

聚焦「双减」落地

理论·实践

“双减”政策出台，剑指“减轻学生过重作业负担和校外培训负担”，究其核心，是回归教育的本质。在减轻家长的心理负担与经济负担的同时，抓住“提质减负”的关键，以“五育并举”的路径，达到“为党育人，为国育才”的目标。

育人的主阵地在学校，学校能否接得住、接得好作业减负的重任与管理的预期，教师的主观能动性 with 课堂的有效性至关重要。校内教学，作业是重要的组成部分，教育内卷却是导致作业负担越来越重的主要原因。教育部教材局局长田慧生认为：“目前学生大都的学业负担来自作业”，教育部办公厅发布的《关于加强义务教育学校作业管理的通知》明确提出必须改变学校作业功能异化、质量不高的问题。

◆突破作业的“囚徒困境”——作业减负要有全局思维

学习不可能没有负担，但一定要关照作业的量与质，解决“超标、超前、超难、超时”的问题，让作业达到成为学生服务的教育功能。“我们认为关键能力与必备品质也不是简单粗暴地靠频繁作业来提高的。如何突破作业的“囚徒困境”，让家长与学生保持适度的压力与焦虑，从而更好地发挥作业应有的育人功能，这需要系统梳理、全面重构与精细管理。

首先要有“全局性思维”，作业需要面对个体差异，指向生命成长，适应未来发展。从需求侧来讲，作业减负需要精准把握学生的需求，提供丰富而多元的作业体系；从供给侧来讲，作业减负需要建设丰

富的课程资源，提高课堂的教学效益。怎么办？首先，要从“关注教”到“关注学”；其次，要深刻认识到作业是承载学习内容、实施学习评价、改变学习方式的有效载体。我校初中以作业管理为突破口，带动课堂与考试变革，从而彰显学科育人的有效性。

提升教师的教学智慧和境界是作业减负的突破点，如此方能保证在减轻作业负担的同时能够提高学生的学习成绩，这也是家长的焦虑根源。教师的教学智慧与境界是在与学生的交互、在课堂的对话，在作业的实施中呈现和完善的，教师要不断地提高学生的内驱力和自我效能感，才能真正地实现作业综合育人的功能。

◆理性设计、充分研究、加强监管——作业减负的“三化、三线和三管”

在作业的重构与管理中，我们形成了“三化、三线和三管”的有效机制。

“三化”，即在作业的顶层设计上，从“随堂化”到“单元化”再到“个性化”，“随堂化”即随堂布置，呈现出机械、零碎、重复的弊端；“单元化”，即以大单元、大概念、大任务统筹，能使作业结构化、整体化与有效化；“个性化”，即在“单元化”的基础上以学生的个体心智特征和学习经验来布置不同的作业，探索“一班一方案，一生一作业”的作业管理方案，实现作业布置从1.0到3.0的迭代升级。

学校和教师应当充分地研究作业，从而提高作业育人的科学性与价值性。“三线”即采用三条线对作业的设计进行有效

定位：一是学科核心素养线；二是作业内容形式线；三是检测能力层级线，以此三维确定作业的价值与效度，从而避免超标超前、低效无用的作业，让作业布置走上“有效管用”的快车道。每个学科都有核心知识，运用核心知识解决问题才能培养关键能力，在这个过程中形成正确的必备品格，这就是核心素养。知识可以分为陈述性知识、策略性知识、程序性知识和元认知知识，一般来说，针对具体的学习或问题，策略性知识是与陈述性知识、程序性知识相互作用，共同解决某一个问 题，完成某次活动。在这个过程中，如果能够调动学生的元认知知识，这无疑是最好的作业，它能很好地促进学生进行意义建构。作业，还需要平衡全面发展与个性发展的关系，除了书面作业，还应当有探究性作业、实践性作业和跨学科综合性作业。比如，给法布尔设计一个昆虫馆，就需要阅读《昆虫记》，还需要结合历史、生物、数学、美术等学科，才能较好地完成这一作业。在我主持的省级课题《绿水青山视野下的中小学环境保护教育实践研究》中，这样的创新的作业设计与课堂实施案例比比皆是，现已结集成书，即将公开出版。还可以拓展作业的内容，如体育类作业和艺术类作业，方能促进学生全面发展。需要创新作业形式，优化作业结构，还可让学生设计作业，以提高作业的有效度、实施度与完成度。

作业减负是一项常态工作，其实施的主阵地在课堂。我们强调“预习课内化，练习当堂化”，将教师的导学案和学生的学 历案、作业案等三案合一，并要求80%的学生

当堂掌握和完成80%的内容。我们强调将作业融入课堂，统整教材课后练习、统筹课后服务时间、统一师生评改机制，关键是不随意征订教辅资料，而是自编与创编作业，并且全批全改，作业自然就会少而精。还要给学生预留时间和空间，学困生需要消化的时间，中等生需要思考的空间，学优生需要拓展的空间。简言之，要不断加强作业设计研究，完善作业调控机制，创新作业评改方式，方能达成作业的“控量”与“保质”。

学校还应当有切实可行的管理方略和治理措施，监管作业的合理性与有效性。“三管”要分为两条线，一条线是作业重构的设计管理，需要分为三类，即“分层管理、弹性管理和个性管理”，它可以避免一刀切的现状，可以真正地实现因材施教。另一条线是作业实施流程的过程管理，即作业管理的三个有效环节，一是教师先做，由备课组统筹、教研组监管，它可以有效地避免随意布置的现象；二是作业公示，由班主任统筹、年级组监管，它可以有效地避免作业超时的现象；三是学习委员“举手”，由年级组统筹、教务处监管，它可以避免作业无反馈的现象，教务处、督导室抽查，即查即改，突破作业管理的难点与痛点。

从分数到素质，让教育回归本真；从“内卷”到“舒展”，让作业真正育人；从行动到文化，疏解家长的焦虑。作业重构与管理的核心，就是在落实学校教育人主体地位的基础上，使学生个体不受作业的束缚、压制与奴役，帮助他们保持学习的兴趣，发现学习的真谛，从而促进学生更加健康、更加主动、更加全面地发展。

「教育叙事」

校长的当众检讨

■何先全

上一周特别忙。周四开完教职工大会已是下午6点过。因晚上要值班，我匆匆到食堂吃饭。吃到一半，我的胃竟然痛起来，剩了些“魔芋烧鸭”比较辣，没吃完。

走到放餐盘的地方，看见学生会干部在执勤，我心里有些发虚。骑虎难下，硬着头皮走向泔水桶。执勤的学生干部中，有一个小女孩，个子不高，却有着一双火眼金睛。她拦住了我，有礼貌地对我说：“老师，您的饭没吃完！”

我有些慌乱，也很尴尬，赶紧解释：“对不起，我的胃很疼。”这个女孩一脸认真地说：“您既然胃疼，就应该让食堂阿姨少给您打一点，为什么要打那么多呢？”我一时有些语塞，迟疑了一下才说：“我……我是开始吃饭后，胃才开始疼的。”我说得语无伦次，也涨红了脸，恨不得有个地缝钻进去。当时的我，像极了那个站在老师面前的犯了错误的孩子。……

大概是觉得情有可原，这位女生同意了我倒掉剩菜。我如遇大赦，三两步跑到泔水桶边倒了菜，但心里隐隐觉得有些不安。我回到这位女生身边，对她说：“你做得非常好，你做的是对的！我以后也一定注意这个问题，保证今后一定不浪费饭菜！”我还补充了一句：“我以前一直是做得很好的。”短暂停顿后，我又问了一句：“你是哪个班的？”女孩说：“我是11班的。”我没有问她的名字，担心会带给她压力，然后做贼似的匆匆回到了办公室。

这件小插曲却激起我心中的涟漪，我想：一个校长，面对一个认真负责、坚持原则、铁面无私的学生会干部，应该表扬她。学校有如此优秀、可爱的孩子，是学校之幸事。作为校长，在倡导节约粮食、坚持光盘行动的同时，却破坏这个规则。如果我还知错不敢承认，不敢面对纯真的孩子，以后又该怎么教育孩子们？

在第二周的升旗仪式上，我在全校师生面前表扬了这位同学，并向全校师生真诚做了检讨。孩子们回我以热烈的掌声。师者，一言一行，一举一动无时无刻不在潜移默化地影响着学生，“学高为师，身正为范”，这是为人师者应该牢牢记住的话。这件事后，我想得更多，“如果那天是一个老师在值勤，他会来管我吗？”也许不会，但是学生就管了，而且严肃地指出了我的问题。所以，学校要大胆地培养学生，让他们自然生长。学校是学生的学校，学生是学校的主人，学生的能力是无穷的。相信学生，才能真正地相信未来。

（作者系攀枝花市第二中学校党总支部书记、校长）

老师，让我拥抱您一下

■重庆市开州区南雅镇书香中心小学 李宏龙

毕业前夕，我组织学生拍集体合影后，班上的小宇（化名）来到我身边，羞涩地对我说：“老师，能让我拥抱您一下，拍张照片留作纪念吗？”一句简单质朴的话语勾起了我深深的回忆。

小宇入学时是一个性格非常内向的小女孩，半学期没有在班级上主动发言。课间即使我和同学主动找她交流，她也只是点头或者用手示意。万般无奈下，我邀请科任老师一道去家访，来到小宇的家里，孩子说了声：“奶奶，老师来了。”就不说话了。躺在床上的奶奶，起身端来凳子，示意我们坐。我们坐下询问小宇在家表现，但无论我们讲到什么，奶奶也只是点头或者做出相应的手势。科任老师拿出手机准备拍家访的照片，奶奶却把小宇往身后拉，不让她露面。

我们联系了小宇妈妈，与她进行沟通。原来小宇妈妈在附近药房上班，每晚9点才下班，孩子从小就与自闭症严重的奶奶生活，天长日久，小宇也变得沉默寡言。她说：“我心里也十分焦虑，但为了生计也没有其他办法。”想到孩子的处境，我建议小宇放学后到妈妈工作的地方完成作业，多和人接触、交流，妈妈却担心药店老板不允许。第二天，我找到药房老板，给他讲了小宇的情况，老板欣然同意了我的建议。

那次家访后，我每天坚持早晨在校门口迎接小宇，给她一个深情地拥抱，然后嘘寒问暖。这一坚持就是6年，现在的小宇不仅活泼开朗，而且学习也很优秀。毕业留影后，我答应了小宇的请求，我们来到了校门口。她深情地拥抱着我，看到她的笑容，我心中全是满足。

公开课后，教师应该做什么

功夫在“课外”

■都江堰市团结小学 代益梅

不可否认，很多老师上完公开课后就“躺平”了，缺乏提炼成果的意识，并没有最大限度地让公开发表应有的作用。陆游给儿子传授写诗的经验时说“功夫在诗外”，笔者认为，公开课功夫也在“课外”。

一、精准规划，预设成果

上公开课之前，教师应基于活动主题来选课。课后我们可以怎么规划成果呢？承担公开课的老师，获得一张相应级别的“献课证书”；点评公开课的老师，结合主题进行点评和专题发言；高水准的评课，总会让主办方或教研员刮目相看，专题发言证明也就跑不掉了；课后磨课团队要根据一稿、二稿……直至终稿，确定教学设计，添加“不同版本教材的对比分析研究”“活动主题的解读”“学情前测分析数据”“每个环节的设计意图”“每个环节学生生成的学习实录”“学生前置学习单”“课堂学习任务单”等，把“教学设计”全方位提档升级，变成这节公开课“课堂实录”文字稿升级版。这样精心规划的“精品实录”，拿去参评或投稿，命中率会特别高，拿去校内外送教也受欢迎。

公开课的课堂实录视频可规划为“课题成果之典型课例”“一师一优课”“课堂大比武”等参评作品，只是需要提前规划布置不少于2个机位的拍摄和后期剪辑。公开课课件（含自制精美微课），设计和制作的老师可共同署名，参加各级信息化大赛的评比。课后开启了课堂观察的团队，还可结合观课量表和信息化手段捕捉到的数据，进行观课分析，形成观课报告。

二、联合磨课，团队提炼

一节好的公开课，离不开一个好的团队。学校分管行政或者教研组长可从学校整体科研、师训等角度，提点磨课团队，协助其分工提炼不同形式的成果。磨课团队教师，要发扬“团结”“大气”“互助”“协作”的风格。先是团队协作提炼集体成果，再按成员特长分工，提炼有价值的成果。以我校疫情防控期间完成的教育部北师大微型公开课为例，每4位老师组队，一位负责写公开脚本，两位负责收集学生音频视频素材，一位负责专业软件制作，成功制作完高水准8节微课公开课；还有两位队友把所思所感提炼成两篇文章并获奖；最可喜的是，大家教学理念和水平大力提升，随后的各级信息化大赛中，我们的作品大获全胜，团队再获殊荣。

三、不断反思，四面开花

公开课后，磨课人应趁着新鲜劲儿，及时采编实录视频，并留存好原版视频和编辑后的视频，进行反思，并修改参评各种比赛。观课人则要善于捕捉公开课中的“亮点”和“不足”，课下立即深度追问该班学生，剖析“亮点”处学生怎么思考的，“不足”的地方该怎么突破，形成反思稿备用。永远多走一步，不要以为上完课去获过奖送过教就满足了，要不断反思，四面开花。

比如一位同事在承担市公开课后，及时整理出案例，结果发表在国家级核心期刊。我反思自己不乏精彩设计，奈何上完及时反思跟进，梳理教学案例，让教学成果在更大范围内交流分享。



追逐光的力量 宁先民 摄

拓展语文实践活动 激发师生生命光彩

■北京师范大学什附附属外国语小学 邱萍

语文实践活动是学生在教师指导下，将已有的语文知识技能在实践中加以应用，又在应用中获得新知，提高能力的过程。引导学生开展丰富多彩的语文实践活动，让学生在过程中掌握运用语文的规律，是语文教师不可推卸的责任。教师巧妙设计可以让语文实践活动中的孩子们感受语文的魅力、生活的魅力，焕发生命的光彩。

一、活动需以教材为基础

语文实践活动没有现成的教材，但教师只要认真分析、研究教材，创造性地使用教材，就能从课本中挖掘出有生命光彩的内容。

夸美纽斯在其《大教学论》中说：求知与求学的欲望应该采取一切可能的方式在孩子们身上激发起来。从现实中看，语文课本不论从收录文章的数量、体裁、题材上上都有一定局限性。所以，让教材物尽其用非常必要，真正实现叶圣陶所倡导的“用教材教，而非教教材”。如部编版教材二年级上册《黄山奇石》图文结合，妙趣横生，孩子意犹未尽。于是，我在布置作业时，让孩子们通过网络搜集石头画作，并用多媒体展示，让孩子们充分感受石头画的奇特与美妙。孩子们开始亲手完成这样的佳作时，一个个跃跃欲试。我借势建议他们周末在父母的陪伴下，到河坝或石头集散地去选取造型别致的小巧石材，回家自己在石头上作画，完成习作《奇石

诞生记》。在这一活动中，在家长的陪伴下，孩子们走进自然，感受了自然的神奇美好，一山一石一水一鸟都是如此奇特迷人，热爱大自然之情油然而生，探究兴趣渐浓。孩子们用眼观察，动手把玩、上色、用心体悟，真心表达，可谓调动了多种感官进行学习，实现了在语文、科学、美术等学科整合，培养和提高了学生综合素养。

二、活动需以生活为依托

“语文学习的外延和生活的外延相等”这一教育名言，提示了语文和生活的深层联系。要尽可能地为 学生创设大语文教育环境，让语文实践活动贴近学生的生活。

植树节来临之际，学校德育处通知各班用花草装扮教室。我就巧妙设计了“播种春天”的语文实践活动——用你的爱心，带来花草，把春请到教室来，在春意盎然的教室里学习，那是多么享受啊！孩子们精心挑选一盆自己喜欢的花草到教室。讲台上、阳台边、书橱上都摆满了千姿百态、芳香四溢的花草，整个教室变了，由此而诞生的美文《春满我心》。有了亲身体悟，孩子们的语言丰富而华美，情感浓厚而真挚，让人真切地感受到他们爱春天、爱班集体之情。爱，走进了孩子们心中，在这个过程中，孩子们了解了花草，知道了各式花草名及性格，并知道悉心照顾花草，长了见识，也懂得了关心。

三、活动需以体验为目标

人是时代的人，人也是环境的人，时代文化和地域文化会深深地影响人。所有时代的、传统的、地域的、时空的元素都可以注入语文实践活动，使其焕发生命的光彩。

当教学《圆明园的毁灭》一文时，孩子从圆明园的布局、建筑风格及收藏文物的珍贵，感受了圆明园当年的宏伟壮观，学生充分感受到祖国悠久灿烂的文化，中国古代劳动人民的智慧与勤劳。祖国的文化遗产数不胜数，如长城的雄伟、兵马俑的恢宏、唐三彩的精美，都让人神往，但不是每个人都有机会身临其境、亲身感受的。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。亲眼目见，亲手触摸，亲耳聆听，那印象才真切而又深刻。这样，我带着学生充分考证查阅相关资料，并从什邡周边众多遗迹如李冰陵等遗迹中选出离学校最近的留春苑作为实地考察的对象。在这一调研活动中，孩子们从堆起的陈公山感受老县令为民造福的倾心付出，从锃亮磨损的栏杆触摸到祖先曾经的脉搏，从一幅幅碑刻中真切感受到传统文化的厚重与精妙。孩子们收获岂是一节囿于教室的语文课所能轻易得到的。

生命的过程是丰富体验的过程。语文老师有责任开发语文实践活动资源，并合理巧妙利用这些资源，让学生在活动中丰富体验，升华情感，提升素养，让师生一起在活动中焕发生命的光彩。