

聚焦「双减」落地

家校在行动

减负不减质——

玩耍有意义 学习增效率

■ 记者 梁童童 钟兴茂 文/图



自中共中央办公厅、国务院办公厅7月发布“双减”以来,已经过去了一百多天,全国中小学生的“双减”的新学期也已经过去了两个月。“双减”在各个学校落地,对比以往,他们的学习生活发生了怎样的变化?政策颁布之初,家长们担忧“孩子玩疯了”“学不到东西了”,现实又是怎样的?

“我可以干好多事情了!”

“作业少了,不用整天泡在补习班里,我可以干好多事情了!”谈起“双减”带来的变化,泸州师范学校附属小学城西学校四(8)班的李家熠不假思索地说。

“双减”前,李家熠的周末只有半天的时间可以自由安排,而这半天还需要完成周五没做完的作业。剩下的三个半天,则平均分给了语数英三科的校外培训班。“双减”后,作业少了,周末也不用补习了,可以自由安排的时间大大增加了。

他现在经常会在周末去图书馆,看看科普、历史类的书,“感觉视野比以前打开了很多。”李家熠说,周一到周四的作业在学校基本上就能完成,回家后的时间根据当天的情况,灵活分配给玩、锻炼身体和课外阅读。

五(5)班的郭贝琳深有同感。郭贝琳特别喜欢看书,但是以前每天回到家,做完作业就已经是晚上8点多了,只有睡前的30分钟可以看看课外书。现在,就算不是周末,她也能好好享受整段的阅读时光。“‘双减’就是要减少校内的学习负担,还要减少校外培训的负担,也减少爸爸妈妈的负担。”郭贝琳的周末,此前也被各种补习充斥。用郭贝琳妈妈刘昭琴的话来说,一家人在一起相处的时间需要“精打细算”地挤出来,而且最多也不过半天。

“双减”后,家人在一起的时间大大增加了。呆在家里也好,出去逛街、游玩也好,老师布置的周末实践性、探究性的作业,比如,科学小实验、红色活动、实地考察,妈妈和妹妹也能参与进来。跟以前比起来,一家人的周末生活变得丰富、愉快多了。

可以说,时间是“双减”之后孩子们得到的最直观、也是最宝贵的财富。当从作业那“还”回来的时间得到有效利用时,孩子的变化是肉眼可见的。德阳市第一小学家长李丽馨对这一点感触颇深。

“双减”后,德阳市一小为了让孩子们的课后生活更丰富、有意义,新学期开始,体育老师们也参与到每天的家庭作业布置中来:周一至周五,原则上布置身体素质训练,周末两天开展身体素质训练和群体性(篮球或足球等项目)体育活动。

在锻炼内容、锻炼强度和时长等方面要求的体育家庭作业,成了德阳一小的孩子们每天回家都要做的事。跳绳、平板支撑、快速跑、仰卧起坐、拉伸……从开学到现在两个月,每天增加的这不到半个小时的“作业”

作业减少了,孩子是不是就玩疯了?学习成绩会不会下降?这是许多家长担心的问题。泸州市合江县尧坝中学的陈志良和梁心雨两位同学的回答是:“不存在的。”

陈志良和梁心雨是初三学生,两人在隔壁班,也是小学六年的同班同学。“双减”后,志良的课余时间更多用来体育锻炼,一方面是喜欢,另一方面也为体考做准备;而心雨的课余,跟家人在一起做家务、出游的时间变多了。

但两人有一个共同的感受——学习的积极性增强了。

梁心雨提到,这学期的作业,重点和难点都能在课上即时完成,有的需要与同学讨论,有的在老师的引导下抽丝剥茧,“感觉大家更加投

把“无效作业”时间分给爱好

业”,让李丽馨感觉到女儿寇诗琪各方面的成长。

首先是身体素质的增强。最近正值换季,天气变化大,按照往年,寇诗琪多少会有些咳嗽、流鼻涕;而今年,寇诗琪没有半点要感冒的样子。“爸爸都感冒了,我也没感冒。”寇诗琪自豪地说。而且,李丽馨还惊喜地发现,从暑假到现在,寇诗琪明显长高了一些。

其次,李丽馨还观察到,体育锻炼不仅提升了诗琪的抵抗力,她的精力、专注力、思维等都得到了锻炼。一方面,学习变得更加高效了;另一方面,有时做完体育家庭作业后,诗琪还有点意犹未尽,还要再打会乒乓球。寇诗琪喜欢打乒乓,以前的周末,有一天的时间要用来自习数学和英语,剩下一天做

课堂提质,增强学习的积极性

入了。”心雨还观察到,以前有些同学有不懂的地方,也很少去办公室请教老师,或许是因为害羞,或也许是忘记了。但这学期,积极互动的课堂让这些同学也积极参与进来,有遗留问题,老师也能在课后辅导时间一对一解决。

陈志良印象最深的是英语课。以前的英语课,几乎就是老师讲,同学听,偶尔会被叫起来读一读。而现在则不再是这种单一模式,老师会根据教学内容,带大家做游戏、角色扮演、看影片。“我觉得课堂变得更有意思了,更吸引我们了。”

学生的投入,课堂效果的提升,与老师们的苦心孤诣离不开关系。尧坝中学初三(1)班的班主任老师周涵是一位“90后”老师。他认为,要提

升学习效率,激发学生兴趣是关键。

周涵的化学课,在正式上课前,他会用多媒体播放一些与化学现象有关的短视频,如“氢气遇火”“法老的蛇”“水中之镁”等。这些像魔法一般的化学反应看起来十分“酷炫”,总是能激起学生“哇哇”的惊叫声。课上,他也尽可能地让同学们亲手实验,用自己的双手“变”出化学的“魔法”。

此外,周涵还根据不同的学情分层布置作业,尽量让每位学生都能获得最有效的练习。事实上,分层作业是“双减”前后许多老师都在尝试的方法。基础差的学生,就夯实基础;掌握程度一般的,也以基础训练为主,再加入部分提升性训练;能完全掌握的,就尝试拓展性的题目。

删繁就简 培养能力和品质

孩子们不去补习班了,学习节奏放缓,一条公式,能学到的不再只有用这条公式能解决什么问题,还有推导过程中的乐趣。

比如圆的面积,在泸州附小数学老师刘青的引导下,孩子们想方设法把圆折出最小的三角形,再用三角形来计算圆的面积。过程中,他们体会到了纸的硬度、厚度对操作的影响,体会到了三角形与圆之间奇妙的数学关系…… π 和半径的组合,意义变得丰富了起来。

五年级语文教师徐瑜提到,不仅孩子对课堂的投入度更高,家长的参与度也更高了。现在的作业量减少了,更有设计性,家长的反馈也更加用心。

采访中,家长们都谈到了自己心态上的变化。“双减”之初,刘昭琴着实有些担心孩子的学习。“因为报补习班,就是期望她能报补习班学点什么回来。不上补习班,如果孩子的学习有波动,确实就会想是不是‘减’太多了。”

郭贝琳是徐瑜班上的学生,从孩子的精神状态、作业情况和徐瑜的反馈,让刘昭琴逐渐放下了顾虑。郭贝琳确实玩得更开心了,但同时,学得也更开心了。

“我们需要减的是负担、压力,而不是效果,更不是责任。”刘昭琴谈到,“双减”减去的是“内卷”带来的压力、焦虑,是固化的教学模式、懒散的学习习惯、机械、无效的学习任务……删繁就简,学科的核心素养,判断力、自律、反思、探索等能力和品质,才能更好地生发。

事实上,孩子们心中是有一杆秤的。虽然现在学校的书面作业减少了,寇诗琪也会适当地做一些有针对性的练习资料,因为,“现在的努力是为以后做准备。”

有一次,寇诗琪做一道题,琢磨了很久,终于做出来了,开心地去找妈妈分享。看着女儿因为激动而红扑扑的小脸蛋儿,李丽馨说,连她也感觉到了什么叫“钻研的快乐”。



篮球、艺术体操、竖笛、书法……形式多样的课后服务丰富了孩子们的学习生活。