

## 新学期，看「双减」如何更上层楼

度过“双减”后首个寒假，各地中小学迎来春季开学。“双减”在春季学期如何更上层楼？记者在多个省份采访了解到，一些学校将从作业设计、课后服务、家校沟通等方面发力，持续巩固提高“双减”工作水平。

## 作业设计更加注重“个性化”

新学期伊始，山西省太原市第二十九中学的学生发现，课后作业有了较大改变。校长翟福平说，老师们正在加强作业设计研讨，目标是实现个性化设计，分层“配餐”：多留探究性作业，并为每个学科制定作业标准。

记者采访过程中，很多学校的校长和老师都不约而同提到了“个性化”这个关键词。新学期，在作业设计方面，改革和创新的步伐将会迈得更大，更多“脑洞大开”的作业内容和形式等待孩子们去“解锁”。

“新学期将继续提升作业的针对性，发挥差异性作业的有效性。”辽宁省丹东市第五中学副校长何秀冰说，具体来讲，一方面，通过作业的难度或者作业的数量不同体现差异，让学习能力不同的学生达成符合自己现阶段学习需求的目标；另一方面，通过不同作业类型满足学生的学习风格或兴趣差异，激发学生对作业的兴趣。

“一些实践活动要求拍图片、视频，或制作手工艺品，一、二年级的孩子很难自己动手完成，最后变成家长的作业。”女儿正读二年级的重庆家长冉海燕说，学校布置作业时应考虑学生的能力，布置一些既有趣、孩子又能自主完成的实践作业。

江苏阜宁县阜宁师范学校附属小学香港路校区校长周华东认为，要从有利于提升学生能力，有利于学生健康、长远发展的角度去设计作业，“学校将进行广泛调研，征求学生对作业的建议。”

除作业设计外，评价体系也是新学期教学改革的重点。山西省实验小学副校长赵禄说，对学生的评价不应在学期末进行，而是在平时就从习惯养成、课上发言、与同学相处等多维度去评价一个学生，“新学期学校要在各个方面进行全方位探索，开展对学生的综合性评价。”

## 课后服务引入更多资源

“一开学班主任就告诉我们，这学期学校会有丰富多彩的课余活动，篮球比赛、歌咏比赛、心理健康活动……我很期待！”重庆市第十一中学的初一学生叶思讯说道。

相信很多孩子和叶思讯一样，对新学期学校的课余活动和课后服务充满期待。

“孩子们可以利用课后服务时间去发展兴趣爱好，学校也可以利用这些契机去培养他们的学科素养。”广州市越秀区文德路小学校长黄丽芳说，通过培养学科素养提升了孩子们的学习能力和学习兴趣，让他们从兴趣爱好出发主动学习、爱上学习。

山西省实验小学四年级语文教师牛小妹说，“双减”后不仅要向学生传授书本知识，还要鼓励他们个性化发展，稍微有点压力，“老师的专业性是一个短板，学校在音乐、体育、美术等方面师资力量稍有不足。”

“课后服务在‘全覆盖、广参与’的基础上，还要注重‘上水平、强保障’。”江苏阜宁县实验小学石子路校区校长周为祥说，要进一步挖掘校内潜力，统筹利用科普、文化、体育等方面的社会资源，增强课后服务的吸引力和有效性。

多位受访老师也表示，希望一些教育机构或专门的社会机构能够走进校园，或者为学生提供研学服务。牛小妹说，换个新环境，孩子们的感官会完全打开，学习东西也会特别快！

“希望学校的社会实践活动能更丰富一些，多去博物馆、科技馆等。也希望能让更多的高雅艺术进校园，比如京剧表演、民乐表演等，让同学们开开眼界。”家住重庆市江北区的四年级学生芦雨晗说。

## 家校合作巩固“双减”成效

“‘双减’后，孩子的课外培训班停了，有时间练琴、打球，课余生活更加丰富。上学期期末考试拿了三个A，比以往各个学期的成绩都好。我的顾虑彻底消除了。”广州一所小学的六年级学生家长任女士说。

上学期，辽宁省丹东市第五中学在9月份和12月份各进行了一次问卷调查，通过数据分析来看，家长对“双减”政策的支持率由35%提升至92%，绝大多数家长的态度都由刚开始时的焦虑、怀疑转变为支持、配合。

但与此同时，仍有部分家长对“双减”心存疑虑。江苏阜宁县实验初中长春路校区初一（24）班沈子扬的妈妈左红琴向记者透露，身边仍有家长希望能看到具体“数字化”的成绩，以此了解孩子到底哪方面不足，不然感觉没有“抓手”。

家长是“双减”的重要参与者，如果家长理解不到位，实施效果就要“打折扣”。

“学校有一年级家长在老师布置的作业基础上‘加码’，还在班级群里晒‘成果’。”重庆巴川量子学校校长潘云芬说，上学期学校尝试在各班推进家庭教育经验分享，取得一定效果，新学期将开办家长学校，分年级组织家长学习、培训和交流。

辽宁省本溪市实验小学的学生家长李秋莎说，通过参加学校的“家长学校工作坊”和“家长资源专家库”等活动，认识到孩子的教育不能急于一时，而应该家校互动让孩子全面健康成长。

“要引导家长在支持、配合学校工作的基础上做好‘加减法’——在减轻课业负担上做‘减法’，在育人和良好习惯的培养上做‘加法’。”何秀冰说。

（记者郭宝江、王莹、柯高阳、李晓婷、李紫薇、陈席元、郑天虹、刘巍巍）

新华社北京2月21日电

## “勇于逐梦才能未来可期”

## 度过“双减”后首个寒假，学生载着梦想起航



▲2月21日，孩子们在广西南宁市滨湖路小学合唱歌曲。

当日，广西南宁市中小学开学。广西南宁市滨湖路小学举行主题为“只此青绿中华美式”。学生通过参加思政课堂、情景诵读等方式，迎接新学期的到来。

逐梦远航向未来”的2022年春季学期开学仪式

新华社记者周华摄

新华社记者林凡诗

“在假期里，我坚持每天劳动打卡，替爸爸妈妈分担家务，还学会了包饺子……”21日是广西中小学校新学期开学的日子，

在广西南宁市滨湖路小学开学第一课上，四年级9班的张涵博云向同学们分享了自己的假期生活。

这个寒假，课业负担减轻了，不少学生有更多的时间做自己感兴趣的事。学校五

年级1班的丁宇宸为自己制定了假期时间表，与以往不同的是，时间表不再有密密麻麻的课业安排，取而代之的是丁宇宸喜欢的各种活动。除了每天1小时课业学习外，丁宇宸将自己感兴趣的象棋、绘画、阅

## “锁在手机屏幕里”的童年

## 部分农村留守儿童“手机瘾”现象调查



8岁的大宝和5岁的二宝终于要开学了，爷爷奶奶长舒了一口气。

这对晋东南小哥俩的寒假生活，让爷奶奶苦恼又无奈。一放寒假，哥哥“霸占”了奶奶的手机，不停地刷短视频；弟弟则“霸占”了爷爷的手机，三四个小游戏轮流玩。“吃饭也喊不动，管又管不住，要走手机就闹。”去年秋天，大宝架上了“小眼镜”，两个镜片度数都超过了300度。

小哥俩的状况是部分乡村留守儿童“手机瘾”现象的缩影。“新华视点”记者近期在湖南、山西、河南等部分农村地区调研发现，随着智能手机等电子产品的普及，部分农村留守儿童沉迷于手机游戏、短视频等，可能对这些孩子的身心健康成长带来消极影响。

## “手机瘾”现象越来越普遍

湖南省长沙市雅礼丁江学校校长曾洁前年曾在山区支教。在支教过程中，她发现，随着智能手机加快普及，农村留守儿童“手机瘾”现象越来越普遍。

农村留守儿童大多跟随爷爷奶奶生活，在外打工的父母为了联系方便，以及帮孩子完成一些学习任务，普遍给孩子买了智能手机。一些老人不太会操作智能手机，加上对孙辈过于宠溺，要求不严，最后手机成了孩子打游戏、看视频的娱乐工具。

记者在冀南地区采访一对留守小姐妹时，姐姐告诉记者，学习压力大，她喜欢在快手上刷轻松搞笑的短视频，妹妹则喜欢玩手机游戏。“班上大多数同学有自己的微信号，平常大家也会聊游戏，不玩的话跟同学没法交流。”妹妹说。

中南大学公共管理学院雷望红老师曾前往南方多地农村做过相关调研。她发现，很多初中学生都有抖音、快手账号，就像当年“80后”人手一个QQ号一样。“他们喜欢看搞笑视频，然后把自己模仿的视频上传。”

湖南大学生村官常娟曾在几个村庄做调研，发现一些农村孩子对短视频软件的迷恋越来越严重。孩子放学走在村头巷尾，屋内传出各种搞笑配乐，不用进去看就知道准在刷短视频。

晋北一位公职人员告诉记者，他8岁的小侄女寒假每天仅刷短视频的时间就有3个多小时。“孩子一张嘴，尽是网上流行的各种‘抖音梗’‘快手梗’。”

“手机价格越来越便宜，应用越来越多，越来越容易成瘾，成了留守儿童最重要的玩伴。”河南省信阳市一名小学校长说。

## 令人担忧的沉迷

河南省鹿邑县初中学生靳博的父母在浙江打工。为了方便联系，父母为他买了一部手机。靳博的爷爷告诉记者：“没想到买了手机后，他天天打游戏，家里谁也管不住。”

靳博沉迷于游戏后，学习成绩也一落千丈。

虽然家庭条件不富裕，靳博的父母每月会固定给他1000元生活费。他妈妈说：“因为不能陪孩子，就多给一点钱，没想到把他不少钱都拿去玩游戏了。我们在外地，心里着急，又管不到他。”

湖南省一名乡镇干部告诉记者，一到周末，乡政府墙角经常会有一群中小学生扎堆来蹭网刷视频、玩游戏。这群孩子长期聚集，容易滋生旷课、抽烟、喝酒等不良习惯。

河南省嵩县德亭镇酒店小学教师王予川则总结了“星期一现象”：一些寄宿生周末回家，沉迷于手机娱乐中；返校后的第一天，会规律性地出现无精打采、注意力不集中等问题。

国家发展改革委宏观经济研究院研究员顾严说，“手机瘾”问题对留守儿童身心健康、学习生活、家庭关系都有消极影响，而且网络上一些涉及暴力、色情的内容还会潜移默化影响低龄儿童，有潜在的社会风险。

“通过算法推荐技术，平台推送的内容越来越精准，富有针对性；对自制力不强的未成年人来说，长期浸淫其中会让他们信息视野越来越窄。”常娟说。

一些家长反映，尽管一些网络游戏、短视频和直播平台推出了青少年防沉迷系统，但有的使用效果有限。比如，一款应用软件限时40分钟，但下载多款应用软件，就可以轮流使用，上网总时长仍无法控制；许多孩子使用爷爷奶奶的手机，一些程序软件默认设在成人模式；有的应用软件卸载重装后，可以恢复此前的状态，“青少年

模式”形同虚设。

## 多方发力营造良好环境

留守儿童沉迷于手机，已成为当前部分乡村面临的共性问题，亟待引起家长、学校和社会的关注。

“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”“牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹。”“童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”过去，乡村儿童与大自然接触更密切，他们的童年生活在某些方面比城市儿童更加丰富多彩。

雷望红说，近20年来，乡村环境发生了较大变化，乡村儿童的娱乐时间、空间被极大地压缩了。留在乡村的儿童玩伴越来越少，在“安全第一”的要求下，学生放学后往往就是待在家里。乡村学校普遍缺乏专业的体育、音乐、美术教师，很少组织相关文体活动。一些留守儿童在感情上比较孤独，智能手机成为他们的精神寄托。

业内人士认为，互联网企业要严格落实法律法规和政策要求，防止未成年人手机上瘾。

去年6月，新修订的未成年人保护法正式施行，明确规定网络产品和服务提供者不得向未成年人提供诱导其沉迷的产品和服务。国家新闻出版署也曾下发通知，要求坚决防止未成年人沉迷网络游戏，严格限制向未成年人提供网络游戏服务的时间，所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务。

顾严建议，要积极引导家庭、学校和互联网企业等社会各方面履行各自的责任，为未成年人健康成长营造良好环境，让更多儿童能够免于网瘾的伤害。

针对农村留守儿童缺少娱乐活动问题，雷望红建议，乡村学校要加强文体教育，为学生提供基本的娱乐场所；多组织读书会、兴趣小组、健身俱乐部等，引导学生开展健康的游戏活动，增加学生在校娱乐时间。村集体可通过建设阅览室、篮球场、乒乓球台等可供青少年活动的场所，组织一些文体比赛，通过丰富多彩的活动吸引孩子们的注意力，减少留守儿童的孤独感。（为保护未成年人，文中部分受访对象化名）（记者周楠、孙亮全、崔俊杰、翟濯）

新华社北京2月21日电

读和户外运动统统安排上了。

“孩子自由支配的时间更多了，能尽情做自己喜欢的事情，感觉他变得更快乐了。”丁宇宸的妈妈孙洁晶说，“双减”后，自己一度有些焦虑，但发现孩子做事更自觉了，许多事都能全身心投入。从前较少运动的丁宇宸现在学会了游泳，在运动中找到了乐趣。

北京冬奥丰富了不少孩子的假期生活。一年级2班的陶晶晶了解到中国运动员在赛场上为国家为梦想勇于拼搏的事迹，在深受鼓舞的同时她认识到，拥有健康的体魄是实现梦想的基础。假期里，陶晶晶每天都坚持跑步、跳绳，还到滑冰场感受冰雪运动的魅力，并爱上了滑冰。“我变得更健康了，体力更好了。”陶晶晶说。

二年级6班的覃吉亨被北京冬奥会和冬残奥会吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”深深吸引，他不仅在网上查阅资料了解吉祥物的创作过程和设计理念，还在开学第一课上向大家展示他假期中以两个吉祥物为主题创作的绘画作品。

新学期，少不了老师的祝福。滨湖路小学校长谢小燕以北京冬奥会为契机，给全校学生们上了一堂主题为“心怀梦想，奔向未来”的理想大课堂，告诉孩子们梦想需要通过不懈努力实现，“少年有志，勇于逐梦才能未来可期”。

结束了开学第一课，四年级5班的陈培深在他手中的“追梦卡”上写下自己新学期在德、智、体、美、劳方面的目标：提高学习效率、坚持锻炼期末体育测试获得优秀、照顾好家里的小动物们……谢小燕介绍，每学期开学，学校都会给每名学生发一张“追梦卡”，让孩子们将一学期的“五育”目标写下来，朝着自己的目标方向去努力，到了期末再回头看看一学期的目标是否实现。

今天，孩子们载着新学期的梦想扬帆起航。

新华社南宁2月21日电

“同学们，知道这是什么吗？”

“土豆！”

“对，这是我们平时喜欢吃的土豆。今天是开学第一天，我们就来学习种土豆，一起播下希望的种子。”

这段学生和老师之间的问答，发生在浙江省宁波市奉化区南浦小学“开学第一课”的课堂中。

与以往不同，这次的“开学第一课”没有在教室里上，而是搬到了附近的农田里。授课者不是学校里教语文数学等文化科目的教师，而是周边村庄几名地道的农民。学生们按照班级分成几个小组，排着队一个个领到了自己的土豆种。随后，在事先划好的责任田上，一只只小手伸进了雨后湿润的土壤里，小心翼翼地把土豆种埋起来。

“土豆芽要朝上，泥土要碾碎，把它盖起来就可以了。”一名农民走到学生面前，蹲下身，一边和他们一起种土豆，一边传授栽培要领和注意事项。

在另一块平整的土地上，学生们扛起锄头干起了农活，还有学生跑到附近的田块里收割青菜。这些青菜是他们去年11月种下的，现在已到了收获的时节。半天劳作下来，学生们额头渗出了细细的汗珠，裤腿也沾满了泥巴，但仍乐此不疲，充满了兴奋劲儿。

“我觉得这次‘开学第一课’的活动非常有趣，我们在田间播种、浇水、施肥、采挖，收获了很多快乐，也了解了农民伯伯的辛苦，我们以后会更加珍惜粮食。”南浦小学学生张振宏说。

现场和学生一起劳作的农民说，眼下当地已到了春耕时节，各家各户都开始忙碌起来。现在生活条件好了，不过会干农活的孩子也比以前少了许多。“让孩子们暂时把书本放一放，下地，松松筋骨，挺好。”

在南浦小学教师眼中，学生们要健康成长，不能“四体不勤、五谷不分”，要多让他们走出校园，认识广阔的大自然和世界。“田野里的‘开学第一课’以学生喜闻乐见的方式推进了‘劳育’。促进学生全面发展，也是新学期继续深入推进‘双减’工作的应有之义。”南浦小学校长陈追军说。

（记者顾立立）

新华社宁波2月20日电

## 田野里的“开学第一课”