

■“双减”一周年特别报道·优秀案例

看似“减”上用力,实则“增”上创新 特色课程让孩子带着满足出校门

“双减”政策出台后,宁波各中小学充分挖掘学校现有资源,打造特色课程新样态。在浙江省教育厅公布的“双减优秀实践案例”中,宁波这三所学校看似“减”上用力,实则“增”上创新。从宋诏桥小学开展的“自理节”活动,到余姚市兰江中学从“心”减负再到浙江省余姚市实验学校“花式、信式、玩式”家校共育行动……让学生带着问号走进校门,带着满足走出校门。

□现代金报 | 甬上教育
记者 钟婷婷 樊莹
通讯员 冯盈盈 郑伟威 任方芳



浙江省余姚市实验学校机器人展示。 通讯员供图

A 鄞州区宋诏桥小学: 举办“自理节”活动 激发学生劳动热情

鄞州区宋诏桥小学曾对全校学生做过一项生活自理调查,结果显示79%的低段学生从未自己整理过书包;93%的中段学生从未自己洗过衣物;81%的高段学生从未自己烧过菜。自理能力的缺失势必会对学生今后的成长和发展带来不利影响。

在“双减”背景下,学校针对学生“自理能力缺失”这一普遍问题,

结合各年龄段学生的特点设置相应的难度,在每年的年底举办为期一月的“自理节”活动。

“自理节”内容关乎孩子们生活学习中的方方面面。比如在校学习物品整理、垃圾分类,在家穿衣、洗碗、烹饪、收纳等,还有社会上的美化环境、送“温暖”、送“清凉”活动……内容丰富,形式多样。

“培养小学生的生活自理能力,必须得到家长们的密切配合,因为家才是学生们施展各项生活技能的主要实践基地。”该校校长竺红波说。为此,宋诏桥小学利用“双减”下增加的自主活动时间,由班主任每周发布劳动任务,指导学生积极参与一周劳动实践。当孩子掌握一项生活劳动技能时,家长将拍摄下来的视频提交给导师审核,审核通过后,获得“自理达标卡”以资鼓励。等学生完成“自理达标卡”

里全部的项目内容后,学校还会加盖“自理达人章”。

在“自理节”活动期间,学校通过大屏幕、教室大媒体、家庭端媒体等多渠道,播放学生的生活劳动视频,让同学们利用课间、午间、班队课、休息日观看学习成果。在浓浓的劳动氛围中,学生潜移默化地形成劳动是光荣的意识,从而养成良好的生活自理习惯。

到了“自理节”活动最后一周的班队课,全校进行一场“终极闯关”比赛。那一天,师生集聚在操场,周围加油声、呐喊声、鼓掌声不断,场面十分壮观。最后学校给每个项目最快的前十名颁发“自理小标兵”奖状。

学校的“自理节”活动不仅有效促进孩子幼小衔接“软着陆”,还用劳动教育增强了他们动手做事、克服困难的信心。

C 浙江省余姚市实验学校: 家校共育 助力孩子成长

如今,家校协同育人已成为新时代教育主要趋势,但随之而来的问题也是层出不穷,浙江省余姚市实验学校针对本校实际,创新方式与方法,推出“花式、信式、玩式”家校共育行动,搭建合作桥梁,助力协同育人。

“花式”分享方面,针对不少孩子假期喜欢睡懒觉,甚至日夜颠倒、作息紊乱的问题,学校推出“活力早晨”计划。在假期,鼓励学生在早晨8点前分享自己正在进行的活动,可以是朗读、阅读、晨练、做家务等,同时邀请家长陪伴孩子一起完成事情。学校还推出“岗位服务体验”、艺术之星系列评比、诗歌朗诵比赛等形式各异的活动,引导学生体验付出与成功,激发拼搏进取的内驱力。

“信式”传情方面,学校陆续推出“心灵沟通手册”、心理信箱、“心里回音壁”等,当学生、家长有困惑时,均可倾吐烦恼,寻求支持。学校还每半个月推出学校版、家庭版的《心理半月刊》,使老师、家长能了解孩子近期可能会遇到的困惑,并依据相应的指导,春风化雨般地为孩子提供帮助。

“玩式”挑战方面,对于部分学生在家沉迷网络,致使出现厌学情绪,家庭亲子关系紧张,学校发起“我与电子产品正面PK”挑战行动,让孩子在PK对决中掌握主动权,并由家长记录反馈,返校汇总积分,评选自律擂主、进步擂主等,学校予以表彰并获取相应的奖品,让孩子在PK挑战中习得自律。学校还开设了系列拓展课程,如“电脑机器人”“程序设计”“电脑绘画”等,满足学生个性化的需求,引导学生“在玩中”学习成长。

“太实用了!”家长们纷纷点赞这样的家校共育行动。他们感谢学校搭建的共育平台,能够放缓脚步,倾听孩子的心声,积极参与到孩子的成长中来,帮助孩子养成好的学习、生活习惯。

B 余姚市兰江中学: 从“心”减负 着力让学生感受幸福

早在“双减”之前,余姚市兰江中学通过调查发现,超六成的本校学生存在“焦虑过度”“幸福缺失”等问题。如何构建幸福校园,培养幸福学生?课程与教学改革成了关键突破口。

作为余姚市阳明文化培育学校,兰江中学将学生幸福作为重要关注点,立足阳明心学,构建了“达启良知,成就幸福”为目标的“心育”课后服务体系。学校依据各年级学生特点,设计“寻心趣”“立心

志”“健心境”三大主题课程模块,共24门课程,并开发了三门特色课程、组建了三个特色社团、推出了三个特色讲堂,学生可自由选择、自主体验。

其中,心理健康教育渗透“阳明心学”的教学,通过宣讲王阳明先生的生平事迹、独特的心学思想,帮助学生们思考挫折的意义。

当学生成长中遇到烦恼,姜嫚丽老师会通过精品课程“走近王阳明”之“良知在我心”,围绕“说良知”“致良知”“让良知驻我心”三个主题,为学生指导正确的思考方向。学生在一系列特色课程的学习实践中心理更加阳光,个性得到发展,幸福感日益增强。

随着“双减”政策的深入推进,兰江中学还以“心”育人、从“心”减负,开展心理健康教育课题“预防·干预一体化”范式的实践和研究。学校专门成立“少年心理师”团队,邀请了一批阳光自信的学生,参加

定期培训。这些少年心理师在同伴中发挥了更积极的引领作用,朝夕相处的同学更加了解彼此,往往比家长、老师的介入更有效。

同时,为培养学生勇于战胜困难、超越自我的品质,学校组建七年级“心灵小剧场”、八年级“学习力训练营”、九年级“生涯规划社”等特色社团,专门针对学生的共性需求开展辅导。同时,学校实施“课间微辅导”项目、刊发“吾心光明”心理报、开发宁波市精品拓展课程《学习“心”动力》,通过课堂内外的良性互动,帮助学生走出焦虑、自我发展。学校还大力推进“循证”课堂改革,打造“以评促学”的高质课堂。

渐渐地,课堂的气氛变活跃了,学生也有了自主学习的好心态。数据调查显示,短短一年,90%学生的学习心理品质得到了提升,20%极度焦虑的学生得到了压力的释放。



学生展示会家务、能劳动达标卡。



经过培训后的少年心理师。