

浙江省第十九、二十批“双减”优秀实践案例集

二 二三年七月

目 录

区域案例

行走学习：上城青少年“走校·走馆·走社会”课后服务的创新实践.....	1
加持“双减”：特需学生课堂分层作业的区域教研实践.....	8
海曙区以数字赋能探索“双减”下因材施教新路径.....	15
赋能“双减”：区域暖心理教育服务的行动实践.....	20
“成长不倒翁”：优势视角下初中生抗逆力培养区域探索.....	28
循证·浸润·赋能：小学生学科核心素养评价的海岛实践.....	34

学校案例

作业减负

呼应儿童 链接生活 发展素养——第二小学适性作业的实践与探索.....	41
-------------------------------------	----

课后服务

“世纪小镇”空间站：赋能“学后好玩”新样式.....	47
“变幻魔方”课后服务项目实施与反思.....	54
“博悟”教育：小学生闲暇时间的无边界学习.....	61
五育融合 项目推进：初中托管服务课程建构的新实践.....	67
少年科学院：“双减”时代，科创教育加法的新探索.....	75
“自然有约”：晚托时光的跨学科主题学习.....	81
缤纷四季：小学生周末生活重构.....	88

考试评价管理

分项·智能·可视：“双减”背景下综合评价的智能优化路径.....	94
增量减压：“双减”背景下“学为中心”的学科实践路径建构.....	100
“重构”与“赋能”：用评价撬动集团教育质量全面提升.....	106

家校社联动

馆校绿色通道：融通在地资源的课后服务社校共建新机制.....	112
--------------------------------	-----

馆校合作：探索协同育人新样态.....	118
一群“树爸爸”：“双减”背景下农村孩子品格培养的领路人.....	122

其他

增加校园生活体验感：“双减”背景下游戏化学习空间的设计与探索.....	129
三重三轻：“双减”背景下小学肥胖学生的体质管理实践.....	135
蒲公英健康馆：“双减”视域下学校健康教育新实践.....	142
校园馆：学生沉浸式学习的“资源教室”.....	148
“安心接”：数字化课后托管暖心放学服务.....	155
四维打造：教共体背景下“双减”实践新模式.....	161

行走学习：上城青少年“走校·走馆·走社会”课后服务的创新实践

杭州市上城区教育局

一、案例背景

上城区迭代升级“基础托管+拓展课程”课后服务范式，有效破解学生“放学早、接送难、无人管”难点，学生、家长对学校的课后服务满意度达90%以上。但随着“双减”工作的深入推进，学生及家庭在课后服务时段，就近享受实践活动资源上仍存在需进一步解决的堵点、痛点和难点。

(一) 课后服务时空狭隘成新堵点。在前年的区“双减”调研中，发现95%以上的学生在校长达9小时及以上，且课后活动多为家校两点一线，缺乏融入社会和参与实践的机会。课后“去哪儿玩？”“玩什么？”成为亟需破解课后服务时空壁垒的新问题。

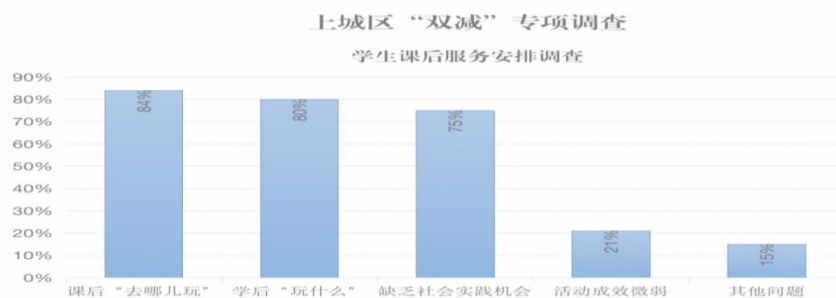


图1. 上城区“学生课后服务安排”调查

(二) 课后服务资源供给单一成新痛点。在前年的区“双减”调研中，80%以上的教师、家长、学生期待更丰富、多元、高品的课后服务。学生及家庭对学校课后服务课程设置、资源供给、社会实践的呼声高涨，亟需推动学生走出校园、走进社会学习。

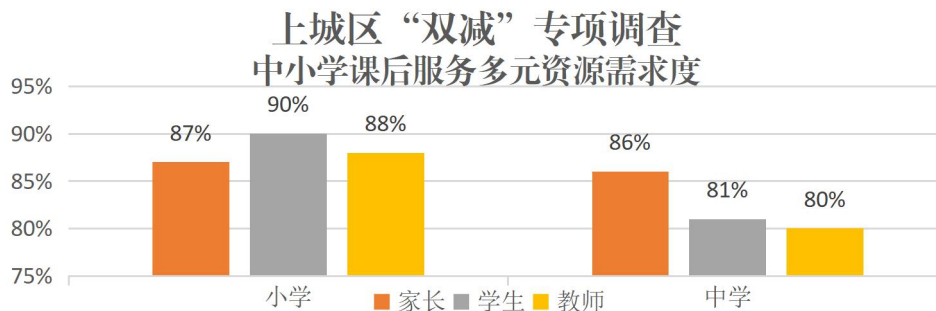


图2. 上城区“中小学课后服务多元资源需求度”专项调查

(三) 课后服务育人方式转型成新难点。学校现行课后服务参与主体、课程供给、活动方式等受限，主题教育、实践体验等综合活动难以高质量开展，“五育融合”有待改善。学生高层次能力发展偏低，家校政社多维协同育人路径成为亟需突破的瓶颈。

二、创新举措

上城教育积极推行“行走学习”，即依托区域资源，开拓资源融通、场域开放、机制完善、活动丰富的家校政社共育路径，实施“走校·走馆·走社会”的课后服务模式，促进学生全面的修养、坚定的爱国、快乐的学习和健康的成长。

(一) 共融校馆社优质资源，打造“15分钟行走学习圈”

按照“一圈一网多场景”思路，共建校际、校馆、校社三维合一的青少年“15分钟行走学习圈”，丰富课后服务实践活动内涵，实现一圈一融通、一圈一品牌、一圈一风景。



图 3. 上城区青少年“15分钟行走学习圈”

1. 共建校际学习圈，让学生行走于校际活动。制发《深入推进上城区学习中心建设的实施意见》，统整分散在各校的学习资源和最具特色的精品，共建共享活动空间，丰厚学生校际互动的课后服务内容。全区统筹打造了蒋筑英学校“未来科学+探究厅”、采荷中学“陶韵陶艺馆”、澎博小学“法治体验馆”等136个复合式、无边界、智慧型区域学习中心。学习中心推出的课后服务活动，区内学生均可通过线上预约、校际走读的形式自主参与，最大限度满足学生个性化发展需求。



图 4. 上城区学生跨校行走于学习中心

2. 共享校馆资源网，让学生行走于场馆活动。多维梳理场馆资源，发挥图书馆、博物馆、文化馆、少年宫、研学基地等 146 家场馆红利，发布上城首批百家“星级博物馆”，推进学习中心+博物馆、学习中心+优质企业、学习中心+运动场馆等校馆群落建设，绘就学校共融、馆校共建、社会共享的青少年“15 分钟行走学习圈”。学校有计划地引入校馆群落活动，编制课后服务周周“行走学习”清单，让学生每周都能体验各类场馆活动。



图 5. 上城区校馆群落地图

3. 共创校社多元应用场，让学生行走于社区活动。学校因校制宜、因地制宜，建设集科创、文创、慧创活动于一体的多重应用场景，支持师生开展多样态的“零距离、亲社区”实践活动。全区已开发了包含体验式、学养式、特需式活动在内的 100 余个“校社+实践”项目，有参与网格化管理的“小小楼道长”、参政议政的“社区自治员”、赋能志愿服务的“文明使者”……为全区学生提供融于社区、

社会的密集型课后服务活动。



图 6. 上城区“社区自治员”等课后服务活动

(二) 创新校馆社运行样态，推动多元协同育人落地

区教育局等九部门制发《关于进一步做好义务教育阶段学校课后服务工作的实施意见》，明确学校要充分依托“15分钟行走学习圈”，每周就近开展课后服务实践活动1次及以上，推动学校、家庭、社会协同育人，让学生切实从课堂学习走向校外实践。

1. 实施“学校+区域”双层遴选资源。在提供省市课后服务资源名录基础上，制发《上城区教育局等三部门遴选社会公共资源参与学校课后服务的指导意见》，推进高标准入、自主申报、双层遴选和动态管理社会公共资源参与学校课后服务工作。教育局全年动态遴选，按学期公布区“课后服务资源名录”；学校依实际需求，选择入校的综合实践项目和拓展课程，增强课后服务源动力，满足学生“动静参与”需求。

机构名称	机构类型	机构负责人	负责人电话	审核状态	操作时间	首次注册时间	操作
杭州市上城区森林艺...	非学科	社耀	137***2906	待审核	2023-05-12 17:49:24	2022-11-10 12:50:51	审核
杭州市上城区采荷街...	非学科	董利民	139***7310	待审核	2023-05-08 12:12:32	2023-04-18 14:07:16	审核
杭州小文阅读科技...	服务型	蒋正华	137***7626	待审核	2023-04-27 15:57:19	2023-04-26 14:12:45	审核
杭州市上城区爱童有...	服务型	潘斌	187***4567	待审核	2023-04-27 15:18:33	2023-04-27 15:18:32	审核
初音阁平行	非学科	严子轩	138***3993	待审核	2023-04-27 14:16:02	2023-04-26 20:19:46	审核
杭州原树艺术培训...	非学科	原亮	159***2009	待审核	2023-04-27 09:51:47	2023-02-22 12:43:46	审核
杭州秋式体育培训...	非学科	赵君	177***5137	待审核	2023-04-26 12:22:14	2023-04-20 15:19:19	审核

图 7. 上城区遴选参与课后服务的社会公共资源

2. 推进“教师+大先生”双重开课队伍。各校合规引入非遗大师、场馆讲解员、政府职能部门人员、志愿者等“大先生”，充实课后服务“名师荟”队伍，丰厚公益性课程和活动资源。学校教师和 1391 位“大先生”各施所长，已协同

开设 2200 余项课后服务拓展课程和实践活动，极大提升了学生课后服务的多元性。



图 8. 上城区“大先生”参与课后服务

2. 开创“行走+研学”双轨实践路径。区、校融合创生“晓荷淘乐园”“紫阳宋艺博雅院”等人文行走数字化地图，共同为学生搭建场景式、体验式、沉浸式的行走学习场域，夯实课后服务社会实践属性。全域还推出 34 个阅读泛在空间和 200 个人文行走学习点，研发了 10 条“解码文化基因课堂、匠心传承体验、文化走读活动”等研学路线，完善学生“品味入校活动、体验校外实践”双轨制、融合型、高品质的课后活动样态。



图 9. 上城区学生“行走+研学”场景

（三）创新校馆社数智治理，助力课后服务提质

建成全省首个校外课后服务活动资源集成平台——“淘活动”，数智化提供丰富的社会实践、家庭日亲子陪伴等活动，创新青少年学习和活动方式，确保课后时段“行走学习”常态化落地。

1. 活动淘选“一键达”。“淘活动”提供“玩转假期”“社团拓展”“研学旅行”“幸福家庭日”公益活动包，惠及全区 11 万余户学生及家庭。学校、机构、场馆根据自身实际和特色亮点，通过“淘活动”自主申报线下体验活动，时时推送活动信息。学生按时间、活动序列、关键词在线搜索，自主淘选喜欢的课后实践

活动，实现线上报名、退换、改期、请假等“跑零次”。116家场馆已入驻“淘活动”，围绕“守宋韵文脉 蕴上城风雅”等主题，上架300余个活动，组织开展1300余场现场体验，助力学生周周走社会、玩转假期。



图 10. 上城区“淘活动”平台数智管理

2. 活动体验“亲子化”。制发《上城区倡导推行“家庭日”实施方案》，鼓励家长双休日至少抽出一天陪伴孩子，同走一条研学之路，共读一本幸福之书，开启一次艺术之旅，共享一次运动之趣，体验一回家务之乐。“淘活动”积极为上城家庭提供100余个亲子体验活动，高质量解决学生及家庭“课后去哪儿”的困惑，让孩子们每周既能参与学校组织的集体研学，也能享受家庭亲子同行活动。



图 11. 上城区家庭日亲子行走学习

3. 活动评价“一屏展”。编写《区域学习中心学期开放课程手册》，供学生自主选择学期10次以上的校际活动，便捷课后“走校研学”服务。尝试全区流通的“淘活动”研学护照，建立学生自评、同伴互评、辅导员总评的评价机制，自

动生成学期课后跨校学习成果。根据学生活动足迹官方认证学分，给予相应奖励。学生参与活动的时间、地点、内容、感受、学员评价、教师评价等可“一屏”呈现，促进学生在轻松愉快的氛围中健康成长。



图 12. 上城区“研学护照”及使用轨迹

三、实践成效

上城区推出“行走学习”行动，在破解区域现实痛点中，也形成了学校“走校·走馆·走社会”的课后服务实践范例。

(一) 丰富学生课后服务的资源供给。100%的学校课后服务资源从单一供给校内资源，延伸至多样、多方、多维的“15分钟行走学习圈”新样态，促使110000余位学生都能在行走中学到书本以外的知识、体悟到学校以外的社会阅历，最大限度地满足了学生和家長行走学习的需求。

(二) 助力学生课后服务的行走学习。学校课后服务打破了以学校为主体、校园为主场的局限，创新走向多元协作、场景开放的综合服务模式，真正助力学生亲近自然、走入社会、触摸人文、学会实践、涵养人格，提升综合素养。从上学期末的区域学习综合指数测评看，全区98%以上的学生及家庭喜欢“走校·走馆·走社会”的课后服务，家校社协同育人创新落地。

(三) 形成区域课后服务的创新范例。中国教育在线、浙江电视台等媒体报道区、校各美其美的“行走学习”课后服务2000余次，社会反响度高。《杭州上城：家校社协同的“双减”之路》成为2021年中国基础教育20个区域案例之一；《学习中心：高品质课后服务的区域新视角》获市2021年教育科研优秀成果一等奖，《中国教师报》全文刊登，称赞为基于“双减”的教育新秩序。

加持“双减”：特需学生课堂分层作业的区域教研实践

杭州市萧山区教育局

一、驱动背景

（一）政策撬动：助力减负，应强调作业的适宜化设计

《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》中强调：要有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担。在此背景下，如何改变现有作业的应试倾向和固化模式，让作业设计、作业结构更加科学合理，充分发挥诊断、巩固、优化的作业功能，是现阶段各个学校落实“双减”的重心工作之一。

（二）效能升级：加大普惠，应满足作业的个别化需求

“双减”工作实施以来，我区推出了一系列强有力的跟进举措，各个学校因地制宜，在课程建设、课堂赋能、学后托管等领域实践了一大批卓有成效的“双减”经验。我们也发现，现有作业过多关注集体元素，种类很多选择不多，普适很多个别不多，形式很多分层不多，**忽视了像学习困难、注意力不集中、认知滞后、发育迟缓、情绪障碍等特需学生的作业需求。**为保障“双减”红利的普惠普及，应充分关注特需学生的学习成长，以此填补作业变革的盲点与空白，让“双减”真正关注每一个，助力每一个，发展每一个。

（三）教研纵深：关注差异，应凸显作业的分层化设计

同样的内容，统一的作业，一体化的作业设计，一定无法满足每个学生的发展。我们深刻认识到分层作业的重要性，将作业设计纳入区、镇街、校三级“双减”教研体系，应充分考量因身心障碍引发的认知、技能、情感等方面的个体差异，加大作业设计中分层、弹性和育人功能的研究力度，以更好满足不同类型不同层级特需学生的学习发展。

二、经验举措

一个都不能少，在教育共富下的大背景下，我们把普及普惠的目光聚焦到了特需学生的作业“双减”上。区教研部门提升目标管理，加大调研频率，着力从**“作业目标、作业形式、作业内容、作业操作、作业支持和作业评价”**六个关键要素作教研发力，全面对接特需学生的能力点、障碍点、兴趣点和发展点，在**“要求降维、形式变**

革、情境关联、策略辅助、过程引导、发展评价”等方面进行作业的个别化设计与支持性变革。



图 1. 区域特需学生课堂分层作业教研维度

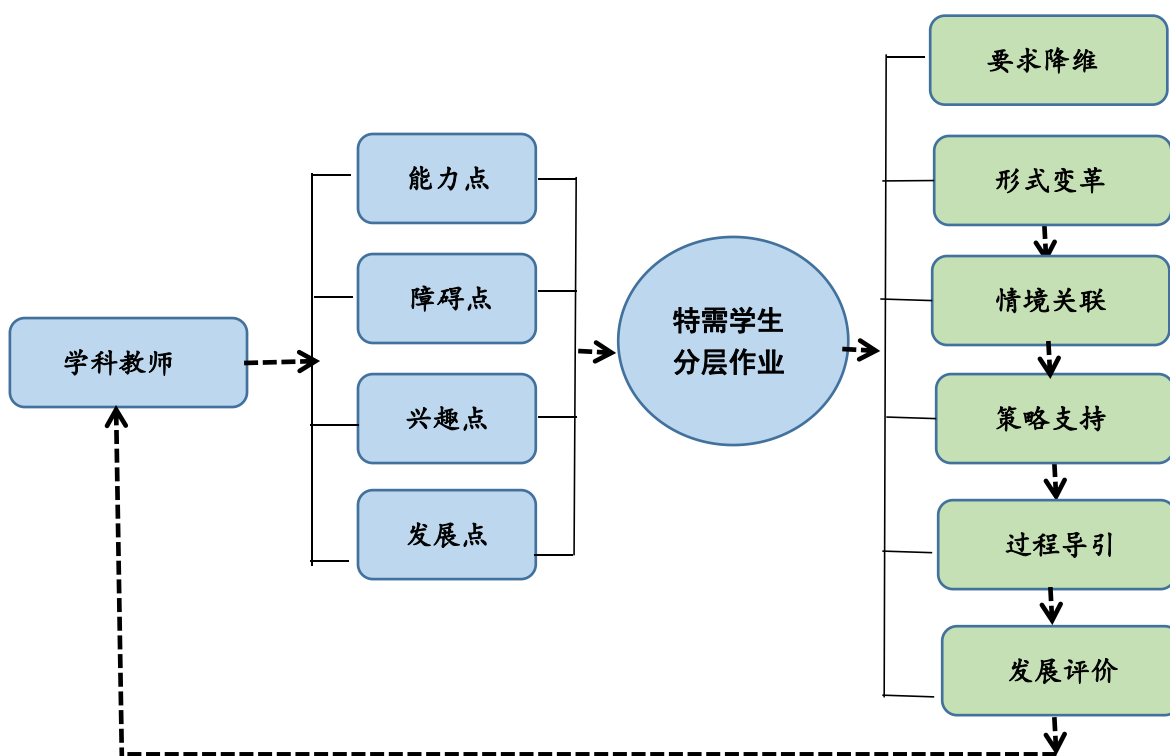


图 2. 区域特需学生课堂分层作业教研流程

（一）研特需目标，基于能力的作业要求降维

在课堂分层作业设计时，教师应基于特需学生的身心障碍与能力水平，以普通学生作业为基线，对接个别化学习目标，因人而异，能岗匹配，做好“作业容量、作业数量、作业质量”三个维度的要求降维研磨。

案例：二年级语文课《西门豹职业》作业要求降维

特需对象：中度智力障碍学生

● 基于能力的容量降维

课文朗读作业	普通学生	正确流利地朗读课文 2 遍
	特需学生	认真朗读课文第 3-4 自然段 2 遍

● 基于能力的数量降维

字词认读作业	普通学生	认读二字词语 6 个，三字词语 4 个，四字词语 3 个
	特需学生	认读二字词语 3 个，三字词语 1 个

● 基于能力的质量降维

生字书写作业	普通学生	田字本各独立书写 5 个	结构美观 笔顺正确
	特需学生	放大版田字格各描红 3 个	书写正确 端正整洁

（二）研特需参与，基于兴趣的作业形式变革

课堂分层作业的首要前提是尊重与悦纳。在分层作业设计中，要充分对接特需学生的兴趣点，以此变革无障碍操作形式，让他们选择喜欢且擅长的方式进行作业参与，来提高作业效能。

案例：六年级科学课《产生气体的变化》作业形式变革

特需对象：注意力缺陷多动症学生

作业内容	变革理由
将下列物质发生的变化与主要发生的变化用线连起来。 化学变化 产生了新物质 水结冰 物理变化 没有产生新物质 铁锅生锈	个案喜欢连线作业，所以将预导作业形式由填空改成连线，以提高成功率。

记录下列物质分别加入水和白醋后的现象。			学生个案最喜欢科学小实验，由于记录速度和完整度不好，所以将课堂实验观察作业形式改成直观且有形的三选一勾选题。
物质	现象		
	加水	加白醋	
白糖	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	
食盐	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	
小苏打	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	<input type="checkbox"/> 溶解 <input type="checkbox"/> 产生气泡 <input type="checkbox"/> 无明显变化	
我的发现			
在家长的帮助下完成鸡蛋与白醋的反应，并观察其现象。			个案对课堂小实验意犹未尽，特意将实验材料打包送他，并将作业形式由小组合作改成亲子协同。

（三）研特需经验，基于体验的作业情境关联

在设计课堂分层作业时，教师应根据特需学生的现有水平，做好作业内容与生活情境的一对一关联，明确作业体验的时长，让他们在真实而熟悉的情境中发生体验，生成有效有用的个别化学习经验。

案例：二年级心理健康课《我真的很棒》作业情境关联

特需对象：学习障碍学生





作业内容	关联情境	体验时间
完成一幅带有自己优点的自画像	个人照片和镜子	练习一周
上课环境熟悉体验	教室参访与座位匹配	3次，每次10分钟
《击鼓传花》游戏体验	动画规则与视频讲解	预玩2次
和1号同伴交流，知道彼此兴趣和优点	同伴交流	单独交流20分钟
找到自己优点	家庭亲子会议	2次，每次30分钟

（四）研特需支架，基于障碍的作业策略辅助

课堂分层作业最大的魅力在于策略支持，学科老师能针对特需学生的障碍特点与能力差异，在作业完成过程中，提供环境支持、视听支持、辅具支持、材料支持、答案支持等策略支持，通过独立或半独立作业参与辅助，实现教学目标的最大化达成。

案例：二年级数学课《认识统计表》作业策略支持

特需对象：自闭症学生

请你完成统计表				
颜色				
数量	14			
<p>支持策略 1: 用对应的数字卡片作数量提示</p> <p>支持策略 2: 用小塑料筐作积木点数的过程管理</p> <p>支持策略 3: 请学生将不同颜色的雪花片积木粘贴到作业纸上</p> <p>支持策略 4: 按照绿色雪花片的记录方式，给其他颜色的雪花片做好数据统计</p> <p>支持策略 5: 用颜色+数量的组合进行统计汇报</p>				

（五）研特需帮扶，基于合作的作业过程引导

特需学生课堂分层作业，靠课堂 40 分钟是远远不够的，它应该贯穿课前导学、课中巩固和课后补救三个过程维度。在作业完成过程中，需要老师、同伴、家人找到障碍切入点，进行针对性帮扶引导，以提升他们的学习获得感和幸福感。

案例：三年级英语课《Unit 3 Pets at home 》作业过程引导

特需对象：情绪交往障碍学生

作业类型	作业内容	引导主体
课前预导作业	听音复习第一单元颜色单词和数字单词 提前玩一玩 Up and Down 的游戏 提前带他到录播教室熟悉环境和座位 复习第 10 页歌曲	教师引导
课堂参与作业	认真听音、跟读新词 参与到小组合作表演中 完成书本第 12 页课堂贴纸练习	同伴引导

课后补救作业	单词卡片认读 朗读第 11 页课文和新词 学唱第 12 页歌曲	家长 引导
--------	---------------------------------------	----------

（六）研特需评价，基于成长的作业发展记录

我们应怀着尊重和包容的心态，充分发挥分层作业的评价激励功能，把多元发展和纵向发展作为作业评价的衡量标尺，关注特需学生核心素养的个别化生成，让每个孩子都看到自己进步，达到自己的优秀。

案例：五年级美术课《十二生肖童谣童画》作业发展评点

特需对象：听力障碍学生

展评 进程	作业展评	评价指标	评价成长
第一轮	将自己的作品挂在教室展览绳的夹子上	整理操作	独立完成自信呈挂
第二轮	将五角星贴于最喜欢的作品背面，每生 2 颗投票权	价值判断	特需学生投票给自己；共收获 7 颗五角星
第三轮	将五角星贴于好朋友的作品背面，每生 2 颗投票权	友情力量	特需学生投票给自己 2 个好朋友；共收获来自好朋友的 3 颗五角星。
第四轮	介绍自己作品中与众不同的地方	作品自信	特需学生能说出自己画的小兔子有溜冰鞋
第五轮	教师评价个案进步最快和最有趣的作品细节	纵向进步	对特需学生作品进行构图和工具使用评价。

三、实践成效与社会影响

（一）按需赋能，定制了孩子的课堂成长轨道

极大地激发了特需学生的学习热情和积极性，孩子们找到了课堂个别化的学习轨道，他们在作业参与中有了更多的个性化的选择和针对性的支持，极大地提升了他们的课堂存在感、获得感和幸福感，我们见证了个别化作业带来的“双减”共富效能。

（二）聚点教研，点燃了老师的分层教学智慧

老师们充分关注特需学生的作业需求，开展“一人一案、一人一言、一人一设和一人一解”的分层作业校本教研实践。通过课前预设性观察、课中过程性观察和课后针对性观察，注重作业起点、最近发展区和落点的精准分析，开展跟踪式作业研判会。70多所学校积极承办分层作业研讨活动，推出了学习困难、多动症、肢体障碍、白化病等400多例特需学生分层作业样态。

（三）尊重差异，彰显了学校的课改人文关怀

在区域教研整体带动下，学校管理者能突破固化的作业设计壁垒，通过学科课堂分解和拓展课程分层的方式，不断加大作业的目标支持、规则支持、材料支持和环境支持的研究力度。通过定制项目和定制训练，实现了跨学段、跨领域、跨学科的共享共学与叠加联动。站在教育共富的新高地，当课程建设开始关注分层作业的时候，我们的学校一定极具人文、温情和生命力。

（四）结对服务，保障了家庭的教育共富红利

课堂分层作业的实施，得到了特需学生家长的热切关注与大力支持，家校双方开展了“党员结对+、行政导师+、社区融合+”等多种形式的作业结对联动模式。特教教研员开通公益特需服务热线，每周定期接待家长的电话咨询和上门交流，在减轻家长焦虑的同时，也赢得了“双减”共富的社会口碑！

海曙区以数字赋能探索“双减”下因材施教新路径

宁波市海曙区教育局

一、案例背景

“双减”是教育改革的战略性举措，是青少年健康成长的转型之路，“健全作业管理机制”“提高作业设计质量”对学校作业评估与管理提出了新要求，作业减量提质势在必行。

传统作业作为学校教育的关键场景，主要存在三个问题：一是作业设计不够优化。传统作业质量、难度和数量参差不齐，针对性、科学性和有效性较弱，无法适应每一个学生个体，容易出现“学习就是刷题”的现象。二是因材施教不够精准。传统作业由教师人工批改，耗费时间较长，且缺乏科学数据支持，作业布置往往依赖于教师定性化、模糊化的个人经验。三是作业反馈不够全面。教师给家长的学情和作业反馈形式比较单一，作业对下步教学的监督、促进作用发挥不充分，不利于学校、师生、家长全面了解每个学生个体的学习情况。

为此，海曙区教育局在全区公办初中和试点小学推广“智慧作业管理项目”，尝试探索借助大数据、人工智能等高新技术拓宽作业改革的思路，优化作业设计，提升作业质量，变多为少，变粗放为精致，变普适为靶向，有效引领学生自主学习。

二、解决问题的特色做法与经验

海曙区教育局紧扣“双减”后减轻义务教育阶段学生作业负担的目标，按照“深度融合、创新赋能、应用驱动”的工作要求，通过作业智能批改，减轻教师负担，获取学生学习行为特征，并将结果广泛应用于课前教学设计、课中教学改进和课后教学反馈，建立各级个性作业库和资源库，不断探索精准化教学新模式，实践“双减”背景下的因材施教新路径。

（一）“因势而进”助力教师，实现教师“精准教”

一是“一站式”快捷批改。“智慧作业管理项目”将学生提交的日常作业通过扫描仪导入，教师可以利用手机、平板、电脑等多种终端在3-5分钟内完成批阅，并同步生成班级、学科、个人等不同维度的学情报告，极大地减少教师机械化批改时间，并为精准讲评提供了数据支撑。同时，学校建立AI批改下教师作

业批改检查制度，备课组、教研组按时对指定的作业本、错题本、作业案例本、作业讲评课课例等进行检查和情况汇总统计。目前该项目平均每天可为每位教师节省批改时间约 2 小时，数学批改准确率达 98.78%，英语达 97.96%。

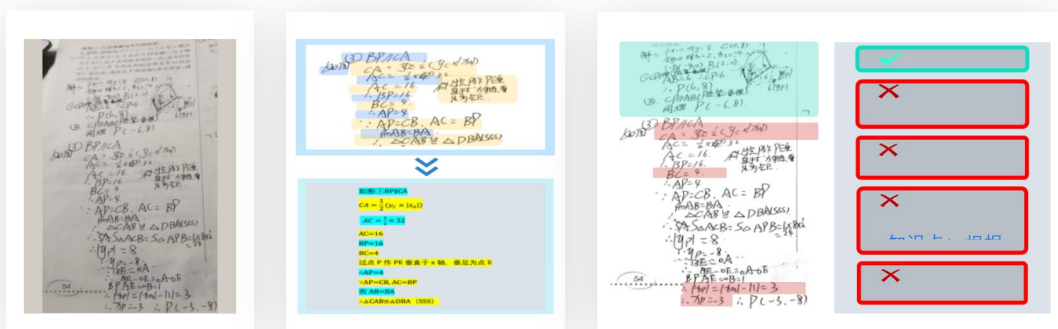


图 1. 智慧作业批改场景

二是“一网式”线上指导。疫情居家、节假日、寒暑假期间，“智慧作业管理项目”能有效解决作业答疑和大批量作业不能实时批改的问题。只需将作业管理由扫描模式转为拍照模式，通过家长拍照—AI 批改—教师在线讲解，解决居家期间作业管理的难题。以 2022 学年为例，教师使用 AI 批改完成暑假作业 11979 人次，寒假作业 7669 人次。

三是“一体式”教学设计。学校可将大数据分析结果纳入教研体系，逐步形成“学生练习-学情分析-精准讲评-个性化辅导”的良性循环。学校基于 AI 批改大数据分析结果，不断完善教学管理，通过学情报告分析获取学生学习中的“痛点”“难点”，将知识点讲深讲透；通过还原作答轨迹，精准捕捉学生在学习过程中遇到的“卡点”“堵点”，对共性问题、个性问题进行分层讲评，并为学生推荐课后复习视频和巩固练习，真正实现以学定教、精准教学的目标。

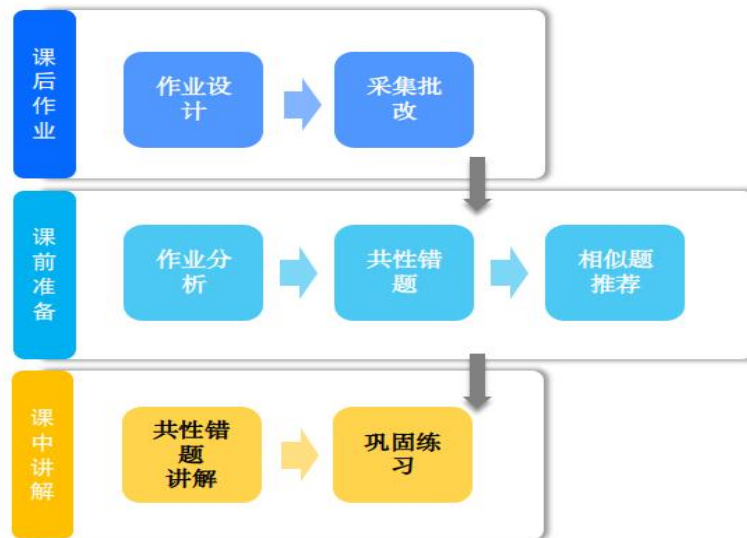


图 2. 数据驱动的教学教研流程

（二）“因材施教”培养学生，实现学生“个性学”

一是**作业布置靶向化**。教师应用“智慧作业管理项目”，通过历史作业得分率、知识点掌握率等数据，以学生个人错题归因分析结果为基础，形成学情精准画像，在作业题型、题量、知识点、完成时间等方面对学生作业进行分层分类设计。聚焦每个个体的知识结构组成，举一反三，“私人定制”形成弱点反复巩固，重点强化提升，难点精准突破的“靶向作业”，杜绝机械性、重复性、无效性作业。每学期生成学情周报近万份，章节报告上千份。

二是**错题归纳智能化**。打破传统错题本手抄费时的限制，应用个性化推送，自动形成学生个人错题本，并支持在线打印。学生可开展错因标记与分类，在归纳、类比的思维活动中提高自主学习能力，提升核心素养；系统可统计错题，分析错因，生成针对性错题本及学情报告，并进行错题讲解。目前，系统已自动收集错题 113 万道，并精准推送给区内学生。

三是**成绩提升显性化**。AI 批改对于学生的学业、作业态度有着积极影响，教师根据学生学业积累情况，按照巩固、提升、拓展逐层进阶，在给作业做“减法”的同时，帮助扫清学生的知识盲点，在学生成绩提升，尤其是培优成绩方面表现突出。以古林镇中心初级中学为例，一学期后，使用 AI 批改的实验组比未使用的对照组在相关学科的期末测试中，平均分高出 2.4 个百分点，优秀率高出 16 个百分点。

（三）“按需而供”服务教育，实现资源“共享”

一是形成“广覆盖”的工作格局。建立区教育局统一领导、相关科室及学校各负其责的工作机制。教研室牵头系统推进工作，加强业务指导和作业管理研究，不断优化产品功能；基础教育科加强行政推进力度，开展专题调研，确保本项工作常态化实施；技术人员与服务学校按 1：3，设备与服务学生按 1：200 比例配置，保证学校日常工作平稳开展；各相关学校充分鼓励教师先行先试，探索平台在教学中的应用。

二是建立“立体化”的作业题库。依托“智慧作业管理项目”平台，加快区域作业平台的更新迭代，逐步完善作业设计、数据统计、错题本和个性化练习、教师个人题库等作业全流程一体化的资源库。资源主要包括：省教研室编写的作业本题库；区内名优骨干教师共同完成的 9 级 8 类资源题库（涵盖 8 个学科单元作业设计 800 余份）；学校层面编写的《个性化诊断强化练习》等校本作业。充分利用区域大数据分析结果，构建区域系统性知识图谱、学校教学水平图谱和学生发展水平图谱，指导区教育局和教研部门为学生制订动态学习路径规划，推荐个性化学习方案；为学校开展诊断性评估和学业水平评价；不断调整区域教研重点，明确教研方向，加强和改进新时代基础教育教研工作。

三是探索“多层次”的延伸功能。在大数据分析的基础上，学校结合“三动课堂”品牌，不断探索课堂教学改革。同时，AI 批改让家长能实时掌握孩子作业完成情况，可随时制作错题本和个性化作业本，家长参与度和关注度显著提高。常态化数据分析则倒逼教师提升信息化能力，促使教师加强相关学习，努力让数字赋能驱动教育教学改进，为高质量的教育公平和大规模的因材施教提供可能。

三、问题解决的成效与社会影响

一是管理更高效，提升作业设计水平。“智慧作业管理项目”应用于数学和英语两门学科，目前，全区有 29 所学校在试点年级或班级进行推广，参与学生 14988 名，教师 289 名，班级 382 个，发布作业 13921 次，批改作业 553778 次。项目启动以来，多次召开市级教育研讨会、区级工作交流会次、多次接待各级调研。积极推进区域作业设计与管理实践研究，强化研训结合，组建作业设计能力提升专题培训班，提升作业设计素养。开展优秀作业设计案例、作业管理方案征集，2 个案例入选省优秀作业案例，12 个案例入选市优秀作业案例。镇明中心小学和海曙外国语学校宁波市“新课程背景下作业改革论坛”中进行了观点分享。

二是施教更精准，提升教师教学水平。“智慧作业管理项目”将教师从机械繁重的作业中解脱出来，有更多的时间和精力备课、教研，提升专业水平，多所学校已取得初步成果。如海曙区古林镇中心初级中学的市级教育科学规划课题《双减背景下基于 AI 批改的初中数学作业优化研究》立项，相关举措获《中国教育报》等主流媒体报道；海曙中心小学积极探索大数据背景下的小学数学教研改进；多所学校充分利用系统错题归因功能让学生远离“题海战术”。

三是沟通更深入，提升家校协作水平。通过学生学情实时反馈和画像描绘，家长可以随时掌握学生学习情况，并通过错题推送功能，实现精准补缺、作业批改和错题讲解。教师基于大数据分析对学生薄弱点掌握更加精准，学情反馈更加科学，大幅提高了家校共育的水平。

赋能“双减”：区域暖心理服务的行动实践

宁波市江北区教育局教研室

一、案例背景

双减政策引领教育回归本质，推进了学校“轻负高质”的教育教学改革行动。而同时新的学习生态和节奏，给部分学生生活的安全感、控制感和生命意义感等带来影响。对某初中新入学学生的调查发现，61.4%的学生认为自己学习热情缺失，58.7%的学生不会安排自己的课余时间，41.5%的人经常感到焦虑或紧张。赋能“双减”，学校心理健康教育是重要一环，要实现三个助力：

一是心理助力教学的轻负高质。访谈中，学生提到“双减”后自主学习时空的增多、学习紧迫感和目标感降低，影响他们的学习效果和 Learning 成就感，担心失去竞争优势。让学生学会时间管理、掌握学习方法，是实现教学“轻负高质”的助力剂。

二是心理助力自我的认知完善。教师观察发现，班级中常常有学生因学习成绩波动或学习负担的减轻，迷失自我认同，找不到自己的价值与目标，缺乏应对挫折和压力的经验和方法，容易出现情绪波动、焦虑和沮丧等问题，或迷恋网络、拒学厌学等行为。而让学生学会管理情绪、认识与完善自我、习得乐商，是心理育人的重要内容。

三是心理助力良好的教育生态。破解当下亲子关系冲突、学习内卷以及校园心理危机，需要教育、家庭与专业力量以及社会协同助力。而60%学校心理健康工作仅局限于开展心理筛查和心理活动课，存在发展不平衡，工作成效低下，无法满足现实需求的问题。提高中小学心理健康教育工作的系统性、针对性和有效性，是培育良好教育生态的保障。

为实现心理“三个助力”，暖心理立足积极心理学理念，以服务充实心育内涵，以行动夯实素养落地，逐步形成了“一门学生幸福课程、两个心理服务平台、三项心理行动品牌、四大心理工作机制”1234区域暖心理服务品牌，全面提升了学生心理健康素养，促进了区域“双减”工作的可持续发展。

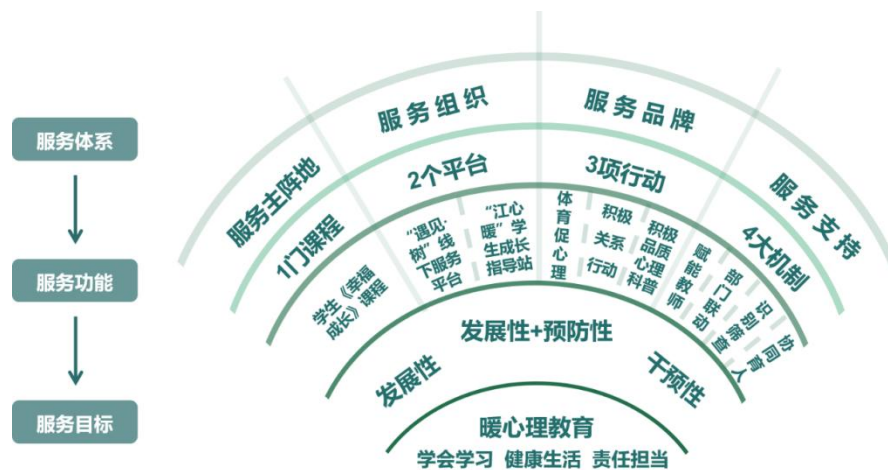


图1. “暖心理”服务体系

二、解决问题的特色做法与经验

(一) 遇见成长——开发“五模块六型”的《幸福成长》课程

从缓解学生焦虑、提升学习方法、学习沟通与表达、学会共事出发，课程建构积极认知、积极情绪、积极关系、积极意义和积极品质“五模块”课程内容，明确课程阶梯的成长目标与内容，设计和开发学习活动方案，引领学生“学会学习、健康生活和适应变化”。

暖心理课堂坚持“四个更重要”原则，即体验比认知更重要，引导比教导更重要，说真话比说对话更重要，自我感悟比教师概括更重要，心理教师运用学习生活中的典型案例、故事、游戏等资源，构建出指向“积极认知和积极意义”的“访谈型、思辨型课堂”，指向“积极情绪和积极关系”的“游戏型、角色扮演型、创意活动型、项目实践型课堂”，六种课堂都渗透积极品质和积极意义的元素，点燃学生学习动力，根植幸福生活的DNA。

表1. 《幸福成》心理课程内容

两点	五模块	小学低年级 (1-2 年级)	小学中年级 (3-4 年级)	小学高年级 (5-6 年级)	中学低年级 (7 年级)	中学中年级 (8 年级)	中学高年级 (9 年级)	
道德认知	积极认知	课程目标	初步了解自己的生命来源和外在特征(身高、胖瘦、外貌等)。	初步了解自己的行为表现,学习情况,活动能力等。	正确认识自己的优缺点和兴趣爱好,初步学会悦纳自我。	初步认识青春期的生理特征,能进行自我监督和调节,认识自己的独特性,形成自我评价。	建立自我同一性,建立完整的自我概念,能更好地悦纳自我,在充分了解自己的兴趣、性格。	自我管理,树立良好的人生理想和信念,形成正确的生命观,世界观,人生观和价值观。
		课程内容	自己的色彩 我的个性名片	优点大集合 不一样的美丽	我真的很独特 认识我自己	遇见最美的自己 我的秘密花园	多维的我 兴趣金字塔	改写标签 做我真好 我为自己掌舵
	积极意义	课程目标	适应新生活;初步具备纪律意识、时间意识和规则意识。	适应学习压力;初步适应人际关系变化;初步树立独立意识。	正确认识毕业和升学;初步认识青春期变化;适应分离。	适应新集体、新同学,找到归属感,学会处理学习和娱乐的关系,具备一定的生活的能力。	适应校园生活的变化,适应学习强度和难度的变化,学会合理归因。	学会面对升学和考试的压力,学会用成长型思维适应生活中的变化。
		课程内容	我是小学生 忍住那份“甜”	今天我当家 学会“保护自己”	特别的痕迹 无畏逆境	一切从“新”开始 寻找失败中的“珍珠” 与“拖延君”说再见	希望感: 开启“希望”新 专线 合理归因	积极暗示的力量 珍惜拥有有所当为 用成长型思维看变化
人格发展	积极情感	课程目标	对情绪有初步的认识;能够觉察自己的情绪并简单表达情绪。	初步学会表达情绪、接纳自己的情绪,学习情绪调适方法。	能恰当地表达自己的情绪;初步掌握正确处理消极情绪的方法。	深入了解自己的情绪;学会调适忧虑,恐惧紧张焦虑等消极情绪,能控制冲动行为;热爱生活,寻找生命的意义。	掌握调节情绪的方法,并具备一定的应对突发事件的能力;学会敬畏生命,珍惜生命。	学会有效调控自己的情绪学会以乐观的态度看待心理危机,增强心理弹性,逐步形成幸福生活的能力。
		课程内容	做情绪主人 我生气了	微笑训练营 委屈你好	情绪的钥匙 拥抱多彩情绪	我的情绪小怪兽 我的生命线	冷静瓶应对情绪 风暴 生命五样	换个想法心情好 幸福密码
	积极关系	课程目标	初步树立人际交往意识;养成友好交往品质。	初步树立集体意识;初步掌握交往技巧。	初步树立合作意识;正确认识青春期异性交往。	树立责任意识,提高与人沟通和交流的技巧;把握与异性交往的尺度。	学会维护友谊,学会理解父母和老师。	正确对待同学间的竞争与合作;善于处理与父母、老师和同伴的关系。
		课程内容	听的学问大 我心中的爸妈	沟通一小步 搭起信任之桥	学会拒绝 爱的表达	言语有温度 从“疾风暴雨”到 “和风细雨” 青春路上 理智吃瓜	把握青春的旋律 沟通是桥 “不欺凌 不暴力”	我的亲情年历 合作之手
	积极品质	课程目标	初步感受学习乐趣;初步养成良好的学习习惯;培养基本学习能力;了解常用学习方法。	激发学习兴趣,进一步养成良好学习习惯;训练学习能力;进一步了解学习方法。	强化学习兴趣,端正学习动机,正确对待成绩,提高思维品质;培养解决问题的能力。	树立正确的学习观念,改善已有的学习习惯以适应初中学习;发展创造力等学习能力,培养成长性思维,合理设定学习目标。	学会运用各种学习策略提高学习效率。能根据自身实际情况恰当调整学习动机,优化学习习惯以适应学习。	掌握恰当的学习方法和学习策略,如时间管理、学习环境管理、他人支持等,能进行自主学习,开发大胸潜能,进一步提高学习效率。
		课程内容	知识的魔力 解密注意力	学习的苦与乐 看谁更有创意	给学习加个油 揭开记忆的面纱	我的目标树 我的“时间瓶” 挑战回形针	制定学习计划 小行动 大影响 画出好成绩	傲视群雄战场 掌握我的目标 压力山大我不怕

(二) 助力成长——开展“心理减负”的三项行动

1.活力体育；指向“快乐大脑”的“心理减负”行动

发挥体育活动对青少年心理健康尤其是对“快乐大脑”的积极正向作用。教育局联合体育科探索以“一生一技”“一人一处方”为基点的“活力体育育阳光少年”项目行动（该项目列为2022年省规划项目，市重点项目），点燃全区40

所中小学、3.8 万余名学生运动热情，增强学生的心理弹性。

一是特色打造，提升体育资源“保障力”。项目组结合各校传统优势、现有资源，打造“一校一品”体育特色，努力让每位学生形成一项伴随终身的体育爱好，培育学生阳光心态。

二是多元参与，增强体育项目“供给力”。一方面，各中小学校开设了 2 至 6 项以上体育拓展课程。另一方面，结合“全域体育”，积极引入社会体育资源力量，合力推进校园体育项目开发，提升区域优势“传统 10 项”，发展“时尚 10 项”满足学生自主选择适宜发展的运动项目。

三是优化机制，激发学生运动“内驱力”。重视学生体育运动过程表现、进步情况、课余锻炼习惯等身心健康发展“相对值”，以科学评价激发学生参与运动的积极性。试点推广学校全员运动会，让每个学生都有在赛场上展示一技之长的出彩机会，体验运动乐趣、增长自信。

2.学生成长陪伴手册：旨向“积极关系”的“心理减负”行动

厘清积极关系的中重要品质。积极关系是助力学生健康成长的生活场。将积极关系品质具体化，从培养学生积极关系的 21 项品质出发，明确小学三个学段和初中学段不同成长重点，形成阶段性、连续性品质发展目标。

化重要品质为生活行动清单。基于学习与生活场景与需求，设计关心的行动、表达的行动、共处的行动和共事的行动四大行动清单系列，细化为以周为单位的 12 条行动清单，引领学生、教师和家长积极行动，共同培育一个融积极语言和积极投入的友善环境。

实现引领示范与主动选择结合。每日 12 条行动清单体现“简单容易、小步子”原则，克服学生行动的畏难情绪，强化行动的愉悦体验；并通过学生每天自我觉察，每周有阶段性自我反省和重要他人（老师和父母）眼中的自己的对话与交流，提供了基于常态的师生、亲子以及与自我对话沟通的平台

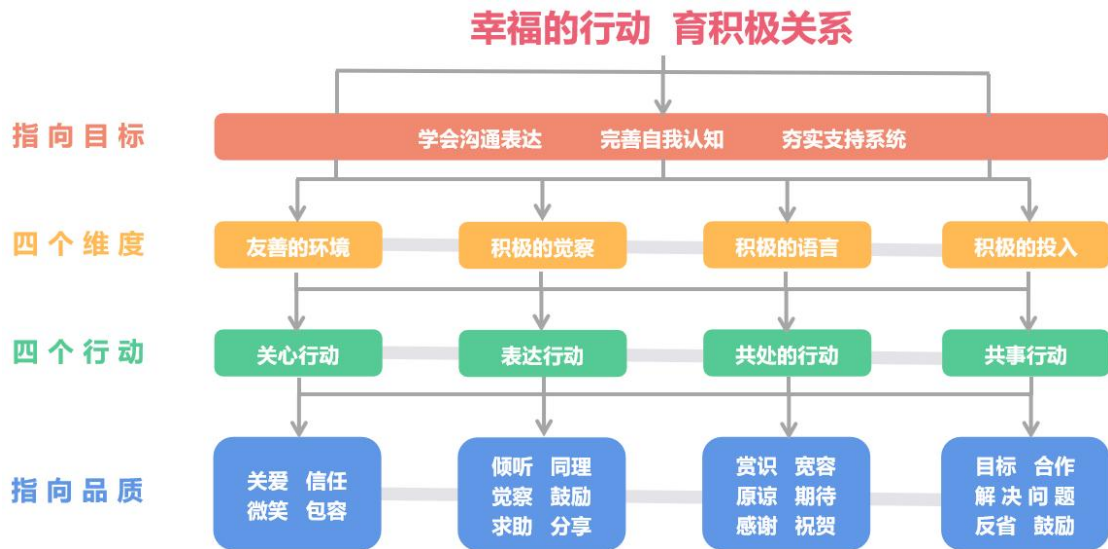


图 2. 《幸福的行动——学生成长陪伴手册》积极关系导航图

3.心理科普：旨向“积极品质”的“心理减负”行动

心理科普是面向全员提升心理认知的重要领域。区域以学年为周期，逐步构建了9月1日“心理第一课”遇见新学期、12月底“心理迎新节”收获新成长，525“暖心理日”习得积极品质、6月“暖心理周”育成长新目标心理科普行动，“一课一节一日一周”科普线，先后开展了“爱有方法”“向前一步”“尊重与希望：沟通第一课”“求助：是一种基本能力”“圆梦青春 护航中高考”等系列科普服务活动，形成了心理微课、心理剧、心理游戏等服务学生成长的心理资源网络。



图 3. 江北区每年“暖”心理科普行动体系

（三）守护成长——建立“心理减负”四大工作机制

1.创建学生心服务平台。

稳定的固定的心理团队是呵护学生成长的必要保障。区域先后创建了浙江省首批县心理辅导中心“遇见·树”学生心理健康教育辅导中心和宁波市首批学生

成长指导站“江心暖”工作站。由心理教师、名优班主任和学科优秀教师，通过心理热线、线下咨询、小团体工作坊、学科学习方法训练营等多元形式，在倾听、对话与模拟练习中重新激活学生面对困难与挫折的勇气与力量。

2. “五有五步”的守门机制。

学生心理筛查与评估是心理精准服务的前提，在实践中，区域形成了有制度、有体系、有档案、有干预、有督查的“五有”的心理筛查评估工作的闭环设计、学校层面围绕精心筛查→细心鉴别→走心干预→及时转介→复学评估等维度实施“五步”危机干预流程，做好学生心理健康守门体系。

3. 医教融合的干预机制。

专业干预与支持是学校心理服务的短板。教育局通过购买服务的方式，与心理专科医院康宁医院联合开展集心理咨询评估、心理诊断治疗和心理危机干预功能于一体的“医教协同”合作行动，建立了诊疗绿色通道，建立信息共享机制和进修培养机制，专业支持服务学生健康成长，呵护成长中遇见困惑的每位学生。

4. 协同育人的工作机制。

区域建立多部门多系统联席会议，明确职责分工，整合力量资源，加强问题研判；积极发挥社会力量，引进“驻校社工”，开展“温暖的家”“暖翼”“幸福家”等学生心理成长护航行动。

三、问题解决的成效与社会影响

积极心理引领下的暖心理教育，通过多维度、立体丰富的心理课、心理活动以及心理成长体验，让学生在包容、友爱、支持的教育氛围中感受成长的喜悦、突围成长的瓶颈、解决成长的困惑，根植健康生活、主动学习以及勇于挑战的积极思维与品质。从近三年每年中考，也可以看出更多的学生在为自己的目标而努力，并最终实现了目标。

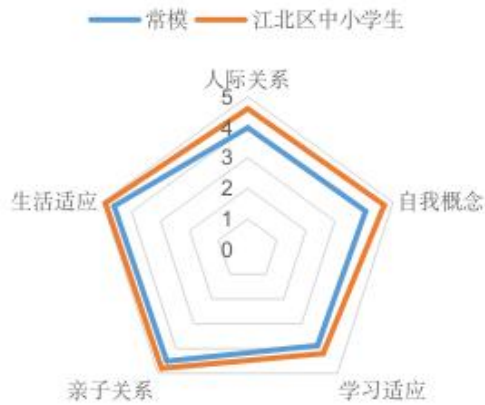


图 4. 2022 年江北区中小學生心理健康况检测与宁波市常模比较

同时， 8 项成果省级课题立项与获奖， 11 项课题市级立项和获奖， 10 项成果公开发表， 43 篇相关论文、课例省市获奖， 10 多位教师获市区教坛新秀、名优教师称号。暖心理教育正成为区域师生更优发展的助推器。

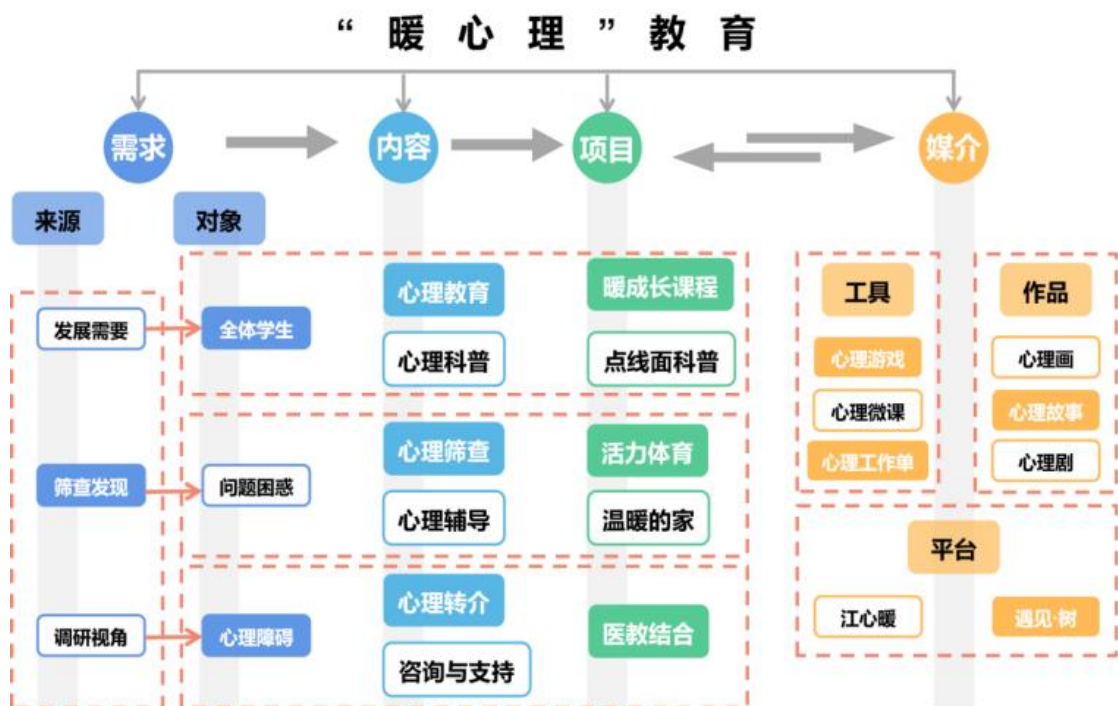


图 5. 江北区“暖心理”教育

“暖心理”教育构建了分级分类、操作性、推广性强的区域心理服务体系，发挥了学生学习成长的主动性和创造性，助力学校双减改革的深入推进，表现为：

践行素养观。暖心理服务是素养导向下的实践范式。服务体现和落实了“学会学习、健康生活和主动适应”核心素养和能力，丰富和明确了学校心理健康服

务的目标追求和实践取向。

凸显活动观。暖心理服务构建了以行动促成长的活动体系。六型课堂、体育活动、幸福行动清单和心理品质科普行动，让学生历经“入心、动心、真心、开心”成长过程，夯实了学生的行动力、自控力，成就感和幸福感。

体现系统观。安全的、支持的、合作的成长氛围是学生健康成长的生态场，暖心理服务做到分层分类、学段衔接；坚持面向全体与个性需求相结合；家校社协同育人，齐力共促学生发展。

“成长不倒翁”：优势视角下初中生抗逆力培养区域探索

嘉兴市秀洲区教育研究和培训中心

一、案例背景

（一）初中生正处“疾风暴雨”期

青春期宛如人生的春天，无限美好但也潜伏危机。卢梭说：“青春期是一个狂风暴雨的危险时期。”处于这个阶段的青少年既渴望独立又离不开对父母的依赖；既渴望被认可又有逆反心理；对未来既充满向往又常感迷茫。作为这样一个矛盾共存体，其身心健康水平一直备受关注。

（二）“双减”下心理压力“难减”

在秀洲区一项调查中发现“双减”背景下，初中生在作业压力和培训负担方面得到一定程度的缓解，但依然承受着方方面面的压力与挑战，排在前五位分别是升学竞争激烈、学业压力重、人际关系困扰、父母过高的期望值、不确定性未来等（图1），这些都在考验着初中生的心理承受力，进而影响其心理健康水平。



图1：“双减”背景下初中生压力源调查

（三）初中生抗逆力培养“应运而生”

“双减”牵一发而动全身，需要学校、家庭和社会多维发力、协同育人。基于积极心理学视角，嘉兴市秀洲区教育研究和培训中心努力探索心理育人模式转

变，变“问题视角”为“优势视角”，培育学生自身“优势心理品质”，厘清各“优势要素”间的作用机制，激发“迎难而上”的驱动力，探寻应对逆境的有效解码方式。

二、解决问题的特色做法与经验

秀洲区以建构初中生“自我同一性”为路径，基于优势视角，从学生、家庭、学校三个层面整合青少年内、外部抗逆力资源，发展稳固的“抗逆共同体”，进而提升区域内初中生应对人生逆境的心理品格。秀洲区初中生“抗逆共同体”组织架构如图 2 所示。

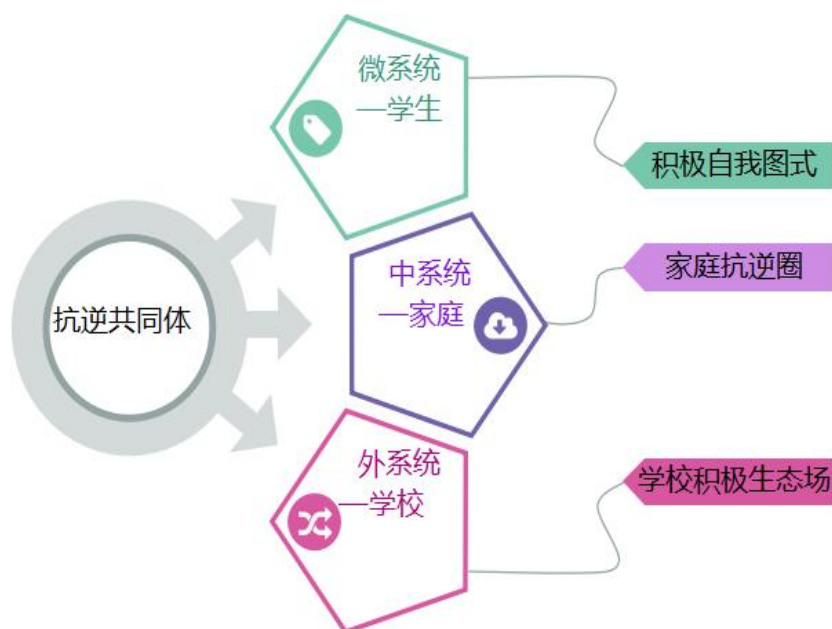


图 2：秀洲区初中生“抗逆共同体”组织架构图

（一）抗逆力微系统：构筑“积极自我图式”

在课程育人目标的导向下，秀洲区基于初中生心理成长需要，设计开发了抗逆力课程——“成长不倒翁”系列心理课。该课程聚焦“乐观感(Optimism)”“效能感(Competence)”“归属感(Belongingness)”三大抗逆力核心品质，采用音乐、绘画等表达性艺术形式，从情绪、认知和行为等方面对学生进行心理赋能。该课程重在沉浸式互动、启发式精讲、感悟式强化，引导学生一步一步地体证、体察、体悟，收获内心的韧性、灵性与丰盈。“成长不倒翁”初中生抗逆力课程结构如图 3 所示。



图 3：“成长不倒翁”初中生抗逆力课程要素解析图

1. 聚焦“积极信念”，培育乐观感

乐观感提供生命发展的方向。“成长不倒翁”抗逆力课程的第一模块为“积极信念”篇，内容涵盖目标管理、合理归因、情绪调适、乐观信念等。该模块通过设计“写给 20 年后自己的一封信”“考试后，如何归因再出发？”“我的情绪小精灵”“专属情绪奶茶”“面对挫折，迎难而上”“给生活加颗糖”等主题活动，进而培养学生乐观豁达的心理品质。

2. 聚焦“积极能力”，培育效能感

效能感提供生命发展的力量。“成长不倒翁”抗逆力课程的第二模块为“积极能力”篇，内容涵盖自我认知、多元智能、潜能激发等。该模块通过设计“对话自我”“致闪闪发光的自己”“你被‘拦路虎’拦住了吗”“我有超能力”“神奇的力量——潜能”等主题活动，进而培养学生的自我效能感。

3. 聚焦“积极关系”，培育归属感

归属感提供生命发展的支持力。“成长不倒翁”抗逆力课程的第三模块为“积极关系”篇，内容涵盖亲子关系、同伴关系、师生关系等。该模块通过设计“你是我心中的‘小太阳’”“爸爸妈妈，你们知道吗”“我的‘朋友圈’”“什么

是‘快乐星球’”“寻找生活中的‘小确幸’”等主题活动，培养学生的人际归属感，学会编织自己的社会支持系统。

（二）抗逆力中系统：构建家庭“抗逆圈”

家庭在初中生“抗逆共同体”系统中独具价值。家人之间良性互动、和谐有爱的家庭氛围、家庭的凝聚力和坚毅力等都能成为学生承受各类压力的“缓冲带”与“调节器”。秀洲区各学校借助“校级一年级一班级”三级家委会和家长学校，通过“温暖相遇”工作坊、“好好说话”亲子营、“幸福钥匙”微课堂等协助父母成为孩子身心健康的“护航者”。

1. “温暖相遇”工作坊，营造“乐观式”家庭信念

基于积极心理学的理论支撑，各学校开展“温暖相遇”父母成长系列工作坊，工作坊具体主题涵盖家庭目标管理、家庭期待值调适、家庭情绪管理、积极家风建设等，协助构建“乐观式”家庭情绪底色与信念系统。该工作坊将家庭教育的理论认知、技能习得与情绪体验相联结，以达到“知行合一”的学习效果。

2. “好好说话”亲子营，营造“共情式”亲子沟通

“好好说话”亲子沟通营通过非暴力沟通训练、心理绘画表达、心理剧演出等方式，帮助家庭成员理解沟通的重要价值，尝试剖析日常沟通中潜在的问题类型，演练积极有效的沟通方式，进而提升家庭凝聚力。“好好说话”成长营课程设置见表1。

表 1：“好好说话”亲子沟通营课表

序号	主题	内容要核
第一课	让爱融入生活	“非暴力沟通”概况介绍
第二课	观察 vs 评论	区分观察与评论
第三课	如何表达需求	学会觉察并表达想法与需求
第四课	共情式倾听	学会全身心倾听并恰当回应
第五课	当情绪来了	学会表达愤怒等各情绪
第六课	感谢有你（你们）	关注积极面并表达感激

3. “幸福钥匙”微课堂，营造“关怀式”亲子关系

根据家庭治疗理论，构建了面向家长群体的抗逆力系列微课——“幸福钥匙”，聚焦家长有共性困扰的话题：例“孩子缺乏学习主动性怎么办”、“孩子

早恋了怎么办？”、“青春期孩子很叛逆怎么办”等，旨在通过问题探讨的方式，帮助家长正确理解青春期孩子的身心特点与发展需求，探索家庭系统的积极动力模式，促进“关怀式”亲子关系的建立。

（三）抗逆力外系统——打造学校“积极生态场”

在初中生“抗逆共同体”中，学校的作用举足轻重，秀洲区旨通过采取“后盾式”全员心育、“朋辈式”成长同盟、“浸润式”心育项目等举措来构建学校的“积极生态场”，提升青少年缓冲危机与追逐幸福的能力。



图 4：学校“积极生态场”构建图

1. “后盾式”全员心育，构建新型师生关系

秀洲区通过举办各类型的教师心理健康教育培训，提升教师自身的幸福感指数，进而学会如何用多元智能地眼光去看待学生，如何用共情的方式去倾听和了解学生的内心世界。各学科教师秉承“坚持做学生成长的后盾”的原则，将积极教育的理念潜移默化地传递到全员、全过程、全环节育人中，以此提升师生关系的质量。

2. “朋辈式”成长同盟，构建良好同伴关系

青少年成长的过程中，有效的同伴互动与心理支持至关重要。秀洲区各校通过班级心理委员制度、学生心理社团、朋辈主题心理班会等载体开展“朋辈式”互助活动，完成青少年抗逆力外系统的建构。例“我们在一起”朋辈主题班会，聚焦“幸福六要素”，通过高年级学生引导低年级学生的方式，帮助其培育“发

现幸福”的习惯，并感受到来自同伴关系的深度滋养。

3. “浸润式”心育项目，构建积极校园生态

秀洲区通过“浸润式”心育项目来激发学生心理潜能、培育积极心理品质，构建“支持型”校园人文生态。如秀洲区首届心理科普周，以“寻找疫情下的心能量”为主题，依托“多校联动”的工作机制，组织开展“治愈系心理四格漫画征集”、“自然博物馆中觅春天活动”、“每日幸福日志采集活动”、“幸福盲盒设计”等学生喜爱的心理特色活动来和谐校园氛围，进而厚植校园文化。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）研发一套高品质青少年“抗逆力”课程

青少年抗逆力课程内容兼顾知识、活动、经验三个方面，通过主题聚焦、内容有梯度的心理课程，帮助学生持续建构积极的自我图式。这些课程经过几轮反复打磨均为精品，有部分课例在嘉兴市中小学心理健康教育课堂教学评比中斩获一、二等奖，部分心理微课在秀洲研训公众号刊登；另有部分心理微课入选在嘉兴教育公众号。

（二）“抗逆力”心育项目上学习强国平台

以“抗逆力”为核心理念的秀洲区心理科普周，其开发的“心育套餐”具有很强的可操作性，无论城市中心校还是农村薄弱校都能利用共享资源开展特色活动，以此传播积极心理学理念，培养学生积极乐观的人格品质，同时潜移默化地塑造秀洲区“积极向善”的校园心育文化。秀洲区首届科普周一经推广，广受嘉兴日报、南湖晚报等媒体关注，相关报道还推送了学习强国平台，并在嘉兴市掀起了一股心理健康活动周热潮。

（三）凸显“双减”下心理健康教育特色

秀洲区“成长不倒翁”青少年抗逆力项目自实施以来，为“双减”新背景下区域内广大初中生群体提供了专业化、系统性、高品质的心理健康教育服务，提升初中生人格的坚韧度，使其更有心理能量来应对和化解各种心理压力。该项目实现了心理辅导个性化、指导专业化、影响扩大化的效果，彰显了“双减”之下区域心理健康教育工作的特色与亮点。

循证·浸润·赋能：小学生学科核心素养评价的海岛实践

岱山县教育局

一、直面现状，思考海岛教育均衡发展新路径

一直以来，教学评价问题饱受诟病，评价的功利性遮蔽了其育人价值。在理论上厘清教学评价之于“双减”的机理过程、内在价值及实践策略，切实减轻学生课业负担，提高课堂教学质量，促进学生身心健康发展，无疑成为研究“双减”政策有效落实的重要课题。

岱山县是全国海岛县之一，学校除本岛外分布在衢山等四大岛上，且大都为小规模离岛学校，面临着“公共服务半径大，岛际共享难度大，优质教育资源供给不足”的困难。海岛特殊的地域环境特点，要求岱山教育必须借助数字赋能，抓住“双减”与“新课标”实施的契机，催生发展教育教学评价的新模式，为海岛教育优质均衡发展添上亮丽的一笔，为学生终身发展全面发展奠定坚实基础。

鉴于上述情况，“依托海岛一体化大平台，实现教研训巡评五合一，助推小学生学科核心素养评价工作的落地”成了岱山教育在众多评价改革之路中选择的一条可操作性的、可持续化的发展之道。

二、各方发力，打一场学科素养评价的攻坚战

（一）循证：实现教学评一致性的有效路径

多年来，岱山教研注重对学习过程的观察、记录与分析，倡导基于证据的评价。关注学生真实发生的进步，积极探索增值评价。岱山县依托一体化平台，在疫情期间完成了百场线上+线下的直播和“蓬莱季”系列研修活动，使循证教学真正从理念层面走到实践层面。

1. 教研员、校长领学新课标

教研员和校长将《课程标准》、《教学实施建议》等加以研读后，梳理出教学评价相关内容，对教师进行新课标的领学。并通过系列课堂教学研讨活动，聚焦“循证”教学：课前通过诊断学情、精准目标、预估证据；课中关注学生真实发生的进步，推进表现性评价加强对话交流，增强评价双方自我总结、反思、改

进意识和能力，倡导协商式评价；课后通过统整分析证据、反思目标达成、后续跟进设计。通过“循证教学”，形成教学评闭环。

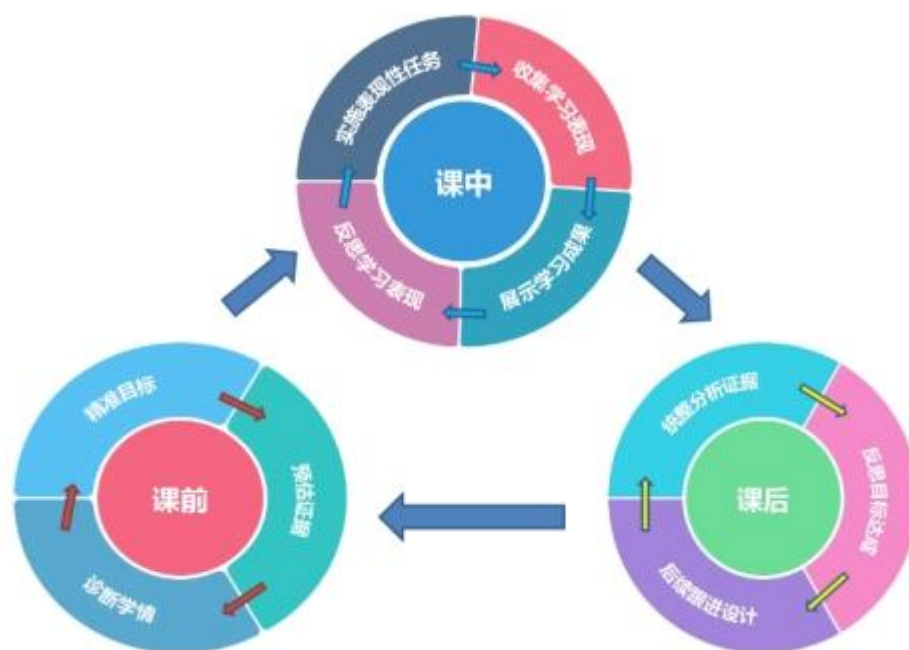


图 1. “评价证据”为核心的学教方式变革路径

2. 一线教师研学“蓬莱季”

“蓬莱季”研修品牌分“春、夏、秋、冬”四个系列：“蓬莱之春”，侧重青年教师评价素养提升；“蓬莱之夏”，侧重全体教师的专业成长；“蓬莱之秋”侧重高端活动与学科分会；“蓬莱之冬”侧重教师群体读书活动。分别寓意：春种、夏耕、秋收与冬藏。运用海岛一体化，可以实现多地同时进行教师素养测评。2022年，岱山县利用“蓬莱季”开展了多场次分学科评价专题培训活动和读书分享活动，循证教学遍地开花，精进品牌的同时让评价工作落地。

（二）浸润：让师生都成为评价的主体

引导一线教师参与开放性命题的设计与应用，参与评价微项目的设计与申报。开展命题专题讲座，重塑命题理念。组建小学四科命题核心小组，开展卷入式命题研修活动。引导学生积极参与各种表现型测评，在测评中展露素养，收获自信。

1. SOLO 与命题：寻找属于每个学生的最近发展区

找到属于每个学生的最近发展区，这是学生核心素养评价的关键技术，也是教育的真谛所在！岱山县依托教育评价专家工作室，系统学习了“基于 SOLO 分

类评价的核心素养测试命题技术”。工作室成员为全县教研员、中小学教导主任和评价团队核心成员，大家明白了 SOLO 的核心价值就是带着分层的理念去精心设计每一道命题，要给每个有差异的孩子找到最近发展区。大家根据所任学科独立编制 SOLO 题并集结成册，小小的集子传递了教育人的激情、智慧和大爱。工作室还为学员们人手准备了《学习质量评价 SOLO 分类理论》一书，更多的教学骨干加入到了命题的研究中来。



图 2. SOLO 与命题 ——岱山县教育评价专家工作室成果集

2. 表现性测评：学科分项评价的迭代与升级

各学科教研员根据小学生学科核心素养可持续发展的需要，确定了单项评价项目，构建起《岱山县小学生朗读能力评价标准》、《岱山县小学英语口语表达评价表》、《岱山县小学音乐学科质量评价办法》、《岱山县小学科学实验操作评价标准》等。目前涉及语文、数学、英语、科学与音乐学科，后期将覆盖所有学科。

表 1. 岱山县学科分项评价操作表

学 科	项 目	评价标 准	评价主体	县级评价方式	县级评价结果反馈
语文	识字与写字			每一学期（或学	评价结果以班级

	阅读与鉴赏	各学科 分项评 价要求 (略)	学生自己、 课任教师、 县评价小 组教师	年), 各学科教研 员不定期组建县 级评价小组, 有目 的地选择一个年 级进行全县性的 单项学科素养的 检测。	(或学校) 为单 位分“优秀”、“良 好”、“达标”与 “待达标”两级进 行公布, 对于未达 标的班级, 进行后 续跟踪性评价, 直 至达标。
数学	运算能力				
	解决问题				
英语	口语表达				
	综合语言实 践				
科学	实验操作				
音乐	歌曲演唱				
	乐器演奏				

县级、校级层面开展了形式多样的学科素养分享测评活动, 如: 诗词大会、魔方还原挑战赛、小学生实验微课征集、Topic writing with pictures、趣配音、校园好声音、劳动周等活动, 回归教育本真, 追求五育并举。不断探索分享评价的新业态, 比如运用问题解决型、展演表现型、自主进阶型、网络平台型、群体评估型等测评实施样态。



图 3. 岱山县小学生思维素养大挑战——魔方还原比赛

(三) 赋能: 通过海岛一体化平台实现管理新模式

坚持系统思维、整体智治理念, 建立县教育局牵头的联系会议制度, 建立县

教育局分管领导主导、跨部门协同的工作小组，组建教育评价专家小组，运用依托区域一体化平台探索教学评价管理的新模式。

1. 平台的建设

岱山县海岛一体化平台以“顶层设计、上下协作、校际互助、优势互补”为导向，以大数据贯穿互通，建构教、研、训、巡、评五大模块，将教研活动组织、管理、评价、成果沉淀形成“一站式”体系，建立教研员巡课平台，适时推波助澜使学习和研究走向深入，实现“深度汇谈”。搭建特级教师、名师网络工作室和骨干教师网上工作坊，实现对教师专业发展的有效引领和资源支持。开展作业（命题）微课建设，形成作业指南、优秀案例、作业资源等一系列作业研究与指导成果。



图 4. 教研训巡评五合一的海岛一体化大平台

2. 机制的完善

建立“1+N”视导机制：“1+N”有双重含义，一指视导人员多样化，除教研员“1”之外，邀请市教研员、选调部分骨干教师共同参与视导，组建学科教研员工作室、外聘特级教师等“N”个专业团队共同参与视导，问诊课堂。二是指视导视角的多样化，注重“行走制”。即“1所学校+N个领域”，既有专题化，

如“作业改进与管理”，加强作业改进视导，标本兼治，全力推进“双减”工作。又有综合化，内容“必选+选择+定制”，视导领域“研修+科研+课改+师训+评价”五合一等。这是过程机制，融合多元视角，产生“牵一发动全身”的效应。

三、成效与影响，评价改革普惠每一个海岛学子

（一）以素养、内涵发展为基点，打通了评价标准“堵点”

通过教研员与校长的新课标领学、全体教师的新课标素养达标以及多学科基于循证的教学评一致性的课例研磨与深度汇谈，使教学评价开始落地。完成了小学各学科核心素养教学评价的梳理，通过蓬莱季系列研修活动让每位教师内化于心、外化于行。

（二）以健康、个性发展为导向，打通命题环节“堵点”

构建了身心健康、品质上乘、技能全面、个性鲜明的学生学科分项评价和综合评价的内容及操作体系，促进了学生全面发展。相比于以往的冷冰冰的纸笔测评，现在的表现性测评表现得更加让人喜欢和着迷。可以说，学科分项评价都各具魅力。

（三）以增值、绿色发展为目标，打通各方监管“堵点”

海岛一体化大平台具有“教研全记录、巡课全天候、资源全留存、评价全反馈和评比全透明”的诸多功效，依托区域一体化平台探索教学评价管理的新模式，做到了低耗、高效、科学有效，达到师生身心愉悦、学科质量优良。

多年的教学评价工作的迭代与探索，使岱山县小学生学习状况朝着优良的方向发展。在舟山市小学生学习状况监测中，在“教学方式”与“学习方式”的六个具体指标中，岱山县小学生“合作教学”、“合作学习”、“探究学习”与“自主学习”四个指标均高于市平均水平。

表 2. 舟山市小学生学习状况监测部分指数情况

分类	教学方式			学习方式		
	审辩 教学	合作 教学	因材施教	合作 学习	探究 学习	自主 学习

	指数	指数	指数	指数	指数	指数
舟山市	88.6	93.8	79.1	85.6	80.7	81.1
岱山县	88.6	96.6	77.7	87.6	82.1	82.5

根据对全县 200 多位小学语文教师的问卷调查，分别有 74.9%、22.3% 的老师认为自己的备课思维方式得到转变、基本转变。认为自己课堂角色完全转变、转变、基本转变、没有转变的比例分别为：28.8%、57.7%、10.7%、3.8%，只有 3.8% 的老师认为自己的课堂角色没有转变。

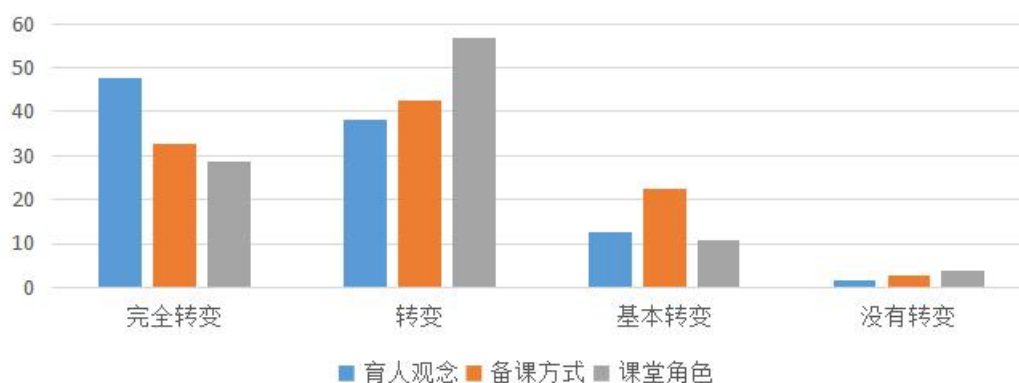


图 5. 教师“学教方式”变革统计

2022 年 9 月，岱山县“学生学科核心素养评价”入选了浙江省深化新时代教育评价改革试点项目。这一项目的实施，是提升岱山教育高质量发展的重要战略，也是落实《义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)》的关键举措。学生核心素养如何落地已经成为“双减”背景下大家共同面临的新课题，岱山教育人将一直行进在路上！

呼应儿童 链接生活 发展素养

——第二小学适性作业的实践与探索

安吉县第二小学

一、案例背景

“双减”后，作业问题已成教育领域的热门话题，也是许多孩子、家长为之痛苦烦恼的根源。我们究竟该如何定义作业？作业又该如何为学生赋能？通过对部分备课组的作业设计情况及学生座谈我们了解到，学校的作业现状主要存在以下几个问题：

1. **反复操练多，学生参与兴趣小。**目前教师作业的设计往往局限于再现式的范畴内，作业内容大多是反复练习，学生参与积极性小。在对学生周末及小长假的学情调查中，有 80% 的学生表示周末的书面回家作业都是平时练习过或者类型差不多的题目，学生参与兴趣小。

2. **书面作业多，学生能力提升低。**通过对家长的文件调查，我们了解到，困扰学生与家长最多的是反复的抄写、小报、口算等书面作业，虽然形式多样，但对学​​生能力提升的价值低。

3. **统一任务多，学生个性发展弱。**在日常教学中，大多教师布置的作业都是面向全班学生，学生根据自身个性选择的机会少，制约了学生个性的发展和潜能的发挥。

二、解决问题的特色做法与经验

如何呼应学生？让作业不再是学生的负担；如何把握学科本质？让作业脱离碎片化的巩固作用；如何联系生活？让作业成为“学以致用”的载体。面对这些问题的拷问，我校在适性教育理念的引领下，通过“因材施教”、“因人施策”、“因地制宜”三个方面激发学生“想做作业”的兴趣、培养学生“会做作业”的能力，体验“从做中学”的收获来改变作业现状，探索适合学生发展的适性作业，让每一份作业凸显学科本质，适合学生个性发展，适合儿童健康成长。

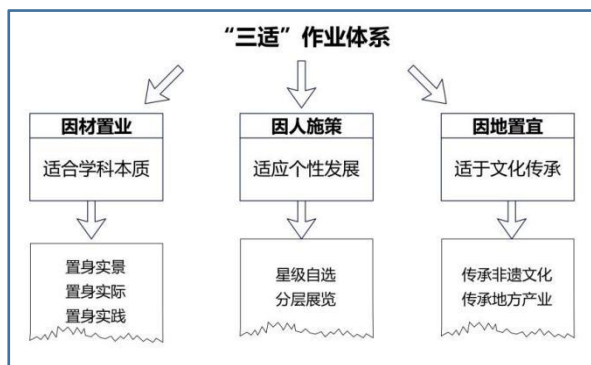


图 1. “三适作业体系图”

（一）因材施教：不同的学习内容布置不同形式的作业

长期以来，我国对小学阶段各学科的教材都遵循“逐级递进、螺旋上升”的原则，聚焦某个“核心主题”按单元编排，这就要求我们教师在设计练习时，要基于大单元视角，以培养学生的核心素养为出发点，以体现单元核心价值的主题为主线，以核心概念统领整个单元的练习设计。

适性作业就是要根据学科本质，设计适合学科特质的作业。学校要求各备课组根据每门学科、每个单元的学习内容的特点，设计合适的作业。要求教师从单元视角立意，紧扣单元的核心知识与单元要素，精心设计练习，让学生在完成作业的过程中实现知识的再构建。

1. 置身实景，激发兴趣

我们根据不同的教材内容，将作业链接生活，以真实的景致吸引学生，学校语文

教研组以“语文生活化，生活语文化”

推进作业改革，根据小学生多样化的求知欲望，我们遵循学生心理发展的规律，为丰富儿童的作业内容，开拓他们的视野，让学生在丰富多彩的生活不断自觉地遇见作业，激发投入作业的欲望。

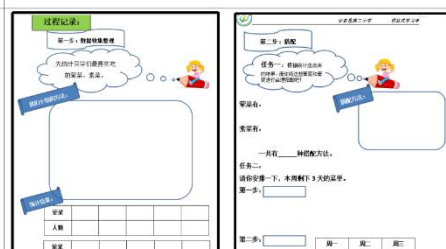
表 1. 习作类作业举例

作业类型	习作类练习
改进方向	基于学生习作中存在的真实问题：没事写，不知道怎么写？学校语文备课组依托项目化学习，以体验式的真实情景激发学生创作热情。每一次的口语交际、单元习作，必定是经历先体验、再交流、再创作。
案例展示	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>小组创作：《二小之美》</p> <p>1.围绕小组确定的中心句，每人描写一种景物，运用恰当的动词，写出景物的动态美。</p> <p>2.完成后，将各个组员的描写按照一定的顺序排列，组合成一段优美的宣传稿。</p> </div>

2. 置身实际，激活思维

学校数学组以“数学方便生活”推进作业改革，改“题海战术”为“运用战术”，在作业设计中深入以知识解决实际问题的思想。让学生在解决实际问题的过程中由“低级认识”转化为“高级认识”，由“一维认识”转化为“多维认识”，由“碎片认识”转化为“结构认知”，发挥作业的“激活”功能，让作业成为学生习得的发动机。

表 2. 单元整合类作业举例

作业类型	单元整合类习题
改进方向	对于某一个单元，根据单元的核心知识或单元要素，从整体出发，系统设计单元练习，助力单元知识的整体架构；对于前后关联性比较大的单元，通过单元间的知识联系，整体设计综合性练习，助力知识领域的整体建构。
案例展示	 <p>案例展示 二年级数学《数据的分析与整理》+《搭配》两个单元的整合作业</p>

3. 置身实践，激起动力

看书百遍不如实践一遍，除了普通的学科类实践作业，如：走一走一千米有多长？量一量圆的周长做一个受水型（或泄水型）水钟等，学校体艺教研组大胆创新，让学生通过自主创编创演歌曲、绘画，创编体能测试项目及路线并以小组为单位进行实践活动作业，激起了全员爱上体艺作业的高潮。

表 3. 趣味体育作业举例

作业类型	趣味体育作业
改进方向	以补弱+发展未落体育作业：根据体质健康抽测结果，各班根据每生的监测弱项和学生的个性特长进行同质分组，明确各小组需要锻炼的体育任务，然后组内学生根据训练要求合力设计具有趣味性的锻炼作业，在组长带领下进行实践与锻炼。 <div style="text-align: center;"> 同质分组 → 明确任务 → 设计活动 → 开展实践 </div>
案例展示	附 501 班各小组训练任务： 一组：连续踩球+前滚翻+运球绕杆+跳绳+冲刺跑 二组：仰卧起坐+跳绳+篮球传运球+足球运射+冲刺跑 三组：前滚翻+连续跳跃障碍+足球连续拨球+带球射门+冲刺跑 四组：篮球传接球+运球+足球助跑射门+冲刺跑+跳绳 附第三小组实践作业设计：

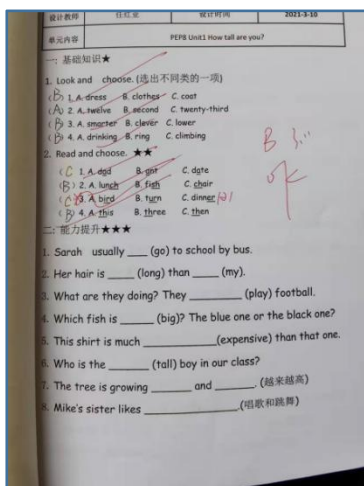
（二）因人施策——不同的学生做不一样的作业

根据学校的适性教育理念，要让每一位学生都得到适合的发展。在作业上也是一样，给每一位孩子布置适合他的作业，每一份作业给予适合它的舞台。

1. 星级自选，作业更自主

表 4. 三星级分层作业举例

单元内容	混合运算	姓名	班级
基础达标 ★	比一比，算一算 $65 - 36 + 28$ $24 \div 3 + 2$ $32 + 8 \times 2$ $65 - (36 - 28)$ $24 \div (3 \times 2)$ $32 + (8 + 2)$		
提升练习 ★★	$28 + 12$ $4 + 2$ $16 + 5$ 综合算式： 二 (1) 班有 21 名男同学和 15 名女同学，如果每 4 人分成一组练习跳大绳，一共要分成多少个小组？ 某商店出售白色免费活动，装满 60 个球送时表一块，点整每打 8 个，妈妈已经装满 6 打，还差多少个球？		
拓展练习 ★★★	妈妈准备买 4 种饮料，你认为她应该怎样买？ 		



与学校的培优补弱工作相结合，聚焦单元视角，每个单元设计单元分层练习，分一颗星、两颗星、三颗星，以满足不同层次学生的作业需求。学生可以根据自己的兴趣和特长，完成自己喜欢的、力所能及的星级作业，阶梯式的多样化、有乐趣的

作业，让纸质作业减量不减效，实现让优等生能够信心十足自我超越，让中等生能够按部就班自我提升，让潜能生能够脚踏实地的夯实基础的目的。

2. 分层展览，作业变作品

不同的孩子有不同的闪光点，让学生的每一份作业都成为一个作品、一种创新、一份享受，作为学校，就要给不同特长、不同个性的学生以展示的平台，让他的每一份作业都被尊重，被珍藏。学校通过各级展览，有班级的作业展、年级的创

新展、学生个人展等等，各种层面的作业展览，让每一份作业得到足够的尊重，让每一个孩子的特长都能得到闪光，让作业变作品。

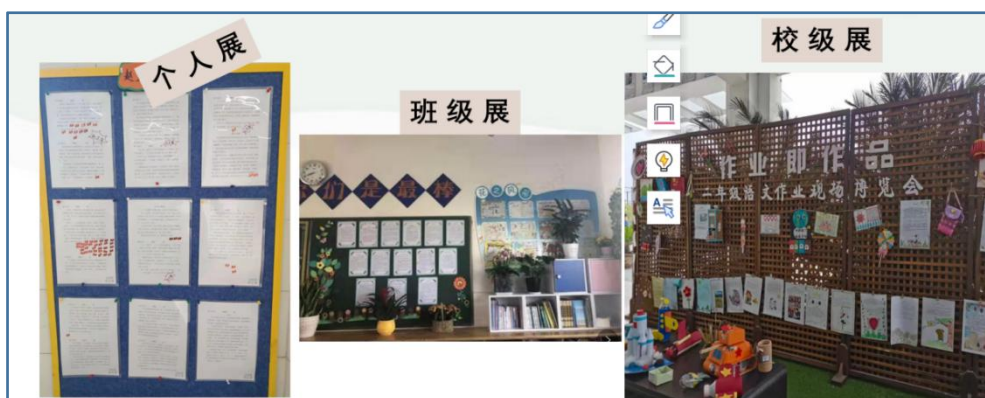


图 2. 学生作业展

（三）因地制宜——根据安吉非遗文化特色布置适宜的作业

“地”指安吉地方的非遗文化，在探秘安吉非遗的活动中发展能力，培养家国情怀，真正发挥作业的育人功能。

1. 依托非遗游戏激发作业兴趣

针对“双减”后一二年级无书面作业的情况，我们通过集体备课，设计了《一起玩游戏》项目化作业，让孩子亲历完整的学习过程，力图使学生在完整的发现、遵守、运用、创编、评价规则的过程中，通过由“观游戏——说游戏——玩游戏——创游戏——评游戏”的实践体验，强化规则素养，提升思维能力。我们主推的12个非遗轻游戏都是基于传统游戏的基础，融合学科知识，让学生在传承非遗的同时获得成长，感受到童年的欢乐。

2. 依托地方产业启航生涯路

“双减”后，本校积极整合乡土资源，与当地知名企业合作，开发小学生生涯启蒙的项目化作业，通过观察、模仿、体验等活动，引导学生发现自身的兴趣爱好，建立对未来的好奇与向往，树立正向的生涯信念，并以此聚焦家乡生态发展，提升个人职业规划能力。

根据“我是椅业设计师”生涯启蒙项目的经验，学校与多家企业、非遗项目合作，正在逐步形成校企合作开展生涯教育的基本框架，也开发出更多基于家乡资源的生涯启蒙项目。如，学校形成了与县非遗办合作“吴均汤包”、“立体竹编”、“纸烙画”生涯启蒙项目；与县检察院、气象局合作的“小法官”、“小小气象员”生涯启蒙项目；和龙王山茶业有限公司合作的“齐云茶堂”生涯启蒙项目等，逐步构

建了可借鉴、可复制的校企合作生涯教育基本构架，形成了可供学生整体普及与个性化发展的多样化生涯探索项目系列。

3. 依托传统文化根植家国情怀

依托安吉地域的传统文化，通过学科融合，开展研学类实践作业，比如了解独松关的抗金故事、半岭古道的由来等等，让学生在探秘家乡传统文化遗迹的过程中完成作业，培养家国情怀。

三、问题解决的成效与社会影响

1. 作业形式日益丰富

自学校“三适”作业的实践与探索以来，各备课组聚焦学科本质，不断创新作业形式，丰富作业类型。大量单元视角下的整合性作业、学科融合视角下的“跨界”作业，打破了单元间的隔断墙，打通了学科前的阻断墙，打开了学生的思维空间，让作业不再是知识的反复操练，而是学生认知的不断构建，能力的不断提升。这是学校12月份做的全校性作业量情况调查问卷，其中的百分比数据足以见证作业类型的成功转型。



图3. 学校12月份做的全校性作业量情况调查问卷

2. 学习成果更具特色

教师层面的作业设计评比，学生层面的各级“作业即作品”展，让师生对作业的尊重程度达到了空前的高度。尊重是相互的，各种高质量的作业即作品在各类平台得到展示与肯定，三年级语文组开展的《古道苍苍草木横 历史悠悠安吉情》项目化作业，得到了当地《行者》杂志一整个版面的宣传与肯定；五年级组开展的《我是椅业设计师》项目化作业得到了本土企业大康集团的大力支持，安吉新闻也进行了宣传与肯定；二年级组的剪纸作业在各类传统文化集市上受邀展示。我想这是对学生的最大肯定，只有学生把每一份作业当作品对待了，作业的价值就真正实现了。



图 4. 项目化作业刊登在《行者》杂志

3. 学生发展更有方向

适性作业最大的特点就是会关注学生的个性特长、自主选择。慢慢的，学生在学习中也有了选择权，清楚的知道自己的长处在哪里？明白如何在学习中扬长避短，在活动中发光发热，在展示中熠熠生辉。每个学生的自我发展更有方向了。

“世纪小镇”空间站：赋能“学后好玩”新样式

杭州市临平区天长世纪小学

一、案例背景

“双减”政策实施后，学校实施“5+2”课后服务。课后服务分第一时段和第二时段进行，安排如表1所示。学校在课后服务的第二时段增设48门课后服务内容。旨在通过第二时段课后服务内容的设置和实施，控制作业量，丰富课余生活，让学生放下笔，抬起头，去参加喜爱的体验和探究活动。

表 1. 学校课后服务安排

星期	周一	周二	周三	周四	周五
第一时段	基础服务一				
服务内容	基础课程				
第二时段	基础服务二	基础服务二	X 拓展课程	基础服务二	X 拓展课程
服务内容	课后服务 活动	课后服务 活动	拓展课程	课后服务 活动	拓展课程

然而，在具体的推进中，特别是从学生报名参加课后服务数据中发现第二时段“基础服务二”参与率大幅下降的问题。2022 学年第一学期较上一学期下降了 61.9%，不受学生欢迎。那么，第二时段“基础服务二”时间段，学生都去了哪儿？在干什么呢？针对以上疑问，学校进行了学生每周参加拓展类课程天数的调查、对第二时段课后服务时间段“学生在干什么”的调查。调查发现，第二时段课后服务时间段学生完成作业后，参与看书、运动的人数最多，也有不少学生玩电子产品或看电视、参加校外兴趣辅导班。

表 2. 2021 学年到 2022 学年参加课后服务学生人数统计

学期	学校 总人数	基础服 务一人 数	占全校 人数 百分比	基础服 务二人 数	占全校 人数 百分比	X 拓展 课程 人数	占全校 人数 百分比
2021 学年 第一学期	1738	1574	88.3%	1059	61%	810	47%
2021 学年	1740	1631	93.7%	1192	68.5%	760	43.7%

第二学期							
2022 学年 第一学期	1998	1691	85%	521	26.1%	1153	57.7%

本着解决“第二时段服务内容参与率低”的问题，学校提出了用好“黄金一小时”，打造“世纪小镇”空间站的对策。旨在通过“空间站”的创建和实施，让丰富的第二时段服务内容吸引学生，让优质的课后服务使学生“回归”校园。

二、解决问题的特色做法与经验

学校本着“打造世纪小镇，把课后时间还给学生”的理念，利用数字化技术和设备，优化学校场馆利用空间，打造数字化“世纪小镇”空间站。把课后服务第二时段的时间还给学生，把校园的各种空间让给学生，为学生打造可以运动、休闲、娱乐以及学习活动的空间和自主趣玩的服务内容，即畅玩乐学的“空间站”。

“空间站”是对“基础服务一”和“X拓展课程”课后服务内容的补充。学校提供活动场所和活动设施设备，制定活动规则，不设学时限制，不直接进行知识学习和特长培养，学生根据自己的喜好，以走班形式享受一小时“玩”的快乐，“学”的自由。

（一）“世纪小镇”空间站的建设

1. 服务场地设立：多途径开拓场地使空间更充分

学校在“拓、改、借”思路指引下，充分挖掘校内资源开发“空间站”。学校第一期开发了“运动（乒乓）馆”、“食育馆”、“影视厅”、“创意坊”、“阅读馆”五个“空间站”。拓展专用教室使用功能，如学校食育教室用作“食育馆”；改变（丰富）专用场地使用功能，如学校报告厅用作“影视厅”；借用（租用）各类专用教室，如绘本阅览室用作“阅读馆”。随着世纪小镇的不断完善，学校将利用校内更多专用教室、场地，以及利用校外周边社区、“艺尚小镇”时尚街区等场所资源，通过租（借）学生喜爱的场所，开发新的“空间站”。



图 1. 多样化的活动场地

2. 服务内容开发：多元化活动内容使学习更好玩

学校融“五育”于一体，精心开发和设计好“玩”的课后服务内容，让学生不知不觉中浸润教育的熏陶。以“五育”的育人目标为导向，设置场馆、开发丰富多元的课后服务内容。学校围绕每一期场馆设置的主题，选择不同活动素材作为服务内容。如，育人目标指向“德育”的“影视厅”，学校围绕“红色记忆”的主题，为低段和高段学生选择放映不同内容电影；再如，育人目标指向“劳动教育”的“食育馆”，学校围绕“家乡美食”的主题，安排不同年级学生轮流制作不同具有地域特色的美食。课后服务素材“一月一更新”，一方面一个月的周期能让学生尽可能去体验不同场馆的活动内容，另一方面素材的更新进一步丰富了活动内容，让学生在同一个场馆获得不同体验。

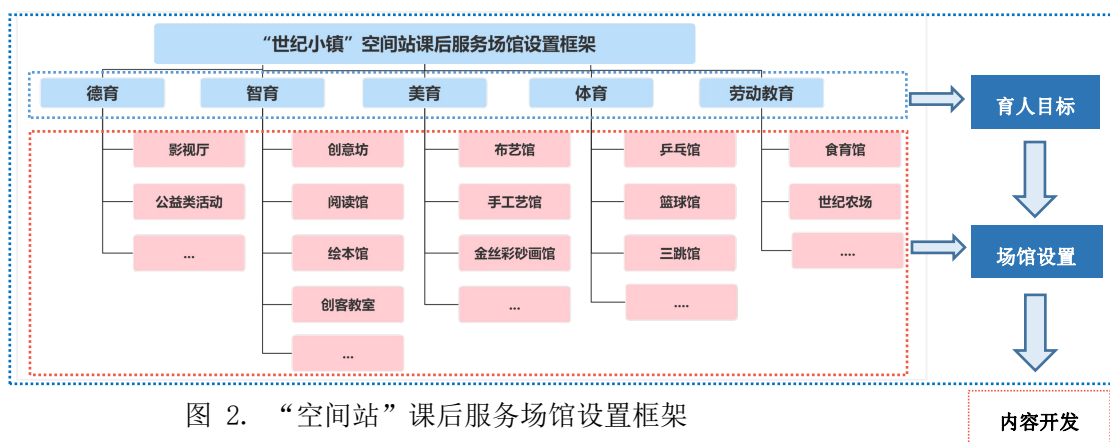


图 2. “空间站”课后服务场馆设置框架

3. 走班选课设置：信息化预约操作使选课更便捷

学校借力第三方合作，探索课后服务数字化系统管理。通过“学生取得预约场馆资格→教师网上发起预约→选择场馆→参与活动→积分赋能”的闭环式学习方式，利用好场馆，发挥好场馆作用。学生在自主选课、弹性走班中，丰富经历和体验、发展兴趣和特长，获得真正的成长。

网上预约采用的是“当天活动当天预约”的机制。学生通过“世纪学科奖励币”、“世纪劳动币”、“世纪阅读币”（详见图4），按照兑换细则，获取预约场馆资格（即获取“世纪小镇”空间站入场券）。班主任根据学生个体喜好，在当天课后服务第二时段前，通过教师端手机在钉钉平台的“世纪小镇”页面，选择场馆发起预约。如果该场馆预约人数超过规定上限，就不能继续预约，可以选择其他场馆预约。学生在课后服务第二时段，到达选择的场馆参加活动，场馆管理教师根据网上预约记录，对入馆参加活动的学生进行点名签到。钉钉平台将自动采集和生成学生到馆时间记录，累计学生参与课后服务活动的场次和场馆，累计各班学生的整体活动情况等多项数据信息。



图 3. 手机端网上预约选课页面

4. 小镇开馆运行：体验制带动热度使参与更主动

“世纪小镇”空间站正式开馆运行后，每周二、周四的课后服务第二时段，学校面向全校学生开放“影视厅”、“食育馆”、“创意坊”、“运动馆”、“阅读室”五个活动场馆。

◆首发“体验券”，带动热度

实施第一个月，学校通过免费发放“世纪小镇”空间站体验券，让学生体验和熟悉活动场馆内容，带动参与热度。学生手持体验券，由班主任通过钉钉数据平台，进行“世纪小镇”空间站网上预约选课。每次活动，五个场馆无一虚席。小镇的课后服务活动深受学生欢迎，在这里学生“玩”的快乐，“学”的自由。

◆争获“入场券”，调动内驱

本着学校场馆运行对学生提高学习效率，积极参与社会实践的价值引导，实施第一个月后，不再免费发放“入场券”。学校通过把校内原有的德育、学习、劳动等的赋分系统统一到同个评价系统。学生通过参与各类校内外学习、劳动、运动等活动，获得各类奖励性电子积分；使用积分换取对应奖励币；最后依据兑换细则，获取小镇“入场券”（即获取预约场馆资格）。学生参与场馆活动后，根据相应规则获取电子奖励积分，依次循环形成闭环（图4）。小镇场馆活动不仅是学生放松的别样学习方式，更是一种调动学生学习内驱力，实现高效学习的有效途径。

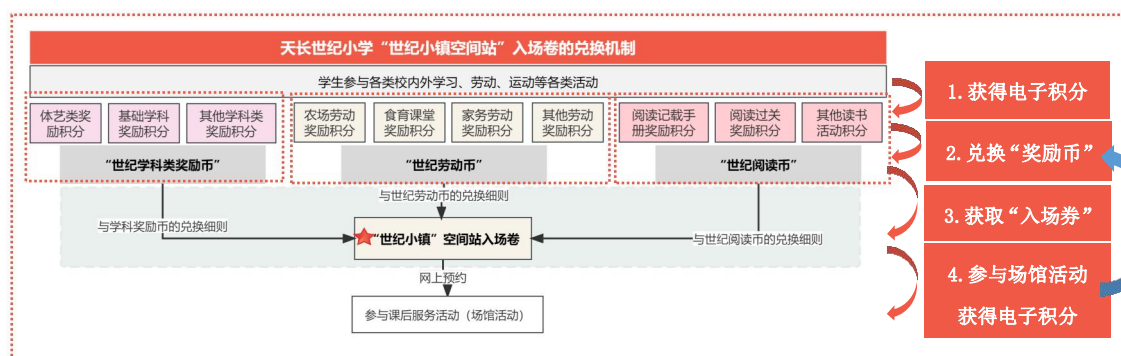


图 4. “世纪小镇”空间站入场券兑换机制流程图

“空间站”运行中，教师依据自身特长和兴趣，自主申报参与场馆管理，由学校做好场馆管理教师的统筹调配。活动中，教师根据场馆主题，选择活动素材，同时做好活动的组织、管理和指导，引导学生开展活动。

（二）“世纪小镇”空间站的优化

随着“世纪小镇”空间站的运行和实施反响，学校将进一步对“空间站”的建设进行优化。

1. 场馆开拓

继续开发校内外空间资源，改善空间设施、设备。升级数字化技术，打造“智慧场馆”的学习新模式。以大数据为依托，生成学生各年级成长记录，为学生量身定制个性化成长方案。

2. 内容建设

以育人目标为导向，招募有专长的教师、家长、社会人员，开发更多多元化的课后服务活动内容，形成序列化的内容体系，构建评价体系。建立健全“空间站”各项管理制度。

3. 学教优化

从依据学生个体喜好的场馆体验式学习，到常态化的主题式、项目式馆场活动，在学教优化中形成以“基础教室学习空间”为主，以“课后服务活动空间”为辅的学习新模式。

三、问题解决的成效和社会影响

1. 依喜好，让选择更自由

学生经历一天课堂学习，根据自己的喜好，自主选择场馆，在课后服务活动中充分动起来、跑起来、玩起来。学校最大化地利用现有空间，带给学生多样的服务内容、优质的学习体验。

2. 玩中学，让体验很深刻

“空间站”各种体验式学习，让学生在“玩”中学，在真实情境中解决问题，培养发现探索能力、创新实践能力、交流合作能力等。由认知学习向实践学习转变，让学习无处不在，让学习无时不有。

3. 大数据，让学习真留痕

学校数据平台记录每个学生每次的选课内容、到课时间、活动出勤。以这些大数据为依托，学校通过精准化数据分析，发现学生的兴趣所在，寻找学生的弱势之处，为课后服务活动内容的“量身定制”提供数据支撑，为过程性评价提供科学依据，为实现差异化教育提供现实可能。

“世纪小镇”空间站是对“双减”探索的生动实践，学校将进一步拓展各类体验式“空间站”，积极开展与完善课后服务内容，满足学生多样化学习需求。让学有余力的学生拥有更广阔的学习空间，让学生真正成为有梦想、会学习、爱劳动、强体魄的新时代少年。

“变幻魔方”课后服务项目实施与反思

长兴县实验小学

一、案例背景

为认真贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅《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》及省市县相关文件精神，切实把小学生课后服务工作这项民心、民生工程办好，学校关注课后服务顶层设计，明确“为谁提供服务”“谁来提供服务”两大核心问题。

(一) 深度排摸校外内师资情况

目前学校有 191 位一年级教师，涉及语文、数学、英语、科学、音乐、体育、美术、信息、道德与法治、劳动教育、综合实践 11 个学科。为确保晚托期间每一位参与的教师“有意愿服务”“能够服务好”“能发挥特长”等要求，活动前设计了调查。

(二) 满足学生多维需求

为了解学生参与课后服务的实际需求，设计与发放《课后服务问卷调查表》(见图 1)和《课后服务选课单》(见图 2)等问卷，作详细的数据分析，并依据问卷反馈结果遵循“自愿选报”的原则。

长兴县实验小学关于课后服务问卷调查表	
班级: _____ 姓名: _____	
采访对象	家长+孩子
祝贺你成为实验小学(龙山校区)的一名小学生,也欢迎你加入我们这个温暖的大家庭。学校将开展课后托管活动,不知道你会不会参加呢?现在让我们更好地了解你吧!	
问题 1: 你家小朋友参加过校外哪些兴趣班?	可以填多页纸哦!
问题 2: 你家孩子已经学习了哪些本领?(多选)	A. 体能类: 足球、篮球、乒乓球等 B. 艺术类: 音乐、舞蹈、绘画、手工等 C. 语言类: 英语、阅读、主持、播音等 D. 思维类: 乐高、编程、机器人等 E. 其他: ()
问题 3: 孩子还渴望学习什么本领?(多选)	A. 体能类: 足球、篮球、乒乓球等 B. 艺术类: 音乐、舞蹈、绘画、手工等 C. 语言类: 英语、阅读、主持、播音等 D. 思维类: 乐高、编程、机器人等 E. 其他: ()
问题 4: 你愿意让孩子参加学校的课后托管活动吗?	A. 愿意() B. 不愿意()
问题 5: 你希望学校组织哪些课后托管活动?(多选)	A. 体能类() B. 艺术类() C. 语言类() D. 思维类() E. 其他: ()
问题 6: 你理想让孩子在课后托管活动中有哪方面的提升?(多选)	A. 锻炼身体、增强体质() B. 培养身心、减轻压力() C. 拓展思维、提升能力() D. 陶冶情操、培养兴趣() E. 拓宽知识、厚积薄发()
问题 7: 如果可以,你愿意到学校来给孩子们组织一次课后托管活动吗?	A. 非常愿意() B. 愿意() C. 不愿意() D. 无所谓()

图 1. 长兴实验小学课后服务调查表

<input type="checkbox"/> 1. 妙语“声”花	<input type="checkbox"/> 7. 舞蹈风暴
<input type="checkbox"/> 2. 缤纷英语	<input type="checkbox"/> 8. 科学小问号
<input type="checkbox"/> 3. 创意线描	<input type="checkbox"/> 9. 趣玩唐图
<input type="checkbox"/> 4. 萌音阁	<input type="checkbox"/> 10. 逐梦排球
<input type="checkbox"/> 5. 玩转手工	<input type="checkbox"/> 11. 绿茵梦想
<input type="checkbox"/> 6. 快乐儿童画	<input type="checkbox"/> 12. 风云篮球
<input type="checkbox"/> 13. 不参加拓展课程,参与常规托管课程	
*针对实验小学晚托服务,您有什么宝贵的意见吗?	

图 2. 长兴实验小学课后服务选课单

从学生的特长来看,多数学生上过兴趣班;从参加了哪些兴趣班来看,运动类占比 22%,艺术类占比 55%……数据从不同角度分析了学习起点,为课后服务主题和内容的设置提供了参考。在“希望学校开设哪几类课后服务?”的问卷中,70%的家长对“体能类、艺术类、语言类、思维类”四类表示都有需求。

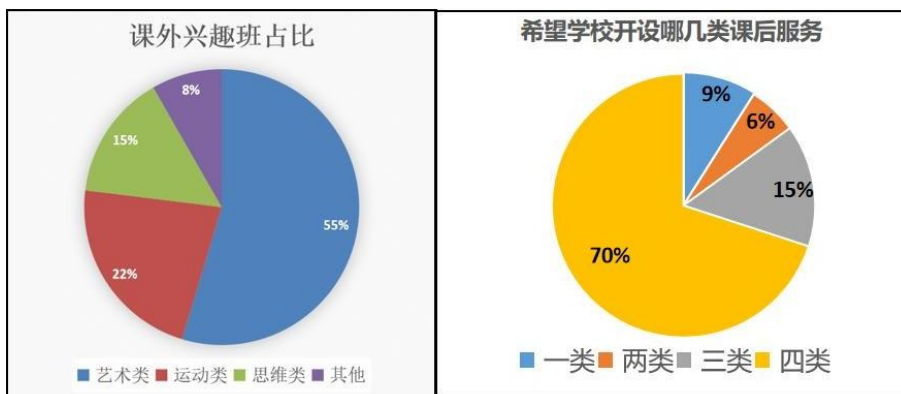


图 3. 问卷数据分析图

二、解决问题的特色做法与经验

学校将课后服务分为基础性服务和拓展性服务。基础服务围绕作业辅导和自主温习进行；拓展性服务围绕体育与健康、艺术与审美、科技与创新、生活与实践、语言与文字五大素养开展。

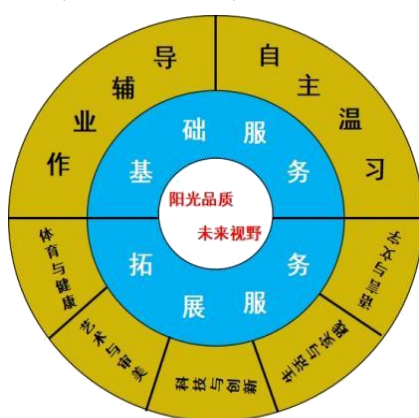


图 4. 长兴县实验小学课后服务总框架

(一) 基础服务安排

依据学校作业管理制度，一、二年级无书面回家作业，三至六年级作业总量控制在 1 小时以内。周一至周五第一时段为基础服务时间。以作业辅导和自主温习为主。学生自主完成当天作业，并可在自主温习环节从提前预备好的思维提升资料库里选择，有针对性提供活动任务，落实分层辅导。

(二) 拓展服务安排

1. 低段拓展服务：“二阶魔方”模式

结合学生年龄特点和发展需求，在低段（走班）开展体育、艺术、生活和科技四类课程。具体内容如下表：

表 1 低段（走班）课程安排表

大主题	课程内容（每月一调整）			
体育类	逐梦排球	风云篮球	绿茵梦想	快乐乒乓
艺术类	创意线描	玩转手工	萌音阁	舞蹈风暴

生活类	生活百科	劳动达人	自给自足	服务他人
科技类	科学小问号	玩转七巧	科学实验室	趣味编程

具体运行借助“二阶魔方”模式：

“二阶魔方”单面有四个独立“方块”，每个方块指向一个主题（体育类、艺术类、生活类和科技类），共四个。在转动“魔方”的过程中，会出现多种组合，确保学生在选择中达到学习兴趣点与学习动力点的互补和增量（见图）。



图 5. “二阶魔方”分布图

(1) **每人选择的班级可变更。**基于需求学生每周可以调整班级与参与时间。如 XX 同学选定第 2 周一、周三参加体育 1 班、周二参加艺术 1 班、周四科技 1 班、周五生活 1 班，第 3 周可调整为周一、周五艺术 2 班，周二体育 1 班，周三科技 3 班，周四生活 2 班。只需提前一周填写“跳班申请单”即可。

(2) **每月选择的项目可调整。**基于学生需求，每班在月底邀请学生对所参加的课后服务项目进行评价（见表 1），根据反馈，每个主题下的子项目会做出相应调整，学生不喜欢的项目不再开设，对学生发展有帮助的项目考虑增加。

(3) **每次选择的荣誉可申请。**针对课后服务每个项目的特色，学校以“小七彩争章”和“小 达人炫酷”来激励学生参与的积极性，分别是“劳动章”“健将章”“才艺章”“文明章”“友谊章”“创新章”和“乐学章”，学生每周到班主任和服务教师处认领自己喜欢和想要获得的荣誉奖章。做到一周一公布、一月一展评，帮助每一个学生成为最好的自己。

2. 中高段拓展服务：“四阶魔方”模式

中高段学生 1 小时基础服务后，在拓展性服务开展（非走班）主题翻转“特色服务”，安排“大实践”“大阅读”两大主题。“四阶魔方”每一立面刚好是“4×4”的模块组合，以此在课表上呈现不同的“翻转 状态”。

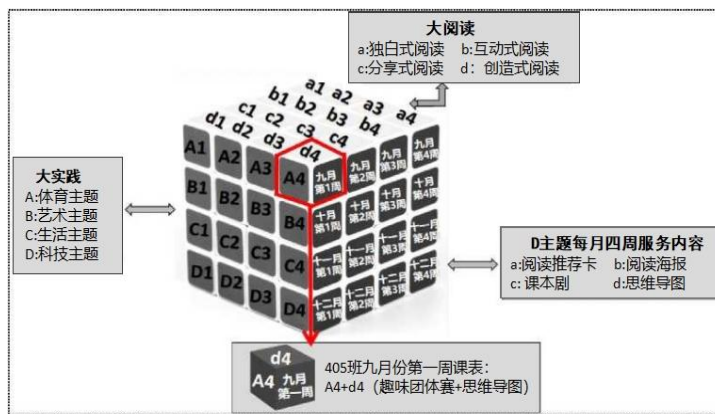


图 6. “四阶魔方”分布图

(1) 魔方左面是“大实践”主题。“A”“B”“C”“D”对应体育、艺术、生活、科技四个不同的子主题，每个子主题下设 4 个具体实践活动。如 A 是“体育课程”，基于学练赛特点设定“A1”是“排球大课堂”，“A2”是“体能训练营”，“A3”是“个人吉尼斯”，“A4”是“趣味团体赛”。子主题下的具体活动内容由课程指导团队依据学生年段特点和需求开发。如“A1 排球大课堂”在三年级课程中主要安排排球垫球技术学习，四年级是排球下手发球技术，五年级掌握传球技术，六年级侧重上手发球。

(2) 魔方上面是“大阅读”主题。“a”“b”“c”“d”对应独白式阅读、互动式阅读、分享式阅读、创造式阅读四个不同的子主题，每个子主题下设 4 个具体阅读活动。如 d 是“创造式阅读”，“d1”是“阅读推荐卡”，“d2”是“阅读海报”，“d3”是“思维导读”，“d4”是“读本变剧本”。课程具体活动内容同“大实践”板块由课程团队针对性设计。

(3) 魔方右面是时间。对应呈现每个班级一个月中的不同周次。

以红色部分的小方块为例，该班在九月份第一周的课表是“A4”和“d4”的组合，老师根据学生需求在 5 天的课后服务中自主选择“3+2”或“2+2+1”方式开展特色服务。不同班级会在旋转魔方的过程中，出现不同的课表，实现四阶魔方的多元性和班级课表的“个性化”“四阶魔方”具体内容如下表：

表 2 “四阶魔方”内容安排表

大实践课程					大阅读课程				
体育 A	A1 排球	A2 体能	A3 吉尼斯	A4 团体赛	独白式 a	a1 绘本	a2 国学	a3 名著	a4 科幻
艺术 B	B1 器乐	B2 舞蹈	B3 声乐	B4 绘画	互动式 b	b1 同伴	b2 师生	b3 亲子	b4 作家
生活 C	C1 生活百科	C2 劳动达人	C3 自给自足	C4 志愿服务	分享式 c	c1 情景秀	c2 沙龙	c3 课本剧	c4 联盟
科技 D	D1 科普	D2 实验	D3 steam	D4 编程	创造式 d	d1 推荐卡	d2 海报	d3 思维导图	d4 剧本

在具体实施过程中，尊重学生年龄特点：

①**主题一月一选择**。“特色服务”由班主任担任负责人，主题由学校统一设计。在学校统一规划的魔方上，各班可自由旋转魔方，调节班级课表，设计符合班本特色的小主题。

②**活动一周一变动**。“特色服务”每个主题在一个月四周的安排上，也以动态的持续推进的方式呈现。以“a 独白式阅读”为例，一学期四个月，一月四周，通过阅读内容和阅读方法的螺旋式推进，不断提升阅读能力。

(三) 课后服务管理机制与保障措施

1. 组织运行机制

为保障课后服务有序有效开展，建构长兴县实验小学学生课后服务工作组织运行机制。具体操作运行如下。

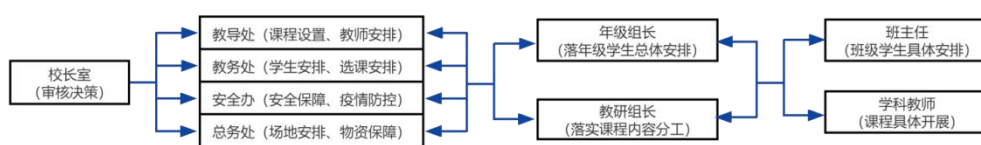


图 7. 长兴县实验小学课后服务组织运行机制

2. 研训机制

依据拓展服务内容组建课后服务课程团队，分别为体育指导团队，艺术指导团队，科技指导团队，劳动指导团队，项目化实践指导团队，阅读指导团队。通过常规化培训和特色校本研修提高课后服务课程开发水平。

课程团队	常规学习	特色校本研修
体育指导团队	周四上午第一节	相约星期三(40周岁以下教师每周三晚 6:00—8:00 集体研修) 百家杏坛(每周教师大会安排学科骨干教师交流引领学科课程设置)
艺术指导团队	周四下午	
生活指导团队	周四下午	
科技指导团队	周四下午	
项目化实践指导团队	周五上午第一节	
阅读指导团队	周三上午第一节	

表 3. 课后服务课程团队学习研修安排表

3. 督导评价机制

建立“行政监管+绩效考核”评价制度。为保障课后服务不流于形式、师生高质量参加，学校课后服务工作领导小组定期对课后服务开展活动情况进行以下方面考核。

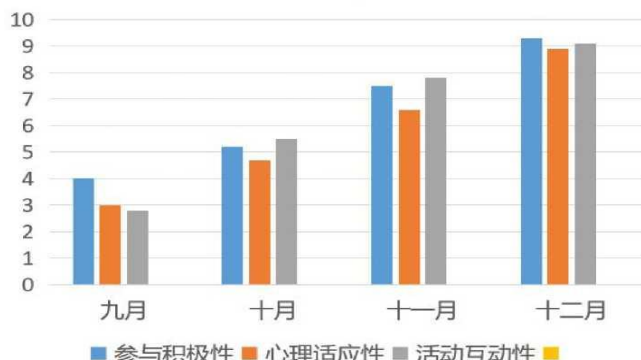


图 8: 课后服务督导评价

三、问题解决的成效与社会影响

(一) 激发学习兴趣，提升学生核心素养

基于课后服务项目形式的多样化，中高段学生们在“四阶魔方”主题活动中，围绕主题自主参与，师生合作、亲子互动、校内校外场地与内容的交融式活动的开展为学生积极投入到课后服务活动之中无形中增亮了学习燃点。低段学生“二阶魔方”活动中，更是打破班级界限，学科界限，融入各项活动的快乐体验中。通过对部分学生访谈的数据分析，从“参与积极性、心理适应性和活动互动性”三个维度进行了数据对比都有明显提升。



除此，学校坚持“两融合”，即拓展服务与校园主题活动相融合，拓展服务与校外各级各类比赛活动相融合，提升学生综合素养。例如科技探索与机器人编程、steam等都是基于各级各类科技比赛进行规划，“艺术课程”中的合唱、舞蹈、绘画等都与县艺术节紧密相连，“大阅读”内容与本县开展的“讲故事比赛”“经典诵读比赛”等相辅相成。以活动——呈现——反思——活动的闭环式发展路径，真正落实学生核心素养的提升。值得骄傲的是学校五年级学生的科技成果入选故宫博物馆，三年级学生获浙江省科技创新大赛（科技论文）一等奖。

(二) 发展教师专业能力

在课后服务实施过程中，各团队教师在课程研磨、内容诊断、评价反思一系列专题活动中不断提升课后服务课程设计与实施能力，并结合实践积极撰写案例、论文，探索课题。学

校课后服务实施方案获浙江省优秀实施方案，拓展服务课程《科学小问号》获浙江省典型拓展服务案例。

（三）完善学校课程体系

在顶层设计基础上，学校组建课程团队，定时定点定内容进行课后服务课程内容开发，根据课程纲要与活动设计规范执行，逐步将课后服务课程融入学校银杏课程体系，进一步完善学校课程体系。

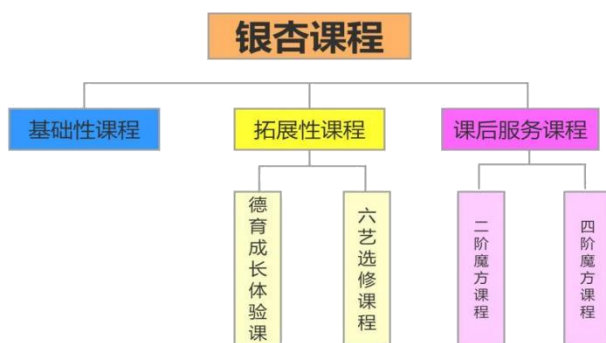


图9. 长兴县实验小学“银杏课程”新体系

“博悟”教育：小学生闲暇时间的无边界学习

德清县武康英溪小学

一、案例背景

“双减”政策背景下，孩子们有了更多的闲暇时间，由于自身认知不足，很多孩子每天只是被动地完成学习任务，并没有好好利用闲暇时间提升自我。

为了了解孩子们闲暇时间管理的现实情况，分析存在的问题，学校随机选取，向本校每个年级各 5 个班的孩子和家长分发调查问卷。本次问卷主要从闲暇时间多少、闲暇时间活动方式两个方面对小学生进行调查。调查显示，上学期间大部分孩子的闲暇时间在 1-2 小时，假期闲暇时间在 2 小时以上居多。此外，孩子们闲暇时间的活动方式以玩电子产品、上辅导班、参加体育锻炼、阅读报刊书籍为主。因此，更需要通过“博悟”教育，使孩子走向自然，走上社会。

表 1. 小学生闲暇时间调查统计表

时段 \ 时长	上学期间闲暇时间	假期闲暇时间
30 分钟以下	6.2%	2.1%
30 分钟-1 小时	21.8%	4.2%
1 小时-2 小时	66.3%	19.8%
2 小时以上	5.7%	73.9%

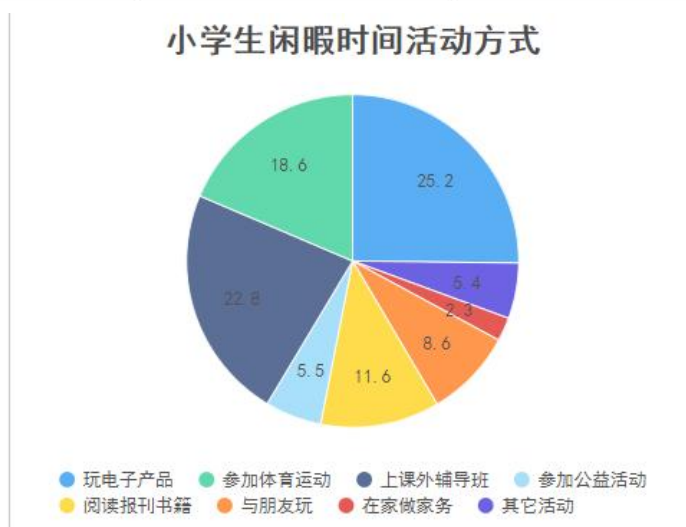


图 1. 小学生闲暇时间活动方式分布图

二、解决问题的特色做法与经验

“博悟”教育中的“博”指学习内容打破时间、空间、内容的边界，孩子自我打破思维和学习方式的边界，学习更加广博。“悟”指向思维的拓展与思想的深刻，倡导孩子在感悟、体悟和领悟中开展综合学习，从而真正获得文化认知与情感、态度、价值观的升华。“博悟”教育就是充分利用孩子的闲暇时间，从生活力、公益心和文化眼三个维度，使其学习更加广博，在感悟、体悟和领悟中开展的综合性教育。

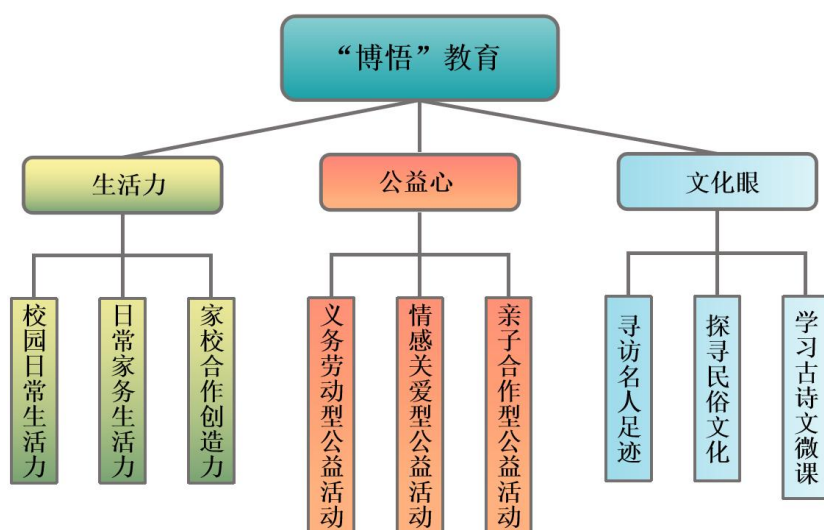


图 2. “博悟”教育路径图

（一）“博悟”之生活力

学校与家庭合作，制定了“1+N”劳动策略。“1”指以劳动育人为中心，“N”是为推进劳动育人，学校设计的N个相关主题活动。

1. 校园日常学习力

目前，学校注重活动的教育意义，拓宽活动类型。如低年级的技能学习活动和校外实践活动，中年级的知识宣讲活动和环保公益活动，高年级的主题讲座活动和爱心义卖活动。学校开展教育的活动形式多样，如低年级“我会叠衣服”“我有整洁的抽屉”比赛，中、高年级的“保护环境”等活动。再比如联合城管局开展“生活垃圾分类知识宣讲”进校园活动，利用晨会开展“学习垃圾分类，保护祖国绿水青山”主题活动活动，“垃圾分类知识宣传”小报绘画评比，“争当环保小达人”等。

2. 日常家务生活力

开展以日常生活劳动为主要内容的劳动教育，更容易成就真正懂得感恩、自立自

主的人。如室内清理类主题劳动，通过扫地拖地、整理房间等活动培养孩子的自理能力，这一类的劳动内容较易掌握，而且是基本的生活技能，目的是引导孩子学会自己照顾自己的本领。再如烹饪用餐类主题劳动，引导孩子在餐前餐后参与制作、收拾，做自己力所能及的家务劳动。这是增进亲子关系的好时机，孩子从小与家人一起分担，感受家的温暖，长大也会成为有温度的人。还有孝敬长辈类主题劳动，包括“帮长辈做事”“陪长辈说话”“为长辈捶背”等。学校还结合重阳节开展活动，激发孩子尊老敬老的情感，让孩子学会感恩。

3. 家校合作创造力

孩子在不同季节开展不同活动，或种植，或观察，还可以通过植物剪贴画、书签标本制作、设计名片等活动加深对植物的了解，让孩子在季节里体会劳动情趣。我校开展了“找春天”、“春天的美食”“听，秋的声音”等主题活动。除此之外，通过二十四节气，让孩子经历学科整合的项目化学习，如 201 班开展了“春分·立蛋”主题活动，505 班开展了“立夏”主题活动。孩子们通过了解节气民俗、体验节气活动、制作节气美食，打通与生活、与自然交互的通道。

学校还将假日小队和传统文化相互融合，让孩子感受优秀传统文化的魅力，经历一段丰满的劳动过程。301 班开展了“小小传承人，巧手编彩绳”假日小队活动，308 班开展了“传承中医文化，感受中医魅力”假日小队活动。每个孩子感悟中华民族博大精深的传统文化，把它们内化为生活的智慧。



图 3. 301 班开展编彩绳活动

（二）“博悟”之公益心

在公益活动中，引导孩子通过亲身实践，获得自身发展，掌握相关知识与技能，提升实践能力，从而培养孩子善良品质与助人情怀，使其成为具有良好公益素养的人。

1. 义务劳动型公益活动

孩子们利用闲暇时间，到社区打扫卫生、在马路边做志愿者、到公园捡垃圾、帮助绿化人员除草，潜移默化地增强孩子的公益认知。孩子通过劝导戴头盔、摆电瓶车等活动，助力德清全国文明典范城市创建，活动增强了孩子的责任感和使命感、自觉

性和主动性。孩子们争做文明城市的小主人、宣传员，积极宣传文明创建的意义和政策，大力倡导文明习惯，做文明礼仪的传播者和示范者。

2. 情感关爱型公益活动

我校通过多次捐助活动，如爱心义卖、农产品义卖直播、慈善一日捐等系列活动，传递爱心，传播正能量，让小善凝聚大爱，让孩子们感受爱的温暖，让世界更加美丽。学校组织“尊老敬老”活动，孩子到福利院、敬老院，为老人们打扫卫生，有的和老人聊天，给老人们送去更多的温暖和关怀。暑假里，孩子来到高速路口、环卫工人休息处，为奉献在一线的劳动者送去了一份清凉，让孩子学会感恩，懂得奉献。



图 4. 农产品义卖直播活动

3. 亲子合作型公益活动

炎炎夏日，孩子和父母一起积极参与了“小小交警员”公益活动。一张张稚气严肃的脸庞，一句句真诚有礼的劝导，深深感染了过往行人，孩子们小小的身影成为街头一道亮丽的风景。在湖州生态文明日当天，孩子和家长在英溪公园开展了一次“小手拉大手，文明绿色行”的公益活动。通过活动，孩子们和家长一起感受到关心社会、关心他人带来的快乐，不仅孩子性格的形成能够受到正面影响，还有助于孩子养成勤于动手、乐于助人的好习惯。

（三）“博悟”之文化眼

孩子们探寻传统文化，一方面拓宽了知识视野，提高了合作学习的能力；另一方面汲取了民族文化智慧，提高了文化品位和审美情趣。

1. 寻访名人足迹

寻访总体上分两大类：资料寻访和实地寻访。各寻访实践团队先确定寻访对象，商议寻访活动形式和具体时间，落实寻访的责任人，从而制定出详细的活动方案。学校通过邀请专家开展专题讲座，让老师明白闲暇教育的目标、性质、内容和实施的任务。再由班主任引导孩



图 5. 探寻名人足迹活动

子学习相关的视听资料，了解家乡风情、名人事迹，激发孩子的寻访热情。组织孩子在学习相关资料，阅读有关书目或文章之后，开展相关活动，可以帮助孩子深刻了解家乡文化、名人事迹，也进一步激发孩子寻访的好奇心，为实地寻访活动的有效开展做铺垫。

2. 探寻民俗文化

通过组建假日活动小队、家长陪同等方式走出校门，开展丰富多样的民俗体验活动：参观民俗美食品尝、民俗美食制作、特色手工艺品制作、观看民俗节日活动等。通过搜寻德清不同地域不同的民俗文化，如东部的洛舍鱼汤饭，中部的下渚湖烘豆茶，西部的莫干山青圆子，在活动中充分感受德清的民俗文化特色。以假日小队、班队活动、家长共游等形式为孩子创造体验机会，让孩子在生活中了解德清劳动人民的智慧，从内心深处萌生对家乡，对家乡人民的热爱。

3. 学习古诗文微课

从2017年开始至今，老师共计制作古诗微课有121节。老师通过钉钉、微信等方式供孩子在家学习，微课打破了时空局限，孩子可以利用假期在家反复诵读。我校每天下午都有十分钟的红领巾时间，其中每周三的内容为“古诗文诵读”，由老师按时发送通知，组织全校班级观看古诗文微课。短短十分钟，微课以其趣味性，极大提升了孩子们学习的积极性，孩子充分汲取了古诗文的精华，从古诗文中寻找文化的足迹。学校还定期将微课发布在公众号上，微课可复现的特点，能让孩子再学习，帮助孩子记忆。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）理论成果

1. 形成“博悟”教育的序列化体系

“博悟”教育的序列化体系基于“博悟”教育开放性的目标，更加注重孩子真实的学习体验和个性的创意表达，从劳动、公益、文化三个方面建构了学校、家庭、社会的活动内容，促使孩子在劳动创造、社会实践、文化溯源中获得思维和眼界的拓展。

2. 形成“博悟”教育的系统化流程

学校把“博悟”教育相关的课程创建融入学校发展规划，对其使用予以具体规划，以保证“博悟”教育课程特色的科学创建、有序进行，形成了整理、学习、反馈、修

改、再学习的系统化流程。我校把“博悟”教育特色课程与学校规范化、科学化、现代化管理有机结合，促进办学整体水平的提高。

3. 形成“博悟”教育的发展性评价

学校逐步建立完善“博悟”教育评价体系，开展了“博悟”教育下的过程性评价，强调孩子们参与的体验式评价，实行学生自评、同伴互评和家长评价结合的多元化评价，评价涉及学生的活动表现、活动参与度、活动完成情况等因素，并通过组织开展小报评比、活动成果展示、朗诵比赛、英溪好少年评比等方式，激发学生的积极性。

（二）实践成果

1. 孩子的发展

以“博悟”课程为载体，孩子在亲手参与、劳动、收获和分享的过程中，获得了丰富的直接认识和直接体验。“博悟”教育促进了由知识育人向实践育人的华丽转身，实现了育人模式的转换，促进了孩子的社会性发展，提升了孩子的创新能力。在“博悟”教育开展期间，孩子的在各级比赛、评比中获奖数量明显增加。

2. 教师的提升

围绕“博悟”教育，教师开展系列活动的设计与实施，以“生活力”“公益心”“文化眼”为主要方向，挖掘学校、家庭、社会资源，改变课程实施方式，转变育人理念，教师的知识结构不断完善，研究水平不断提升，形成了一批具有学校特色的成果。

五育融合 项目推进：初中托管服务课程建构的新实践

台州市黄岩区实验中学

一、现实背景

1. 基于课后服务课程的育人价值

对于初中学生而言，“双减”精神指导下的课后服务的两小时，是要为学生创造快乐的课后生活，这种学习生活既非纯粹的休闲生活，也非严格的课后学习，这种生活是以兴趣为底色，在有规则的交往、体验、实践、探究中获得整全发展的学习生活。初中的课后托管课程是建立在学生需求上，是为创造快乐校园生活的“生本课程”。学校通过科学调查，了解家长需求，提供开放的菜单式课程选择，通过技术平台、选课指导等方式让学生充分选择，适切学生发展需求，迫切需要“课程化的”的课外服务课程体系来实现课后服务的育人价值。

2. 基于深化课程改革的的要求

课程方案和课程标准是学校教育教学活动的基本依据。2022年4月，教育部颁布新修订的《义务教育课程方案》以及16个学科的课程标准，强调要“坚持素养导向，强化学科实践，推进综合学习”，要求“积极开展主题化、项目式学习等综合性教学活动”，规定“各门课程用不少于10%的课时设计跨学科主题学习”。这是深化课程教学改革的重要动向，项目化学习是综合运用多种能力，解决现实问题的实践课程，符合新课改的精神。

3. 基于五育融合的育人理念

“五育融合”是新课改革的基本理念，现实教学活动中五育融合存在分散乃至割裂的问题，表现为“疏德、偏智、弱体、抑美、缺劳”，导致“片面发展”“片面育人”，远离了全面发展、全面育人这一教育宗旨。五育融合发展理念把原先分离的、割裂的教育形态，通过一个共同的契合点连接在一起，项目化学习作为优化教学、培育素养的重要方式，为五育融合的实践转化提供了一种可能路径。

4. 基于学校办学理念的需求

我们学校的办学理念是：让校园充满成长的快乐。“成长的快乐”一是指以学生的健康成长为本位；二是以学生的快乐成长为核心；三是以学生的潜能发展为重点；四是以学生的持续发展为根本。在这办学理念指导下，学校育人目标是培养

“学习有兴趣，探索有乐趣，生活有情趣，成长有志趣”的现代公民。学校课程是在此目标指导下的“四趣”成长课程，“四趣”成长课程指向地域乡土文化传承和培养有创新意识的合格的未来社会现代公民。

二、课程设计与实施

在基础教育综合改革的大潮下，作为县城初中，为促进学校内涵发展、质量提升，办好人民群众家门口的好学校，学校“四趣”成长课程在育人观念上，回归教育本原，五育并举，关注每一个学生的身心健康发展、个性差异发展；在课程建设上，根据学生发展需求建立丰富、可选择的课程体系；在课堂教学上，满足每一个学生的学习需求，特别关注学有困难学生的成长支持；在质量评价上，在关注学生学业水平的同时，更关注孩子的身心健康和全面发展。

（一）课程设计：五育融合理念下的项目式学习课程

“五育融合”是当前我国基础教育改革与发展的新趋势与新方向，项目式学习作为促进学生核心素养发展的重要手段，强调以学生为中心，以跨学科主题的方式开展学习，对于推进五育融合具有重要的价值。

学校立足育人视角，明确课程目标，在不断的研究与实践中，探索符合校情学情的“四趣”成长课程内容，形成完整的三级成长的课程体系。

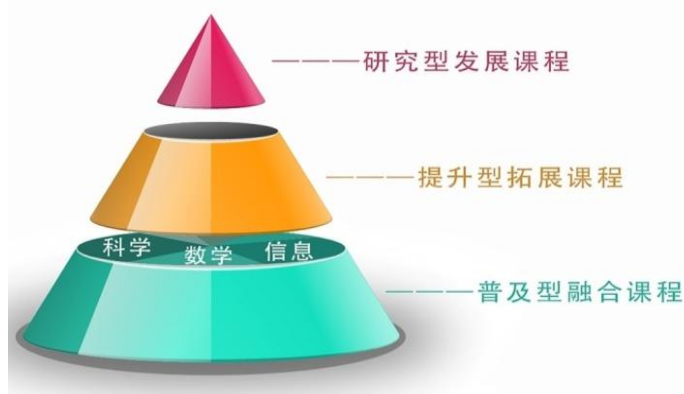


图 1. 学校三级课程体系

首先，学科教学是我们教学主阵地，在学科课堂教学中常态化推行项目化教育理念，是撬动课程改革的支点，也是推行自主探究合作、开展深度学习的项目化教育有效载体。从起始年级开始学校开齐开足开好数学、科学、信息技术课程，常态实施并突出探究学习，融入项目化学习内容。

其次，在加强与基础学科教学的整合的基础上，课程感兴趣的同学可以选择以项目化学习为核心的课后服务性课程，每天两小时；

然后，在此基础上，对有突出能力的同学组建社团，提供研究发展课程，并以赛促学，提高学生的综合素养。

在此基础上形成学校特色三级课程体系：普及型融合课程、提升型拓展课程、研究型发展课程。为课后服务提供丰富的课程，也为国家课程减负，释放课程活力。

（二）教学实施：项目化学习为“快乐”课后学习服务

1. 丰富多彩的课程设置

课后拓展课程是学科学习的补充和拓展，“四趣”成长课程以项目式学习活动为主，以学科为基础，根据项目学习的理念，围绕关键概念或核心知识，在真实情境中，设置驱动性问题，通过合作与探究，在实践中，在解决问题的过程中培养学生良好的学习品质和勇于探索的精神，促进学生思维品质的发展、情感态度的养成。

“四趣”成长课程在课后服务中开设 30 余门拓展课程，提供科目，学生根据需求和爱好，可以在网上自由选课。

表 1. 学校课后服务课程一览表

序号	课程名称	招生数	项目负责人	地点	序号	课程名称	招生数	项目负责人	地点
1	趣味历史	40	七年级社会组	七8教室	1	走进经典	42	八年级语文备课组	八1教室
2	名著欣赏	42	八年级语文备课组	八1	2	典籍里的中国	42	八年级社会组	八8教室
3	“音”你精彩	40	七年级英语备课组	七8教室	3	Growing Up Tribes	42	八年级英语备课组	八3
4	玩转生涯	24	屠淑斌陈循斌	七8	4	团体动力	7	王伟丽	团辅教室
5	编织人生	20	孙贝	七12	5	Python趣味编程1	40	黄倩	二楼计算机房
6	科学大冲浪	80	七年级科学备课组	七4、七5	6	Python趣味编程2	40	吴东萍	三楼计算机房
7	趣味数学	40	七年级数学组	七2教室	7	玩转数学	42	八年级数学组	八2教室
8	基于STEAM教育的无土栽培课程	24	罗吉萍彭林巧童家浙	七7	8	初中数学研究性学习	42	黄智明	八6
9	Scratch趣味编程	30	陈恬	一楼机房	9	基于项目化学习的科学实验拓展课程	24	八年级科学组	八4
10	毛笔书法笔法体验与实践	30	陈士春	立德楼-楼东5教室	10	指上弹琴(吉他)	20	外请	立德楼-楼东3教室
11	“以刀代笔”创意版画	24	徐昕	版画教室	11	硬笔书法	40	钟艺	立德楼-楼东4教室
12	彩泥世界	24	周子琳	七11	12	音为尤你(尤克里里)	20	外请	立德楼-楼东2教室
13	趣味气排球	24	周文琴	体育馆或七10	13	街舞综合	20	谢老师	报告厅
14	桥牌	32	吴熨会	七8	14	古法造纸	24	黄宇芳	陶艺教室
15	信奥集训	30	林倩 孙贝	四楼机房	15	乒临天下	24	蒋海燕	乒乓馆或八9
16	田径训练营	5	黄吉勇 何胜尧	田径场或八10	17	爱上篮球	8	王增	校外篮球场或八7
16	趣味机器人	8	邵菲菲 卓美丹	机器人教室	18	田径训练营	12	黄吉勇何胜尧	田径场或八10
17	声乐	9	林梦洋	音乐教室	19	趣味机器人	8	邵菲菲 卓美丹	机器人教室
18	舞蹈	11	外请	舞蹈教室	20	声乐	9	林梦洋	音乐教室
19	爱上篮球	7	沈智超	校外篮球场或八7	21	舞蹈	11	外请	舞蹈教室

如开展 STEAM 系列课程，开设科目包括五大主题 11 门课程。包括航空航天主题类的“水火箭”、“降落伞”课程；城市科学主题类“疯狂过山车”和“抗震建筑”；机器人科技主题“智能机器人”、“趣味编程”、“巡线机器人”；艺术主题“古法造纸”、“草木染”、“蓝晒印相”等课程；地方特色主题“橘子小技术”

课程；生物科技主题的“无土栽培”课程；还有一系列的人工智能课程等等。

2. 项目化学习方式推进课程实施

以“体育器材自助借还系统”项目为例，项目来源于学校的真实问题情境，学校的体育器材平时由保管老师进行器材的借与还，如果老师不在的话，学生就无法借到器材，学生还需要纸质登记签字，费时费力，所以也经常要排队。基于真实的问题情境，为了让智能服务于生活，惠及学校，减少人力资源，给予学生更便捷的体验，这就是项目的缘起。

此项目聚焦设计思维，让学生像工程师一样思考，在老师的指导下，从设计、制作、技术知识、评估这四个方面展开实践，教师提供“基于工程思维的问题链”作为支架，将其分解成若干个问题，考验学生对机械结构的设计与实践，进而启蒙、助推学生的工程思维。

类似的项目还有“智慧‘校园农场’”项目，“智能家居小管家”项目，“放心门”项目等等。



图 2. 人工智能项目简介

3. 依托各类学科节开展实践活动

知识只有与实际生活相连，并为生活所用，才能发挥出更大的育人价值，当学习与生活联系起来，那么一切学科就必然相互联系起来，五育自然融合其中，在学校里，各类学科节就是学生实践与体验的最好舞台。

每一次的学科节都有一定的主题，如“积极心理，澎湃心流”的心理节活动，学生在“纸箱狗”设计大赛中传递环保理念，激发无限的创造力；在“体验科技魅力，创意面‘项’未来”科技节系列活动中，以项目化学习为依托，主要开展了科技节会徽和吉祥物征集、ChatGPT 体验中心、创意电动坦克车爬坡赛、创意航模大赛、市科协科普展示、陈芳允院士生平事迹展示等活动，活动激发学生科学探索的兴趣，培养学生的创新意识，提升学生的实践能力，营造浓厚的校园科技氛围，助力学生的科技强国梦。

诸如此类的活动还有注重“以情感人”“以美化人”的艺术主题“红五月”活动，还有“以体炼人”的体育主题“体育嘉年华”活动等等。

在各种主题的项目式学习活动中，学生能够深刻地认识到自己肩负的使命，也有愉悦的审美体验、也感受团结的体育精神，提高审美修养，实现身心健康发展，从而增强社会责任感，提升学习的内在驱动力。

4. 展开社团活动培养创新人才

在课后服务课基础上，鼓励优秀学生参与科技创新大赛、机器人竞赛等系列科技竞赛活动。原有科技类社团的基础上，加强 STEAM 活动社团的组建，新增学校“信奥”俱乐部，学生可根据自己的兴趣爱好和需求自由选报项目，以社团活动的形式，进行科技竞赛的培训。以赛促学，以赛促教，激发学生创新思维潜能，提高学生科学创新精神和实践能力。

（三）评价研究：多元评价为课后学习的“快乐”买单

“四趣”成长课程评价以过程性评价为主，不单评价学生的学科知识掌握情况，更侧重评价学生的参与、体验度、学习各种实践技能的态度。课程学习测量和评价的创新性和可操作性，充分体现学习者能力的多元化，既让学生体会到项目化学习中的成就感，又引导学生创新能力的成长，让学生的课后学习既有评价量表，又激发学习的“快乐”感。

三、成果与收获

1. 课后学习课程化，完善“四趣”成长课程

围绕学校办学理念是让校园充满成长的快乐，“成长”是核心词，在这办学理

念指导下，和育人目标“学习有兴趣，探索有乐趣，生活有情趣，成长有志趣”的现代公民构建了学校完整的“四趣”成长课程体系，完善了课程群。

2. 聚焦品质提升，学生素养发展，以赛促学捷报频传

学生在参与项目学习的过程中，创新意识，创新能力不断提升，不仅获得了结果性的知识，更重要的是学会多视角、多维度分析和解决问题，掌握了在真实情境中解决问题的基本方法，也在各级比赛中捷报频传。

序号	奖项	奖次
1	第二十七届全国青少年爱国主义读书教育活动	特等奖
2	第二十八届全国青少年爱国主义读书活动	一等奖
3	全国第四届中华经典诵写讲大赛“诵读中国”经典诵读大赛	一等奖
4	全国第七届学生“学宪法讲宪法”演讲比赛	一等奖
5	2021世界机器人大赛总决赛	二等奖 三等奖
6	全国第四届“环境健康杯”中小学征文绘画比赛	中学组绘画二等奖
7	浙江省第十一届中小学生乒乓球联赛晋级赛	初中组女子团体 二等奖
8	浙江省中小学电脑制作活动机器人项目成果活动展示活动实体机器人项目“新兴之城”工程挑战	三等奖
9	第二十二届浙江省学生信息素养提升实践活动机器人项目超级轨迹赛	(团体赛)三等奖
10	浙江省中小学生“环境健康杯”征文绘画比赛	一等奖 三等奖
11	第十八届宋庆龄少年儿童发明奖(浙江赛区)	二等奖
12	全国青少年爱国主义读书教育活动“永远跟党走 奋斗新征程”主题演讲	(浙江赛区) 一等奖
13	浙江省信奥(CSP-J/S非专业级软件能力认证)比赛	一等奖 二等奖
14	浙江省CCF主办的CSP-JS非专业级软件能力认证	入门级二等 提高级三等
15	2022年浙江省中小学生艺术节	三等奖
16	第二十三届浙江省学生信息素养提升实践活动(原中小学电脑制作活动)创客项目之任务挑战	三等奖
17	台州市第八届青少年科学嘉年华比赛航天模型竞赛之	飞龙号气火箭 一等奖
	台州市第八届青少年科学嘉年华比赛航天模型竞赛之	飞龙号气火箭 二等奖
	台州市第八届青少年科学嘉年华比赛创客作品竞赛之	“星际探索”个人 赛二等奖
	台州市第八届青少年科学嘉年华比赛创客作品竞赛之	“彩球分拣机器人” 个人赛二等奖
	台州市初中学生“建党100周年”主题政治小论文评比	一等奖 二等奖
18	台州市中小学创客竞赛	二等奖
19	台州市第十七届中学生田径运动会	优秀运动员
20	台州市第三届中学生游泳联赛	第一名
21	台州市首届中学生英语演讲大赛初中组	一等奖 二等奖
22	台州市第十二届“阅读伴我成长”暑期读书活动	台州市 小小书香大使
	台州市第十二届“阅读伴我成长”征文活动	一等奖
23	2022年台州市青少年信息学竞赛初中组	二等奖
24	台州市“新时代好少年·强国有我”主题朗诵、演讲比赛	中学组朗诵 一等奖
		中学组演讲 一等奖
25	台州市“我眼中的火焰蓝”故事讲述活动	二等奖
26	台州市第十三届“阅读伴我成长”暑期读书活动征文比赛	一等奖
27	第二十三届台州市学生信息素养提升实践活动创客项目之任务挑战	一等奖

图 5. 两年来学生获奖情况（部分）

3. 立足服务需求，学校特色彰显，校本课程成果丰硕

“四趣”成长课程立足学生需求，结合校情，开发、平移了一批校本课程，目

前已有 1 门省级，3 门市级精品课程，1 门区精品课程，在此基础上，一直不断探索基于项目化学习课程开发与开设，积极推动“四趣”成长课程的实施。

表 2. 学校“四趣”成长课程获奖一览表

序号	课程名称	获奖等级	日期
1	《留住手艺——古法造纸及衍生品》	浙江省精品课程	2020. 12
2	《橘子小枝禾》	台州市精品课程	2021. 07
3	《草木染》	台州市精品课程	2021. 07
4	《无土栽培》	台州市精品课程	2022. 06
5	《编织人生》	黄岩区精品课程	2022. 06

4. 纳入校本教研，教师素养提升，培养骨干硕果累累

学校把“四趣”成长课程纳入校本教研的范畴，定时间定地点定人员的常规教研要求下，在课题组的带领下，积极培养了一批种子教师，组建课题学习群，探索“四趣”成长课程实践，不仅开拓了教师的学术视野，提升了科研能力，在平时教学中更加注重学术核心素养的培育。一年来，相关论文在省市获奖 7 篇，刊登 3 篇。

课程设计是资源大赛，是师资大赛，是学校顶层设计大赛，“双减”是国家未来大计，如何在学校未来规划中完善课外服务课程建设，加快师资培养，加强资源建设，拓宽资源渠道，都是极具挑战性的任务。面对未来人工智能的开疆拓土，面对未来教育与未来学校的宏伟蓝图，着眼于学生可持续发展的教育观，着眼于未来的认知迭代自我发展的学习观，今天我们的每一份努力都弥足珍贵。

少年科学院：“双减”时代，科创教育加法的新探索

金华市环城小学

一、案例背景：科创教育，“双减”时代的新指引

习近平总书记强调：“要在教育‘双减’中做好科学教育加法，激发青少年好奇心、想象力、探求欲，培育具备科学家潜质、愿意献身科学研究事业的青少年群体。”基础教育阶段的科创教育肩负培养青少年科创兴趣、树立科创志向的重要使命，对人才成长具有重要基础性作用。当务之急，如何在有限的教学时间实施科创教育，环城小学将眼光集中到了课后服务时间。

在这个“科创兴国”的教育改革新时代，“双减”已解决课后辅导作业和看管孩子的问题，而如何促进学生的科创素养，为未来蓄力的问题已然成为教育者必须思考的问题。如何实现课后服务科创育人价值最大化？环城小学结合学校原有的“双减”课后服务体系，组织开展了“科创类”项目——环小少年科学院。

二、特色实践：少年科学院，科创教育的合理选择

（一）前期基础，提供科创教育有利条件

金华市环城小学是全国少年科学院示范基地、金华市馆校结合基地、金华市科普示范基地，以此有利条件，学校成立了以少年科学院为主体的“两个中心”：“小院士”课题研究中心和创客中心。

“‘小院士’课题研究中心”分学校和家庭两个主体场地。学校提供：蝴蝶课程、蝴蝶园、蝴蝶标本室、STEM教室；家庭提供：“科学之星”家校实验室、家庭科技角。研究成果的共同展示平台为校科创节，展品包括：小发明、小创作、小论文、课题研究成果海报和成品等。

“创客中心”分电脑教室和智能实践中心。电脑教室提供：机器人编程、AI、动漫、电子制作、3D打印等12个项目。智能实践中心为作品调试、研讨、展示、发布空间，可对外开放。

少年科学院是备受学生喜爱的一个创作空间，也是科创教育落到实处的一个契机。能为激发学生探究科学技术的兴趣提供强大的驱动力。

（二）服务体系，保证科创教育稳步实施

经过 3 年的前期探索和师资准备，目前少年科学院的课后服务课程 16 个，骨干教师提供指导 3 次/周，具体详见下图。同时为学生提供各级各类参赛机会，鼓励学生参加全国、省、市、区少年科学院“小院士”大赛、全国青少年电子制作锦标赛、人工智能挑战赛从市赛到国赛、金华市青少年科技创新大赛等，也取得了优异成绩。

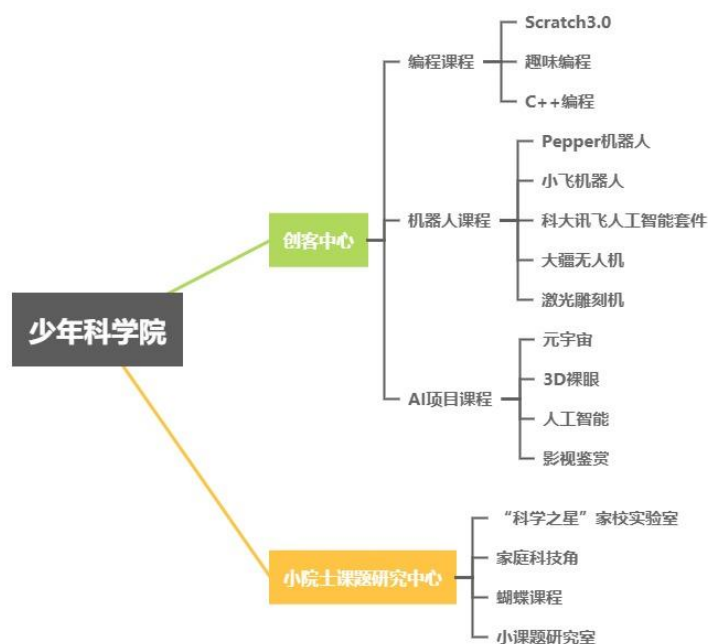


图 1. 少年科学院课程服务体系

（三）协同校外，促进科创教育资源有效供给

1. 家校合作，拓宽实验场地

“小院士”课题研究中心根据实际需求在学校提出“主题式”家校实验项目和家庭科技项目，在学校课后服务课程中，首先老师主要指导，讨论制定具体的实验方案，教师要结合科学教学计划，在专用教室通过项目学习的方式，统筹安排好课题研究的时间、场地、人员等。其次结合家庭同步落实，即在校完成提出问题、交流研讨、制定计划、汇报展示，在家完成具体的执行、观察记录、对比研究，每学期期末评选“科学之星”家校实验室和星级家庭科技角。

2. 馆校结合，提供科创平台

学校协同校外资源为学生搭建更好的展示平台，实现社会资源与学习教学的有机衔接。协同金华市博物馆、金华科技馆、婺城区文明实践中心、金华市科普

协会、金华市人工智能公司等多家单位，整合社会优质资源，将其资源转化为优质科创学习资源。



图 2. 元宇宙课程与婺城区文明实践中心开办“元宇宙第一课”“大型体验课

3. 走近高校，提升科创质量

学校协同浙江师范大学物电学院、工学院，旨在充分发挥属地高端人才作用，提高区域青少年自然科学素养、激发青少年对工程技术的兴趣。大学教授亲自宣讲理论，大学生志愿者展示各类实验和作品，让小学生们大开眼界，1次/学期，致力打造成为有眼界、有能力的科创素养教育特色学校。

4. 对话院士，弘扬科创精神

秉持“弘扬科学家精神，厚植家国情怀，勇于创新争先”的育人理念，学校注重落实“对话院士”，“科学家进校园”等活动，成立“院士大讲堂”，1次/学期。在市区科协支持下，俞孔坚院士、龚晓南院士、科学家石磊、马远军教授进校园，与同学们面对面交流，给同学们开展科普讲座，活动惠及全校师生，不断引导青少年培育创新思维和创造能力。



图 3. 俞孔坚院士为环小学子做科普讲座

（四）致力学科融合，共同助力学生科创素质提升

培养学生的科创素养，不能靠某一学科独立承担，要从各学科配合做起。将分科环境下学科间的相互制约，转换成跨学科整合的互动性。承认制约的普遍存在并将其转化为优势，学校致力信息技术课与科学课有效融合实现基于项目，整合教学内容，整编成四种类型的项目：“生命科学领域”项目、“物质科学领域”项目、“工程与技术领域”项目、“地球与宇宙科学”项目。每个项目都有各自培养的侧重点，在制作、交流、测试、呈现等环节都融入了科学与信息技术。



图 4. 小院士课题成果研究中心和创客中心整合的项目类型及框架

（五）量身定制，多措并举保证科创“专属”时间

少年科学院秉持学校“提升学校课后服务水平，满足学生多样化需求”的“双减”理念。但在实施一年后暴露了一些问题，亟待解决。如：时间不灵活，课程资源、教师资源有限制等。为了解决这些问题与学生需求之间的矛盾。少年科学院打破年级和班级界限，以俱乐部形式选择项目进行学习。1. 量身定制“弹性”专属时间。如，参加小院士课题研究中心的学生，科学教师提前将两周的科学实践作业（无书面作业）编制到相应的课题研究实验中，即在少年科学院活动中顺带完成了作业内容。学生可以让自己的课后第一个小时弹性控制。教师提早筛选内容，课中主要指导重难点，容易或者会主动完成的内容放手让学生自己找时间完成。2. 以项目组形式，线上线下联动。除了课后一小时，还建立了“云上交流群”，每月一次定期将交流汇报在网络上完成。线上、线下一齐发力，共同促进项目组成员的齐头并进。

三、成果及意义：少年科学院，科创素养的“内涵重塑”

（一）优化课程结构，提升课后服务质量

课程结构的快速优化已然成为“双减”的鲜明特征。教育改革进入新阶段，促进课后服务质量就必须加快课程结构的优化与调整、转型与升级。变革也呈现出课程结构由简单到复杂、由低级到高级、由传统到现代的变化过程。少年科学院的课程结构也由早期的做实验到亲历完整的课题研究；创客中心从简单的少儿编程到现在的高级语言编程等；由传统的模具模型设计到时髦的人工智能。“科创”助力“双减”是契机，落实“双减”中的“加”“减”法，目的是让学生走出课业负担，享受真正有质量的教育，让学生更健康全面的发展。

（二）把握成果质量，鼓励学生多层次交流展示

“小院士课题研究中心”的鸟类研究小组、蝴蝶研究小组、昆虫饲养小组，收获颇丰，《教室里的蝴蝶》《春日里的蝴蝶》等四本教材，诞生了《人工繁育苧麻珍蝶》课程，同时师生合作开发了这一课程的《课程指导纲要》、教材、教参以及学生用书。重视培养学生的观察记录能力，以及遇到饲养困难时思考和解决问题的能力，学生的实践积极性很高，同时也萌生许多创意作品。比如饲养棚的制作，学生学会利用身边的废旧物改造各种各样的特色作品。

寻找和把握每一次让学生展示交流的机会。除了在学校开设课题交流活动、校“十佳”小院士，鼓励学生参加市级、省级、国家级小院士评比，联合校外平台提供展示机会。目前，4名学生荣获“全国小院士”的荣誉称号，申请了“人工漂浮式鸟岛设计”等3项专利；多名同学荣获“金华市小院士”荣誉称号；4名学生荣获科大讯飞人工智能挑战赛国赛一等奖；多名学生获得了科大讯飞人工智能挑战赛浙江省比赛一等奖。

馆校结合方面，与金华市博物馆进行一次蝴蝶飞飞迎新年的活动。学生制作的蝴蝶标本、蝴蝶绘画展、蝴蝶作文集、蝴蝶自然笔记、蝴蝶绘本，都是学生的作品，布展能力得到了全方位提升和展示。

（三）重塑实践意义，夯实学生多方位科创素养

学校从着手建设师资队伍，到成立少年科学院，再到课后服务体系的设计，一直在“双减”的探索之路上，从培养核心素养和培养科创人才入手，前者重培养目标的引领，后者重在利用少年科学院的功能。

双减的时代价值意味着以改革新思路去治愈传统教学的痼疾，以定义学习新内涵去破除传统学习的沉病。其中科创教育就是改革的抓手和突破点，而少年科学院能实现多方位科创课程接触，既凸显学科价值，又为其他科架桥铺路。它促进了学生的“自主学习”，双减是手段，改革是目的。在课后服务时间实施，可以解决教学时间和研究时间有限的问题，这样的设计在学校大系统中行进更容易坚守，创设新的途径和空间。



图 5. 联合金华市博物馆开展蝴蝶展（所有展品由学生制作）

“自然有约”：晚托时光的跨学科主题学习

江山市坛石小学

一、案例背景

我校是江山贺村片区下属的一所规模较小的农村小学，目前学校有在校生542名，参加课后服务的学生达到418名，在与学生约谈和家长调查中发现，目前的课后服务项目仍有较大的可操作空间，主要表现在以下几个方面：

（一）学生渴望灵活多样的课后服务内容

“已经学了一天了，放学后还要继续学文化课”。目前，尽管我校各个班级均开展了“教师走班制”的课后服务，但课后服务内容较为单一，多以文化课学习为主。另外，调查发现近90%的学生渴望参与手工、劳动、科学、艺术、体育、阅读等可选性较强的跨学科主题学习，学生对丰富多样、可选择性强的课后服务内容具有较高的期盼。

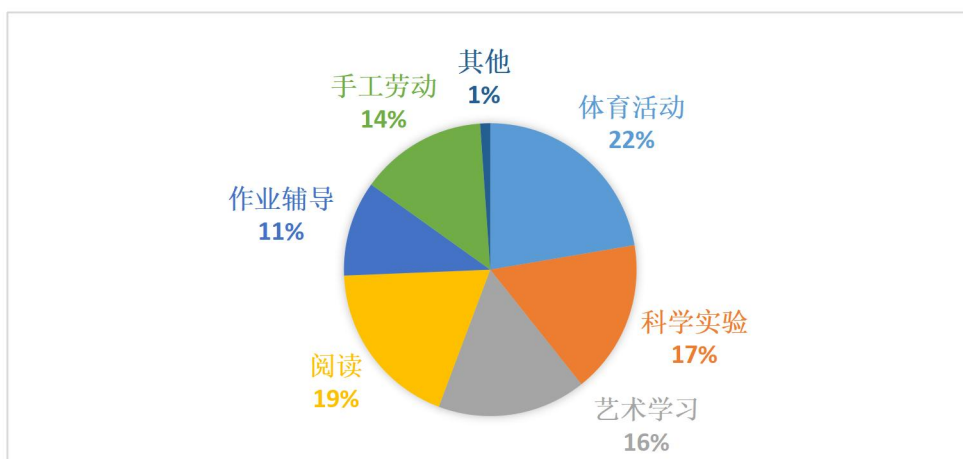


图 1. 课后服务内容学生调查情况

（二）家长期待优质的课后服务内容

农村小学留守儿童占比多，一方面爷爷奶奶的文化水平普遍不高，95%的家长都希望课后服务能解决他们每天的作业辅导难题。另一方面父母远在大城市工作，随着见识和阅历的增长，他们对孩子的教育有了更高要求，其中有87%的家长在调查中表示“愿意让孩子参与跨学科主题学习”，“希望孩子能获得与大城市的学生一样的高品质课后服务”。

（三）农村本土资源流失现象突出

随着城镇化建设的快速发展，大部分农村家庭都以进城打工为主要的信息来源，家庭生活方式逐渐城镇化，他们虽身在农村却脱离了土地，迫切需要帮助学生走进自然、认识自然，以认识和了解家乡文化、认同家乡特色，

二、案例的创新实践

卢梭的“自然教育”理论提出要让儿童回归自然、认识自然、感受自然，融合观察、体验、游戏等多种形式进行跨学科学习。我校发挥自然资源丰富的优势盘活乡土资源，以学科学习为前提，自然教育为载体，奖励为具体机制开设一系列跨学科自然教育课程，既确保每位学生的“底线营养”，又满足“高阶营养”的需求，开辟出一条五育并举，多学科融合的课后服务路径，让学生从“故土中找回能力，在自然中获得力量”。

（一）精准定位，架构自然学习圈

1. 挖掘本地资源，构建家门口的“自然学习圈”

以学校为中心的5分钟生态圈内遍布农田、树木、河流、池塘、山丘等。我校充分整合这些自然环境资源，引导学生探索自然的奥秘，在学校课后服务“书香校园”1.0课程和“锄禾园”2.0劳动课程的基础上，推行自然教育3.0课程，构建家门口的“自然学习圈”。



图2. 学校地形图

2. 提升核心素养，实现自然教育愿景

以知识、能力、文化、美学与人文核心素养为基础，结合学校“知书、达礼、活力、创新”的育人目标，以培育“尊重人文、热爱自然、科学精神、创新艺术”

为教育愿景，实现课内学习、课后拓展、课外实践，增加学生知识的广度和深度，把学校变成了更加包容、开放的五育融合的场域。

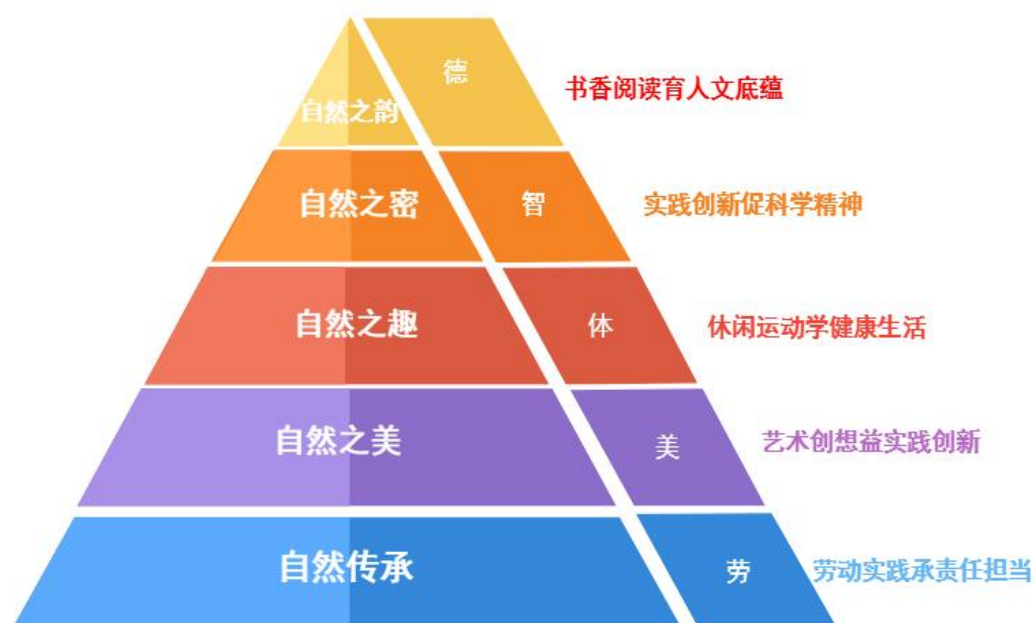


图 3. 学校自然教育课程愿景

3. 推行跨界融合，实践自然教育课程

学校以学科学习为本位，依据学科知识要点设计多学科融合的跨学科主题学习课程，如：“种植”课程依托的是小学科学“不同的季节”，“种子里孕育着新生命”、“果实和种子”等相关课程内容进行了“观察日记”、“绘菜园秋色”、“制作蔬菜名片”等一系列活动，融合了语文、艺术、科学等多学科核心素养的培养。这些课程有效地打破了学科壁垒，为学生提供了个性化的学习支持，将培养学生核心素养的理念落到实处。

（二）基础为本，创联“预约式”自然课程模式

1. 构建“1+5”的学习框架

“1”文化基础课程学习：是预约式自然课程的起点。学校严格保障学科学习时间，如秋季为 3：30--4：10，主要用来自完成各学科的书面作业，老师在这个时间答疑解惑并根据基础作业完成情况进行课程预约。

“5”自然教育课程学习：以国家课程为基础，以自然环境为载体，以“五育并举”学科融合为原则，设计“课后托管跨学科自然课程”。

表 1. 学校课后托管自然教育课程设置

2022.9 坛石小学课后托管自然教育课程设置					
类别	年级		课程时间		
1	基础课程	作业辅导	一至六年级	完成校本作业，教师答疑，自主复习查漏 补缺	周一至周四下午 3:30-4:10 周五下午: 2:50-3:50
2	自然课程	自然之韵课程	一至三年级	经典朗读: 念节气儿歌、唱四季童谣	周一至周四下午: 4:10-5:00 周五下午: 3:50至 5:00
			四至六年级	读经典悟乡情: 寻桂项目学习 学节气文化: 立夏项目学习	
		自然之趣课程	一至三年级	学玩有关节气的传统游戏	
			四至六年级	学习定向运动、花式跳绳 组建篮球联赛	
		自然之密课程	一至三年级	“种子的旅程”项目学习	
			四至六年级	“大地精灵”项目学习: 搭建昆虫屋	
		自然传承课程	一至三年级	大蒜的种植项目、校园花箱植物维护	
			四至六年级	锄禾园种植课程、美食制作	
		自然之美课程	一至三年级	寻秋项目化学习: 树叶创想, 石头画,	
			四至六年级	颂秋项目化学习: 植物拓染, 自然之声合唱团	

2. 打破“五育融合”的学科壁垒

(1) **“自然之韵”树德行**: “读好书、做好人”是我校的校训，把德育融入阅读是学校一贯的做法。通过开展“亲子阅读”“经典诵读”“课本剧表演”等读书活动引导学生欣赏文字中的自然美，感悟自然背后浓厚的文化底韵。如学习 24 节气，夏季读立夏诗词，学立夏农谚，做立夏游戏，品尝“立夏羹”，记录自己关于立夏的点滴感受。在秋季进行“寻桂”跨学科主题学习，与身边的桂树合影，给桂树做名片，诵与桂相关的诗词……

(2) **“自然之密”启智慧**: 引导学生探索自然，记录动物、植物的生长变化等，以科学核心素养为基础，进行写作、绘画等跨学科主题学习。如在六下“多种多样的动物”的“大地精灵”项目中搭建昆虫屋，在四下“植物的生长变化”的“种子的旅程”项目中绘制自然笔记等。

(3) **“自然之趣”强体魄**: 大力推行阳光体育，推广“传统游戏”，组织

“毅行”活动，开展测速、测距等趣味学习，积极引导学生走进大自然，把阳光体育从课内推向课外，把学习从课堂延伸至校外研学拓展。

(4) “自然之美”益创造：学校积极拓宽教育边界，引导学生体悟自然中花、草、树甚至石头中韵藏着的美好。通过“石头画”，“树叶贴画”，“植物拓染”等课程学习使学生生长出想像的翅膀，获得美的熏陶，提升艺术创新能力。

(5) “自然传承”明担当：充分利用学校1.3亩劳动实践基地开展劳动课程，如“大蒜种植”、“小鬼当家美食课”等，促进学生劳动观念的形成，培养劳动习惯，锻炼自立自强、吃苦耐劳、坚韧不拔的劳动品质，加强对土地的情感内核，加深与土地的联结。

3. 形成“课内+托管”的实践模式

以学科基础学习为抓手，以预约的方式参与自然课程的学习，在课后服务时间教师根据学生的兴趣和学科知识掌握情况进行适当的课外拓展。加强了学科基础知识与自然课程主题学习的有效融合，使学生在学习中实践，在实践中提升。

4. 推行“校内+校外”的融合教育

自然教育为内容的跨学科主题学习融合了 PBL 项目式学习、任务驱动式学习、主题分解式学习等多种学习方式，除了书本知识更汇集了多种自然资源，一草一木皆文章，将课堂从校内延伸到校外，创造了沉浸式的学习氛围。

(三) 实施保障，预约机制赋能学生主动性学习

为保障自然课程的有效开展，我校推行了课程预约制度。把完成基础学习作为“预约式自然课程”的起点，学生可以根据学习能力进行课程预约，学科作业完成得越快，获得的自由时间就越多，以奖励的方式参与跨学科主题学习。

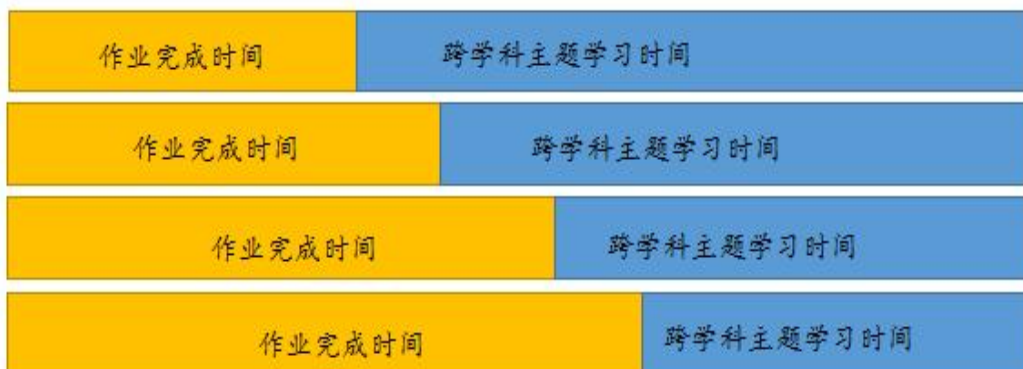


图 4. 课程预约制度原则

1. 课程预约的操作方法

学校层面：课程负责老师根据学科的特点设计跨学科学习项目，并向全校发布招生信息进行初报名，师生双向选择组班。班主任老师则是“预约制”审核人，学生进入跨学科主题学习前，必须向班主任提出“课程学习预约申请”。

学生层面：学生通过“课程预约单”进行课程预约，师生双方根据学情共同约定预约内容，经批准后学生即可进入下周“自然课程”学习阶段，具体流程为：




图 5. 课程预约流程

2. 课程预约的辅助做法

(1) 严格执行作业管理相关政策，明确规定：一、二年级不留书面作业，三到六年级作业时间控制在 1 小时左右。

(2) 每班设立作业“协调员”，通过“作业登记表”记录当天各学科总量及完成所需时间，及时向班主任老师进行反馈并向学科老师提出作业减量建议。

(3) 每班设立作业表现“记录员”。充分利用“班级优化大师”或“之江汇”等班级管理平台进行学习反馈，学生在顺利完成一日学习后可以申请领取学校特制的积分卡。

 江山市坛石小学
TANSHI PRIMARY SCHOOL OF JIANGSHAN

课后托管课程预约申请单

班级：_____ 姓名：_____ 目标课程：_____

预约条件：

1. 保质保量完成作业，完成时间_____分钟。
2. 其他条件：_____。
3. 完成申请所需学分_____。

班主任签名：_____



图 6. 跨学科主题学习预约申请单、预约积分卡

三、跨学科自然课程学习的成效和社会影响

（一）满足学生个性需求，加强赋能驱动力

预约式跨学科主题学习既满足了家长对孩子学科知识辅导的需要，又充分利用了社区和家长资源，通过更具个性化、多样化和系统化的课程满足孩子个性化的成长需求，这样共享共生的课堂促进学生核心素养的发展，将外在的学习压力转变成内在对世界探索的驱动力，成为落实双减的关键点。

（二）开拓课程创新路径，提高课后服务品质

自然教育课程与学校课程相融合，让知识源于生活、归于生活，是课堂教学的有效补充，扩展了课堂学习的外延，强化了学科间的相互关联，打破了单一化的教学模式，创新了教育方法新样态，让教学变得更加灵动，课后托管课程焕发出崭新的魅力，受到师生的喜爱。

（三）激发学生爱乡情怀，提升学校办学品位

课后服务中的自然教育资源均来源于本土，使学生的学习与自己的生活经验密切结合，在与自然的交流中认识了家乡的自然环境、人文历史、传统艺术、风俗习惯等，从而使他们更能认同自己的家乡，欣赏家乡风情，激发爱乡情怀。课程实施以来，受到了师生和家长的一致好评和社会的赞誉。

缤纷四季：小学生周末生活重构

缙云县实验小学

“双减”背景之下，学校以“缤纷四季”活动为载体，重构小学生周末生活，力图在“玩”中探索实践育人模式、内容、机制的创新。通过实践，构建了“缤纷四季”活动的顶层设计和主题化活动菜单，探究出“缤纷四季”活动的五大基本模式与有效途径，及多元的活动评价机制，丰富了学生“双减”后的周末生活，在很大程度上提升了实践育人成效。

一、案例背景

（一）调查：有了更多闲暇时间的学生在做什么？

“双减”之后，学校对孩子的周末活动进行了调查。

“双减”前	“双减”后	孩子、家长的迷茫
81%的学生参加辅导班	空闲时间增多，个别转为体艺类辅导班，90%的孩子在家与电子产品为伴。	围绕手机、电视的家庭“战争”时有发生，家长期待更多有意义的活动。
20%同学参加三次以上辅导班		
部分学生无人看管		

（二）资源：身边有哪些资源可以填补这块空白？

首先，家长是最直接最丰富的资源。有的学有专长特长突出，有的社会资源丰富又热心教育……其次，周边研学基地有仙都、河阳等。

（三）活动：什么样的活动是孩子们欢迎的？

据调查，大体上孩子们喜欢游戏的，体验的，有伴的，如捉泥鳅……原本就有部分家长带着孩子，爬山、钓鱼……。不过，自发开展的校外活动大多以亲子活动为主，内容、场地等重复单一。

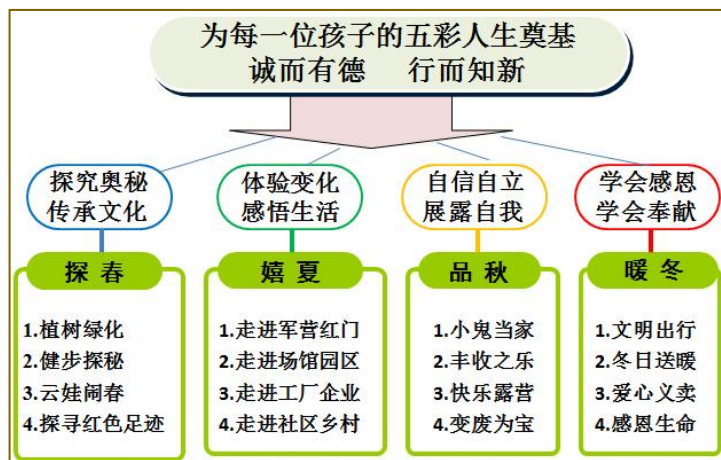
二、解决问题的特色做法与经验

学校确立了“全程实践中体验，合作探究中成长”的宗旨，通过缤纷四季活动积极搭建实践和体验的平台，让学生在“玩”中体验，在体验中发展综合素养。

（一）玩什么——学校引领，刷新周末生活新模样，让孩子因活动而更加多元全面

1. 搭好“架”——统筹规划，顶层架构

综合双减之后的存在的问题，及现有的资源，学校梳理整合，统筹资源，主题归类，规划架构为“缤纷四季”活动。“缤纷四季”主要利用学校以及周边地区丰富的教育资源优势以及家委会平台，确定以四个季节为序列（具体分成探春、嬉夏、品秋、暖冬四个主题）的主题实践活动。



活动主题以学校规划为主，班级自创为辅；两

者互为补充，依时更新。整合各种教育资源，与文化传统、自然节气、社会发展相结合，通过各种贴近学生实际、充满童趣的综合实践体验活动，立足实践，打破不同学科之间、课内外之间、理论与实践之间的壁垒，以促进学生多元、生态、个性发展。

2. 理成“单”——梳理菜单，构建活动

学校根据育人目标和缤纷四季活动的顶层设计，结合每个季节的特征，结合班级上报的之前原有活动，以及学校几年来预设与实践过的活动，通过筛选、整合、提炼，梳理出一份与该季节篇章相吻合的主题菜单，为班级缤纷四季活动提供可选择的活动套餐。各个班级可以根据班级实际规定动作和自选动作相结合。

菜单依据活动情况，每学年更新一次。同时，开展主题活动的基础上，明确各个篇章的活动目标、内容，又结合各年段特点，按低、中、高三个年段分类分层进行梳理，既体现整体上的主题化和序列性，又体现年段的差异性。

活动视组织形式和活动范围分别由学校、年级、班级与各级家委会三个层面落实。

（二）怎么玩——家校共举，组织周末生活新样态，让孩子因团队而更加大气有恒

1. 玩出“式”——整合归类，形成模式

（1）实践体验式

通过创设各种活动的情境，或提供体验的角色，或提供体验的平台，让学生

全身心体验中获得丰富的直接生活经验和真切体验，并自然而然、潜移默化的受到教育、启迪的一种模式。如：重走红军路……

(2) 擂台 PK 式

活动的各个环节以擂台式挑战的方式进行策划，以赛激趣、以赛锻炼，让学生在比赛中不仅收获快乐、友谊，更能在合作与竞争中相互学习，相互促进的一种模式。如：小厨师争霸赛……

(3) 寻访探究式

给学生提供项目化探究的主题，让学生通过活动，观察、实验、讨论解决……在自主合作探究中自行发现并展示的一种模式。它是以学生为主体，让学生自觉地、主动地综合运用各科知识解决问题的一种模式。如：探索酿造秘密……

(4) 实践交际式

创设生活化的情境，通过现场解说、志愿服务，在实践交际中使学生听其言、入其境、体其味、动其情，在积极主动的思维和情感中潜移默化中的加深理解体验、陶冶情操的一种模式。如小小志愿者……

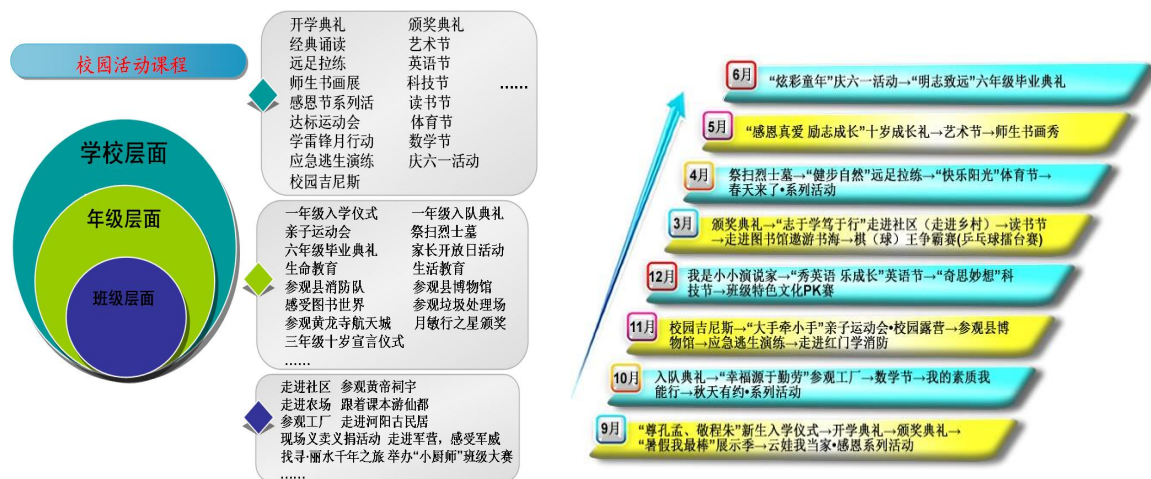
(5) 综合多元式

集实践、探究、体验等多种方式为一体的多元、立体、跨学科设计的一种模式，着力提升学生的综合素养。如，和小麦一起成长……

2. 探索“径”——各方共举，有效实施

(1) 勾连校园活动

学校也将缤纷四季活动与校园活动相勾连，按月份排列，形成了相对固定的序列。



勾连，即为以某个“点”联结校内外活动，分三种。其一，项目任务。如“家乡的桥”，从课内的科学课联结到课外以班级为单位的实地考察。其二，特殊节点。如“十岁成长礼”，学校以年级为单位组织的典礼与周末以班级为单位组织的探春活动相联结。其三，专题活动。如：学校的“亲情周”系列活动共分五个篇章，联结了校园露营与亲情互动活动。

(2) 整合家庭活动

家庭活动是缤纷四季活动中最直接、最便捷的实践路径。“菜单”中每个季节都有相应的传统元素，家长要依据“菜单”陪同孩子在家庭中进行各种实践活动，主要的实践渠道有：接轨劳动，根植传统。活动后，在班级里利用晚托时间等进行分享展示。其中，学校特别规定了两次活动——“劳动周”与“元宵灯会”。活动要求以照片、视频、漫画等作品呈现，学校在两个节点组织评选展示。

(3) 介入社区体验活动

社区活动是“缤纷四季”中对学生进行社会性教育的最佳途径，可以让学生更多地认识、了解社会，热爱家乡。社区活动一般在“嬉夏”，各年段依据“菜单”来每学年安排一次，从低年级的走进图书馆到高年级的探访村落。活动以参观体验、宣讲、服务为主；主要由学校出台方案，以年级为单位开展；由年级家委会与社区联络员沟通协调，班级家委会、班主任与党员志愿者负责学生组织。

(4) 着力亲近自然活动

到大自然中参加活动与游戏是最受学生欢迎的实践活动，最为丰富多彩。对应春秋两个季节节气，每个班级各安排一次活动；这类活动由班主任与班级家委会组织，以班级自创为主。活动后，以美篇、小视频等呈现。主要实践渠道有：种植养殖体验等。坚持开放性，让学生走出校园，投身社会和大自然，关注学生个性化的体验和个性化的创造体现。

(5) 用好研学基地活动

每学年由校级家委会与研学基地签约，学校与三四五年级家委会具体实施。每学年，三五四年级分别在春秋冬，各参加一个研学基地的研学之旅。如五年级在“品秋”参加仙都“祭典”研学之旅。在专项教育基地实践中，可以对学生进行专项的实践育人设计。

(三) 谁在玩——儿童立场，玩出周末生活新高度，让孩子因自主而更加

个性鲜明

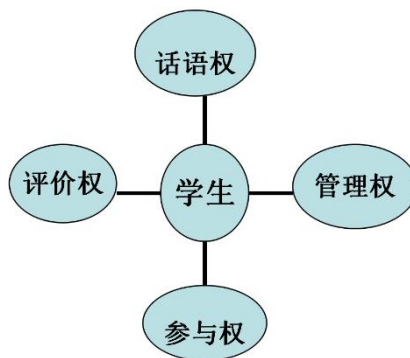
1. 明确“人”——主体定位，以生为本

活动坚守儿童立场，突出学生是活动的主体，尽可能让每个学生在活动中找到自己的位置，有事可做、有话可说、有舞台可展示、有快乐可体验。

(1) **给学生话语权**，让学生说内心想说的话。为孩子搭建舞台，倾听孩子对活动的设想、意见和建议。让学生策划喜欢的活动。让缤纷四季活动真正为学生的真实需求而设计，化“被动”为“主动”。此外，每学年开展一次“十佳”评选。

(2) **给学生管理权**，让学生管理自己的行为。在活动中以小组管理为主，与学校的敏行小组评比相结合，让学生从“他律”到“自律”，实现自我管理。

(3) **给学生评价权**，让学生在交流自己的成长、在自我评价中汲取身边的力量，实现自我教育、自我成长。活动中或活动后开展云娃好故事分享，云娃美少年评比。



2. 跟进“评”——多元评价，进阶机制

(1) 特色项目评比

除了学校规定动作，对于各个班级自选的缤纷四季活动有校级层面的评价，目的是促使班主任和家委会精心设计和实施活动。学校在每个季节主题活动中评选出缤纷四季活动的“特色项目”，并加以推广。

(2) 云娃好故事分享

利用晚托等时间，通过多形式多媒介展示活动中的典型好故事，分享快乐，点赞活动中的好榜样，影响、感染他人，激励同伴进步、成长。

(3) 绿卡激励券评价

学校设计制作了学生喜闻乐见的奖励券（绿卡、金卡、机会卡等），给活动中表现良好的学生发奖励券，并设置“奖券琅琊榜”。在每学期末，学校都专门设计并制作不同样式的奖章奖品，举办奖券兑换活动

(4) 云娃小护照评价

学校创设《云娃小护照》，实行“落地签证”方



式，盖章记录学生闯关过卡、参与重大活动的体验等。云娃小护照分为六个部分。其中，学生参与缤纷四季活动活动体验的情况就计入云娃小护照。

三、问题解决的成效与思考

1. **活动成常态。**据不完全统计，近几个学年，共开展缤纷四季活动 645 项，实现了周周有活动，班班有亮点，每学期每个班级活动全覆盖。丰富了学生“双减”后的周末生活。

2. **特色品牌显。**缤纷四季活动充分整合多方资源，利用家校合作平台从校内链接校外，立足实践，着眼于学生综合素养提升的创新举措，并在全县推广，为众多学校所借鉴。

3. **学生成长丰。**缤纷四季活动中，学生在策划、设计、组织、评价活动中主体意识、团队合作意识等关键能力、综合素养得以极大提升。

分项·智能·可视：“双减”背景下综合评价的智能优化路径

瑞安市塘下实验小学

一、案例背景

我校自 2013 年创办以来，一直致力于评价改革实践研究。“双减”政策出台之后，我校对现有综合评价体系重新梳理、诊断，发现以下不足：

（一）项目测评局限，素养导向性不足。项目评价主要考核识记、背诵、复述等低段能力，突显知识本位，不利于对学生学科素养、关键能力与必备品格的考察。

（二）实施路径模糊，评价系统性不足。由于缺乏顶层设计，各个评价项目各自为政，缺乏系统的目标设定、操作程序和研究路径，无法达成“教学评一致性”。

（三）实施环境封闭，评价情境性不足。评价局限在封闭的教室空间和特定的时间，未能充分利用校内校外、线上线下等多元场域，实施全时空评价。

针对上述问题，我校重构评价体系（见图 1），引进睿教育平台支持数字化管理，从评价内容、评价平台、评价展示三个维度对综合评价体系实施智能优化，探索出了具有校本特色的综合评价实施路径。



图 1. 七彩阳光综合评价体系

二、解决问题的特色做法与经验

（一）一体四链：评价内容分项化操作路径

实施综合评价，需要构建从评指标体系到工具开发、过程操作再到反馈运用，指导优化评价体系的一体化实施路径（见图2）。

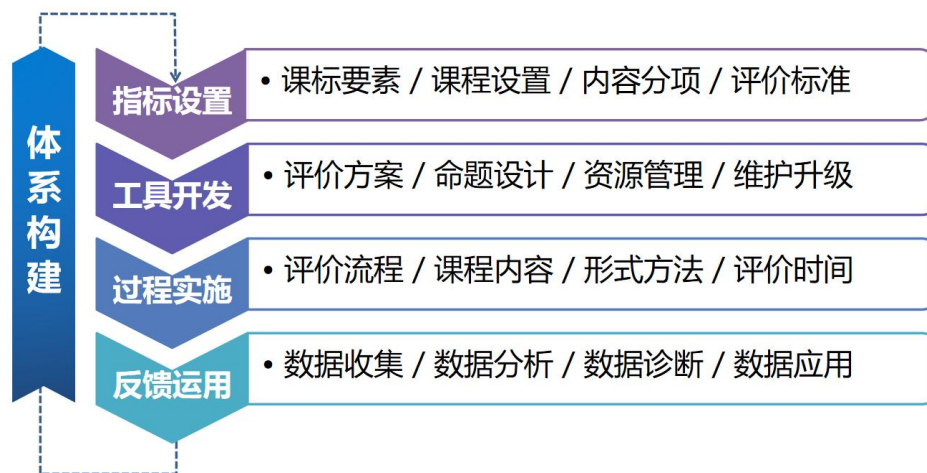


图2. 七彩阳光综合评价操作路径

1. 内容+标准：指向全面素养与能力

学校依托四色课程，构建“学习指标、潜能指标、活动指标、自主指标”四项评价内容，着眼学生“逻辑、语言、才艺、运动、交往、自主、观察”七大能力的发展，从“礼仪、健体、崇学、环保、求新、书香、才艺”七大方面，对学生综合素养进行全面评价。每门课程都制定详细的利于量化的评价标准，分别指向学生的学业质量、学习品质与学习习惯，实现评价内容的一体多维。

2. 工具+操作：回归诊断与激励功能

我们开展测评试题和测评方式的设计，确定各学科命题的要点及模板，教师自主命题，专家指导把脉，组织学生试测，并建立网络资源库，实现资源迭代与共享。

同时，搭建了七彩阳光综合评价操作模型，实现评价主体多元化，凸显学生主体性；评价方法多样化，定量评价和定性评价相结合；评价过程多维化，关注学习习惯、态度和品质；评价时空序列化，即时评价、阶段评价和延迟评价相结合。

3. 采集+反馈：驱动学教反思与改进

学校建立“一体三级”数据支持系统（见图3），所有数据由睿教育智能平台融合，从学校、班级、学生层面进行纵向和横向比较，对各类评价数据进行收

集、分析、诊断和应用，指导、调整教育教学工作。

（二）双线联动，评价平台智能化操作路径

学校探索了基于睿教育平台的评价操作路径，通过线上的睿教育 APP 评价与线下的阳光少年成长册评价双线联动，积分累计评选七彩阳光少年（见图 4）。

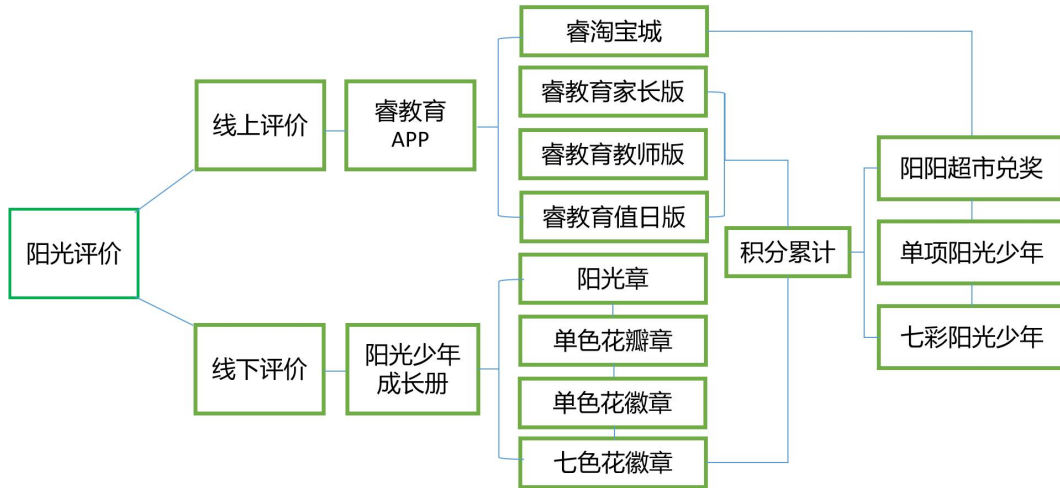


图 3. APP 智能评价操作路径

1. 硬件+软件：评价平台一体化

（1）硬件：开发 APP 终端，评价主体多元。我校开发教师版、值日版、家长版和睿淘宝城 4 个睿教育 APP，实现一个系统不同终端，互联互通。

教师版供任课教师、值日老师和班主任对班集体和学生个体进行加分表彰和扣分批评。值日版由校大队部干部通过专门的学生手机对班级和学生的礼仪、就餐、大课间活动、课间纪律等表现扣分，评选“阳光班级”。家长版实时接收学生被表扬或处分信息，监测学生在校表现，上传学生在家表现图片与视频，获取相应积分。睿淘宝城用于积分查询与兑换，学生可以根据自己的积分换取相应的奖品，线上下单，线下兑换。

（2）软件：设置评价细则，评价方式智能。智能平台每学期向班主任发放 60 套阳光花瓣卡，共计 12600 积分供日常班级管理。同时，对平台上的每一项评价细则设置相应积分，老师只要点击相应的评价条目，后台自动为该学生或班级加分或扣分，操作智能高效。

2. 过程+结果：评价操作双联动

原有的评价方式注重结果的呈现，通过学生获得阳光卡、评为七彩阳光少年等结果判定学生的表现，但是学生因何事获得该荣誉无迹可寻。睿教育平台的线

上线下联动机制，可以对学生的评价过程留痕。只要打开睿教育 APP，对准学生扫一扫，输入项目后即时生成评价，该数据将累计在该生本学期表现之中，并永久保存与调取。

而阳超市的建立，让整个评价体系形成完美的闭环。学生只要达到相应的积分就可以通过自助柜台或手机端下单，由学校在中、期末分两次安排“阳阳专递”进班级派送，有效激发了学生的学习动力。

3. 校内+校外：评价范围全覆盖

(1) 从外向内，监控学习动态。睿教育平台实时跟踪学生在校一天的活动。从入校通过扫脸系统，到日常每加分或扣分项目再到放学出校，所有信息都会同步发送到家长手中，包括现场照片或视频，加强了家校沟通，减轻了家长的焦虑。

(2) 从内向外，延展学习空间。睿教育平台开辟“阳光展示厅”“阳光阅读吧”等栏目，将孩子在家庭、社会的表现纳入学校评价体系。家长可每日上传学生阅读、劳动等照片或视频，同学间可以互动点赞，平台自动发放相应积分。学校还会定期发布征集令，如重阳节、三八妇女节感恩征集令，形成主题活动。

(三) 立体呈像：评价全程可视化操作路径

睿教育智能平台对学生的发展起点、过程和结果进行全程评价，360 度无死角靶向瞄准，让成长可视。

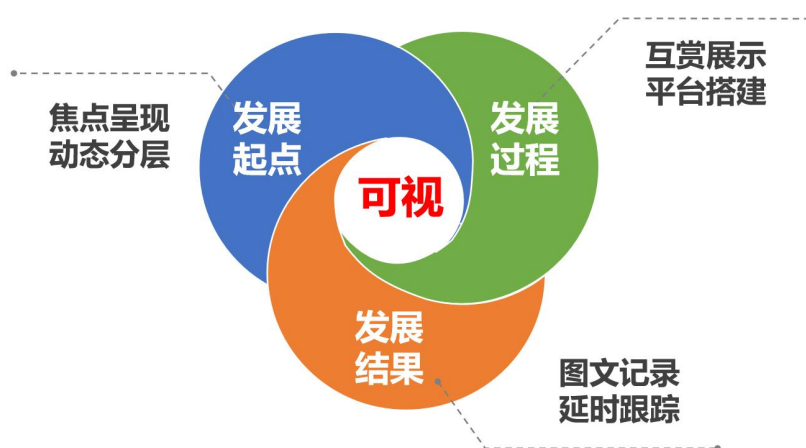


图 4. 评价展示可视化操作路径

1. 起点+目标，发展方向可视

(1) 焦点呈现——评价目标可视。学生对评价机制的认知和兴趣，是评价是否有效的前提，而焦点事件便是学生进一步探索的基点。比如“七彩阳光少年”评选这一焦点事件，学校通过班队课、家长会、学校网站、公众号等多种途径向

学生和家长宣传，引发学生和家长的高度关注和践行，让评价内容和评价标准内化为学生学习、生活的能力和品质。

(2) 动态分层——原有经验可视。学生个体存在差异，评价标准也应是分层、动态的，从每个学生的现实情形出发，扬长避短，使其发挥智能优势。比如“2022年英语假期作业”在基础性作业之上，又设置了英语单词王、英语故事大王、英语歌曲秀等拓展作业，学生根据自己的兴趣和特长选择相应的作业完成并展示，让原有经验可视。

2. 过程+展示，发展表现可视

(1) 互赏展示——多元表现可视。我校利用静态展示与动态展示进行评价优化。静态展示学生的美劳、书写、建构、图、表等作品，可重复看、聚焦看、详略分开看，具有持续性。学生在赏析、对比同伴表现方式的同时，也会重构自我的表现方式。动态展示表演、比赛等方式呈现展示作业成果，最大化体验收获。学校将各类比赛的优胜者拍成视频，通过微信公众号、学校网站等平台循环播放，榜样示范（见图15）。

(2) 平台搭建——活动场域可视。学校为学生搭建了多维的立体展示平台。除线上展示平台，我们打造十大线下展示场域，静态展示区为创客空间、连廊空间、半书房，主要展示科学发明制作、优秀作业和阅读作品；动态展示区为晨会主席台、向阳报告厅、校门口大屏，主要展示艺术、表演类作品，综合展示区为梦想港湾、秘密花园、M+工坊、红迹展厅，可以实现德育成果、艺术成果、劳动成果的综合展示。我们主张让校园的每一面墙壁都有学生的作品，每一个角落都有成长的故事。

3. 结果+数据，精准画像可视

(1) 图文分析——人物画像精准可视。睿教育APP对学生进行过程性评价的数据收集和终结性测试的数据赋分，自动生成学生电子个人档案、综合素质评价报告单（见图5），直观呈现学生的各学科各项目等级评价及期末总评，教师和家长可以扫二维码查看，或导出打印。



图 5. 电子成长档案、综合素质报告单

(2) 延时跟踪——成长轨迹精准可视。延迟评价结果的呈现，给学生留下自由思考、自主实践的空间，引导学生自己去发现、探究、改进。如我校的健康体质监测就采用补考制度，并为不及格学生建立体质健康专项档案，每学年跟踪监测，直到达标甚至优秀。

三、问题解决成效与影响

(一) 转变管理思维，提升了学校的办学品质

评价研究已作为品牌项目，助力学校成为温州市第一批评价改革试点单位，温州首批数据驱动教育教学示范校。我校两次在浙江省层面做相关的评价改革交流，引发社会广泛关注，家长的一致好评。

(二) 改变教研方式，促进了教师的专业发展

“双减”实施以来，教研组确立了“价值思维”“系统思维”和“变革思维”，切实发挥“研究、指导、服务”的教研职能，探索“学-教-评”一致性研究模式，以面向区域、学校、师生的整体需求为导向构建教研新范式，促进教师序列化成长。近三年，我校荣获高级教师 8 人，温州骨干 20 人，瑞安市骨干 25 人。论文和案例在瑞安市级以上获奖共 312 篇。

(三) 创新学习方式，丰盈了学生的综合素养

多元的评价项目，立体记录了学生成长的过程。缤纷游园式分项测评让考核充满童趣和期待：丰富的课程活动高效地联结形成性评价与终结性评价，学生的综合素养得到显著发展。近三年来，学生个人获奖国家级 73 人次，省级 75 人次，温州市级 412 人次，瑞安市级 555 人次，深受家长肯定。

增量减压：“双减”背景下“学为中心”的 学科实践路径建构

绍兴市上虞区滨江小学

一、案例背景

在立德树人为旨、核心素养为纲的新时代教育体系中，“双减”目的和意义在于形成促进人全面发展的教育生态，进一步凸显教育公平的价值取向，推动教育教学深刻变革，培育具有正确价值观、必备品格和关键能力的“未来人”。明晰“为什么教”和“为谁教”，深刻理解“双减”隐含的育人价值和目标导向，才能把握好“增和减”在内容、尺度和方式上的辩证认知和实践。从这个意义上讲，“双减”对学校教育教学提出了更高的要求，而“强化学科实践”作为学习和育人方式变革的核心方向和关键抓手，是学校落实“双减”，重构教育生态的重要支点。

基于以上认知，绍兴市上虞区滨江小集团明确提出“加‘量’不加‘压’，以‘八大课程节’为载体，探索‘双减’背景下‘学为中心’的学科实践路径建构”这一教育教学改革实践新思路，旨在强化“学为中心”学科实践，深度推进“双减”落地。

所谓“加量”是指通过创构“学为中心”教学场域，增加学科实践的占有量，提升教学、教研质量。“不加压”是指学科实践的内容从教材整合而来，实施的时间在日常教学中统筹安排，不加重教师和学生的负担。



图 1. 八大课程节及其核心素养指向

二、深度改进

自 2023 年 2 月开始，学校围绕“教育教学要面向每一个学生，围绕学生的学，牵引每一位教师主动卷入教育教学变革”的初衷，组建集团课程节核心组进行八大课程节总方案的顶层设计，确定科学、数学、语文、英语、好习惯、体育、艺术、劳动等八大课程节主题并明晰每个课程节核心素养指向。接着各学科核心

团队头脑风暴，起草活动方案、开展专项培训、制定每个年段的具体操作方案。随后由班级学科教师为主落实课程节具体方案。课程节活动结束后，对应学科教师在教研组内复盘反思，在相应学科活动上汇报交流。通过学校集团顶层设计，分级布置落实任务，使得以课程节为抓手的教学改进管理架构清晰且具操作性、实效性。

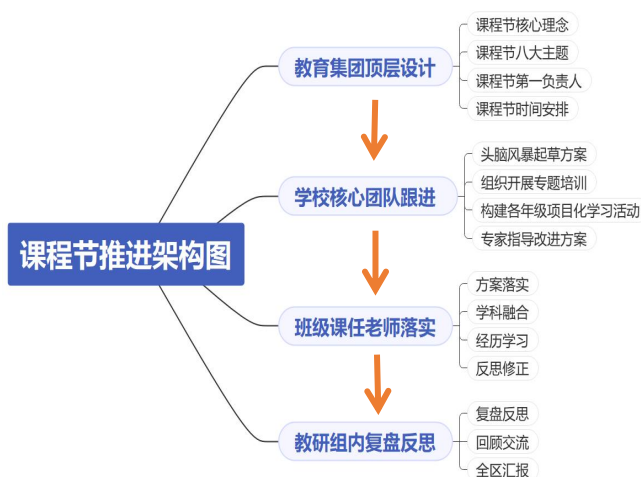


图2. 学科课程节推进框架

（一）教研评旨归“学为中心”：一体化减轻课业负担

当下学校教研呈现零散、琐碎、无动力的尴尬境遇。究其原因是教研活动和学习需求出现偏差，当教研无法真正为更好地学习助力，对教师来说就是耗费时间和心力的沉重负担。因此学科实践的真落实需凝聚“学为中心”的同心圆，让教研评在螺旋上升的过程中不断为学习更好地展开提供保障。

1.整合课程内容：避免重复性学习

“双减”背景下的学科课程节以学生发展为中心，它要求教师站在更高的维度审视、理解本学科课程内容，依据核心素养培养要求选择并优化课程内容，推进综合学习，加强课程内容之间的内在联系，加强课程内容和学生经验、社会现实的关联。

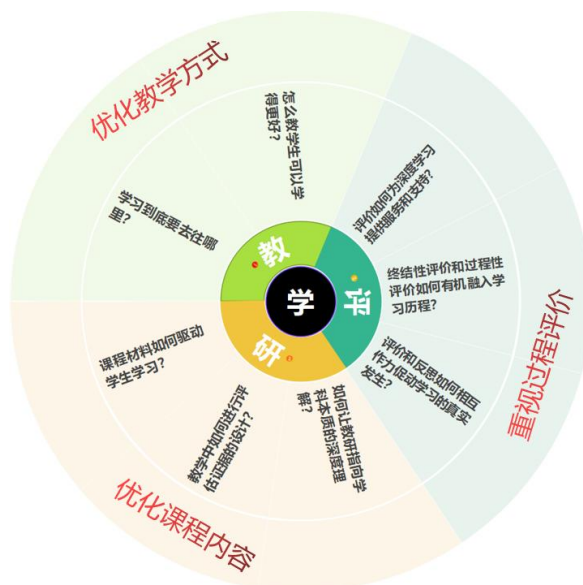


图3. “教学评研”同心圆图示

科学课程节中“自制创意相框”（二年级）这一项目就是对课程内容整合的尝试。为了夯实一上科学知识技能，又考虑到一年级学生科学知识储备少，动手实践能力弱，我们先开展《校园里的植物》项目化活动，任务是了解校园里植物的名称，运用看、闻、摸、测量等科学方法发现植物的特点，并通过制作压染画感受叶的魅力与植物的生命。二年级

学生对材料及其特点有一定的认识，也有做一顶帽子的经历，于是我们设计了用身边材料帮助一年级同学做一个相框来保存和展示他们压染画的项目活动，这样就对原有课程资料进行了科学合理的整合重构，学习材料得到优化，学习的真实效能得以显现。

课程内容的整合重构使得学生的学习有阶梯、有序列，减除学习中重复多余的课程内容负担。

2. 优化教学设计：避免无意义学习

所有的“教”要指向“学”。“教的设计”始终要回答“如何学能学得更好”的问题。以二年级自制创意相框项目化学习为例，我们进行了如下的学教活动设计：

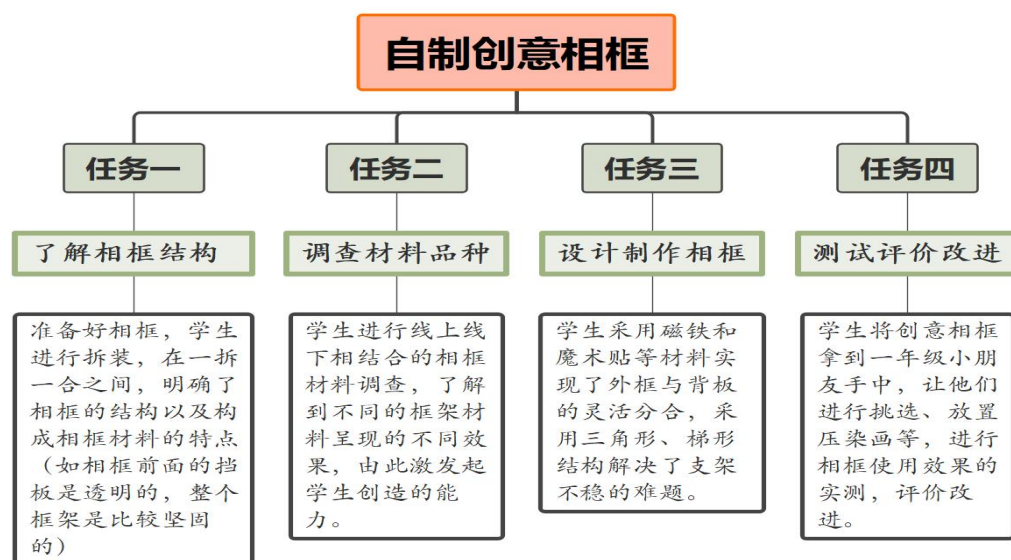


图 4. 二年级自制创意相框学教活动设计

通过真实的驱动、问题解决、测试、评价，学生有更多的意愿和机会参与到真实的学习中来，从中他们获得更多的学习体验，更确切的学习成果，以及持续学习的动力。学生各方面的能力得到了锻炼，同时也让他们获得了学习的意义感。

教学设计的优化指向学生的体验和意义获得，减除学习无意义感的价值负担。

3. 前置评价量规：避免无方向学习

有了清晰确定的目标，而后便是设计评估证据，最后才是设计学习体验活动。评估证据是深度学习实现的必要支撑。

以四年级过山车设计项目化学习为例，我们在制作过山车轨道前嵌入以下评价量表。它既是评价的标准，也是学习的支架。学生在设计制作过程中，通过前

置的评价量规去理解任务目标、设计和制作要素，倾听他人意见，改进自己作品，也能让教师掌握学生学习的困境，从而提供更好的帮助。可以说评价既是对目标达成的呼应也是引领学习展开的指针。在整个活动经历中，我们都要重视过程性的评价量规，为学生更好地学习服务。

评价量规的前置，为学生的学习把正方向，提升效能，减除学习中的无效劳动负担。

表 1. 过山车轨道设计评价量表

评价标准	组号					
安全性 ★★★★★	轨道稳固 (★★★)	经受小球 3 次(得★★★)				
		经受小球 2 次(得★★)	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
		经受小球 1 次(得★)，0 次 0 星				
	不易脱轨 (★★★)	小球滚完全程(得★★★)				
		在轨道末端脱轨(得★★)	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
		在轨道中段脱轨(得★) 在轨道初段脱轨(得 0 星)				
安全性总星数			—颗星	—颗星	—颗星	
美观性 ★★★★	干净美观(得★)			☆	☆	☆
	造型奇特(得★)			☆	☆	☆
	结构多样 (★★)	直线和曲线轨道均有(得★★)	☆☆	☆☆	☆☆	
		只有直线或只有曲线(得 0 星)				
美观性总星数			—颗星	—颗星	—颗星	
刺激性 ★★★★	坡度变化 (★★)	轨道最陡段的角度在 60°-90°(得★★)	☆☆	☆☆	☆☆	
		轨道最陡段在 30°-60°(得★)				
		轨道最陡段在 0°-30°(得 0 星)				
	速度(★)	速度最快(得★★)				
		速度 2-4 名(得★)				
		速度 5 名及以下(得 0 星)				
刺激性总星数			—颗星	—颗星	—颗星	
三项总星数			—颗星	—颗星	—颗星	

(二) 以学科课程节为依托：保证充分学习时间

每个课程节以本学科核心素养、学习逻辑为轴，设计“开幕式激趣、嘉年华暖场、项目化学习、闭幕式展演”四大板块活动与之啮合。以二月开启的科学课程节为例：2月6日开学的第一天，学校举行盛大的科学课程节开幕式。机器人以及趣味科学秀专业团队的表演吸引了全体师生关注的目光，激发了在场每一个人的科学探究欲望。2月10日承接“开幕式”中趣味实验的原理与技能，根据每个年段学生的心理特点、科学知识积累和实践能力，科学组在每个班级设摊，用2节课的时间组织学生开展以年级为单位的科学嘉年华小实验体验活动。2月13日至24日，各年级开启与教材内容紧密融合的项目化学习活动：一年级“美丽的植物压染”、二年级“自制创意相框”、三年级“给小兔子安家”、四年级“我们的过山车”、五年级“江上小船的设计与制作”以及六年级的“塔台设计与制作”。2月27日至28日，各年段项目化学习过程及优秀作品展，全校“科技之星”表彰，科学节闭幕。整个科学课程节历时将近一个月，学生的学习在充分的时间里打开，在真实的情境和需求中，他们可以从容地进行深度探究实践，又因其主题、内容都源自于国家基础课程，便真正实现了在日常教育教学中常态化落实跨学科综合性实践学习，且不额外加重师生教和学的负担。

以六年级项目化学习——塔台的设计与搭建为例，整个项目从第一阶段用塑

料管子搭建到第二阶段利用 5 根 4 米长的木条制作一个一米高能站人的塔台，足足经历两周。期间调动了美术、数学、工程等知识经验，解决了“如何确定设计图的绘制比例、多根立体木条之间如何连接最佳”等问题。真实学习充分打开后，学科融合的实践便是解决问题的必然选择，它让学生对模糊晦涩的学科概念从“知道”走向“理解”。

学生的学习是自主的、愉悦的、深入的。这样的学科实践避免了死板的、机械的、重复的知识灌输，卸除了以往综合实践活动和基础课程“两张皮”的负担。对学生的学习来说，可谓增量提质不加压。

三、实践成效

1. 学生层面：减负提质，提升学习力

课程节包裹了学科知识技能于实践项目之中，学生在真实学习的展开中，从单科的学习内容到跨学科知识整合，从机械的知识搬运到内化的知识运用，从教室内的学习空间走向与现实的联结，减的是“机械作业”负担，提的是“真实学习”质量。

2. 教师层面：统整教研，提升专业力

学科课程节的步步推进使得教学管理改进更具针对性和实效性。它统整了零碎僵化的研训活动，突破了教师研训的瓶颈。在创构“学为中心”的教学场景任务驱动下，创设起一种以对话、交流、分享、反思、合作为特征的“教学评研交汇境域”，学教方式的变革成为教师自觉意识和行动，教师专业素养有效提升。

3. 社会层面：多方关注，扩大影响力

绍兴市上虞区滨江小学教育集团的学科课程节实践，在社会面反响良好，且受到多方关注。新华网、等多家重量级媒体先后予以报道，多所兄弟学校向我们取经，我们还将课程节送到四川大凉山宁南县的多所小学，为践行教育共同富裕做出自己的努力和担当。



图 5. 科学课程节在新华网、浙江新闻等媒体报道



图 6. 数学课程节在浙江教育报、新华网报道

绍兴市上虞区滨江小学教育集团以学科课程节为抓手，建构了“双减”背景下“学为中心”的学科实践路径，它的实践意义在于将“双减”时代的育人要求和新课标精神注入日常教学，落实学科实践、变革教学方式、统整教研活动、培育核心素养，真正实现了加“量”不加“压”的轻负高效教学，为重建“学为中心”的教学规范做出了具有实践价值和意义的新探索。

“重构”与“赋能”：用评价撬动集团教育质量全面提升

龙泉市东升教育集团

一、案例背景

中共中央、国务院印发的《关于深化教育教学改革全面提升义务教育质量的意见》指出将“坚持五育并举，全面发展素质教育”作为全面提高义务教育教学质量的主要任务，也是落实“双减”政策系统工作的重要环节。根据各级指导意见，重新审视我集团校的评价体系，发现在积极探索评价改革促“双减”落地的行动中，亟需解决以下问题：

（一）如何落实龙泉市教育局“1+2+4+N”工作部署

龙泉市教育局提出“1+2+4+N”工作思路，为改革导航。工作思路中提出了“朝向教师教学改进、朝向儿童健康成长”的区域改革理念，那么如何利用实践平台，进行学科分项等级、情境测评工具的研制和实施，创建富有校本实践特色的先进改革学校，成了我们集团校的首要工作。

（二）如何解决校区教师综合评价思想老旧问题

教育部印发的《义务教育质量评价指南》明确要求：“要完善学习过程评价与考试结果评价有机结合的学业考评制度，加强学生学习过程评价，鼓励实践性评价。”但是从校区调查情况来看，教师们更注重单一的口头评价和关注结果的考试评价，而忽视了最为重要的关注学生成长的过程评价。

二、重构——解决问题的特色做法与经验

东升教育集团的办学理念是追寻幸福的东升教育，让校园里洋溢着幸福的味道，让师生感受到成长的幸福，是我们的办学宗旨。自“双减”政策实施以来，我校区一直致力于教、学、评各层面教育改革思路的创新。

（一）多元评价，落实“双减”

为展现学校朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，用身边榜样力量教育引领学生见贤思齐、敏而好学、知行合一，践行社会主义核心价值观，确定学校的育人目标是：争做身心健康、习惯良好、品学兼优的最美东升学子。



图 3. 东升教育集团非纸笔情境性分项测评卡及现场布置图

(三) 校本评价，乐享“双减”

自“双减”政策落地以来，“唯分数”“唯升学”的观念被弱化，教育观念、教育体系、育人方式、教育评价等深刻变革，德智体美劳并重成为人才培养的首要目标。我集团校在聚焦国家课程的“第一课堂”基础上，着力打造培养学生消化课堂知识、增强兴趣爱好和拓展综合素质的能力与素养的“第二课堂”，促进学生全面发展和健康成长。学生自由选择自己喜欢的校本项目进行实践，每个项目都制定了详细的评价量表，根据标准进行评价，并将此评价计入学期综合评价报告单。

1. 一校“五馆”，半部龙泉史

东升教育集团始终秉着传承好传统文化的理念，着力打造“红色主题馆”“家风家训馆”“乡愁馆”“非遗文化馆”及“校史馆”。深耕挖掘地域红色革命基因、家风故事、乡愁文化、非遗文化、百年老校风采，让静默、深邃的文化可视、可感、可触摸，让学生从东升“五馆”文化里，领略半部龙泉历史。



图 4. 东升教育集团“五馆”展示图

“五馆”建成后，我集团校应势利导，以“五馆”文化为抓手，将“五馆”

作为德育阵地，全面扎实开展政治启蒙、中华优秀传统文化、红色文化等教育，设计了以“品质龙渊，问学东升”为主题的五馆研学之旅，让学生在研学活动中赓续精神血脉，传承红色基因，实现活动育人、过程育人。每一个馆都有专门的老师跟踪负责，并在研学手册末页对研学过程进行综合评价。

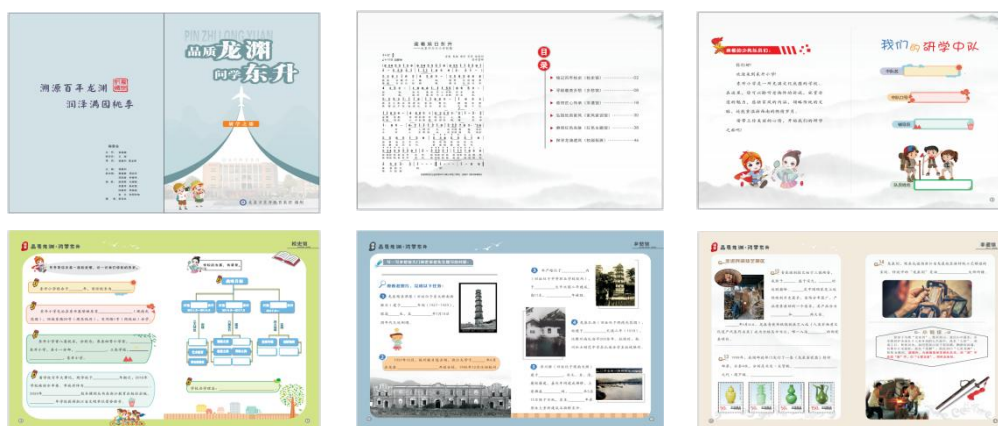


图 5. “品质龙渊，问学东升”研学手册部分页面展示

2. 科技体育，注入新活力

“双减”政策落实以来，我集团校以科技体育为载体，以“普及和提高”为宗旨，致力普及科技体育运动知识和技能，提高学生竞技水平，有效地培养学生的创新能力和工匠精神。最近几年，我校的航模、机器人、啦啦操等项目都取得了非常好的成绩，每一个项目都有专业老师负责，制定专门的评价标准，每个学期进行综合评价。



图 6. 东升学子在全国各地参加航模比赛图片展

3. 劳动实践，播撒新希望

我校依托劳动教育，为“双减”赋能，深度挖掘学校劳动教育资源，满足学生多样化学习需求。看，学生们来到自己班的“菜园子”里，给辣椒施肥、浇水，给番茄整枝、绑枝，给玉米除草、松土，争做“劳动小能手”，认真学习劳动技

能，也体验劳动的快乐，在寓教于劳、寓教于乐中健康全面地成长。



图 7. 学生在班级“菜园子”里劳动实践图片展

此项评价由班主任组织完成，学校制定了相应的评价量表，通过自评、互评、师评等方式全方面对学生进行综合评价，关注学生核心素养的养成。

4. 区域重构，促进新发展

东升教育集团共有 5 个校区(东升小学、城东小学、塔石小学、安仁小学、龙南小学)。集团各校区分享文化引领、同时尊重差异，既有统一要求、更重分层实施，既关注整体架构，又提倡创新。集团总部实施评价改革以来，各校区也紧跟步伐，创设出自己校区特色的校本项目，对学生进行综合评价。

城东小学主张“书香致远”，举办了“阅读人生，悦读一生”朗读者读书活动，创办了《朗读者》栏目，逐步形成一种集教师、家长、学生于一堂的大阅读美好氛围。

塔石小学通过多种形式，推动课后服务质量升级，开设多个特色社团，创编了学校特色的羽毛球操和鬼步舞，引导学生用快乐和健康传递阳光少年的积极向上，彰显莘莘学子昂扬奋进的精神面貌。

安仁小学为落实“双减”，构建“1+X+Y”三段式课后托管模式，除作业辅导以外，还开设校本课程《舞龙》、《绳彩飞扬》、啦啦操社团等，并举办以“读者天下，阅读人生”为主题的系列读书活动。

龙南小学举办匠心人才启蒙教育系列活动，让学生们初步了解相关专业，发现职业乐趣，动手体验技能劳动，感受现代职业教育的特色和魅力。

(四) 数字赋能，助力“双减”

为了更全面、更直观地对全校学生进行评价，强化过程性评价，关注学生个体全面发展情况，注重评价的正面引导，我集团校还借助“学校大脑”和“班级

优化大师”等平台对全校各班级和学生进行评价。数字平台会自动更新并进行全校、全年段、全班排名，为评出每周文明班级提供数据支撑，同时也在全校形成文明行为你追我赶的氛围，时刻督促和鞭策着孩子们规范自己的行为，有助于学生良好行为习惯的养成。家长和老师可以随时查看学生的积分情况，在学期结束后，所有的数据会自动汇总，形成一份成长报告单，所以，学生家长收到的不再是一张冷冰冰的成绩单，而是通过“学校大脑”家长端就可以清晰地了解孩子的个人成长信息，包括品德表现、五育发展情况、学习品质的优势和短板等。

三、赋能：问题解决的成效与社会影响

通过全集团师生的共同努力，我集团校的综合评价取得了一定成效。特别是“双减”政策实施以来，学生综合素质全面发展，学校呈现百花齐放、全面发展的良好态势，教育质量全面提升。老师和家长不再只是关注学生的成绩，而是更加关注学生的综合素养，评价内容不再只是学科分数，而是一份更全面、更专业、更人性化的个人成长画像。学校通过集团推进、系统持续更新、家校合作三大策略，精准定位评价改革目标，细化各项评价指标，定期开展分享研讨，通过努力，初步实现集团评价方式的转型，形成教育教学新样态，促进教师专业成长，学生全面发展。

教师说：通过评价助力“双减”，学生们既可以掌握运动技巧，懂得艺术创造，学会动手创新，又能够磨练意志、提高素养，真正实现五育并举、立德树人的教学目标，让孩子快乐学习、茁壮成长。

家长说：自从孩子参加了学校开设的特色课程，负担轻了、笑容多了。从孩子的评价单上能更直观地看到孩子在各个方面的表现，通过评价清单及时改进自己的不足之处，对比发现进步时，非常有成就感。

“双减”的核心在于减负提质，未来，东升教育集团将继续着眼于学生的身心健康、全面发展和核心素养的提升，有效落实减负提质，培养更多正直坚毅，奋发向上的东升学子，努力使学校整体育人水平再上新台阶。

馆校绿色通道：融通在地资源的课后服务社校共建新机制

杭州市笕桥小学

一、案例背景

（一）“双减”创新探索的动因——课后服务地域资源丰富

2020年10月由国家文物局、教育部联合发布的《关于利用博物馆资源开展中小学教育教学的意见》，2021年11月发布的《杭州市教育局关于引进社会公共资源参与中小学课后服务的指导意见》为实施馆校共建，优化课后服务指明方向。如何提高在地资源中的场馆资源使用率，满足课后服务需求，使得馆校共建更为畅通、便捷、制度化、可复制，是当前亟待解决的问题。学校周边涵盖笕桥机场、省农科院、万事利丝绸博物馆、笕桥老街文化馆等十余个场馆，尝试融通在地资源，探索“社校共建”新机制，以助力学生直达实践场域，真正享受高质量的课后服务。

（二）破解的问题及预期目标——课后服务亟需可持续实施

1. 馆校联动机制单薄，长效共育难以维系

受客观条件限制，馆校合作大多局限于教师个人资源，形式单一且动力不足，馆校沟通逐渐趋向浅表化、平面化，场馆学习陷入托关系、走形式等现实困境，导致课后服务“Y”课程开展不深入、不持续。因此，构建“馆校绿色通道”，可以最大限度促进双方深度融合，保障课后服务稳定开展，维系馆校合作长效共育。

2. 师资共建机制缺失，教师队伍难以稳定

学后托管开展初期，我校主要以校内教师凭借学科特长与兴趣爱好进行授课，师资来源较为单一，队伍构建未成体系，课后服务开展狭隘。为解决这一难题，我校依托馆校共建汇聚馆方人员、联络员、社会专业人士、志愿者等各方力量，借助馆校合作为课后服务扩充专业师资，注入新鲜活力，以此构建一支多元稳定的教师队伍。

3. 课程内容编排成人化，学生需求难以满足

我校发现绝大多数在地场馆实行无年龄差异的参观办法和学习流程，课程内容偏向成人化。调查问卷显示，68.3%的学生反映个性化需求无法得到满足，93.75%的学生希望定制特色课程。因此，我校尝试在课后服务中融通在地资源，在馆校共建中研发专属课程，以场馆个性化学习菜单尽力满足学生发展需求。

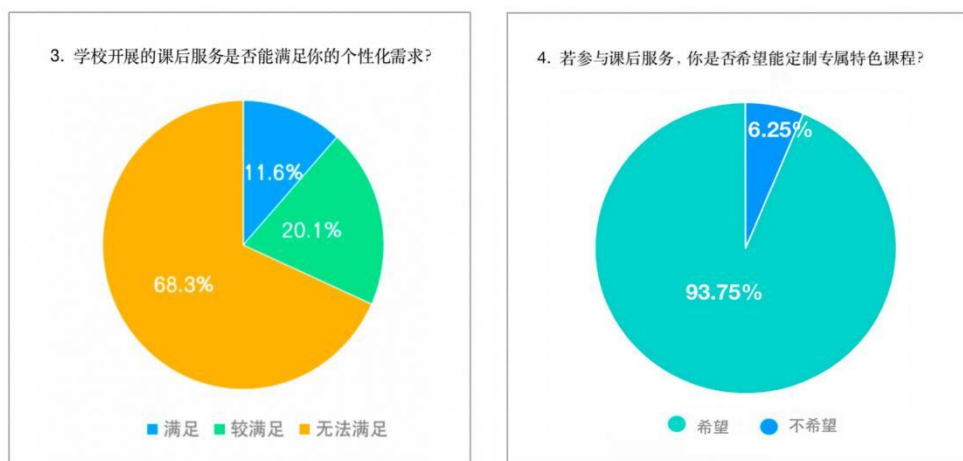


图 1. 课后服务调查数据饼图

基于以上背景，笕桥小学充分挖掘优质场馆，从制度建构、师资优化、课程开发三个维度全方面盘活课后服务在地资源，依托“馆校绿色通道”，打造持续深入的课后服务新样态。

二、解决问题的特色做法与经验

“绿色通道”原指医疗、交通运输等部门设置的手续简便、安全快捷的通道。我校为实现馆校深度合作，开辟了专属于课后服务的“绿色通道”，新建了社校共建机制。该机制在“四制三联三阶”体系架构下，借助制度联通保障，师资互通共享，课程融通互学三方面协同运作，全面升级基于在地资源开设的课后服务“Y”课程。“馆校绿色通道”打通“Y”课程课前、课中、课后全过程，突破场馆服务对象笼统这一壁垒，为学生提供专属有效、全面快捷的体验服务与课程指导，提升课后服务品质。



图 2. 我校“四制三联三阶”课后服务“绿色通道”示意图

（一）制度联通，保障绿色通道

为了保障“馆校绿色通道”的全面畅通，我校推出“1234”管理运行机制，确保课后服务实施制度化、常态化、长效化。

“1”即签署一份共建协议。我校与区域内每个合作场馆或基地举行一场馆校共建签约仪式，签署一份共建协议，从根本上推动馆校联动发展。

“2”即建立两方资源库。馆校双方共同商定，提前筹划，分别建立师资、课程、硬件等教育资源库，制定统一标准，细化各项要求，充分保障资源的高质量集成。

“3”即发放三类告知承诺书。引导学生发挥主体能动性，馆校教师通力合作，家长共同参与教育，三类人员各自做好准备。通过告知课程安排、活动计划、物资准备、注意事项等切实保障课后服务有序开展。

“4”即制定四类教育实践活动守则。“绿色通道”为馆校提供双向服务，规定了入馆体验、项目研学、送课到校、策展上门四类教育实践活动的具体准则与操作路径，最大限度提升学生课后服务体验。

（二）师资互通，提速绿色通道

为扩充教师队伍，提速绿色通道，我校特建立“三联”教师资源库。馆校双方两两联动，对师资进行“双倍”扩容，为参与学生配备课后服务课程定制教师。

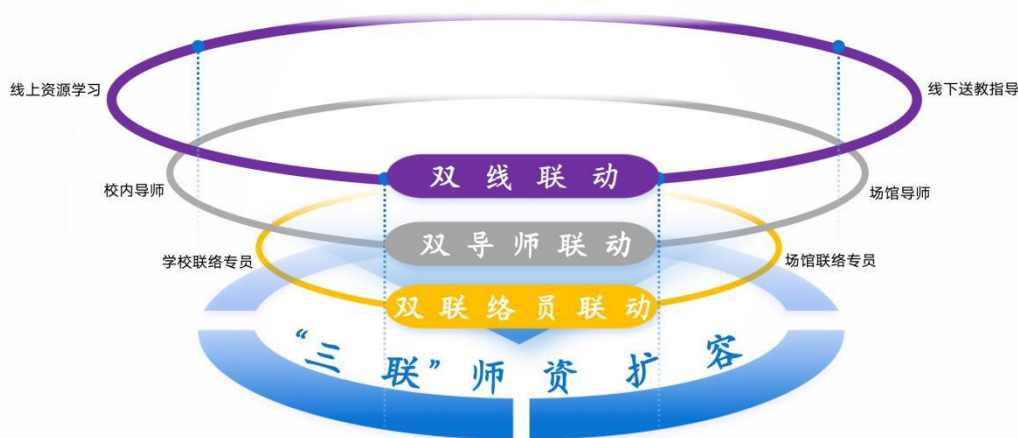


图 3. “三联”课后服务教师资源扩容图

1. **双联络员联动**。课程起始阶段，馆校双方各自遴选出一位课后服务联络员，从共建协议签订到课后服务课程结束，他们全程参与。重点工作是开展前期调研，收集并反馈实施建议，双方共同协商课程事项，统筹课程需求，对接课程内容，为课程的持续、深入实施提供坚实支撑。

2. **双导师联动**。课程体验阶段，为学生分别配备校内导师及场馆导师各一名，并随时提供指导。双方导师共同规划“Y”课程内容，制定教学进度，依据不同学生的特点，将入馆体验、项目研学、动手操作、游戏互动有机整合，丰富学生课后服务的真实体验。

3. **双线联动**。课程总结阶段，一方面，馆方选派社教人员如特聘学者、专业讲师、志愿人员或团队送课到校、策展上门等，参与学生学习成果的汇报、展示与评价。另一方面，学生课后可自行登录场馆微信公众号、网站、微博等线上资源学习平台，对实践活动学习进行二次巩固、拓展和应用。

我校还开展全员卷入式“种子教师”培训。一线教师通过参加线下展览培训、交流研讨等真实社会教育活动，为学校课后服务“Y课程”的有序开展提供校内师资支持。人人参与课后服务全过程，从源头上保障师资畅通。

（三）三阶贯通，拓宽绿色通道

基于在地资源、学科特点与场馆优势，我校以一个月为周期，研发“三阶”课后服务“Y”课程，最大限度满足不同学生的成长需求。

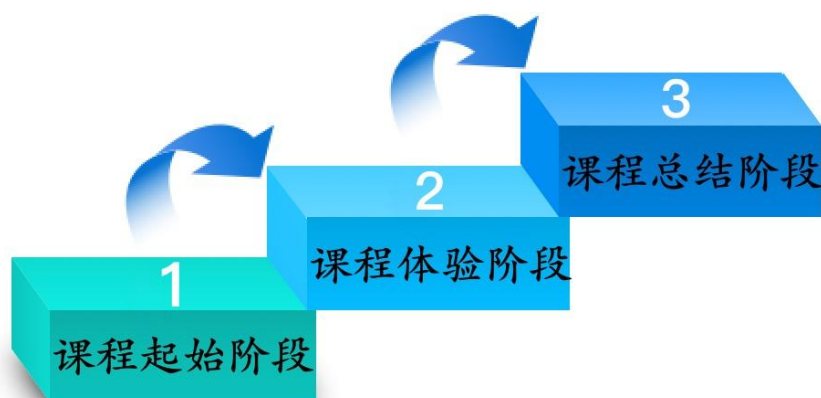


图 4. “三阶”课后服务特色“Y”课程渐进图

1. **课程起始阶段**。该阶段位于“馆校绿色通道”的起点，主要在校内进行。学生通过填写需求导向调查问卷，选择感兴趣的课程主题及内容，并利用媒体、网络等渠道搜集资料，初步了解课程。学生还可通过场馆公众号或小程序进行 360 度 VR 参观，聆听“专属定制”的专业录音讲解，初步了解场馆。

2. **课程体验阶段**。起始课程结束，学生通过“馆校绿色通道”直达场馆。以研学单为引，根据前期选择的课程内容，在双导师引领下开展参观游览、专家讲座、互动模拟、实践操作、志愿活动、体验探究等各类实践活动。学生真正零距离走访校外场馆，发展综合素养水平。

3. 课程总结阶段。该阶段课程处于“绿色通道”的出口，学生回到校内实施。依据场馆走访中的真实体验及学习收获，他们通过项目实施、小组合作、观点汇报、主题宣讲等形式展示学习成果。学生可及时发现问题、总结反思、讨论改进，还可提出后续学习需求及建议，真正实现“做中学”。



图 5. 我校课后服务“三阶”课程安排

三、问题解决的成效与社会影响

（一）形成特色管理机制，稳步推进馆校深度合作

经过近两年的实践探索，我校开辟了一条融通在地资源的“馆校绿色通道”，制定并完善了社校共建的运行新机制，助力课后服务实施制度化、常态化、长效化。目前，我校深度挖掘历史人文、医疗健康、科技创新、国防教育等 8 类在地资源，成功与笕桥机场、省农科院、万事利集团等 7 个场馆建立馆校合作绿色通道，遴选出课后服务联络员、场馆导师各 7 名，特聘学者、专业讲师、志愿人员及团队 100 余人次，真正地扩大了课后服务场域，提升了师资的专业度，促进了校社资源融通。

（二）定制专属实践课程，满足学生个性化发展需求

借助“绿色通道”，课后服务课程成功实现“走出去、请进来”，累计开发具有鲜明地域特色的 7 大课后服务课程群、总计 30 余门实践活动课程，充分满足了学生个性化发展需要。我校共计组织学生开展 60 余次馆校课程，送教上门、进校策展共计 20 余

次，学生自主学习场馆线上资源达上千余次，通过各类媒体展示专属课后服务课程学习成果 10 余篇。助力学生“走出课堂、走进社会”，充分发展学生的自主学习能力、实践探究能力、综合应用能力等。

（三）打造特色“飞翼品牌”，有效扩大学校区域影响力

笕小创新的“馆校绿色通道”，以“1234”制度为保障、“三联”师资为支撑、“三阶”课程为载体，形成了“四制三联三阶”的社校共建新机制，课后服务课程受到了师生、家长及社会的广泛好评。在上一学期末的调查中，我校课后服务满意率达 98%以上。

“馆校绿色通道”融通在地资源的课后服务社校共建新机制被市级电视台报道 5 次；《邮说笕桥》获评省级精品课程；《人工智能》课程获评省级精品微课；10 余所省外学校来我校参观学习相关经验。综上所述，学校的区域影响力显著提升。

馆校合作：探索协同育人新样态

金华市东苑小学

一、“博物馆来啦”课程缘起

博物馆作为征集、保护、研究、传播并展出人类、环境的物质及非物质遗产的非营利性机构，拥有大的育人功能，为提升少年儿童艺术人文素养和人格塑造有着极大裨益。在“五育并举、提质减负”背景下，博物馆进校园有效填补校内兴趣类课后服务活动的空白，满足在校学生的文化艺术教育需求。基于国家“双减”政策的要求，金华市东苑小学联合金华市博物馆，为学有余力的学生拓宽学习空间、拉伸能力维度，开展“博物馆来啦”进校园系列课程。

二、“博物馆来啦”课程实践

“博物馆来啦”课程运用博物馆独有的浸润式生长空间，由本校教师、博物馆老师以及外聘教育专家共同营造艺术课堂，以作品展览作为输出载体，旨在校园内打造一座涵盖艺术气息和人文素养的多功能艺术教育博物馆。

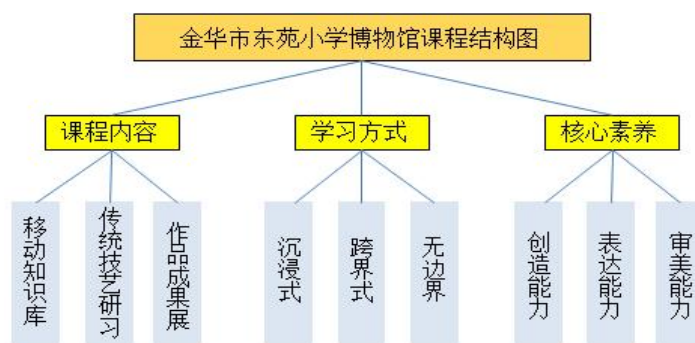


图1. “博物馆来啦”课程结构图

（一）因地制宜，构建“博物馆来啦”课程体系

“博物馆来啦”课程的活动内容围绕金华本土的历史文化内核，以上山文化、婺州窑、金华古城、八咏楼、金华名人等单元区分知识点，结合篆刻、拓印、瓷器修复、策划展览等体验环节，营造开放式、趣味性的课堂氛围，让学生自主地、自发地探索文物故事，推动学生由“物”及“史”的认知过程，从而提高孩子们对金华本土历史文化的兴趣，厚植乡土情怀。

（二）多元路径，助推“博物馆来啦”课程落地

陶行知先生曾说：“活的人才教育不是灌输知识，而是将开发文化宝库的钥匙，尽我们知道的交给学生。”博物馆就是这本“活的书”，我们在实践中，探索“请进来——走出去”的有效学习模式，尝试让学生以沉浸式、跨界式和无边界等多种方式进行探究。让它的内容真正活起来，与学生产生积极互动，实现课程的最终价值。

1. 沉浸式学习——“送展到校”进行项目化学习

“沉浸式”充分凸显参与者的主观能动性，注重的是按照自我驱动力去积极参与、实践课堂。根据小学生的身心特征，我们更需要打造沉浸式课堂，而博物馆“送展到校”的项目化学习就能让学生快速进入学习状态，提升内驱力。

以博物馆课程“见微知著”为例，博物馆将科普展“植物小精灵——苔藓”送进校园。通过让学生有目的、有计划地欣赏苔藓的微观世界，实地观察与触碰，沉浸式欣赏，学生深切体会到微观里也有大世界。

观展后，我校“馆校”教师围绕此次科普展设计延伸课程，组织学生开展项目化学习活动。第一步，组织课堂教学，引导学生对苔藓微景观的制作进行头脑风暴，畅想要表达主题；第二步，基于对现有材料的观察、分析，设计微景观的创意图；第三步，在微景观制作成功后，进行作品展出，供全校师生品鉴；最后，鼓励小作者在现场与观者进行交流，表达自己的设计理念，获取相应反馈，形成反思，促使学生核心素养的可持续发展。

2. 跨界式学习——“送教入校”组织跨学科学习

“博物馆来啦”课程作为知识拓展类课程，学生手脑并用、合作交流，将知识作为“探究的对象”和“使用的资源”，最终转向“个人知识”的创造。学校从横向多学科教师的建设和纵向学生发散思维的培养双向角度进行探究，强化跨学科的综合学习。

以博物馆课程“东苑问印”为例，学校邀请龙渊印社创始人之一毕民望先生的入室弟子授课，著名书画家郑竹三先生入室弟子，八婺金匠、非物质文化遗产代表性传承人等一批业界专家送教入校。在课程实施中，校内外多种学科的教师跨界融合、合作拓展，使各学科知识在博物馆课程中积极联动。

在策划“遇见·千年之光”成果展览时，我们邀请展陈部副主任授课，在专家的引领下，我校“馆校”教师聚力开发一系列跨学科主题学习项目，布展、导

览、现场接待、小小讲解员等项目，都由学生来完成。学生既可以通过展览汲取知识、体悟成长，也将成为展览的主人，展现他们的所学所感，在这块天地中分享一切想象与可能，进一步提升学生综合素养。



图 2. 成果展现场

3. 无边界学习——“出校进馆”开展主题研学活动

我校博物馆课程，除了“请进来”，还有更多“走出去”的机会，让学生走出课堂、走出校门、走进社会，积极探索“馆校合作”的研学真谛。为此，我校对博物馆研学活动进行了序列化设计，以学生的认知与发展需要出发，进行分层设计，具体如下图所示：

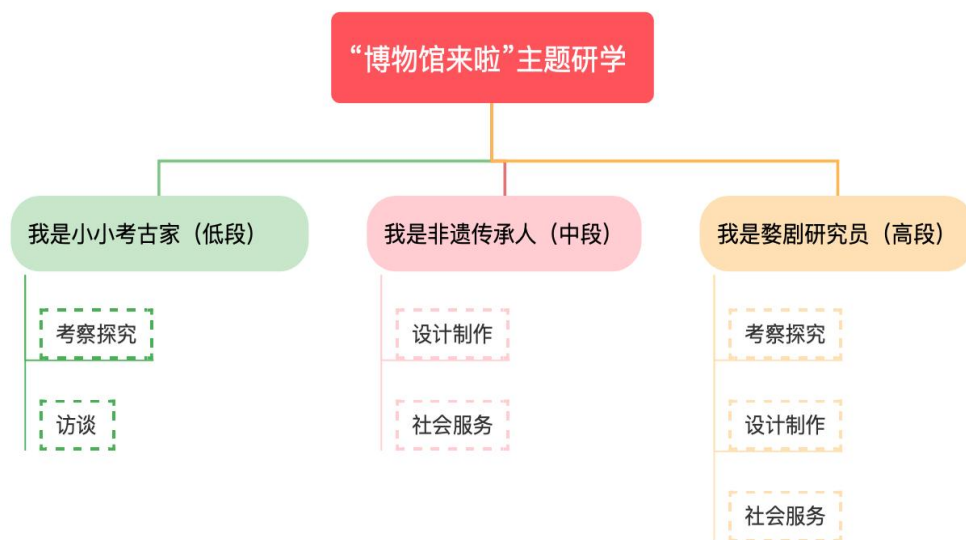


图 3. “博物馆来啦”主题研学

“我是小小考古家”面向低段学生，从一粒米溯上山文化万年“稻”路，让学生通过实地考察、访谈等方法了解祖先如何在金华这片土地上繁衍生息（如图 5）；中段开展“我是非遗传承人”研学活动，体验拉胚技艺，创制属于自己的全新婺州窑，并鼓励学生宣传家乡非遗文化；高段进行“我是婺剧研究员”主题

研学，通过婺剧溯源、名人访谈、脸谱制作、产品宣传等方式感悟家乡历史文化的渊源，增强文化自信。

三、“博物馆来啦”课程成效

（一）素养导向：促进学生多元发展

“博物馆来啦”课程重视由浅入深的知识链接，学生以沉浸式、跨界式、无边界学习使原有的知识得到拓展与进阶。在实践课程中，真实性的学习情境激发学生对问题的探究欲，打破学科壁垒，以“润物细无声”的方式促进学生核心素养的发展。多人参加市博物馆小小讲解员比赛获得一二等奖，多名学生入选为博物馆小小志愿者，三十余名学生参加全国青少年文化遗产知识大赛金华赛区晋级决赛。

（二）体系完善：提升教师综合素质

教师作为活动的组织者、参与者和指导者，应树立终身学习的意识。我校自主培养一批博物馆课程教师。老师们通过自学、与专业培训，依托博物馆资源，编写具有地方特色的“精品课程”。在工作实践过程中不断自我完善、自我评价、自我成长，实现教师综合素质的全面提升，为课程体系的进一步完善提供有力保障。多篇相关论文、案例在各级各类比赛中获奖。

（三）价值体认：建设校园博物文化

随着博物馆课程的不断开发与推进，我校精心打造一座下沉式校园博物馆，营造真实的博物馆氛围，让校园博物馆成为孩子分享与展示的起点，激发创造力，驱动学习力，促进生长力。正所谓立德树人，赋能成长。博物馆是保护和传承人类文明的殿堂，更是学校立德树人创造未来的摇篮。

我校将继续推进博物馆课程建设，在探索和开放中培养学生的实践能力和审美情趣，注重学生核心素养的提升，让博物馆课程真正成为协同育人的教育新样态。

一群“树爸爸”：“双减”背景下农村孩子品格培养的领路人

衢州市柯城区石室乡中心小学

一、案例背景

（一）问题缘起——大樟树下的谈话

“我的爸爸/像一棵树/他把树根扎得很深很深/他让枝干长得很粗很粗/他的叶子这么繁茂/他的绿荫就像/就像——/充满太阳味的臂弯”。父亲如树，“爸爸”角色在孩子成长过程中是不可或缺的。

石室小学的校园里有一棵 450 年树龄的大樟树，树荫浓郁，树下一圈石子围台，几组石桌石凳分布其间。老师们经常会和孩子坐在树下聊学习、聊生活。期间经常会聊到“爸爸”的话题：你希望爸爸和你一起做什么事呢？你想对爸爸说什么心里话呢？你最想爸爸送你什么礼物呢？

（二）细化深入——一次“秘密调查”

“双减”政策落地后，孩子们利用课后服务时间基本完成了当日作业，回家之后与爸爸相处的时间理应更多了。但是，2021 年 9 月的一次“秘密调查”，我们发现农村孩子家庭中“爸爸”角色的缺失问题比较突出。

表 1. 石室小学“树爸爸”课程秘密调查表

调查内容	学生问卷情况
爸爸多久会带我外出游玩？	一个月到半年出去一次，占比 15% 半年甚至更久出去一次，占比 37.1%
爸爸会接送你上下学吗？	从来没有，占比 21.7% 很少接送，占比 47.8%
是否愿意把爸爸当成自己的榜样？	非常愿意，占比 33.3% 愿意，占比 38%
我和爸爸的关系是怎样的？	我很喜欢爸爸，占比 49.6% 重要的事听爸爸，占比 33.3%

石室小学是一所农村学校，全校 230 名学生中留守儿童、单亲家庭孩子共占 76 人，且大多数跟随父亲一方并靠祖辈抚养。“爸爸们”靠外出打工谋生，早出晚归或中长期不在家的现象已经普遍。

（三）刨根问底——政策中寻找答案

“爸爸们”的长期缺位对孩子们健全品格的培养造成了损伤：温暖和力量，勇气和希望，责任和担当的品格尽显不足。“双减”政策要求我们“强化学校教

育主阵地作用”“完善家校社协同机制，推进协同育人共同体建设”。为了扭转这种局面，我们基于生情、校情，开发“树爸爸”课程并利用课后服务时间扎实推进课程实践活动，着力培养孩子们所缺失的三种品格。

二、解决问题的特色做法与经验

2021 学年开始，石室小学逐步开展“树爸爸”课程活动。通过顶层设计课程，联动家校社协，组建“树爸爸”团队，推进课堂实践活动，以弥补“爸爸”的角色缺位，做农村孩子童年亲爱的人，推动“双减”背景下孩子们的品格培养。

（一）三个维度培养三种品格：“树爸爸课程”的顶层设计

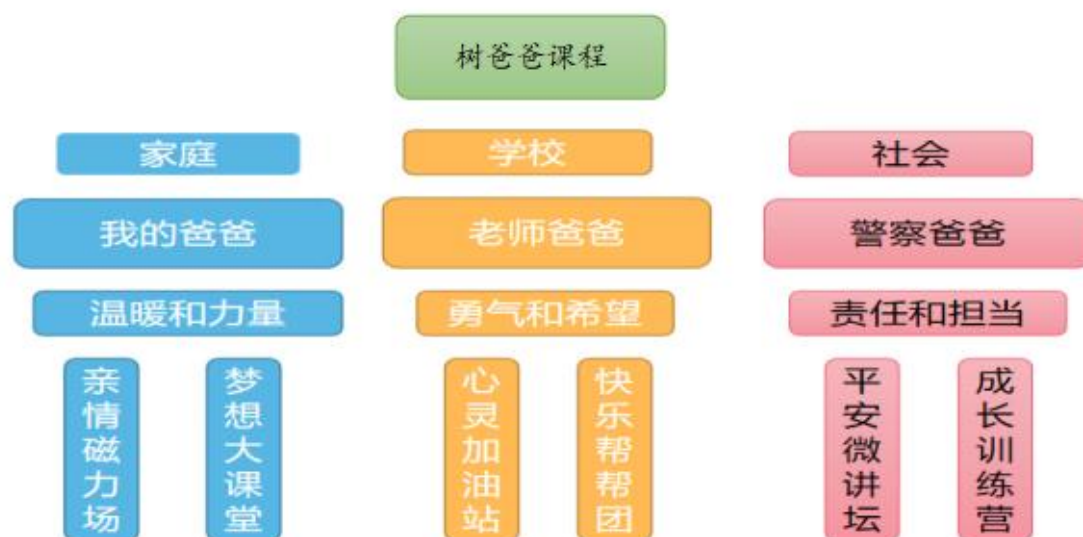


图 1. 石室小学“树爸爸”课程顶层设计

1. 明晰育人路径，聚向三个维度

孩子的成长过程中，家庭、学校、社会这三支力量缺一不可。家庭教育为根基，扎实生命基础，是孩子成长的关键；学校教育做枝干，立德树人，发挥教育的主体作用；社会教育长绿叶，给孩子真实的体验和适切的教育。家庭、学校、社会三者合力，让成长之树根系粗壮、枝繁叶茂，孩子们才能茁壮成长成为参天大树。在设计中，我们努力完善家庭、学校、社会三位一体的协同育人模式，并从这三个维度切入，明确“树爸爸课程”的实施路径。

2. 整合已有资源，聚拢三类群体

将孩子身边真实的、可亲的“爸爸”资源聚拢在一起，我们组建起了“树爸爸”团队，主要来自于三类群体——我的爸爸、老师爸爸和警察爸爸。通过学生原生家庭爸爸角色，加强家校联系；通过发挥学校“老师爸爸”的阳刚力量，培养学生更健全的人格；通过衢州市柯城区的“名誉校长”制度，让“警察爸爸”自然而然地经常出现在学生们身边，引领孩子多角度成长。

3. 指向品格培养，聚焦三个关键

“树爸爸”课程给予孩子们的“父爱”，主要突出三个关键品格的培养：温暖和力量、勇气和希望、责任和担当。家庭应该是学生情感的港湾，是孩子可以坚定向前的动力，体现“温暖和力量”；学校老师应该是学生遇到挫折时的明灯，传播向善向美的种子，体现“勇气和希望”；警察爸爸的岗位职责是维护国家和社会治安，是正义勇敢的化身，体现“责任和担当”。聚焦这三项关键品格，发挥“爸爸们”的角色、身份作用，促进学生关键品格的养成。

（二）三个系列完善三个品格：“树爸爸课程”的具体实施

1. “我和我的爸爸”系列

（1）亲子磁力场

通过学校这一桥梁，以“亲情”为凝聚点，利用课后服务时间，创设孩子与自己的爸爸多相处的机会，开展有意思且有意义的活动来增进彼此之间的感情，培养温暖和力量的品格。在课后服务的成长主题活动中，常常会有爸爸们的身影。如十岁成长礼中，邀请爸爸们参与并为孩子送上成长祝福；植树节，共同参加社会实践，开展植树护绿活动。围棋文化节，邀请爸爸在课后服务时间参与“亲子围棋赛”。爸爸们进入校园和孩子一起参赛，体验“父子同心”的比赛过程。



图2. 石室小学亲子围棋赛

整个过程孩子和爸爸始终在一起，始终有互动，始终有共同的情感体验，让孩子在这种陪伴中逐渐养成温暖的品格。

（2）梦想大课堂

石室小学 2022 年建造新教学楼，在开学初我们利用课后服务时间，邀请参与教学楼建设的爸爸们进校园，以“致敬，新校园的建设者！”为主题开展活动。请爸爸讲述参与校园建设的故事，分享感受。爸爸们的工作很平凡，但爸爸们认真工作、在本职岗位上兢兢业业的样子就代表着力量，是孩子们学习的榜样。



图 3. 石室小学“致敬，新校园的建设者！”活动

这是“梦想大课堂”系列的缩影。来自各行各业的“爸爸们”还走进各自孩子所在的班级，发挥自己的特长，联系自己的职业特点，给孩子介绍不同领域的知识本领，开拓孩子们的眼野，帮助孩子树立自己的理想。

2. “我和老师爸爸”系列

（1）心灵加油站

在学校“心理健康教育月”中，我们会有“心灵加油站”活动，即通过“心灵有约”信箱或卡片，男教师们满足学生的微心愿，和孩子一起做游戏等。通过营造轻松的氛围，走进孩子的内心，知道孩子想什么做什么。这与女教师妈妈般的“温暖叮咛”融为一体，更有效地促进孩子身心健康，逐渐形成勇气和希望的品格。“老师爸爸”们还会在研学活动或课后服务时间用丰富多彩的体育活动来为学生们加油，既强健身体又愉悦心灵。



图 4. 石室小学“老师爸爸” 课后服务体育小课堂

(2) 快乐帮帮团

“老师爸爸”自然组成快乐帮帮团。有困难，找“老师爸爸”，操场上的定位点不清楚了，老师爸爸来帮忙；线上学习不会用设备，老师爸爸上门来辅导；老师爸爸和学生们一起打李子，感受初夏校园丰收的快乐；老师爸爸帮助完成孩子的微心愿。“快乐帮帮团”成为学校男教师团队的另一个称呼，增加了一份新的职责，转化为一股教育的力量。这一岗位有效弥补了这农村小学男教师较少的缺憾，校园因此更阳光更有力量。

3. “我和警察爸爸”系列

(1) 平安微讲坛

从“警察叔叔”到“警察爸爸”，称呼上的一点点改变，是孩子们对公安民警的亲昵和崇敬，是公安民警们对石室小学学生的关爱和呵护。警察爸爸保平安，近年来，石室小学开设“平安微讲坛”，警察爸爸们走进课堂，宣讲安全知识。除法制副校长每学期一次的进校园活动，我们还常态化地开展防溺水、交通安全、电信防诈、毒品知识等宣传教育。

(2) 成长训练营

因为是名誉校长所在单位，所以警察爸爸和石室小学的联系十分紧密。学生进警营和警察进校园双向奔赴，让成长训练营真正促进学生成长，增进与警察爸爸的信任关系，培养学生的责任与担当的品格。



图 5. 石室小学“树爸爸”课程之警察爸爸进校园

学生进警营参观，体验警察角色，感受警营严谨的生活作风，扎实的专业技能；警察进校园，则以“巧手爸爸”“大力士爸爸”“智多星爸爸”的角色和孩子们一起学习警察内务，一起开展体育游戏，一起体验道路场景中的安全技能等。

表 2. 石室小学警察爸爸进校园安排表

活动内容	活动准备	活动流程		
		流程	学生	警察爸爸
巧手爸爸	1. 参与活动的10名学生准备每人一件衬衫。 2. 警察准备一件警服衬衣。 3. 活动奖品10份	1. 学生叠衣服	学生分组计时展示叠衣服过程	在旁边观察
		2. 警察展示叠衣服	学生观察，说感受	边叠边说细节
		3. 学生学习怎么叠	学生分批在警察的指导下进行叠衣服	边巡视指导，边点评
		4. 颁奖		选出10名优秀学生，并颁奖
大力士爸爸	学校准备箩筐1对，拔河绳。 警察爸爸运动便服	1. 50米挑担接力往返跑	6组学生，分2队在跑道两头，每次运送2名学生。	警察爸爸分两边，将学生用箩筐运送到对面。最后两边学生互换位置结束。
		2. 我和爸爸拔河	选10名学生	2名警察爸爸
		3. 颁奖		给获奖学生颁奖
智多星爸爸	1. 交通标识牌 2. 活动奖品若干	1. 交通标识知多少	学生猜代表什么意思，猜对获得奖品	出示标识并讲解
		2. 交通手势跟我学	学生跟着警察学习常用交通手势	警察叔叔展示常用指挥手势，并讲解
		3. 颁奖		给获奖学生颁奖
我给爸爸点赞	自制荣誉证书5份	全体主席台前集合	学生选代表向警察爸爸敬献证书	

三、问题解决的成效与社会影响

(一) 改善亲子关系，促进品格养成

“树爸爸课程”最先被带动的是农村家庭的爸爸们。爸爸们利用课后服务时间走进学校，了解自己孩子的校园学习生活。领悟孩子成长中爸爸这一角色的重要性，打动、触动、带动更多的爸爸更新家庭教育观，改变亲子心态，从教育观念、日常亲子关系开始行动。两年来，学校的各项活动，父亲参与比例明显提高。学生的良好品格也在活动中逐渐养成。

（二）丰富教育内涵，形成教育合力

“树爸爸课课程”从校园中的大樟树引发思考，从农村孩子的家庭实际情况切入，利用好校内外的教育资源丰富教育内涵，着力落实立德树人的根本任务，落实“双减”政策。整个系列活动有序推进，凝聚了学校、家庭、社会的教育合力，三者携手，形成助推孩子成长的协同育人共同体，有助于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（三）提供更多平台，感受更多关爱

农村学校留守儿童、单亲家庭孩子的比例较高，需要社会各界的关心爱护。石室小学拓展教育资源、挖深教育内涵，充分利用好衢州市柯城区的“名誉校长”制度，发挥与结对单位的最大教育功能，为农村孩子争取到丰富的教育活动，接受更完整的人格教育。学生警察节进警营送祝福的活动还登上了《平安时报》《学习强国》等媒体，有力推动了“警察爸爸”对学生的关爱行动。

增加校园生活体验感：“双减”背景下游戏化

学习空间的设计与探索

杭州市钱塘区崇德实验学校

一、案例背景

“双减”政策实施后，学生放学后回家的负担有效减轻。但与此同时，由于“5+2”的课后托管使得学生在校时间全面延长，因此发现学生在校的体验感有所下降，并存在以下问题：

1. **学生在校时长和学习负担较重。**学生一天从早上八点半到下午五点半，长达九个小时都在学校，而他们大量的时间都在教室，缺乏活动性、趣味性的学习体验，学习动力和兴趣不足，身心负担较重。

2. **学校教学空间和环境体验感不足。**学生的学习空间仍以固定的教室或科学、音乐、美术等专用教室为主，开放性教学空间缺失，难以给学生带来生动多样的学习体验，不利于学生健康成长。

3. **儿童本位的学习场景偏弱。**儿童天性好奇，喜欢游戏、模仿、野外生活、群体活动、被称赞等，学校需要顺应儿童身心发展规律，站在儿童立场创设多元游戏及活动，让学生从“苦学”走向“乐学”。

如何增加学生在校的体验感，让学生轻松度过一日校园生活呢？针对上述问题，学校秉持“崇德乐学”的校训，提出“游戏育人”的教育理念，对学生在校的学习空间及学习时间进行系统性调整，打造了以高品质“玩”为主要校园生活内容的“理想乐园”，为学生校园生活高质量轻负担提供基础保障。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）游戏育人：构建理想乐园的核心理念

1. **重构游戏化的学习空间。**学校突破传统教室边界，创设儿童本位的学习场景，构建整体活动空间，让学生轻松度过校园生活，实现学习空间更完美地为学生的学习服务。

2. **增强活动性、趣味性的学习体验。**通过寓教于乐、形式多样的“玩”的学习体验，激发学生的好奇心、探究欲，实现学生全面而有个性的发展，培养学生的创新精神。

3. 建构协同育人的空间学习运行机制。通过组建“儿童观察团”、整合“学玩新时段”、描摹“不倒娃”画像以及开发“校园新生活”资源，有效落实协同育人的运行机制。

（二）重构学习空间：理想乐园的实现路径

学校突破传统教室边界，联动校内外多重场景，构建整体活动空间，让学习空间更完美地服务学生快乐学习。

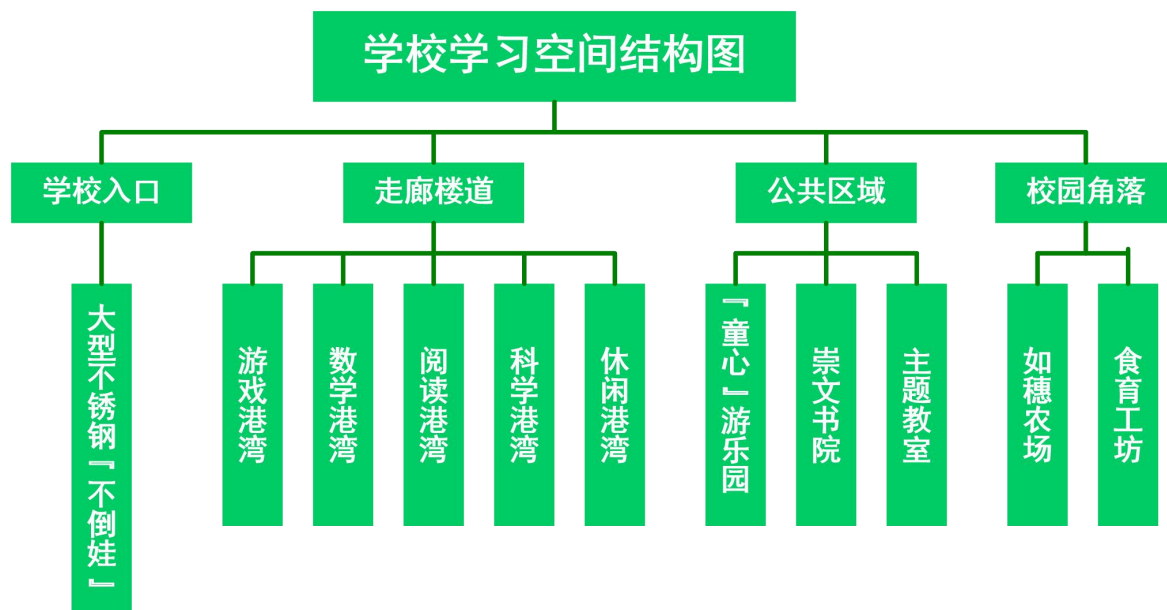


图 1. 学校学习空间结构图

1. 学校入口，营造轻松的入学氛围。步入校园是学习旅程的开始，学生在入口处获得的“第一印象”会影响着他们一天的初始心情。基于此，学校在门厅设计了两个大型不锈钢“不倒娃”，学生每天入校都可以与“不倒娃”互动，可触、可推、可玩。孩子们不但可以玩得开心，还可以品味蕴含其中的“不倒”精神，自然探索其不倒原理。

2. 走廊楼道，丰富趣味的课间生活。走廊楼道是一个可扩展的教室边界，使室内与室外、课上与课下充分连接的非正式学习空间。为了方便学生在这片区域可以自由、有效的活动，学校每一层的中走廊均有随处可见的小型趣味游戏港湾。港湾中有七巧板、魔方等，让学生开展数学游戏；有科学实验设备和科学小贴士，让学生畅游科学海洋；有秋千、帐篷、书架，让学生随时游戏、阅读、休憩或闲聊；有生动有趣的地贴，让学生玩“跳房子”、猜谜语等游戏。学生在此空间可以开展自由度高、趣味性强的课间活动。

3. 公共区域，回归儿童本质的学生“自留地”。“双减”后，学生更需要有符合

其年龄特点的活动区域以放松身心。基于此，学校建设了占地 1000 平方米的“童心”游乐场。从高处俯瞰，它是巨大的“不倒翁”造型。广场有巨型滑滑梯、蹦床、跷跷板等设施，学生可攀、可爬、可滑、可蹦，学生“玩”得开心的同时，还能锻炼自身的抗挫能力，培养合作能力。

4. 校园角落，提供实践性学习基地。如穗农场是劳动基地。春天，可以播种，举办春日诗会；秋天，可以收获，举办收获节，并及时在附近的食育工坊制作美食，共同分享。

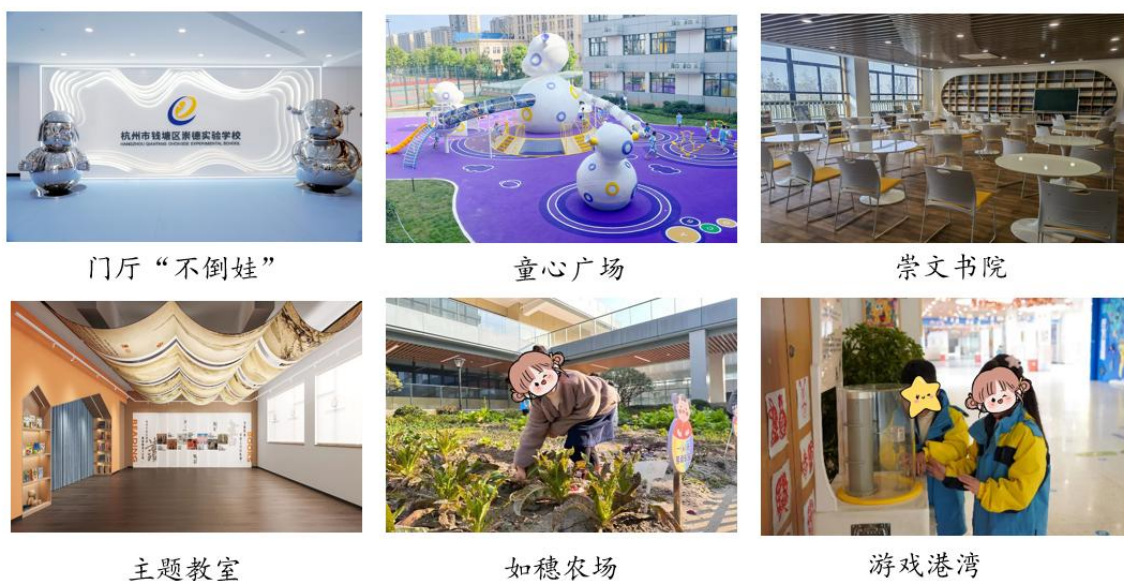


图 2. 学校学习空间的重构与设计

（三）协同育人：理想乐园的新机制

1. 组建“儿童观察团”：以学生自治赋能理想乐园的运行管理

通过学校招募、学生自荐、教师选拔等方式组建“不倒娃”儿童观察团，让学生通过观察、体验和建言，深度参与班级和学校生活，充分实现“小主人”自治，让学生在理想乐园的体验感越来越好。一是有目的、有组织的观察与建言。如，策划农场种植、制定购书清单、设定“童心”游乐园开放时段等，由“儿童观察团”结合校园观察及与同学的交流来提建议。二是无目的、无组织的自主观察和建言。学生发现校园生活存在的问题即可提出自己的建议。如，校内特级教师推荐的绘本在图书馆不易查阅，学生建议将绘本直接放置推荐栏附近。此外，借助“红领巾示范岗”，让学生与值周教师一起参与并指导学生开展校园生活，促进良好校风、学风的形成。

2. 时间整合：打造“学玩新时段”

以指向儿童未来的发展为目标，实施弹性课时。常规课 35 分钟，用于新知学习；

探究课 45-75 分钟，让学生体验完整的合作探究和问题解决的过程。上下午课间分别为 15 分钟和 20 分钟，课间嵌入个性化谈话、心理团辅、港湾个辅等；一体化设计学后托管与学生社团课、定制课、项目课，打造灵动课堂。同时，根据玩的时间、玩的科目及类型，分别设计了一天的开学课程、毕业课程；一周的爱校节、艺体节；一月的科创月、悦读月等。在不同时长的“玩”中设计游戏化的课程、活动等。

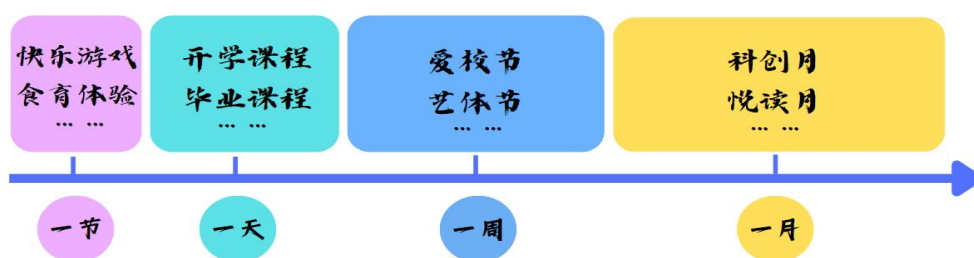


图 3. 学校“学玩时段”

3. 评价实施：描摹“不倒娃”画像

为了减轻学生的学业负担，学校设计了以情境测评为主的评价方式。一是以真实的游戏、活动为载体创设真实情境，将学科知识与技能镶嵌其中。教师尊重学生个性化作答，关注并评估学生在不同情境中的关键能力。二是线上应用智慧平台进行数字化评价，线下引入多元评价主体，制作个性化“不倒娃”成长手册。(1) 即时性每日自评。通过记录心情日记、阅读、运动、劳动等情况，帮助儿童养成自我反思、自我管理的习惯，形成对自己、对他人负责的意识。

(2) 开展阶段性每周互评。通过一周学习、观察和反思，教师、同伴、家长和自身分别评价，帮助学生及时调整状态，明确努力的方向。(3) 开展终结性学期师评。研制《“不倒娃”综合素质报告单》，特设“亲师述评”一栏，将教学述评分为学科教师述评、班主任述评。



图 4. “不倒娃”评价内容

4. 资源开发：盘活“校园新生活”

以有意义的社会话题为主题，利用学校机动时间、课后服务、假期等时间开展综合实践、班队会活动、专题教育等。以童心社团课、星河实验室、成长空间站为抓手，通过寓教于乐的“玩”激发学生的创造精神，培养自学及终身学习的能力。童心社团

课是以活动为载体，以兴趣培养为导向，为满足学生差异化需求而开设的社团课程，如“不倒娃”创意制造社、乐高社、影视剧社等；星河实验室是以项目为载体，以解决现实问题为导向，为培养学生勇于挑战和创新的“韧心”而开设的探究性学习项目，如科创室、星空站等；成长空间站是以助力学生成长发展为导向而开设的各类生涯课程和团辅活动，如入学适应课程、生涯规划活动、人际交往活动、毕业秀课程等。

三、解决问题的成效与社会影响

（一）学生在校身心负担得到有效减轻

通过近一年的努力，理想乐园为学生的校园生活增添了乐趣，学生在校的学习生活质量明显提高，学习氛围更加轻松，原来心理筛查有问题的学生在各项课程及活动的体验中，能够悦纳自我、客观分析问题，增加了自信心，减轻了身心负担。

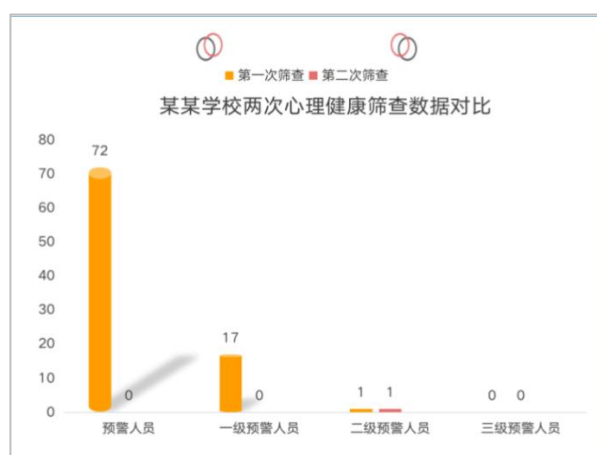


图 5. 学校两次心理健康筛查数据对比

（二）发展了学生的核心素养

自展开游戏育人实践以来，学生热爱学习、享受学习的情绪不断高涨，学生核心素养在寓教于乐中不断发展。近一学年，学生参与市区级体艺类、创新类比赛成绩不断提升，学生获区级以上各类荣誉较过去增量达 150%。

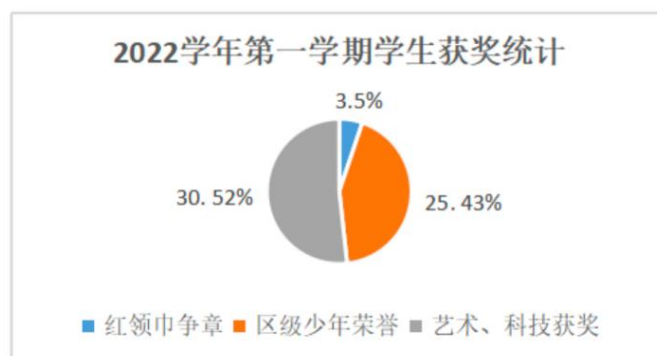


图 6. 2022 学年第一学期学生获奖统计图

（三）获得了家长、社会的高度认可

学校游戏化学习空间设计与探索的育人改革实践获得了家长和社会的高度认可。自实践以来，学校的家长满意度剧增。学校的游戏化空间设计吸引了广大居民，据统计，学校运动场地对外开放后，居民到我校参与运动、游戏等人次位列全区第一，约占全区参与总人次的 20%左右。学校坚持以高品质“玩”带动高品质“学”的特色做法也获得《学习强国》平台、《浙江教育报》《人民日报》客户端、《杭州日报》等权威媒体的宣传报道，产生了一定的社会影响力，获得了良好的美誉度。

三重三轻：“双减”背景下小学肥胖学生的体质管理实践

杭州市钱塘区新围小学

一、案例背景

促进学生身体健康是“双减”工作的主要目标之一。钱塘区新围小学对学生数次体质健康测试后发现，随着学段的增加，学生的肥胖率逐年提升。尽管“双减”政策实施后学生的体育活动增加，学业压力有所减轻，但学生的体质健康情况仍没有明显改善。

学校调研后，发现主要存在以下问题：

表 1. 我校 2019.9--2021.9 二年级学生肥胖统计图

时间 \ 体型	2019.9	2020.9	2021.9
超重	9.68%	11.17%	12.36%
肥胖	6.26%	12.21%	13.98%
汇总	15.94%	23.38%	26.34%

（一）肥胖学生缺乏运动兴趣

肥胖儿童普遍存在对运动缺少兴趣，没有自己喜欢的运动项目。我们发现，肥胖儿童体型的体质健康水平与正常体型的儿童存在较大差距，且 BMI 指数越高，成绩越不理想。

根据教育部办公厅发布的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》要求，要保证学生体育活动时间 and 提高体育教学质量。对于肥胖儿童，学校需重构在校 1 小时体育活动时间的运动内容，科学提高学生的运动能力，让每位学生掌握 1—2 项运动技能，提高肥胖儿童体育与健康素养。

（二）学生健康的生活习惯有待培养

教师对学校肥胖儿童的饮食结构和生活习惯进行了调查，如下：

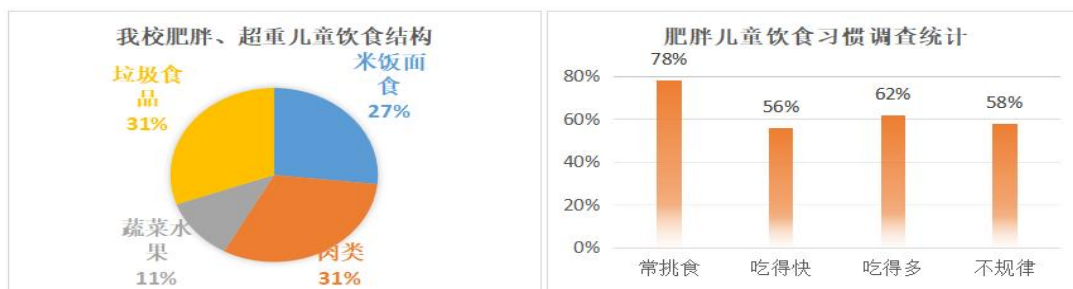


图 1. 我校肥胖儿童饮食结构图

我们发现肥胖儿童喜欢吃高糖高油脂的荤菜，很少吃蔬菜水果，喜欢吃垃圾食品等问题。优化学生在校饮食和建立良好的作息，是增强学生体质健康管理能力的重要手段。

（三）家长“重分数”的教育理念有待转变

在对家长的访谈中学校发现，90%的肥胖儿童家长认为孩子胃口好，吃得多是“健康”，却忽略了体质锻炼；75%的家庭会在周末带孩子吃一顿“大餐”，缓解孩子学习压力；66.5%的家长存在“孩子学习好比较重要，胖一点没关系”的观点。

学生肥胖率增加不仅直接影响体质健康，导致运动能力不足，更严重影响学生的生长发育，身心健康。因此学校开展了对肥胖儿童的“三重”联动机制，发挥家校协同育人合力，以促进学生健康、降低肥胖率、轻负高质，全面健康快乐成长。

二、解决问题的特色做法与经验

学校根据体质肥胖学生现状，建立以体育组教师为核心，以班主任队伍为基础，以家校合作为抓手的工作机制，通过“三重”联动来达到“三轻”目标：

1. “轻松”：降低身高体重指数、体脂率；
2. “轻健”：提高身体素质，促进身体健康；
3. “轻负”：减轻肥胖儿童学习压力，以体质健康管理落实学生的全面发展。



图 2. 三重三轻：联动机制和培养目标图

（一）重建：量身定制运动处方

学生在学习成长的过程中，在校期间占了每天近一半的时间，针对“小胖墩

儿”这一特殊人群，思考如何重建他们的运动时空，量身定制运动处方，学校具有义不容辞的责任。

1. 定制体育活动内容

体育活动内容是运动处方的重要载体，在前期的问卷调查中发现，“小胖墩儿”喜爱体育活动但不热爱体育锻炼，这和他们对体育活动内容是否喜爱息息相关。学校体育组教师针对学生的年龄特点、生理特点、运动兴趣与习惯，指定“小胖墩儿”喜爱的运动项目，由专人进行项目搭配，并以一周为周期安排好每周的从运动内容。

表 2. 小胖墩儿运动内容变化表

运动内容变化表		
内容	原有运动内容	现有运动内容
体育课	按照教学计划上课	按照教学计划上课
阳光大课间	全校性的统一锻炼	TABATA 体能训练
课外活动	无	体育游戏活动课
周末运动课	无	专项减脂课程

从以上表中可以看出，体育课内容不变，其余三个方面做出了调整。阳光大课间从全校统一性的跑步与操类运动调整为高效燃脂的 TABATA 体能训练，保证基础的运动量；下午的课外活动为学生喜爱的体育游戏，通过游戏促使学生参与运动，提高对运动的兴趣。



图 3. 小胖墩儿训练场景

2. 增加体育活动时间

校园体育时间是实施个性化运动处方的重要保障。传统的校园体育时间为上午的大课间活动和体育课，学校为了满足“小胖墩儿”的运动量，学校为了满足

“小胖墩儿”的运动量，做了“三增”设计。**一增校内运动时间**：学校对原有的校园体育活动时间进行重建，增加了晨练、下午 30 分钟课外活动，设计成为全时段、多频次的体育活动时间；**二增针对性训练时间**：阳光大课间从跟班活动改为专人负责训练，并增加了 5 分钟时间；**三增周末运动时间**：每周末学校会集中组织一次长达 90 分钟的体育活动。

表 3：小胖墩儿运动内容变化表

内容	原有运动时间	现有运动时间
体育课	40 分钟	40 分钟
阳光大课间	20 分钟	25 分钟
课外活动	无	30 分钟
周末运动课	无	90 分钟

3. 开展健康管理课堂

在常规的体育课堂上，教师往往重视运动技能的练习，忽略了健康知识和运动知识的教授，“小胖墩儿”在这方面的知识尤为需要，因此加强他们对健身运动小课堂对学生的学习。

以学期为单位，向学生教授运动和健康方面的基础知识，主要为对健康的认识，认识自己的身体，了解身体素质的类型，提高学生对运动和健康知识广度和深度，将理论与实践相结合，做到思想和行动的统一。

（二）重设：家校合作协控支架

1. 强化家庭健康管理

“父母是孩子的第一任老师”，通过开设家长智慧课堂，帮助家长改变育儿理念：即摒弃传统育儿理念中的该大吃大喝，无限制满足孩子的食欲的想法，改为营养全面、合理膳食、科学搭配的健康生活观念。

2. 提供家庭运动指导

有效的运动指导可以有效地提高体育锻炼的效率。通过统计发现，“小胖墩儿”的父母大多数缺少运动相关的知识与指导能力，这是他们居家运动期间遇到的最大阻碍。由体育组教师根据适合“小胖墩儿”的体育活动内容，制作相应的指导文本、照片与视频，讲解动作要领、易错点以及纠错方法等，保证居家运动效果。

(1) **项目选择:** 居家运动分为两类,一类是以体能训练和燃烧脂肪的 TABATA 体能训练,一类是以兴趣为导向,培养家庭运动习惯的体育游戏和亲子活动。不同的家庭根据自身情况选择相应的内容,在校期间运动量较多的情况下在家可适当减少,休息日需要适当增加运动量。

(2) **运动指导:** 体育组根据运动类型分类,教师做示范拍摄相应的运动短视频,讲授运动的技巧、重难点、易错点、纠错方法等,帮助家长更好的指导孩子在家锻炼。

(3) **评价跟进:** 为了让家长能积极参与并引导孩子养成良好的饮食、运动、作息等习惯,学校定制《家庭运动手册》,家长做好每日记录与变化,与孩子共同分析一个周期内的进步与不足,为下一个周期的调整提供数据基础。



图 4. 家庭运动手册

3. 优化健康生活习惯

孩子在生活作息方面受到家庭的影响,改变孩子的生活作息需要从家长开始改变。学校协同家长帮助“小胖墩儿”建立健康的生活习惯。

(1) **改变作息习惯:** 每日早睡早起,按时健康合理饮食,安排每日适量的运动,做好每日记录,每周进行反思与调整。

(2) **改变压力释放方式:** 每个家庭根据自己的实际情况,制定每周亲子运动内容,学校利用周末时间定期组织家庭团建等活动,帮助孩子通过运动等合理方式释放学习压力,并通过钉钉群进行分享。

(三) 重构:个性化健康饮食

《健康中国 2030 规划纲要》《中国儿童发展纲要(2021-2030)》等国家政策对学生营养健康教育提出了具体要求,根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》提出平衡膳食五大准则,学校为小胖墩儿重构营养食谱。

1. 开设食育健康课程

在和学生的访谈中发现，大多数学生往往没有自己的饮食观念。一般认为家里做什么或者父母吃什么就是好的，对于健康的饮食理念缺少正确的认识。学校开设食育课程，由专门的食育教师负责，普及七大营养元素的作用、不同的食物中富含的各种营养元素、如何选择适合自己的食物并进行合理搭配等知识。

2. 定制营养“减脂”套餐

针对“小胖墩儿”减肥的需求，学校后勤服务中心联合食堂为这些学生开发低糖低卡、少油少盐、荤素搭配、营养全面的健康食谱，通过重组，构建能量摄入适量的营养“减脂餐”，并根据学生的年龄、身高体重、体脂率等要素搭配每日中餐，借助学校的力量帮助“小胖墩儿”养成健康饮食的习惯。为解决“小胖墩儿”在家期间不知道从何下口，聘请专业营养师搭配好在家的每日早餐与晚餐，为家长解决后顾之忧。

表 4. 学校和家庭一周食谱表

(1) 学校一周食谱 (午餐)

学校一周食谱表

周一	鸡胸肉	西兰花	蒸玉米	水煮蛋
周二	煎牛排	甘蓝	黑米饭	香梨
周三	龙利鱼	芦笋	蒸红薯	水煮蛋
周四	水煮虾	胡萝卜	杂粮饭	苹果
周五	洋葱牛肉	山药	蒸紫薯	水煮蛋

(2) 家庭一周食谱 (早餐、晚餐)

家庭一周食谱表

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	低脂牛奶	无糖豆浆	小米粥	紫薯	红薯	无糖酸奶	蒸南瓜
	全麦面包	水煮鸡蛋	水煮蛋	鸡蛋	水煮蛋	全麦吐司	坚果
	圣女果	蒸玉米	山药	西兰花	橘子	香蕉	蓝莓
晚餐	鸡腿肉	巴沙鱼	鲜虾仁	牛排	荞麦面	鸡胸肉	青豆虾仁
	紫薯	糙米	荷兰豆	青瓜	鸡胸肉	冬瓜	杂粮饭
	生菜	小青菜	胡萝卜	圣女果	蓝莓	水煮豆腐	蘑菇
	苹果	香梨	蒸红薯	黑米饭	黑木耳	猕猴桃	莴笋

三、问题解决的成效与社会影响

1. 学生体质增强，轻负高质学习

通过参与“三重联动”综合干预，学校“小胖墩儿”（BMI<30）在一年左右时间内，身体质量指数和体脂率都得到了下降，运动能力得到提升，身体素质得到加强，回校后学生各种活动能力不断加强。

表 5. 小胖墩儿 2022 年 BMI 均值变化表

新围小学“小胖墩儿”2022年BMI均值变化率表

	2022年3月	2022年4月	2022年5月	2022年6月	合计下降
BMI均值	26.79	26.04	25.65	25.53	1.26
	2022年9月	2022年10月	2022年11月	2022年12月	合计下降
BMI均值	25.67	25.54	25.42	25.38	0.29

在对这些学生的学业质量跟踪后，学校欣喜地发现，“小胖墩儿”们的作业质量也有显著进步，同时 77%的小胖墩儿在学习效率和学习成绩有一定提高。不仅如此，家校联动更增强了家庭对健康的教育意识，获得了家长的高度赞扬和社会各界的肯定。

小胖墩儿学习效率调查情况表

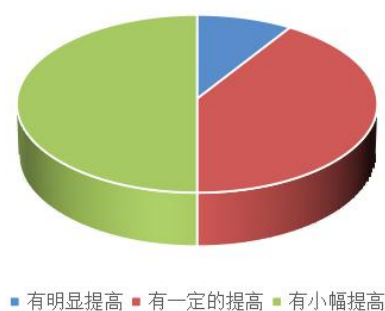


图 5. 小胖墩儿学习效率调查情况

2. 教师专业能力提升

“三重”联动机制的实施，大大提高了教师对儿童健康管理的研究的兴致和能力，2022 年我校陈轶浓、张亚明老师分别荣获钱塘区中小学体育教学论文一等奖和二等奖。

3. 区域影响力增强

学校被多家媒体采访报道，在诸多微信公众号上推送学校控肥促健活动，具有一定的区域影响力。学校在控肥促健行动中，学生肥胖率显著下降，我校《三重联动：小学肥胖儿童控肥促健综合干预研究》被审定 of 浙江省科研规划课题。

钱塘区新围小学始终关注每个孩子的健康成长，因材施教，坚持抓好学生的体质健康跟踪管理，学校未来将进一步优化运动评价体系，为每个学生健康成长保驾护航。

蒲公英健康馆：“双减”视域下学校健康教育新实践

温州市蒲鞋市小学

一、案例背景

“双减”是减轻学生课业负担的“及时雨”，也是学生健康成长的“保护伞”。面对当今中小學生普遍存在的睡不够、体质差、作业多等问题，家长与社会对健康教育的呼声高涨，期待能在“双减”的引领下，切实提高学生体质健康水平，让减出来的时间助推学生的健康成长，实现教育生态的健康调整。然而，经调查，健康教育仍存在一些亟待解决的问题。

（一）顶层设计“缺乏”，有待组织化管理

学校健康教育缺乏顶层设计，缺少对健康教育的系统性思考与关联性行动。一方面，未能形成专门化健康教育组织管理结构。另一方面，未能开发与利用现有的健康教育场地，亟待创建健康空间新样态。

（二）内容形式“单一”，有待科学性优化

学校健康教育内容单一，未能形成序列性、专题化和个性化的课程体系；形式单一，主要通过“课堂传授”的方式开展健康教育；有效性低，开展大多是教师东一榔头西一棒槌的产物，而学生较喜欢的“实践活动、家长课堂”等方式占比较少，导致学生缺乏兴趣，效果不佳。

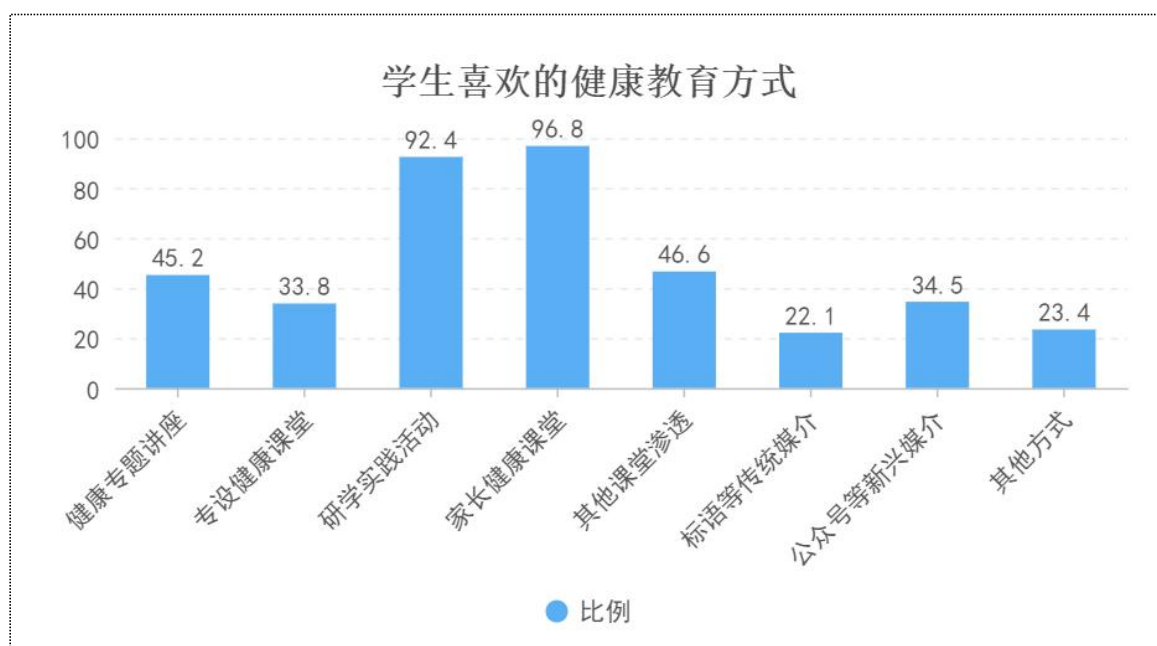


图 1. 关于“学生喜欢的健康教育方式”的调查结果

（三）支持载体“零散”，有待系统性融合

“双减”政策让各方深知健康教育是学生核心素养的重要载体，但各方资源尚未得到有效发挥。一方面，学校与家长缺乏联动机制；另一方面，虽然学校每年都与社会健康教育基地合作，但每次活动对接途径单一，持续时间短，未能形成可持续性机制。

二、解决问题的特色做法与经验

学校以学生核心素养为导向，以“医教一体、健康第一”为理念，开辟了全区首个健康教育阵地——“蒲公英健康馆”。通过完善“专班研究、多元互通”的组织结构，构建了“增强体质、提升素质、培养品质”的课程体系和“资源联动、精心精准、全员参与”的宣讲体系，在“学校管理力、教师研究力、家社支持力”的三力融合下，整体推进家校社协同育人的健康教育新路径。

（一）蒲公英健康馆的建设：创设儿童友好学校的健康生态

这两年，学校加大健康教育经费投入，围绕儿童“成长空间友好”探索学校健康空间的创设。不仅对现有运动场馆和心理辅导室等已有空间和设施进行改造，还积极开辟全区首个健康教育阵地——“蒲公英健康馆”。健康馆不仅是健康教育校内活动基地，还展示着系列物化成果，比如健康微课和“VR”学具、健康储蓄本等。

（二）蒲公英健康馆的运行：立足“三力”开创特色健康教育课程

1. 学校管理力：描绘健康教育美好蓝图

学校统筹家校社资源，筑牢“内提外招”的队伍体系。对内“提质量”，组建专门健康教育团队。对外“招进来”，借联盟医科大学专业教师队伍之力，链接周边医院资源平台，共同为健康教育提供专业支持与服务，构建校内校外“专班研究、多元互通”的人力资源联动圈。

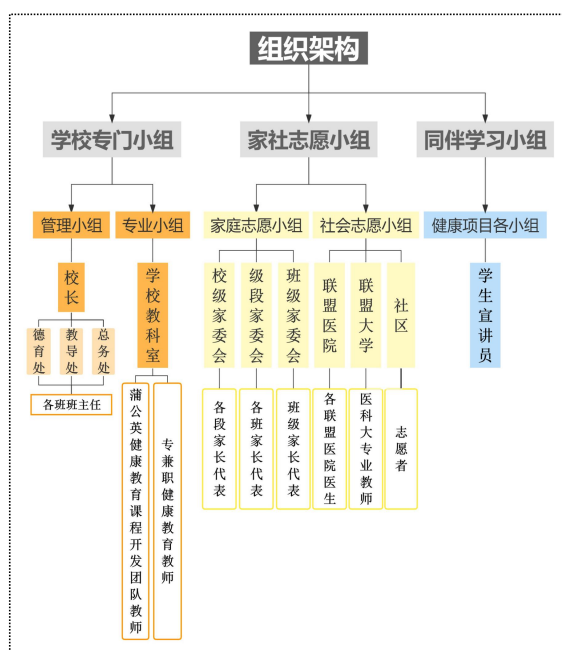


图 2. 学校健康教育组织架构图

2. 教师研究力：打造健康教育特色课程

学校课程开发团队从“医教一体”出发，构建具有“趣味性、科学性”的“I SMART”健康教育特色课程。该课程基于健康专题，将生命价值、身体素质、心理精神等方面无痕融合，由“我（I）”“智慧（SMART）”两个英文单词组成，意为“我主动”“我智慧”，最终指向“我健康”与“我卓越”。



图 3. “I SMART”课程六要素及开发实施图

(1) 品质化健康套餐:基于“三质”目标下的整合拓展

“I SMART”课程基于“增强体质、提升素质、培养品质”的“三质”目标，以基础性健康课堂为支撑，以拓展性项目活动为载体，以研究性实践研学为延伸，锻造兼具趣味性和科学性的健康套餐。该套餐自下而上，以“人人参与、自主选课”为原则，满足不同学生的健康追求。

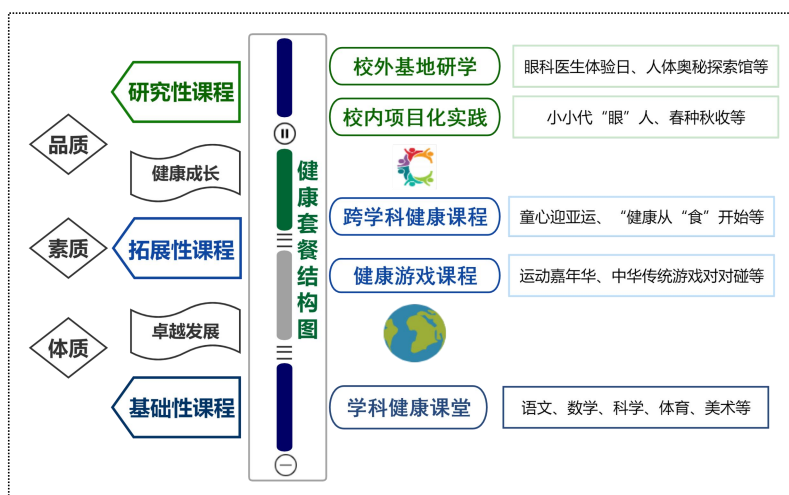


图 4. 学校“健康套餐”结构图

(2) 蒲公英健康宣讲团：“课后服务课程群”的迭代升级

学校打造了一支以学生为主讲人的蒲公英健康宣讲团，构建“让学生教育学生、让学生带动家长、让学生服务社会”的紧密型协作机制，与学校课后管理服务机制深度融合，打破了单一的课后服务模式，将健康教育渗透于课后服务，形成了“三段式”课程群，推进课后服务的迭代升级。

宣讲团从“内容、时间、形式、场域、评价”五维度架构“健康宣讲”五环。

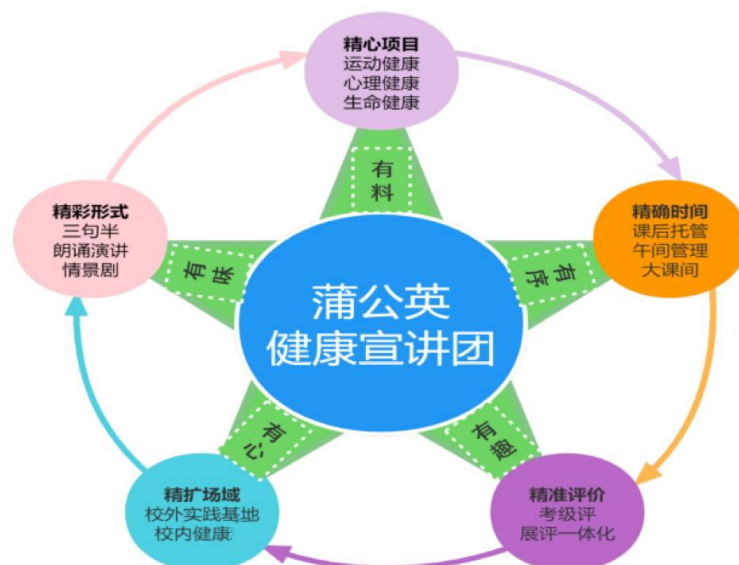


图 5. “健康宣讲”五环

①精心项目，科学有料

链接“I SMART”健康课程资源，结合热点与季节性活动，设置宣讲目标、宣讲内容与配套素养作业。

②精准时间，自主有序

宣讲团充分利用“减”出来的课后时间，用好“课后托管第二课时、晚间托管、周末”等长时段，用足“午间管理、大课间”等短时段，根据内容精准规划，有序统筹。

③精彩形式，丰富有味

宣讲员不拘泥于“讲”的简单形式，而是根据每次主题及人员特长的不同，组内头脑风暴，选择合适有味的宣讲形式。三句半、情景剧、朗诵等丰富的宣讲形式，校园公众号、晨会等“线上+线下”多元展示形式，都锻炼了学生能力，提升校园生活幸福指数。

④精扩场域，管理有心

学校积极对接联盟医科大学及周边各医院、社区，开发校外专业化宣讲实践基地，联合建立共同育人场景，建构健康育人概念，精扩宣讲场域，打造家校社三域中心。

⑤精准评价，系统有趣

学校积极建构有效、精准的趣味评价系统，实现评价全程化。评价方式上，搭建赛事平台，以“考级评、展示评”为载体，构建了对应的“金字塔”定级系统。主要从“宣讲观念、宣讲知识与技能、宣讲成果、宣讲创新”等四个维度评定等级，“宣讲师、小专家”等称号的授予，极大地激发了学生潜能。评价主体上，支持学生自评、高一级别的宣讲员评、家长和教师导师评、社会实践基地评，促进反思式学生自评、交流式学生互评、反馈式导师评价、激励式专家评价。

蒲鞋市小学蒲公英健康教育宣讲员“考级”评分细则

积分栏目	积分明细	评分主体	定级细则
宣讲次数	每认真参与一次宣讲，累计1积分。	教师导师	
宣讲质量	(1) 主题鲜明，累计1积分。 (2) 内容丰富，累计1积分。 (3) 形式创意，累计1积分。	学生自评 学生宣讲员 观众投票 家长导师 教师导师	
宣讲比赛	(1) 主动参与宣讲团搭建的赛事，累计2积分。 (2) 获奖可累计积分：省一等8分、二等7分、三等6分；市一等6分、二等5分、三等4分；县一等4分，二等3分，三等2分；校一等2分、二等1分、三等0.5分。	教师导师 社会实践基地	
其他增值途径	(1) 参与研讨会试讲活动，累计2积分。 (2) 主动指导低一年级宣讲员，累计2积分。 (3) 按时上交宣讲资料，累计1积分。 (4) 宣讲活动心得择优推荐至校园公众号，累计2积分。	教师导师 学生宣讲员	

图 6. 蒲公英健康教育宣讲员“考级”评分细则

3. 家社支持力：深化家校社长效机制

(1) 蒲公英家长导师：家校协同育人的深度融合

学校根据家长各自专业优势，建立校级家长导师团队，以“一班多导师”的模式进行系统指导。家长导师们在钉钉群解决共性问题，并根据本班学情，定期开展健康主题的家长课堂。同时跟踪调查班级学生的健康问题，根据每位学生的

不同情况，有针对性地开展个辅，进行精准化指导，形成个性化健康档案，让家校共育，家家互助，社会协助共同发生。

(2) “健康专列”研讨会：医校协同下的教学研究

我校以宣讲团为核心载体，优化多边资源，搭建“科学、互融”的家校社共育平台，开出“家长夜学堂健康专列”研讨会，以“专家引领、学生试讲、家长导师分享、合作备课、全体研讨”为路径展开健康教育教学研究，在同频共振中实现专业化共育。

三、问题解决的成效与社会影响

(一) 赢得了“双减”落地，助力学生全面成长

“I SMART”健康教育特色课程与健康教育宣讲团，丰富了课后托管课程，充实了学生的课余生活，实施一年半后，超85%的学生表示睡眠与体育锻炼时间更充足了，近一半学生表示学业压力有所减少，学习兴趣提高。

(二) 赢得了“家校合作”，得到全面支持与配合

家长全方位地参与我校健康教育，消除了“双减”以来家长的顾虑与担忧，家长愈发重视孩子的健康发展，拥有了更佳育人理念，亲子关系更加融洽。采访中家长们纷纷对学校健康教育表示了认同，塑造了“双减”下的家校合作新生态。

(三) 赢得了“社会关注”，收获广泛资源与认可

学校形成了健康教育新样式，成为了浙江省健康教育金牌促进校，健康教育课题在国家级、省级立项，并多次在省市区级介绍经验，“浙江教育报”等多家媒体转载报道，取得了社会关注度、美誉度与其他学校的认可度，儿童友好型学校日趋成熟。



图 7. 各大媒体对我校健康教育的报道

校园馆：学生沉浸式学习的“资源教室”

衢州市衢江区实验小学

一、案例背景

“双减”政策是为落实立德树人根本任务、发展素质教育、全面构建良好教育生态作出的重要部署。“双减”政策的教育目的不仅是减轻学生学业负担，减轻家长焦虑感；更是让学生回归儿童角色，回归健康成长，回归高质量美好生活的重要保障。“双减”政策颁布以来，学校积极响应，进行了各项尝试，回归儿童本位。但过程中由于活动场馆不足，课程资源缺乏，出现了力度不够，动力不足的现象。

我校是一所有着百年办学历史又具有现代气息的小学，学校秉承“福荫桑梓，厚泽天下”的办学精神，大力传承中华优秀传统文化。学校先后建成了校史馆、纪念馆、非遗馆、图书馆、劳动场等多个学生活动场馆。学校依托特色场馆，开设特色校本课程，以“讲、传、舞、读、劳”的课程模式，创新课程教育方式；以“讲解员、接班人、传承人、阅读者、劳动者”等职业体验为切口，丰富课程教育内容。校园馆的这些沉浸式课程，基于系列活动的开展，丰富了既有的学校课程，同时提升了课后服务质量，真正实现校本课程为“双减”赋能。

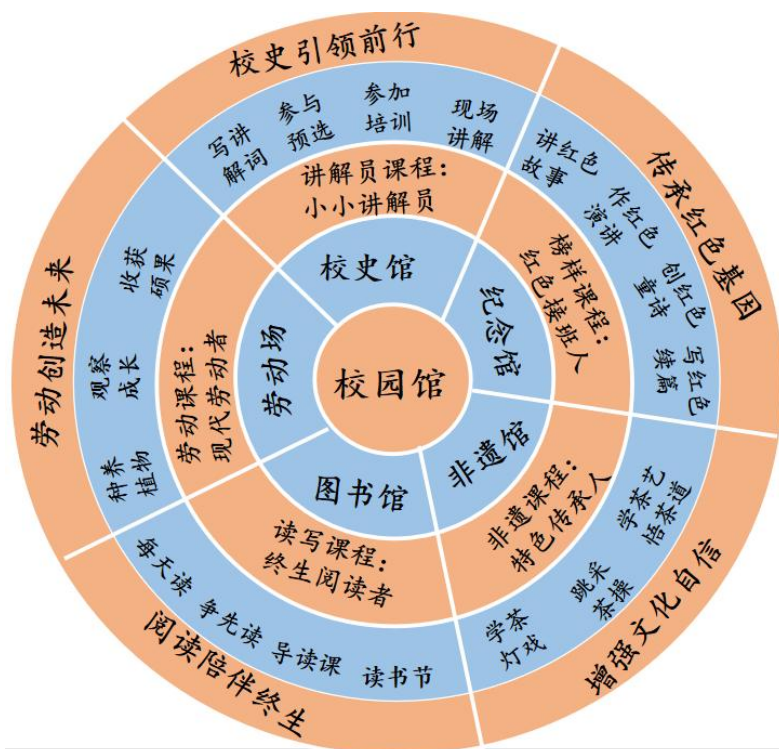


图 1. 校园馆组成框架图

二、解决问题的特色做法与经验

课后服务每天 2 小时，这为特色课程的实施提供了充足的时间保障；校园特色场馆的建设，成了学校特色课程的一个个“资源教室”；校园馆沉浸式课程的开发，更为学生选择自己喜爱的课程提供了良好的学习平台。课程具体实施路径如下：

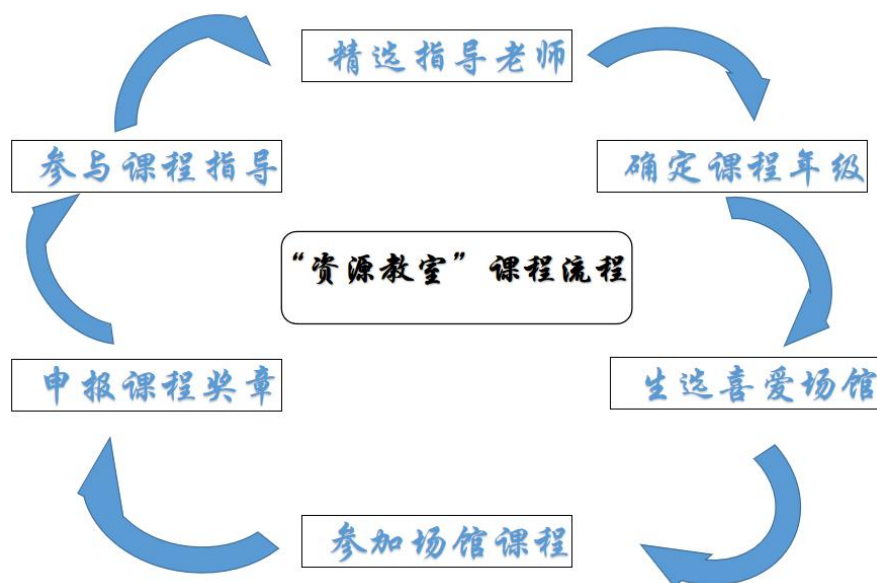


图 2. “资源教室”课程流程图

（一）校史馆：培养小小讲解员

百年芳华，薪火相传。学校依托校史馆开设了“讲解员课程”，用深厚的校史文化引领学生前行。

1. 写讲解词：学生参观校史馆，根据自己的所见所感写下讲解词。讲解词主要围绕校史馆的主要板块进行介绍，每个板块抓住其核心内容，用恰当的衔接语进行串联。

2. 参与预选：讲解词撰写完毕，学生在家长的帮助下制作 PPT、反复试讲、上台演讲，由师生代表进行打分，诞生第一批小小讲解员。

3. 参加培训：第一批小小讲解员诞生后，“讲解员课程”分为两个班级：“我要讲”和“我在讲”。“我要讲”班的学生对校史进行更深入地了解，更精炼地提炼文字；“我在讲”班的学生接受系统培训，教师从服装、语调、表情、步伐、手势等方面对学生进行培训。

4. 现场讲解：经培训合格的学生进行现场接待，把学校的历史、特色讲给客

人听，展示学校的美好风貌。“讲解员课程”的开设不仅培养了一批小小讲解员，而且以校史引领师生前行。

表 1. “小小讲解员”系统培训表

“小小讲解员”系统培训表	
培训项目	培训内容
材料准备	之前写好的校史馆讲解词，由老师指导后，进行现场实地讲解练习。
仪表仪容	仪容仪表得体，精神风貌饱满。
突发问题	事先调好设备，临时出现问题，要有临场应变的能力，最好有可替换的设备，没有设备就继续往下讲，不要让现场出现混乱。
讲解流程	讲解开头要问好，讲解可以按照时间、人物的一生或者一类事物讲解出一条线，要保证讲解内容的连贯易懂；讲解过程要设置悬念，让大家往下听的意愿，与听众达成良好互动；结束要说“希望以后常来”。
讲解内容	讲解内容结构要合理，紧扣主题。如果遇到专有名词或重点内容要深入浅出地着重解释。遇到听众提问到不懂的问题实事求是说不懂，或者留下悬念给听众，让听众回家了解。
讲解对象	要根据不同的被讲解对象，调整不同的状态以及讲解内容。如，讲给同学听，要生动富有活力；讲给领导讲，要正式而严谨。

（二）纪念馆：培养红色接班人

校园内最独特的馆是“林维雁纪念馆”。“衢州六烈士”之一林维雁是我校知名校友，学校建成了“林维雁纪念馆”，并以此为基础开设了“榜样课程”，将传承红色基因，培养红色接班人作为愿景。

1. 讲红色故事：“榜样课程”让学生学习校本课程《红雁》《林维雁》《红雁之歌》，讲林维雁故事，并辐射其他革命烈士，让红色故事在校园内外流传。

2. 作红色演讲：“榜样课程”抓住演讲稿的撰写，演讲时的语气语调、表情、肢体语言、目光等多方面对学生进行指导。并及时举行红色演讲比赛，学生把内化的精神转变成文字、语言，以影响更多的香樟学子成为现代“林维雁”。

3. 创红色童诗：儿童诗所抒发的儿童情感，往往洋溢着盎然的儿童情趣。“榜样课程”抓住儿童诗语言精练、音韵优美的特点，让学生精心锤炼语言，表达对

英雄人物的礼赞。

4. 写红色续篇：校本课程连环画《林维雁》画面丰富、文字简短。“榜样课程”让语文教师担当指导老师，抓住语文学习要素让学生对连环画进行续写。续写后的故事添加了细节描写，更受学生喜爱。

“榜样课程”的开设，让林维雁的英雄品质，驻进了每个孩子心里，造就了一批了“红色传承者”。

（三）非遗馆：培养特色传承人

茶灯戏是宋代茶文化的活标本，是流传于衢江、遂昌等地的一种民间区域性戏种。“茶灯戏”非遗馆是学校一大特色场馆，学校组建了“茶灯戏”传承社团，开设了“非遗课程”，以增强文化自信。

1. 学“茶灯戏”：非遗课程以“茶灯戏”为主线，在开设“茶灯舞”课程的同时，将学科融合，衍生出与之相关的各社团：七彩梦美术社团、艺绘风美术社团、墨缘书法社团等，均将“茶灯戏”与学科进行融合，学生学到专业知识的同时，又激发对家乡戏剧的热爱。

2. 跳“茶灯操”：学校音乐组和体育组老师以劳动采茶为元素自编了茶灯操，它作为全校学生的课间操，其优美的曲调、翩翩的舞姿，巧妙地把采茶姑娘的灵巧美，勤劳美、快乐美融入音乐与茶灯操中。学生在易学易跳的茶灯操里传承非遗文化，在强身健体中传承非遗文化。

3. 学茶艺，悟茶道：“茶灯戏”是茶叶和戏曲的美妙结合，学校开展了茶艺、茶道拓展课，学生在学茶艺、悟茶道中更是增强了对茶文化的文化自信。

（四）图书馆：培养终生阅读者

学校以图书馆为载体，开设了读写课程，培养学生阅读习惯，让阅读陪伴终生。

1. 常规读：学校安排每个四点钟都有两个班级进行全程阅读，轮流进行。

2. 奖励读：表现好的学生可以免写作业去图书馆看书，整个班级表现好班主任可以用一节正常课换取一节阅读课。

3. 导读课：图书馆不仅是学生的乐园，也是老师们大显身手的地方。老师可以在这里向学生推荐好书，可以上导读课，带领学生在阅读中徜徉。

4. 读书节：学校每年组织读书节活动，这一方面是对一年读写课程成果的汇

报，另一方面又进一步激发了学生的读写兴趣。每年的读书节都有不同的主题，不同的读写项目，今年读书节主题为“儿童友好，同悦书香”，其活动主要有和书比高高、我从书中来、把书画出来、帐篷书屋会、阅读有声音等。种种活动的开展，让学生在多元阅读与写作中徜徉，成为“终生阅读者”。

（五）劳动场：培养现代劳动者

学校“现代空中农场”是集普通劳动与高科技于一体的劳动场所。农场建于楼顶，培养方式有常规土培、营养土培、水培等不同的方式；灌溉方式除了有手工浇灌外，还有雨水自动收集系统、自动灌溉系统等高科技的灌溉方式。以此为基础，学校开设劳动课程，培养现代劳动者，让劳动创造美好未来。

1. 种养植物：劳动课程的教师，首先和学生栽种下不同的植物。栽种的同时让学生查阅每种植物的成长期、开花期、结果期以及它们的生存习性，并一一记录，以对各植物有深入的了解。

2. 观察成长：观察期，学生对各植物进行铲土、浇水、施肥，并以数字、日记、照片等不同的形式记录其生长变化。与此同时，教师指导学生与学科融合，诞生了优秀观察日记、最靠谱的科学实验、最美植物绘画、植物最美身影等作品。

3. 收获硕果：收获硕果是学生最兴奋阶段，这一阶段教师组织学生进行劳动果实的分享，可以直接食用，可以进行烹饪再食用。

通过种养植物、观察成长、收获硕果三大板块的学习，学生自然成为合格的“现代劳动者”，“劳动创造美好未来”不再是一句口号。参加“资源教室”课程的学生每个学期填写评价单，并申请课程奖章。

衢江区实验小学“资源教室”课程表评价

本学期我的拓展课程：_____ 课程地点：_____

我最喜爱的指导老师：_____ 我的姓名：_____

指标	序号	评价标准		评价等第		
		★★★标准	★标准	自评	互评	师评
参与程度	1	主动、积极参与个活动	能集中精力倾听			
	2	有原创作品 (三篇以上)	有收集的资料			
	3	有浓厚的拓展兴趣	有拓展兴趣			
合作精神	4	能大胆表达自的观点	有时能表达自己的观点			
	5	能服从安排并完成任务	尚能服从安排			
	6	能主动帮助别人	有时能帮助别人			
拓展能力	7	有思考和表达能力	有一定表达能力			
	8	有发现和提出问题的能力	有一定的发现问题的能力			
	9	有收集和整理信息的能力	有收集信息的能力			
目标达成	10					
	11					
	12					
定性评价	自评：					
	互评：					
	教师评：					

图 3. 衢江区实验小学“资源教室”课程表评价图

三、问题解决的成效与社会影响

1. 为学校提供了多元化课程

传统意义上的“资源教室”指在普通学校或特殊教育学校建立的集课程、教材、专业图书、学具、康复器材为一体的专用教室。在学校馆内开设课程，无疑是对学校“资源教室”的有力补充，它让学生可以选择自己热爱的课程，在喜爱的场馆中动手、动口、动脑，进行沉浸式学习。以校园馆为载体，开设与之相切合的课程，使学校课程不再单一，呈现出各课程领域百花齐放的盛大局面。其中以纪念馆为载体的榜样课程《红雁之歌》被评为浙江省第九届精品课程。

2. 为学生搭建了丰富的实践平台

四点钟课堂两个小时，学生完成书面作业的时间控制在一个小时。校园馆课程的开发与实施让学生的四点钟课堂充实丰富，学校采用“X+1”托管模式，学

生在自己喜爱的场馆学习、参与实践，这不仅培养了自己爱好，也提升了其综合素养。参加“小小讲解员”课程的谢同学的作品《香樟少年》荣获衢州市一等奖。

3. 为教师提供了有力的科研素材

“资源教室”课程开发为学校教师解决了“巧妇难为无米之炊”的难题。各课程的实施为教师提供了有力的科研素材。其中语文项目化学习案例《“林维雁”在哪里》获衢州市一等奖；德育项目化学习案例《小小馆长成长记》获衢州市一等奖；以上两个案例均入选为2021年浙江省中小学“传承红色基因，迎接建党百年项目化学习案例”；微报告《读写教室里的那一抹中国红》在衢州市读写教室成果分享会上分享；微报告《基于儿童视角的校园“馆”：从红色到金色的读写演进》在衢州市小语研讨会上分享；课题《“红雁”领航，锻造小学生家国情怀新图谱的实践研究》获衢州市规划课题二等奖；多项课题、论文、思政课获区一等奖。

“安心接”：数字化课后托管暖心放学服务

湖州市爱山小学教育集团常溪小学

一、案例背景

随着课后托管服务的全面实施，放学时段湖州市爱山小学教育集团常溪小学近 1000 名师生“陷入”接送“洪流”，外加学校门前道路是双向两车道，学生家长挨着走、过路司机挤着走、交警教师指挥难等问题凸显，寸步难移的情况时常发生，成为学校、老师、学生、家长和交管部门的“心患”。

（一）人流堵门

随着课后托管的放学铃声响起，在老师的带领下，学生有序错峰出校。随着学生流，聚集等候已久的家长会立刻蜂涌向前。接送家长、错峰离校人流与未及时接送的滞留人员产生叠加，使得校门口人员高度密集。

（二）车辆堵路

地处中横港路和常溪南路的交界处的爱山常溪小学，校门正对的中横港路只有狭窄的双向两车道，周边公共车位不多，道路两旁往往停满家长的接送车辆。此外，校门往东 50 米有一红绿灯，等待红灯的过往车辆时常排成近百米的长龙。下班晚高峰+放学高峰，学生流、家长流、下班流相互交织，校门口路段常常堵得水泄不通。

（三）等待堵心

由于家长与老师信息及时互动难，按时到达接送点的家长占比低于 20%。提早到的家长只能在校门口眼巴巴地等待，而延时接的学生也只能和老师一起在班级或校门口被动等待。另外，放学时段校园周边交通生态的非健康模式，常常可以看到家长的汽车蜗牛似的缓慢行进，不仅堵车更增添了等待的堵心。

二、解决问题的特色做法与经验

为充分发挥学校教育和服务功能，解决家长的后顾之忧，学校率先在延时服务时段开展有效监管，实施了“义务段学后安心接”，通过向家长进行问卷调查，摸排学生放学的实际情况，力图破解课后服务放学时段校门拥堵、滞留看护两大难题，努力做好“最后一分钟”的暖心保障。

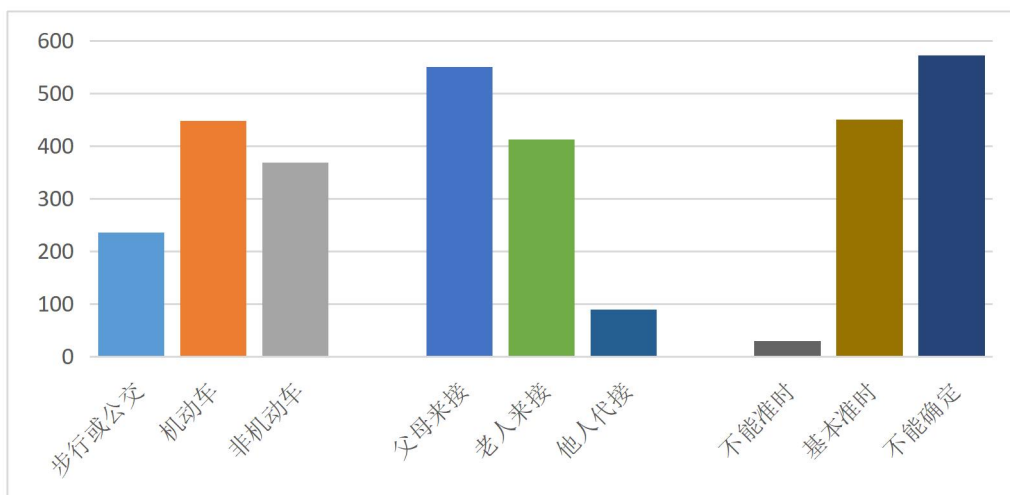


图 1. 学生放学时段情况统计

(一) 多方联动，打通校园交通微循环

1. 地上改造。综合考虑学校周边道路狭窄，放学时段车流量、人流量大等问题，学校与交警、行政执法等部门积极，并进行实地考察制定科学合理的治理方案，最终决定采用疏堵结合的方式缓解交通压力。一方面，在校园周边百米内设置多个“禁止停车”的交通标志，并在道路两侧和中间加装隔离带，防止机动车违规停放；另一方面对常溪南路进行改造，新增一条机动车右转车道，将原有辅道调整为限时单向通行，充分提高了辅道沿线公共车位的利用率。



图 2. 校园周边交通管网

2. 地下改造。基于学校地下停车场空间巨大，经与吴兴产投集团、交通部门、高新区新城办事处多次协商，最终吴兴产投集团将学校地下已有停车场进行一系列改造：开设两个学生地下通行出口；划分出学生排队区、家长等候区、社会车辆停放处；区分车辆入口和出口，划设单向通行标志线等。改造后的“地下放学

系统”设有 14 个学生排队区、60 多米长的家长等候区、300 多个外来车辆停车位。同时，1 小时免费停车，也使得管理更人性化。

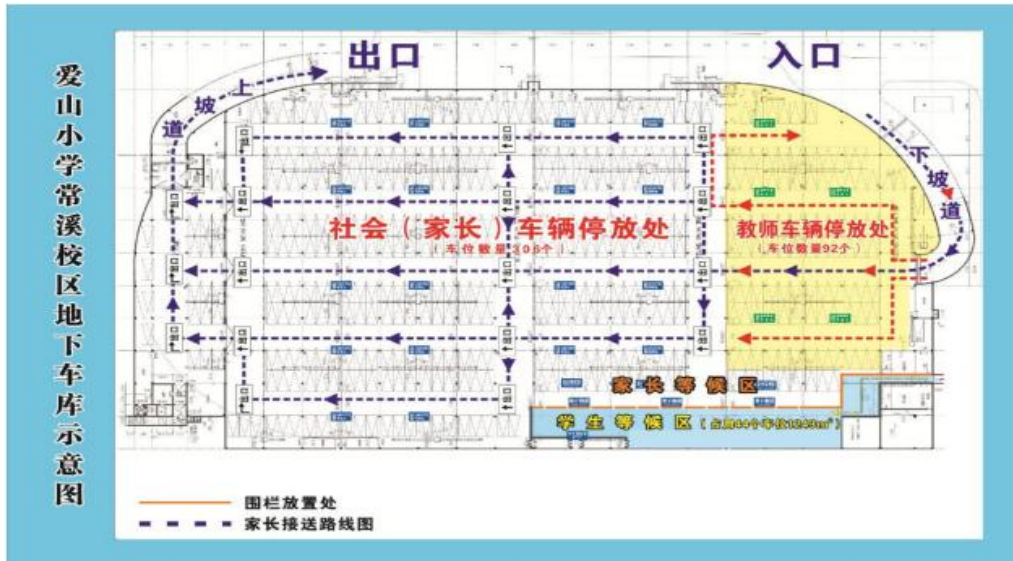


图 3. 学校地下车库微循环示意图

一系列的措施，使得开车的家长能在地下有序等候、安全接送，也有助于疏解短时大车流造成的地面道路拥堵。

（二）数字管理，打造安心接送“云”平台

放学时段，提前或晚到、临时换人接送的情况时常发生，课后服务时段任课老师的灵活性，让家校对接成为一个新难题，使得课后托管服务的安全管理闭环缺失。因此，学校投入使用“义务段课后托管安心接服务管理平台”（简称“安心接”），探索以数字化改革为依托，实现家长安全接娃、学校服务管理解绑和交通多维治理，保障“双减”，服务民生。

爱山常溪小学作为湖州市首个试点学校，家长只要点击手机，通过“湖教钉”平台的“安心接”应用，填写申请表后，平台自动生成每日“早晚接”学生名单，并第一时间推送给当日的托管任课老师及候接室值班老师。放学时，这些学生由托管任课老师带队，逐一通过人脸识别进入“候接室”。与此同时，家长手机端会收到孩子进入候接室的消息。而后，家长进入学校周边 500 米范围，可点击应用中的“到校接”功能，候接室的值班老师通过数据大屏接收到家长到校的信息，并提醒“候接室”内相关学生准备刷脸离校，学生刷脸后头像会由数据大屏右边候接栏切换至左边离校栏，家长手机端也同步收到学生离校信息。

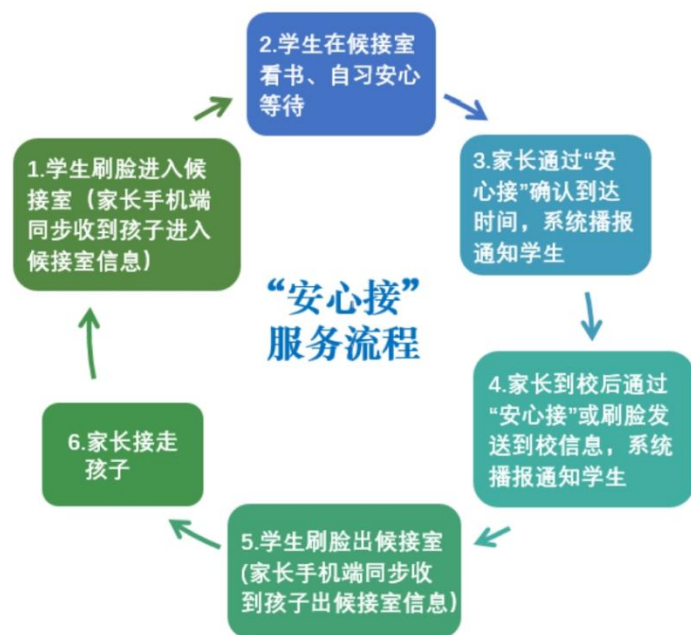


图 4. “安心接”服务流程图

若是不会使用智能手机的老人或他人代接孩子, 可通过校门口可视电话确认人员身份, 有效避免他人冒名顶替, 实现精准接走孩子。通过数字化的“云”平台, 有效形成安全接送闭环管理, 得到教师、家长的一致好评。



图 5. 家长查阅“云”平台



图 6. 学生刷脸离校

(三) 高效运转, 提供延时服务“馨”环境

为用好“课后托管安心接云平台”, 学校在实施“地上地下双分流放学”的基础上, 努力为延时服务打造温暖舒适“馨”环境。

延时服务时段, 地上滞留的学生人数累计可达 100 余人, 且每天略有浮动。为保障滞留学生的安全, 帮助树立珍惜时间的意识, 学校将离校门口最近的录播教室改造成候接室, 候接室内桌椅、书架、图书、棋类玩具一应俱全, 学生可以在等待过程中自主看书写字、休闲娱乐。



图 7. 学生就近在改造后的候接室休息等待



图 8. 地下等候区分年级放学

有别于地上，爱山常溪小学前期将工作重点放在地下延时服务的工作方案制定。为给地下放学滞留的学生提供良好的延时服务，学校在广泛征求家长意见的基础上，综合考虑学生需求，第一时间对地下停车场进行照明亮化，加装电灯 20 余盏，在学生等候区放置长桌椅，方便滞留学生在长时间等待的过程中就座休息，并分年级推进课后服务地下放学，不断在推进中优化方案，提升服务质量。

温暖舒适的“馨”环境，让延时服务时段不再混乱无序，为家长“减负”添温暖，降低了安全隐患系数，真正做到托得安心、托得放心、托得舒心。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）安全更添保障

“课后托管安心接云平台”的使用，有效缩短了家长的等待时间，实现课后托管放学时段家长与老师、孩子信息的及时互通，避免了接娃的错时错位。同时，地上地下双分流失学的实施，大大减缓学校周边交通拥堵的概率与可能，使学校安全放学有了极大的保障。

（二）管理更为高效

多部门的合作，精细化的管理，数字化的加持，使得学校的课后服务管理更为有效且高效。放学时段，值班教师不用时刻关注手机，直接带领申请延时的学生进入候接室安心等候；语音联通、刷脸等功能使得身份确认环节更精准，避免了诸多隐患，实时更新的人员信息让接送工作更便捷，也让教师有更多的精力关注学生的教育和安全。

（三）服务更加人性

地上地下温暖舒适“馨”环境，滞留学生在校门口（特别是避免恶劣天气下）的无效等待，实现学习娱乐与延时等待完美化解，让家长接送变得有温度、有智

慧、有技术、有人文。同时，数字化平台的运用，节省了人力资源，一定程度上为教师的校务工作“减负”。

通过多方联动、数字管理、高效运转打造的数字化课后托管“最后一分钟”暖心放学服务，有效破解了放学时段的“堵痛难点”，让延时托管得到安全、有序、高效保障，不仅学校放心，而且学生开心，家长安心，《浙江日报》、《湖州日报》、《湖州教育》、《南太湖号》等多个媒体纷纷报道，取得了相当好的反响。

四维打造：教共同体背景下“双减”实践新模式

松阳县赤寿乡中心小学

一、“教共同体”下“双减”创新推进缘起

“双减”推行对乡村学校提出新的挑战。一是学校特色服务资源缺乏、特色岗位师资不足。二是如何利用学校自身特色让“双减”真正落地。在这样的前提下，学校立足跨区域教学共同体的建设，利用互联网+优势，以“教共同体”打造“双减”下新模式为切入口，整合两地资源，丰富学生活动，拓宽学生视野，真正实现五育并举，促进学生全面和谐发展，加强学校特色品牌建设，使“双减”工作与教育优质均衡齐头发展，走向教育共富。

二、“教共同体”四维度构建“双减”新模式



图1.“教共同体”构建“双减”新模式

根据教共同体文件要求，学校与百年老校安吉县天荒坪小学结成义务教育共同体建设结对学校。两所学校以让“双减”落地为目标，依托当地资源，构建“体、艺、行、学”四维度的“教共同体”下“双减”新模式。

新模式以花样篮球项目化活动等形式，丰富两校体育拓展教育内容；以“两山娃画山写水”为抓手开展线上拓展内容，带领学生领略艺术的魅力；根植“两山”理念，共赴研学之约，开展研学活动，开拓学生视野；诵读国学经典，积极传承中华文化。多元化开展结对活动，使“教共同体”为“双减”赋能。

（一）体——魅力课间，多彩童年

两校班子及体育教研组通过线上会议，依据“体育新课标”精神，结合两校现有的硬件与师资，依托周边自然环境，引导两校学生利用每天一小时的大课间及拓展课程开展全校性项目化活动——花样篮球，其目标逐层递进，以体验运动→提升能力→以球会友为路径，从而增强学生身体素质，精进运动技能，贯彻落实“双减”文件精神。

同步体验运动，加强学生运动兴趣。每逢大课间，两所学校的操场上空就会响起整齐划一的篮球声。学期末时，两所学校将会开展“花样篮球展示”活动，通过视频的方式进行线上比拼。学生们人手一球，运转自如，为了期末的展示活动而无比认真投入。

共研提升能力，加强学生健康体魄。两校配备专业篮球教师，利用每周三课后托管时间，进行全校性的篮球练习。每学期两校篮球教师及体育组教师根据教学情况开展两次教研活动，并组织师生相聚云平台研讨篮球技巧，更好地帮助、引导学生进行体育技巧的学习。今年4月，天荒坪小学到赤寿小学开展送教活动，天荒坪体育老师为学生们传授了多种形式的拍球抛球形式，鼓励学生展现自我。送教活动后，两校体育老师们针对“如何打造‘双减’下的活力课堂”进行了研讨。将“花样篮球”引入课程教学，丰富了课程资源，增强了学生运动兴趣，提升了体育课程教学效果。



图2. 两校开展“花样篮球”活动

两校以球会友,加强学生竞赛荣誉感。两校每学期开展一次线下篮球友谊赛,为学生们提供一个展示日常训练成果的平台,从中感受竞技体育的魅力。今年5月,赤寿小学篮球队作为学生代表来到安吉,与天荒坪小学篮球队进行了线下篮球友谊赛。篮球友谊赛有力地推动了学校阳光体育活动的开展,充分点燃了学生对球类运动的热爱,让学生在“双减”政策下收获快乐,全面健康地成长。



图3.赴天荒坪小学开展线下篮球友谊赛

(二) 艺——拓展课程，绽放艺彩

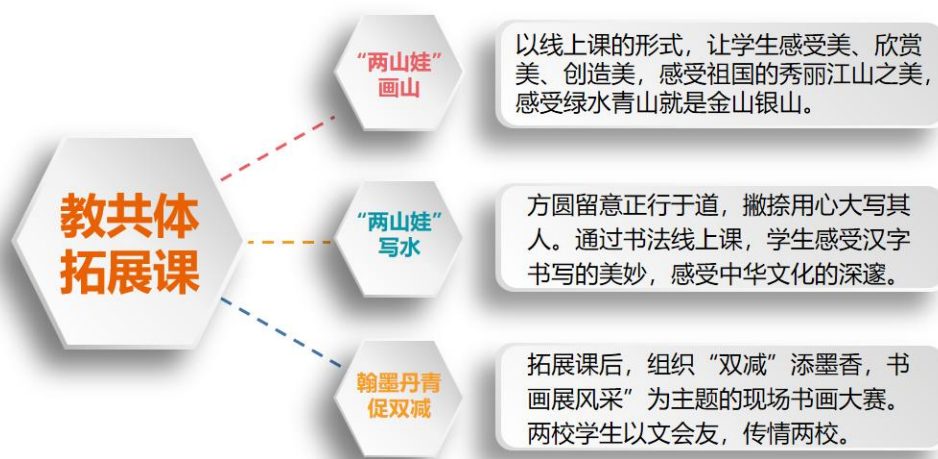


图4.教共体拓展课体系

“双减”政策出台后,赤寿小学课后托管采取“1+X+Y”的模式,“1”为学科加油站,“X”为个性成长营,学校开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读等项目的兴趣小组及社团活动,供学生自主选择参加。“Y”为综合体验园,包括劳动体验园和田园教育研学社两个方面。

1. 全面共享，丰富拓展内容

“教共体”依托学校自身教师资源,结合习总书记“两山”理念,赤寿小学

与天荒坪小学美术、书法教师共商共议，精心制作线上艺术微课共 20 节，每节课程大约 10 分钟，通过之江汇教育广场开展丰富多彩的艺术教育资源线上推送活动。

2. 资源落实，学生积极参与

在学校课后服务时间，以“‘两山娃’画山写水”为抓手，开展线上拓展内容。选择这两门拓展内容的学生，在第二时段课后托管时间，相聚美术教室及书法教室，通过观看线上共享拓展课程进行学习。学生观看完视频后，由学校安排相应老师进行接续的线下指导。课后，通过之江汇平台上传作业，对方专业老师对作业进行评价。

3. 服务延伸，线下现场指导

学期末课程结束后，赤寿小学该拓展班的 10 名学生代表去到天荒坪小学，现场接受老师指导。老师带领学生探究、发现、领略艺术的魅力，培养学生良好的审美情趣和积极乐观的生活态度。

（三）行——项目研学，拓展视野

为切实落实好“双减”政策，让研学成为“行走的课堂”，有效发挥教共体优质教育资源的共建共享，充分挖掘好优质校外资源，拓宽育人渠道，学校开展“两山娃”共赴研学之约活动。研学内容丰富多彩，学生们实践中开阔眼界、增长知识、锻炼自己。

1. 制定计划，确保研学顺利

研学开始前，两校班子成员通过线上会议，确定研学的目标和主题为：“两山娃”共赴研学之约，并商议受援方学校（赤寿小学）每学期研学两次，支援方（天荒坪小学）每学期研学一次。每次研学选取高段（四五年级）学生代表 10-20 人，带队教师 3-5 人，中层领导 1 人。

为了确保安全，研学前会制定详细的研学方案，两校确定教师之间的合作方式，明确各个学校的角色和责任。制定相应的安全措施和管理规定。

2. 双向研学，丰富学习内容

两校结合自身的地理优势，选择适合的研学地点和资源，确保能够提供丰富的学习内容和实践机会。

通过双向研学，“教共体”不仅为学生提供了丰富的学习内容，也为他们提供了实践机会，让学生能够亲身体会所学知识的应用和实际效果，不仅能够提高

学生的学习兴趣和动力，还能够培养学生的实践能力和创新思维。

3. 多种形式，发挥研学实效

为了发挥研学的实效，两所学校教务处通过线上会议，设计了多种形式的活动内容和安排，包括参观、实地考察、实验、互动交流等多种形式。这些活动旨在丰富学生的学习体验，使学生能够通过实践和互动交流来加深对知识的理解 and 应用，真正地助力“双减”落地。



图 5.赤寿小学学生代表到安吉开展研学活动

（四）学——国学经典，哺育同心

赤寿小学以“感恩、传承、创新”为校训，努力在德育工作中渗透“传统文化”教育。考虑到“双减”落地，丰富学生的校园生活，离不开第二课堂的多元发展，教共体便以“传统文化”教育为重点，开展全校性活动——“诵读国学经典，传承中华文化”。

1. 共商共议，确定活动方案

两校教务处及语文学科组通过线上会议，制定活动方案。建议活动一学期开展一次，制定活动总目标为：笃“双减”之实，创“国学”之智。活动开展周期为一周，前期两所学校自己组织相应诵读内容，活动最后一天开展两校线上“古诗词云上接龙大赛”。

2. 同步实施，诵读国学经典

活动周开始后，两校组织学生通过阅读课、社团课、托管拓展课等时间，以线上同步课程学习国学经典，由天荒坪小学国学老师主讲，赤寿小学教师辅导。每天早上、中午分别“快乐诵读 10 分钟”，每周五利用课间操时间全体经典诵读。两校朗朗书声环绕线上，郁郁书香促进“双减”。

3. 以诗会友，共赴诗词之约

本次诗词大赛通过线上比赛方式分年级进行，两校同年级学生每班派出 5 名代表参赛。赛后，双方学生已经不在乎赛后结果，只有对对方学识的敬佩与赞美。

三、“教共体”助力“双减”的收获与社会影响

“双减”是一场教育改革，强化了学校育人功能。在省民生实事跨区域教共体的推动下，学校构建了“双减”新模式，获得了家长与学生的一致好评，取得了可喜的成效。

（一）促进了学生的个性成长

自开创新模式以来，赤寿小学 100 多名学生参与线上拓展课程学习，40 多名学生参与学校组织的研学活动，走出校园，去到安吉。双方多次举办线下篮球赛、书画比赛等活动，通过实践体验让学生学知识、长见识、拓眼界，实现由认知学习向实践学习的转变。2022 学年，学生获得省市县拓展性比赛荣誉共 74 人次。

（二）拓展教师发展路径

“双减”新模式为教师提供了更多参与教育改革实践的机会，从而拓展了发展路径。在这一模式下，教师可以积极参与资源开发、课程设计等方面的工作，提升自身的能力和素养，以更好地满足课后服务多元化资源内容的要求。这种发展路径的拓展提高了教师的教育教学能力，为学生的全面发展提供了更好的支持，有助于实现“双减”的目标。

（三）扩大学校办学视野

区域教共体两校通过紧密型合作，借助网络教研平台，构建了“双减”新模式，丰富了学生的精神文化，进一步提升了学校的办学品味。多方媒体对此进行报道，引发社会各界对安吉、松阳两地教育“双减”工作的高度关注与充分肯定。