

# 加强“五项管理” 促进“双减”落实

江苏省盐城市大丰区城东实验小学 王兵 丁晨晨

开展“五项管理”(作业、睡眠、手机、读物、体质管理),是落实“双减”政策、落实立德树人根本任务的重要举措。近几年来,我校坚持“适合的就是最好的”办学理念,遵循“小切口,大改革”的工作思路,坚持“五项管理”的系统构建和协同推进,通过家校联系、亲子沟通、师生对话和生命教育等路径,将“五项管理”工作抓实、抓细,促进了“双减”工作的落实,凝聚了教育合力,改善了学生成长生态,实现了学生、教师和父母的共同成长。

## 密切家校联系

学校多渠道挖掘全方位育人功能,利用公众号、家长会、家长群等方式,定期分享“五项管理”的要求和意义,向家长传达“五项管理”的重要性和具体措施,明确“五项管理”的具体要求和家长的责任,有效促进家校共育;组织家长经验分享会,邀请在“五项管理”方面做得好的家长分享经验,促进家长间相互学习;建立家校联动机制,共同监督“五项管理”的落实情况。每学期依托家长会、家长开放日等活动,邀请家长进入校园,通过参观作业展示等活动,了解学生在校情况,增进家校之间的了解和合作,形成教育合力;组织家长参加区关工委组织的“我的家庭教育故事”演讲比赛,并获一等奖。

学校所有教师都非常注重与家长的交流与沟通,通过电话、微信、家访等形式和家长保持密切联系,帮助家长树立正确的育人观念。我校副校长陈静静每天都在家长群里发一段话,与家长分享教学感悟、教育观念,尤其是针对如何在家庭中落实“五项管理”,向家长提供了许多行之有效的建议,帮助家长树立了正确的家庭教育观念,获得家长的一致好评。此举有力彰显了家校合力育人、和谐共赢的良好态势。

## 坚持师生对话

谈心谈话是班主任与学生沟通的“法宝”,也是师生心灵相通的“桥梁”。学校教师高度重视每一个孩子的心理健康,每天利用课余时间“倾听一刻钟”,蹲下来和孩子谈心,时刻关注每一个孩子的情绪变化,并及时疏导。对于在“五项管理”某方面有问题的学生,教师会单独与其沟通。比如对于作业完成有困难的学生,及时了解原因并提供帮助。

学校每学期都会组织开展以“五项管理”为主题的班会,在班会上,班主任耐心指导学生合理规划作业时间,提高作业效率,和学生一起讨论手机使用时间的合理范围,引导学生学会自我管理。在课堂上,教师通过互动提问、小组讨论等方式,激发学生的学习兴趣 and 主动性。课后,教师利用班级微信群等渠道,及时解答学生的疑问,与家长保持沟通。

学校十分重视关爱帮扶特殊家庭、特殊体质、特异心理、特殊疾病等“四特生”,并为他们建立“一生一案”,及时了解其思想动态及学习生活中的困难、困惑,对他们生活上帮助、学业上辅导、心理上疏导、情感上交流、权益上维护,让每一个孩子都能悦享阳光、健康成长。

近期,我校小丁老师给学生写“小纸条”的视频在网络上引起热议。丁老师善于观察,用心育人。她从学生的发型变化中捕捉到了孩子的情绪波动,了解到孩子近期因作业问题和家长产生矛盾,于是用“小纸条”传递“悄悄话”关心、鼓励学生,让孩子一扫心底的阴霾。同时,丁老师和孩子妈妈进行了沟通,向家长提供了科学合理的作业管理建议,引导家长合力落实“五项管理”,助力孩子健康成长。丁老师的行动是我校教师常态化、特色化育人的真实写照。



图为该校开展生命健康教育

写照,是我校全体教师用心育人的一个生动缩影,是师生“面对面”“心连心”交流的良好典范。截至目前,该视频已有4000多万浏览量,170万点赞量,被新华社、人民网、全国妇联女性之声、盐城发布等多家媒体转载报道,收获了来自全网的点赞。

## 优化亲子沟通

顺畅的亲子沟通能促进彼此的理解,丰富的家庭互动方式能更好地缓解彼此的冲突。我校积极引导家长与孩子进行亲子沟通,通过家长会、公众号、主题讲座等渠道传播科学合理的亲子沟通建议,为家长提供有效的亲子沟通技巧和方法;引导家长尊重孩子,用心倾听、用爱交流,用温柔且坚定的守护,陪伴孩子健康快乐成长;引导家长通过书信、面对面倾听等形式,和孩子及时交流作业、手机、睡眠等方面的问题;引导家长和孩子一起制订有关“五项管理”的家庭公约以及家庭作息时间表,确保孩子有足够的睡眠和规律的作息;引导家长通过亲子阅读、户外运动等家庭活动助力“五项管理”落地,比如每周安排固定的亲子阅读时间和体育锻炼活动,既能增进亲子关系,促进亲子沟通,增强亲子间的情感联结,也能更好地落实“五项管理”。

我们号召家长以身作则,科学合理用手机和网络,为孩子树立良好的榜样,营造温馨和谐的家庭氛围,关注孩子的心理健康,防止孩子沉迷网络和手机游戏。学校始终与广大家长密切协作,携手共育,合力落实“五项管理”,助力孩子的身心健康全面发展。

## 推进生命教育

生命教育是我校一项特色性工作。学校专门设置了以“生命教育”为主题的宣传长廊及消防安全、人防安全知识与设施教育通道,以此增强全校师生生命安全意识。学校注重全过程育人,常态化开展生命教育活动,将生命健康教育有机融入入学教育和校本课程,帮助学生上好生命健康教育开学第一课,上好每周一节的心理健康课。同时,向学生传授关于睡眠、饮食、运动等方面的知识,强调体质管理的重要性,鼓励学生积极参与体育锻炼。在道德与法治、劳动、综合实践等相关课程中融入生命教育,强化“五项管理”,引导孩子珍视生命,合理作息。



图为该校心理咨询室



图为该校心理咨询室

每天保证学生户外体育锻炼1小时以上,每周组织学生参加1项兴趣课程,鼓励学生每周在学校或家中参加1次以上出力流汗的体力劳动,注重减负增效,帮助学生锻炼健康体魄,提高审美素养。

学校坚持活动育人,通过国旗下讲话、主题班会、生命健康教育讲座、心理团辅等活动向学生普及心理调适技巧,引导学生做自己心理健康的第一责任人。每周三下午对学生开放童童姐姐“心灵寓所”,由专职心理咨询师对“四特生”等进行心理辅导。学校还开展了“敬畏生命,守护花开”“青春扬帆,安全护航”“学会做情绪的主人”“新教育实验生命教育课程实践”等心理健康教育活动,组织学生观看《被刺痛的青春》《爱的家长会》《新时代江苏好少年》等专题教育视频,及时给予学生科学有效的辅导,帮助他们保持健康的心态,提高心理健康水平。

我校还常态化组织学生参加生命体验活动,如种植植物、观察动物等,让学生感受生命的成长和变化,引导学生珍惜生命、尊重他人、关爱社会;举办生命教育主题活动,引导孩子理解良好的体质、合理的作业安排等都是为了健康成长,从而自觉遵守“五项管理”的各项要求。

“五项管理”是一件易行难的事,起步不难,贵在坚持。今后,我校将进一步细化措施,强化力度,持续推进“五项管理”,推进“双减”工作,努力让教育“慢”下来,让每一个孩子都能健康成长、从容开花。

课程教学作为学校教育的核心环节,在深入推进素质教育的过程中,不仅要“加”入新理念,同时也要“减”去违背课程与教学规律和学生身心发展规律的不足。为此,要树立辩证的减负观,认识到减负不只是单纯地做“减法”,而是抓住核心,提高质量,提高效率。

自2021年7月“双减”政策实施以来,湖北省松滋市实验小学以课后托管为基础,对标“五项管理”(作业、睡眠、手机、读物、体质管理)刚性要求,强化学校教育育人的主体功能,增强了学校教育服务能力,大幅减轻学生过重作业负担,有效缓解家长接送孩子难、辅导学业能力不足的问题,让校园焕发别样生机。

## 思想破冰,画好“同心圆”

凝聚教师共识。我校组织班主任一起研讨课后服务时间设置,组织教研组长一起研讨作业设计,组织年级组长一起研讨课后服务的课程设置,让教师在反复研讨和沟通中形成对“双减”的认同和共鸣。同时,面向全体教师开展“‘双减’背景下的教育教学变革”“‘双减’背景下教师如何应对”“‘双减’背景下的新关系”等专题培训。

引导家长共鸣。“双减”不能一头热,学校协同一致才能实现“双减”效应。我校家长学校与学生同期开学,校党总支书记黄华斌面向全体家长上好“双减”大课——“让教育回归常识,把童年还给孩子”“‘双减’背景下放缓功利心态,追求生命质量”等。学校通过官微公开发布《松滋市实验小学落实“双减”实施细则(公开征求意见稿)》,在向家长公开征求意见的过程中进一步宣传“双减”。

## 统筹设计,研制“路线图”

以“问题”破题。我们把“双减”的落实与“五项管理”相结合,对照标准找差距,通过检视和梳理,找准学校在学生近视、睡眠、作业、考试、课程、课堂等方面的突出问题。

以“六度”入手。聚焦“双减”的核心内容,结合“五项管理”的具体标准,我们以温度、尺度、制度、力度、效度和满意度为关键词,建立学校的“双减”方案,即提升作业与考试的温度、严格手机管理的尺度、健全读物管理的制度、增强健康管理的力度,提高课堂教学的效度、提升课后服务的满意度。我们对“六度”方案进行了充分论证,确保方案的严肃性、科学性和可操作性。

以“文化”养根。根据办学优势和特色,我们确立了以营造书香校园、弘扬书法教育、传承戏剧国粹为载体的“养根工程”,全面加强中华优秀传统文化教育。阅读课程、书法课程和京剧课程成为“减轻作业负担,推行素质教育”的三大品牌课程。

## 创优策略,打磨“新亮点”

优化三类课程。基于校情落实课后服务“一校一案”,执行“2+N”模式,即每天2课时作业辅导和N种项目的素养活动,通过三类课后服务课程体系加以落实。

规范作业辅导课,减轻学业负担。课后服务第一课时为作业辅导课,作业辅导课严格遵循“三不”原则,即不上新课、不集中辅导、不加重学生课业负担,组织学生完成当天的书面作业。低年级不布置任何书面家庭作业,中高年级各学科教师协调控制总量,每周四为全校无作业日。

丰富素养活动课,促进“五育”融合。课后服务第二课时为素养活动课,以班级为建制开展活动:问卷调查,了解学生所需;自主申报,盘点教师才艺;年级统筹,设计“课程菜单”,以月为单位适时进行微调。活动课内容既有学科的延伸,如阅读指导、趣味数学;有国粹经典的传承,如棋艺、古诗文诵读;也有学生体育素养的提升,如球类、手工、合唱。

创新社团活动课,减轻培训负担。一至五年级每周每天固定一个年级在课后服务第二课时开展社团活动课,全体学生实行社团活动走班教学,学校利用钉钉群向家长公开学生自主报名情况。社团活动负责教师选拔打破年级限制,按自主申报、年级初审、学校考核的程序确定。学校聘请专业人员到校指导开设学生校外培训热门项目,如播音主持、人工智能、扎染、习作、舞蹈等,满足学生、家长所需。同时,借力社会资源,和杨自芳京剧艺术传承基地携手,开发京剧社团课程,弘扬传统文化,打造学校特色。书法社团为省兰亭学校申报助力,卓越口才社团为新教育实验添彩,足球社团为省足球队输送人才,阅读社团为书香校园建设筑基……

优化三级管理。我们按班级主责、年级主体、学校主导的三级管理体系对课后服务进行扁平化管理。

班级主责:班主任是学生管理第一责任人,做好学生考勤、纪律、安全的全方位管理。

年级主体:年级组是课后服务常规管理的主体,在课程教学中心的指导下,既做好班级课程设置、人员安排等前期谋划,又做好考勤记录、课程落实督导等过程管理,还要做好课程绩效考核、劳务与绩效的核算、平衡及发放。

学校主导:课程教学中心是课后服务的牵头部门,主要负责工作的整体谋划,方案的制定完善,过程的督查提醒,级组间的协调,课酬发放的平衡、审核。同时,做好社团活动课的开发、管理与考核。课程教学中心每学期对社团课程进行考核评价,并及时将学生的成果反馈给家长,让每个孩子学有所获。

## 注重诊断,提升“满意度”

课后服务质量好不好,学生和家说了算。我们坚持定期进行“双减”政策执行的专题调研和课后服务满意度问卷调查,及时掌握“双减”落实和课后服务情况。推进课后服务课程体系建设3年多来,松滋市实验小学的阅读、书法、戏曲、主持、武术、绘画、球类、棋艺等课程特色鲜明,校园生机勃勃。

在今年4月底进行的第三轮调研中,1312名家长反馈有效意见。其中,3个关键指标彰显了我校课后服务工作的显著成效。一是班级素养课程的日常落实率达90.2%;二是素养课程及社团课程认同度、喜欢度、满意度、获得感分别达96.4%、95.9%、90.1%、93.6%;三是亲子阅读落实率达68.7%。绝大部分学生、家长认可学校的课后服务。今后,我校将继续推动课后服务内容向深向宽,满足不同孩子的个性化成长需求。

我们有理由相信,减负增效在未来将成为核心素养为本的新一轮课程改革的重要任务。同时,它所反映和彰显出的教育理想追求,也必然会成为未来学校教育发展的趋势所在。

# 减负提质,追求『最大公约数』

湖北省松滋市实验小学 李香

# 妥善协调,促进“双减”提质增效

福建师范大学教育学院 周晓芸 张荣伟

2021年7月出台的“双减”政策,对减轻学生作业负担和校外培训负担具有显著效果,各地教育生态得到了优化。但是,随着“双减”政策的持续推进,减负与提质、观念与行为、现实与未来之间的矛盾依然存在,如何协调好这几对关系,对基础教育改革与发展具有深远的影响。

## 质量与数量的“增与减”

“双减”政策出台3年,随着“后减负时代”的来临,“减负”与“提质”的关系出现了新转向。

首先,学生与学校、教师目前处于磨合状态。学生“减负”引发了部分家长的教育焦虑,进而将学校视为让孩子在竞争中取胜的“救命稻草”,这无疑会给学校增加压力。“减负”需要对作业管理体系进行重置,减少学生作业负担的同时,无形中提升了对教师专业水准的要求。另外,“下课不下班”成为教师参与课后服务的“新常态”,教师的工作时间延长,工作量增加。

其次,形式化的“减负”是“提质”路上的绊脚石。尽管“双减”对学生的作业量、作业设计等提出了针对性建议,但有些学校为完成任务,依托现成的教辅资料布置作业,作业设计只完成形式上的“减”量,而放弃对“质”的追求。在校外,部分培训机构转战“地下”,以“私人家教”或“非学科补习”等名义进行变相培训。

最后,警惕过度的以素质教育为名的培训。

数据显示,2021年以来,新增的艺术类、体育类培训企业已超过3.3万家。素质教育领域的培训机构向家长输出素质教育与应试教育挂钩的教育焦虑,易演变为新的学习负担。

## 观念与行为的“内与外”

首先,落后的教育观念是畸形培训热的内在推手。功利主义教育价值观加剧了社会对应试能力的偏爱,家长补习热情不减。诸如此类的观念犹如病毒一样无孔不入,这也是“双减”政策深入推进所面对的巨大挑战。

其次,政绩主义育人观是学校“减负提质”的阻力。“双减”政策实施后,一些学校深受政绩主义影响,为了迎合家长对“分数”“排名”的追求,课后服务仍以学科类为主,与“双减”倡导的“提升学校课后服务水平,满足学生多样化需求”存在一定差距。学校“减负提质”首先要摒弃应试至上的错误逻辑,转向培养学生综合素养,促进学生的全面发展。

最后,培养学生的主体意识和自由精神是“减负”的重要旨归。“双减”政策强调“学生本位”的价值取向,力求营造良好的教育生态。尽管“双减”政策针对学生“减负”做出了明确指示,但如何实现“双减”精准落地,有效确立与“双减”相适应的办学理念、教育模式等仍需进一步探索,重视从儿童的内在需求出发进行“减负”,才更符合教育改革与发展的基本逻辑,有利于激发学生的主体性,实现由片面的“知识人”向具有自由个

性、内心丰盈的“自由人”转变。

## 现实与未来的“近与远”

“双减”虽已取得阶段性成果,但“减负”仍任重道远。我们还需立足当下,为打好“减负提质”这场持久战做好准备。

首先,营造家校社合作育人的新生态。“减负”不能依靠学校“孤军奋战”,而应鼓励党委政府、教育行政部门、共青团、妇联等协同推进,学校、家庭、社区合作参与,形成家校社协同育人新生态。

其次,“减负”亟须更新教育评价理念。因为政绩主义的渗透影响,学校迫于各种压力,很可能对“减负”进行“选择性执行”,出现“明减暗增”“名减实不减”的尴尬局面。未来的“减负”之路应发挥好教育评价的正向作用,将学业发展水平、学业负担状况等纳入评价体系,对学生进行全面评价,重视学生综合素质的培养。

最后,“双减”仍需优化相关落地措施,增加“减负”政策供给。学校作为“双减”的主力军,一方面应加强课程教学的管理和研究,提高课程实施水平,另一方面应加强校内课后服务管理,提高课后延时服务成效。同时,还应对学生父母、社区及培训机构进行积极引导,共同为学生“减负”贡献力量。政府应继续加大对培训机构运作的规范化引导和管理力度,使培训机构真正成为促进学生个性化发展的助力器。