



▲昨天，2023年甬城青少年交流活动在宁波开幕。（董娜 蔡卓贤 摄）



▲孩子在景区的“课本”前驻足。

## “双减”落地第三年

# 这个暑假，不一样

记者 沈莉萍

今年夏天，是“双减”政策落地的第三个暑假。

学科培训班停了，重复性的作业少了，疲惫感消失了……暑假回归了。身边的学生和家长，慢慢感受到了张弛有度的氛围。学生可以出去玩了，有时间做更多学习之外的事，暑假生活变得缤纷多彩起来。

### 1 “官方带娃”让孩子学玩两不误

今年暑假，宁波各个区（县、市）积极为有需求的家庭和学生开启暑托班。和前两年相比，今年的“官方带娃”模式更有特色，孩子们的假期更为丰富。

近日，镇海区鲲池小学二年级的谢牧岑和往常一样背着书包来到学校，不过，书包里装的除暑假作业外，更多的是自己喜欢的课外读物和益智类玩具。学校里有一群小伙伴正在等着她一块儿玩耍、学习，在这里他们度过了一个别样的暑期生活。

鲲池小学的暑期托管服务第一期于7月5日至16日，第二期于8月14日至27日（不含周末）。暑托班除了让孩子们自主学习、自主学习外，还开展了围棋现场对弈、连环画插画讲座等大师进暑托班特色活动，组织了竖笛、连环画、蹦床、装置手工、棒垒球、科技手工、电脑绘画等体艺科特色课程。在托管最后两天，学校还组织了暑托研学活动。

排练厅传出美妙的琴声，竖笛社团的孩子们在周峰老师的指挥下演奏曲目；教室里，同学们目不转睛地盯着王宁老师演示“冲浪纸飞机”的飞行方法；室内篮球馆内，学生们在老师的带领下认真学习运球、传球等动作……孩子们的脸上洋溢着灿烂的笑容。

谢牧岑说，以前暑假在家没人陪，娱乐活动只有一个人，相比之下，她更喜欢学校的暑期托管班，不仅可以看书、写作业，还能学习到很多有意思的课程，认识不少新朋友，充实又快乐。

今年，像谢牧岑这样在暑托班里学玩两不误的孩子很多。镇海区16所学校（19个校区）共开设了72个班级，1900余名学生报名参加。海曙区第一期暑期托管服务，有50所学校60个校区开班，接纳学生1.76万余人次。北仑区也有超过7000名学生参加了暑期托管班。

### 2 职场“初体验”收获满满

走入职场、体验角色、共享心得……今年暑假，很多孩子没有“赋闲”在家，而是选择了“上班”，好好把握这个接触社会的好时机，从中发现了爱好和兴趣，实现了职业启蒙。

海曙区17个镇（乡）街道联合辖区企事业单位开发了177家实践基地208个实践岗位，包括超市理货员、银行理财师、图书馆管理员、幼儿园助教、社区文明宣传员等，为放假的孩子们提供一次真实的职场体验。该区共有1853名中小学生在“小职员”分批“上岗”，体验了一次职场生活。

看看“小职员”们在“上班”过程中收获了什么——

“来，大家跟我往前走。这幅就是宁郡地舆图，不过宁郡地舆图的原图很小，现在这幅大图是请了专业的团队手工绘制而成的。大家看一看，我们熟悉的鼓楼在哪里呀？”在望京门城墙遗址博物馆，海曙中心小学的沈之源面对到来的游客，流利地讲解起相关史料，引得听众频频点头。

“小小讲解员”的优良表现离不开前期的精心准备。

“在上岗前，17名报名参加实践的孩子都进行了一次培训。



①



②



③

③孩子们在“鲸奇世界”展览上看到鲸鱼心脏模型时露出惊讶的表情。（严龙 摄）

④北仑明月湖社区的青少年在巨幅画卷上描绘对亚运会的美好向往和祝福。

本版照片除署名外均由受访单位提供

大家划分资料内容，分组将知识点吃透。在讲解稿里，他们还增加了提问的内容，希望更好地与游客进行互动，把宁波的历史文化传播给更多人。”带队老师说。

新六年级的刘皓辰同学负责讲解的板块是“城墙复现”。“这次我边上班边学习，了解了宁波规模最大的城墙遗址和城墙的建造过程，很开心与小伙伴分享知识。”他说，为了讲得更好，自己还在家模仿主持人讲话。

在距离望京门城墙遗址博物

馆约10分钟车程的莲桥第国医堂，18名学生分成三组围坐，进行丰富有趣的实操内容。在专业人员指导下，孩子们互帮互助，一起称药、包药，并在过程中辨认各类常见中药材。

“这是孩子第一次参加这样的暑期活动，她对中医很感兴趣，觉得中药材的气味很香，一直想好好学习一下。”一名学生家长告诉记者，在国医堂“上班”让孩子了解了中医药知识，也体会中医的快乐与辛苦。

### 3 “亚运元素”融入暑期

今年9月，第19届亚运会将在杭州隆重开幕，目前已经进入了倒计时。不少孩子的暑假，也因备战亚运会而变得意义非凡。

每周二、周四、周六晚上，慈溪市龙山镇实验小学503班学生章舒轶都会和同学们一起到学校排练《水火流星》节目。天气虽很热，但同学们练得十分认真，一招一式整齐娴熟，一丝不苟。

《水火流星》是省级非遗项目，已成功入选杭州亚运会开闭幕式暖场节目资源库，有望登上亚运会开幕式闭幕式的舞台。一根长绳，两端放水碗或制成“火球”。在快速舞动旋转时，水不溢、火不坠，形似流星，节目完美地体现了力与美、速度与技巧。

《水火流星》的传承人王耀国在龙山镇实验小学开设了社团课，并带出了一批好苗子。章舒轶就是其中一个，她学习这个非遗技艺已有一年多，能有机会在这么大的舞台上展示家乡的非遗文化，她感到十分自豪和荣幸。

奉化高级中学和奉化条宅村合作的非遗节目《奉化布龙》、镇海职教中心舞龙社的广场舞蹈《九龙柱》等节目，也入选了亚运会开幕式闭幕式的暖场节目。

而更多的少年儿童，今年暑假则在老师和家长的引领下，通过体育、绘画和歌舞等文体活动，将杭州亚运会和“宁波元素”紧密结合，以小主人翁的姿态热情迎接亚运、支持亚运、参与亚运。

### 4 “课本游”“研学游”成潮流

登泰山，方知“会当凌绝顶，一览众山小”；到滕王阁，才深刻体会“天高地迥，觉宇宙之无穷”。所有的“听一听”不如“看一看”。

“纸上得来终觉浅”。今年暑假，“课本游”“研学游”等特色旅游成了一种潮流。很多家长选择带孩子去实地走一走，让孩子真实地触摸、真实地看见、真实地感受。

四年级语文下册叶圣陶先生的《记金华的双龙洞》中这样描述：

“在外洞找泉水的来路，原来从靠左边的石壁下方的孔隙流出。虽说是孔隙，可也容得下一只小船进出。”“眼前昏暗了，可是还能感觉左右和上方的山石似乎都在朝我挤压过来。我又感觉要是把头稍微抬起一点儿，准会撞破额角，擦伤鼻子。”

7月中旬，鄞州区金家

漕小学的李同学和小伙伴四人就去金华双龙洞实地体验了一番。到达景点前，他们先认真阅读了这篇课文，也看了有关双龙洞的视频。当看到那个只能允许一条小船穿过的孔隙时，孩子们兴奋地叫起来：“那个洞，会擦到鼻子！”

归来后，李同学写起观后感来十分“丝滑”：“我和队友四人躺上小船，慢慢向前驶去，而我头顶上的巨大岩石，也渐渐朝我‘扑来’。与我的鼻尖之差毫厘，虽然时间十分短暂，但也足以让我心惊胆战。进入内洞后，眼前

豁然开朗，千奇百怪的钟乳和石笋虽然没有课本中描述得那么光彩照人，但也显得熠熠生辉，值得一看。”

语文课本俨然成了亲子出游的宝藏“旅行手册”，课文中出现过的景点天安门、葡萄沟、黄山、金华双龙洞、黄果树瀑布都成了热门“打卡地”。读万卷书，行万里路。孩子们游历壮丽山河惊叹大自然的神奇，感受各地文化和旅游资源的独特魅力。原本相对抽象的文字，变成了学生用脚丈量的现实，也变成了学生内心的真实感受。

### 5 文博场馆感受文化博大精深

今年暑假，许多家长带着孩子走进全国各地的博物馆、美术馆、艺术馆、科技馆，了解历史、增加知识、开阔视野、陶冶情操。宁波博物馆和宁波美术馆也持续升温，游客量出现了“井喷”现象，预约人数一度达到最大承载量，宁波博物馆甚至向公众发出了请大家择期另约、错峰出行的提示。

7月6日起，宁波博物院接连开展“大河文明”“鲸奇世界”两大特展，溯源世界四大文明之脉络，带来鲸豚与海洋的沉浸式科普，吸引了众多孩子。

“大河文明”展共展出近200件（套）文物，包括6000年前的楔形文字泥板、约3000年前的动物木乃伊、彩绘木棺等。“古埃及文明、古印度文明、两河流域文明，以及中华文明，书上说的世界四大文明这里都有啊！”“哇，这里居然有古埃及的雕像，太精美了！”在“大河文明”展

馆，孩子们发出了一声声惊叹。

“鲸奇世界”展是自然科普展，分别从文化角度、生物学角度、生态学角度，探索鲸的演化历程、生理习性，唤起公众保护海洋的意识。“这个展览采用了问答的方式，比如鲸如何游泳、呼吸，在水中如何交流，这种方式挺吸引孩子。”一位带孩子来观展的家长说。

在宁波教育博物馆玩检字、制版、滚印，动手刊刻《大汉经》；去钱业会馆发现钱币之美，了解钱币文化；在屠呦呦故居陈列馆，边喝咖啡边欣赏歌剧《呦呦鹿鸣》视频……孩子们兴致很高，玩得尽兴。

这才是暑假该有的样子

记者手记

记者欣喜地看到，“双减”政策落地第三年，暑假不再是学生的“第三学期”。今年暑假比以往更接地气，更贴近生活、更注重实践，孩子们收获满满、感受良多。经过一段时间的休整和放松，将以更好的姿态迎接新学期的到来。让孩子走进实验室跟着专家进行科学探索，领略科技和创新的魅力；让孩子制作一道菜品，记录制作过程，懂得家长的不易；让孩子体验法官、检察官、律师等职业的苦乐；让孩子走进田间地头收割稻谷、晒收谷子，学习喂鸡、赶鸭、放牛羊，以劳动磨炼意志……少内卷、少焦虑、少“鸡娃”，多动手制作、多动腿行走、多动嘴表达、多动眼观察、多动脑思考，这才是暑假该有的样子。（沈莉萍）