

# “少”了与“多”了，“双减”后首个学期有这些收获

新华社记者郑天虹、杨淑馨、吴振东、  
杨丁淼、吴晓颖

“双减”后的首个学期即将结束。这个学期，孩子、家长、老师都感觉到明显的变化，在学业负担上做“减法”的同时，各地积极在教育方式、方法和质量上做“加法”。记者梳理了3个“少”与“多”，给“双减”后的首个学期“画像”。

## 刷题考试少了，探究实践多了， 收获全面发展观

“双减”背景下的义务教育阶段，考试数量大大减少，考试结果以等级取代分数，评价方式正在创新。

舞台上，孩子们进行着奇妙的“图形之旅”——“分一分”，分出立体与平面图形；“拼一拼”，拼出想象中的乐园；“说一说”，说出自己的创意设想……这是上海市黄浦区北京东路小学近日举行的一年级“期末考试”。

在广州、成都等地，小学一、二年级传统的期末考试变成了“嘉年华”“游园会”“情境表演”，有“查字典比赛”“乘法口诀擂台赛”“英语儿歌卡拉OK赛”，还有“思维挑战”“购物能手”“阅读小书虫”等。

“传统考试，一个班没有几个孩子拿100分，但在新的评价体系下，一半以上的孩子凭自己的‘一技之长’上台领奖。这样做更能激发学习兴趣，促进家长对孩子全面发

展的关注。”上海市黄浦区北京东路小学校长王燕萍说。

2021年秋季学期在上海中小学重点年级全覆盖的“全员导师制”，是上海落实“双减”政策的一个创新举措。“导师”既要做学生的良师益友，关心指导学生全面发展、疏解学业压力、增强成长信心，也要成为家校沟通的桥梁，引导家长树立正确教育观。

上海市闵行区华坪小学“90后”体育教师张蕾在这学期当上了“导师”。她在上课时发现，结对学生小潘时常被同学有意疏远，经家访得知，由于母亲对小潘的学习生活管理过于严苛，使其始终处于“紧绷”状态，不善于和同学相处。张蕾主动承担起原本属于班主任和德育教师的工作，一方面每周与小潘家长电话沟通，探讨家庭教育方法；另一方面利用各种机会，增进其与同学的关系，很快便显现出积极效果。

## 机械作业少了，课后服务多了， 收获自主学习和亲子陪伴空间

江苏省南通市紫琅第一小学校长姜树华说，“双减”以来学校开展“书包不回家”，主要是学生书面作业“不回家”，“回家”的是学科实践类学习活动，是学生的自主学习，放学后，学生们有了更丰富的学习体验和更多元的学习生活。

该校四年级学生王子钦说，“双减”后，学

校社团活动丰富，有木工、美术、篮球等社团，同学们都能找到自己喜欢的社团参加活动。

该校四年级学生郭庭轩的家长说，学校的课后服务大大减轻了家长放学后辅导孩子作业的负担，更重要的是，增加了家长与孩子共同阅读、交流的亲子时光，融洽了亲子关系。

往年寒暑假，为解决带娃难题，成都市双职工家庭李先生会给女儿报不少校外培训班，包括英语、奥数、写作等。今年，女儿所在的成都市少城小学将开设三四个“寒托班”。“寒托班”每班配备3名老师，除辅导学生做作业，还开设体育锻炼、艺术欣赏、科技制作、棋类等七八门课程，全部由本校老师来上。

“双减”政策带来的“作业革命”也在改变孩子们的寒假生活。与以往一本本寒假练习册不同，今年各地寒假作业新颖有趣：有“快乐小书虫”打卡、制作冬奥会宣传册、拍摄年俗Vlog、写抗疫观察日记等。

广州市海珠区宝玉直实验小学六年级语文老师彭颖贤说，学校布置少先队员走访红色基地，以前学生可能会想方设法抓紧完成，赶去上辅导班。现在，他们有更充裕的时间去学习和体验。还有一个变化，很多学生会主动跟老师要书单、购买书籍，有时间、也有兴趣去发现教科书以外的语文之美。

## 久坐室内少了，劳动和运动时间多了，收获身体素质和健康

2021年秋季学期即将结束，上海市黄浦区卢湾一中心小学四年级学生张家菱定下的寒假“小目标”是：跳绳达到一分钟200个，每天打卡阅读1小时，学烧1个新菜式。

广州市海珠区宝玉直实验小学六年级学生冯彦菁说，“双减”后，学校每天早上有30分钟的大课间活动，比原来的运动时间增加了。

江苏南通市通州区东社学校六年级学生季心宇说，终于可以在周末出去走一走，看看更广阔的世界了。“双减”之前，家长给报了各种补习班，上完阅读上英语，上完英语上奥数。休息时间没有了，眼镜度数加深了。现在不一样了，没有了补习班，高效完成老师布置的作业后，自己有很多空余时间，忠孝文化园、南山湖，好多地方留下一家人欢快的足迹。

这个寒假，适逢北京冬奥会，体育运动成为一个关键词。广州市番禺区天誉小学以农历虎年作为体育、劳动作业的主题，布置“活力虎”系列作业——学生坚持每天运动30分钟，呼吁学生关注冬奥赛事，帮助父母一起做扫除等。

新华社北京1月18日电

“在‘双减’背景下，作业不只是单一的文本，它更应该是充满色彩、多项内容叠加的综合体，是教育提质增效的主抓手。”1月10日，在湖南湘潭岳塘区教育局举办的“双减”背景下作业优化设计现场研讨会上，一位教师有感而发。来自多所学校的老师们带来了关于“双减”之下作业改革的实践探索。

“低年级语文最重要的教学任务是识字写字，数学的主要教学任务是简单计算，我们提倡源于生活的问题解答。”来自湘湖学校的教师吴鹏介绍，学校设计了“我和爸爸妈妈逛超市”“我的汉字朋友”等融合性作业，让孩子们读生活里的生动课本，比如包装上的商品名称、对应的价格标签，这样不仅识字量增加了，还能在真实的场景中练习计算。

记者从研讨会现场了解到，火炬学校教育集团的作业也变得越来越妙趣横生——七巧板、九连环、汉诺塔、魔方等益智玩具被纳入作业，注重培养和提升学生的直观想象、逻辑推理等数学学科素养；在科学课堂上，每学完一个单元，老师还会指导学生画出思维导图梳理认知、构建知识间的联系。

“双减”之下，作业更灵活有趣，也更丰富。“数学设置了数与运算、数学思考，语文设置了书写小能手、美文鉴赏，英语设置了单词小达人、会话小高手等项目。”滴水湖学校副校长袁素芬介绍，学校建立了“梯度”作业体系，可以让学生选择自己擅长的方式，也满足了不同水平学生的知识巩固提升需求。

“有每天口头的‘必选商品’，也有观看数学纪录片、制作一张错题卡或计算食品中营养成分含量的‘自选商品’，由孩子和家长协商‘采购’，自愿完成。”育才教育集团教师李春霞在研讨会上向大家推介了学校的“作业超市”——采用基础作业和个性化作业结合的方式，让学生们像在超市购物一样，自主选择和搭配作业。

内容不断优化，对作业的定时定量也更为精准。“我们将课堂练习作业题量设置在不得超过四分之一张A4纸，完成作业的时间控制在5-10分钟，通过控制作业的数量，倒逼教师对作业设计进行研究，以此提升作业质量，解决作业机械重复的问题。”袁素芬介绍。

(记者谢樱)据新华社长沙电

从“双减”研讨看基层教改新招  
——活起来



左图：1月18日，在呼和浩特市苏虎街实验小学，一名学生在寒假托管美术课程上展示手工制作的虎年挂饰。右图：1月18日，在呼和浩特市苏虎街实验小学，老师在指导学生制作新年挂饰。

进入寒假，内蒙古呼和浩特市苏虎街实验小学首次开展寒假托管服务，为孩子们提供音乐、体育、美术等课程。寒假期间，为落实“双减”政策，内蒙古呼和浩特市多家学校开展校内托管服务，以学生自愿、公益普惠等原则提供看护服务，帮助家长解决中小学生假期“看护难”的问题。

新华社记者刘磊摄

## 寒假托管 助力“双减”

新华社北京1月18日电(记者王镜宇)  
2014年，刚刚踏入北京中学的时候，江宛月没有想到，在这里的生活带给她的最大改变，会是从一名仰卧起坐不及格、800米跑不下来的体育“困难生”变成拥有皮艇、舞龙、跑步等特长的国家二级运动员。

### 从队尾到“龙头”

江宛月刚入读北京中学的时候，她的体育经常挂科。体重超重，跑800米总是落在最后，所有人都跑完了她还在艰难地“走着”。

入学之后，江宛月发现学校的体育课可以选自己喜欢的项目，她看中了平常难得一见的舞龙。在分配位置的时候，江宛月觉得自己力量还不错，就自告奋勇报名当了“龙头”。

2015年冬天，跟着舞龙专业的老师侯雪萌练习1年多之后，原来是零基础的江宛月和其他同学组成两条“龙”，在学校里进行了首次露天演出，那种兴奋感她至今难以忘怀。

“第一个冲上场，感觉太好了，我很喜欢。”江宛月说，“‘龙头’不好当。你在场上负责定位，如果你站偏了，整条‘龙’就偏了；你得把握好节奏感，你太慢了，‘龙’舞不起来，你太快了，后面的‘龙身’跟不上。”

要想当好“龙头”，得有较好的体能和耐力。加入舞龙队之后，江宛月的体育课上得比别的同学更认真，课下作业也完成得更好，她还加强了上肢力量训练。从刚开始一个套路跑下来上气不接下气，到后来几个套路连续跑也能从容应对，江宛月身体素质的变化“肉眼可见”。

舞龙队的经历让江宛月更加自信，后来她又加入了学校的皮划艇队。这支队伍是北京中学跟北京市朝阳区第三少儿业余体校以体教融合的方式合办的。队员们平常课后利用划船器训练，周末和假期去通惠河上划真艇。经过两年半左右的训练，江宛月代表朝阳区在北京市运

动会上取得佳绩，获得了国家二级运动员称号。

在北京中学就读期间，江宛月的体重不知不觉降了下来。在没有刻意控制饮食的情况下，因为参与体育运动比较多，江宛月减重近10公斤。在高三的体质健康评测中，江宛月被评为优秀，这是她从小学以来的头一次。

如今，江宛月在上海交通大学上大一。让她开心的是，恰好上海交大也有舞龙队和这个项目的选修课，只是没对大一学生开放。将来有机会，她一定会选。江宛月说，进入大学后课业压力很大，同学们学到凌晨1点是常事。她明显感觉到，女生普遍参与锻炼较少，她的身体素质明显比一般同学好。

“现在有点体育是自己特长的感觉，我要感谢母校在中学时为我打下的基础。”江宛月说。

### “700分先生”也是体育多面手：北京中学的体育故事

在北京中学就读期间，江宛月的体重不知不觉降了下来。在没有刻意控制饮食的情况下，因为参与体育运动比较多，江宛月减重近10公斤。在高三的体质健康评测中，江宛月被评为优秀，这是她从小学以来的头一次。

“遇到小流氓能防身自卫、敢于出手，在强身健体的同时能够多一些保护自己和他人的能力，这是我练习散打的初衷。”翟与宁说。

有一次，翟与宁跟一位体重比他大很多的同学打对抗，对方一拳打到他的肋骨上，他好半天喘不过气来。不过，自那以后，他也有了一份“重量级”对手的策略，后来在大学的散打社团里也更敢于跟体重超过自己的同学对抗了。

直到高三那年，翟与宁还在参与散打社团的活动。在他看来，虽然这会占用一些时间，但也有正向作用。

“高三压力大，去打一打可以发泄情绪、排解压力，出点汗之后心情非常愉快。再去写作业、考试，会更加聚精会神。”他说。

后来，翟与宁在高考中以705分的成绩考上了北京大学，被老师们誉为“700分先生”。进入大学之后，翟与宁开始参与冬季项目，加入了学校的滑雪队。大学里可以选择的项目更多，他说如果可能还想尝试击剑、壁球、射箭这些平常难得参与的项目。

“中学时期培养的体育爱好给我奠定了很好的基础。进入大学以后，参与体育运动不仅是强身健体，也是交往的方式，可以认识更多的新朋友。如果达不到一定水平，跟人家玩不到一起去。从这个角度说，中学的体育氛围非常关键。”翟与宁说。

### “无体育 不北中”从课表做起

北京中学校长夏青峰告诉记者，北京中学成立于2013年9月。在创办之初，就非常重视体育工作，提出了“无体育 不北中”的理

念。北京中学在开设国家课程规定内容的体育课基础上，坚持每个年级每天一节体育课，开设类别丰富的体育选修课程(每周3节必修课加两节选修课)，并在足球、篮球、健美操、民族传统体育等多个项目上探索小、初、高一体化课程贯通培养，鼓励学生组织相关项目的社团，希望充分提升学生对体育项目的兴趣和技术水平，进而像江宛月、翟与宁这样掌握一两项甚至更多陪伴终身的体育技能。

“一专多能”的课程目标对体育师资的数量和专业性提出了更高要求。2017年北京中学高中部第一届学生入学时，只有6、7位体育老师，学校总共开设了20几个项目的选修课。因此，每位体育老师需要承担两、三个项目的课程。此外，学校还采用外聘社会教练和邀请有体育特长的家长、外教进校园义务授课等多种方式，解决体育选修课和社会团师资不足的问题。

北京中学学生发展中心主任李大伟告诉记者，学校对体育老师的师德师风、个人素养和专业技术水平要求很高，北中的体育教师必须要有爱心、责任心、耐心和团队意识。在专业上，必须有运动等级，同时，要做到一专多能。比如去年新入职的王诗朦是中国女足前国脚，北京中学体育教研组组长刘萌是北京市学科带头人，学校“区学带”“区骨干”“区优青”教师比例非常高，大部分体育教师都是硕士毕业，高水平运动员。

“无体育 不北中”的理念在学校的课程安排上也有直接体现。夏青峰告诉记者，每次排课表，首先排的就是体育课。因为北京中学严格执行每个学生每天一节体育课的要求，再加上初、高中的体育选修课是走班教学。如果体育课没有排好，其他课程的时间也定不下来。

“无体育 不北中”的践行者不光是学生，还有老师。翟与宁在北京中学期间参

加过的师生篮球对抗赛印象深刻，他还通过打羽毛球跟不少其它学科的老师熟识。他说，共同参与体育活动让同学们有了更多和老师交流的机会。

为了引导学生养成自主的健康生活习惯、培育良好的体育品质，北京中学从2018年起推出精英跑者计划。迄今为止，在这个计划的推动下，北京中学跑团已经吸引了700多名师生参与，已经有十几名同学和部分老师达到累计跑步1000公里的里程碑，获得了专门设计制作的北京中学精英跑者奖牌。

2013级北京中学毕业生、现就读于美国史密斯学院的蔡佳希曾经是北京中学田径队和羽毛球队成员。当年，在北中趣味亲子运动会上，她曾和父亲联手创下了平板支撑总计时18分钟的纪录。蔡佳希说，在北中怀足球赛、篮球赛、运动会、长跑接力赛、拔河比赛中，她都深切地感受到团队协作共赢的重要性。

“比如在足球赛前，男学生们会踢得最好的几个人负责策略和战术安排，随后在紧张的课余时间抓紧练习；女生呢，即使不上场，在后勤方面也发挥着巨大作用。记得我们会用班费购置属于自己班级的队服、能量供给，安排啦啦队、班歌播放和摄影，并打出‘大象无形，不服不行’的口号；我们高三五、六班女生为班级篮球赛搞笑助跳《野狼disco》；还有阅历课程大漠之上激烈的拔河比赛、军训时泥潭里并肩共唱《强军战歌》的振奋情景，依旧令我记忆犹新。”

蔡佳希在去年的东京奥运会之前感慨道：“面对这场盛大不凡的竞技比赛，我们看的不仅仅是成绩高低、谁强谁弱，更是奥运会传达的本质——体育精神。同样，北中丰富多彩的体育活动和竞赛给我留下的不是谁第一第二第三，而是融于我血液里的团结合作、坚持不懈、积极进取的意识。”