

编者按 自2021年“双减”政策实施以来,学生有了更多的居家时间。如何及时丰富学生的居家课程供给,促进学生的全面发展,成为义务教育阶段学校普遍关心和探索的课题。江苏省南通市海门实验学校附属小学坚持立德树人、五育并举,研发、建构了包括居家“运动”课程、居家“劳动”课程、居家“阅读”课程、居家“艺术”课程之“音乐篇”、居家“艺术”课程之“美术篇”、居家“金手指”课程和居家“品格”课程等系列居家课程,并在全校大力推行,成效显著。本期本版介绍该校的具体思路及做法,敬请关注。

# 居家课程让“五育”根深叶茂

——“双减”背景下居家课程的重构与实践

■江苏省南通市海门实验学校附属小学 陆锦华

在国家、省、市、区“双减”意见的指导下,海门实验附小的教育人坚守教育本质和育人初心,坚持五育并举,充分考虑延时服务和家庭教育的合理衔接,系统重构居家课程,为家庭教育提供指导、支持和服务,回应家庭和社会的殷殷期盼。

我们建构的居家课程共7项,分别是居家“运动”课程、居家“劳动”课程、居家“阅读”课程、居家艺术课程之“音乐篇”、居家艺术课程之“美术篇”、居家“金手指”课程和居家“品格”课程。每项课程都有明确的课程指向、具体的课程内容、灵活的学习过程和适切的评价方式。

**居家“运动”课程——增强体质·改善大脑·磨砺意志。**我们明确了“居家体育锻炼达标标准”,充分考虑居家环境,选择了跳绳、踢毽子、仰卧起坐、俯卧撑、蛙跳和坐位体前屈等6个保底项目,并对低中高3个学段提出具体的运动目标。这些项目,所有学生每天有选择地进行锻炼。

**居家“劳动”课程——学会自理·分担责任·学习创造。**主要包括卫生清理、学习烹饪、衣物洗涤、花草养殖、内务整理、手工制作、垃圾分类、照顾家人8个维度,每个维度又根据低中高不同学段的特点,分别推荐3项主要劳动项目。低年级,收碗筷、洗蔬果、理书包、晾衣服等;中年级,擦家具、下面条、做相框、套被套等;高年级,洗餐具、炒青菜、剪窗花、洗被单等。不同学段循序渐进,引导学生养成劳动好习惯。

**居家“阅读”课程——生长智慧·涵养品格·传承文化。**推荐阅读书目包括人文社科类、文学类、自然科学类、艺术类等。这些书目里,既有教材中的推荐书目,以保证教材书目的家庭阅读时间;又有其他经典书目,以扩大阅读视野,积淀阅读底蕴。

以上3项,均通过每日记录、阶段自我评价、家长评价、学期班级总评等方式进行过程性评价,让课程落地生根。

**居家“金手指”课程——培养能力·提升素养·学会创新。**习近平总书记说:“中国要强,中国人民生活要好,必须有强大的科技。”从小帮助学生培养动手能力、形成良好的科学素养至关重要。基于这样的认识,我们研发“金手指”课程之“居家项目”,以家中常见的纸、硬币、牙签、塑料瓶等作为实验材料,根据低中高不同学段的学习规律与特点,设计了108个科学小实验,让学生们“做中学”“学中思”“思中创”,拥有闪闪发光的“金手指”。

**居家“艺术”课程之“音乐篇”——欣赏经典·感受人文·遇见美好。**音乐教育是美育的重要部分,能起到“以美塑人、以乐化人”的积极作用。作为学校音乐教育的延伸,我们围绕“感受与欣赏”“表现与创造”“音乐与文化”3个领域,设置了课桌操、手势舞、名曲欣赏、音乐绘本等不同的课程内容,让孩子们在音乐艺术的学习中遇见美好、感受美好、传递美好。

**居家“艺术”课程之“美术篇”——拓宽视野·继承传统·提升品位。**我们设计的居家美术课程指南以传统节日为主题,根据美术学习方式的不同,分为“造型·表现”“设计·应用”“欣赏·评述”和“综合·探索”4个学习领域,依循低中高3个学段的特点来制定不同的课程内容。

基于海量的网络资源,以上3项课程指南上均附有相关推荐阅读书目、学习网站、微信视频号、公众号和应用链接。教师们又建立了资源库,生成小程序或二维码每月发布,让学习资源唾手可得。孩子们定期在朋友圈或微信群“打卡”,通过班



图为学生进行居家美术制作

级艺术展示角、小讲坛、学校五光屏、五彩长廊、家校共育论坛等活动进行展示。

**居家“品格”课程——热爱生命·向善向上·朝向阳光。**品格的养成应从小开始,在每一天的践行中集聚力量。学校以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,融合社会主义核心价值观、八礼四仪、《中小学生守则》《小学生日常行为规范》的内容,制定了实验附小学生品格塑造的居家课程指南。这一课程与学校每双周发布一个主题,利用晨会和每周五的班会课进行反馈的“榜样榜”评价工程是一脉相承的。因此,我们建议家长在每周末安排时间,和孩子沟通交流、反思,说说自己的孩子为哪些做得特别好的同学点赞了,同时,自己的孩子有没有被别人点赞。在此基础上,继续加强落实这个主题的品格养成。我们希望在学校的“合力”下,每一个孩子都能成为积极

向上的“阳光儿童”。

居家“品格”课程的评价方式是儿童化、个性化的。例如,学生可以通过纽扣花记录自己的每一次成长,每达成一个主题,就在花瓶里增加一束纽扣花,最终实现“花香满瓶”;也可以张贴“家庭爬楼梯”,激励自己不断向着更高处“攀登”;或者悬挂一个“成长记录袋”,及时记录自己的点滴进步,写下自己的感想等。品格的养成是一个螺旋上升、不断反复的过程。虽然指南的要求是“双周”进行一个养成重点,对于没有达成的方面,学生也要反复培养。另外,指南中低中高3个学段虽各有侧重,但前一学段的要求同时也是后一学段的基础要求。

居家课程是居家学习的“召唤结构”。以上课程更像是一篇宏大叙事的引子、一个广阔天地的入口,希望能召唤更多的家长主动参与其中,一起促进学生更加全面、健康发展。

## 以“劳”为荣,舞“动”人生

■江苏省南通市海门实验学校附属小学 朱晓霞

在人类的文明进步和社会发展中,劳动起了关键作用。习近平总书记在全国教育大会上强调:“要在学生中弘扬劳动精神,教育引导崇尚劳动、尊重劳动,懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理,长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。”自“双减”政策实施以来,我们以实施校本劳动课程为抓手,开展了“我骄傲,我是小主人”系列劳动教育活动,将劳动的种子种进孩子们的心中。

**以劳赋能,家务劳动主动做**

家庭是孩子的第一所学校,劳动教育也应该从每个家庭开始。在学校居家7项活动的引导下,我们班每日每周每月都有相对应的家庭劳动任务。

**“我是清洁小能手”。**我们每天让孩子做一些简单的力所能及的家务活,比如洗碗、扫地、拖地等,家长也可以从旁指导,比如洗碗时该怎么收拾碗筷?怎样叠放?用冷水洗好还是用热水洗好?洗洁精放多少?这些都可以成为亲子之间交流探讨的话题,孩子们可以记录在居家课程的表格上,见证自己的成长。

**“我是家庭整理师”。**我们每周带领孩子开展“我是家庭整理师”的实践活动。低年级时,每周整理自己的书桌,包括桌面、抽屉、书架等;中年级时,可以在双休日整理整个房间,包括自己换洗被褥等。在劳动前,孩子们可以和父母探讨方案:作为小小家庭整理师,应该整理哪些方面?什么时间整理?整理成什么样才算是合格?一开始家长可以从旁指导,慢慢地,可以让孩子独立完成整个整理过程。家长还可以拍下整理照,写上整理日期、整理时间、整理顺序、整理成绩,让孩子清楚地感受到每次劳动的进步,体验劳动的成功感,获得劳动的快乐。

**“我是小小美食家”。**做饭是生存的必备技能,我鼓励班里的孩子从小学习做饭,可以先从做妈妈的助手开始,认识厨房里的各种工具,然后学做一些简单的凉拌菜,再慢慢尝试做三明治、饭团等食物,随着年级的增长,再逐步尝试使用刀具、锅铲、明火。现在,我们班的很多孩子都能



图为学生学习做饭

自己上菜场购买所需的菜品,与商户主动交流,并表现得有礼有节。我们也鼓励孩子们在爸爸妈妈生日那天为他们煮一碗香喷喷的长寿面。做饭也会经历困难和挫折,在家长的鼓励下,孩子们能从做饭中学会保持积极的心态和乐观的精神,同时也增强家庭责任意识。

**“我是农业小专家”。**班上的孩子大多数生活在城市里,对于农耕知识不熟悉,尽管嘴上一直背诵着“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,可事实却是“四体不勤、五谷不分”。于是,我们和家长共同开展了一个以劳动教育为主题的大课程活动。在班级里读完《大家一起种稻子》《稻子在长大》《杂交水稻之父——袁隆平》等文字材料后,家长们带着孩子去种稻子、收稻子,了解稻子生长的环境,熟悉插秧的技巧,掌握割稻子的方法;夏天开展“莲”课程,我们一起欣赏有关莲藕的诗篇,了解藕的生长环境,并亲自上阵挖藕,品味藕和莲子制作的美食;冬天,家长在家带孩子一起做叫花鸡、地锅鸡,了解鸡肉的不同做法以及有关的故事传说……班上一位家长特地在家下开辟了块农田,供我们开展“南瓜的一生”课程探究活动,从做营养钵、移植到管理、收获,让孩子在种植南瓜的过程中体验劳动的艰辛。

**以劳增智,校园劳动抢着做**

学校在劳动教育中起到主导的作用。陶行知先生认为,学校教育应做到“教学做合一”。劳动教育应该渗透到学校教育的每一个环节,每位老师都是劳动教育的引导者。

**劳动岗位竞争制。**我们把值日表改为形象的劳动图谱,每周更新,每个岗位都由学生竞争上岗。比如,本周都能做到安静就餐且午餐光盘的人可以成为下周的用餐值日生;书包、抽屉整理得井井有条的人可以去“变废为宝”小屋扔垃圾,体会垃圾分类的乐趣;作业做得又快又好的人奖励去校园里的“包干区”不受约束地打扫,打扫时可以聊聊天,欣赏风景……渐渐地,班级里形成了一种积极向上的氛围,在孩子们心中,能参加劳动代表着优秀和先进,还可以在班级榜样榜上添上一笔,成为大家的榜样。

**劳动技能大比拼。**每周的劳技课是大家集中学习劳动技能的主阵地。劳技课以直观、形象、有趣的特点激发了学生的学习兴趣,课上,我们开展“我是鞋带王”活动,学生们至少学会两种鞋带系法,并尝试自己创新系鞋带;开展“我是纽扣师”活动,让学生们熟练掌握穿针、引线、打结等技能,学会钉双眼扣和四眼扣;开展“我是巧手匠”活动,让学生们能熟

练运用剪刀、刻刀等工具进行剪纸……在这些活动中,孩子们提升了自己的劳动技能,并在付出和坚持中树立起责任感。

**劳动成果大家享。**每过一段时间,我们会在班会课上进行劳动成果展。劳动技能大赛,邀请家长或者年级领导来观摩,孩子们展示梳辫子、钉纽扣、系鞋带、叠衣服等技能;美食分享会,孩子们将亲手制作的美食带到教室和大家分享;劳动纪实分享会,一份小报、一张照片、一段视频,诉说着劳动的收获与快乐。

**以劳育德,社区劳动志愿做**

社区应在劳动教育中发挥基础作用,我们可以充分利用社区资源,为劳动教育提供必要的保障。

**体验职业甘苦。**为引导学生了解不同职业内容,养成良好的劳动习惯和动手能力,我们鼓励学生走进社会,体验不同的职业,初步形成职业规划意识。我们带领学生去江海博物馆争当小小讲解员,在为参观者讲解江海文化知识的同时,深刻领悟讲解员这份职业的特点;在骑电瓶车要佩戴头盔的政策执行之初,学生们站在十字街头,观察市民们戴头盔的情况,感受交警执法工作的不易;在禁放烟花令颁布后,学生们化身网格员,在小区分发传单,倡议禁放烟花。

**感受节日意义。**在植树节到来之际,我们开展“春生万物·护绿先行”的植树活动,孩子们走出校园,走进社区、街道,分发植树倡议书,宣传环保知识;在植树过程中,孩子们热情高涨、分工协作,或扶正苗木、或挥锹培土、或踩实压紧,看着自己亲手种下的小树在微风中摇曳,想象着它们在阳光下茁壮成长的情景,孩子们既兴奋又感动,更加体会到了劳动的喜悦。植树结束后,孩子们还采访了园林工作人员,了解树木种植、成长的小知识,深刻体会到植树造林工作的不易,坚定做植绿护绿兴绿的传播者、实践者和守护者。

高尔基说,劳动是世界上一切欢乐和一切美好事情的源泉。在“双减”背景下,我们坚持五育并举、劳育先行,让孩子们在劳动中体验,在劳动中感悟,在劳动中成长,树立远大志向。

肥胖是影响儿童发育的重要问题。究其原因,一是营养过剩,二是缺乏运动。长此以往,孩子的生命健康将会受到威胁。我校开发的居家“运动”课程,正是为孩子们的健康发育注入了一支鲜活的增长剂。

**最初的尝试:  
三天打鱼,两天晒网**

刚开始实施居家“运动”课程时,学校就印发了每日记录表格。第一周,很多孩子都很有新鲜感,每天放学一到家就积极运动、认真记录。可是随着时间的流逝,孩子们的新劲劲过了,打卡记录也完成得越来越敷衍。一次,我要检查他们的记录情况,发现有些孩子已经好久没有记录,甚至连记录表也找不到了。等到期末再次检查时,有些孩子的记录几乎都是补写的。

我很纳闷:为什么这么简单又有效的一件事,孩子们都无法做到持之以恒呢?我注意到一些朋友也常常在朋友圈运动打卡,同样也是坚持了一段时间后悄无声息了。也许是因为忙,也许是因为一种与生俱来需要克服的惰性。

上学期,三年级学生开始接受体质健康抽测。我们班的抽测结果显示优良率不到50%。虽然在同年级中算是比较好的,但就数据来看,很多孩子没有达到应有的体质水平。显然,这与孩子们平时没有好好运动有关。体质健康是学生全面发展的基石。我暗暗下决心:一定要把这项工作纳入重点计划,只有好好练、坚持练,孩子们的体质健康水平才能达到理想状态。

**从跳绳开始:  
千里之行,始于足下**

如何能让孩子们把运动当成像吃饭、呼吸一样自然的事情呢?我想了又想,认为发挥同伴的力量应该有效。怎样更快地体现出同伴效应?应该从一项全班共同参与的基础运动项目开始。

很快,我在班级发布了一则公告:从今天开始,让我们一起居家练跳绳,并每天在运动群打卡。喜欢跳绳的孩子,请一起参与进来!同时我在网上找了一些教程供孩子们学习。当天晚上,家长陆续在群里上传了孩子们的运动视频。我一个一个看,一个个点评。这项活动持续了半个月,可爱的孩子们每天都在向自己发出挑战,很多孩子的跳绳数字都大大增加。为了增添跳绳的趣味性,我还将孩子们的跳绳视频剪辑在一起,配上音乐、加上文字。看到自己和同伴跳绳时神采奕奕的样子,小朋友们都非常高兴。

为了增加孩子们参与的积极性,我又找来了国际跳绳大赛视频,让孩子们开开眼界,并鼓励他们,只要勤于练习,他们也可以做到!榜样的力量是无穷的,积极的竞争氛围越来越浓。有几个孩子学会了双跳,还进入了学校的花样跳绳社团。又过了一阵,班上95%以上学生的跳绳水平达到了“优秀”,三分之一的孩子超过了满分标准,最多的能跳190个!据体育老师说,跳绳超过180个的孩子,在整个海门区的比赛中都是可以拿到前三名的,而我们的孩子才刚刚三年级。我多么骄傲啊,孩子们创造了属于自己的奇迹!

**增项打卡:激活潜能,从“零”开始**

渐渐地,日常的一项打卡任务已经不能满足孩子的运动需求了。假期里,我们引入更多运动项目,除了跳绳外,还有仰卧起坐和坐位体前屈。这些项目,孩子们在家随时随地都可以完成。我依然坚持每天点评孩子们的运动成果。无需强调,孩子们每天都坚持打卡。偶尔身体不舒服,他们也会及时向我请假。

班上有些孩子比较肥胖,要完成标准的仰卧起坐动作很困难,开始的几天甚至一个都做不出来。为了不“挂零”,他们的动作开始变形打折。我告诉孩子们现在不会做不要紧,坚持就会有效果,只要动作标准了,能做出第1个,就一定做出更多。果然,几天后他们做出了第1个!他们开始对自己有了信心了。一个胖胖的女孩子告诉我,她要努力每天增加1个。一个多月后,她的一分钟仰卧起坐已经超过了20个!

在家练习坐位体前屈,没有器材怎么办?家长的智慧是无穷的。他们用鞋盒、小凳子帮助孩子找到支撑点,能够更好地锻炼出效果。有些孩子一开始无法完成动作,训练了一段时间后,能达到“10”左右。孩子们的潜能就像蕴藏着丰富水源的深井,只要找对方法,就能激发出惊人的能量。

**交替运动:变换花样,巩固效果**

当孩子达到一定的运动成绩后,想要再提升,就会变得越来越难。而长时间停滞不前,也会让孩子失去信心。怎样才能让他们保持长久的动力呢?新学期开始后,我尝试着让他们一周七天交替打卡:每周一三五练习跳绳+坐位体前屈,二四六练习仰卧起坐+坐位体前屈,周日则是踢毽子+坐位体前屈。这样既能巩固之前的打卡效果,又能掌握新的运动技能。

踢毽子是一个“老大难”问题。一开始,有些孩子的毽子碰不到脚,有些即使能碰到,也是踢一个、掉一个。在大家的指导和鼓励下,有些孩子慢慢学会了连续踢毽子,从一个到两个、三个……坚持下来,奇迹就会看见!

教育,就是培养一种良好的生活习惯。居家运动课程只是一项最简单、最平凡的活动,但对孩子的影响是深远的。通过居家运动,孩子们找到了更多自信,身体更强壮,学习效率也更高了。运动,让每个孩子都能遇见最美的自己。爱运动的孩子,无论走到哪里,都会一路阳光!

运动,让小苗更茁壮

■江苏省南通市海门实验学校附属小学 王瑞娟