

# 老师学生在做什么

## 看电影、组团户外游……



陈老师(右一)和同事们一起逛博物馆、城展馆等公共文化场馆。

## 放松学习两不误 为下学期蓄积力量

“双减”后的首个寒假，孩子们由于少了校外学科培训，假期生活变得更加丰富多彩，那么老师们的长假又过得如何呢？记者进行了一番针对教师的“电话家访”。

### 陪娃放松身心、 细化校本作业的编写……

宁波市第十五中学  
英语教师 邵洁

“这个寒假过得挺充实！”大年初七下午接到记者电话时，邵洁老师正陪儿子在游乐园玩，言语中洋溢着欢快。

邵洁是宁波市第十五中学初二8班的班主任、英语教师、初二年级组长。寒假里她终于有时间陪自己的娃了。

“上学期，我一周有两个晚自习值班，到家都9点多了，儿子上幼儿园大班，我到家他已经睡了。即便晚上不值班，作为班主任，我也要顾着班级的课后托管、值日等，每天到家都晚上六七点了，很少有时间陪儿子。”邵老师说，寒假里，终于有了休整的时间。由于疫情，邵洁没有出宁波大市去远足，“就带儿子在鄞州公园划船，去游乐园坐旋转木马等，既陪娃，也调节一下自己的身心。”

当然，邵老师并没有彻底放松，和家长沟通和交流没有停过，或督促学生们阅读、运动，或发送防疫通知，或分享护眼护眼讲座等。

邵洁是初二英语校本作业编写小组的组长。“假期里，对上学期编写的校本作业又进行了一些细化。下学期，学校还将深化分层走班教学，A班、B班需要备不同的课，学校要求开学前提前准备好一周的量，我已备好一个月的课了。”此外，作为名师工作室的成员，邵老师在寒假还写了一篇文章，还就《核心素养导向的作业设计》写了读书心得。

### 制作短视频， 逛博物馆、城展馆……

宁波七中北校区  
社会老师 陈家晶

宁波七中北校区社会老师陈家晶近日在备课之余，把上学期自己上过的一些课程整理制作成了短视频，在B站自己的视频号上发布。

制作短视频是陈家晶的业余爱好之一，“最初是在录制微课的时候，学会了做短视频，没想到挺受学生喜爱。”她介绍，这些短视频，有学科探究类的《〈名侦探柯南〉里的手表定位靠谱吗》，有学法指导类的《不按套路出题的题目的答题套路》，还有学生展演类的《秦末汉初历史剧》等。同学们纷纷表示非常喜欢，转发、评论、点赞一键三连。

学生的喜爱也进一步激发了陈家晶的创作动力，“我答应了学生下学期要排演一次历史剧本杀，所以假期里还要指导学生编写和修改剧本、设计人物关系图等。通过这样的探究性活动，可以让学生用自己感兴趣的方式更深入地学习历史人物，从而演绎好这个历史人物。上个学期，我们有个女学生演的秦始皇入木三分，很有意思。”陈家晶谈到剧本杀兴致很高。

寒假里，陈家晶还和同事们一起到宁波博物馆、宁波城市展览馆等公共文化场馆参观学习，收集鲜活的教学素材。这群老师不仅自己是博物馆的忠实拥趸，同时也将博物馆里的优秀展览推荐给学生和家

长。“参观博物馆、展览馆不仅是一种学习，更是一种将教科书上的东西实物化、情境化、应用化的体验，有时候这种学以致用的成就感，会成为孩子们源源不断的学习动力。这种实地教育所发挥的能量要远比大家想象的大。”陈家晶老师说。

## 专家点评

### 寒假“双减” 应着眼于“解放”

“双减”减得怎么样？孩子们的寒假生活质量是一个很重要的判断标准。就记者们探访到的情况来看，寒假的培训班没了，孩子的生活变丰富了。孩子根据自己的兴趣，合理安排日常生活，养养小动物、做做家务、看看书、逛逛展览馆、访访友，不亦乐乎。课业学习不再是孩子寒假生活的全部，具有儿童趣味的活动成了主角，孩子从中收获童年的快乐，家庭享受难得的亲子慢生活。

这种变化，透露出“双减”所蕴含的教育意义，即解放儿童。“双减”不只是简单的减少学生的学业负担，而是要给学生松绑、卸下学生在这个年龄段不能也不必承受的担子，让学生过上高质量的童年生活。对于此，早在90年前陶行知先生就提出要解放儿童的头脑、双手、眼睛、嘴、空间、时间，把儿童的创造力解放出来。这也正是当下“双减”所应坚持的方向和追寻的意义。

当然，需要我们警惕的是，并不是解放了事，而应正确处理好寒假生活中的几对关系，分别是形式和内容、学业和兴趣、自主与指导，在收与放之间达达一种平衡。寒假生活不是越丰富越好，而是越适合孩子越好，不是唯孩子的兴趣是瞻，而是利用适量的学习内容予以引导，不是任由孩子自己裁决，而是要发挥学校和家庭的指导作用。

这样的“解放”，对于学校和家庭来说都是一种挑战。在“双减”工作持续推进的未来，相信学校和家庭一定能化挑战为机遇，还孩子一个幸福的童年。

郑东辉(宁波大学基础教育评估研究中心主任 教授)

### 欣喜于教师的 专业素质越来越高

“双减”之后的第一个寒假，看到这几位老师过得如此充实和丰富，真的令人欣喜。我们的老师能积极应对教育的变革与挑战，越来越拥有丰富的精神生活和事业追求，说明我们教师的专业素质越来越高了。

“双减”政策的全面落地，不仅带来教育格局的重大调整，更带来教育观念的大变革，乃至生活方式的转变，这个转变是需要老师、学生和家来共同调适的，这其中一定会有阵痛，但“一起向未来”一定美好。

学生有了寻求更多健康发展的时间与精力，老师就更应该寻求更为宽阔的教育视野、广博的知识底蕴和终身学习的能力素养。唯有教师拥有丰富的精神生活，才有可能给学生创造更加充满期待的发展空间。

苏联伟大的教育家苏霍姆林斯基在担任中学校长时，总是尽力创造条件，引导老师阅读文学作品，利用节假日到城里去欣赏音乐和歌剧，让老师有散步、看书、在田野劳动的闲暇时间。他说：“教育在广义上说，就是精神上的不断丰富、不断更新的过程，无论对受教育者还是教育者来讲，都是这样。”

随着“双减”政策的深入推进，希望我们的老师不仅是“双减”政策的执行者，更是身体力行的榜样，希望我们的孩子们越来越享受成长的快乐。

王晶晶(宁波教育学院教授、教育培训学院院长)

## 教师篇

### 管理寒托班、 准备拓展课内容……

东钱湖镇中心小学  
语文老师 辛田静

东钱湖镇中心小学共有1800多名学生，丰富的寒假托管服务吸引了1300多名学生报名参加，托管率达72%。辛田静是该校307班的班主任、语文老师，所在班级有30余名学生参加寒托班。因托管学生较多，辛老师自愿报名值班，管了5天的寒托班。

辛田静是一位古典文学爱好者。在托管期间，她带领孩子们吟诵古诗词，感悟诗词之美。很多篇幅较长的古诗在她设计的“古诗新唱”环节中唱着唱着就背下来了，班级中大部分同学都可以背唱《将进酒》《蜀道难》《琵琶行》等。此外，她还带学生制作手工新年贺卡，学唱冬奥主题歌，组织迎新年茶话会等。

经过春节前后短暂的休整后，辛田静于大年初五开始了新学期的备课，为下学期学校的“双减”工作动了不少脑筋。

“放假前我在学校图书馆借了一些教参和古诗词方面的书，这两天就筛选一些有韵律的古诗词片段，准备下学期放到学校‘阳光午间’跳皮筋的环节里，用韵律节奏鲜明的诗歌代替《马兰开花二十一》等童谣。比如《长歌行》《劝学》《游子吟》《蜂》这些劝学、感恩主题的诗歌，我在韵律上按照跳皮筋的节奏稍作些调整，放假前让学生尝试过，他们还挺喜欢的。”辛田静介绍。

此外，辛田静还准备挑选一些宣扬中华传统文化的美德故事，放到学校的“晨会十分钟”里，请每个孩子每天分享或者讲述一个美德故事，既是一种德育，也能为后面的知识体系做准备。