，实现自我觉醒与发展。

（三）弘扬优秀乡土文化，树立文化自信

“双减”不减文化。互嵌乡村文明与学校教育，促进了学生对乡土文化的了解，加深了乡土文化记忆，增强了爱家乡的情感，推动中华优秀传统文化的传承，强化学生对传统思想价值的认同，让民族精神、文化的能量温暖灵魂，为学生的道德品质发展打好底色，根植学生家国情怀的 DNA，培养学生的文化自信。

小涟漪激起大浪花

——“双减”背景下构建健康家校关系的新探索

永康市花川小学

一、案例背景

永康市花川小学是 2023 年 9 月投入使用的新学校，地处城乡结合部，周边环境以高新工业园区为主，相对于城市中心地区，本地居民普遍文化程度不高，外来务工人员众多。地理环境、家长文化水平及不同文化背景的学生，给这所新成立的学校推进“双减”工作、实现科学“幼小衔接”带来极大的挑战，主要表现在：

（一）家校关系表征一：“双减”政策引发的“不信任”

“双减”工作的有序推进改善了以往功利式教育导向，缓解了过度竞争意识导致的教育焦虑，但“双减”政策下幼儿园的去“小学化”、一年级所实行的“零起点”教学、使原本自身知识储备较低、不知道如何培养孩子的家长陷入到新的焦虑之中。

为了调查家长入学前的教育焦虑现状，学校走访了周边幼儿园，通过问卷星累计发放问卷 500 份，收集整理有效问卷 326 份，得出以下数据：

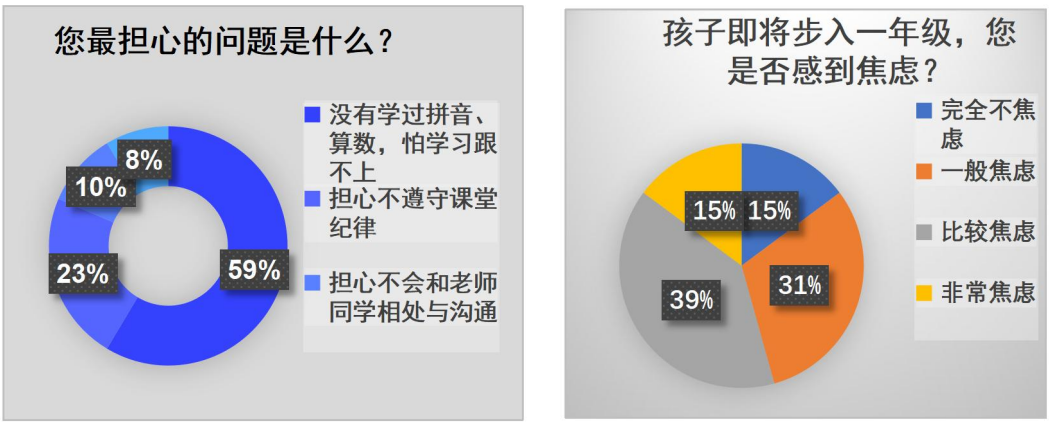

图 1. 家长问卷调查结果

通过走访发现，感到“非常焦虑”的家长，主要担心自己“减”，别人不“减”，孩子上小学会在各方面尤其是学习方面落后于他人，他们盲目地寻找培训机构，以期帮助孩子适应小学的知识学习，形成“过度衔接”之风。

（二）家校关系表征二：教育主体地位“单向度”

从学校生源来看，花川小学家长中本地居民与外地务工人员比例相持，他们缺乏相关的教育理念与方法，入学前花川小学的部分家长存在着主体意识的“真空”，认为学校是育人的主阵地，工作繁忙的家长甚至充当“甩手掌柜”把育人工作全部推给学校。

出于家长焦虑所导致的“不信任”与“甩手掌柜式”家长主体意识上存在的“单向度”是当前“双减”背景下呈现的两种极端化的家校关系表征。花川小学着眼“水润花开，协同育人”的家校共育理念，以课程为石子，学生为圆心，进行涟漪式共育课程系统架构，通过“源泉·前置课程”“水润·专项课程”“波澜·共舞课程”达成如涟漪般扩散的共育效果。

二、创新举措：涟漪式课程漾出千层浪

（一）“一心三环”涟漪式共育课程架构

花川小学立足自身“水润花开”的共育理念，从涟漪层层荡开的同心圆式累进结构出发，以课程为石子，学生为圆心，打造“一心三环”的共育课程。精心设计“源泉·前置课程”“水润·专项课程”“波澜·共舞课程”等三环，针对新生入学前、入学适应期、入学后常态化时期三个阶段进行展开，每一环都有帮助孩子实现科学幼小衔接的向心性，也有针对性差异，**第一环“源泉·前置课程”**聚焦点在家庭教育，主要在于引导家长走出教育焦虑，通过家庭教育培养孩子的学习生活习惯，这一环以学校对家庭教育的引导为主，家长和学生都较为被动，而**第二、三环的“水润·专项课程”“波澜·共舞课程”**，都有意识地化家长与新生的被动的接受者为主动参与者，让家长真正树立起共育意识，成为幼小衔接的实施主体，孩子明确自我的主体身份，乐于做小学生。

图 2. 家校共育课程图

（二）“走心课程” 家校协同累进式推进

1.“源泉·前置课程”

家庭是孩童得以获取知识的第一源泉，父母是孩童的第一任导师。面对花川小学家长因自身文化水平有限，普遍存在育人理念与方法上的缺位的现状，学校在新生入学前就开设“源泉·前置课程”，引导家长树立正确的育人理念，以家庭教育培养孩子学习、生活习惯，促使孩子科学过渡到小学学习生活。

（1）家长会前置：“衔接有道”积蓄力量

围绕招新前、纳新后、新生入学前三个阶段，学校举办了三次家长会，宣讲对象实现了社会、学校、班级的三次转变，范围越划越精确，针对性地解决家长在“双减”背景下存在的教育困惑。

①五月：聚焦“问题”，探寻幼小衔接之惑：学校召开“幼小衔接”课程分享家长会，区域内幼儿园大班家长踊跃报名参加，通过发放问卷、座谈会、互动答疑等形式，了解家长对小学生活的困惑所在。

②七月：立足“准备”，化解幼小衔接之结：纳新工作完成后，学校组织开展新生家长见面会，通过讲座引导家长做好身心、生活、社会、学习等方面的准备，化解家长不知道“怎么衔”“过度衔”的心结，引导家长把握好教育孩子关键的细节与方法。

③九月：精准“指导”，架构幼小衔接之梯：分班工作结束，新生入学在即，学校又针对各班的班级文化理念，召开新生家长会，帮助家长进一步了解孩子所在班级，同时学校组织各科老师走访入户，了解孩子家庭情况。

（2）指导手册前置：《“暑”你最棒》私人订制

为了引导家长帮助孩子做好各项准备，学校设计了专属于花川学子的定制化养成手册《“暑”你最棒》，针对学生设计了“生活小主人”“古诗小明星”“阅读小能手”“思维小达人”“运动小健将”“我的自画像”等六大板块，这些内容或者说作业的设计以读、听、说、做为主，不要求孩子去写。针对家长设计了家长课堂板块，邀请家长共读书籍《好妈妈胜过好老师》并写下自己的感触。孩子们在家长的帮助下完成 21 天习惯打卡，并记录到打卡表上。

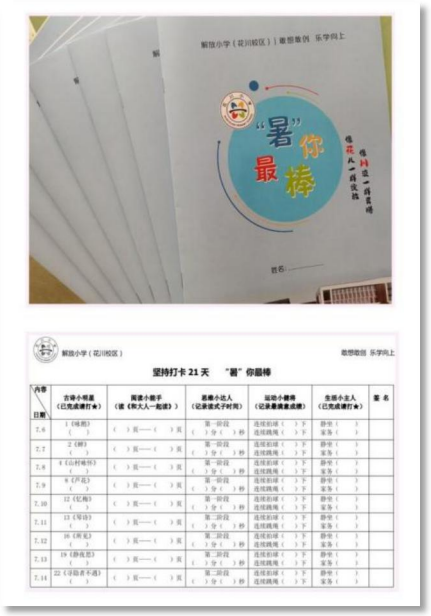

图 3.《‘暑’你最棒》定制化手册

（3）走进校园前置：“清新为你”双向奔赴

学校建设融合各方力量，作为学校的首届家长，学校诚邀他们提前参观校园，家长们用脚步丈量校园的每一寸土地，用双手美化校园的每一个角落，挥洒的汗水提升了他们对学校建设的参与感，他们既深入了解了孩子的学习、生活环境，也更加理解学校工作，在和学校老师的相互协作中，秉持着“一切为了孩子”的目标，学校与家庭之间的距离也被进一步拉近。

2.“波澜·共舞课程”

“波澜·共舞课程”是涟漪式课程架构的第三环，在第一环与第二环的实践基础之上，“共舞课程”吸收了前两环的经验与成果，家庭与学校形成共育合力，家长积极参与到学校建设当中去。

（1）家校共育组织：两级委员会

新生入学后，学校第一时间组织各班级筹备班级家委会组建工作，由班主任通过家访、电话联系等方式与家长沟通，鼓励空闲时间较多，参与学校事务积极性强的 5 名家长参与到班级家长委员会当中，各班班主任与家长一起制定班级公约，划分家委会各岗位职责，拟定家长志愿护学岗的职责规范，形成了良好的班级家长会生态。各班的 5 名家委会成员也被吸纳进校级家委会，学校组织开展了首届家长委员会成立仪式，为家委会成员发放聘书，同时以细化的家委会权责，

规范透明的工作流程，建立起良好的家校联动机制。

（2）家校共育特刊：七点时光

为了强化家长育人理念，针对孩子的“在校一日”进行积极反馈，花川小学另辟蹊径在班级钉钉群开设“七点时光”栏目，由当周的值周老师就学生入校、课堂纪律、眼保健操、就餐、队列、放学秩序等进行每日小结或分享先进教育理念，编辑成文字转发至各班主任，班主任于晚上七点准时抄送至班级群，家长们进行积极回应。

（3）专属家校本

基于校园文化，花川小学设计了专属于孩子的家校联系本，以“十会”指标帮助孩子“过好一日生活”，主表通过“会生活”“会共处”“会学习”三大板块培养孩子学习、生活习惯，“我的心情空间站”板块让孩子画一画，表达自己的在校感受，“心连心”板块开通老师与家长对话窗口，进行每日沟通反馈。

图 4. 花川小学个性化家校本

（三）“即做即评”榜样的力量赋能成长

教育评价是“双减”下加快提高学校教育教学质量的重要环节，花川小学立足家校共育的良好氛围，既给学生颁奖，也给家长颁奖，表达学校对家长工作认可，提升家长的幸福感与对学校的认同感，以此辐射更多家庭，让更多家长参与到共育工作当中来。在三大共育课程的推进过程中，学校密切关注家长们所作出的努力，对于拥有先进教育理念与方法，积极参与共育活动的榜样家长给予表彰。

三、成效与思考：谋求共识，平稳过渡，促进长效发展

涟漪式课程架构所取得的成效也是如涟漪般层层扩散的：

（一）学生：实现了“幼”至“小”的平稳过渡

涟漪式课程针对“幼小衔接”阶段学生松散化、游戏化的学习、生活方式进行架构，“源泉·前置课程”引导家庭教育这一源头活水，帮助孩子完成21天习惯养成打卡，为即将到来的小学生活做准备。“水润·专项课程”则通过设计符合孩子年龄阶段的多样学科课程让孩子爱上学习，以习惯养成课程帮助孩子进一步养成良好的学习生活习惯。“波澜·共舞”课程中，学生的在校生活得到学校和家长的持续性关注，良好的共育生态促使学生实现科学过渡。

（二）家长：缓解了对于衔接的过分焦虑

涟漪式课程“一心三环”的累进式推进，帮助家长克服前期“抢跑”、害怕孩子落后的焦虑心态。前置课程中家长们了解到了幼儿园与小学生活的差异所在，通过聆听宣讲会知道了如何帮助孩子做好身心、生活、社会、学习等方面的准备工作，有意识地树立自身的家庭教育理念。“水润·专项课程”以游戏化、情景化的方式帮助孩子实现学习与生活上的科学过渡，让家长意识到学校教育并不是“填鸭”，在游戏中可以获取知识，小学生活也可以丰富多彩。通过“波澜·共舞课程”家长成为共育课程的积极实践者，帮助学校完善管理，为教育教学活动和校外活动提供有力支持，并且发挥自身力量宣传正确的教育理念和科学的教育方法。

（三）合力：营造了有机家校共育的生态

花川小学以课程为石子，学生为圆心，设置三大有驱动力的圆环课程，以涟漪式累进的具体实施，每一环都在前一环的实践与成果之上进行累进与强化，形成了“涟漪-同心圆式”的家校共育结构，家庭教育被融入到学校教育系统当中去，实现家庭与学校之间的有效沟通与协作，秉持着“一切为了孩子”的目标，双方同时发力，让孩子在不同的时空中都能养成良好的学习、生活习惯，使学生得到健康和全面的发展。

科创10分钟：科学小实验，创新大素养

浙江省杭州滨文中学

一、案例背景

2023 年 5 月，教育部等十八部门联合印发了《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》，系统部署在教育“双减”中做好科学教育加法，明确指出要将科学教育纳入课后服务，以探究式的方式进行科学教育，将学校课程、课后服务和课外实践活动进行一体化设计，突出科学教育的育人价值。

《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》中强调要进一步提升学校对实验教学的重视，保障实验教学时间，及时开展实验教学，充分发挥实验在科学教育中的作用。这一举措是对“双减”政策的深入贯彻与落实，在缓解学生学业负担的同时，调动学生科学探索的积极性与主动性，激发学生的创新意识，为国家培养具有创新精神和创新能力的科技后备人才打下坚实基础。对我校学生进行焦点小组访谈，其中几条高频问题反映了科学教育中的下列方面有待进一步优化：

问题 1：课堂实验时间有限。

科学是研究自然规律的学科，课堂有限时长限制了学生进行实验探索的全员性和充分性，难以保证每个学生都能开展更为深入的学习活动。。

问题 2：科学实验只能在课上做，实验功能局限。

实验通常作为课堂学习活动而存在，而未能关注学习的全过程，从而忽略实验在课前预习、课后巩固以及持续的科学好奇心、科学思维发展中的重要意义。

问题 3：科学实验呈单点式，进阶不足。

某些实验在各个年级都有所涉及、不同年级呈现一定进阶性，割裂式的单一实验教学倾向导致学生在科学学习中学段衔接不足。

问题 4：很少能根据自己的想法来进行实验。

学生完成的实验往往是教师规定好的，缺乏对学生个人科学建构的关注与评估，导致学生在实验过程中难以获得个性化的体验与发展。

二、解决问题的特色做法与经验

针对上述问题，把握“双减”契机，以“科创 10 分钟”为抓手，构建培养自主学习者的新模式：即以核心素养目标为导向，通过精心设计将常规课堂教学过程中的重点、难点予以分解和简化，以 10 分钟科创活动为载体，帮助学生自

然而然的获取知识、学到方法、素养落地。

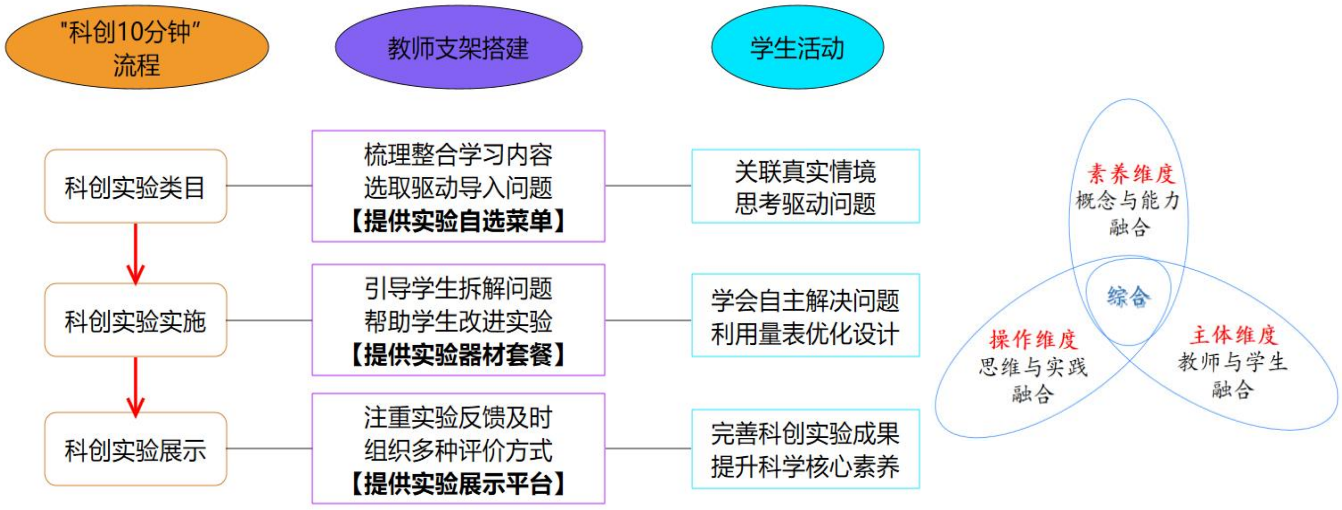

图 1.“科创 10 分钟”设计模型

（一）“科创 10 分钟”保障制度

1. 预约安排

①学生需提前 24 小时通过平板进行本周实验主题预约，在【实验室】开放的时间段内有序开展实验。

为兼顾活动的覆盖面与活动的有序进行，将每时段划分为 2-3 个“10+10”形式：10 分钟科创活动与 10 分钟空闲调整时间，且每间教室单次限额 8 组实验。

②在每学期的创意周中，由于基本器材已经发放，为保证实验安全性，学生自选主题在【科创教室】开展创意实验设计与实施，上、下午各安排两名学生科创导师进行值班，负责指导学员、记录当日情况。

表 1.“科创 10 分钟”预约时段安排

时段	具体时间	实验方向	教室	申报条件	管理人员
中午	周一~周五 12：00-13：00	生物	生化实验室	自主申报	生化实验员+1名科学教师
下午	周一~周三 15：50-16：30	化学	生化实验室	自主申报	生化实验员+1名科学教师
晚上	周一~周三 17：00-18：00	物理	物理实验室	自主申报	物理实验员+1名科学教师
创意周 11月 中旬	10：30-12：30 15：00-17：00	创意实验项目	科创教室	自主申报+择优推荐	上、下午各2名 学生科创导师

2. 流程管理细则

①申领蓝鹰“科创卡”：根据当月主题，在平板乐答内自主申请，科创导师

审核通过后即可在班主任处申领对应主题科创卡。科创卡正面是已选实验主题，背面是所需实验器材清单。

②领取蓝鹰“科创筐”：根据科创卡到指定位置，在实验员处用科创卡换取实验科创筐，清单器材确认无误后，根据实验员的安排，个人或小组形式进入指定实验桌展开实验。

③换取蓝鹰“积分卡”：规定时间内进行实验、记录、数据整理，将实验记录单交给科创实验导师，导师依实验完成情况与记录单填写情况等进行加分评定。

备注：实验后及时清理实验台面，完整地将科创框交还实验员，经由实验员审核无误后方可离开。若出现仪器破损或少件的情况、违反实验纪律、未及时清理台面等情况扣科创分 1 分，扣满 2 分者取消当月自主申请资格。

（二）“科创 10 分钟”实践模式

图 2.“科创 10 分钟”实践模式

阶段Ⅰ：发布“招募令”，打造共享“科创导航”

各学段备课组集体打磨教学内容，对教材实验再加工与重组，创设知识学习的驱动性载体，每月选取 1-2 个与各学段学习内容相关的、具有研究价值的、可操作性的实验探究主题。各备课组结合学生学情，动态更新学年实验主题表，**主题实验的选取主要满足以下特点：（1）与学年课堂学习内容相关度较高，有助于核心概念建构或迷思观念的澄清、理解以及应用迁移；（2）小而微实验，10 分钟内能完成；（3）设置的实验学习活动具有一定的系统性，并在年级上体现进阶性。**

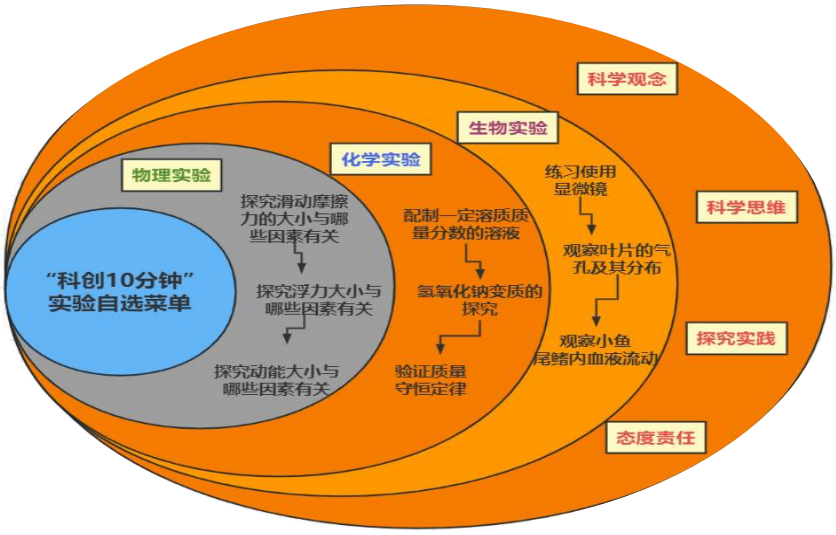

图 3.“科创 10 分钟”实验自选菜单（以 9 月主题为例）

学生确认感兴趣的研究主题后与科创成长导师联系，教师根据学生情况与学习内容定制学习路径，运用平板推送微课，学生可以根据研究兴趣与个人需要选择学习资源、自主预约实验，提高学习效率与质量。

阶段Ⅱ：群策“组队打怪”，设计共享“晋级方案”

科创成长导师根据学生预约主题、年段分布综合安排分组，给予学生前置评价量表作为设计方案的脚手架。组队成功的小组根据设计方案进行分工协作实施方案，并能及时、完整记录实验过程中的现象，结合实践与思考形成实施方案的 PTA 量表，将初步方案进行更新迭代、不断优化，增强其可操作性与准确性，从而实现评价学生到让学生自我评价再到学会评价的转变。

阶段Ⅲ：打造“满级技能”，进阶共享“科创导师”

每项实验方案设计实施后，科创成长导师记录在实验过程中生成的重要生本资源，学科组教师在后续的教学中依据生成资源开展教学，在课堂中再做进一步归纳总结，完善科学教学的闭环，实现科学教学的精准性与高效性。

各小组按要求完成优化后的实验，通过对研究成果的物化来显化科学概念的掌握情况，科创成长导师依据学生的完成情况进行**综合等级赋分**。

其中：①总分在 12 分以上②单项分数不低于 4 分，即可晋升为该项目的科创成长导师，从而实现项目有管理、人人有事做的动态学习环。

表 2.“科创导师”进阶量化考核表

小组角色	优势	赋分（1-5分）
有助力	⋆在同伴活动中出力 ⋆为同伴活动提供资源	
有过程	⋆在过程中有具体推进 ⋆在过程中有阶段成果 ⋆在团队活动中有团队意识	
有收获	⋆有具体劳动成果 ⋆习得一定的经验和能力 ⋆对开展实验有总结和反思	
总分		

三、问题解决的成效与社会影响

（一）聚焦打破时空束缚，发挥科学教育效能

科学是一门紧贴学生生活的学科，除了教学知识与技能外，科学组的教师更强调学科的育人价值，通过实践，让学生在体会到探索自然奥秘、开展技术创新的乐趣与艰辛，激发学习兴趣，正确看待学习过程中困难，增强信心和勇气，体会科学家追求真理的勇气和科学的人文内涵。加深对科学过程、方法、概念、原理的理解，实现科学知识的构建，形成正确的科学观点。

【前后测对比数据：知识与兴趣共提升】对主题单元难点内容进行后测，全员同学都能较好掌握，四成学生表示大部分都能掌握，比实验前测增加了 18.84%。在后测中，统计数据表明，在科学学习中，大部分同学能够做到敢于提问、敢于质疑，“经常提问”的学生增加了 12.73%，“科创 10 分钟”学习模式为激发了学生思维的活跃创造良好地基础。

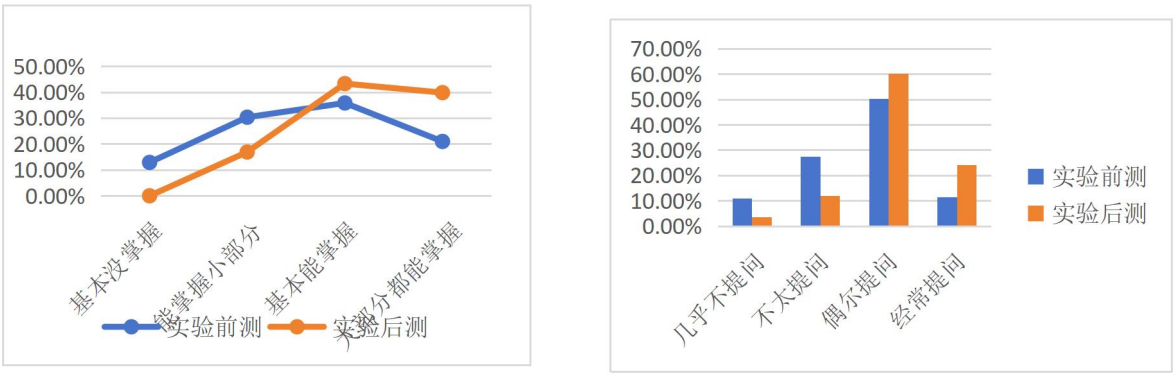

图 4. 单元难点内容掌握情况与学生提问频率前后对比

【学生深入访谈：预习与巩固齐落实】访谈中大部分学生表示“科学中有许多抽象概念接受起来有困难，加之课上演示实验直观性不够，学得辛苦、效果也

不好。现在自己课前预约开展实验，可以更好地突破预习中的难点；而课堂上没有解决的问题，也可以课后通过自己动手、动脑再开展研究，学得轻松、效率反而更高。”

（二）聚力开发多元项目，关注创新能力进阶

教研组行动，每学年初组内制定了详尽科创实验主题计划，确立了整个学期较为明确地工作目标。将科创活动常态化，聚力为学生搭建多元的学习支架，提供多元选择的权利。如为了普及航空知识，激发学生对科学的热爱，提升学生的动手能力、创新思维能力，我校科学教研组举办了“科翼滑翔，梦际云端”滑翔机制作比赛，参与学生比例超过 70%。

【冠军感言】我校“科创未来”无动力小车比赛中，邀请浙江大学专家作为评委。不同学段主题相同，但在实验要求上体现了一定的梯度性与进阶性。冠军小队队长来宇浩同学说：“本次我准备得较为充分，连续几个中午都是和队里小伙伴研究如何让小车行驶得更远，通过向科创导师老师请教、查阅相关资料，在科创教室不断尝试和改进，终于制作出我们的无动力小车。”

图 5.“科创 10 分钟”学生实验物化集锦

（三）聚合智慧展示平台，全面落实科创育人

在 AI 分析、平板实验助手等智慧平台应用的基础上，我校还创设了“蓝鹰科学社”公众号，将学生学习成果择优推送，为学生提供交流与展示平台的同时，实现了学生科学素养个性化发展，扩大了我校“科创 10 分钟”辐射面，全面体

现我校将科创教育融入学校育人文化之中。

【科创成果频出，以物化成果显化素养提升】学生们结合生活中的现象进行创新探究，如根据新闻中频发的过马路因看手机发生事故的现象，学生们设计开发了“拯救低头族”的产品；还有同学设计智能防撞车、无接触洗手液机、动力小火车以及能够承重多人的纸桥等。同学们的科学设计取自生活，又用科学知识反哺生活，体现了“动手、动脑学科学”，将科学素养的培养真正地落到实处。

以自然笔记促乡村学生科学素养提升

金华市婺城区白龙桥镇中心小学

一、案例背景

公民科学素养的提升是建设创新型国家的有效保障，早期的科学教育对一个人科学素质的形成有决定性作用。随着城镇化脚步的加快，现在农村小学生环保观念、亲近自然感渐渐缺失，取而代之的是离不开的互联网。这一现象也在不同程度影响着教育决策者和一线教师，越来越多的人开始关心自然教育，关心儿童亲近自然，热爱自然。科学教材中也有一定篇幅来开展自然教育，然而受到时空限制，学生的观察实践活动往往停留在片段上，学生持续观察研究的动机不明显，教师呈现的内容不充分，评价力度不够，迫切需要一种持续地真实的研究。

自然笔记，可以有效、完整地记录学生的活动过程和研究问题，直面学生的真实性学习。当下随着“双减”政策和课后托管服务工作的推进，留给学生自主观察和实践的机会不断增多，这就为我们开发校本课程、亲近自然教育提供时空保证。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）开发“自然笔记”课程，建构学校自然教育体系

“自然笔记”课程，以“三层六法”（观察－阅读；合作－探究；体验－表达）为主要学习方式，引导学生用纸笔等各种工具记录自己的观察所得，并在观察、记录过程中不断展示、交流自己的作品，用自己喜欢的形式表现自己的观察与体验并进一步进行讨论、阅读与思考。

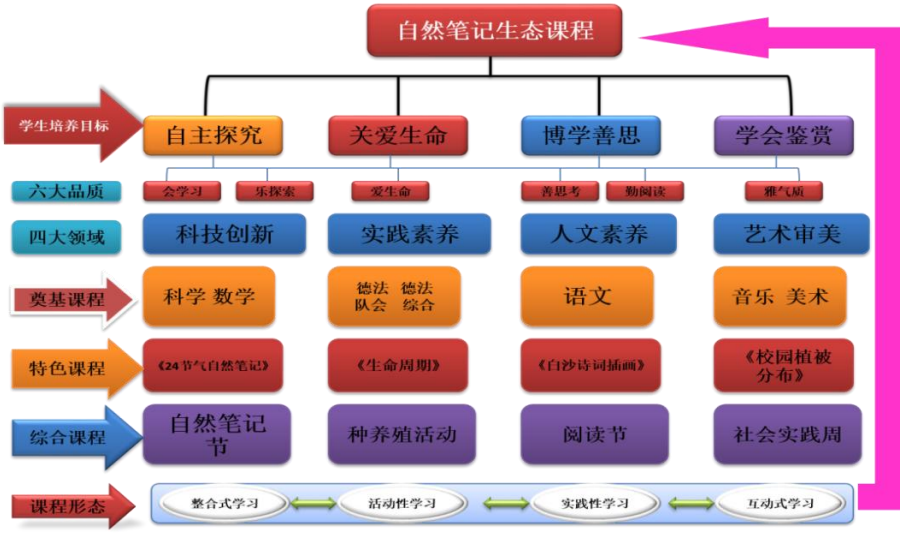

图 1. 自然笔记生态课程图示

“自然笔记”课程的内容设置分为 3 个年段 19 项主题内容(见表 1），在 1-6 年级实施。设计的真实任务和情境与学生周围的自然世界紧密联系，使学生在充满兴致地完成任务的同时深入观察自然、体验自然、了解、研究自然，获得身心的全面发展。

表 1. 自然笔记课程内容设置

学段	目标	教学内容	自然笔记主题
低年段	观察的有序性、观察的注意力、观察习惯和观察角度等	1.我们知道的植物 2.观察一棵植物	植物的整体结构
		3.观察叶 4.这是谁的叶	各种叶形的记录
		5.观察月相	一个月的月相记录
		6.观察我们的身体	人体的结构
中年段	长期、持续的观察，注重细节	1.迎接蚕宝宝的到来 2.蚕长大了 3.蚕变了新模样 4.茧中钻出了蚕蛾 5.蚕的一生	蚕的生长过程
		6.动物的繁殖	鸡蛋的结构 胎生和卵生的区别
		7.口腔里的变化	牙齿的结构 人体的消化结构
高年段	综合运用表达主题	1.种子发芽	种子发芽对比实验记录
		2.做一个生态瓶	设计生态瓶的结构
		3.太阳钟	记录一天影子长度
		4.放大镜 5.放大镜下的晶体 6.怎样放得更大	放大镜的世界（晶体、昆虫、布料……）

（二）以 24 节气为抓手，丰富学生的科学观念

为顺利完成自然笔记的撰写，首先要解决是让学生知道这些植被的名称，快速认识这些植被的特性，给学生充足的感性认识。以 24 节气中的生物变化为例，整理出与 24 节气相关的动植物及其生长状态、气候状况和行为习惯。

表 2. 24 节气生物变化表

节气	气候特征	代表性生物及其特征
立春	气温回暖、大地回春	鸭子等水鸟开始出来活动
谷雨	气温适中、雨水充沛	紫藤花开始慢慢绽放
立夏	气温变高、开花旺季	牵牛花等花竞相开放
夏至	气温骤升、蝉鸣渐多	蝉开始破土而出、蜕皮鸣叫
立秋	气温下降、暑期仍未消	玉米等作物开始进入收货期
秋分	气温下降、凉意渐起	芦花等开始飘絮
立冬	气温下降明显、寒意渐浓	甘蔗等开始收割
冬至	气温骤降、寒风凛冽	树叶凋零、腊梅绽放

根据整理结果，精选出一些能体现植被特征的关键词，以图文结合的方式呈

现、概括植被的组成和生存条件，并对部分特征进行自我剖析和反馈。

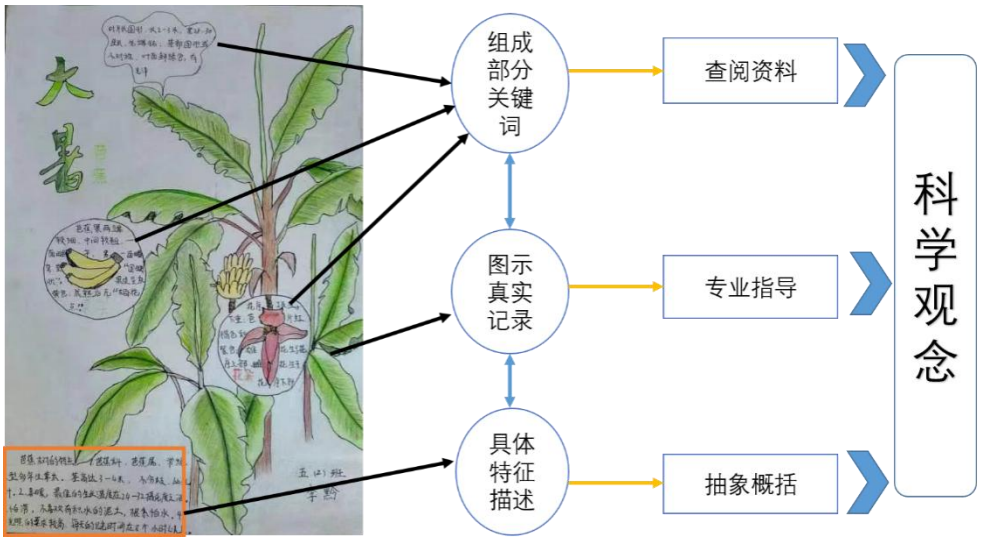

图 2. 自然笔记撰写的关键要素图

（三）以自然笔记撰写的教学模式，提高学生的探究实践能力

1. 组建自然笔记撰写指导小组

在精选学生研究小组前，首先要对指导教师进行课题内涵和要求的培训，力求教师首先要弄清楚操作模式。将学习任务定义为跨学科项目化学习，在此基础上聘请美术组素描和写生基本功扎实的老师，前期进行自然笔记的临摹学习，并结合学生特点降低难度，制定教学计划，开展分层分步教学设计。

2. 先说后画，建立自然笔记“植物库”

在前期准备的基础上，先让学生观察一棵树，而对一棵树的认识并不全面。通过搜集整理它的特征，利用视频号等多种形式，让学生介绍“校园里的大树”，“身边的植物”等，不断强化学生对树的观察，特别是细微处的描绘，知道完整的植物生长变化和突出特点。

3. 开展主题活动，推进自然笔记形成篇章序列

借助学校的节气文化，开展“节气中的自然”，让研究小组分工合作，完成代表性植物撰写。结合自然笔记节，宣传创新成果，通过展览、解说、经验分享等形式，普及撰写方法和表现形式，引起全校师生的互动，让更多的人参与到活动中来。

（四）以自然笔记强化求证意识，促进学生的科学思维能力发展

自然笔记的撰写，需要科普权威知识的论证，要真实反映植物的组成部分、种类和习性，需要图鉴和搜索引擎做支撑，需要学生阅读大量的科普读物，观看

权威的自然探索资料，如 BBC 科普探秘、植物图鉴、《世界园林植物与花卉百科全书》、《本草纲目》等。过程中需要学生通过阅读书目取证、与实物比对，让学生经历推理论证、归纳演绎和分类收集等过程，培养学生的证伪意识和能力。

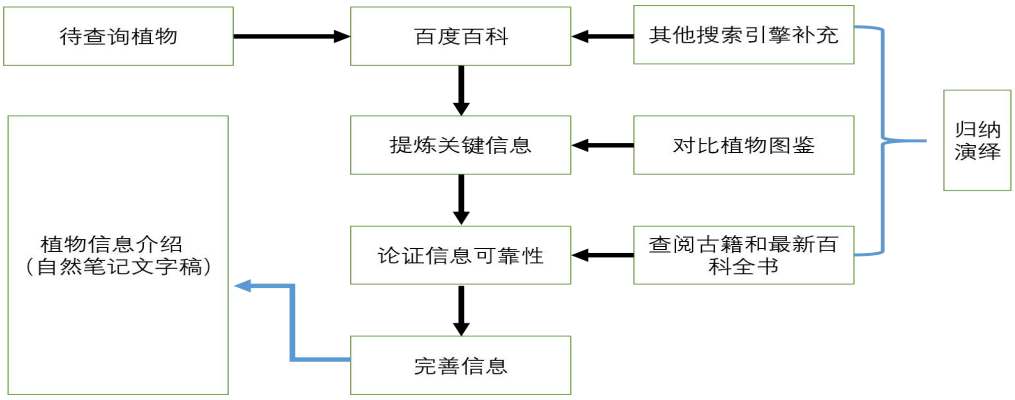

图 3. 自然笔记文字稿整理过程图

（五）学生自学中心资源和场所的创建

自然笔记的撰写需要特殊的指导，这需要发动语文、美术、科学等学科教师共同参与，在实践过程中，萌发了“自学室”的自主学习方式，通过收集和整合资源，建立数据库和指导中心，让各个学科的教师收集、鉴别和甄选有价值的课程资源，作为学生自主学习的数据资源，根据学生需求进行迭代升级，力求给学生创设一个自主学习的能量场。

1. 整合学习资源，精选适合小学生的自然素材

在前期搜集自然笔记做法的基础上，通过多种渠道，大量收集植物介绍、动物生活习性等文字资料，并进行删减和降低难度处理，力求做到准确专业并能让学生接受。首先收集了校园里的植被物种，并分门别类整理出木本植物、草本植物等，精准确定每种生物的特征和习性，降低难度，让学生知晓这类生物的常见特征。

2. 建立指导中心，建构学习脚手架

在美术和科学教师的联合下，积极搜集网络图文信息中心的专业认证，并尝试开发出一套自然笔记撰写的清晰流程。通过教师研究、学生培训、师生经验介绍等形式，让更多的学生明白怎么绘制自然笔记，知晓要点和创新点。

3. 以“说”替“画”，开展介绍“校园里的大树”活动

在没有正式开展自然笔记撰写前，为了快速知晓各种植物的特征，学校特地开展了介绍“校园里的大树”活动，通过视频介绍植物特征，让很多学生成了植

物的行家，吸引了一大批对植物有独特喜爱的学生参与其中，这为开展自然笔记撰写提供了坚实的群众基础。

4.创建学习场馆，开展自主学习活动

在资源整合、方法指导和说画结合后，学生的自学中心应运而生，学校结合实际情况，整理出一间学生的自习室，将前期的资料和资源通过展览、汇总的方式集中起来，方便学生开展自学查询、学习和创作，让自然笔记的撰写真正变成了学生自主学习和合作学习的纽带。

图 4.学生自然笔记成果展

三、问题解决的成效与社会影响

（一）丰富学生的课后服务内容

学校在课后托管“1+X”的体系下，不断丰富课程内容，加入大量的劳动实践、自然探索和生命教育课程，为大树挂牌、植物写生、做树叶贴画、撰写自然笔记，一系列的活动课程，把学生置身于大自然中，用心去感知生命的气息。部分学生先后参加了金华市中小学自然笔记创作大赛，获得二等奖 3 人次、三等奖 5 人次。课后托管服务从原先的体艺类，增加了自然观察、社区环保实践和生命教育，并结合学校的 24 节气、游戏课程和当下的环保理念，做了一些创新实践，引入非遗传承项目棕编、藤球、白沙八景版画等，让学生了解家乡的风土人情和人文地理，做好婺文化的代言人。

图 5.学生自然笔记和手工作品

（二）拓宽师生交流展示的平台

白龙桥小学自开展融合二十四节气的“自然笔记”活动以来，学校科学老师、美术老师积极合作，对同学们的自然笔记进行了悉心的指导，学生根据自己的观察和发现，描绘出一幅幅生动形象的自然笔记。与此同时，五年级的同学选择校园内的植物进行介绍，科属、药用价值、习性.....这一句句描述源自他们的观察和勤于查阅资料。5 月 21 日，带着自己的自然笔记作品，孩子们应邀参加金华市自然资源和规划局、金华市生态环境局主办的 2022 年金华市“5.22 国际生物多样性日”专题展暨自然笔记大赛启动仪式。通过这一系列的活动，同学们能更好地亲近自然，树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理论，寓教于乐，乐此不疲！

与此同时，在各类专业培训中，教师的自然教育开展活动，也受到了社会各界的认可。学校每学年积极开展的自然研学，如永康石苍岩岩石考察研学、金兰水库观鸟活动、婺城区白沙溪水域植被调查等，在延续自然笔记的基础上，更深入地开展自然教育，让更多的学生和老师参与到人类命运共同体的建设中来。

（三）形成学校自然教育的品牌

学校在打造特色课程的过程中，深感自然教育的大有可为，积极打造文明校园、生态校园和温馨校园建设。通过以自然教育为特色，以“‘玩’美童年，龙腾未来”为宗旨，以跨学科为抓手，创建校园文化和课程体系，先后获得浙江省文明校园、浙江省生态示范基地、金华市绿色单位、金华市绿色学校称号。

科学教育“一融四加”　聚焦“双减”共向未来

安吉县第五小学

一、案例背景

在教育“双减”中做好科学教育加法，是激发青少年好奇心、想象力、探求欲，培育具备科学家潜质、愿意献身科学研究事业的青少年群体的有效路径。基于此，学校通过做好科学加法，丰富学生的“双减”生活，提高学生的科学素养。

二、解决问题的特色做法与经验

小学阶段是科技创新人才培养的关键阶段，学校以“一融四加”的特色科学教育为路径，开展科学教育实践，逐步形成稳固、长效的因材施教机制，帮助学生获得提高科学素养发展的早期经验。

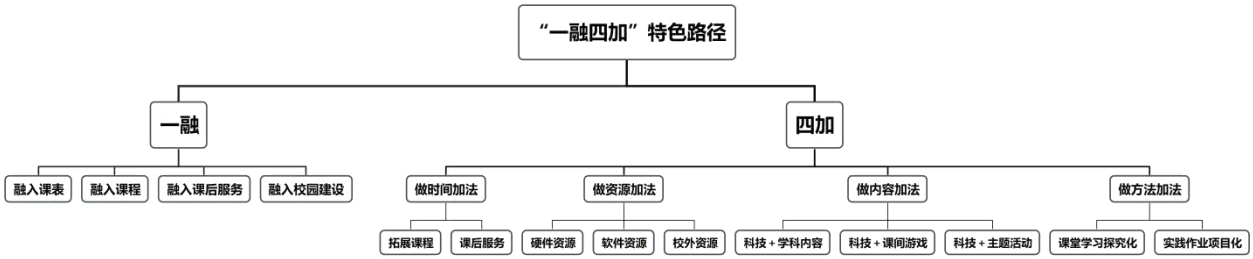

图 1.“一融四加”结构图

（一）“一融”的系统建构

所谓“一融”，就是将科学教育打破学科边界、范围边界、概念边界等，搭建全方位和多视角的结构化课程体系，形成结构化的育人合力。

1.融入课表。学校将科学教育有条理、有计划地安排到各学段、各年级的学习生活中。

2.融入课程。学校以课程标准为基本依据，深入挖掘各学科的科学教育功能，如语文《爬山虎的脚》等教学内容，能很好地将语文阅读表达能力与科学观察能力相链接；数学的《确定位置》利于学生在真实情境中解决问题，发展计算思维激发创新意识；音乐中《制作乐器》一课，紧密关联了艺术与科学，让学生在传承经典中感受科技成就。

3.融入课后服务。学校组建了 10 个科学社团，利用课后服务着力培养学生特长，有针对性地进行专项训练，提高科学竞争力。

4.融入校园建设。通过校园环境的创设，让每一面墙都会说话，让每一处角

落都充满科学教育的底蕴。

（二）“四加” 的整体设计

1.做时间加法，为探究与实践提供可能

学生的学习需要时间，科学探究与实践更需要充分的时间保证，“双减”中科学教育首先要做好时间加法。

学校在原有课程安排上，每周三下午增设了两节拓展课，充分整合校内外资源，开设了 20 门与科学教育有关的课程。前期，学校将各门课程的简介与报名信息通过校园微官网的形式向广大师生、家长推送，学生根据兴趣爱好选择报名。课程负责教师进行摸排后选择适合该课程的学生进行组班。教师提前制定好该学期的课程计划和内容，引导学生明确本学期的课程学习目标，制定合理的个人发展计划。同时，学校成立考核团队，对各门课程逐一评价，并将课程优秀成果进行展示。

表 1.课程示例

序号	课程名称	年级	序号	课程名称	年级
1	车模	3	11	积木小车编程	1-2
2	航模	4	12	积木小车精准星	3
3	海模	5	13	积木小车动力霸	4
4	木质套装 1 年级	1	14	积木小车节能王	5
5	木质套装 2 年级	2	16	任务挑战	6
6	等级套装（非编程）	1-3	17	3D 打印	4
7	等级套装（编程）	3-6	18	激光切割	5
8	无人机（非编程）	3	19	趣味科学	1
9	无人机（编程）	4-5	20	趣味科学	2
10	车型机器人	3-4	11	积木小车编程	1-2

除此之外，学校在课后服务阶段还组建了 10 个科学社团，社团参照拓展课程的报名方式进行组班，定于每周二、周四的晚托进行专项训练。每次社团活动的开展，学生都自觉、准时到达相应场地，以小组为单位进行学习探究，教师全程指导，并提供必要的技术帮助。

教师在训练过程中，根据学生练习、掌握的情况，逐步筛选，最终挑选 5-6

名能力最佳的学生组队，开展集训并参加各项比赛。长此以往，学生的兴趣更浓，特长更长。学校还会每月组织社团老师开展经验交流，对于指导过程中的技术难题进行探讨、论证，力争形成更好的教育合力。如今，课后服务已成功从方便家长与学生、提供看护服务，转变为为学生提供有组织的系统化学习，注重学生的个性化发展，提高学生的综合素养和竞争力。

表 2.课后服务社团示例

序号	社团名称	序号	社团名称
1	3D 打印社团	6	空模社团
2	车辆模型社团	7	激光雕刻社团
3	车型机器人社团	8	木制套装社团
4	海模社团	9	树莓派社团
5	橡筋动力飞机社团	10	无人机社团

2.做资源加法，为学习与活动提供支撑

（1）硬件资源做加法。学校现有 3 个科学实验室、1 个科学仪器室、2 个计算机房、1 个创客教室，同时建有一条科技长廊、一座校园红领巾气象观测站。校园各处设置了学生可互动的科技游乐设施，如不倒翁、组合哈哈镜、三棱镜、声聚焦、比腕力、脚踩式发电机、莫比乌斯环等。近年来，学校陆续投资 400 万余元，用于购买天文望远镜、3D 打印机等科技教育装备，开展系列科技活动。后续将在基础设施建设等方面进一步完善，如科技比赛实训基地的建设、水土保持观测站的建立等。

（2）软件资源做加法。随着学校对科技教育的不断重视，越来越需要一批专兼职科技教育指导教师。学校制定了“青蓝工程促青年教师成长”“名师引领促中年教师发展”和“教学研究促团队集体进步”等教师培养计划，鼓励教师利用空余时间学习设备的操作方法、比赛规则等，多与技术人员进行线上线下交流，以便能更好地指导学生。

（3）校外资源做加法。为了填补专业师资、高新设备等方面的短板，学校也积极寻求多方力量的支持与帮助。学校与中国工程院院士签订建立“浙江生态文明研究院红领巾分院”的合作协议；利用新生入队仪式等契机，聘请各领域专业人才为学校的科技辅导员；联合安吉县气象局建设红领巾气象站，帮助气象观

察队的同学们去发现更多气象的奥秘；对接安吉县科协完成设备捐赠活动，引进专业技术指导，使学校科技工作取得了快速发展，让科技教育成为学校的一张靓丽名片。

3.做内容加法，为规划与设计提供抓手

学校以科技节为抓手，不断拓展科学教育的阵地和内容，力争通过科技+”的多元化模式，持续激发学生的探究兴趣，不断提高学生的探究能力，促使学生“双减”后的生活更具科技“科技味”。

（1）科技+学科内容。学校在除科学学科外的其他课程内容中融入科学教育元素。如劳动与技术课程中七彩纸飞机、小小游乐船的折叠，对材料特性、空气动力、制作工艺、投掷技巧等要求较高，均需学生在实践中体验、揣摩和多次尝试。科学思维导图、科幻画的设计则进一步打开了同学们的思维模式，帮助其更好地进行想象，开启科学智慧。

（2）科技+课间游戏。学校依据学情，为各年级设计了不同的益智科学游戏，在教室走廊、楼层连廊、室外空地设置形式多样的游戏区和科技游戏设施。在这里，跨越班级、年级的科学研究小组自发形成，科学探究的场域和热情从课堂中蔓延到了整个校园，学生在非正式学习中自主发展，真正做到了学中玩、玩中学。

（3）科技+主题活动。学校每学年都会举办或承办相应的科技主题系列活动。如“未来．绿色．创新”校园科技节活动、湖州市中小学信息技术创作大赛、“喜迎二十大 科普向未来”湖州市暨安吉县全国科普日主场活动等。通过参与、体验、交流，不断激发学生的科学兴趣，培养学生的思维品质，传承科学家精神，塑造有理想、有本领、有担当的“和美少年”。同时，丰富多彩的活动也是学校“双减”后教学内容改革的成果展示。

4.做方法加法，为思维与方法提供来源

科学的教学方法和学习方法对科学教育至关重要，方法不仅是传授和获取科学知识的手段，也是科学思维和创新能力实现的有效途径。

（1）课堂学习探究化。目前，学校科学备课组已形成了一套较为系统的课堂流程。学习活动开始前，教师明确学生是探究活动的主体；在具体探究过程中，根据设计安排好学生的分工，提高探究的质量和效率。同时，教师通过不断地适时引导，让全体学生充分参与并积极思考问题。学生采用分组合作制，教师穿梭

其中，了解学生交流的想法、指导研讨实验的过程、引导结论的总结等。最后，继续启发学生，将课堂上所学的科学知识放在生活中再认识再验证，从而使知识得到巩固、技能得到发展、素养得到提升。

（2）实践作业项目化。项目化学习能激发学生的想象力和创新力，有利于学生创造性思维的发展和迭代。学校将项目化学习纳入课程体系，以国家课程为阵地，以综合实践活动为平台，以项目化作业为抓手。立足课程内容、节日、节气、活动等情景，在周末、小长假、寒暑假等时间段设计布置类型丰富的项目化实践作业。学生自主建立兴趣小组，按照“明确主题--制定目标--设计任务--实践操作--展示评估”的流程，综合所学知识解决真实问题。在项目化作业过程中，学生通过实践去发现，享受实践带来的乐趣，从而获得一种用实践和努力换来的成就感，激发学习内驱力，真正成为了学习的主人。

三、问题解决的成效与社会影响

在长期良好科学氛围和各类科技活动的浸润下，学生对学习生活中的科学现象充满了浓厚的探究兴趣，既缓解了科学学习的焦躁情绪，拥有了良好的学习态度，也关注到了科学知识的生成、生长过程，感受到了科学独有的奇妙魅力。通过科学教育为抓手，真正实现了“双减”在学校教学内容改革中扎实、有效的落地。与此同时，学校在科学教育上取得了一定的成绩，先后被评为首批“浙江院士科普基地”、湖州市信息技术 2.0 学校、湖州市科技创新示范校、湖州市首批“科学家科普教育基地”、湖州市首批“科学家故事众创空间”。

“一分钟”服务圈：课间游戏的设计和实施

萧山区市心小学

一、案例背景

玩闹是孩子的天性，阳光的课间活动赋予孩子无限的可能。“双减”政策东风劲吹，萧山区市心小学乘风而上，办校四年来一直秉承“看见孩子，看见未来”的教育理念笃学践行，积极探索如何让孩子在“提质增效”的同时又能收获精彩。该为孩子营造怎样的活动空间才能确保孩子的课间活动有内容、有秩序地开展呢？如何才能保障每个孩子都能享受课间的快乐？

基于上述思考，市心小学以打造“一分钟”服务圈为策略，依托独创游戏和活动评价，力求让每位孩子在有限的课间十分钟内都能收获无限的快乐，从此，校园教育精彩演绎便从这课间十分钟的“欢乐颂”开始。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）打造“一分钟”服务圈——让每一个空间都成孩子乐园

重塑是为了更好地守正出新，基于“儿童本位”理念下的校园游戏空间打造。学校空间是学生活动的重要载体，是成长的重要场所。市心小学本着“让孩子们在有限的空间内体验出无限的趣味世界”这一 目标，尊重孩子的天性和选择，打破场所边界的制约，充分利用好校园的角角落落，打造出距离教室仅“一分钟”路程的四大课间活动场域，让不同学段的孩子们仅用“一分钟”就能抵达活动场所，在保障课间休息的同时，还能有选择的尽兴地玩。

图 1.　市心小学步行“一分钟 ”距离的四大“课间活动空间 ”

“一分钟”空间区域依据学段划分，分别为低段的“开心游乐梯”和“未来星运动小廊道”，中段的“彩虹剧场”，高段的“爱心园探树林”。

1.开心游乐梯：为了给孩子们提供一个安全、有趣的游戏环境，学校特意在低段教学楼附近设计搭建了主题式游乐梯，孩子们可在教室门口翻爬带有云梯、攀爬网、爬杆等设施的游乐梯，孩子们通过“抛”、“钻”、“骑”等动作的反复锻炼，提高了身体的协调性。

2.未来星运动小廊道：为了更好盘活学生锻炼活动新空间，学校利用教室门口廊道的空间优势，加入了许多体育运动元素。孩子们被吸引着走出教室，加入到“挑战长廊”的行列，根据自己的需要创设不同的游戏关卡，通过沉浸式游戏体验，让天性得到充分的释放，健身的同时，创造力、挑战欲也能被很好地激发。

3.彩虹剧场：学校以“梦想舞台 ”为依托，在教学楼的转角处设置了一分钟距离的“彩虹剧场 ”， 这里是孩子们课间彰显个性的重要场所。他们不再被作业填埋，不再被老师滞留，而是 放下课本放下笔，走出教室上舞台，尽情展现自我，处处欢声笑语，人人都是主角，使学校真正成为学生成长的乐园。

4.爱心园的探树林：学校对校园绿化资源进行重新配置和优化，在高段教室楼东侧区域种植了39种不同植物，让大自然这位最好的老师更丰富多样，孩子们在林中逮蛐蛐、捉蚂蚱，观察蚂蚁搬家，正是这些不起眼的“小生命 ”，为孩子们带来了无限乐趣，也激发了孩子们内在的好奇心和求知欲。

（二）设计“一分钟”小活动——让每一场游戏都为儿童赋能

市心小学始终践行“事必尽善，享受成长”的校训，积极探索学玩相融的课间新样态，因地制宜，创设了一分钟便可启动玩耍的独具市心特色的“游戏活动”，让孩子们在有空间、有时间玩的基础上，玩出名堂，体会有声有色、有趣有味的成长。

1.趣味性游戏：让“玩中学”转向“学中玩”

寓教于乐的“好习惯大富翁”是最受低段孩子欢迎的棋类游戏，这是一款市心教师结合学校每月“好习惯争星活动”自主研发设计的游戏，游戏规则简单，不受场地空间限制，孩子们只需自由配对、两两组合便能玩耍，孩子们在潜移默化中树立了良好行为习惯的概念，提高了认知，夯实了核心素养。（如图1）

图 2.“好习惯大富翁 ”

2.合作性游戏：让“学中玩”转向“学中创”

“市心跳跳球 ”是课间最受大孩子喜欢的合作类游戏之一，原本是教师为了帮助孩 子们提高身体素质，增加身体协调性与弹跳力而设计的一个跳跃小游戏，没想到在经过 孩子们后天的加工和创编之后，变成了大孩子和小孩子通力合作的集体游戏，在锻炼玩耍之余亲密了同学之间的关系，促进了学弟学妹之间的互动交流。

“奋进的市心人”也是广受孩子欢迎的一款游戏，游戏要求 4 位组队同学一起手持武术棍，依次绕过四个障碍物，齐心协力向前奔跑。孩子们团结协作自发组建PK小队，在奔跑接力中，凝聚着信念，磨炼着意志，也在一次次组团较量中快速成长。

除了上述这些游戏，还有一些一分钟就能启动的“接力型课间游戏”，如足球传递、跳房子、袋鼠跳等，这些游戏都可以在校园的角角落落收获新的体验，实现孩子们在课间休息时间里跑一跑、跳一跳、说一说、笑一笑的愿望。

3.探究性游戏：让“学中创”转向“学中研”

平日里高段的孩子们喜欢去“爱心园”探险，当然更多的孩子是为了观察树的花、果、叶和虫，本着“看见孩子”的立场，老师们设计了“探树去”的游戏，让孩子在玩中勘察“爱心园”内不同的植物，借助相关知识识别植物，了解它们的特性。孩子们在日积月累的探索中充盈着知识，提升了素养，滋润了心灵。

（三）确保“一分钟”落实到位——让每一个环节井然有序

1.确保时间，合理安排

市心小学为确保学生在课间十分钟内更合理、充分、自主地行使支配权，化被动为主动，以学校统筹、学生自主选择相结合的方式，依托于教师的“三不”原则即“不拖堂、不占课、不干涉”和学生的“三不”模式来开展各项课间活动。（如图3）

图 3 “学生三不模式 ”

2.遵守规则，巡查到位

1.1 自治管理有序开展，确保课间活动的全员性。课间活动是校园生活的重要组成部分，是学生缓解学习疲劳、放松身心的重要依托。为了确保所有班级顺利进行课间活动，从而达到休整状态的目的，学校制定了课间规范公约，并将班级是否合理、积极、按时开展课间活动纳入三项红旗竞赛，并为获胜班级的孩子们奖励开放“开心游乐梯 ”畅玩，这一举措也大大提高了学生的班级荣誉感。

学校提倡师生共同参与课间活动，全员联动为学生减压。还安排值周教师和值周学生定点、定位、定时巡查，一旦发现教师、学生违规现象，即时制止并上前提醒。有效促进了师生关系，教师从陪同学生到陪伴学生，从走近学生到走进学生，和学生们一起体会轻松快乐的课间十分钟。

2.2 共建课间保障机制，确保课间活动的安全性。为引导和帮助学生有序规范、科学地进行活动，专职体育教师全程陪同参与观察学生活动全过程，用专业的知识引导学生完成力量、协调、柔韧的体能锻炼。同时，各班任课老师跟随陪护，确保课间活动中的突发状况第一时间“有人可寻，有师可依”。

3.3 树立理念学玩融合，促进课间活动的趣味性。

玩的好更要玩的妙，学校根据学生差异性，合理地、螺旋型地用好活动内容场地，将“自主+合作”的模式运用在课间游戏中，鼓励孩子在玩中“推陈出新、勇于创新”。

（四）评选最快乐的市心“一分钟”——让快乐的风车旋转起来

学校通过构建评价机制，把“课间活动 ”评价融入班级评价，仅仅围绕五个“到位”，（即时间、人物、场地、管理、内容），把课间活动的有效开展计入到日常优秀班级的考核中，牢固树立健康的课间活动观念，以满足孩子的需求为己任，始终站位学生立场，围绕“我的游戏我做主”，定期评选最受学生欢迎“热门游戏排行榜”,更新迭代即时搜集儿童化、趣味化、个性化游戏元素，创作出更受孩子们欢迎的游戏，为儿童成长提供了更好的服务。（如图4）

图 4 课间活动评价的“五个到位 ”

三、实现“看得见”的愿景图

（一）得到师生喜欢，课间生活已成常态

为耕种者育土，为行远者铺路。这是“双减”持久战的基础。市心小学一直在守正创新、幸福育人的道路上砥砺前行。快乐而又常态化的课间生活已经持续了四个年头，师生们在这种共生、共创、共享的学校生态中体验着成长，享受着幸福。不断解锁和探究课余生活的新样态，为遇见美好的未来而努力。

（二）对接办学理念，幸福指数有力提升

学校秉承“看见孩子，看见未来 ”的教育理念，坚持学生的立场，以空间打造促进“五育融合 ”，围绕“ 四小一世界 ”五大空间课程体系中的“德、智、体、美、劳 ”，引领学生走向教育中心，成为活动的创生者和构建者；让学生的“此 ”与校园的“彼 ”有机融合，让生命在有限空间里无限成长，让学生的“此 ”与老师的“彼 ”完美融合，在彼此陪伴中成为一株幸福的四叶草。

（三）扩大社会影响，学校愿景渐次展开

市心小学丰富多元的课间活动，既有效满足了孩子们对课间运动的需求，回归了天性，又顺应了家长们的呼声和期待，更获得了教育同行的认可。浙江电视台新闻频道、杭州教育发布、萧山教育发布、萧山新闻频道、萧山区融媒体中心、少年学报等新闻媒体报道转载，产生了良好的社会效应。这也印证了那句话：在自由的空气和肥沃的土壤中，播撒下一粒“会玩的种子”，让每一位市心的孩子都能在这里有声有色、有趣有味地健康快乐成长。

“暗区”突围：小学生“课间十分钟”融通式创新活动探索

杭州市文苑小学

一、“课间十分钟”突围的缘起

课间十分钟对于学生来说是一天中完全由自己支配且能放松身心的时间。可是在课间值日的过程中，我校老师们发现，学生们对于课间十分钟怎样安排十分茫然。课间活动内容的匮乏、活动场地的局限和安全问题成了阻碍课间十分钟自由活动的三大主要因素。

1. 内容“暗区”—我们能玩些什么？

课间十分钟能如何利用，对于学生来说十分茫然。我校对 200 名新生进行调查，结果显示 48%的学生并不清楚课间可以玩哪些有意义的游戏。从健康角度出发，如果课间十分钟的活动不能尽兴，就无法达到放松身心，释放压力的目的，久而久之，学生会容易对学校和文化课学习产生抵触情绪，从而影响身心健康发展。

2. 场域“暗区”—我们可以到哪里去玩？

学校有很多专业场地，如体育馆、操场、爬架活动区，但是这些专业的活动场地在课间十分钟基本不对学生开放，场地空置情况严重，十分可惜。学校发现绝大多数的孩子课间活动场域的第一选择还是门口走廊或本班教室，其中，走廊是学生们的第一选择，每个年级的占比都在 50%以上。低段学生因楼层较低，去操场活动的学生相对多一些，但是也没有超过总比例的 5%。场地的限制也成了课间十分钟无法尽情活动的一大原因。

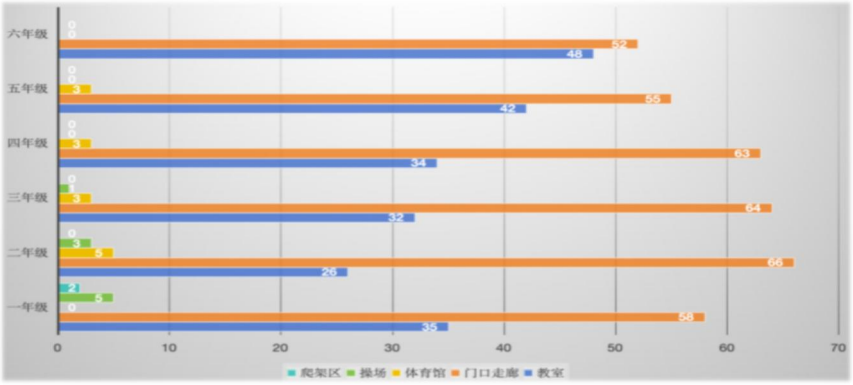

图 1. 课间十分钟活动场域调查

3.安全“暗区”—我们怎么玩才不容易受伤？

让老师们焦虑的除了学生的身心健康问题外，还有学生在走廊上盲目奔跑所带来的安全问题。学校调查显示无序的课间活动容易导致安全事故的发生，特别是在本身安全意识就比较薄弱的一年级，放在课间发生过碰撞的学生比例高达42%。由此可见，无序的课间存在这很多安全隐患。

如何组织好课间十分钟的活动，将课间十分钟的快乐还给学生，让课间十分钟真正成为放松身心，释放压力的十分钟，成了当今校园内需要急需解决的问题。

二、突围课间十分钟，“融通式”活动的设计

（一）兴趣与自恰的融通：内容多样化，关注个体差异

随着时代的发展，学生的兴趣点也在改变，要鼓励学生释放自己的内心，根据自己的兴趣爱好自由选择或创编游戏。所以我也会依“学生”乐点，创编特色课间活动。

1.聪慧益智类——寓教于乐，游戏成就学习

在新课程改革背景下，游戏化的教育理念越来越被学生们接受，越来越多的益智类项目获得学生喜爱。为了能打造趣味化学习氛围，我校在教室中准备了魔方、棋类对弈、24点牌等益智类游戏教具。学校每年都会举办一次年级24点大赛和魔方比赛，大大促进了益智类游戏在课间十分钟的流行。益智类游戏能让学生有很强烈的成就感，对学习也有一定的帮助，因此益智类游戏在学生和家长中们广受好评。

2.器乐演奏类——陶冶情操，音乐消减疲惫

兴趣是学习的最大动力。学校音乐课会学习一样较为简单的乐器，为了激发学生思维的多向性，文苑小学在教室里留出了一方天地，让对音乐感兴趣的学生可以组团在教室的固定地方进行练习，利用课间十分钟陶冶情操，用喜欢的音乐调整学习带来的疲惫感。音乐老师们还会提供简单且广为人知的口风琴曲目曲谱，供学生自学练习，增加学生练习的兴趣。

图2.学生音乐角练习口风琴

音乐具有神奇的魅力喜爱音乐的学生在课间十分钟的练习中不仅能释放学习的压力，而且体验到了成就感，从而持久地保持信心和不断向上的精神状态。

3.强身健体类——活力四射，运动释放压力

那些需要玩伴的体育运动，在学校的课间去玩一玩是最合适不过的了。小规模的体育活动在教室门口，大规模的体育活动去体育馆，强身健体，随时随地。此类活动开展得好，班级凝聚力会大大增强，运动会、足球赛、篮球赛中往往能取得好成绩。我校每年春季都会举办校际足球联赛，每个班都有属于自己的足球队。临近比赛，课间十分钟的操场别提有多热闹了。

（二）规范与自主的融通：突破活动场域，保持教学秩序

从人数着眼，按所需空间大小划分，在历史的长河中，我们还是积累了很多不同空间大小，有意义又简单安全的课间活动。

1.独一人沉浸式体验，放松自我内心

考虑到有的学生本身性格较为安静，我们可以鼓励小朋友们根据自身的兴趣爱好开展自己喜欢的个人课间活动。我们在教室设置了两个“沉浸式兴趣角”：故事角和音乐角。“故事角”里式同学们喜欢的故事书，可在下课时间借阅。对口风琴感兴趣的同学可以下课来“音乐角”练习弹奏，借助音乐放松身心。

在此活动模式下，可以发展学生自己的兴趣爱好，让课间十分钟真正成为他自己的时间。

2. 两三人交互式多选，解放活动时长

因为场地和时间均较为有限，所以课间游戏需要简单灵活，因此小规模，少人数，规则简单的游戏是最好的选择。我校将交互式游戏分为室内和室外两种。室内以学生四人小组座位为区域，主要开展棋类游戏。室外即在教室门口走廊划分出五块均等大小的区域。学生可在区域内进行踢键子比赛、玩花绳、三人团团转等小范围活动的游戏。两三人交互式游戏往往随时都可以停止，延续也十分容易，选择内容多，是同学们的第一选择。

图 3.走廊分区活动，不同活动互不打扰

3.六七人流动式合作，玩出和谐班队

我们还可以进行一些规模略微大一些的多人项目，让学生尝试及学会与同伴合作，和谐共进，玩出合作共赢。

图 4.体育馆内分区开展团队活动

为了实现团队活动的顺利开展，学校有序开放了体育馆和操场篮球场。轮到的班级可在指定场地进行集体游戏，一般以小型篮球赛和跳长绳为主。

4. 超十人发散式定场，释放交友壁垒

我校也设计了一些相对参与人数多一些的游戏项目，这些游戏的场地固定，参与活动的学生数量较自由。如每一层走廊尽头的空地上画上了跳房子的图标，课间十分钟，这层走廊的学生均可参加，不再拘泥于与同班同年级的学生玩。每层楼跳房子的主题也会有所不同，有数字的、字母的、图案的、音符的等等，学生可以根据自己的喜好选择。此类活动容易交到新朋友，增进友谊的，为学生的学校生活增加新鲜感。

（三）保障与管理的融通：突击安全隐患，乐享校园的应然要求

当然，要制造自主、有序又安全的课间十分钟，那管理就是至关重要的一个环节。

1.场地管理

规划好活动场地，是课间十分钟得以有序开展的一个重要的前提。多人集体活动我们合理利用学校体育馆，可以按规划，分批分学段开放。

表 1.体育馆场地使用规划表

场地 星期	1 号场地	2 号场地	3 号场地	4 号场地	5 号场地	6 号场地
周一	101	102	103	104	105	601
周二	201	202	203	204	205	602
周三	301	302	303	304	305	603
周四	401	402	403	404	405	604
周五	501	502	503	504	505	605

五人以内活动，学生下课的首选地一定是教室门口的连廊处。教室门口走廊如果有个别班级不够宽裕，学校也根据实际情况适当将范围扩大。如我校有较多连廊，我们在规划的时候就将同层连廊的位置分配给门口走廊空间较小的班级，以保证每个班学生的活动空间尽可能均等且宽裕。

我校还重新规划了闲置场地，结合学校特色，增加了许多别样的活动区域。学校考虑到低段新生对体育馆使用率不高，团体游戏较难自行组织开展，特意在一楼设置安全高度的攀爬空间。一年级的小朋友们在这里彷佛置身游乐园，即能彻底放松陌生的小学生活带给他们的紧张感，又能安全玩耍。同时书香校园为我校的特色，所以学校在阅览室门口安装了朗读亭，为喜欢读书，喜欢朗读的学生提供了提升、展示的场地。

图 5.我校特色活动区：攀爬活动区和朗读亭

2. 人文管理

学生管理为先。课间十分钟的管理还是要将主动权还给学生，让学生全身心投入到课间十分钟之中去，达到解放身心，释放压力的目的。如班级学生通过小干部轮岗巡视的方式进行班级的管理。自主管理由班级根据本班情况自行制定规则和管理方式。

我校大队部也给予了相当大的帮助，专门成立督查小组，对每个楼层进行巡视，以点赞也表扬为主，对有不文明的课间活动及时进行劝阻。

教师监督辅助。我们每个课间各个楼层都会有巡视的老师。一来可以方便各班课间管理的小干部们寻求帮助；二来可以为学生的课间活动提供意见和引领；第三，教师在巡视的过程中进行记录和总结，对于开展得好的课间活动进行表扬和奖励，对于不好的课间活动进行指导纠正和适当惩罚。

三、课间十分钟突围的成效与社会影响

（一）突破内容“暗区”—活动丰富多彩

如今学生们在课间不再拘泥于自己的一方天地，而是根据自己的兴趣去寻找自己喜欢的活动，在活动中释放了课堂学习带来的疲劳，在活动中发展了自己的兴趣爱好，在活动中结交了志同道合的好友。让文苑学子真正做到下课玩得安心，上课学得认真。

（二）击破场域“暗区”—校园有趣多样

校园的角角落落都聚集了不同爱好的小伙伴们，教室里、走廊上、体育馆和操场都有大家喜爱的活动，让哆来咪音乐家、奥林匹克星等有自己特长的学生在课间十分钟迅速成长。

（三）解围安全“暗区”—管理自主多维

我校启用以学生管理为主，教师提醒为辅的多维管理方式后，课间自主权回到了学生自己的手上，这样可以让他们自己的天性在安全范围内得到最大的释放。因为课间文明有序，规则清晰，学生们也不再盲目追跑，课间安全得以保障。

基于共享图书馆的全员卷入式阅读 2.0 再探索

杭州市钱塘区听涛小学

一、案例背景

“双减”后时代，学生作业负担减轻，学科类课外培训清零，有了更多闲暇时光。对学校约 2000 名学生与家长调查发现，87.2%的学生愿意利用闲暇时间开展阅读活动，95.6%的家长希望孩子能利用闲暇时间阅读。在浙江省开展全民阅读倡议下，依托学校共享图书馆促发全体学生卷入阅读活动之中，走向阅读的高光时刻。

（一）让阅读开放多元，探寻适性方式

利用好傍晚、周末、节假日以及寒暑假的闲暇时间，在时间与空间上更自由开放，能够营造温馨舒适、儿童友好的阅读环境，让学生更放松地投入多元阅读活动中，找到适合自己的阅读方式。

（二）让阅读交互共享，品味阅读趣味

依托学校图书馆式校园场馆资源，为学生提供议书、讲书、谈书、演书的平台。以阅读为纽带，学生能够找到志同道合的朋友，感受到阅读趣味与意义，爱上阅读。

（三）让阅读由表入深，点亮学生生命

多时段开放共享图书馆，开展多元化阅读活动，让教师、家长、志愿者有更多精力可以投入阅读指导，更能助力学生从浅表阅读走向深度阅读，衍生出创新式思考，表达观点与见解，让阅读激活梦想，让阅读点亮生命。

二、解决问题的特色做法与经验

图 1. 全员卷入式阅读结构图

（一）“浸润式”阅读载体设计

以“阅·悦·乐”为核心理念，开发“坊·岛·室”浸润式阅读载体，丰富学生阅读活动，助力全体学生卷入阅读中来。

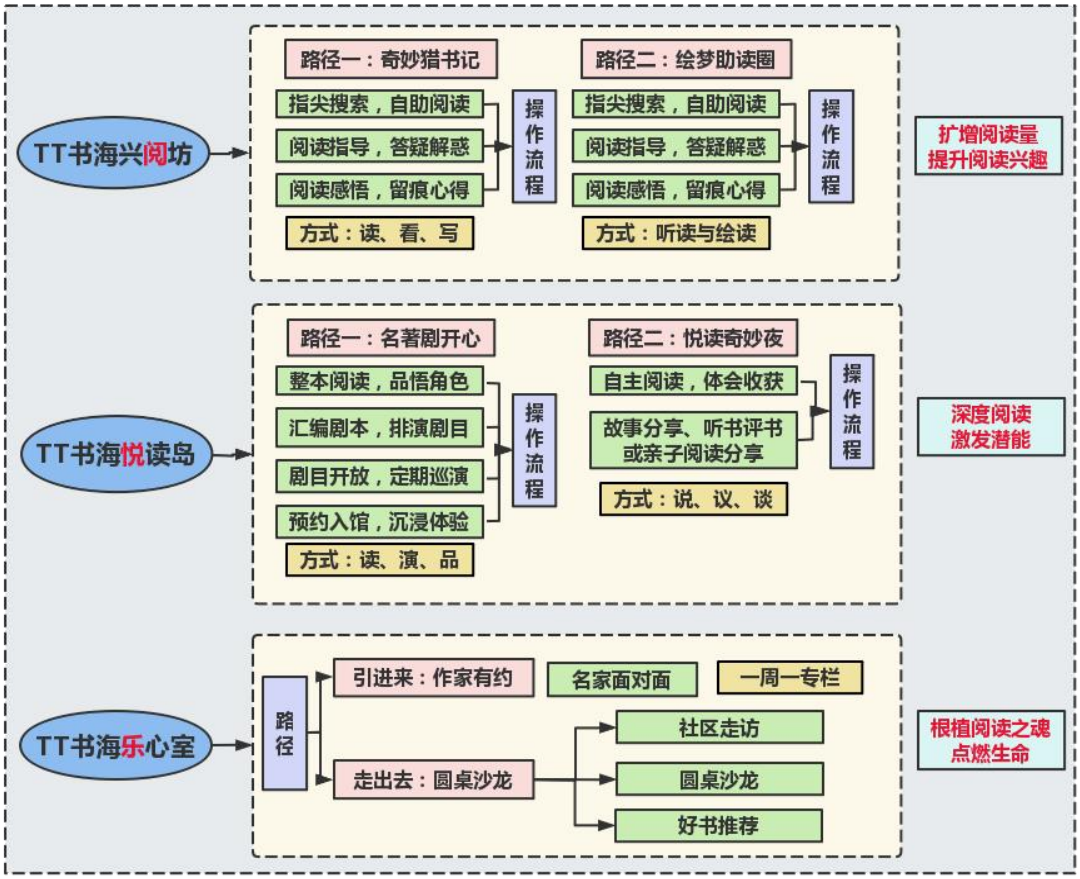

图 2.“浸润式”阅读载体模型

1. TT 书海兴阅坊——阅读有趣味

TT 书海兴阅坊在全时段开展，以自助阅读与陪伴阅读为主，借助“奇妙猎书记”与“绘梦助读圈”两条路径，扩增学生阅读量，提升学生阅读兴趣。

路径一：奇妙猎书记

配备阅读指导教师、社区与高校志愿者答疑解惑。读者可以利用馆内智慧化平台，指尖搜索，探寻适切阅读书目。阅读过程中，读者可以即时写下所读、所思、所悟至“留痕墙”。

路径二：绘梦助读圈

针对低段学生，由学校阅读指导教师组织家长与学生在绘本区开展，教师、志愿者、高段学生以及家长共同为孩子搭建陪伴式阅读平台，让学生在听读、绘读的过程中，提升阅读兴趣。

2.TT 书海悦读岛——阅读有深度

TT 书海悦读岛以混龄制、项目化的沉浸式阅读，借助谈书、说书、演书等多元方式，让学生在阅读中思考，阅读与表达，内外兼修，知行合一。

路径一：名著剧开心

阅读指导教师组建混龄制阅读共同体，进行剧目表演。学生可以提前预约参加，体验名著角色，沉浸投入表演，共悟共享阅读。

路径二：悦读奇妙夜

每天傍晚，共享图书馆都会开启故事分享、评书论坛、亲子阅读分享等活动，学生与伙伴主动分享、畅聊阅读，激发其对阅读的思考与创新，让阅读走向深入。

3.TT 书海乐心室——阅读强引领

TT 书海乐心室以“引进来”与“走出去”两条路径，开展“作家有约”与“圆桌沙龙”阅读指导活动，以更专业的视角助力学生与家长走向深入阅读。

路径一：作家有约

邀请儿童文学作家进入校园图书馆，定期开展“作家有约”专栏活动。让学生与家长和作家面对面交流，营造浓厚阅读氛围，根植阅读之魂。

路径二：圆桌沙龙

组织阅读指导核心团队走访社区，把准“读什么”与“怎么读”阅读定位，开展家庭教育指导圆桌沙龙，进行亲子共读、家庭教育指导书目推荐。

（二）“多维度”阅读制度运作

创建多维度联动阅读机制，确保阅读活动有序开展，丰富阅读方式，让人人都能找到适切的阅读方式，让人人卷入阅读、爱上阅读。

1.同伴协同制。主要是适应于中高段学生，通过组建 2 人或 4 人阅读共同体开展同伴互助式阅读，可以共读一本书、共谈一本书、共讲一本书。

2.混龄学长制。遵照学生意愿与兴趣选择，由高年级学生带着低年级学生一起阅读，还可以进行听读、说读、绘读等形式。

3.双线导师制。包含两类导师：一是由核心阅读指导团队教师担任主导师，进行阅读内容、策略与方法上的指导。二是由阅读能力较强的学生担任小导师，进荐书、心得分享等。

4.校社义工制。联合浙财大和社区，组织高校志愿者与社区志愿者共同参与

到阅读活动指导与共享图书馆的日常管理维护中。

5.智慧预约制。学生和家长借助学校一键式的“智慧＋”系统预约入校，让阅读更加便捷。同时，图书入馆前定制“身份证”，做到“全书入库，细节追踪”。在借阅台扫码领取教程，指尖搜索，让阅读无阻碍。

表 1.智能化借阅方式汇总

借阅方式	操作指南
自助借还机	读者可以通过自助借还机自行借还图书，无需排队等待工作人员处理。
无卡借阅	读者可以使用身份证等有效证件进行借阅，无需办理图书馆借阅卡。
电子借阅	读者可以通过图书馆网站或移动端借阅电子图书，无需到图书馆现场借阅。
快速借阅	图书馆设置快速借阅区，读者可以直接从该区域借阅图书，无需到书架上寻找。
预约借阅	读者可以通过图书馆网站或移动端预约图书，到图书馆后直接领取借阅。

（三）“亲历型”阅读环境支持

全力打造“清·亲·倾”亲历型阅读环境，营造温馨舒适、和谐共融、开放融创的阅读氛围，全力保障与支持阅读走向高光时刻。

1.清静温馨的阅读空间

学校共享图书馆以“清静温馨”为主题，分为“动区”与“静区”。

“动区”打造“精研空间”与“有声空间”。“精研空间”配备电脑、平板、3D 打印机等，提供实验器材、模型与实用型书籍，供学生项目研学；“有声空间”配备耳机、音频设备、有声读物及风采展台，以便学生听、评、谈、演。

“静区”打造“沉浸空间”与“绘梦空间”。“沉浸空间”分为文史馆、绘本馆、亲子阅读区、家庭指导站四大区域，学生可徜徉书海，感受阅读魅力；“绘梦空间”为学生提供一个燃梦场所，学生可以将阅读的所思所获，以绘画或文字的方式记录。

2.儿童友好的阅读文化

在书架设计上，学校共享图书馆秉承“一米视野看世界”理念，低段以流线型浪涛书架为主体，高度一米，儿童随手可拿，贴合儿童成长。

在资源设施上，设计阅读吧、共读坊、心灵小屋等区域，满足圆桌论坛、读书交流等活动开展。

在图书选购上，征询三方购书意见，先向家长与学生征集购书意见，教师再梳理购书意见，进行阅读导向引领。

3.共享共创的阅读资源

其一，全时段资源开放。学校共享图书馆全时段面向学生开放，学生可利用课间、午间、学后托管等时段走进图书馆自助阅读，自助借阅。在工作日 18 时至 21 时、周六 13 时至 17 时、寒暑假时段面向周边居民开放，助力“15 分钟阅读圈”打造。

其二，共享式高校链接。学校专门设计财经启蒙阅读区，引入财经类书籍与公益阅读课程，增强学生的财商意识，寻求浙财大图书馆线上图书资源互通，读者可通过“有声空间”云端查阅浙财大图书馆馆藏图书。同时联合浙财大图书馆，面向全体学生开放，学生与家长可走进财大图书馆阅读。

其三，共创式书房建造。学校联名白杨街道成立“听涛书海·白杨好书房”，借助街道力量，邀请文学作家入校导读、引入亲子共读、家庭教育制度书籍，丰富读者阅读视野。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）学生闲暇生活因阅读而丰富

截至 12 月 14 日，借阅数据显示：88.7%的学生参与了卷入式阅读活动，其中约 93%的学生阅读量达 10 本以上，并能掌握至少两种阅读方式。更多学生卷入了深度阅读，学生的闲暇时光变得丰富多彩，迎来学生阅读的高光时刻。

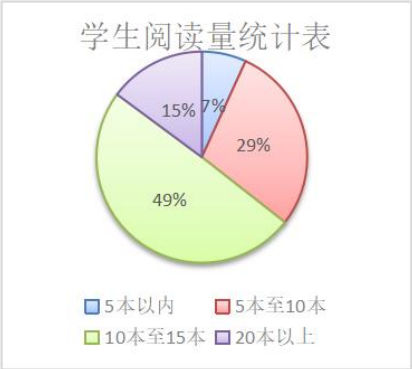

图 3.学生阅读量统计表

图 4.学生阅读方式人数面积图

（二）家长认同感持续增高

舒适、友好及高品质的阅读环境、丰富多元的阅读活动、完善的阅读制度，家长满意并乐意让孩子参与阅读，有效地提升了学校口碑与品牌影响力。

（三）教师阅读指导走向专业

教师通过轮岗走进图书馆进行阅读指导，走入社区进行圆桌沙龙，在提升自己阅读能力的同时更是潜移默化地提升了自身的阅读指导能力。

（四）学校品牌影响有效推广

学校共享图书馆在省市推广，中国蓝新闻、浙江教育报、杭州日报等媒体推广学校经验百余篇。图书馆建设课题成果《第三学习空间：小学图书馆式校园创建的路径探索》获区一等奖。借力山海协作，共建“听涛书海”，辐射到淳安、开化、贵州、四川等 20 多个不同地区。

指向“五育融合”的校园微电影创作构建探索

瑞安市塘下镇鲍七小学

一、见微知著，因时代所需应运而生

1.微表达的时代背景

近年来，随着信息技术的普及，短视频已成为网络表达的普遍现象。校园微电影集文学、摄影、表演、语言等多种艺术形式于一体，内涵深刻，适合作为落实“五育目标”的学习载体。在创作微电影的活动中可以构建剧本创作、拍摄制作、后期剪辑等方面的学习内容，使学生融入对学习、生活以及价值观的思考，培养学生的学科素养。

2.微现象的真实意义

随着学业负担的加重学生普遍存在情绪焦虑，行为偏差生逐渐增加，注重学习成绩忽视体育、美育及劳动技能的培养的现象也层出不穷。针对这些不良现象，以学生的角度发现问题、剖析现象，用微电影的形式让更多的学生去关注这些问题，具有极为重要的意义。

3.微自制的独特优势

本校是一所农村小规模学校，95%的学生都是新居民子女。父母工作忙碌，大部分学生都没有特长方面的培养，学生在艺术节、科技节等比赛中崭露头角的机会少之又少。在创作微电影的过程中，学有所得，能有效培养一技之长，提高学生的自信心。

二、以影为载，在构建探索中外化于形

（一）以语文课堂为阵地，培养编剧素养

微电影，用几分钟的画面陈述动人心弦的故事，剧本的创作显得尤为重要。以语文课堂为主阵地，通过研读范例、合作创造、自主创作等方式，培养学生剧本创作的能力。

1.范例研读：从文体对照了解剧本真貌

统编版五年级下册第二单元围绕人文主题“走近中国古典名著”编排的课文是我国的四大古典名著。在学习《景阳冈》一课时，《作业本》上有一道“续编剧本”的题目。通过分析剧本与课文内容的关联与不同，学生了解到剧本的格式，

包括“时间”“地点”“人物”“背景”等基本要素；通过学习范例，从课文中提取关键信息为人物加上动作、表情和语言，学生明白了剧本以展现人物语言为主。学生按照剧本加上道具在课堂上有模有样地再现故事情节，对故事内容有更深的理解，也产生了创作剧本的学习兴趣。

2.合作创造：借口语交际掀起剧本热潮

口语交际是《怎么表演课本剧》，创设了“优秀剧本评选”的活动情境，以小组为单位进行合作创作，参照“国际电影节”颁发“最佳编剧 /剧本”奖。为更好地了解人物，建议学生深度阅读名著，全面了解人物和故事内容，创作出与众不同的好剧本。通过线下和网络结合的方式，进行“优秀剧本”的评选活动，让更多的学生和家长都看到学生精彩的作品。奖项也各有特色：人物突出奖、情节完整奖、语言个性奖等，让学生看到他人剧本中的亮点。

自己的剧本自己演，小组在使用自己创作的剧本中能发现新的问题，于是在“演绎—修改—再演绎”的过程中对剧本结构的整体布局、角色个性化语言的设计等技巧有了新的体验与感知。

3.自主创作:照小说标准出炉剧本雏形

六年级上册第四单元是小说单元。习作主题是“创编生活故事，共享成长经历”。这与市微电影比赛的主题“关注校园生活和社会民生”是相符合的。以比赛为契机，解读文件要求，将写作任务从“写小说”变成“写剧本”。在课文学习中，学生已经了解到好的故事应该有“鲜明的人物形象”“一波三折的故事情节”和“引人入胜的环境描写”。这为学生独立创作剧本奠定了基础，也提供了评价的标准。

在拓展课堂上，组织学生观影了温州市历届的优秀微电影，从他人的作品引发思考，从自己的生活中寻找素材，学生独立创作的剧本中既能看到生活的影子，也能看到想象的痕迹。

（二）以校园活动为依托，训练一技之长

微电影的创作涉及的内容十分广泛，除剧本创作外，还涵盖了策划宣传、台词表演、后期剪辑等多方面。也正因为这一特性，可以让学生有更为广阔的空间发现自己所擅长的领域，收获技能，提升自信心。

1.行业基本功：在项目化活动中修炼

六年级上册第八单元“走进鲁迅”的专题学习，设计了“为鲁迅拍摄人物传

记电影”的项目活动。为不同时期的鲁迅和其他配角人物设计形象，既需要学生查阅资料了解人物背景，也需要学习为人物设计形象的美术知识；为电影片尾配音——配乐朗读《有的人》，既需要挑选合适的音乐，又需加训练朗读的技巧；为《少年闰土》一课试镜合适的演员，既需要学生内化人物语言，又需要加入自己的表演。学生根据自己的特长和兴趣点进行专项训练，获得了技能上的提升。

2.导演训练营：在拓展活动中实践

学校根据教师的特长，对应微电影项目需要培养学生获得的信息技能，开设了“导演训练营”的拓展性课程，由美术教师、音乐教师和信息技术教师组成的“导师团”提供技术指导。学生选择一项技能进行训练。或拿着相机走出教室，或钻入计算机室学习剪辑，使学生在某一领域实现自我价值。

3.电影处女作：在集体创作中实操

拍摄微电影是一件需要发挥集体智慧才能完成的“大项目”。结合学校廉政校园建设的活动，组织学生开展《廉，在校园》的微电影创作。从三个子剧本的出炉到各自团队的组建，从前期的拍摄到后期的剪辑与整合，全部由学生独立完成的。

电影首映典礼上，组织全校师生观看，并邀请主创人员及幕后工作人员上台领奖，同台下的观众分享创作过程中的收获与感想。同时还播放了“彩蛋”——教师视角拍摄的学生创作的场景，用视频为证表扬个人的进步和团队的互助。

（三）以心理健康为背景，融入人生之观

学生在掌握创作技能的基础上，从生活实际体验中积累素材，获得灵感，融入内心世界的思考，创作“心理微电影”，表达心声，传递价值观。

1.“心影”相融：特殊个案育人心

微电影的创作不仅展现校园活动，也可以为特殊学生“量体裁衣”，通过光影的力量抵达人物的内心。微电影《一只鞋的故事》，根据监控还原“案发经过”——一生恶作剧地将音乐教室门口的鞋子藏了起来，教师有心的“惩罚”作为故事的引子，后面的剧本创作由“肇事者”续编：给低年级的同学道歉，协助扫地，陪同回家……剧本是这样编写的，故事是别人演绎的。这样的创作，给了学生弥补错误的机会，达到了育人无痕的效果。

2.角色体验：共性问题促成长

把生活中共性的问题揭示出来拍成微电影，可以让学生在角色体验的过程中

获得成长。在拍摄微电影《向校园欺凌说 NO》的准备过程中，学生需要做大量的实地调查，了解存在的欺凌现象，发现大部分学生都曾受到过不同程度的欺凌。选取典型事例进行剧本创作；邀请有过欺凌他人行为的同学参演被欺凌者的角色；运用“话外音”技术听见人物的内心独立；通过“时光倒退”技术给予欺凌者重新选择的机会……在角色互换中，使事件的亲历者获得心灵上和身体上的救赎，也让更多的学生懂得如何保护自己。

3.“影展”心声：亲子密语助沟通

由于新居民家庭父母工作忙碌，照顾孩子的时间极少，家长并没有意识到关注孩子的心理状况也是极为重要的事情。以学生的真实故事为原型创作的微电影《留守的小候鸟》讲述的就是一只“小候鸟”跟着父母从老家到了温州，虽然和父母住在一起，但早出晚归的父母仍旧让她成了“留守儿童”。将这样的电影通过公众号转发给家长观看，既是学生对自己生活现状的呐喊，也是与家长沟通的一座桥梁。

三、以光为引，在彼此照亮中内化于心

自制校园微电影，学生在乐于创造的过程参与、体验、合作、内省。它就像一道光，指引着师生兴趣饱满、乐观积极地创作着，在潜移默化中完成自我教育和成长。

1.学科融合：协同开展汇“五育”

因为校园微电影的独特属性，需要借助德育、美育、劳育等课程训练学生的基本功。课程为学生的需要而开设，活动因学生的需求而开展。在创作过程中，学科之间不再独立，而是互相融合，教师之间不再分离，而是互相介入，学生之间没有障壁，而是互相学习。教师和学生的特长在课程中得到了锻炼与发挥。“微电影课程”深受师生的喜爱，越来越多的教师和学生也参与其中，让课程焕发出活力。

2.家校共育:共同呵护塑人格

通过微信、公众号、家长会等平台，家长看到了孩子自制的微电影。看着逐渐自信的孩子，听着孩子内心的声音，他们开始关注孩子的心理健康。学校的亲子研学、周末的亲子游、假期的旅游计划，能明显地看到家长陪伴孩子的意识在增强。家长与教师沟通，不再只是关注成绩，而是关注背后的心理动态。每学期

开学初向全校征集的“最美笑脸”，看到了越来越多发自内心的灿烂笑容。

3.崭露头角：大放异彩造“新星”

近几年来，微电影作品在瑞安市、温州市的微电影比赛中共获得了 15 个奖项。其中《爱，从未消失》和《留守的小候鸟》这两部微电影都获得了温州市二等奖的成绩。参与的学生成了校园中的“名导演”“大明星”，因为对于新居民子女，能够参加比赛还能够获奖，这样的经历和成就是极为宝贵的。越来越多的学生成为了校园里亮眼的“新星”，正在熠熠生辉。

自制校园微电影以其独特的艺术魅力和独有的创作流程，使学生乐在其中，实现了五育整合、以影育人的美好成效。

为 eye 护航：“双减”视域下学生近视防控优化路径

苍南县宜山小学

一、案例背景：学生近视率居高不下问题及原因

儿童青少年近视问题一直备受社会广泛关注，近年来呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子的身心健康。面对近视防控中的“新题”“难题”，如何进一步采取有针对性的举措，标本兼治，从根源处破题，还需用心、用智慧优化近视防控路径。

（一）问题：小学生近视率逐年升高

据国家卫健委最新数据显示：我国青少年近视率高达 52.7%，其中小学生近视率为 35.6%，是近视的“重灾区”。以下是我校 2019—2020 年视力筛查数据。

表 1. 宜山小学 2019—2020 年近视防控平台数据

	2019年第1次	2019年第2次	2020年第1次	2020年第2次
总近视率	0.3958	0.4063	0.4228	0.4517
男生近视率	0.3409	0.3959	0.3952	0.4478
女生近视率	0.3867	0.4202	0.4587	0.4566
高度近视率	0.0064	0.0068	0.0182	0.0187

（二）根源：多重原因增加用眼负担

经调查，近视原因大体归为学校、家庭、社会三方面。学校课业重，学生学习强度大，用眼时长超标。家长期望高，课余时间更倾向练习，眼睛得不到适当休息。社会进程快，电子产品诱惑强，学生空暇时间容易沉迷。

（三）契机：“双减”开拓全新时代

“双减”实施以来，从根源上瓦解学生课业负担重的现实原因，让学生有更多可以支配的自由时间，为我校落实儿童近视防控，提供了科学护眼的良好契机。

二、经验举措：创建护航保障机制，推行“ 6 ＋ 1 ”护眼航线站点工程

以“双减”为契机，我校推出“ 6 ＋ 1 ”护眼航线站点工程：

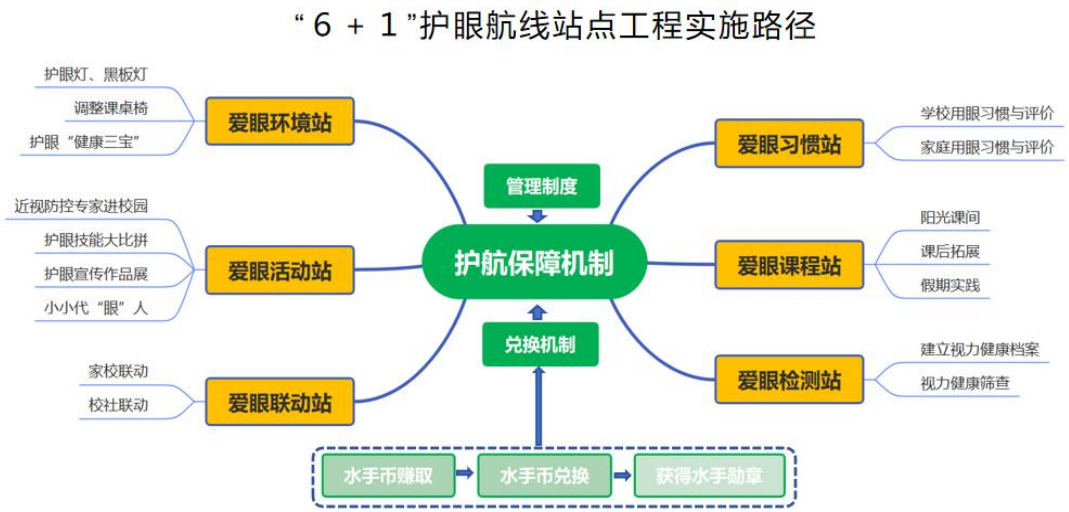

图 1.“ 6 ＋ 1 ”护眼航线站点工程实施路径图

以学校为“爱眼号”航班，校长为船长，政教处为领航员，班主任为舵手，学生为水手，每位学生开通“护眼币存折”，通过“ 6 ＋ 1 ”护眼航线获取相应的“护眼币”，在学期末根据“护眼币”的数量由“船长”授予“宜小护眼勋章”，并给予丰富的奖励。

图 2.“为 eye 护航”活动海报和护眼勋章

（一）薪酬途径：护眼航线站——创建特色护眼活动，实现科学合理用眼

1. 护眼环境站：打造视觉友好环境

为降低光污染导致视觉疲劳，我校特此打造视觉友好环境。每间教室配备专业护眼灯、黑板灯，实现全班均匀布光。此外为实现学生舒适用眼，我校在每学期初都会根据学生身高和坐高对课桌椅高度进行个性化调整，并确保第一排桌子距离黑板至少两米。为实时观察学生视力变化情况，班主任每月都会在班级对学生进行简单视力测评，并记录，视力保持不变可得两枚“护眼币”，视力有所上升可额外嘉奖一枚。

2. 护眼课程站：构建特色护眼课程

为减少学生高度用眼时长，缓解眼疲劳，增加体育锻炼和户外活动时间，增强视健康，我校特此开发具有本校特色的护眼课程：

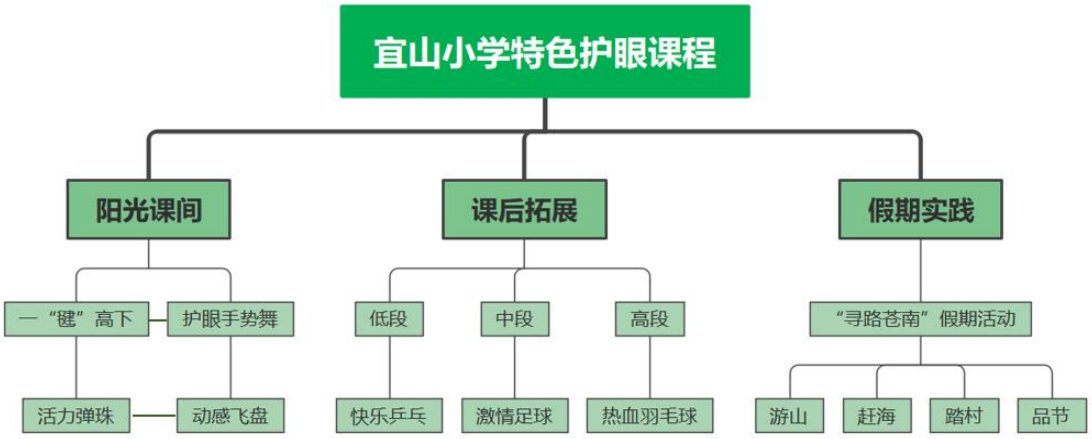

图 3. 宜山小学护眼特色课程体系

学生可根据自己喜好自主选择课程，形成极具个人特色的“护眼课程套餐”，每参加一次阳光课间、课后拓展和假期实践便可获得一枚、两枚和十枚“护眼币”，表现突出者还额外嘉奖 1—5 枚。

3. 护眼活动站：策划护眼系列活动

为激发学生护眼热情，我校特邀近视防控专家进校园，开展护眼技能大比拼、护眼宣传作品展、小小代“眼”人视频征集等系列活动，既有个人赛的角逐，又有团队赛的合作，既提高了学生护眼意识，又增进了班级凝聚力，让学生在润物无声中科学用眼。

图 4. 护眼系列活动海报和图片

4. 护眼习惯站：家校共促科学护眼

为长期培养学生科学用眼习惯，我校特将班级眼保健操质量纳入评优考核，

把学生近视增长率作为班主任及科任教师工作考核重要指标。协同家长开展“绿色周末行”、“停机坪”等亲子活动，并对学生用眼习惯进行量化监督，制定了日常版和假期版《学生用眼习惯评价表》，对于用眼习惯良好的学生，每周发放 3 枚护眼币，使科学护眼真正落地。

表 2.宜山小学学生用眼习惯评价表（日常版）

请认真阅读下面的每一个句子，判断你的行为是否符合句中的描述，在相应的评价上打“√”	评　价		
	做到	有时做到	做不到
1.我会保持手部清洁，不用脏手揉擦眼部。			
2.我知道眼保健操的正确做法，并认真完成每日两次眼操。			
3.读写时，我的眼睛距离书本大于一尺（33 厘米），胸口距离桌子边沿大约一拳，手指距离笔尖保持一寸（3.3 厘米）左右。			
4.课堂上需要用电脑时，我的眼睛距离电脑显示器大于 50 厘米。			
5.课间 10 分钟，我会主动走出教室，“目”浴阳光。			
6.在校内，我每天走出教室到室外接触自然光的时间大于 1 小时。			
7.阳光课间，我通过护眼手势舞/活力弹珠/一“键”高下/动感飞盘等一种方式或多种方式放松眼睛。			
8.课后托管，我会选择快乐乒乓/激情足球/热血羽毛球等拓展课程，掌握 1 至 2 项体育技能。			
9.夜晚读写时，我同时打开房间灯和护眼灯。			
10.我不在躺卧的情况下看书或使用电子产品。			
11.我每天保证 9～10 小时的睡眠时间。			

注：（1）“做不到”计 0 分，“有时做到”计 1 分，“做到”计 2 分；（2）累计总分≤18 分，用眼行为不良；累计总分 19-29 分，用眼行为一般；累计总分≥30 分，用眼行为良好。

5.护眼联动站：三方联动多管齐下

（1）家校联动：延长学生科学用眼时间

为维护学生用眼习惯，我校架构家校护眼双向联动体系，通过开展“家长近视防控学堂”，转变家长盲目“鸡娃”心态，关注孩子身心健康，了解科学防控

知识，推动“绿色周末户外行”，结合学生用眼习惯完成评价表（假期版），呵护孩子视力健康。

表 4.宜山小学学生用眼习惯评价表（假期版）

请家长认真阅读下面的每一个句子，判断您孩子是否符合句中的描述，在相应的评价上打“√”	评　　价		
	做　到	有时做到	做不到
1. 课外阅读时，不歪头或者躺着看书，不在强光下看书，不走路看书，不在晃动的车船上看书。			
2. 持续读写时间（低年级）20 分钟/高年级 35 分钟后，通过远跳/轻微活动/户外活动/做眼保健操等一种方式或多种方式放松眼睛。			
3. 保持正确的读写姿势，不在躺卧的情况下看书、看电视或使用电子产品。			
4.不是用于课业学习目的时，孩子每次使用电子产品时间（低年级）不超过 15 分钟，（中年级）不超过 30 分钟，（高年级）不超过 1 小时。			
5.看电视时，孩子观看距离不小于屏幕对角线距离的 4 倍，每次观看时间（低年级）不超过 30 分钟，（中高年级）不超过 1 小时。			
6. 每天走路或户外玩耍等接触自然光的时间大 2 小时。			
7.. 假期里，孩子积极完成体育和劳动实践作业。			
8. 积极参与“绿色周末户外行”，孩子至少有一种户外运动或锻炼的爱好。			
9. 孩子每天保证睡眠时间不少于 10-11 小时。			

注：（1）“做不到”计 0 分，“有时做到”计 1 分，“做到”计 2 分；（2）累计总分≤19 分，用眼行为不良；累计总分 20-27 分，用眼行为一般；累计总分≥28 分，用眼行为良好。

（2）校社联动：增强学生预防近视意识

为增强学生护眼意识和主人翁精神，我校还紧密联系社会，拓展多个校外场馆、基地，联合社区、校外辅导员、社区卫生服务中心，成立“预防近视科普小分队”，通过科普宣讲、社区公益、录制科普节视频等呼吁全社会关注儿童青少年视力健康，参与学生每人每次可获 5 枚护眼币。

6.护眼监测站：建立精准干预档案

为做到早筛查、早发现、早干预。我校开启学生视力档案，除了记录每月视力变化外，还在每学期期初和期末对学生进行专业视力检测，且对部分视力有所下降或异常的学生家长提供专业建议，并开展针对性个体干预和动态管理。在这过程中，配合干预且取得成效的学生可奖励 1—5 枚护眼币。

（二）绩效提成：减免通行证——减轻各科作业总量，缩短高度用眼时长

1.设置“无作业日”

为减少用眼时间，将每周三和单周周末设置为“无书面作业日”，让学生有更多时间参与体育锻炼和户外活动。教务处将不定时对学生作业登记本进行抽检，对于每月能按规定落实的班级,每人给予 5 枚护眼币奖励。

2.实行“午憩半小时”

为舒缓眼部疲劳，我校规定每天中午 12：00—12:30 实行“午间闭目小憩”，放下遮光帘，关闭所有光源，营造舒适安静的休憩环境，完成学生每天可得一枚护眼币。学校专门还为每生添置一个“午睡包”，让孩子们养精蓄锐，有效护眼。

（三）保障制度：启航保证制——成立护眼巡查小组，确保学生合理用眼

（1）开展定期巡查，保障护眼设施正常运行

为真切落实打造优质爱眼环境，我校设立护眼巡查组，对每间教室、功能室、护眼设施不定期巡查维护，对教室、功能室课桌椅随机监督抽检，对于达标班级每人发放 2 枚护眼币，发现不符要求，扣除护眼币，在每周一晨会上点名批评，并计入班级考核。

（2）细化兑换机制，持续为视健康保驾护航

为激发学生活动热情，保障护眼航行正常运行，我校制定了兑换细则，将护眼币作为学校内部流通的货币，学生可以通过各种“护眼途径”获得相应的护眼币，每周一可到大队部兑换相应的奖品。

表 4.宜山小学“为 eye 护航”护眼币实施兑换细则

<table>
<tr><th>项　目</th><th>获得币数</th><th>兑 换 细 则</th></tr>
<tr><td>每月视力检测稳定不变</td><td>每人 2 枚</td><td rowspan="13">每月的第一个周一，学生持护眼币到大队部兑换奖品：
<table><tr><th>奖品（不定时更新）</th><th>护眼币数量</th></tr><tr><td>各种小奖品</td><td>20~30 枚</td></tr><tr><td>挑选座位</td><td>30 枚</td></tr><tr><td>减免作业</td><td>35 枚</td></tr><tr><td>购书券</td><td>40 枚</td></tr><tr><td>观影券</td><td>45 枚</td></tr><tr><td>岗位体验</td><td>50 枚</td></tr><tr><td>研学体验</td><td>60 枚</td></tr></table>附：每学期末护眼币的数量在班级前五名的同学，由“船长”授予“宜小护眼勋章”。</td></tr>
<tr><td>参加阳光课间活动</td><td>每人每次 1 枚</td></tr>
<tr><td>参加课后拓展活动</td><td>每人每次 2 枚</td></tr>
<tr><td>参加假期实践活动</td><td>每人每次 10 枚</td></tr>
<tr><td>参加家庭护眼活动</td><td>每人每次 2—5 枚</td></tr>
<tr><td>参加社区护眼活动</td><td>每人每次 5 枚</td></tr>
<tr><td>护眼活动评比一、二、三奖</td><td>分获 10、5、3 枚</td></tr>
<tr><td>护眼习惯良好</td><td>每周获 3 枚</td></tr>
<tr><td>“无作业日”达标班级</td><td>每人获 5 枚</td></tr>
<tr><td>护眼环境达标班级</td><td>每人获 2 枚</td></tr>
<tr><td>配合干预且取得成效</td><td>获 1-5 枚</td></tr>
</table>

三、成效和影响

1.助成长：改善学生视力健康状况

自 2021 年“双减”我校实施“ 6 ＋ 1 ”护眼航线站点工程以来，截止到 2023 年 10 月份，学生视力健康状况总体得到改善，近视率逐渐下降，总体近视率下降到 36.14%，高度近视人数实现零增长，达到了近视防控预期效果。

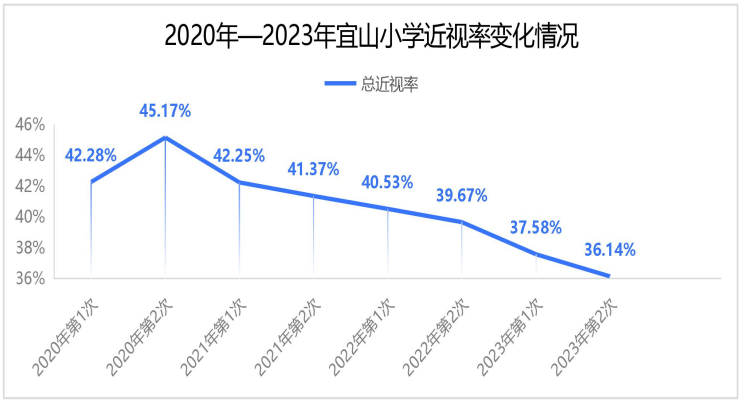

图 5.宜山小学 2020—2023 年近视率变化折线图

2.显特色：形成特色校本活动体系

通过“护眼课程站”和“护眼活动站”系列活动的开展，学校逐渐形成特色护眼校本活动体系，丰盈了宜小诚朴少年多维立体评价体系，促进了学生全面健康发展，同时推动了学校教师理念的更新，提升了教师课程开发和活动设计能力，相关课题案例多次获得市县一二等奖。

3.享共赢：极大提高学校社会声誉

“为 eye 护航”系列活动得到家长和社会的好评，形成家校社合力共育的教育网链，构建教育良好生态。同时学校被评为第二批浙江省“近视防控特色学校”；学生团队获得苍南县首届“为 eye 护航”杯近视防控知识竞赛团队组冠军。

“双减”视域下“ 为 eye 护航”活动，深化细化近视防控工作，凝聚家校社合力，共筑近视“防护墙”，提升儿童素养，还给孩子一个清晰、光明的世界！

因校制宜，让学生在课午间“撒欢”

舟山市普陀区沈家门第四小学

一、案例背景

“双减”是一项促进学生健康成长的系统工程。“双减”背景下，家长对孩子的学习、生活、身体方方面面都很关注。让学生健康成长，留下美好快乐的童年印记是每一所学校的首要任务。

（一）社会呼声——“课间圈养”再成热门

“消失的课间十分钟 ”成为近期的热点话题。“课间圈养 ”现象再次受到广泛关注，社会、家长纷纷呼吁各学校将课间10 分钟还给学生，让他们拥有一个快乐的童年。很多家长翻出自己小时候的游戏，为学校课午间活动谏言。

（二）学生现状——“脆皮现象”日益严重

近年来，中小学生的健康受到关注。很多学生不乐意动，身体素质不强。去年学校举行“毅行”徒步活动中，有很多学生半途坚持不了，最后只能打车而回。与此同时，中小学生心理健康问题也成为日益关注的重点。

（三）学校实际——“校舍老旧”活动受限

学校是百年老校，有特色品牌，有文化底蕴，但是学校占地面积小，校舍陈旧，一个楼层四五个班级，走廊宽1米左右，学生活动受限较多，连学生阳光体育活动也必须分批进行。

怎样根据学校实际情况，挖掘具有一定体系的课午间活动，在保证安全的前提下促使全校每个学生动起来、活起来，尽情“撒野”、“撒欢”，帮助学生健康成长，是“双减”后学校的一项重要工程。

二、解决问题的特色做法与经验

为切实让学生在课午间动起来，欢起来，学校对全校1116名学生进行了调查，厘清他们对课午间活动的真实需求。调查结果显示部分学生喜欢自由自在地聊天，部分学生认为课间就是为了做好课前准备，但有69%的学生希望学校能开展丰富多彩的课午间游戏。为此，学校全局考虑整体架构，通过“循——创——链”三步推进（图1）制订了“海豚欢跃，乐嗨课午间”系列活动（图2）。

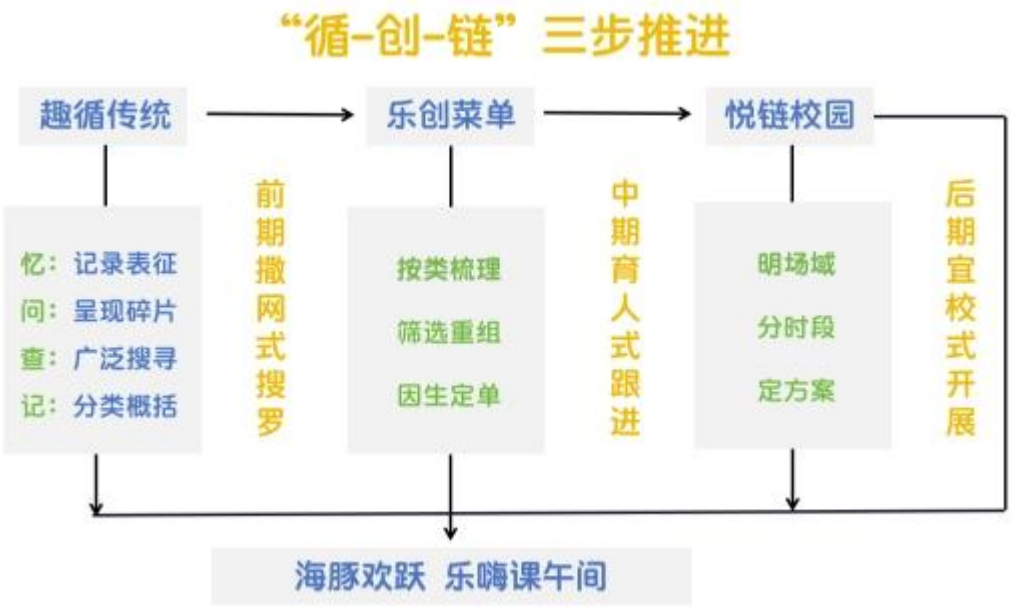

图1.学校三步推进课午间活动方案

图2.学校课午间活动整体架构图示

（一）欢起来：多样菜单任意“享”

在信息高速发展的时代，民间传统游戏已逐渐淡化出生活视角，当前学生对此更是知之甚微。而玩过民间传统游戏的都知道，它不仅是一种文化传承，还能助力学生的身心发展，需要重新“捡起来”。学校根据学生年龄特点，先将搜集的游戏进行整合梳理分类，再按照小学生的身心特点筛选重组，最后为学生开发了“欢动菜单”（见图2）。

欢动菜单以简易游戏的传统游戏和益智游戏为主，活动幅度小，可单人玩，也可双人、几人玩耍。对于“抓子”“算24”等游戏，由体育老师、班主任老师等进

行传授讲解，也鼓励学生在家里学习游戏的玩法，以生传生的形式开展。下课后，学生在做完基本的上课准备后，就会根据菜单自主选择尽情玩耍。

（二）跃起来：多维场域尽情“嗨”

为更好地引导学生玩得开心，玩得健康，玩有所得，学校克服校舍陈旧，场地不大等困难，积极探索多维室外游戏，设计宜校宜生的跃动场域（见图2）。学校根据不同学段学生身心发展的需要，就近开发“廊、角、院”，搭建形式多样的“游戏场”，设计了融合学校特色文化的课午间活动，为学生“撒欢”开辟主阵地，从而吸引学生走出教室，尽情玩尽情“嗨”。

1.三大走廊“响”起来

图3.三大走廊各年段课间活动

学生课间的主要活动场域是走廊，为避免给必要的通行带来不便，学校经过考查，巧妙利用教学楼之间的连廊，设计了丰富多彩的地面游戏，供不同年段的学生自主选择。这样既可以避免互相干扰，又能让学生玩得尽兴。

2.文化角落“赏”起来

为助力培养“四有”海豚少年，实现文化浸润儿童成长，学校以五大特色课程——岛礁、中草药、渔民画、书法、综合实践活动为载体，积极打造“会说话的文化角”，从小引导，耳濡目染，逐步建立学生的文化自信。

下课时，总能看到学生三五成群地去蕴芳园里浇水赏花，在渔民画长廊里一起品评小朋友的作品，有的学生还会在水写台上挥上几笔。

图4.四大文化角各年段课午间活动

3.前后小院“噪”起来

受时间、场地的影响，学生活动有一定限制，“健康第一”的指导思想未能得到完全落实，学生总是觉得课间的活动意犹未尽。为此学校进行二度开发，充分利用午间40分钟，拓宽场地，拓展形式，让更多学生尽情“撒欢”“撒野”。

（1）以五大节日为载体，搭建大众舞台，大家一起“嗨”

每年的书香节、艺术节、科技节、体育节、海洋节，德育处、教导处、大队部都会以“草根舞台”的形式，让更多的学生亮相。蓝天白云下的班级诗歌朗诵、百名书法小能手献墨宝总会有别样的光彩。更有那此起彼伏的纸飞机，高楼抛纸团……更是促进学生动脑动手动脚。

（2）以“体育小屋”为载体，自主选择分享，大家一起“动”

学校秉承“教育促进每个孩子的最优发展”的理念，深知每个孩子的个性不同，体质不同，喜欢的活动项目也会有所区别。学校在午餐后特设小憩时间，让学生“独乐乐”。专门配置体育小屋，内设投掷类、拍打类、弹跳类等器材，供学生自主选择，尽情“撒野”。

（3）以群体竞赛为路径，组建合作团队，大家一起“冲”

针对现代学生心理“脆皮”现象，学校更倡导在集体活动中发展学生的合作能力和抗压能力，课午间活动“一起撒欢”就是培养健康身心的有效路径。迎面接力、两人三足、旱地划龙舟、拔河比赛等群体性活动由体育组开发，一月一次。还有年级组之间的友谊赛，更是屡见不鲜。

（三）护起来：多方分工安心“野”

图5.课午间活动管理分工

在大场域进行集体活动，安全保障是必要条件。为此，学校全盘考虑，制定出台了《沈家门第四小学课午间活动方案》《沈家门第四小学课午间学生活动指南》，对学生课间活动和午间活动分别进行了规划及引导。

首先学校对每个活动场地进行安全评估，其次通过培训、演示等规范应急处理流程，明确安全管理人员分工和职责，为学生活动安全护航。如狭小的长廊上除德育处、大队部的管理外，值周班级推出“廊长”，专门维持课间活动纪律，并组织小伙伴有序玩耍。每个教室配备的玩具则由候课教师和值周老师巡视督促。午间的操场上，除了德育处、大队部的专职管理教师，还有体育管理教师，手帮手带着学生“嗨动”。

三、问题解决成效与社会影响

（一）因校制宜，构建学生成长“零负担”活动场，学生成长再拔节

孩子的天性就是“调皮”，他们有的是活力，有的是精力。学校从学生的身心健康出发，因地制宜，不断丰富其“双减”后的课余生活，建设适合小学生的活动场域，营造了积极向上的活动氛围，使得学生无障碍，无负担地游戏、锻炼。学生在课间、午间增强体能，保护视力的同时，完全保证了下一个40分钟课堂学习注意力的集中。老师们也欣喜地听到了学生成长中发出的快乐拔节声。如今下课铃声一响，孩子们就会齐刷刷地出来，跳的跳，攀的攀，校园里到处洋溢着孩子们成长的笑声。

（二）因生制宜，赋予老师永不衰竭的思考力，教师活力再激发

课午间活动的切实开展使得“双减”更落地有声。70后教师搜集传统游戏，90后老师探寻现代游戏，这样的完美结合使得学生的课余活动既丰富又具有现代特色。从前期传统游戏的搜集到游戏归类梳理，菜单创设，游戏场搭建……学校发动每一位老师都动起来。这样的研发过程，促使老师不断思考、不断探索，切实履行教书育人的职责，培养出德智体美劳全面发展的新时代海豚少年。尤其是在后续学生个个“嗨”起来后，如何对课午间游戏迭代更新，怎样更好地架起学生课午间的安全网，需要老师思索再思索。

（三）因时制宜，提升学校层层推进的发展力，学校资源再盘活

让中小学校园课午间“活”起来，“火”起来，是每一所学校本来就应该履行的职责。虽现有资源有限，但学校却能再次盘活资源，因地制宜，因时制宜，因生制宜，长远思考，统筹安排，创设了开放、绿色、智慧的游戏空间，设置了符合儿童天性的课间游戏体系，“以小场地大体育”的理念，在小场地中开拓了儿童天性的课间游戏运动场，让孩子随处都能玩得开心，玩得安心。

学生在课午间充分休息、游戏，身心愉悦，玩有所学，学有所得。如今的校园，上课铃声响了，孩子的笑声还总是会久久回荡；下课铃响了，孩子们此起彼伏的招呼声、喝彩声响彻每一个角落。这正是一所有活力的学生，有思考力的老师构成的有生命力的学校。百年老校焕发出别样的生命力，有了新的发展力！

以传统体育打开活力课间的绿色通道

仙居县白塔镇中心小学

一、案例背景

“双减”政策下，怎样让减出来的时间助力学生更好成长，持续推进的阳光体育是一个突破口。然而学校在体育活动方面还存在一些亟待解决的问题，为学校体质健康工作提供了探索空间。

（一）学生课间活动单一

观察校园课间活动，发现许多孩子呈现“没啥好玩”的现象，课间十分钟常是走廊溜达，或就是教室聊个天，曾经风靡校园的跳皮筋现在也很少有同学会玩。大课间活动一年四季不变样，形式单一也缺乏趣味。

（二）课间缺乏运动兴趣

在大多数学生意识中，运动是“正儿八经”的体育训练，而不是平时的游戏活动，迫于对运动锻炼认识的不足，学生普遍缺乏运动兴趣。

（三）体质健康问题凸显

近年来，学生的体质健康问题呈现多样化特点。肥胖学生增多，感冒生病也越来越多。随着电子产品普及化，学生玩游戏越来越呈电子化，儿童近视率居高不下，并呈低龄化趋势。

为此校园学生活动时间、空间和项目都有待深入研究，引导儿童进行安全、有趣的原生态、绿色的游戏显得尤为必要。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）架构：“大体育”模式

以“让每个生命尽情舒展”为办学理念，践行“大健康”“大体育”发展思想，架构“大体育”模式，培养小学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。

“大体育”一是国家课程，即体育课。二是校园体育活动，包括大课间、眼保健操、课间十分钟、体育社团、体育比赛等。三是创造性着地开发体育项目化学习和传统游戏，培养学生运动兴趣，发展运动技能，增强文化熏陶，促进学生素养发展。

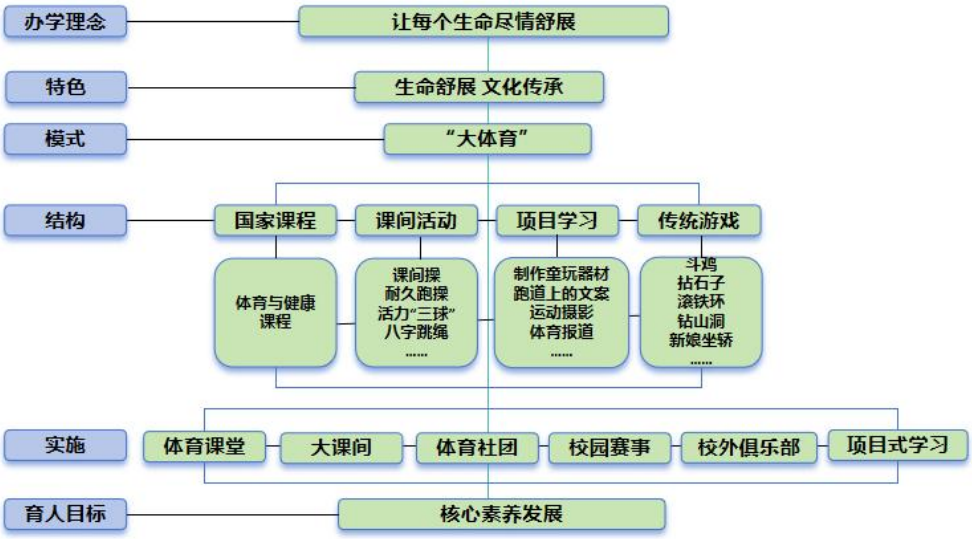

图 1. 白塔镇中心小学“大体育”模式架构

（二）重拾：搭建宣传阵地

学校所在地域是浙江省 5A 景区，乡土文化浓厚，学校研学基地校就在景区脚下，有丰富传统老物件，包括许多传统游戏器材空竹、高跷、铁环等。由于后期基地校撤并，学校整合其资源，结合本校活动，进行传统体育特色设计。

1. 设立传统体育节

每年 11 月份为校园传统体育节，11 月第一个周一集会进行传统体育节的启动仪式，体育组提前制作好“传统游戏菜单”发放到各班，在选择家乡传统游戏时，充分考虑学生身体发育情况，选择具有代表性的项目如鸡毛毽、丢沙包、滚铁环、踩高跷等。教务处在各班选择一名游戏能手，组建传统游戏推广小队，在启动仪式上展示宣传，在班级里示范推广。各班级在传统游戏菜单中选择喜欢的项目在大课间活动。11 月份的最后一周为传统游戏闭幕式，以年级为单位在传统游戏菜单中选择一项进行欢乐赛。传统体育游戏，易懂、易学、易传，学生在开心的“识菜”“点菜”“尝菜”中，邂逅传统体育文化。

图 2. 启动仪式上展示传统游戏

2. 开展游戏班班赛

传统游戏，历久弥新，越玩越有味。将游戏纳入体育团体比赛，比的就是欢乐和凝聚力。班班赛是体育节中特色游戏活动，各年级组根据本年级学生年龄

和兴趣，每次选择传统游戏菜单中一个项目，如斗鸡、滚铁环、投壶、八字跳长绳等，再根据游戏规则，每班选出参赛选手，在规定的比赛场地按顺序依次进行比赛，裁判会将比赛选手的团体得分汇总，分数高的班级获胜。各班学生人人参与，以班级集体参加比赛，既是比赛更是游戏玩耍。

图 3. 班班赛——滚铁环项目

（三）创编：开发游戏活动

传统体育从学校组织到学生自发行动，从学校活动蔓延到课间十分钟，这正是这项运动的魅力所在。考虑传统游戏器材、课间活动空间等条件，学校发动全校师生对传统体育进行创编，开发适合校园课间活动的传统游戏活动。

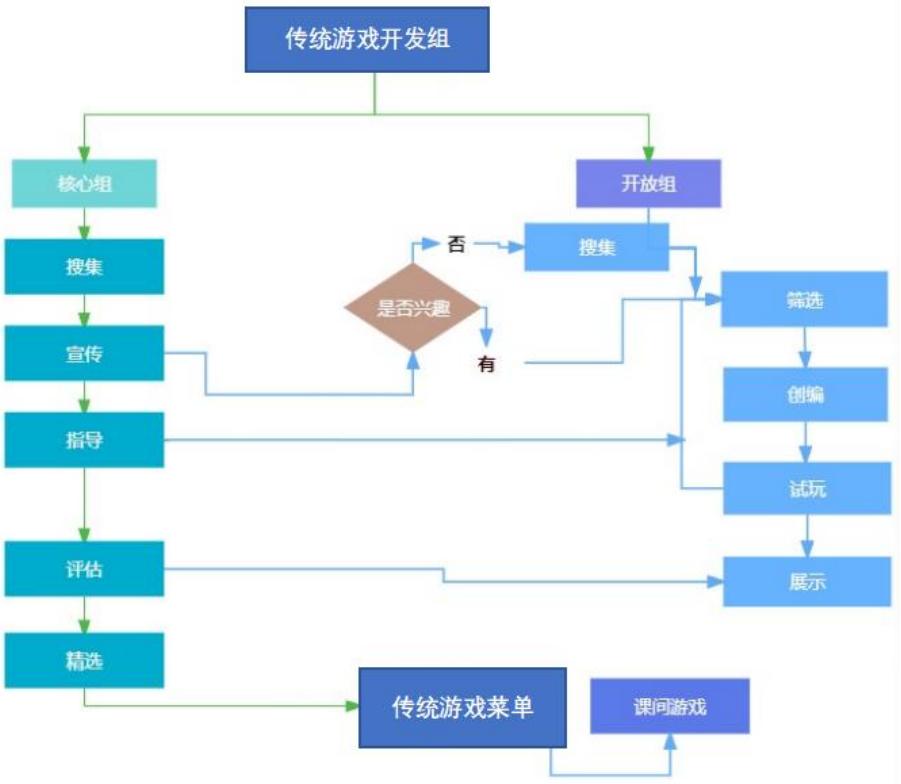

图 4. 白塔镇中心小学传统游戏活动开发流程

1. 传统游戏开发组

成立传统游戏活动开发小组，除核心成员外，面向全体师生。核心组成员负责提供地域文化资源，如《慈孝仙居》、《可爱的仙居》等地方资料，指导游戏开发，组织游戏评估、汇编、实施指导。全校师生参与游戏活动开发，分了解、搜

集、筛选、创编、推广，最后征入校园传统游戏活动，以活动开发带动传统文化传承、丰富和发展。

2.多元化游戏类型

（1）体能锻炼和脑力活动共进

对分别倾向于体能和智力的游戏进行合理吸收。倾向于体能锻炼的游戏，如“掰手腕”、“踩高跷”、“跳跳马”等。致力于孩子智力开发的游戏，如“挑小棒”、“挑花扁担”等。通过调配，让孩子接触两类不同的游戏，促进各方面的发展。

（2）合作能力与独立精神互补

游戏中孩子需要有合作的意识和会合作的能力，同时也需要独立的勇气，所以选取的游戏也包含了相应能力发展。如“木头人”、“洗洗碗卖汤盏”就需要团结，需要合作完成，但“拈石子”、“踢毽子”则需要孩子独立完成。

（3）民间游戏和流行元素混搭

校园传统游戏以民间游戏为主，但结合现在孩子们的喜好，学校对一些游戏进行的创编，赋予了传统的游戏时代感，更为孩子们所欢迎，如“易拉罐高跷”、“顶杆子”、“兔子跳”等。

（4）趣味游戏与育人目的整合

许多民间游戏都很有趣，例如“新娘坐轿”，但是由于年代久远，与现在孩子生活有所脱节，因而保留传统“新娘坐轿”的基本动作下，融入孩子们自己创编的童谣“小汽车”，即“小汽车，嗒嗒嗒，坐进去，一二三，笔直开，转个弯……”，孩子们在传统游戏中不断自编自乐。

（四）推进：形成绿色生态

1.四季大课间特色化

学校大课间邀请学生开发活动项目，通过校园“四季大课间信箱”征集，深受喜欢的传统游戏被排进了大课间，并与季节相结合，最终形成“四季大课间”活动内容。春季，温度适宜，各种传统体育轮流进班级。夏季以室内为主，“挑花扁担”“拈石子”“扳手腕”等不受空间限制的项目特别适合。秋季，拉网捕鱼、踢毽子、丢沙包等。冬季，在轰轰烈烈的长跑活动中，融入简易的家乡传统体育板凳龙活动。在传统体育的加持下，春夏秋冬，四季大课间散发着激情、欢乐和传统文化气息。

白塔镇中心小学四季大课间活动			
春季	夏季	秋季	冬季
室外体能操	室内游戏乐	室外体能操	室外耐久跑
+传统游戏菜单			
钻山洞 木头人 踩高跷 ……	挑花扁担 拈石子 扳手腕 ……	拉网捕鱼 踢毽子 丢沙包 ……	板凳龙 ……

图 5. 白塔镇中心小学四季大课间活动安排表

“四季大课间活动”师生全员参加，由于学校场地小、学生多，活动采取以年级为单位、班级划定活动区域分块活动的形式。学校制订大课间活动方案，包括领导督导、班主任带队、体育教师指导、活动评比等多种制度，确保大课间活动安全有序的进行。

2. 小课间绿色化

小课间十分钟，看似很短，但在紧张学业之中带给学生放松。在传统游戏加持下，开展了有趣、有益、安全的课间活动。一是充分利用走廊空间，设置游戏长廊，可以跳房子，倡导学生自己开发游戏，如新式挑花扁担、斗鸡等。操场上提供各种传统游戏器具，如铁环、高跷、长绳等，便于离操场近的学生玩耍。这些简便又益智的传统游戏，让孩子们在课间十分钟劳逸结合、充分放松。

3. 课后活动社团化

为积极响应国家关于开展中小学课后延时服务的要求，在落实“双减”政策的基础上，依据学校传统体育实际，学校制定总的社团活动方案，组织各社团辅导教师制定特色社团活动方案，辅导教师招收社团活动的成员并开展社团活动，学校定期举行社团活动成果阶段展示。通过传统游戏特色社团，让学生在玩乐中陶冶身心、在运动中增强体质。

白塔镇中心小学传统体育游戏特色社团			
社团名称	跺高跷	滚铁环	投壶
社团介绍	跺高跷可以发展儿童身体平衡能力，提高动作协调性，发展合作和竞争意识。根据传统民间游戏的挖掘与创新，结合小学生的年龄特点，我们开展了跺高跷间体育特色社团。鼓励儿童勇敢挑战，不断尝试并克服困难，体验成功的喜悦。	滚铁环是一项民间体育游戏，这种游戏具有一定的难度，需要一定的技巧。因此我们社团将滚铁环中枯燥单一的游戏方式和孩子们所喜爱的游戏以及因地制宜的特点相结合，循序渐进地组织孩子进行练习、玩耍和比赛，让孩子们在快乐的运动中提高综合体能素质。	在对投壶游戏的探索过程中，不仅可以让孩子们了解中国传统的体育游戏，还能提升孩子们动作协调性和灵活性。在儿童合作制作投壶和箭的过程中，激发出孩子们对游戏的热情和坚持不懈的奋斗精神。
面向年级	五、六年级	三、四年级	一、二年级
社团活动时间：每周五第三节课后			

图 6. 白塔镇中心小学传统体育游戏特色社团

三、问题解决的成效与社会影响

（一）激发活力，打造绿色课间

随着学校传统体育项目的不断推进，“双减”下的校园更具有生机和活力，大课间、课间十分钟、课后活动，走廊上、转角处、操场上，处处欢声笑语，不亦乐乎。课余时间学生纷纷走出室内，课间活动呈现出更有劲、更有趣、更安全的绿色课间生态。

（二）增强体质，助力减负提质

校园传统体育的探索创新，遵循生命、生活、生态融合育人，顺应了儿童的天性，努力“让每个生命尽情舒展”，关注学生综合素养的发展，学生参与体育活动的人数越来越多，参与的内容越来越丰富，参与的积极性越来越高，身体得到锻炼，心情获得了放松，思维能力得到发展，学生精神面貌显著提升，形成了减负提质的新样式。

（三）传承文化，丰富校园内涵

学校立足地域文化特色，因地制宜，整合资源，以“大健康”“大体育”思想为引领，以传统体育为载体，推动校园体育文化建设，在校园中大力传承和发扬优秀的传统文化，形成文化自信。学校在阳光体育建设中形成特色，同时得到了当地社会的广泛认可，区域影响力不断增强。