

“双减”政策落地一年 带来变化几何

“双减”政策的落地实施，深刻影响着校园内外、千家万户。

去年，宁波发布义务教育阶段“双减”实施方案，全市各中小学随后作出诸多有益探索：从作业改革到培训减压、从课后服务到暑期托管“升级”……

这些天，记者深入走访我市多所学校，采访了老师、学生和家長，调查“双减”政策实施一年来，宁波交出了一份怎样的答卷？作为“双减”主体的甬城80万学子，他们的校内外生活又发生了哪些变化？



在奉化新城实验小学，大学生志愿者和孩子们一起做排球操。（蒋炜宁 乌雯雯 摄）



甬城一所小学内，孩子们正在学习烹饪技巧，“每学期学会做两道简单的菜”被列入教学计划。（蒋炜宁 励彤 摄）

记者 蒋炜宁 通讯员 励彤 李晨

孩子们的笑声 越来越多了

如果说“双减”是一套提质减负的组合拳，那么充分发挥学校育人的主阵地作用，就是其中最重要的一环，也是“双减”行稳致远的保障。

破解作业管理难题、将校外资源引入学校课后托管服务、课程改革逐步推行……一年来，随着各学校围绕“双减”开展的探索逐步深入，孩子们的的笑声越来越多，书包越来越轻。“增”“减”之间，教育的重心正在快速回归校园。

“不写作业母慈子孝，一写作业鸡飞狗跳”。这句俏皮话，道出了学生作业负担重、管理难的问题。为此，各区（县、市）制定《关于进一步加强和优化中小学作业管理的通知》，加强作业统筹管理，对学生作业布置情况以适当方式进行公示，确保作业总量不超标、作业结构更合理。有的区（县、市）还设立每周“无作业日”，不断提高作业的针对性、有效性，纠正题海战术、机械作业倾向。

宁波市实验小学将重复作业变成真实任务、将单向作业变为长程学习，以团队结盟改善学生作业态度，大大提升了作业的质量与效能。一年级组的数学老师将认识时间（图形、人民币）、找规律和数的计算等原本需要在试卷上刷题的单项练习，融入“逛南塘老街”的真实情境中，分解成“排行程识钟面”“摸古墙认图形”“购美食议价格”“踩石板玩游戏”等真实学习任务，让孩子们“在学中玩、在玩中学”。根据学校安排，每周三为“无作业日”，学生可以自由安排课后时间，也让学生对学习有了更多的自主权。

为推进学科理念的更新，让每一位老师都具有作业的设计意识，该校基于“基础学科的项目化学习”研修主题，组织老师阅读专业书籍、开设项目课程、进行读书分享和观点交流，推动教师专业能力提升，进一步实现作业革新。如今，在宁波市实验小学，团队合作让同学们对作业的兴趣更浓了，项目化学习提升了作业的实践反馈，张弛有度的作业管理机制，也让孩子们能时不时地松了口气。

“双减”之下，教学改革成为各个学校的“必修课”。一年来，各区（县、市）积极推广轻负高质教学模式，建构“主动、互动、灵动”的“三动”课堂教学。

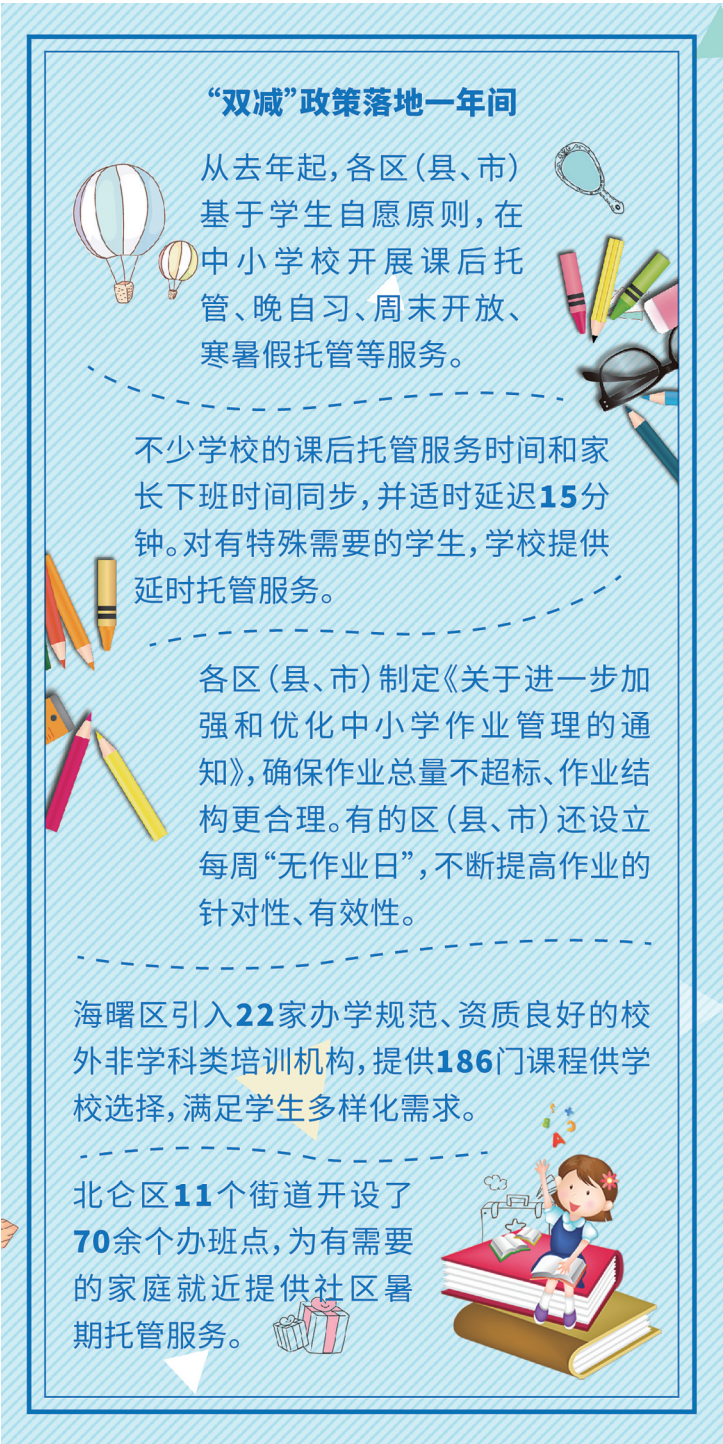
古林镇中心小学将劳动课堂搬进大自然，孩子们相聚在田间地头，参与种植、养护、收获的全过程，老师们则巧妙地将科学、数学、语文等学科知识融入劳动教育过程。“要让锄头挥起来更省力，需要了解物理中的杠杆原理；每块田撒多少种子、间距多少，涉及数学知识……”该校科学老师胡金伟告诉记者，在劳动中遇到的问题，孩子们事后会主动翻书、上网查，这样的学习模式，比在课堂上反复读背来得印象深刻。

广济中心小学的师生则将课堂拓展至城区和郊外，前往天一阁·月湖景区感悟“云霞出海曙，梅柳渡江春”的悠远意境，去南宋石刻公园“三字经”广场探寻经典背后的故事。“学校通过发布‘读游经典 知行合一’地图，将课堂搬入历史文化点位，在每个点位匹配了诗词作品，供同学们品读学习。”广济中心小学校长黄铁成介绍。其间，学校还鼓励同学们以项目答辩形式展开观点碰撞，进一步强化对诗词与文化的理解。



北仑东海实验学校小学部的孩子利用假期美化窨井盖。（蒋炜宁 杨阳 摄）

图 示



制图 任峥

采访手记

“双减”背景下的“加减法”

去年7月24日，中办、国办发布《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》，首次将“减负”上升到国家层面。“双减”减什么？意见里说得很明确：减轻学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家長相应精力负担。

作为教育领域的重要改革，“双减”并无先例可循。试点，意味着先行先试、不断破题。“双减”这道题，家長各有评说——自己家孩子减了，别人家孩子不减，那自家孩子岂不是要在升学竞争中“吃亏”？

“双减”并非一蹴而就，但家長必须直面焦虑。学习品质、学习体验、学习责任感，以及男生女生的成长，这些方面的思考，无论对家長还是教育工作者来说，都应该比分数更重要。前几天，杭州一位家長带着几个孩子完成了一项“壮举”——百里追溯，家長和孩子一起，利用夜间时段，追着钱塘江潮水，观察水文变化。这样的教育，与分数无关，却与身心有关，也正是当下“双减”的题中之义。

“双减”看似减法，实际是“加减法”。减掉过重的课业负担，获得的是仰望星空的开阔心境。

人生是场马拉松比赛，浩荡的人群从起跑线出发，开始漫长的征程。做家長的对孩子寄予厚望，想让孩子享受优质的教育，这无可厚非。但在漫漫人生路上，有人奔向山川，有人走向大海。真正好的教育，是支持孩子去奔赴自己想要抵达的远方。

（蒋炜宁 励彤）

孩子们的收获 越来越丰厚了

去年起，各区（县、市）基于学生自愿原则，在中小学校开展课后托管、晚自习、周末开放、寒暑假托管等服务。不少学校的放学后托管服务时间和家長下班时间同步，并适时延迟15分钟，对有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。各学校开放功能教室、图书馆、阅览室、运动场馆、校内劳动实践场所等，为学生提供充裕的学习场所。

接受课后托管服务的学生越来越多，如何让优质校外资源成为课后托管服务的有效补充？以海曙区为例，该区通过公开招标方式引入22家办学规范、资质良好的校外非学科类培训机构，提供186门课程供学校选择，满足学生多样化需求。同时，统筹区少年宫、群团组织、高职院校、机关企事业单位和社区资源，形成课程清单。仅2021学年第二学期，该区就为学校提供了区级公益课程15门，并转发了8大类市级公益课程，共466门。

今年，甬城校园暑期托管全面开花，还有了“升级版”，主要体现在两方面：一是服务内容更优化，结合各校特点、教育资源和家長学生的需求，开设了体艺、科技、文化、思政、作业辅导等课程；二是服务方式更多元，针对外来务工人员 and 流动人口子女暑期无人看护等难题，部分地区推出了乡村少年宫暑假班。地处北仑相对偏远地区的白峰小学，每周二、周五都会开出2小时的书法、足球、篮球、美术和益智课堂，不向家長收取任何费用。

除了中小学校和幼儿园的暑托班，很多地方的关工委、街道还组织开办了假日学校，让孩子们在家门口过上暑托生活。北仑区11个街道开设了70余个办班点，为有需要的家庭就近提供社区暑期托管服务，各成人学校统筹协调教师赴各街道、社区办班点开展教学。该区还发动全区在职教师担任假日学校志愿者，根据个人特长开设特色课程，目前已有1100余名在职教师报名参与，将为社区假日学校学子提供1000节以上的特色课程。

市教育局相关负责人表示，想要让“双减”的根扎得更深，还需更多配套政策来守护教师的幸福感、获得感。为此，各区（县、市）落实弹性化管理制，引导学校合理安排、科学调配，鼓励教师自愿参与课后托管服务，保障教师必要的教研和休息时间，并探索建立调休制度。目前，海曙、鄞州、江北、镇海和北仑的多所学校建立了弹性上下班制度和弹性休假调休机制，设置无理由休息日，推出教师社团课等福利活动。部分学校还创新推出“时间银行”管理模式和教师课后托管“时间储蓄”制，允许老师将托管工作实践折算成调休假，有的学校则为老师提供晚餐服务。

采访中，多位老师表示，“双减”之下，学校也在时间管理上给予了他们充分自由与完全信任，为他们的繁忙工作提供了有力支持。

孩子们的暑期 越来越轻松了

今年夏天，和天气一样火热的还有孩子们的暑期生活。

与前些年赶赴各个培训班的忙碌不同，“双减”之下的暑期，运动成为孩子的生活重心之一。记者随机采访了身边几名中小学生的家長，不管男娃女娃，报上几个运动项目，成了暑期生活的“标配”。常规的选择游泳、篮球、跆拳道，部分家長则将目光转向武术、击剑、高尔夫等运动。体育培训在“双减”政策下激发出市场活力，家長对于体育的重视也体现了其教育理念的转变。

除了让孩子习得一项运动技能、提升运动能力外，家長们也坦承了内心的真实想法：“孩子整天窝在家里，运动一下总是好的”“我们没有时间和精力带孩子运动，送到培训班是最好的选择”“长胖了，送去减减肥”……

6岁的钟宛桐今年9月就要上小学了，按照惯例，桐桐应该开始上幼小衔接课程了，但桐桐的妈妈朱女士并没有太多焦虑，她更重视孩子运动习惯的养成。今年暑期，朱女士根据女儿的兴趣为她选择了网球、游泳和高尔夫三项运动。“让孩子从运动中感受快乐、学习坚韧品质、培养规则意识和团队精神、提升身体素质、形成运动习惯，应该是大多数家長报班的主要目的。”朱女士说。

李柯冉就读于海曙第二外国语学校，去年秋季入学，报名参加了学校的跆拳道课程。一年的训练学习，让他喜欢上了这项运动。今年暑假期间，他又参加了宁波甬城跆拳道俱乐部的暑期集训，每周两次，一次两小时。此外，李柯冉还学了浮潜和足球。“一个暑期下来，孩子体育上的投入超过万元。”爸爸李志坚却觉得这钱花得值，“健康是基础，运动可以伴随一生”。

“双减”背景下，丰富的课后托管课程，让学生有机会接触各类运动项目，运动习惯从课堂延伸至课外，运动能力从体育课拓展到培训班，家長们也逐渐走出了“重智轻体”的误区。

从过去一年的实践来看，甬城“双减”举措已全面落实。但化解沉疴非一日之功，想将孩子和家長从教育焦虑中解放出来，还有很长的路要走。采访中记者获悉，接下来，我市各地将继续深入贯彻落实中央、省、市各项工作部署，建设更完善的“白名单”遴选机制、更完善的教师保障制度和更完善的课后服务课程体系，提高课堂实效、提升教育质量，进一步规范培训机构的办学行为，聚焦“双减”实施过程中出现的热点难点问题，确保“双减”政策落实更加有效。