



黄朴诺正在写作业。

“双减”后的课余时间 学生都在做什么？

记者在一小学“蹲”了两个小时，看到的现场是这样的……

叮铃铃……10月22日15:25，随着下课铃声响起，鄞州区东南小学一天的课程正式结束了。

接下来，即将开始两个小时的课后托管服务。在这两小时里，学生都在做些什么？记者“跟踪”了四年级、六年级的几名同学，看看他们是怎么度过的。

课后服务两小时 一名六年级学生是这样度过的

跳绳、跑步、玩游戏

“耶，下课啦！”603班学生黄朴诺兴奋地喊出声。黄朴诺整理好课桌、书包，却不急着回家。因为她参加了学校的课后托管服务。

随后，她拿出绳子，与同学们一起结伴下楼跳绳。下楼时，记者看到楼梯旁边的休息区，有两名男生正在阅读角看书，另外两名五年级的男生则在玩游戏。

“你们在玩什么？”记者问。

“在玩斗虫。当然不是真的斗虫，这是我们用纸折的虫子。”其中一名男生笑着回答。

据了解，每天15:25—16:00是东南小学的“开心体活”时段。该校校长纪峥斌告诉记者：“这个是我们近期刚定下来的，但因为最近总是下雨，目前学生

在这个时间段可以自主活动。一周后，学校将统一组织，分场地进行体育活动。”

当天没下雨，记者看到，除了做值日的留在教室里，大部分学生在外自由活动。603班所在的教学楼一楼空地上，有几个低年级段的学生正在玩老鹰捉小鸡的游戏，校园里充满了笑声。

黄朴诺和同学们人手一根绳子，一会儿比赛谁跳得快，一会儿看谁跳的花样多，也能找到属于自己的乐趣。跳绳结束后，黄朴诺又去操场上跑了两圈。她说：“我最喜欢跑步啦，跑步的时候可以什么都不想，放空自己，自由自在跑在大大的操场上，跑完步一身轻松。”

做室内操、写作业、看书

在校园里热火朝天地活动了近30分钟后，黄朴诺收起跳绳，和同学有说有笑地回到教室。16:00，铃声再次响起，提醒学生该静下心来做作业了。不过，在此之前，学生还要做一套室内操。这套室内课间操由学校教师根据自身校园环境条件以及学生久坐教室需要活动的特点进行编排，动作幅度小，简单易学，对室内场地要求不大，完成整套操需要6分钟左右。配上欢快的旋律，有效地活动了学生的上肢、颈、肩、脚等部位，使同学们在疫情期间缺少锻炼

的身体得到适当的运动，缓解放学后上课和作业带来的疲劳，使身体得到放松，心灵获得愉悦，从而提高学习效率。

室内操结束后，学生就开始安心做作业了。这时候，同学们聚精会神地奋笔疾书，笔尖在纸上刷刷写着。其间，负责值班的老师要进行管理和检查，几个调皮的男生也不敢讲空话。

16:40，有名男生第一个举手，示意老师已完成了所有家庭作业。17:10，黄朴诺也终于做完作业了。当天值班的何春波老师说：“有些男生动作是比较快的。黄朴诺写字比较认真，所以会慢一些。”与其他年级相比，六年级的课业相对会重一些。不过据记者观察，大部分学生都能在托管期间做完作业。

做完作业后，离放学还有一段时间，黄朴诺拿出《哈利·波特与魔法石》，开始专心阅读。时而皱眉时而傻笑，跟着哈利·波特畅游在魔法的世界。



下午四点，学生们在教室做作业。

放学后做什么？

“双减”之后，他们给自己加了这些

社团活动、打球

10月22日15:50—17:10，东南小学还有主持与表演、陶艺、编程、中国舞等4个社团课。据了解，东南小学每天都有社团课，每个社团平均每周上一次课，报名参加社团的学生，在这一天就不参加学校的课后托管服务了。

405班的金煜轩是陶艺课的成员之一，17:25放学后，他抓紧时间做完了作业，整理好书包后直接来到陶艺室。最近，他正在用陶土制作颜料罐，准备去参加区里比赛的作品。金煜轩说：“这个学期明显感觉作业少了。平时不上社团课时，都能在课后托管期间完成作业，还能看自己喜欢的福尔摩斯探案集。有社团课的话，到家吃完饭马上做作业，基本也能在晚上7

点左右完成。我吃饭很快的，10分钟就吃完了。”

“那做完作业以后的时间怎么安排呢？”记者问。

“打羽毛球啊！我爸爸妈妈陪我打，还有三个同学是我的徒弟，他们也常和我一起打球。打球一个小时，回家洗澡，然后再看书一小时。”



上陶艺课的小学生。

运动、聊天、亲子时间

17:00，一二年级的学生开始排队，放学了。该校实行错峰放学。17:15，三四年级放学。17:30，五六年级放学。

校门口，在等候接送的熊先生是602班学生熊睿的父亲。记者也跟他聊了一会。五年级时，熊先生给儿子报了线上的培训班，包含语、数、英三门学科。每周二、四、五的晚上，熊睿都要上2个小时的线上培训课。

现在回家后，熊睿几乎没有作业。晚上的培训班也停掉了，一下子觉得轻松了很多。“现在会做些预习、阅读，以前很少时间会预习。我们沟通也多了。我会和他聊聊学校里的事情，发现他做事的

方法是怎样的，如果有不妥当的就及时纠正他。以前我很少跟他聊这个，觉得不能打扰他学习，现在好像重新认识了我儿子。‘双减’真的好啊，我们家长一定要支持。”熊先生说。

“双减”之后，熊睿一家的亲子时间也多了，饭后，熊睿会帮妈妈洗碗，然后和爸爸一起看《新闻联播》，比赛仰卧起坐。熊睿骄傲地说：“我最多的一次，一分钟做了86个仰卧起坐。”

黄朴诺认为：“‘双减’减去的不是学习，双减是让我们学会自律、独处，并学会自主、勤奋的学习方式。双减不能减态度，不能减努力，不能减勤奋。”

名师点评

周步新（浙江省特级教师、宁波市首批名教师） 鄞州区东南小学的做法切实体现了“双减”政策的导向：既减轻学生作业负担，也减轻学生校外培训负担，主要表现在以下三个方面：

一是精准施策。减负更要提质增效，学校本着促进学生全面发展的宗旨，充分发挥每个学生的主体作用，既有可供学生自主选择的活动内容、活动方式，也有统一安排的活动、集中作业时段，实现个性

扬长与全体发展的和谐共生。

二是因材施教。学校减负有统一的部署、合理的规划，这样的安排既有传承又有创生，如保留学校特色文化的社团课程，也有因校园场地限制、随季节气候变化而创生的各种活动，丰富了学生的课余生活。

三是张弛有度。学生在一天课堂学习任务完成之后，先进行一节课左右的“开心体育活动”，在缓解疲劳、放松身心的同时更增强了体质。