

常州市第二批中小学“双减”工作优秀实践案例
暨重点实验项目评选活动

一
等
奖
汇
编

常州市教育局

2023 年 1 月

目 录

“双减”背景下课后服务“5R走班制”的建构实践	溧阳市文化小学 1
主题创新活动：赋能课后服务新样态	常州市金坛区东城实验小学 5
双控+双管：作业管理实践新路径	常州市武进区雪堰初级中学 9
作业“前置”，助力“双减”	常州市香梅小学 13
“双减”“双新”背景下作业设计与管理的“增”与“变”	常州外国语学校 18
家校互联，创设“双减”化学实验教学新环境	常州市金坛良常初级中学 24
信息技术变盲目授课为靶向纠错	常州市武进区庙桥初级中学 27
“四微四级”：赋能“双减”下教研新样态	常州市戚墅堰东方小学 30
“经·开”课堂创新变革行动的区域思考与实践	常州经开区教师发展中心 33
“双减”背景下中学物理线上教学效果的研究与策略	江苏省常州市戚墅堰高级中学 37
多维联动：“立体心育”蓬勃生命	常州市武进区刘海粟小学 42
“双减”背景下“表达性艺术”心理辅导实践与探索	常州市新北区泰山小学 46
“乐·高”计划，拼出幸福密码	常州市丽华新村第二小学 50
落实“双减”，打好“关爱教师”组合拳	常州市武进区坂上小学 54
构建“云端五微教研” 打好教师减负“组合拳”	常州市明德实验中学 59
实施“五叶少年”评价体系，助推学生多元发展	常州市金坛区五叶小学 63
担当少年成长记	常州市荆川小学 68
家校社协同育人 齐聚力落实“双减”	溧阳市溧城中心小学 72
“种子家长成长营”：双减之下助力幼小衔接的家校共育行动 ..	常州市新北区三井实验小学 76
家校“彩虹桥”，共筑同心圆	常州市西仓桥小学 80
五育提优：给每个儿童的“通识素养大课”	常州市武进区星河实验小学 88
走出去，让课后服务更多彩	常州市解放路小学 92
从“明德”到“立德”——情境下的共读共育校本行动	常州市明德实验中学 96
当“课后服务”遇上“超强导师团”	常州市勤业中学 105
“人间语文·微积微写”大作业体系建构助力“双减”落地	溧阳市燕湖小学 109
改革作业顶层设计 构建绿色发展生态	常州市金坛西城实验小学 114
学伴研习社：“双减”后让周末“增值”	武进区实验小学分校 119

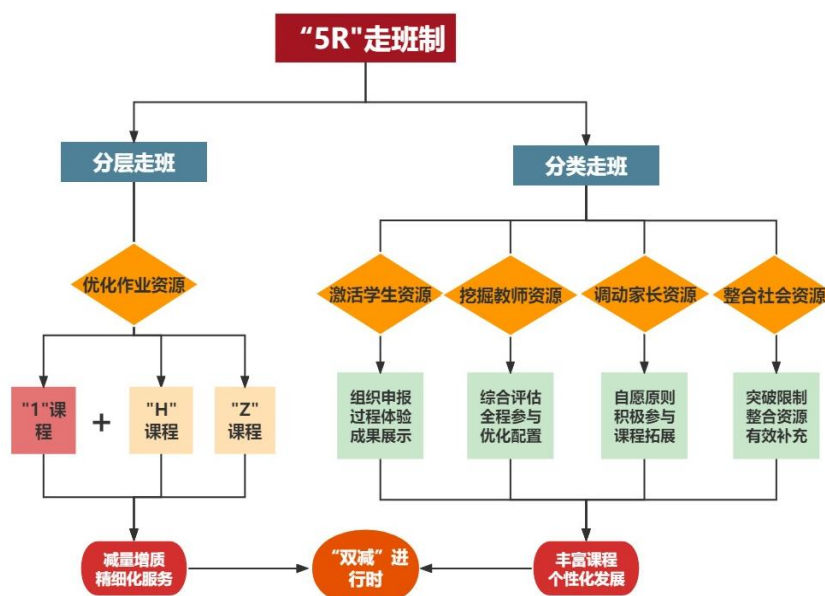
学科育人视域下的小学科学作业管理探索	常州市龙城小学 125
固本提质：“双减”背景下打造“生根”式作业	常州市新北区新华实验小学 129
小学英语学科作业区域管理的“三增三减”	钟楼区教师发展中心 133
越“闯”越勇：“微闯关”创新小学英语作业设计	常州经开区小学 137
“双减”背景下对高中数学阅读材料与作业设计的重构	江苏省常州高级中学 141
作业设计做“加法”，提质增效促“双减”	常州市北郊高级中学 145
“三六”赋能 破“减”成蝶	常州市第五中学 149
“双减”场域下学科育人路径的创新实践	常州市武进区礼河实验学校 153
打造“深度时刻”：助力课堂高品质学习	常州市新北区薛家实验小学 157
混合式教学下，利用交互工具构建初中英语高效双减课堂	常州市正衡中学 161
小学数学实验教学的课型探索	常州市实验小学教育集团 166
技术赋能，打造信息化深度融合的“思维课堂”	常州市五星实验小学 171
双减政策下学生地理实践力培养的教学设计探索	常州市第三中学 174
“双减”背景下高中英语教学的三大“转型”	常州市第三中学 179
互动式心育：“5G 向上少年”培养新路径	常州市武进区坂上小学 184
红色教育助推“双减”，立德树人提升素养	常州市新北区百丈中心小学 189
双减背景下乡村学校指向生长联盟的班会场景选择	常州市武进区遥观中心小学 193
“三减一增”让特校教师感受职业幸福	常州市光华学校 198
和而不同：增厚“双减”教师文化摆渡的“三进”节律	常州市武进区遥观中心小学 202
指向创想素养，让学生在全景式评价中生长	武进区星河实验小学 206
“心管理”：为“家校社”协同育人开一份“复合处方”	武进区实验小学分校 210
“双减”背景下“汇爱”家校社创意社群的育人行动 ..	常州市武进区湖塘桥第二实验小学 217
暑期大本营：不负所“托”，绘制学生暑期生活新图景	常州市武进区湖塘桥实验小学 220
模拟法庭：家校社协同育人的校本创新实践	常州市武进清英外国语学校 224
131 行动：共创家校社协同育人场	常州市博爱小学 228
四季守“常”：“双减”背景下指向文化自信的契合式劳动教育 ..	常州市武进区遥观中心小学 234
E 1360 闲暇时光：“双减”视域下的儿童多样化成长新样态	溧阳市外国语小学 239
“实践-学习-体认”：小学生劳动教育课程实践的“公朴方案”	武进区李公朴小学 245
指向“国家认同”的中小学思政课程一体化的区本实践	常州市钟楼区教师发展中心 250

“双减”背景下课后服务“5R 走班制”的建构实践

溧阳市文化小学 徐建平

为进一步增强教育服务能力，让“双减”政策落地实效，学校精心策划，建立健全课后服务制度、丰富课后服务内容、全面提升课后服务水平，在课后服务时段进行了“5R 走班制”的建构实践。

“5R 走班制”（R:资源 resource）是通过将作业资源、学生资源、教师资源、家长资源和社会资源等五个资源整合贯穿于课后延时服务的两个时段，最终达到“五育”有机融合于课后延时服务机制中的目的。



一、优化作业资源，提高学习效率

为满足学生不同学段、不同学科、不同层次的作业辅导需求，第一时段我们实行分层走班。根据不同学段学生的实际情况，我校将第一时段分成两部分，一、二年级开设了“1+H”课程，三~六年级开设了“1+z”课程，周一、周二、周四和周五全员参与“1”课程，周三实施“H”课程或“Z”课程。

（一）“1”课程，不同层次全覆盖

秉持“作业优先”原则，“1”即为基础性作业、易错性作业及拓展性作业辅导课程，学生在规定时间内选择不同层次的作用辅导课程，分自主作业区、专家门诊区和骨干教师答疑区，老师开展相应的学生答疑解惑工作，满足不同层次学生的学习需求。

（二）“H”课程，不同形式全融合

“H”课程即活动式作业辅导课程，一、二年级需要手写的书面作业很少，我们结合学生的年龄特征，加强了活动式作业辅导课程，即从“写”的单一形式中走出来，让听、说、读、写全面开花，与唱、画、游戏等学生喜闻乐见的形式巧妙结合，把知识技能的训练、创新能力的培养、智能的开发与活动结合起来，让作业变得有趣。

（三）“Z”课程，不同方式全自主

“Z”课程即自主作业辅导课程。为有效推进“双减”落地生根，文化小学把每周三定为“自主作业日”，积极探索作业改革的“文化模式”。这一天，三~六年级同学们成为了自主学习的“主人”，这一天，成为了同学们的“幸福作业日”。学校力求“减”教师主导，“增”学生自主；“减”作业负担，“增”兴趣爱好；“减”书面作业，“增”实践活动；“减”学科界限，“增”综合素养。教导处依托年级组、教研组力量，从学生视角出发，探讨交流自主作业的设计研究，根据学生年龄特点，结合学科内容为不同年级、不同层次学生精心设计“自主作业菜单”，推荐具有活动性、综合性、创新性、实践性的作业，给予学生极大的选择创造空间。同学们可以选择老师推荐的内容，也可在此基础上改进创新，也可独立设计。

学校面向学生开展个性化作业辅导，全学科为学生答疑解惑，

全方位帮助学生在校完成作业，全覆盖不同年段学生的不同需求，有序践行“5R 走班制”之优化作业资源，让学生拥有更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

二、激活学生资源，激发学生自育

（一）组织申报，动态管理

为了更好的提升学生的研究素养，我校在四~六年级发动学生自主申报研究性学习课程，流程如下：学生自主申报课程（每个年级至少3个），然后由课后服务领导小组筛选课程，获选的课程再次研磨课程，制定研究目标、确定研究内容，然后到各个班级宣传自己的课程，招募成员，正式成立自己的专属研究小组。

（二）体验过程，收获成长



准备就绪，学生申报成功的每一个课程我们都会配备相应的指导老师，在指导老师的引领下，根据成员的特点分配任务，自主开展研究，撰写研究报告。

（三）成果汇报，展示风采

学期末，我们会开展成果汇报活动，或以演讲的形式、或以成果展览的形式、或以美篇的形式……个性化的汇报形式、丰富的研究成果反作用于课程优化。

三、挖掘教师资源，优化课程配置

本校教师充分发挥课后服务主体作用，结合第一时段分层走班情况对每一位参加课后服务的学生进行综合评估，给出第二时段课程建议。全程参与课后服务第二阶段课程的开发、实施、评价和优化。学校充分挖掘每一位教师的特长，不断优化课程配置，

打造拓展课程内容的丰富性样态。

四、调动家长资源，促进家校共育

学校充分利用既有的“家委会”平台，对家长资源进行调查分类，并积极宣传引导调动家长积极性。在充分尊重家长意愿的情况下根据职业或特长进行分类入库，在此基础上按照学校拓展课程开发流程开发出不同服务方向的课程。

课程类型	服务方向	家长对象
科学劳技类	机器人、种植养殖等	从事相关职业或者兴趣特长的家长
文艺类	诗歌、书法、绘画、舞蹈、剪纸、手工等	从事相关职业或者兴趣特长的家长
安全教育	消防、法制、交通、国防教育	消防、公安、律师、军人或具有相关特长的家长
身心健康	卫生保健、防疫	医生、护士等卫生系统工作的家长

五、整合社会资源，落实协同育人

作为对上述三项资源的有效补充，根据课程需要适当引入社会资源，特别是专业性较强、具有特色的资源，从室内走到室外，从校内走向校外，引入南航、蓝盾驿站垃圾分类宣教中心、党建馆、漂书房、体育馆、博物馆、青少年活动中心等社会资源，帮助学校走出课后服务活动场地及文化资源不足的困境，加大周边社区艺术、体育、劳动资源的利用率。

做好课后服务，从分层走班到分类走班、从完成作业到自主选课、从国家课程到校本课程、从学校教育到多元教育、从基本服务到拓展服务……建构并实践“5R 走班制”，既是对课内作业辅导的延伸和拓展，也是五育融合发展学生特长的好时机，更是为家校协同教育搭建绿色桥梁。

主题创新活动：赋能课后服务新样态

常州市金坛区东城实验小学 杨霞银

双减以来，学校深入挖掘课后服务独特的育人功能和价值，不断探索实施课后服务的新路径，力求通过丰富多彩的活动样态，让课后服务从想得到的美丽变成了看得见的美好。

一、基于问题导向的背景分析

随着课后服务系统不断优化和完善，家长对课后服务的期待值越来越高，希望课后服务不仅能为学生提供高质量的作业辅导，更希望有多元化的课程内容和学习方式。

二、基于结果导向的实践探索

（一）精准提高“1”的质量

1.布置作业走向设计作业

我们提出从自主完成作业到提升学科质量的服务升级，在作业设计上做文章。教研组围绕“应该做的”“有意思的”“我想做的”“挑战性的”等方面设计必做、选做、可不做的层级作业，在兼顾个性差异和学习能力上，既提供基础保底题，也提供能力提高题和创新挑战题，让不同层次学生在选择时能“爱我所爱”、“对号入座”。

例如三年级在教完《秋天的雨》一课后，设计了三项作业：

（1）爱读书的你，阅读一篇描写秋天的文章，摘抄喜欢的句子。（结构阅读）

（2）爱绘画的你，试着画一画课文的思维导图。（语文实践）

（3）爱写作的你，可以仿照课文来写一写秋天的雨还会把颜色分给谁呢？（一课一得）

每天学科难点不同，巩固作业时间也不同，不同学科教师互相协调作业量，根据学生学习情况实时调整，避免发生学科间的重复和冲突，坚守作业底线，切实减轻学生作业负担。

2.单一学科走向主题研究

“减量”就要从“作业”质上做足“加”的功夫。比如我们要求数学备课组每学期至少设计一次“有意思”的作业。

如一年级的“玩数学”主题作业——“数字小报”，用找、剪、贴、说的形式，找到身边学习的数，介绍这些数，讲“数”的故事。

又如二年级的“研数学”主题作业——“世界各地的时间”，认识时间，观察身边各式各样的钟表或计时器，了解红绿灯的计数方法，制作有趣的钟面……

孩子可以根据“兴趣”选择不同的活动，丰富学习渠道，提升作业品质，让作业的布置和完成成为自我的需求。

3.坐班看管走向走班辅导

学校实施“走班制”作业辅导，开展学生答疑工作，满足不同层次学生学习需求。在作业辅导时段，一位老师全面负责作业管理，其他学科教师点拨学生在每科作业中遇到的困难，及时发现学生作业过程中的共性问题，进行辅导。同时学校至善好教师团队分年级成立“角落一对一”，在每个年级公共空间进行现场答疑，有需要的学生可以自主走班，获得针对性、实效性强的个别化辅导，保证学生在校高质量完成作业，真正做到“作业不回家”“知识盲点不累积”，帮助不同层次学生学足学好。

（二）精心丰厚“X”课程的供给

学校创新课后服务课程“X”资源包，实现课后服务“供需”双方

精准匹配，满足成长的每一份个性需求。

1.素养课程资源包别样精彩

围绕学生核心素养开发了体育、艺术、科创、劳技、非遗五大课程体系，打造五大资源包，为学生终生发展提供课程资源。

一是突出体育锻炼，打造“运动课程包”。每个学生除了必修“游泳”和“篮球”外，还可选修其他 10 余种

体育项目，让每个学生在校六年内至少掌握 2 项体育特长。

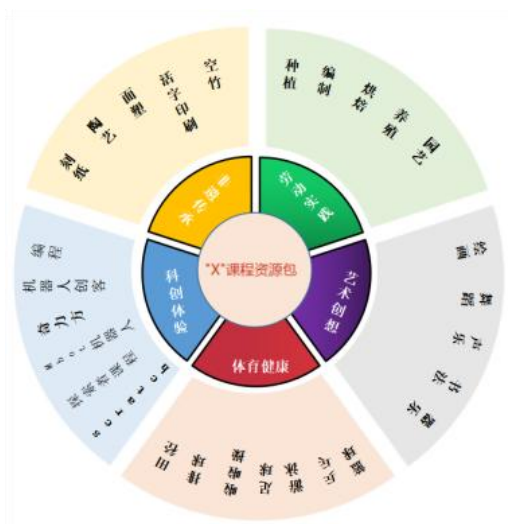
二是突出文化传承，打造“非遗课程包”。挖掘本地资源，发挥乡土优势，引入非遗项目进校园，实现课后服务与文化传承的“双赢”。结合本地实际和学生兴趣，相继引入面花、剪纸、活字印刷等项目，打造极具特色的“非遗课堂”。

2.主题项目资源包缤纷欢乐

基于儿童主题创新活动研究，尝试和探索复杂问题，以满足孩子学习需求，满足孩子面对生活、面对未来的挑战。学校组建了“华罗庚少年数学院”“图书馆之旅”“食在四季”“东城娃说党史”“小小工程师”等多个项目组，对特色项目进行深度挖掘，引导开展项目式学习。

如“小小工程师”STEM 项目组围绕学校失物无人无处认领的情况，开展探究性学习，并在教师的带领下完成了学校“失物招领”屋的探究与设计。

学校在“X”课程上开发了七十多个资源包，有一周 1 次、一周



2次，一周4次，一月一主题，一学期一项目的多元组合，拓展课程育人的价值，凸显整体育人的成效，给予学生“带得走”的素养。

（三）精准培育素养生长的评价

1.形成了“三多”、“三不”激励性素养评价主张

三多：多尊重儿童个性选择；多让儿童互相讨论彼此的做法，多让儿童获得问题解决的成功体验；

三不：不急于指导，给予儿童探索的空间时间；不过分追求统一结果，重视儿童个体的观点；不过分强调学生在活动中的收获，更多关注儿童自身对于问题的独到理解。

2.开辟了即时评价、过程评价、仪式评价多元评价路径

（1）星级：即时的反馈评价。为满足所有学生的学习需求，学校尝试推行星级作业，供学生根据学习水平自主选择。

（2）徽章：活动过程评价。在课后服务各个社团评价中，对学生探究能力、解决问题能力、创造能力进行评价。

（3）奖章：成果风采展示。每学期评选最佳发现奖、最佳尝试奖、最佳合作奖、最佳创新奖，极大激发了学生的创造热情。

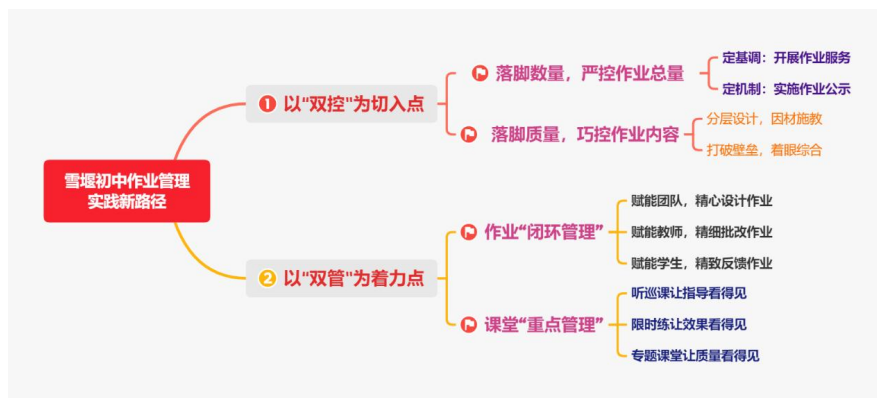
三、指向问题解决的成效与影响

主题创新活动下的课后服务，学生活动从以学科学习为中心发展为形式多样的活动链，课程组合更丰富更优质更具品味，实现“课后服务课程”与“学校常规课程”的深度整合，构成学校课程的“一体两翼”，二者同频共振，不仅实现学校课程整体育人功能的最大化，而且还实现家、校、社协同育人效能综合化。

双控+双管：作业管理实践新路径

常州市武进区雪堰初级中学 钱 芳

在“双减”背景下，雪堰初中基于学校“恒真”文化，探求有效路径，寻求合理举措，力争让学生的作业“减下来”，让课堂的质量“增上去”。学校以“双控”作业为切入点、以“双管”为着力点，双线并进，逐步形成“双减”落地的模式，有力践行“双减”理念。



一、以“双控”为切入点，精准助力减负

（一）落脚数量，严控作业总量

1.定基调：开展作业服务

在校完成书面作业，努力做到“作业不回家”。课后服务重点开展作业“三服务”，自主作业服务：督促学生自主完成作业；个别答疑服务：对个别作业有困难的学生开展辅导答疑服务；小组辅导：针对学有余力的学生，在完成基本作业后适当布置拓展作业，开发学生潜能，关注差异化发展。

2.定机制：实施作业公示

学校落实《雪堰初中作业公示制度》，实行作业“电子+纸质”公示制度。各班设立“作业委员”，负责《作业公示簿》记载并及时在班内公示，各备课组长在钉钉群进行作业电子公示，由班主任全面统筹本班书面家庭作业总量，由教务处监督落实，校长室随机抽查。各班开辟“作业优秀表彰栏”，表彰作业优秀学生，发

挥榜样示范作用。

（二）落脚质量，巧控作业内容

1.分层设计，因材施教

作业的设计遵循学生学习能力的差异，鼓励分层作业，加强学生对作业的自主选择，提高作业的针对性和学生学习的积极性。学校为学生提供“作业菜单”，包括基础型作业和拓展型作业，学生根据自身的学习能力选择相应层级的作业，通过机械性作业“做减法”和拓展性作业“做加法”，确保各个层次的学生都获得相应的发展。

2.打破壁垒，着眼综合

教师创新作业的样式，激发学生的兴趣和动力，强化实践性、探究性和综合性作业，探索跨学科、项目式、长周期作业设计，探索线下作业和线上作业的有机融合。除课时作业外，教师在大单元基础上整体建构知识体系，设计单元系列作业。

教师打破学科间壁垒，实现学科融合，设计综合性、研究性作业。如把语文与地理学科，学科与德育，传统教学与人工智能等结合，积极探索德育、体育、美育、劳动教育类作业，让作业回归其应有的育人功能。



二、以“双管”为着力点，精准赋能提质

（一）作业“闭环管理”，提升实效性

1.赋能团队，精心设计作业

学校构建双减背景下“会诊式”集体备课机制，让备课摆脱形式，整合融入更多作业环节。教师在作业布置上，争取做到题量

少、时间少、重复性少；在作业设置上，努力做到多层次、多形式、多效能，强化课堂巩固练习的强度。教师学习新课标，研读往年试题，设计原创性作业，提升教师作业命题的意识和能力。每周教研日活动开展“作业设计与管理”专题研讨，围绕“双减”下学科作业设计进行主题沙龙，切实提高备课的实效性，努力打造“恒真”课堂，更好为“学与教”服务。

2.赋能教师，精细批改作业

明确教师是作业批改的第一责任人。教师布置的作业必须“选、先做、全批”，重点题目细批，必要时面批，面批率要求达20%。严禁要求家长批改学生作业，严禁由课代表等代替教师批改作业。及时反馈作业，日常作业反馈周期应不超过2天，特殊的长作业反馈周期不超过一周。

学校加强调查访谈机制，定期了解教师作业布置和批改情况，并把教师对作业的研究、布置、批改情况纳入教学能力考核，定期进行作业批改检查与反馈，在“道南讲堂”进行点评。

3.赋能学生，精致反馈作业

作业反馈以学生为本，真正为学生服务。建立导师制，关注个体差异，增强个别辅导，提升作业面批覆盖率和受益率；设立作业桌，学生在课后服务或课间时可自主询问作业疑点难点，加强一对一的沟通；建立作业激励机制，发放“作业免做卡”、书籍等，评比“作业之星”，对学生进行多元评价。

（二）课堂“重点管理”，提升有效性

1.听巡课让指导看得见

秉着“重过程、早发现、早帮扶”的原则，学校制定“双减课堂巡课制度”，从师生课前准备、课堂行为、课堂组织、课堂作业等

方面进行巡查，把脉教师集体备课成果内化情况。根据“恒真”课堂“四真”（定位真、方案设计真、教学实施真、评价反馈真），关注“体验实践得体有度”、“即时反馈对标灵活”、“作业测试分层有效”等指标，关注教与学的和谐。

针对巡课中发现的问题，特别是作业设计、布置、指导等问题，学校管理者及时与教师进行交流反馈，由备课组对问题进行跟踪复查。

2.限时练让效果看得见

课堂教学最后十分钟强调讲练结合，凸显课堂中限时练的落实。严把限时练的设计，要求创设真情境、解决真问题、掌握真知识，依托限时练帮助学生内化知识、锻炼技能，促使真学习、真练习、真效果。

3.专题课堂让质量看得见

除备新课，教师重点备好三类课：练习课、作业（或试卷）评讲课和复习课。改变教师以往对这三类课随意、不重视的观念，做到准备到位、分析到位、讲解到位，唱好“五步曲”：一做好分析，归纳问题；二简单问题，学生解决；三重点问题，师生解决；四较难问题，教师指导；五讲后再练，夯实所学。

在“双减”背景下，雪堰初中基于“恒真”文化，依托“双控”不断创新作业的内容和形式，丰富拓宽作业的内涵和外延，加强“双管”，为教师的教学提供精准研判，为学生的学助力赋能。今后我们将以人为本，协同教师，激发学生，为“减负高效”的作业管理之路开拓新路径、积累新方法、取得新突破。

作业“前置”，助力“双减”

常州市香梅小学

长期以来，常州市香梅小学致力于打造“减负增效”的作业样态。在“双减”背景下，如何让作业进一步迭代，学校从聚焦“真”问题、开辟“巧”路径、变革“实”落地三方面，打造具有香梅特色的“前置性”作业，提高课堂效率、培养学生自主学习能力，拓展课堂教学内容。

一、调研分析，聚焦“真”问题

前期我校通过问卷调查、（教师）访谈等方法收集师生前置性作业设计与实施的相关数据与资料。

调查发现：

1.学生对前置性作业的完成情况有待提高

部分学生虽然认为完成前置性学习是应该的，但还没有养成良好的学习习惯。对于教师而言，只有根据学情有针对性地布置前置性学习作业，才能有助提高学生完成前置性作业的兴趣，从而提高课堂的效率。

2.教师布置前置性作业的形式有待优化

教师还没有充分引导学生重视前置性作业，对学生的习惯缺乏方法上的指导。因此教师要加强对学生学习方法的指导，尤其是针对基础差、学习习惯弱的学生，提高他们的学习效率。

3.完成前置性作业的学习资源丰富，分布范围广

学生完成前置性作业学习资源较为丰富，无论是教师提供的资料、课外参考书还是各种网络资源，他们都能充分利用。

4.前置性作业利于让学生养成思考的习惯

前置性作业对学生思考有促进作用，有了前置性作业这一学

习前提后，学生更易带着思考和问题进入课堂，对于学生思维提升和学生能力发展有所帮助。

通过调研分析，我校了解了师生基本情况和对作业的功能的整体认知，分析了前置性作业的设计与实施对学生核心素养的提升、彰显学生的个性、实现学习方式转变的影响。

二、项目推进，开辟“巧”路径

1.深度解读，明晰“前置性作业”基本内涵

关于前置性作业，“前”是对课程标准思想的前瞻，“前”还有“学情”前测的意思。“置”则指前置性作业的设计要“置身社会”“置心课堂”。因此，“前置”一词意味着作业的呈现是在教师教授学习内容之前，它是一种让学生根据已有知识水平和生活经验先进行的尝试性学习任务。这一学习任务必须是经过教师精心设计的，并以课程标准理念为核心，以教学目标、学生现有知识经验为根据，旨在提高课堂效率、培养学生自主学习能力，拓展课堂教学内容等。

2.多元创生，探索“前置性作业”实施策略

（1）开展基于课标和教材的校本课程纲要制定。

我校引导教师深入研读课程标准，从课标和单元整体教学的视角来建构本校的学科教学底线（学业评价标准），同时关注双减背景下学科作业的基础性、发展性和创造性的平衡，促进校内、校际、区内的教学质量均衡。

单元目标制定：整体把握每一单元的教学目标，尤其关注核心语言知识的高质量落地。

课时目标制定：关注分课时目标的进阶，重点研究如何在课堂教学中落实核心素养的精准教学，提升课堂教学效率，以及学

生综合素养的总体提升。

单元作业目标：根据每个单元的教学目标，合理制定单元作业目标。

课时作业目标：根据分课时目标，合理制定每课时前置性作业目标。

例：

第一单元主题：童年往事			
单元目标	本组教材以“童年往事”为专题，安排了四篇课文以及口语交际、习作、语文园地等项教学内容。四篇课文有展示古代儿童生活画面的《古诗三首》；有著名作家萧红回忆祖父的园子，给童年带来快乐的《祖父的园子》；有著名作家季羡林的《月是故乡明》；还有陈慧瑛描写一位华侨老人眷恋祖国的《梅花魂》。阅读本组课文让学生感受到童年生活，因为无忧无虑而快乐，因为有了梦想而精彩。透过一篇篇风格各异的课文，看到童年生活的多姿多彩。 1. 会认 42 个生字，读准 3 个多音字，会写 18 个字，正确读写 11 个词语。 2. 正确、流利地朗读课文。背诵三首古诗。默写古诗《四时田园杂兴（其三十一）》。 3. 能边读诗句边想象诗句描写的情景，体会其中的乐趣；能根据诗歌内容，展开想象，把古诗改写成短文。 4. 默读课文，概括课文的主要内容，理清文章的结构层次；能抓住课文中重要的语段，体会作者表达的思想感情。		
分课时作业设计	课时	课时目标	作业目标
	第一课	1. 自主学习字词，会认“昼、耘、供、稚、漪”5 个生字，理解字义，识记字形；正确书写会写字“昼、耘、桑、晓”；正确读写课文中的重点词语。 2. 有感情地朗读课文。背诵课文。默写《四时田园杂兴（其三十一）》。 3. 借助注释和插图理解古诗的大意，并能用自己的话说出诗句的主要意思。 4. 体会古诗表达的作者的思想感情。	1. 自主学习字词，会认“昼、耘、供、稚、漪”5 个生字，理解字义，识记字形。 2. 借助注释和插图理解关键字词的意思，并能用自己的话说出古诗大意。 3. 回顾之前学过的古诗中描写儿童生活的，想想古人小时候玩的和我们有什么不同，感受古代儿童生活的趣味性。
	第二课	1. 学会文中的“蚡、晃”等 11 个会认字，会写“蚡、蚂”等 14 个会写字；会读“蚂蚱、樱桃、蚌壳、瞎闹、倭瓜、水瓢、圆滚滚”等词语，通过查字典并结合课文理解不懂的词语。 2. 了解课文内容，说说园子里有什么，“我”在园子里做什么，祖父的园子有什么特别之处。 3. 体会“我”在园子里自由自在，快乐无忧的心情和对祖父的思念。感受作者童年生活的情趣。 4. 学习作者留心观察生活，用心感受生活，真实地表达自己的感受。	1. 学会文中的“蚡、晃”等 11 个会认字，会写“蚡、蚂”等 14 个会写字；会读“蚂蚱、樱桃、蚌壳、瞎闹、倭瓜、水瓢、圆滚滚”等词语，通过查字典并结合课文理解不懂的词语。 2. 了解课文内容，说说园子里有什么，“我”在园子里做什么，祖父的园子有什么特别之处。

（2）形成前置性作业设计的可视化技术路径

我校对前置性作业设计的基本理念，作业设计的流程或程序，工具和问题链以及细节问题的解决方法等进行系统化思考与实践，各学科结合学科特点形成各学科前置性作业设计的可视化技术路径，设计了一系列体现前置性作业设计理念的“思维工具”：

①各学科作业设计前的“设计流程图”：在对作业功能正确认识的基础上，对作业设计的整个流程和注意点有一个清晰的认识，系统思考作业目标、内容、作业设计的要求、学科特点等。

②作业设计中的“属性分析表”：在明确单元作业目标的前提

下，反映作业的目标针对性、作业类型、作业难度和作业时间等关键因素。

③作业设计后的“反思评价表”：通过分析、判断和统计，从科学性、结构性、分层性和多样性等角度引导教师进行作业设计的整体思考，弥补作业设计前和设计中思考的不足。

3.整体设计，完善“前置性作业”评价体系

（1）作业批改与统计

我校要求教师认真分析学生的作业结果，反思作业乃至教学中存在的问题，改进作业设计及教学，具体方法有：

注重作业批改的有效性；

统计作业题的错误率；

统计分析学生的典型回答；

统计分析作业目标的达成度。

（2）作业分析与改进

教师要养成对学生日常作业也进行统计分析与改进的习惯，如：

注重对作业进行必要的客观统计分析；

养成记录学生作业中常见错误及其原因的习惯。

三、多维保障，变革“实”落地

作业本质上是学生的自主学习活动，因此，我校立足学生视角、学科视野、课程视域，面向教师，在集体备课、校本教研团队建设机制下，实行作业的设计研讨、实施评价与迭代。

1.课题引领，形成一体研修模式

我校将正视目前学校教研问题，直面教学痛点，以“作业”为研究落脚点，成立“作业指导中心组”，形成“中心组—教研组—备

课组—教师个人”四位一体研修模式，开展学科专业研修、进行前置性作业与备课、上课、辅导、评价等教学环节的系统设计，形成作业质量测查与评估闭合回路。

2.赋权增能，完善作业管理举措

校的作业管理制度提炼了作业标准，对作业类型、作业量、内容难度、作业时间分成、情况批改与反馈等做了具体的要求。细节处甚至连字号、字体、行间距等都做了严格的规定。主备教师基于课程标准和学情，编制设计分层作业的初稿，然后集体备课期间进行研讨调整。学校还制定作业审查审核制度，审核成员由对应年级对应学科中层以上学校领导组成，只有学校领导签字后作业才能印刷和布置。

“双减”“双新”背景下作业设计与管理的“增”与“变”

常州外国语学校

一、聚焦“新”形势，审视“真”问题

新一轮“减负”，“双减”打出聚焦作业管理、课后服务、教学质量等系列政策的组合拳，“提质”成为重中之重。2022年版义务教育课程标准在落实“双减”工作决策部署方面，课程修订在“评价建议”部分增设作业评价建议，在“教学提示”“教材编写建议”部分也提出了作业习题设计要求。

针对学生作业现状调查中发现的作业总量过多、指导不足、多样化推进不够等问题，学校瞄准作业设计与实施小切口，撬动“素养导向，全面育人”大格局，在引导学生深度参与、联系生活、运用知识解决复杂真实问题等方面求“增”，从课堂教学方式、作业设计与实施、到学习评价求“变”。加强作业设计和管理实践研究、作业评价研究、学生作业自主管理研究，以提质增效为目的，有效发挥作业在育人和教育变革中的重要作用。

二、树立“大”观念，强化“全”育人

统一思想，树立科学全面的作业育人观。

明确作业是育人的重要环节，是学校课程实施与质量管理的重要组成部分。作业评估学生掌握知识技能的情况，影响学生良好习惯、学习品质养成，反映学生面对实际问题情境时实践、交往、创新等能力素养及相应的情感态度和价值观。

明确作业是教学的重要环节，是提升教育教学质量的关键领域。

明确作业评价是实施过程性评价的重要组成部分。教、学、

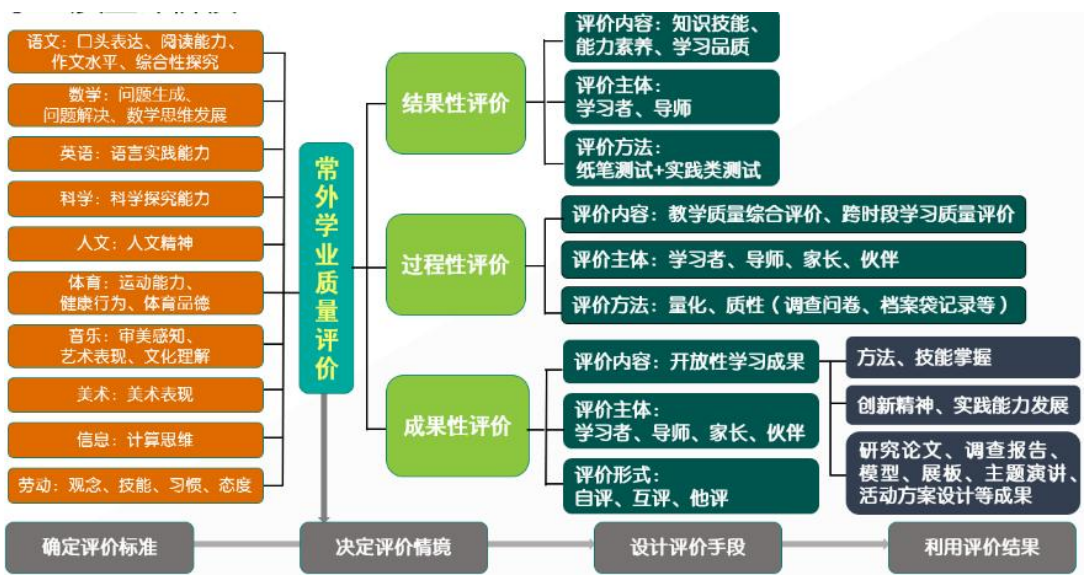
评一致性视域下，通过实施有机融入日常的过程性评价，强化学科作业的布置与反馈，实施对作业的跟踪评价，提升问题诊断的准确度，为提高教学质量提供支撑；通过跨学科探究主题和社会实践活动的开展，实现对学生素养发展全面合理的过程性评价。

三、先行“准”评价，推进“深”路径

（一）探索科学合理的“大单元”作业设计评价标准、实施流程

抓住新课标核心概念“大观念”“大任务”“真实性”“实践性”，学科作业设计以“单元”为基本单位，设置科学合理的作业设计评价标准，评价先行，纳入学校学业质量评价体系过程性评价、成果性评价部分，作为学科作业设计和评价的重要依据。

图一 常外学业质量评价模型

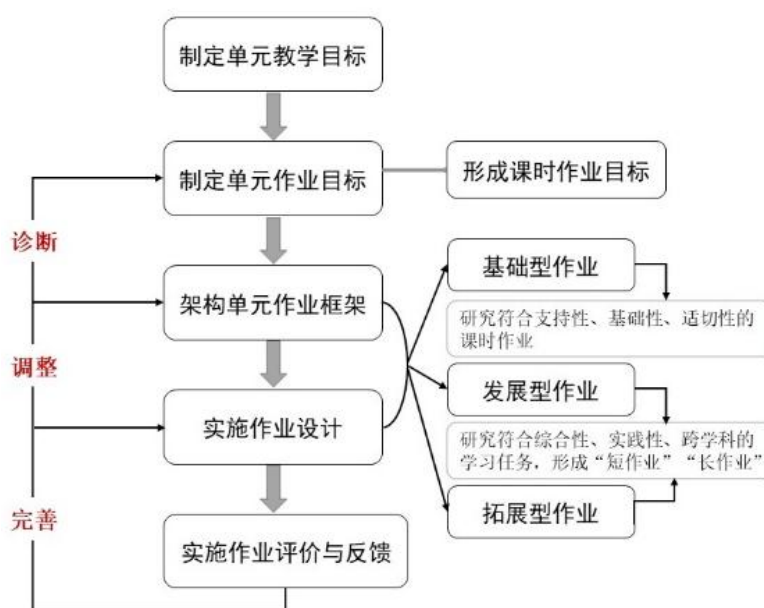


对标新课程方案、新课标各项要求，设置常外“大单元”作业设计质量评价标准。

图二 常外“大单元”作业设计质量评价标准

评估维度	基本特征	内涵描述
作业功能	培育素养	坚持育人为本，符合学习规律，体现素养导向
	基于课标	基于课程标准，突出学科思想，协同课程与教学目标
	提升质效	围绕主干知识，突出重难点，反馈学情，提升教学质效
作业目标	一致性	单元教学和作业目标统一，具有整体性和关联性
	发展性	基于学科核心价值、学科基础、行为习惯培养，符合学生实际又指向未来发展
	操作性	任务设计重难点突出，便于实施、反馈和评价
作业类型	形式丰富	基础型作业、发展型作业、拓展型作业
	历时不同	课时作业、阶段性“短作业”、跨学期分主题“长作业”结合
	评价多样	质性评价、量化评价结合，成果呈现方式多样
作业内容	支持性	聚焦单元教学重难点内容，引导方法建构，提供学习支架
	基础性	科学选编、改编、创编符合学习规律、体现素养导向的基础型作业，语言表述科学清晰准确、答案精准，符合学科特点
	情境性	基于情境、问题导向，反馈学生在真实情境下运用知识解决问题的过程和结果
	综合性	整合多课程，体现跨学科、实践性、研究性设计思想
	适切性	不同难度作业比例恰当，设计有梯度，体现思维进阶；作业量设置合理，符合规定要求和学生身心特点
作业分层	弹性机制	提供选择，允许部分学生根据个人学习能力选择相应难度的作业及完成作业的方式
	体现差异	作业类型、作业内容、作业难度体现分层，强化个别
作业结构	单元内	不同课时、不同类型作业注重内容统整，比例得当，课前、课中、课后作业有关联性和系统性
	单元间	学期作业、跨单元作业设计有整体布局 and 规划
	学科间	体现学科间的相互关联

设置学校作业设计与实施的基本流程，作为学科作业设计的重要参照。



图三 常外“大单元”作业设计与实施基本流程

（二）实施纵深推进的作业设计五项重点行动

1.一轮“作业设计”为关键词的专题教研活动

教研组研读新课标，拟定学科课程实施方案、课程纲要，重点研读课标中“作业评价建议”部分，形成对作业类型、作业立意、作业习题设计要求、作业评价方式的共性认识，依据学校作业设计标准和实施基本流程，形成学科作业设计思路。

每学期开展一次作业讲评课型的听评课活动，课堂教学与作业设计系统化、一体化研究，探索以作业反馈为依据，改进课堂教学内容和教学方式的策略。

2.一支学生修习手册修订团队

在原有学生修习手册基础上，各学科组每学期抽调教师组建编订团队，每两周一次集体研究，分工协作，系统化选编、改编、创编具有学科特色的新学期常外学生修习手册内容。

3.一次学科实践类作业设计和实施活动

每学期探索作业创新设计，减轻学生过重课业负担的同时让作业变得更有趣和高效，学生在完成作业的过程中经历综合建构知识、运用知识、解决问题以及创造价值的过程，发展能力、提升素养，并以成果的方式展示学习过程和学习结果。

4.一次跨学科主题学习活动

不同学科组相互协同，基于核心素养发展要求，加强课程内容与学生经验、社会生活的联系，强化学科内与学科间知识的整合，依托学生真实生活环境，统一设计真实性学习任务，在完成任务的过程中实现多门课程的综合育人目标。

5.一次“素养导向下的教学与评价”专题研讨活动

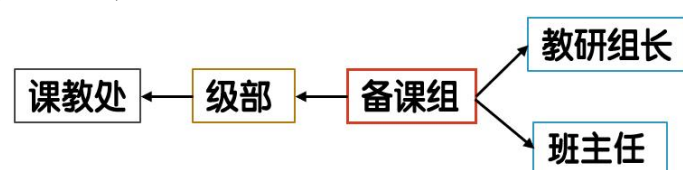
作业评价是实施过程性评价的重要组成部分，课堂教学和作业设计需要系统化、一体化思考。依据学校素养导向下的学业质量评价模型，结合课堂教学和课例研究实践，与学期作业设计和管理工作整合，学期末开展一次“素养导向下的教学与评价”专题研讨活动，阶段总结反思具有“FIND 课堂”理念追求和基本特征的常外课堂样态，以及与之相适应的结果性、过程性、成果性评价的评价内容、评价方法、评价形式、评价手段探索与实践。

在 2022 年常州市中小学优秀作业设计方案评选活动中，学校数学学科课时复习作业设计案例、道法学科单元长作业设计案例、英语和历史学科综合性作业设计案例喜获一等奖，地理学科案例喜获二等奖。物理学科“玩转声世界——自制乐器”跨学科作业设计案例入选常州教育视频公众号。

四、设置“实”保障，落实“严”管理

（一）规范保障

以《教师教学常规基本要求》《作业管理细则》《作业管理实施办法》为抓手，将实施情况纳入教学教研常规工作、优秀教研组评选、学生评优评先活动，明确“控制总量、优化设计、强化自主、有效批改和讲评”的具体要求和操作路径。严格落实学校作业公示制度，从实施方案、报备流程、公示制度、过程资料、成效反思等方面精细过程管理，强化责任。备课组长承担主体责任，级部——课教——备课组三级审核，教研组长、班主任分别审查和保障作业质量、作业总量。



（二）资源保障

学校依托菁优网、学科网、智学网、希沃平台助力教师作业设计，依托智学网开展网上阅卷和在线作业批改、数据采集，记录学生学习过程，统计错题并推送“个性化学习手册”，给予学生个性化学习指导和帮助。

（三）评价保障

级部为单位利用《作业日统计表》《周反馈表》实时监控班级作业布置，课教处通过一月一网上调查，结合不定期学生座谈、问卷，统计、分析并及时反馈各年级作业布置、完成质量、批改情况。

开展班级、学科、级部、学校等多层级多维度优秀作业展评活动，交流学习成果，纳入学校学业质量评价体系，促进学生学业发展和综合素养提升。

家校互联，创设“双减”化学实验教学新环境

常州市金坛良常初级中学 朱炜昊

随着“双减”政策的落地实施，基础教育的减负方向已经逐步走向校内外教育的协同治理。在初中化学学科中，实验操作是教学中的重要组成成分，在实际的教学过程中，我校积极优化了传统实验教学模式，通过家校互联的方式开展新形势下的化学实验教学，力求为学生提供多元化、高效化的化学实验教学环境。

一、精准设计，全面思索构建设计蓝图

（一）深入解读“双减”政策，全面贯彻化学新课标要求

传统的实验教学模式下，学生的实验操作技能往往收到沉重的学业负担影响，学生的实验操作往往被机械式的教学所替代。这样的实验教学模式一方面与化学新课标中所提出的提高学生的核心素养相违背，另一方当面更与当前“双减”政策需要的增效减负背道而驰。因此，我校多次深入学习“双减”政策要求并结合化学新课标下的实验教学要求，积极探讨形成了“以校为主，家教为辅”的化学实验教学新模式。

（二）紧密结合学生实际情况，着重强调学生核心素养发展

化学作为一门基础性的科学学科，相关知识往往抽象难懂，需要学生进行理解学习，学生光依靠背诵是难以进行实验的学习的。而化学的教学重点就在于化学实验的探究，为了有效解决学生对于传统实验教学下的畏难情绪，我校在教学中进行了学生实际情况的紧密结合，让学生亲自动手设计实验活动。让学生在把握化学实验现象的基础之上抓住化学的本质，从而真正理解化学知识。

在化学实验课程的教学过程中，只依靠学校内的化学课程时间往往是不足以达到教学需求的。那么，寻求实验教学的突破就成为

了化学实验教学的关键。经过对于学生课后学习情况的了解以及对于学生课后实验兴趣调查，发现开展家校互联的实验教学新模式可以有效改善当前实验教学中效率偏差的问题。除此以外，对于学生的调查后也发现了学生对于课后进行简易的动手实验操作的兴趣浓厚，这样的设计不仅有利于学校教育教学工作，也符合学生核心素养发展的需求。

二、积极探寻，多措并举优化实验教学

（一）构建家校合作模式，有效拓展时间教学延伸性

在进行了实验教学的设计之后，我校面向学校内班级、实验室、校园文化园角以及学生的家庭和生活实际，打通传统教学模式下的阻碍，推动基于校内实验学习的内循环以及家校合作下的外循环，进行家校合作下实验教学的良性互动，建构了实验教学的三种模型。具体开展了三大类型的实验：教师引导的教学实验、教师引导学生动手的实验以及学生思维拓展的趣味实验。具体而言，在校内的实验教学以教师的教为主，教师设计安排学生核心素养范围内的动手实验实验；而在课后，教师组织学生对于课本实验进行思维探索，找寻生活中切实可行的实验仪器和实验药品等进行趣味实验。这样的教学模式不仅仅完成了校内教学的设计要求，还让学生课后完成了课内教学的延伸，综合提升了学生的核心素养。

（二）化学学科界限，实现化学实验教学生活化

化学学科作为一门基础性的科学，与学生的实际生活紧密结合。在教育教学中，将化学学科的实验教学与学生的现实生活相结合不仅仅可以提升学生学习化学学科的兴趣，还能有效提升学生的综合素养。因此，我校教师在进行化学实验设计的时候

贴近学生的现实生活，进行了生活化趣味化的实验设计，让学生的学习从传统的以教师为主导的实验教学层面更进一步联系生活，让化学实验真正生活化起来。除此以外，化学学科作为一门基础性的科学学科从来不是独立的，当学生遇到真实的问题情境就需要运用多门学科的综合知识。初中化学学科课程标准中也提出了化学学科的教学需要紧密联系物理、地理、生物等的学科之间的联系。在化学实验的设计过程中进行学科边界的突破，增强学科之间的实验设计能够增强学生进行各科基础知识的融合，帮助实现学生核心素养的提升。因此，我校在进行校外化学实验教学设计时同时也进行了有关跨学科的设计。

三、优化评价，综合实现实验教学再突破

在家校互联的实验教学模式之下，我校有效进行了实验教学评价的优化，改善了传统实验考察过程中机械化的评价方式，进行了实验教学的再突破。具体而言，首先进行了实验本身的评价，一是紧抓课标要求中核心素养的培养要求开展以学生实验能力维度发展为目标的评价模式，重视学生实验思维能力与实验操作能力的发展，定期进行学生实验学习的阶段性考察，及时调整实验教学。其次，是开展促进学生发展的实验评价，一是学生实验过程的评价。促使学生对于实验的学习过程进行积极的探索与反思。二是学生家庭实验成果的评价。每学期进行多元化的实验评价，在评价之中促使学生的综合核心素养的发展。

家校互联，向实而行。本活动提出了化学实验环境设计的新主张，落实学生核心素养发展的真行动。教师应发现“学校与家庭”之间的契合点，探寻“实验与素养”之间的发力点，深入贯彻“双减要求”，精准设计并贯彻落实，定能让学生成为学习的主人。

信息技术变盲目授课为靶向纠错

——例谈“双减”下初中英语阅读赏析课教学策略

常州市武进区庙桥初级中学 蒋 艳

《The Mud Pony》是初中英语分级阅读（初一下）的推荐语篇，故事讲述主人公 Running Deer 与 mud pony 在成长过程中建立起了深厚友谊。在 pony 的帮助下，Running Deer 成为最勇敢的首领，但 pony 却永远离开了。故事结局悲喜交加，能激发学生对人与动物情感的共鸣，也能对故事中的人物性格进行客观评价，很有现实教育意义。现在，我以此文的读后赏析课为例，探究借助信息技术，实施靶向纠错的课堂策略。

1.课前，数据赋能教师精准教学。因材施教就是从大量数据中分析学情、挖掘规律和预测趋势，满足学生的个性化需求。在这节赏析课前，我利用问卷星，对学生自主阅读效果进行在线检测，改变了以往课堂提问或试卷测试判断学生学情的方式。其次，依据数据，挖掘学生学习效果背后的问题及原因，教学分析变得更科学有效。再者，数据可以提供针对性的教学服务，在备课环节为教师判断教学重难点提供依据。就反馈来看，学生对文本主要人物、故事细节掌握不够；从英汉互译来看，对 be adj enough to do、too...to...、so...that...等句型不能灵活运用；复合词理解掌握较好；对开放式评价 pony 一生各抒己见。

据此，我为这节读后赏析课设定了以下学习目标：①文本内容要知晓②字词美句需推敲③阅读技巧能活用④读后赏析应回味。教学重点是语言运用，培养阅读习惯；难点是内涵思辨，引导情感体验。

2.课中，技术助力课堂个性教学。依据学生学情，这节赏析课在希沃白板 5 的技术支持下呈现出针对性、个性化的教学效果，重点部分以下表说明。

教学环节	技术支持	教学目的
文本内容快速检测	课堂活动—趣味抢答	激发学生的阅读兴趣，引导其关注文本主要人物、情节以及体现人物性格的细节。达成教学目标①。
构词有法举一反三	思维导图	以”riverbank”、”overjoyed”复习构词法-compounding 后，随堂练习，锻炼学生猜词能力。达成教学目标②。
重要句型活学活用	动画	训练 so...that.;be adj enough to; too...to;It’s adj. of sb. to do sth.等重要句型，培养学生在阅读时积累重要语言知识的能力。达成教学目标②。
模仿配音揣摩情感	多媒体-音频	绘本原音情景再现，指导学生有感情朗读文中重要语句，模仿配音。达成教学目标②。
现学生词积累词汇	英汉词典	通过解读封面信息，猜测故事人物、情节走向，培养学生读前预测习惯。达成教学目标③。
观看视频交流感悟	多媒体-视频	学生对 Pony 一生唏嘘不已，通过视频再现 pony 快乐画面，让美好的记忆停留在学生脑海，内化积极情感体验。达成教学目标④。

3.课后，媒介支持学生多元评价。学习的评价方式很大程度上影响着教与学的方式，信息技术走进课堂，有利于评价过程与学习过程的紧密结合。师生多媒体交互辅助课堂互动及作业布置，实时反馈课上讨论情况及掌握程度，实现了课前课后多时间、多维度的动态监测。比如本案例课前的在线自测、课中的“趣味抢答”游戏、原音再现模仿配音等环节，学生在学习过程中即完成评价。

为了让学生在课后有自由展示学习成果的机会，我为这节赏析课设计了“好书推荐卡”作业，学生记录自己喜欢的故事人物、优美语句和推荐理由。完成后在班级 QQ 群展示，全班同学在新鲜多样的环境下进行互评，有利于他们进行自我反思。我也能及时了解学生在接受知识过程中出现的问题，以便改进教学思路，更好依托信息技术选择适合学生的线上线下学习的有效方法，让学生在混合教学模式中得到发展。

“四微四级”：赋能“双减”下教研新样态

常州市戚墅堰东方小学

常州市戚墅堰东方小学在“双减”背景下，创新“四微四级”教研新样态，致力于教师专业成长，让教师从以往的“专业化研究”向“非专业化研究”转变，缓解了“双减”之下研究与成长的困惑。

一、定位：“四微四级”的内涵厘定

“四微四级”，旨在让“双减”下的教研更具即时性、可变性、任意性和广泛性的特点，弥补了传统校本教研的弊病和“双减”所带来的限制。

“四微”是指微问题、微课例、微智慧、微辐射；“四级”是指小组、大组、跨组、集团四个层级的教研。“四微四级”是在学校小组、大组、跨域、集团四级教研的基础上，以“微问题、微课例、微智慧、微辐射”为有效支架，去推动“双减”下教研活动有效开展的校本策略，是“双减”下的教研新样态。

二、定法：“四微四级”的实践探索

1. 聚焦微问题，小组关注增灵度

基于对每学年、各年级、各学科“关键素养”的分析与把握，小组教研重点关注个性问题、描定共性问题、共研热点问题。

一是关注个性问题。个性问题是指教师在平时遇到的不具备普遍性的个案。比如：某篇课文中一个生字的教学，课后某个习题的指导等，这样的个性问题，学校便组织在几个人的小组内进行短时间的微交流，随时随地在组内解决问题，这样便增加了小组教研的灵活性。二是描定共性问题。对于教师而言，关于共性问题探究的“微教研”，同样是小而精，灵而活的教研形式。话题一旦打开，讨论的思绪便会不断涌现。三是共研热点问题。热点问题是指受教师关注或特定时间段较为引人注目的问题。例如，

双减之下的作业设计与布置就成了教师研讨的热点问题。小组内教师们可以时而设计综合作业，时而分工设计课前、课中、课后作业。这样的聚焦微问题的小组教研，围绕着学生、紧扣着问题，简约精准，入细入微，增加了学校教研的灵活度。

2.聚核微课例，大组推进增广度

课堂是研究的活力所在，在小组研究的基础上，我们尝试以“微课例研究”为主的大组推进研究。课例研讨是在小组中完成研讨，再进行大组推进的一种研究方式，具体可以分为以下三步：

“同课异构”：在对教材的把握和教学方法的设计上强调“同中求异、异中求同”，目的是让备课组内成员看到对同一教材内容的不同处理，以求打开教学思路。

“同组交流”：执教者与组内听课教师思想和智慧的碰撞，并汲取研讨中的精华，修改并完善自己的课例。

“同台展示”：备课组中一人执教大组公开课，其他成员承担大组微格分析、教后反思、课后点评等。

每一次大组教研活动的开展，聚核的是一节课例，但都不是一个人的独自展示，而是一个团队集体智慧的呈现。聚核微课例的大组推进方式，增加了校本教研的广度。

3.聚联微智慧，跨域分享增宽度

在大组推进的基础上，学校立足全学科跨域共享，在聆听、碰撞、沉淀中提升教师专业素养，从而不断提升教师教学能力。学校以“晨曦社”“脱颖团”“风格坊”等非行政组织为有效抓手，聚联微智慧，实施跨域分享。一是分享所感。教师就课例研究交流分享所感，跨域交流收获与困惑。二是碰撞所思。全学科教师基于主题、课例，进行交流研讨，在碰撞中启发思维，在跨学科交流中使教学研究进一步疏通和内化。三是沉淀所悟。教师汲取分享智慧，并付诸于笔端，积极沉淀所想、所悟、所感，不断提高教

学能力和教学水平，实现专业素养的宽域提升。

4.聚力微辐射，集团传递增温度

立足辐射，立足任务，学校通过集团平台进行校际联动，并融微主题专题、课题、微报告，依托微格分析展开主题研究，在经常化、驱动化、人性化的研究中，提升教师专业素养，促进教研质量的进一步提升。一是时间经常化。每月一次的集团分享交流，让个人的微问题成为集体的“微课题”。二是任务驱动化。每学期每个学科组定期进行集团汇报展示，让教师在集团辐射中共享智慧的成果。三是评价人性化。对于在集团辐射中表现优异的学科组、备课组等均进行捆绑式奖励。

三、定性：“四微四级”的成效

1.“四微四级”教研，促进了教学评一体化发展

“四微四级”教研解决了教师的现实困惑。聚焦微问题，紧扣学科“关键素养”，始终围绕“为什么教”“教什么”，而微课例则是通过集体的智慧回答了“怎么教”“教到什么程度”，充分体现了“教学评一体化”。

2.“四微四级”教研，缓解了“双减”与“双增”的矛盾

“四微四级”教研，促进了育人的整体发展。在学校四级教研的基础上，通过开展形式多样、内容丰富、灵活多样的跨域研讨，缓解了“双减”的挤压与“双增”的提升的矛盾。

3.“四微四级”教研，提升了学校的内涵发展

一是“四微四级”教研适应了教师专业成长的需要。微智慧的聚联促进教师在众人分享感悟、碰撞思维的过程中收获成长；二是“四微四级”教研，推动了学校的高位发展。学校通过省课程基地、集团化办学、名师工作室等在不同范围和领域进行成果的转化，让优质资源得到广泛的辐射。

“经·开”课堂创新变革行动的区域思考与实践

常州经开区教师发展中心 金东旭

2022年是经开区“教育强区”工作的关键之年，如何直面学校的困惑与痛点，通过“经·开”课堂创新变革行动，立足常态课的转型变革，提升教师的实践智慧，改善区域教育生态，让课堂成为提质增效的主阵地？——这是区教师发展中心必须做出的回答。

一、行动内容

（一）重建“三观”，让课堂成为“主阵地”

1. 师生与文本对话方式和内容的研究

教师发展中心充分利用入校常规调研和区域教科研训等契机，引导各校教研组围绕“教学内容结构化重组”这一专题，以学生的真实学情分析为抓手，以“教学内容精简和重组”作为落点，进行“互助式”教材深读，并在这一过程等中逐渐形成“为学科育人价值转化而教”的意识和能力。

2. 整体关联式思维方式养成的研究

通过区域研训案例，引导教师在规划教学内容的过程中，以丰富学生“精神生活”为核心，直面学生的“需求满足”和“情感生长”，拓展学生学科核心素养的养成路径，探索多元化评价的有效路径和策略，逐渐打通课堂与课外的壁垒，让学生的“知识世界”与“生活世界”完美结合。

3. “要素设计与重建”的课堂教学研究

通过“要素设计与重建”，将教学的逻辑起点定位在“学生已经拥有的，并且在实际教学情景中不断发生变化”的动态学情的把握的基础上，强调学生课堂参与的重要地位，尊重学生生命个体的“主动性”、“潜在性”、“差异性”特点，找到学生核心素养课堂养成的

有效落点，丰富学生在课堂学习中的获得感。

4.学生课堂获得感支架模型的研究

一年多来，区教师发展中心以“学习活动情境的设计与展开”为专题，找到了研究的5个课堂研究支架，引导教师基于核心素养理解课程内容和价值；充分挖掘教学过程本身蕴含的丰富的育人功能，让学生在课堂经历中获得学科经验。

（二）落实“三转”，让学生增强“获得感”

1.教学过程：从程序改变到要素重建

区教师发展中心利用区域培训平台引导全区教师充分思考如何进行要素设计与重建，倡导让过程展开为深度学习提供持续推进的可能，探索归纳式的教学流程设计——为学生的思维活动提供了开放的活动情境，完成自我独特的意义建构。

2.课堂环境：从启发引导到催生互动

注重支持性的课堂教学环境的营造，积极引导全区教师将“学生课堂学习新常规建设”作为主要抓手，对种种要素加以相应的组合、选择、控制和改善，实现教学环境与人的生命状态及其成长发展间的有效关联与互动。

3.学习方式：从自我封闭到资源共享

区教师发展中心立足区域的实际情况，引导教师尝试着打破学习的内循环系统，进而实现“内、外互联互通”且“相互促进”的双循环系统。（内：个性化学习中的自我创生；外：不同学力基础和学习个性的“群体学习者”提供的外部资源）

二、行动策略

1.优化管理，让研究“星火燎原”。围绕“教师发展中心”新职能新定位，秉承传统，立足基础，突出重点，转变思维，创新方

式，不断努力追求着“协商分享”共长式研究文化。

①学科管理尝试突破“自上而下”的管理之疾。利用区域内鲜活的资源，引导学校和教师萌发“改变”的希冀，在绘制区域学科教学共同的发展远景的基础上，自下而上尝试突围。

②区域研训有效回应学校和教师的现实之困。教师发展中心将调研发现的问题进行归类整理，找准最痛点，通过“要素设计与重建”，强化教学过程的价值，丰富学生在课堂学习中的获得感。

③集团联盟抱团探索课程与教学的可为之策。区教师发展中心试行校本教研助力计划，找准研究着力点，让教师在研究过程中互汲经验，拓展思路，突破瓶颈解决各校在校本研训中出现的专题研究空洞化、素养提升无序化、学业监控孤立化的现象。

2.强化学习，让研究“顺理成章”。在经过充分的调研和研讨之后，经开区教师发展中心采用了“案例”这一中介，让教师以最熟悉的方式走近“理论”。

①“析例—化类—选向”的实践研究行动策略。析例：分析、研究校本情景性、特殊性，甚至极端性案例；化类：将问题、行为归类，实现从“点”到“类”的转化；选向：以核心“类问题”的解决作为抓手，展开行动研究。

②“开域—聚点—得法”的教学过程展开策略。开域：打开视域和思域，在“开放性”的任务驱动型的学习活动中走近文本，走近生活，走近人际互动的场域。聚点：发掘“即时性课堂动态资源”的价值，在学生的认知的空白处、思维的卡壳处、能力的断层处寻找教学的“重要节点”。得法：以本学科独特的方式引导学生在课堂经历中获得学科经验。

③“定点—释义—呈策”的新型常规培养策略。定点：基于校

情，精选若干独特性和普适性极强的突破点；释义：基于校情，给出师生“新型课堂常规”的適切定义；寻策：基于校情，加强过程性策划、隐性规则的课堂熏染。

3.加强联动，让研究“通情达理”。

①集团联动找“交集”。集团内不同的学校围绕相同的“双减”理念，坚持“个体”的差异化发展，不管是“分中有合”、“合中有分”的研究推进模式，还是“树魂立行”、“差异发展”的研究构想，都让“双减”落地成为教育集团真正走向内涵发展的可能路径之一。

②区域联动增“效益”。通过学科课堂改革的结构化可视图，让各校能清晰地了解专题研究的逻辑架构，在此基础上，形成各自独立，但又相互联系的“联动网络”。学科研训员选择契机组织区内的分享活动，让原先看似闭环的研究产生勾联，相互滋养。

③上下联动通“情理”。通过教师发展中心建设，让学科研训人员在区域内承担呵护朴真探索，孵化区域成果，影响群体突围愿景的重任，引导经开区教师发展中心每一位研训人员在和一线老师和每所学校沟通时，都矢志不渝地扮演好学校和老师的同行者、解惑者、风语者、导航者、架梯者这五种角色。

在今后的改革实践中，我们将继续以“提升教师的实践智慧”为核心，让教学活动始终延伸课程的边缘，让教学成为课程的衍生者和拓疆者，让教学活动成为整个课程实践的中心。

“双减”背景下中学物理线上教学效果的研究与策略

江苏省常州市戚墅堰高级中学 卢 伟

摘要：“双减”背景下，面对突如其来的新冠疫情的影响，各地物理教学从学校转移到网络平台。为更好地提升线上物理教学效果以及日后物理信息化教学，本文对疫情期间中学物理线上教学效果进行调查，根据调查结果提出教学策略，从而提高中学物理线上教学效果提供参考。

关键词：线上教学 中学物理 教学效果 策略

一场突如其来的“新冠”疫情，彻底打乱了人们学习和生活的节奏。为了保障广大学子的身心健康和基本的学习需求，教师变身“网络主播”。在此期间，线上各类课程资源令人目不暇接，但其质量参差不齐，再加之校情、班情、学情不一样，给线上“双减”带来了极大挑战。

1.研究现状

据统计，许多学者对“双减”背景下如何进行线上教学以及线上教学的实施状况展开调查，想要进一步了解线上教学，发现问题并提出有效的建议。王西平^[1]等人分析了影响线上教学效果的原因即学习动机和意志力、网络学习环境、网络教学平台、线上教学的教学形式等；杨金勇^[2]提出教师的学科知识和讲解能力仍是提升教学质量的关键，且此两项能力可以疫情期居家自主学习，因而倡导教师全员学习。

综上所述，尽管线上教学已展开大量的研究，但绝大多数研究为一般性研究。基于不同的学科有不同的特点，线上教学的建议有必要作出精进。因此，本研究将选择中学物理作为研究学科，

对疫情期间的物理学科的线上教学效果进行调查与分析，总结物理学科线上教学的经验特点，为开展中学物理信息化教学提供参考。

2.线上教学效果的研究

2.1 研究目的

学习成绩是学生一段时间学习成效最准确、最直接的检验方式。因此，本研究中，为了使研究更具有普遍、真实性，选取常州市某中学 2019 级高二普通班线下学习学生的物理成绩，用此次成绩的物理试卷去检测 2020 级同层次线上学习的学生，对所得 2020 级同学的线上学习成绩与 2021 年线下教学的物理成绩进行对比，从物理学科核心素养综合考虑，得到线上教学中学生的学习效果。

2.2 研究过程

2.2.1 研究对象

在本次调查中，研究对象是同学校不同级数的高二普通班学生，水平相差不大。取 2019 级高二普通班的月考试卷，来检测 2020 级高二普通班的学生，得到 2020 级学生线上学习的物理成绩。2020 级高二学生物理考试由笔者亲自监考，考试成绩较为真实，能够反映学生真实的物理成绩。

2.2.2 试卷内容分析

将试题分为“物理观念”、“科学思维”、“科学探究”、“科学态度与责任”四个方面是本研究的关键和重点。本研究在对试题进行统计时，主要分类方式是依据《普通高中物理课程标准》(2017 年版)中学科核心素养的内涵以及相关文献研究之后进行划分。按照上

述分类方式，对试卷中的题目进行统计，如表 1 所示。

物理核心素养	题目	分值
物理观念	单选（1、3、4） 计算题（12）	16
科学思维	单选（2、5、7、9） 计算题（13、14）	46
科学探究	单项（6、8） 实验题（11） 计算题（15）	34
科学态度 与责任	单选（10）	4

2.3 研究结果

2.3.1 总体成绩比较

表 3 为线上教学和线下教学在总分方面的结果，可以看出，线上教学中学生得分均值为 46.44，线下教学中学生得分均值为 60.16。不难发现，线上教学和线下教学在总分方面存在显著性差异，即线上教学效果显著性低于线下教学，且学生之间差距较大。

	组别	N	均值	标准差
总分	线上	43	46.44	19.1
	线下	45	60.16	22.1

2.3.2 单个要素成绩比较

物理观念：线上教学比线下教学低了 3 分。就试卷所考查的物理观念的内容而言，题目较为基础且与生活联系密切，很多题目都是学生掌握了相关的基本概念之后就能做出来，不需要大量的运算和复杂的思路，是相对比较容易得分的。

科学思维：线上教学比线下教学低了 6 分。就试卷所考查内容而言，这一方面主要考查学生对生活情境和物理模型的分析，运用物理知识去解决实际问题。

科学探究：线下教学比线上教学高了 5 分。对于这份试卷，

这一方面主要考察了自主科学探究、处理实验数据的能力。

科学态度与责任：线上教学与线下教学几乎持平，试卷考查形式是给出一段具有情感价值导向的材料来考查物理知识，只要掌握最基本的物理常识就不会出错，相对来说，比较容易拿分。

3.问题与应对策略

3.1 问题

基于前面的研究结果分析总结出中学物理线上教学存在的问题，主要有以下几个方面：

（1）师生处于准分离状态，互动交流严重不足，弱化了教师对物理课堂的把控。

（2）物理教学中演示实验及分组实验存在困难，影响学生学习质量。

（3）教师对学生课堂中学习状态及课后作业的监督存在困难，反馈不及时。

（4）教学方式单一，无法调动学习积极性。

3.2 应对策略

（1）创新教学方式，创建互动型课堂

课前，可以设置闯关打卡去完成物理概念知识点的学习，学生答错题目可以自己看解析，教师则将学生错误率高的进行统计，课中再重点强调；课中，教师可以选择以课堂连麦方式、评论区留言、拍照上传等。课后，将书面作业与探究性作业相结合，提高学生学习物理的兴趣。

（2）优化线上物理实验

物理是一门以实验为基础的科学。但是在线上教学中，教师

与学生不是面对面的进行教学活动，线上教学较传统教学体验感不强，若巧用物理虚拟实验室可以有效突破该困境。虚拟实验室软件不受器材、时空限制，打造了较为逼真的实验环境，加强了交互体验。比如仿真物理实验室 3.5^[3]、NOBOOK 虚拟实验室^[4]等，

（3）线上交流反馈,完善教学评价

在信息技术支持下可以具有更加多样化的互动方式。教师可以选择满足学生多元互动需求的教学平台，借助线上教学平台能够为学生提供互动答题、弹幕、投稿、语音、拍照、小视频等多种交流方式。

以上就是笔者对物理学科的线上教学效果的调查与分析，并提出了应对策略，希望为开展中学物理的线上“双减”教学提供参考。

参考文献:

[1]王西平，李艳平，段静. 影响线上教学效果的原因分析与改进措施[J]. 科技风，2020(28):45-46.

[2]杨金勇. 教育信息化普及普惠应用带动边疆民族教育整体发展的沧源行动[J]. 中小学信息技术教育，2020(12): 20-22.

[3]梁子娟. “仿真物理实验室”在高中物理实验教学中的应用研究[D]. 东北师范大学.

[4]桂媛媛. 基于仿真物理实验室的教学初探——以 NoBook 仿真物理实验为例[J]. 物理通报，2021(5):103-106.

多维联动：“立体心育”蓬勃生命

常州市武进区刘海粟小学 邵佳冬

心语润心田，阳光满校园。我校以“办适合师生生命成长的美学校”为总目标，以积极心理学为指导，着力打造一个美丽、和谐、充满人文关怀的精神家园，努力培养人格健全、气质高雅的一品平民。

一、赋能双减有力度 心育教育人人有份

学校把学生心理健康教育作为育人的核心，积极有效落实“双减”政策，构建“立体心育”模式，以美育心，以心育人，全面呵护学生心理健康。

（一）构建“心育团队”

“立体心育”是从学校、学生、家庭三个层面立体式推进的学校心理健康教育。学校专门成立了心理健康教育领导小组，由校长垂直管理，副校长总体调控，学生中心主任和兼职心理老师策划落实，级部部长协同管理，全体教师担任学生导师，学校还组建了名班主任心理教研团队，学生“心理护卫队”，通过“学校、级部、班级”三级预防，“讲座、课程、辅导”三大推手，实现全员全心育人，护航学生阳光成长。

（二）赋能“心育团队”

学校高度重视心理健康教育工作，校长领衔开展线上线下“关爱学生身心健康专题培训”，指导全体老师高度重视和关怀每一位学生的身心健康，做到“三善”：善于观察学生、善于合力育人、善于发展孩子，发现孩子潜能，放大孩子优势，让每个生命都能最优化蓬勃生长。

二、多维课程有深度 心育之种落地生根

（一）隐性课程 滋养童心

我校高度重视学生心理健康教育，开辟了学校心理健康教育专栏，各班板报设有心理成长专栏，对心理健康知识和心理咨询热线进行广泛宣传。学校网站有心理健康教育专栏，定期对学生及家长进行心理健康知识普及。学校的每条走廊、每个角落都渗透着活泼的艺术气息，以美滋养学生的心灵。

（二）基础性课程 以心育人

根据教育部课程安排要求，开足开齐心理健康教育课，每班每两周上好上一节心理健康教育课，每两周上好一节心理主题班会课，如上好开学心理调适课、青春期教育、线上心理班会课等。老师们利用线上线下相结合的方式，抓住不同的时间节点和心育的关键点，开展有针对性的、及时的、积极的心理健康教育，引导学生学会调适心理，阳光成长。

（三）融合性课程 协同育心

学校积极构建“协同育心”模式，找准学科渗透点，将心理健康教育融合于各个学科，如有语文拼音闯关、智数学游戏、英语词汇达人、小小科学家等。学校还利用公众号推送了多元化线上音体美等课程，教学生边玩边学，创造一种和谐、轻松的心理氛围，学生自主性得到发展。

（四）拓展性课程 以美育心

学校积极开发小海粟课程，全体学生积极参与丰富的走班制的艺术课程，人人发展兴趣爱好，以实现让学生个性、差异、多元发展。每学期末，学校都举办线上线下海粟“书画展”和“音乐会”，给学生搭建展示自己学习成果的舞台，增强学生学习的自信心与成就感。

学校以四季课程活动为载体，将心理健康教育融入到德育中，实现多维育人。我校抓住四季节气变化和节日文化等教育资源，开展丰富多彩的活动满足学生多样化成长需求，培养学生“善”的品行、修炼学生“美”的心态、引领学生树立远大理想，激发学生自尊自爱，爱国、爱校、爱家的情怀。

我校充分发挥名班主任德育品牌优势，组建了名班主任心理教研团，定期开展学生心理团辅课，把阳光撒进学生心房。还邀请市区心理名师进校园，让孩子们在团辅活动中认识自我、放松自我、悦纳自我。

三、关爱特殊有温度 心育花开芬芳校园

为了更好地了解与帮助每一位学生，我校成立了“学生心理预报队”、班主任“心理消防队”和“学校心理疏导队”。

（一）学生“心理预报队”

为使预防体系更加有效，我校每班配备 1-2 名心理委员，负责观察和发现学生心理和行为异常汇报给班主任，并积极向同学们宣传心理健康常识和行动措施，帮助身边的同学解决困难,发挥朋辈互助的良好效应。

（二）教师“心理消防队”

开学初，每位班主任认真排查有特异体质、异常心理状况等学生，每学年组织学生开展心理普测。对特殊学生建立心理健康纸质档案，做到一人一档、一人一策、一人一帮。班主任联合任课老师开好班级联席会议，商讨帮扶措施，持续开展 168 爱生行动，消除学生的消极心理，给予学生正能量，向阳而行。

（三）学校“心理疏导队”

我校成立了温馨、安静、舒适的“阳光小屋”心理咨询室。心

理兼职老师定时定点在心理咨询室接待来访学生，帮助学生疏导心理、解决问题或困惑、做好详细记录，并且严格遵守职业道德保护学生隐私。

四、家庭助力有宽度 心育成林向阳生长

（一）“家长学校”引领“心”思想

家长的心理与情绪直接或间接地影响着学生的心理健康。学校设立了家委会机构，鼓励家委会委员积极参与到学校的管理与服务中来，并通过家长代表架构起“立体心育”的桥梁，充分发挥“家长学校”的作用提高家长心理辅导水平。我校充分利用“心理名师进校园”、“真爱护航”、“吾有优学”等优质资源，引领家长积极学习“心”思想，提升家庭教育质量。

（二）“家长讲堂”助力“心”课堂

我校充分利用优质家长资源拓宽“立体心育”课堂，鼓励家长根据自身特长或职业优势，积极主动申报给孩子们上“家长讲堂”公益课，既丰富了“立体心育”的形式和课后延时服务课程，也拓宽了孩子们的知识面与眼界，更好地助力“心”课堂。

（三）“家校合力”呵护“心”成长

家庭是学生成长的第一个课堂，家校合力可以让教育更科学、更全面、更精准。为此，我校每学期都精心组织开展“家长成长营”系列活动和“三善礼”活动，通过善文化的熏陶和善品行的培养来润泽学生心灵。此外，教师特别关怀特殊学生，人人参与“大家访”活动，以增进家校间的联系和沟通，家校拧成一股绳，呵护孩子“心”成长。

心理健康教育任重而道远。学生是教育之本，只有引领学生蓬勃生长，才能蓬勃发展学校，实现人人向阳花开的美好景象。

“双减”背景下“表达性艺术”心理辅导实践与探索

常州市新北区泰山小学 刘 婷

一、案例背景

我们发现学校心育工作领域的探索或多或少存在着一些不足：

1.心理辅导依然存在着授课方式单一，学生被动接受多，情感体验少，教学效果不佳等问题。

2.心理辅导依旧以传统的言语为媒介来开展，不够贴近小学生的具像性思维特点。

3.心理辅导以独立性课程为主，缺乏与其他学科的融合，未牵动学校其他优质资源。

基于此，我们提出“表达性艺术”心理团体辅导的课程模式。表达性艺术将视觉意象、美术活动、角色扮演等多种艺术形式融为一体，改善和增强个体躯体、情绪和认知功能，解决压力和心理冲突，达成学生积极心理成长目标。

二、解决问题的特色做法与经验

我们结合学校文化特色，从物化空间、课程建设、活动设计、评价方式等方面立体推进项目，具体如下：

（一）场域营造：实现表达性艺术心理的空间架构

1.向天歌乐坊：激发正向能量体验

向天歌乐坊用正向音乐使学生放松情绪、调适心态平衡的场所。以温馨、和谐为设计基调,营造一个让学生身心得到完全放松的意境；让学生在优美舒缓的音乐中调适心情。

2.流动莲花馆：打开心灵成长钥匙

在流动莲花馆中，学生利用绘画工具将自己潜意识压抑的感情、冲突、混乱的心理状态和感受，清晰、有序地以各种形式展

现出来，通过觉察、反馈、修正，不断引导学生创作正向积极画面，并结合自身经历融入其中，内化积极心理。

3.隐喻绘本馆：激发积极思维动力

“隐喻绘本馆”提供适合学生阅读的绘本故事，让他们在阅读绘本中，走进色彩缤纷的想象世界，体验别人的故事；在表达绘本中，匹配自身经验，获得自我成长，发展积极心理。

4.金花秘密岛：擘画美好未来蓝图

走进金花秘密岛，学生用沙子、水和沙具进行沙盘意象的创建，展开心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，呈现“一种对身心生命能量的集中提炼”。

5.天使加油站：家校社一体汇聚起航能量

学校打通壁垒，汇聚资源，充分发挥学校周边“未成年人指导站”“三井文体中心”等“天使加油站”的资源力量，为学生成长保驾护航。

（二）课程群落：构建表达性艺术心理的课程体系

基于小学生心理特点及表达性艺术心理辅导特点，学校构建了表达性艺术心理课程体系。

1.三体系：分层化递进关照个性

苗苗课程：学校在低年级将开设实施苗苗课程，让心理健康的种子从小就播撒在学生的心田，引导学生从小树立向阳发展的意识。

朵朵课程：学校将通过朵朵课程的建构与实施，引导学生学会自我接纳，期待学生无论成长过程中遭遇怎样的挑战都能接纳欣赏自己。

果果课程：学校期望通过果果课程的实施，促进学生实现自我规划与成长。

2.三结构：螺旋性上升呈现序列

每个年龄段的学生心理发展都要聚焦到“生理我”“心理我”“社会我”三个结构，形成四维度 16 项泰小学生积极心理品质。

3.多策略：表达性艺术彰显优势

①低年段绘本隐喻入心间

低年段侧重采用表达性艺术中的绘本隐喻手段来推进。从众多绘本中筛选了认识自我的系列绘本，旨在通过认识自我绘本载体来实践学生自我认识能力，培育积极心理。

②中年段音美融合润心田

中年段侧重采用音乐舞动和绘画来开展，帮助学生接纳自己。从躯体认知到人际交往再到觉悟成长，选用不同的音乐逐步递进，用音乐铺设成长之路。

③高年级心理剧演绽心花

高年级用剧演的方式呈现成长历程，引发心灵震撼。从《青春期我来了》了解青春期的变化；到《最好的朋友》，思考真正的友谊；再到《爸爸妈妈也很难》体会父母的不容易，在剧演中感受、觉察、体悟、转化、升华和成长。

（三）活动拓展：丰富积极心理品质培育的活动体验

1.校内活动：集思广益专题策划

（1）快乐心育节

每年 3 月，学校开展“快乐心育节”特色活动，活动主题多样，“我和圈圈有个约会”“爱的 mi 方”等丰富的活动引导学生体悟父母之爱、师生之情、同伴之善，活动形式多样，深受师生喜爱。

（2）律动心灵游戏

学校架构 1 至 6 年級的“团体心理游戏”，从一年级“背靠背”

到六年级“群龙取水”。让学生消除学习和生活中的疲惫，体验放松和愉悦。

（3）多彩心语花园

心语花园构建倾诉、共情的空间，通过个辅和团辅，帮助学生获得心理成长。

2.校外活动：集聚资源协同推进

（1）阳光游园会

学校与新北区未成年人成长指导中心开展了“以爱之名 助力成长”的阳光游园会，让全体师生更好地亲近心理保健知识，提供了认识自我的机会。

（2）心灵小港湾

为进一步拓展学生校外活动，学校开设“心灵小港湾”，并在“心灵小港湾”开辟“树洞信箱”“心语漂流墙”“烦恼发泄区”等体验场。

（3）心悦大学堂

学校借助市、区两级未成年人成长指导中心及三井文体站等“天使加油站”的力量，升级原有的“家长大学堂”为“心悦大学堂”。每月开展“心悦大学堂”活动，满足不同家长的参训需求，为学生积极心理的培育提供最强大的保障。

三、问题解决的成效与社会影响

建设了表达性艺术心理辅导的幸福体验场，丰富了心理健康教育内容，促进形成家校社育人合力，建设了面向未来的学校心理健康教育课程辐射基地。

“乐·高”计划，拼出幸福密码

常州市丽华新村第二小学

小学阶段是儿童心理成长和发展的关键期，落实五项管理，促进学生身心健康是教育者的使命和责任。常州市丽华新村第二小学以“为人的健康、快乐、和谐发展服务”为办学理念，立足相关政策法规、心理学理论和学校实情，启动“乐·高”心育项目，努力建构小学生心理健康教育实践新样态。

一、项目内涵

“乐·高”计划是一项润泽心灵的育人工程，对儿童生命成长进行持续关注、深入研究、有向引导，促其健康、幸福、快乐成长。乐指玩得快乐，绿色心情。通过心理体验课程培养学生阳光乐观的积极心理品质。高指志向高远，积极向上。期待学生在人际交往、主题活动中形成蓬勃向上的品质和健全人格。“乐高（Lego）”也是极具趣味性的、深受儿童喜爱的文化形象，代表着快乐、无限的想象和创意的未来。“幸福密码”是基于积极心理学之父马丁·塞利格曼提出的幸福 2.0 理论（“PERMA”模型），结合本校学生和家庭的实际情况，提炼出的本校学生积极心理品质培育的五要素。分别是：乐观豁达、宽容友善（积极情绪）；善于合作、学会悦纳（人际关系）；善于探究、勇于创新（成就）；学会感恩、志向高远（意义）；目标明确、全情投入（投入）。

本项目致力于回归儿童成长世界，基于儿童需求和兴趣，通过心育课程的校本化，心育活动的特色化，心育阵地多样化，心育资源优质化，心育评价的人本化努力探索适合儿童身心和谐发展的心理健康教育的实践路径。（图 1）

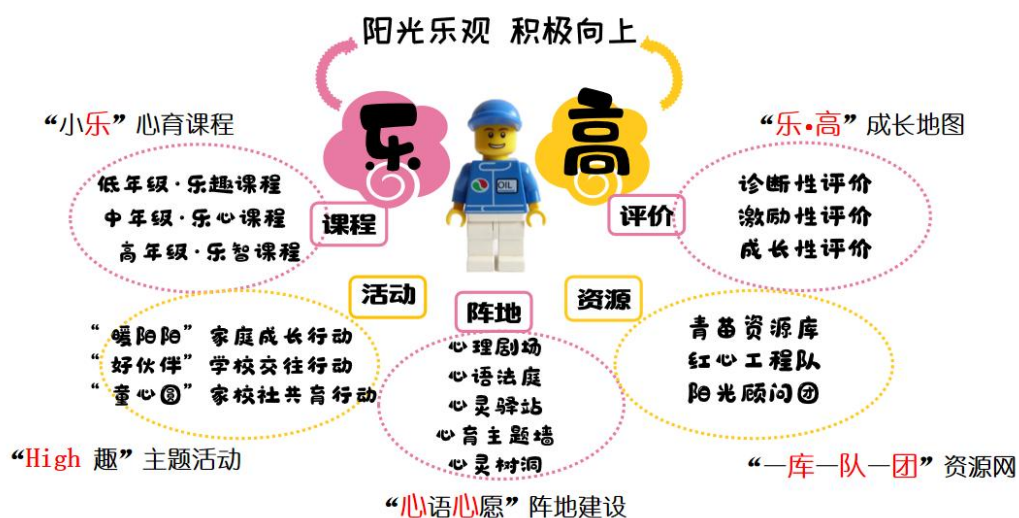


图 1:“乐·高”心育项目架构图

二、推进举措

1.“小乐”课程，解锁幸福“密码”

结合小学生的年龄特征，以年段为单位，创生了“小乐”系列心育课程：低年级“乐趣”课程、中年级“乐心”课程、高年级“乐智”课程，内容和培养品质根据学生年龄和身心变化各有侧重。课程以“一体两翼”的模式努力探索科学的、适合儿童身心和谐发展的实践路径。一体指心育课程在国家课程中渗透，两翼指心育课程与校本课程、班队活动有机统整。

2.High 趣活动，点亮幸福“密码”

以 High 趣活动为抓手，把心理健康教育演化为生动的体验式活动。通过“‘暖阳阳’家庭成长行动”、“‘好伙伴’校园交往行动”和“‘童心圆’家校社共育行动”，整合学生生活的时空和交往的群体，根据不同的情境需求，促进同伴之间、朋辈之间的交往，丰富体验。

(1)“暖阳阳”家庭成长行动

赋予家长“教育合伙人”角色，基于本校多子女家庭普遍、家

长育儿方式单一等现象开展心育专题家长培训与家校共育活动。通过“赋能营”家长培训、“心相连”家庭实践、“手牵手”家庭结对等活动建立学习圈，开展家庭内、家庭间的融合交往活动，提升家长正面管教的能力，让孩子充分感受家庭的温暖和童年的幸福。

（2）“好伙伴”学校交往行动

从学校和年段两个层面开发了“好伙伴”学校交往行动。学校层面依托心育社团开展“心灵花园”团辅活动，引导学生探秘“自我内在心灵花园”。“心灵有约”活动是基于低、中、高不同年段孩子的身心特征按月开展主题活动，如低年段的“我为家人画张像”、中年段的“打败我的情绪小怪兽”、高年段的“给自己的微情书”等。

（3）“童心圆”家校社共育行动

依托家校社心育联盟共筑“汇爱共育”时空。以“心力量”社区“五老”宣讲团、“心互动”24小时“开心果”心理热线和“解忧”邮箱，为学生提供正能量宣讲和情感倾诉、交流的平台。邀请校外心理辅导专家做“心导航”专题讲座。组织“心发现”社会实践和研究性学习以及“心打卡”红色基地寻访活动，勾勒学生健康成长的轨迹图。

3.阵地建设，破译幸福“密码”

依托“心语心愿”阵地建设，打造了“心灵奇旅”剧场、“心灵对对碰”小法庭、“心灵驿站”、“心灵树洞”等活动空间，让“隐性环境”达到“润物细无声”的教育效果。

4.深挖资源，激活幸福“密码”

深挖校内外资源，打造“一库一队一团”。青苗资源库提供专业的心育知识和团辅游戏内容；红心工程队指以党支部、校长室

为引领，核心项目组和班主任为主体的校本心育团队；阳光顾问团链接专家和校外专业组织，与学校心育团队共同预防 and 解决学生的心理行为问题。

5.“乐·高”成长地图，生成幸福“密码”

结合《MHT 中小学生心理健康量表》及《中国小学生积极心理品质测评量表》对小学生进行积极心理品质评定。通过前后测，精准分析课程结束前后学生在各个维度上的变化。

以“乐高”纪念币的收集来鼓励学生积极参与各项体验式的活动。学期末进行“乐高小金人”评选，并纳入学生年度综合素质评价体系。

鼓励家长和孩子共同绘制《“乐·高”成长地图》，以图、文、数据等多种形式记录成长过程中的节点内容，依据“成长地图”有重点地关注孩子的心理发展状况，身心健康状况，关注成长需求。

三、成效与影响

“乐·高”项目的实施丰富了学校心育的模式，有效改善了学生的心理健康状况，促进了学生积极心理品质的形成，受到了学生和家长们的好评，项目获评“常州市双减工作重点项目”；《家校合作培养小学生积极心理品质的策略研究》成功申报为市级专项课题；项目组成员在区域范围多次作专题讲座，相关论文在《中国家庭报》及《江苏教育》上发表，起到了较好的辐射作用。

落实“双减”，打好“关爱教师”组合拳

常州市武进区坂上小学 盛晓虎 周 菁

一、案例背景

“双减”政策实施以来，学生过重的课业负担减了下来。但与此同时，教师的在校工作时间大大延长，教学工作量及非教学工作量皆有所增加，面临着无法兼顾家庭、专业发展时间被挤压、身心疲惫等诸多新的问题。

如何积极应对“双减”后教师负担大幅增加问题？如何调动教师群体教书育人的积极性，让“双减”工作持续深入地推进？坂上小学着眼于教师队伍的“减负”及“赋能”，从四个维度打出一系列组合拳，给予教师更多的理解、关爱和支持，帮助广大教师缓解焦虑，增强职业幸福感，提升专业领导力，助力“双减”可持续推进。（图 1）

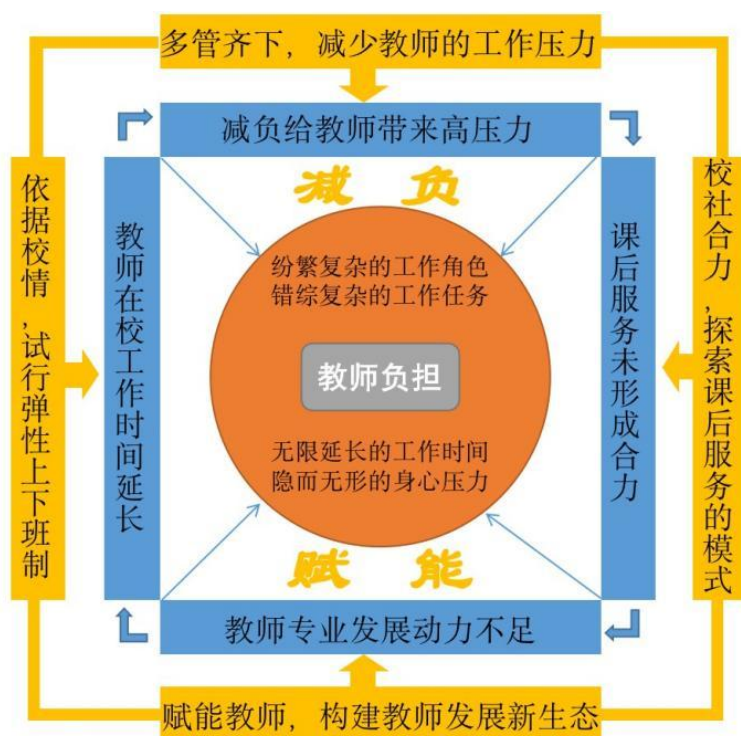


图 1 “双减”背景下教师减负与赋能结构图

二、具体措施

1.依据校情，试行“弹性上下班制”

(1) 统筹安排教师课表。学校课程中心在安排课表时充分考虑教师课后服务的因素，尽可能将教师的课务一周中集中安排一两天，或上午，或下午。这样可以在不影响正常教学的前提下实行“弹性上下班制”。

(2) 适度放宽考勤要求。教师在保质保量完成班级管理、教学任务、学校活动等规定工作的前提下，推行“弹性上班”制度，构建“6+2”工作模式（核心工作6小时，弹性工作2小时），一周之中，当天参加课后延时服务的老师上班时间可延迟30分钟；不参加课后延时服务的老师在处理完当天的工作任务后可以提前1小时下班。

(3) 建立“延时服务积分兑换制”。对于参与延时服务的教师实行积分，以月或学期为单位，工会试行“延时服务积分兑换制”。如教师一周有4小时的“课后服务”，一个月则有16小时，可兑换16积分。这16积分，老师们可以用于积分兑换，可以换一次亲子观影券、一本好书、一盆绿植，也可以换一次外出学习、一月半天的假期等(图2)。



图2 积分兑换卡

2.多管齐下，减少教师的工作压力

(1) 减少与教学无关工作。一是学校实行进校园活动清单式

管理。规定每学期组织参加的进校园活动不得超过 3 项，已经融入教材和日常教育教学的，不再单独安排进校园。二是精简会议时间及流程。将原本一周一次的教师会议定为二周一次或是一月一次，精简会议内容，浓缩会议时间。三是整合学校条线工作。学校每二周一次开好行政碰头会，整合安排好各项工作。如每学期的开学课程，涉及到学生中心、课程中心等多个条线，通过充分讨论协商，确定最终的优化方案，重实效轻形式，切实为教师减负。

（2）给予教师更多的关怀。教师是此次改革的主力军，要他们心无旁骛地“冲锋陷阵”，首先要温暖他们“最牵挂的人”——孩子。学校为教师子女专门安排了托管班，提供相对独立的场地，安排未滿学校工作量的教师和部分艺体教师参与进来，设置绘画、手工、绘本阅读、音乐等丰富多彩的课程，让孩子们能愉快学习，获得全面发展；让教师能安心工作。

（3）改革教师的评价制度。教师教书育人不仅包括引导学生学习，还包括健全学生人格、培养学生学习兴趣、关爱学生健康成长等。因此，学校推出一系列评优评先的机制，积极改革教师评价的线性制度，不以学生成绩为唯一衡量标准，建立多元评价体系，注重教师的内生发展，以此来激励和促进教师发展，减轻教师的负担。

3.校社合力，探索课后服务的模式

学校构建“1+N”课后服务内容体系。“1”指作业辅导，“N”指结合办学特色，积极开展多门兴趣课程或社团活动。（图 3）

学校一方面优化作业管理，严控作业总量，让学生拥有充裕

时间参加社团活动和课外实践。另一方面充分挖掘校内外资源，组建社团 20 余个，内容涵盖书法、足球、戏曲等。同时，还采用“请进来”的方式，借助社会力量办好课后服务。比如，我们与蒲岸村合作，带领学生开展“小菜园”劳动实践；与武进区锡剧团合作，由锡剧团委派专业老师来校指导锡剧社团活动。



图 3 “1+N” 课后服务内容体系

4. 赋能教师，构建教师发展新生态

（1）构建体系，搭建平台。“双减”对教师专业能力提出了更高要求，要实现“减负提质”，必须赋能教师专业发展。坂小基于学生核心素养发展、教师课程育人能力提升，努力构建“三全——全覆盖、全链条、全方位的赋能教师发展体系”，为教师发展搭配成长幸福平台。（图 4）



图 4 “三全”赋能教师发展体系

（2）问诊把脉，指明方向。通过“谈心”会、“舒心”会等形式为教师们提供“畅所欲言”的机会，充分了解不同教师的职业困惑与发展需求；通过填写《坂小教师三年成长规划表》，全面了解教师在职称晋升、五级梯队评选等方面的发展需求，进一步明晰在基本功、评优课、论文、课题等方面的不足之处，为下一阶段的“私

人定制”指明方向。

（3）私人定制，助力成长。学校将不同发展阶段的教师结成链式学习共同体，形成前辈带后辈、同辈互助、后辈反哺前辈的校本研修氛围，构建形成关注教育教学情怀、理论、实践、技能以及职业发展与人文素养等主题的三大层次、六大领域的课程体系。通过名师导教、师徒结对、青年教师技能评比展示、“向成教师”读书营、论文写作组、课题研究等形式，挖掘资源，帮助不同发展阶段的教师学习和更新教育教学理念、提升教育教学实践能力，实现理论和实践的“共生互补”，促进教师在专业发展上快速发展。

三、成效影响

坂小自围绕“减负”与“赋能”两大核心，从四个维度打出“关爱教师”组合拳以来，取得了显著成效。学生说：“我越来越喜欢学习，喜欢学校了！”家长说：“我的经济与精力负担减轻了，孩子的学习从“增负”变成了“增富”。”教师说：“双减使我的教学水平提高了，我和学生的感情增强了！”虽寥寥数语，却朴实无华，是对我校实施“双减”以来的最大褒奖。

物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知。坂小将继续关爱教师，践行减负赋能，助力“双减”高效育人，努力探索让师生、家长、社会更加认同和更有效的教育方法，不断提升学生、教师、家长的获得感和幸福感。

构建“云端五微教研” 打好教师减负“组合拳”

常州市明德实验中学

“双减”政策出台后，学校实施“5+2”课后服务，教师的在校时间与工作量明显增加，教师在课程整合、课堂效率、作业设计、多元评价、精准帮扶、课后服务等方面需要投入更多的时间、花更大的气力，融入到以“立德树人”为根本任务的全面育人的教育教学改革行动中。在这样的背景下，常态化的教研受到一定程度的“挤压”，例行教研活动反而成为了老师们的“负担”，老师们的工作疲惫感增强，工作热情有所降低。

笃行于微，“云端五微教研”新样态通过信息化手段建构和谐、有效的研讨交流环境，突破时间和空间的限制，随时随地让教研发生，实现了教研方式“自下而上”的转变，教师从“要我参与”向“我要参与”、从“尝试接受”向“主动参与”转变，积极展现教研成果，在思维碰撞、亲历实践的教研过程中，教师们关注过程、反思自己、消除困惑、教研效果明显提升。

一、“微团队”构建

推动改革的抓手在“关键少数”，我们发挥校内骨干教师作用，由他们带动构建若干个云端研修“微团队”组合，如：师徒教研“青蓝”组合、学科“内联”组合、“跨学科”组合、班级任课群组合、跨班联动组合、跨年级组合、跨校组合等，加强了学科内外联动、跨学科互动、班级互通、年级带动、校际联动，形成了叠加效应和集群效应，实现了多元组合的同频共振。

1.“微主题”研讨

教师们将日常随机捕捉的小细节、小问题与小困惑，实时发

布在“微团队”群，群里的同伴看到后第一时间予以解答，若为共性问题，则在线发起会议，利用 Classin 平台、腾讯会议等就该主题或话题展开实时研讨，让每一位教师卷入活动过程，深度参与其中。在研讨过程中，借助平台小工具如：计时器、掷骰子、随机选人、小黑板、举手、奖杯、分组等，精准控制研讨时间，提供老师们人人参与的机会，实时记录研讨过程、形成研讨结论，互动性强，评价形式活泼多样，能适时激励和保护老师参与研讨的主动性和积极性，对于因病因事无法参与研讨的老师，还提供其线上回看功能。这在很大程度上解决了线下常规研讨中部分教师不敢表达、不想参与、不愿思考的顽瘴痼疾。由于“微主题”研讨不受时间和空间的限制，往往一个问题在教师去往教室的路上、在办公室批改作业或备课的同时、在大课间的间隙或者晚自习值班的时候，抑或下班后在家做着家务的同时就能得到解决，省时高效且形式新颖，且支持手机端、电脑端、平板等多终端使用，受到了老师们的普遍欢迎，老师们的参与热情也异常高涨。

2.“微项目”推进

围绕学校两大重点课题项目研究——信息化建设和全阅读育人项目建设，我们将项目进行分解，开展“微项目”研讨，使老师们的专业成长发展具有更强烈的目标感和更明晰的方向感。各“微团队”的成员利用自己碎片化的时间抽空登陆醍摩豆 AI 苏格拉底教学平台观摩其他团队录制的“微项目”研讨活动，并进行在线评论、发表观点、提出建议或意见，平台收集相关数据后自动生成专业的分析报告反馈给各“微团队”，提供了更多的实证性分析，通过 AI 技术辅助教师专业成长，使得项目推进真实、扎实、有痕，

实现过程的数智化、可视化、可存储、可评价。

3.“微课例”研究

常州市明德实验中学是华东师范大学课程与教学研究所遴选的首批全国 28 所“AI+OMO”课堂实验校之一，围绕“AI+OMO 课堂教学实践流程再造”，老师们深耕课堂开展“微课例”研究，用依托“高品质课堂智能分析系统”在线实时分析一节课或一个课堂教学切片，云端系统将数字化分析与教师的经验观课相结合，用数据说话，采用可视化方式将所有数据分析的结果反馈给老师，用科技互动等来记录技术应用的频度和绩效，帮助教师全方位“透视”自己的课堂，从学生的学习行为轨迹、学习状态数据中锁定学习者的学习困难和瓶颈，教师可以据此为学生提供有针对性的学习干预和个性化学习支持辅导，用技术助力实证教研，省时省力高效。

4.“微培训”赋能

除了统一的“正餐式”培训，开小灶式的“微培训”更能激发老师尤其是年轻教师参与培训的热情，其问题导向与目标导向更明显。我们建立了“名师+云师”、“线上+线下”、“化整为零”的微课多节次培训模式，突破时间、空间限制，用短平快的形式，精准地将微知识进行微表达，切口小、针对性强，更契合老师的心理与实际需求，并依托智慧教研平台，进行线上线下、校内校外、省内省外的互联互通和资源整合，在云端构筑“明德智库”，丰富校本化研训资源，供老师随时随地观看和学习。

二、取得成效与社会影响

1.“云端五微教研”是“双减”背景下创新教研新样态的一种尝

试，在探索实践的过程中，它成为了教师专业发展之路上的助推剂。

2.“云端五微教研”的形式新颖、目标明确、切口小、随时随地可发生、短平快、可视化、可存储、可评价，大大节约了老师们的时间，减轻了老师们的工作负担，用技术助力实证教研，提升了老师们的参与热情，增强了老师们开展常态化教研的主动性和积极性，激发了老师的成长动力和内驱力，让老师们的教学研究更有“方向感”和“获得感”。

3.借助信息技术校内外资源及平台，在多元联动中构筑教研共同体组合，在全员参与中丰盈教研面,让每一次的研究活动有温度、有深度、有高度、有效度，形成了云端协同、线上线下相融合的教研机制，受到了老师们的普遍欢迎，“明德尚善”好教师团队获评常州市重点培育“四有”好教师团队，这更坚定了学校深度持续推进“云端五微教研”的信心，更看到了信息化赋能教研的美好未来。

实施“五叶少年”评价体系，助推学生多元发展

常州市金坛区五叶小学 韩 烨 王 晶

一、项目简介

五叶小学一直致力于“五叶”少年的培养。“做一片最美的叶子”是五小人的教育理念。“双减”政策的落地，我校以“五育融合”为理论支撑，以争当“最美学生”为抓手，紧扣培育“五叶少年”，促进学生从“单叶少年”走向“五叶少年”，把学生评价体系制度化、规范化、系列化。

二、实施路径

（一）融合五育背景，制定“五叶少年”评价体系

基于我校名称由来，结合五育背景，我校从德智体美劳五个角度出发，赋予五片叶子不同内涵，将五片叶子分别设置为尚善叶（德）、敏学叶、读书叶（智）、风采叶（体、美）、勤劳叶（劳），制定“五叶少年”目标体系，让每一个五叶学子都能成为一片属于自己的叶子。

“五叶少年”评价体系				
评定指标	评定要素	年段	具体表现	
单叶少年	尚善叶	热爱祖国	低年段	热爱祖国，学会尊重师长、同伴，礼貌待人，与人和善。
		崇德尚善	中年段	热爱祖国，学会感恩，孝敬父母，尊重长辈遵纪守信。
		明理知耻	高年段	热爱祖国，尊重他人，关心他人和社会，积极参加社会实践和社区公益活动。
	风采叶	自信热情	低年段	友爱同伴，关心他人，乐于与同伴一起积极参加集体的各项活动。
		敢为人先	中年段	清晰自身优势和不足，明确自身爱好，有钻研精神，对自己喜欢的领域进行深入学习。
		勇争一流	高年段	挥洒个性，发展自身爱好，努力形成一定的特长。借助各种平台展示自己的特长，获得一定的成就感。
	敏学叶	阳光奋进	低年段	自觉学习，养成独立完成各项作业的好习惯。初步学会用观察、比较、调查等方法进行简单的探究活动。
		敏而好学	中年段	敢于尝试有一定难度的任务或活动，学会合理安排时间掌握有效的学习方法，感受学习的快乐。
		孜孜不倦	高年段	独立学习的基础上善于和他人合作，形成较强的学习力，学会兼容并蓄。
	读书叶	善读勤思	低年段	乐于诵读经典少儿国学读本和童书。
		与书为友	中年段	主动阅读中外经典书籍并积累一定少儿国学经典篇章，感受文学魅力。
		以读为伴	高年段	主动积累大量经典篇章，形成独特的理解与感悟，并将其运用于生活。
	勤劳叶	主动服务	低年段	养成良好的饮食、卫生习惯，积极参加力所能及的劳动，感受劳动乐趣。
		踏实做事	中年段	行为儒雅，爱护公物，尊重劳动者和他人劳动成果。参与爱护环境，节约资源的实践活动。
		坚毅顽强	高年段	在劳动实践中去体验、去感悟，沉着应对，克服困难，解决问题，知劳动乐趣，体会劳动光荣。
五叶少年	“爱国、好学、阳光、自信、坚毅”			

（二）搭建评价载体，关注多元评价

从学生本位出发，用“五叶币”奖励各方面进步的学生，同时设计丰富、有趣的获得与使用“五叶币”的方法与途径。以“五叶币”积分的形式，打破固有的评价机制，真正做到关注过程评价，关注多元评价。学生既能到班主任处兑换奖品，也可学期末凭币被评选为“单叶少年”和“五叶少年”。

“五叶”少年积分兑换制

	5分	10分	20分	操作人员
尚善叶	学校爱心活动	家庭尊老敬老	社区公益服务	班主任
风采叶	区三等奖	区二等奖	区一等奖	教导处
读书叶	指定书目5本	指定书目10本	指定书本15本	学科老师
敏学叶	班级学科知识 竞赛前5名	年级学科知识 竞赛前5名	期末学科知识 竞赛前5名	学科教师
勤劳叶	班级劳动	家庭劳动	社区劳动	班主任



（备注：风采叶——校级活动奖项等同于区级三等奖）

“五叶币”获取途径：

1.班主任处获得

结合学生个人表现，对积极参与校内外活动的学生，由班主任发放相应数量的“五叶币”。每日发放一次“五叶币”，每周兑换一次“五叶贴纸”，由学生自行张贴至班级展板，形成你赶我超、积极向上的班风。

2.德育处获得

以班集体为单位，除了常规的每月文明班级评比外，每学期，学校还会对积极参与学校德育活动，如在“艺术节”、“科技节”、“收获节”、“趣味运动会”等活动中获得荣誉的优秀班集体进行表彰并

奖励“五叶币”，引导学生树立集体意识，培养自信向上的品质。

3.参与“开心大舞台”

我校创设了多样化的社团，如“彩塑童心——面塑社团”、“抖动生命——空竹社团”、“舞动奇迹——舞龙社团”等等，激励孩子个性发展。学校每周五中午提供“开心大舞台”平台，让各个社团积极主动报名，获得五叶币的同时展示自我风采。

4.家长呵护处获得

家庭评价以“家庭最美叶”评比为主要内容。开学前，学生和爸爸妈妈一起利用废旧物品制作树干，每周约定“家庭最美叶评比”奋斗目标并为实现目标而努力。

（三）创设互动平台，展示七彩童年

我校设计“五叶少年”成长记录手册，一生一册，贯穿孩子七彩童年。同时学校借助微信公众号平台，开设“崇德●尚善——五叶少年云学园”专题栏目，展示孩子们成长的足迹。

（四）落实评价跟踪，掌握动态变化

为将“五叶少年”评价工作走深走实，落到实处，切实使每一名学生在“评价”中获得成长进步，我们主要采用以下增值评价策略：每月各班级进行统计，由教师比较分析每名学生“五叶币”获得的具体数据，确定每名学生的增值情况，以便相对准确地分析掌握学生各方面动态变化的行为表现。

（五）创意开发“五叶课程”，助力“五叶少年”

根据学校所在区域文化和学校发展历史文化系统梳理学校现有课程资源，结合办学思想和理念，整体建构“五叶”课程体系。以现有的课程资源为基础，借力阅读课程、推进足球课程、融合

非遗等特色课程，逐步形成“绿叶——红叶——彩叶”三位一体的“五叶”课程，触发学生体验的内驱力，让每一片叶子做该做的事、做能做的事、做想做的事。

1.绿叶——实施规定型国家课程，让每一片叶子做“该”做的事。

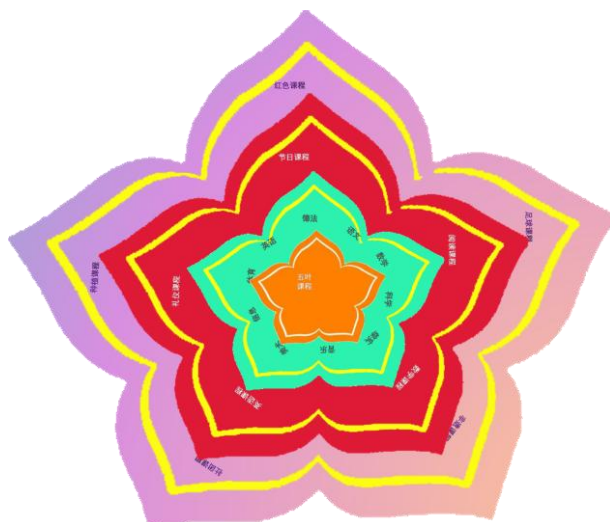
学校教育，首先要做好国家课程的有效实施。“五叶课程”的基础就是先做好“绿叶”课程，也就是国家课程。以阅读来推进语文学科，以过程来推进数学学科等，校本化的落实国家课程是为了让每一片叶子都首先做好该做的事。

2.红叶——开发量身型校本课程，让每一片叶子做“能”做的事。

“红叶”课程的实施，就是为生命成长的重要节点抹上绚丽的色彩。开设“仪式”课程，为成长留下“念想”；开设“节日”课程，为成长丰富“文化”。开设“快乐星期二”课程，为成长提供“多元”。这些课程，都是为了让每一片叶子做能做的事。

3.彩叶——设计定制型社团课程，让每一片叶子做“想”做的事。

赋能教师，充分挖掘教师潜力，定制“多彩社团”，实施“彩叶课程”，有舞蹈、绘画、口琴、课本剧等数个项目；开拓资源，广泛吸纳社会力量，定制“非遗社团”，有空竹、舞龙、面塑等多个项目。每一个五小少年都可以根据自己的兴趣爱好，从学校提供



的社团菜单中选择自己喜欢的社团，做自己想做的事。

三、实践价值与社会效益

五叶少年评价体系的建立，一方面激励了我校教师注重规范自己的言行举止,注重自己的品德修养,用"爱心"走向教育之路，逐步向“善教、敬业、务实、仁爱、自信”五叶教师迈进。更重要的是从“德、智、体、美、劳”五个方面，激励了孩子多元发展，促进五育融合，塑育了学生崇德尚善的品格。

我们将坚持以“双减”政策为契机，以“五育融合”为理论支撑，深度结合一线教学评价需求，不断优化“五叶少年评价体系”，助力学校学生综合素质评价工作的推动，为国家素质教育的发展贡献我们五小人的一份力量。

担当少年成长记

——多维度自主评价成长册的创新实践

常州市荆川小学 许 葵

在“双减”背景下，依据新时代的发展需求、学校文化特质的传承，清晰培养目标，学校创新以《荆小担当少年成长记》成长册为重要评价载体，充分发挥多维度评价的机制作用，促使家校社共同关注学生的成长过程。

一、架构担当少年品格体系

学校在发展历程中，对荆川精神进行提炼，从而更加清晰地引导学生传承荆川精神之“勇于担当”的品格，更加明确学校“崇文尚武，自觉担当”的培养目标，以展现荆川少年特质，弘扬荆川文化。

秉承“担当”校训，在“崇文尚武，自觉担当”培养目标下，学校在实践中具体从“厚实自己”、“关爱他人”、“服务社会”三个维度进行整体架构，同时将内涵具体细化，让荆川少年的担当品格更为清晰。

二、创新担当少年评价内容

《荆小担当少年成长记》成长册为重要评价载体，学校成立学生参与的设计团队。以“崇文尚武，自觉担当”的培养目标为宗旨，融合各项课程和活动，拟定成长册的基本框架和主要内容。

1.成长寄语。成长册的首页是各年级老师对学生在本学期的学习、生活提出的成长期望，激励孩子们一个学期有所成长与收获。

2.我与好习惯是朋友。“养习惯，育正行”，教师、同学从仪表礼仪、用餐礼仪、做操规范、上课规范等方面对行为表现进行评

价，给予“行规章”，以此培养好习惯。

3.我所经历的课程。成长册上记录学生本学期所经历的各学科的课堂表现、教师评价语等，任课教师给予学科海棠章，真实反映学习状态。

4.我所经历的“荆川文化节”、“荆溪嘉年华”。每一学年学生将经历两大特色节，人人参与。学生用照片、文字等形式在成长册上留下参与活动的足迹，以此兑换“崇文尚武”章。

5.我习得的一套阳湖拳。打造学校尚武特色，人人学习阳湖拳，以此健体正气。学生积极参与阳湖拳的学习，即可获得“崇文尚武”章，能完整打一套阳湖拳即可增加章数。

6.我探访的十个红色基地。通过体验基地红色文化活动，磨砺意志品质，树立自立自强的理想信念。学生探访一次红色基地可获得一枚“崇文尚武”章，多探访多增加章数。

7.我传唱的百首古诗词。学生每学期从读、诵、唱、传等方面入手，经历古诗词传唱学习。成长册上记载学习情况，能吟诵和传唱一首即可获得一枚“崇文尚武”章。

8.我的 N 个体验岗。每学期开展担任家庭岗位、班级岗位、学校岗位、社会岗位体验活动，树立学生责任感，身体力行、勇于担当。在成长册上记录下体验的岗位名称、职责以及服务日志，并配上体验照片、个人心得等。

9.我的成长与收获。统计成长册上一学期以来得章数，通过自我回顾，总结写下收获与反思，从而激励和鞭策自己。

10.亲友团评价。邀请同伴、家长、老师及社会人员对自己一学期的成长进行评价，用多元评价促使荆川少年健康成长。

同时根据各年级的课程教学、主题活动、习惯培养等特色，增设相应的评价内容。例如一年级的开蒙课程、入队活动等。

三、提升成长册操作使用

每一位学生期初都将领到一本自己专属的成长册，一学期中，学生从习惯、课程、体艺、实践等多方面进行自评，并与他评相结合，争得“崇文尚武”章，在争章过程中习养担当品格。

1.习惯养成，心怀“担当”

好习惯是荆川担当少年自律与责任感的基本体现。每位学生都将经历仪表礼仪、用餐礼仪、做操规范、上课规范等多方面的评价。不同年级、班级在成长册上进行个性化的表达。如一年级开展的“21天好习惯养成计划”，以教师评价表、家长评价表进行量化评价的方式（例如星星榜、红花榜、加油站等）帮助新生在短时间内养成良好的常规，21天期满后进行评价总结，奖励学生“崇文尚武”章，以此激励学生与“好习惯”成为好朋友。

2.德育活动，厚实“担当”

学校设计制定了丰富的德育课程，每一学年将经历“荆川文化节”“荆溪嘉年华”两大特色活动，人人有所收获，学生用照片、文字等形式在成长册上留下参与活动的足迹，习阳湖拳，探访红色基地，传唱古诗词等，各科任教师根据学生本学期所经历的各类课程的表现、成绩等第等综合情况，给予学科海棠章，每月进行评价总结，兑换“崇文尚武”章。学生及时进行总结与反思，定下发展目标。

3.岗位体验，践行“担当”

荆川少年每学期将开展多元担当岗位体验活动，唤醒学生的

使命感、价值感、创造力，树立学生对自我、家庭、集体、社会的责任感。家庭岗位如“厨师小当家”“快递小强”等，班级岗位如“护绿小天使”“节电小管家”等，学校岗位如“校长小助理”“红领巾监督员”等，社会岗位则更加广泛，如“图书馆协管员”“博物馆宣讲员”“小交警”等等。学生在成长册上记录下体验过程与感受等，由同伴、家长、老师、社会对体验情况进行评价，每完成一项体验岗活动都可获得“崇文尚武”章。

成长册上一学期的总得章数，将成为学期评优评先的重要参考。学生翻阅着每学期记录的成长册，回顾成长历程，总结收获与反思，从而激励和鞭策自己真正成为一名有担当的新时代好少年。

成长册推行以来，激发了学生成长，激励了教师创新，推动了家校协作，促进了社会联动，深受老师、学生和家长的喜爱。在多次省市项目活动展示中，受到与会嘉宾的青睐与赞赏，收到了非常好的效果。《荆小担当少年成长记》无疑成为了荆川少年无比珍贵的财富，

家校社协同育人 齐聚力落实“双减”

溧阳市溧城中心小学 赵彦

一、分析合育趋势，把握教育发展方向

- 1.教育发展的历史选择。
- 2.我国当前教育改革的必然选择。
- 3.学校教育的自觉。
- 4.教育学人的使命。

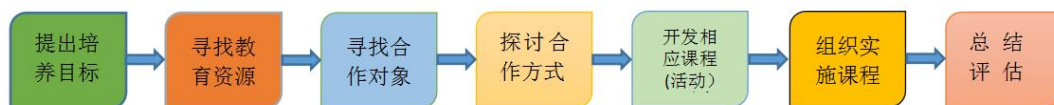
二、构建合育模式，拓展教育多维空间

1.家校合育模式：“1-2-4”模型

“1-2-4”模型可以概括为“一个目标，两个维度，四项任务”。一个目标，就是“成就孩子”。两个维度即两个方面的工作指向：一是学校更好地服务家长，提高家庭教育水平，使得家庭更适宜孩子的学习；二是学校面向家长和社会开放办学，吸引家长更好地参与学校、配合学校，不断提高学校教育水平和效果。四项任务指：了解和研究家长，教育和培训家长，指导和服务家长，不断吸引家长参与；从家长层面看就是：了解和认同学校，开展自我教育，加强自我改进，积极参与学校。

2.校社合育模式：以校为本

校社合育基本流程大致分解为三个步骤：考察社会教育资源，确立合育意向；利用自身优势，提供教育服务；整合资源优势，服务学校教育。



校社合育模式基本流程

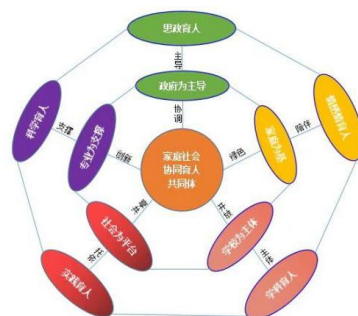
根据社会可提供的教育资源以及合育的目的，校社合育模式

大致呈现以下样态：

- (1) 校外资源共建基地（校外资源联盟）。
- (2) 校外课程与教学共建基地（校外课程与教学联盟）。
- (3) 校外师资中心（校外师资联盟）。
- (4) 学校—社区教育共同体（学校—社区教育联盟）。

3. 家校社合育模式：“五位一体”生态圈

我校以思想观念创新、体制机制创新、专业人才培养和指导服务模式创新四个方面为着力点打造家校社协同育人共同体，形成以政府为主导、以学校为主体、以家庭为基础、以专业为支撑，建立社会开放平台“五位一体”的家校社协同育人共同体新模式。



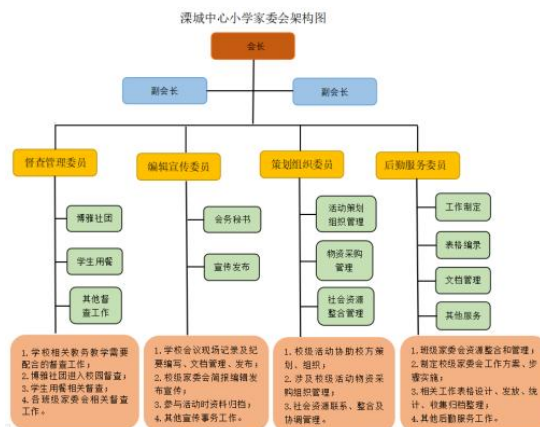
三、拓宽合育途径，营造良好教育生态

(一) 家校合育，打破教育 $5+2=0$ 的僵局

1. 赋权，提升家长委员会效能

能，变被动合育为主动合育。

赋权并不仅仅是“赋予”权力，而是挖掘和激发其内在潜能。家长委员会由班级和校级两级构成，两者之间是递进式的层级关系。通过主动参与，改变家校合育中学校处于主动方，家庭处于一味被动的局面。



2. 情境式沟通，破冰“沉默”现象，变单向为交流互动。

情境式沟通，改变以往动辄找家长的做法，创设教育情境，

以学生成长的真实事例作为沟通的契机，辅以照片、家校联系手册、小奖状等方式，是基于平等对话的双向沟通。同时，通过家访、访校、家长会、家长开放日、家长信箱、网络沟通、家长论坛、家校热线等方式，让家长发声，构建有利于儿童成长的教育生态体系。

3.定制课堂，提升家长胜任力，变补偿型合育为合力型合育。

开发“1 + N”校本课程，即普适性课程和差异性课程。

普适性课程，从家庭教育法律法规的宣讲、学校办学理念和育人目标的解读、孩子身心发展规律和特点等方面，以讲座、家长会等形式，组织全员参与，通过课程的实施达成理念一致、目标协同。

差异性课程，主要以调查问卷的形式了解家庭教育现状及家长需求，分年级进行问卷分析，分龄指导、全龄培育，量身定制主题课程和亲子活动类型，通过理论与实践双线指导家长改善家庭教育方式，提升家庭幸福感。

4. 亲子活动，让学生“在场”，从静态合育到动态合育。

推动亲子健身、亲子读书、亲子劳动、亲子环保、亲子研学、亲子日记等以服务家庭教育为目的的课程与活动，让学生“在场”，关切学生成长，让广大家长成为教育的“同盟军”、“合伙人”。

（二）校社合育，为“双减”保驾护航

1.社区联动，开展社区与学校互助式合育。

搭建平台，让社区主动承担起学生的社会教育责任，丰富社区教育服务项目，为学生营造健康的文化环境。鼓励学生广泛参与社区事务，为社区建设献言计策，为社区建设贡献力量。通过写留言板、社区公益宣传、社区服务等多种形式，实现“把学校建

在社区里，把社区建在学校里”的理想样态。

2.志愿服务，在沉浸式体验中融入社会生活。

鼓励和引导学生积极参加社区服务、实践课堂和公益活动，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神。校园“微公益”是近年来我校来打造的德育特色，通过开展“1000杯绿豆汤的旅行”“谢谢你罩着我”等一系列校园公益活动，师生公益意识不断增强，学生志愿实践能力得到了提高。

3.社会实践活动，横向合育和纵向合育相结合。

充分挖掘地方丰富的特色文化、风土人情等课程资源，积极开展各类实践活动，着力提升育人实效。如依托天目湖茶文化、南山竹海竹文化、熊猫文化等地方资源开展活动，活动系列化、课程化，取得了一定成效。

4.“社会大课堂”，资源式合育和功能式合育并举。

“社会即学校”，通过品德与社会等课程、课外活动以及利用社区图书馆、博物馆、青少年活动中心、红色教育基地等进行爱国主义教育；带领学生关心孤寡老人、残疾人和弱势群体，参加社区公益活动、社会募捐活动，培养学生的社会奉献精神；通过自然体验、劳动体验、磨难体验，培养学生的独立生存能力。“生活即教育”，整合社会资源，引导学生融入社会大课堂，实现组织功能上的一致性。

四、深化合育内涵，托举“双减”美好明天

家庭、学校、社会既要联动、叠加、融通，协同育人，又要各自提升、进步、创新，形成全面育人的格局，为学生健康、快乐成长托举美好明天。

“种子家长成长营”：

双减之下助力幼小衔接的家校共育行动

常州市新北区三井实验小学 张 婧

一、案例背景

我们发现从幼儿园步入小学，孩子在身心发展、思维方式、学习习惯、技能技巧上有着不同的特征与需求，这是孩子人生的重要阶段。幼小衔接、家校共育问题是社会普遍关注，需要迫切解决的问题，有其重要性：

1.强化幼小衔接是时代的召唤

教育部印发了《教育部关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》，针对长期以来存在的幼儿园和小学教育分离、衔接意识薄弱、过度重视知识准备、衔接机制不健全等问题，提出了一系列有针对性的重要举措。在双减背景下幼小衔接家校共育显得更为重要。

2.家庭教育是孩子真正的起跑线

习近平总书记提出：我们都要重视家庭建设，“注重家庭、注重家教、注重家风”的问题。只有每一个家庭都既承担起“帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶”的重担，才能为将来对社会作出有益贡献打下良好的思想基础、品德基础和人格基础。

3.遵循儿童成长规律的迫切需要

由于社会竞争的加剧，家长普遍感到焦虑，对孩子怀有过高期望。教育内卷现象堪忧。一些不规范行为严重扰乱了正常的教育教学秩序，破坏了教育生态，必须加强规范引导，确保儿童身

心健康成长。

4.学校教育面临巨大挑战

随着家长结构的优化，办学规模的扩张，办学品质的提升，学校教育也面临着前所未有的期待和挑战。

二、解决问题的特色做法与经验

我们从调查问卷数据反馈，靶向聚焦，通过一个课程系统、三大导师团、一个运行机制、一个支持系统和一个评价环，逐步建立与完善实施系统。

（一）一次问卷调查：靶向聚焦

学校对一年级 1000 多个家庭进行了问卷调查，共收到 816 份数据。我们发现 91.9%的家长在孩子学习的进度、兴趣与习惯上，在同伴关系与在校生活等适应性问题上，在孩子的心理问题、能力、安全、关注度等等问题上存在困境和难题，这为家校共育行动提供了方向指引。

（二）一个课程系统：组织实施

1.课程图

基于家长的实际困惑和学生步入小学成长的需要，我们对课程进行了整体架构，依托 cctalk 平台分为线上选修和必修两大板块，从习惯培养、学习能力、亲子关系、生活能力、亲子沟通、入学适应、隔代教育等 10 大主题出发，绘制课程图，聘请专家指导。鼓励家长积极参与，每学期必修一次线上集体课程，选修一次家长大学课程库课程。

2.课程模

每月一期“种子家长成长营”的完美尝试，突破了传统授课模

式在时间、空间、人员上的局限性，促进学校幼小衔接家庭教育指导线上线下全覆盖、常态化，我们通过精心打造亲子伴读专享课程、家教引路智享课程、家庭培育共享课程等课程模式，为家长提供了更优质的家教学习资源，让学习随时随地发生。

3.课程库

“种子家长成长营”的积极尝试，为我校的求原家长大学的课程库添砖加瓦，每一次精彩的讲座都成为了我们“家长大学”课程库的资源，使我们未来的家长大学必修和选修课同步进行成为可能，让专家指导、互助沙龙、互动游戏、亲子团辅等更多课型成为可能。

（三）三大导师团：专家助力

1.专家导师团。聘请固定的专家导师团,进行专业的指导，助力实施。

2.工作室导师团。学校组建学校家庭教育工作室，全体成员聆听讲座，把家教的理念和方法内化为自己的理解，并在生活中践行；记录自己的家庭故事，记录各种家庭教育案例，记录各类家庭教育方法和策略，成为“种子家长成长营”舞台上的专家和主讲人，大胆地走出去，面向更多的家长进行分享。

3.种子家长团。我们积极发掘家长资源，将有专长、特长，并热心教育的优秀家长引进我们的家长大学，发挥优秀家长的示范作用，为孩子提供丰富的优质教育资源。这些家长团队，结合自己的切身经验，把理念转化为最可行的方法。

（四）一个运行机制：有序推进

工欲善其事，必先利其器。我们制定完备的制度，合理的班

级家委会组织架构，完善的运行机制，去推进家校共育行动。

（五）一个支持系统：实施保障

从联系专家、发布信息、组织报名、活动主持、现场签到、会场准备、家长引导和活动报道，学校建立来了一套组织支持系统。

（六）一个评价环：有效闭环

我们制定了求原好家长量规，求原好家长评选程序：

1.自主申报。家长根据各项标准，进行自评后自主申报并提交相关材料，按照报名总人数对自评分进行积分评价，前 30%积 3 分，中间 40%积 2 分，后 30%积 1 分。

2.家长互评。根据自主申报情况，班主任在班级内部组织家长互评，得票前 30%积 3 分，中间 40%积 2 分，后 30%积 1 分。

3.教师评价。班主任带领主学科老师审核家长材料，符合条件，并且前两轮总积分较高的家长，按照学校提供的比例上报。

4.校级展评。学校根据实际情况进行综合评审，符合条件的家长颁发相应证书，并予以公示并制作微信公众号进行推送，展示“求原好家长”风采。

三、问题解决的成效与社会影响

聚力发展，实现双向奔赴，我们是最好的同盟；校园延展，打破了家校时空之隔膜壁垒；专家引路，提供了科学育儿的有效路径；对助力幼小衔接的家校共育提供了可借鉴的有效策略与实施路径。

家校“彩虹桥”，共筑同心圆

常州市西仓桥小学 沈 奇 张彩霞 王 康 陆 乐

一、案例背景

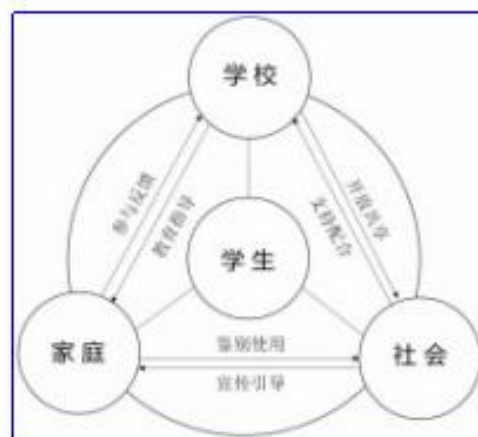
常州市西仓桥小学位于古运河畔，是一所生源为 100% 外来务工人员子女的学校。孩子们跟随父母从异地来到美丽的西仓“运河栖园”。他们远离故土、适应缓慢、缺少陪伴，为此，学校着力开展家校社劳动教育之旅，培养他们独立自主的能力。

二、解决问题的特色做法与经验

学校借“双减”落地之契机，本着“五育并举”的宗旨，在“运河文化”引领下，整合家校社资源，形成育人统一整体，提高劳动育人实效。



（全面发展的人素养图谱）



（家校社三位一体图式）

（一）劳模“上岗”，织就最美画卷

学校通过家长会、班级微信群等多种渠道向家长宣传“双减政策”，并联合家长评选六色运河家园“小劳模”的方式。从日常生活、生产性、服务型劳动三方面制定六色运河家园“小劳模”评价单。

附：六色运河家园“小劳模”评价单



板块一：“种子故事”：学校的“乡音民俗”农耕馆中，我们陈列了各种米、豆、蔬菜类种子，种子的故事由此展开。我们带领孩子走进农耕馆，了解农事用品、工匠用具及农学常识、种子种植等知识，画种子幻想画，开展种子自述等活动，锻炼孩子自信表达、审美等能力。



板块二：“植物旅行”：师生一起探寻运河边的植物朋友，学习观察记录可爱的植物，量高度，制名片，绘生长图等，融合了语文、数学、美术、运河文化等多个学科。



板块三：“运河街市”：利用劳动实践课、课后延时服务的社团时光，将种植收获的各种蔬菜摆放整齐，介绍美食、制作美食图鉴、模拟运河街市买卖场景，培养了孩子乐分享、勤表达的能力。



劳动实践润心：班级的劳作田就是孩子们的劳动实践乐园，孩子们躬耕其间，播撒种子、浇水养护、采摘收获，体验无尽的的种植之趣、养护之诚！



2.运河船点香满园

“运河船点”的美食文化犹如一颗璀璨的明珠，学校将其纳入劳动课程，多次邀请常州八仙食品经理张日成老师，开展“探寻运河文化，传承运河船点”主题活动，“文亨状元饼”“红楼一口酥”“宣怀家饼”等船点美食进校园，运河娃在述船点种类、绘船点食单、讲船点故事等系列活动中，体味运河船点的魅力，感受运河文化。



3.运河十景乐绘制

缘水而建，因水而兴，我们引导师生共绘“校园运河十景”。从运河盛景的选择、手绘、着色，到满园的窰井盖上色彩明丽、意蕴十足的“校园运河十景”的落成，孩子们经历了别开生面的劳动实践旅程。





(手绘“运河十景图”)

(三) 基地“上镜”，打造劳育新场域

目前，学校建有多处校外社会实践劳动基地。与学校一墙之隔的运河五号创意街区，孩子们在“红色场馆”习表达、做手作，在“橙色”陶艺馆制作陶碗，在档案博览中心守护档案，在佳农探趣生态园体验劳作。我们与三堡街社区、光大银行、福建商会等单位，形成了长期稳定的共建关系，架起一座彩虹桥，让学生在社会的舞台上上好“劳动”这一课。

【运河印记 1】

2022年5月，运河娃领略到了江南田园的独特的农耕文化，参观了江南水车，感受磨豆腐、收南瓜等劳动的喜悦，有效拓展了学校“农耕馆”课程。



【运河印记 2】

2022 年暑假，学校联合三堡街社区开展“用爱‘堡’jia 护航”暑期夏令营系列活动，古扇绘运河，传承乱针绣与茶香宋韵文化。



【运河印记 3】

2022 年秋，学校联合三堡街社区开展“陶”李芬芳·诗情画“艺”陶艺制作活动，运河娃锻炼了自己的想象力、创造力和动手能力。



（四）积分“上榜”，盘活劳育新生态

为保证家校社联动机制的平稳运行，学校编写《运河娃手册》，制定运河家园“小劳模”评价单，同时在班级设立“小劳模”争星榜、“劳动之星”积分榜、“岗位小达人”集赞榜，进行家长、教师、社会、学生四方评价。

三、问题解决的成效与社会影响

1. 校园体验“金徽章”

家校“彩虹桥”，共筑同心圆项目实施以来，孩子们先后在学校承办的 12 次国家、省、市、区级活动中亮相，荣获“金徽章”。

同时，学校的劳育项目“亲何思源 弘毅致远”荣获首批江苏省“一校一案”典型案例。

2.家庭劳模“五彩旗”

孩子们在多彩旗帜的激励下，在不同的家庭劳动体验中，争当“小劳模”，学做小主人。

3.社会增添“燃动力”

我们结合《运河娃手册》，每年六一儿童节联合常州市国税局、光大银行等单位，表彰“岗位小达人”，为孩子们的社会实践增添“燃动力”。

携手，是为了更紧地相依。家庭、学校、社会，我们心手相连，架起一座彩虹桥，共筑运河娃栖息与成长的同心圆！看，运河畔的古韵校园中，镌刻着运河娃劳作的身影，流淌出运河娃辛勤的汗珠，荡漾着共育共美的清波……

五育提优：给每个儿童的“通识素养大课”

——升级不可或缺的星河学校课后服务

常州市武进区星河实验小学 姜静波

中国社会现处于转型时期，要建设创新型国家，就必须培养人格完整、头脑健全的通识人才、思辨型人才。课后服务是教育部门落实惠民措施“最后一公里”的主动担当。课程服务课程指向五育提优，通过通识素养大课的设计与实施培养具有独立思考精神的完整的人，是创造性落实国家课后服务政策的内在要求。

一、撒一张服务需求大网

为了能充分调动教师的积极性，满足学生的需求，学校以交互思维与行动理论为基础，设计《课后服务教师问卷调查表》《课后服务学生选课意向表》等问卷，对教师、学生以及家长展开问卷调查，做数据分析。通过聚类分析，初步形成培养“儿童创想家”的育人目标，通过态势分析，“摸清家底”，从不同角度了解学生起点和兴趣特长，家长诉求和祈盼，挖掘并盘活家校资源，把育人目标建立在课后服务第二时段课程的“最近发展区”。

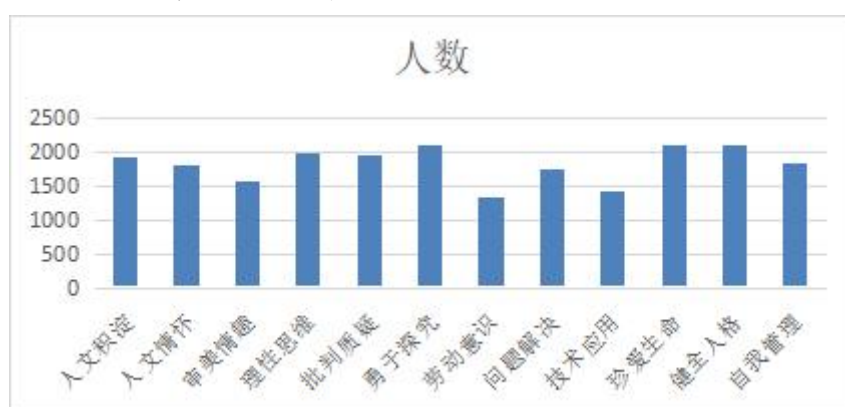


表 1：学生核心素养培养意向图

二、画两幅素养大课地图

1.建设即时即地“做创行”的场景样态。学校围绕培养学生创新

素养的目标，优化五类学习场景，即自我领导力、体育创想、科学创想、艺术创想和人文创想空间，形成具有沉浸感、体验感以及参与感的“做创行”场景，丰富课程的场景与资源。

岛名	学习空间	岛域功能
星星岛	自我领导力空间	一众复合型的班级学习空间，成就美好自我。
太阳岛	体育创想空间	一片用脚步丈量的运动场域，沐浴阳光温暖。
智慧岛	科学创想空间	一个未来科学教的实验基地，孵化科技创新。
美学岛	艺术创想空间	一方多功能立体艺术创造集市，尽享艺术美。
时光岛	人文创想空间	一处融媒体阅读体验中心，让思维交织驰骋。

表 2：课后服务空间设计图表

2.研发通识素养大课课程体系。儿童通识教育需要以课程为载体，由课内到课后，关照广博、综合、经典三个要素，集合不同场景设置创想日课表、周课表和月课表，为学生提供普惠性“菜单式”服务，鼓励学科内、学科间、年级间交叉融合，形成面向全体、群体和个体的课程链条，破解传统教学视野狭窄、学科碎片化、知识讲述方式无趣的难题。

（1）班级日课表，每日一主题，日日有成长。课后服务第二时段课程安排每天不同样，“运动日”每班每周一次，低段设置“戏剧日、游戏系、心育日、场馆日”，中段设置“头奥日、实验日、阅读日、思维日”，高段设置“劳动日、口才日、时光日、创造日”。年级组赋能，根据学生年段特点开设课程，组内教师发挥特长组合配班，引导学生在实践与探究中丰盈思维的生长。

（2）年级周课表，双周一大课，课课有精彩。核心素养的培养需要熏陶和积淀，学校以年级为单位，分别开设体育、礼仪、艺术、哲学、思政、心理六大素养课程。课程通过花样武术、带感韵律操趣味增强新生体质；形象礼仪、社交礼仪提升个人修养；声势律动、自制乐器玩出审美创意；茶话会谈、辩证思维聊出儿

童哲学；新闻联播、国防军事聚焦思政能量；团辅游戏、心灵语录塑造健康人格。

周次	低段 (韵律操系列)	中段 (武术与游戏)	高段 (民间传统游戏)
第二周	我学基本手势与步伐 游戏“小鸡吃米”	多种方式拉韧带 游戏“大王叫我来巡山”	抖空竹与踩高跷 游戏“麻雀逗猫”
第四周	韵律操《大王来巡山》 游戏“螃蟹赛跑”	猴哥猴哥来学拳 游戏“三打白骨精”	滚铁环与双踢毽子 游戏“击沙包”
第六周	韵律操《白龙马》 游戏“夺皮球”	冲拳推掌我都会 游戏“割麦子”	柔力球与跳双绳 游戏“贴烧饼”
第八周	韵律操《踏浪》 游戏“跳方格”	我来学马步与弓步 游戏“石头剪刀布”	班级拔河比赛 游戏“跨大步”
第十周	韵律操《拍手歌》 游戏“建小球”	学习五步拳1 游戏“踩影子”	班级长绳比赛 游戏“赛龙舟”
第十二周	韵律操《你笑起来真好看》 游戏“找伙伴”	学习五步拳1 游戏“钻篱笆”	班级接力球比赛 游戏“踢设目标”
第十四周	韵律操串烧 游戏“避水雷”	看我来耍拳 游戏“英雄鱼”	班级毽子团踢比赛 游戏“谁的马力足”

表 3：体育素养大课内容安排表

(3) 学校月课表，一月一花色，色色有食育。民以食为天，搓汤圆、打年糕、做春卷、揉青团……中国传统美食历史悠久，承载着浓浓的风土文化。每月结合时令，学校食堂与课堂联动，选择这些易上手的面食、糕点开展施予课程。学生通过了解食材、挽袖制作、创意设计等环节，真正感受舌尖文化，培养文明用餐礼仪，促进身心愉悦与心理健康。

三、探三条素养大课路径

1.课程实施五步骤培养专家思维

围绕每个课后延时课程，教师在集备课的基础上和孩子们一起设计、实施课程的具体内容。第一步同理，从真实环境中查找资料，思考课程本质问题；第二步界定问题，头脑风暴汇总驱动性问题；第三步思考解决方案，思维可视化设计解决问题的流程；第四步实践操作，在驱动任务中创造性解决问题；第五步过程分享，回顾课程精彩时刻提出优化方案。

2.课程“小小机制”激发“存在潜能”

一是“小时光”的经历。既有普惠全体学生学习内容，更有为

了满足学有余力的学生的需要，结合拔尖创新人才培养目标和特点设计“小时光”经历；二是“小组别”的研讨。通过小型工作组有干预的自主学习、标准导向的体验学习、任务驱动的协作学习、问题解决的项目化学习在课后服务课程实施中的导向作用，为学生提供独立进行实践探索的机会。

3.课程质量动态监测提升服务品质

（1）“一制度”审议课程，维护课后服务生态。每到学期末，选择骨干教师、市区课程专家、学校管理层、家委会、学生代表构成审议团，围绕育人目标，按照审议程序商议学校需要淘汰的课程、增设的课程、以及开设的初步认定，保持课后服务的开放性和灵活性。

（2）“五步法”质量评估，动态管理服务效果。校长室把关课后服务课程方案框架的整体架构，课程研发部把控教师课程设计方案的质量，课后服务督察组观察与反馈日常课堂教学状态，年级组对学生、家长不定期开展满意度调查，通讯组挖掘卓越课程深度宣传。五步评估法覆盖全学期，立体式过程监督与多渠道反馈，确保课后服务品质的保证和提升。

（3）“多元化”教学评价，数据刻画成长画像。教师对课后服务中学生学习的评价依托数字平台采集活动中的自我评价、朋辈互评及教师评价等数据，通过静态作品设计、动态学生表现性任务等汇集证据链，以“不同维度积分+期末教师评语+本期成长大数据图表”的方式综合表达，最终形成学生个人成长画像，不断促进教学更新。

走出去，让课后服务更多彩

——解小“百米教育圈”校外实践探究课程的研究

常州市解放路小学

课后服务是学校统筹校内外教育资源，统筹课内课后两个时段，对教育教学安排进行整体规划的重要组成部分，有效解决了部分家长不能及时接送孩子的难题，极大减轻了家长的经济负担，促进了孩子核心素养的发展。然而，课后服务在实施过程中也暴露出了诸如形式单一、教师负担过重、专业师资缺乏与课堂教学界限混淆等一系列问题。如何更好开展课后服务，让它更加充分地发挥效能呢？解小从自身实际出发，不断探索、研究，构建解小“百米教育圈”，做好“引进来，走出去”的课后服务功课，让学生走向更广阔的天地，也让学校走出了一条适合市中心老学校课后服务的特色之路。

一、以学校为圆径，构建“百米教育圈”

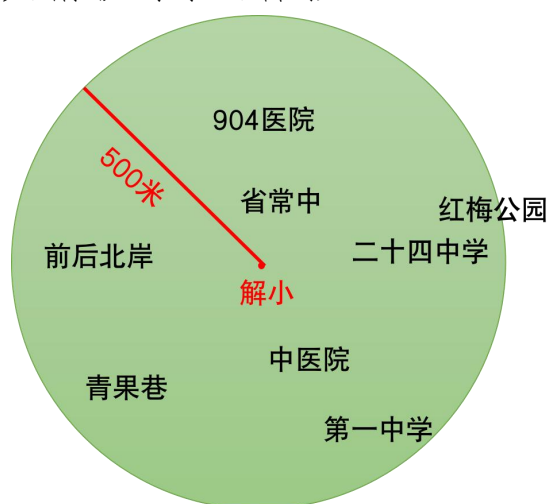
（一）盘点资源基础

常州市解放路小学地处常州市中心，虽然学校占地面积不足一公顷，却有着得天独厚的地理环境优势。学校毗邻风景名胜红梅公园，紧靠市知名学府江苏省常州高级中学、第二十四中学，解放军第 904 医院、中医院，消防支队也近在咫尺。方圆百米内有前后北岸、青果巷、常州市第一中学，周边丰富的文化教育资源，为学校开展课后服务校外实践课程提供了优越的人文环境，也为学校解决场地狭小、学习空间不足、个性化教育实施不充分的难题提供了思路。

（二）建“百米教育圈”

为满足学生多样化的个性需求，拓宽学生的视野，丰富学习

体验。学校在广泛征求师生和家长意见的基础上，深入分析研究论证，组织人力开发了丰富的课后服务校本课程体系。以“一点、一线、一圈”为总体架构，“一点”即以解小为核心的课后服务主阵地，“一线”即以五百米长度为半径，“一圈”即融合方圆五百米内的社会资源形成的教育资源圈。“百米教育圈”旨在依托学校周边资源，盘活社会资源，实现校社一体化，充分挖掘周边资源开展校外课后服务实践探究课程，丰富学校课后服务内容，让学生走出校园，有更多样、更精彩的学习体验。



百米教育资源圈

二、以五育为目标，设计实践课程

（一）架构丰富课程

学校以“解放”教育哲学作为课程之魂，围绕学校办学追求“富有创意的学校生活，培养具有创造力的儿童”，打造创意的课程文化，建构校外实践课程。学校坚持五育并举，融合育人，以“百米教育圈”学习场域为主，以“文化探访、项目研究、实践创造”三大主题为学习内容，基于整合、选择、实践的课程实施方式，创新学习方式，以项目化学习、综合实践活动为主，让学生在小学度过富有创意的学习生活，培养有好奇心、求知欲、创造力和上进心的解小儿童。

目标	实践探究基地		
德育	旷达文豪 (东坡公园)	江南名士第一巷 (青果巷)	书生领袖 (瞿秋白纪念馆)
智育	智慧编程 (市一中)	科普实验(省常中)	兴趣专场 (少年宫)
体育	游泳(市一中)	阳光心理 (904 医院)	足球(24 中)
美育	千古读书地 (红梅公园)	古今博览(图书馆)	矿物世界 (德伊门科普)
劳育	职业体验 (消防支队)	泥塑 (前后北岸泥人馆)	百草集(中医院)

(二) 创意实施课程

1.创编实践手册

根据学生年龄特点，确定实践手册的目标，让学生带着研究主题、学习工具走进现场，在实践中学习，学会观察，学会梳理，学会提炼，学会解决问题。每一学期的实践成果手册都是学生创意学习的成果。

2.深入实地探访

解小课后服务打破空间界限，学生在老师的带领下走出校园，走进了社区的大学堂。比如学校与常州市中医院共建了一个中草药种植园“百草园”作为项目化学习和劳动实践基地，并打造了一系列具有中医药特色的实践课程。上学期，部分学生走进中医院，聆听了中医伯伯的讲解，了解“药食同源”，切身感受中医药文化的博大精深。同时，孩子们还参观了中药馆，现场实地学习中草药知识，观摩并体验中草药的称量及艾灸、耳穴压豆等中医传统疗法，感受“孟河医派”的深厚底蕴。除此之外，解小学生们还分别走进常州市消防支队，开展红领巾寻访活动。少先队员与消防

队员零距离，面对面，参观和体验部分消防器械，感受“对党忠诚，纪律严明，赴汤蹈火，竭诚为民”的职业使命。同学们走进青果巷，重走名士之路，寻觅文化之源；在红梅公园观察植物、研究花草的生长，感受自然的魅力；在第一中学恒温游泳馆学习游泳，强身健体；在省常中开展科学实验，提升科学素养等。学校努力开发和利用周边具有富有教育意义的优质人文和社会资源，让学生在真实的生活情境中展开探究学习活动，从而发挥校外教育资源在课后提升学生核心素养等方面的作用。

三、以素养为导向，创新评价方式

（一）搭建平台，展示评价

对于实践探究性学习，学校设计多样化的作业，比如视频图片、访学游记、探究报告等。对于这些作业，学校搭建平台展示学生学习成果，线上以微信视频号、公众号、校园网为三大媒介，线下充分利用学校微展中心，走廊等场地展示学生作品，记录少年风采。同时设立“讲学日”，成立“解小院士讲坛”，开设“研究分享”主题论坛，在校园内形成一种善表达、乐探究的氛围。

（二）全程管理，综合评价

除了对学生实践探究性学习的结果性评价外，学校更关注过程性评价，关注事件分析、问题的发现与解决、探究体验的自主性与持续性等全过程。参照档案袋这一有效的形成性评价方式，设计关照项目全程、关注学生发展的“一本通”手账，体现评价主体的多元互动，评价内容的丰富多样，评价过程的开放包容，评价方法的適切灵活和评价结果的形成发展。

从“明德”到“立德”——情境下的共读共育校本行动

常州市明德实验中学 徐锦珠

一、案例背景

（一）“双减”背景

1.“立德树人”根本任务催生共读共育机制

十九大报告指出，要落实立德树人的根本任务。优良的道德品格是一代新人全面发展的底色。占全国总人口近三分之一的未成年人的思想道德状况如何，直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。

2.“双减”形势促发共读共育开发

“双减”背景下，学校如何在课后服务时段打造育人课程，让学生爱上学校，爱上阅读，爱上学习，学校聚焦隐性教育资源的体系开发，积极建构“1+N”课后服务新模式，开辟“阅享时光”，从学生思想品德、核心素养建设入手，继承中华民族几千年形成的美德。

3.学校内涵发展谋划共读共育策略

为谋求学校内涵发展，学校将阅读教育与家校社共育品格提升项目有机结合、深度推进，提出在真实情境创设共读共育中为学生明德尚善、立德修身提供生长场域的创新策略，围绕“立德固本、和爱润心、知行一体、实践创新”的办学理念和“明德·敦行·致远”的校训，打造全阅读共同体，让道德真正明德于心，立德于行，实现家校社共读共育浸润式的阅读。

（二）破解的问题

孩子的生命成长应该是五育并举协同发展，“双减”之下，学校

育人职能加大，学生在校时间加长，每个孩子健康的品格养成尤为重要。提升学生核心素养也是新时代赋予学校现代教育的使命和追求。“种树者必培其根，种德者必养其心”，因此，学校以阅读文化为引领，以阅读课程为核心，责无旁贷地承担起学生品格提升的教育重任。

（二）期望达到的目标

基于学校“明德立德”的价值追求，让阅读育人成为学校品格提升工程的标志，构建“共享、共赛、共讲、共演”的四场共育立体阅读育人社区，创新推进协同阅读育人深度融合，形成阅读教育合力，实现家校社三方的有效衔接、互相促进的良好风尚与全阅读育人生态。从多形式共读，到多模态共享，多层级、多主题、多形式螺旋式推进，为实境阅读和虚拟空间的共读共育社区奠基。

通过阅读项目的打造，培养指向核心素养，立足我校育人的总体目标“明德立德”，学生在重组再创提升阅读认知中开拓德智土壤，培植思维与表达、想象与创造、理解与传承，种下家国情怀、国际视野的种子，让道德真正明德于心、立德与行，助推师生从“明德尚善”到“立德修身”，培育正心立学、砺己达人、格物明理、修身正趣的明德学子。而从学校整体而言，培育“共读共育”的校园文化，涵育“明德尚善”的学生群体，构建全员联动的共读共育环境，生成共读共育的育人行动样式。

二、特色做法与经验

（一）整体思路

明德即学以明德，光明德行，这是我校校名“明德”命名的初衷，“立德”，即树立德业和个人修为，这是教育的根本。基于这样

的办学根本，我们确立了本项目的发展目标，包括培育“共读共育”的校园文化；涵育“明德尚善”的学生群体；构建全员联动的共读共育环境；生成共读共育的育人行动样式。整体设计了“一线，二延，三级，四场”立体阅读育人行动新模式，即围绕“共读共育”和“享演赛讲”，推进课后服务阅读课程，形成一条主线、两头延伸、三级并进、四场共育的阅读育人行动新模式。具体指始终紧扣从“明德尚善”到“立德修身”的品格提升的共读共育为一条培养主线，积极采取以校内为主阵地，向校外和网络两头延伸的方式，班级、年级、校级三级齐头并进的策略，构建四场共育的立体阅读育人行动新模式。

（二）具体举措

1.多模态阅读课程——构建共读共育生长场

以培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人为目标，培育明德守正，尚善乐学的明德学子，努力促进明德学子德行锤炼和核心素养的养成。依托校园图书馆资源，整合学校多模态全阅读育人课程建设和品格提升项目，通过图书馆资源建设、阅读主题规划、读书内容优化、活动评价提效等整体联动，研发并实施以学校阅读为主体，社区、家庭共参与的家校社协同读书育人新课程。

（1）主题式推进的传统经典类阅读

基于《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录（2020版）》初中段100本推荐书目进行辐射阅读，三个年级分级开展“声声·事事”师生共读共育课程，每月推荐不同月主题、书目、篇目以及相关影视类作品，进行立体化辐射阅读，内容聚

焦名家经典、社会时评、原创作品等，以此提高师生文学素养和品德修养，培养家国情怀。

（2）融合式推进的全学科类阅读

将阅读跨出语文学科，以国家课程为主体，依据学科特质和核心素养确定育人维度、整合阅读资源、开展全学科阅读的学习与交流。在育人价值追求基础上，立足核心素养及生活情境，通过学科本位阅读、社会生活空间主题融合阅读、家国情怀的思想情感明德阅读的三级进阶模块，指导学生把学科知识、技能、思想等融入阅读过程，基于生活需要，开展基于当下需要又服务于学生未来生活的项目式、情境式、主题式的学科阅读行动。各学科结合月主题“共读共育”活动，发挥学科特点，挖掘育人诵读素材，开辟“声声·事事诵读堂”活动。例如，地理围绕“热爱祖国大好河山，坚持领土完整”的角度；语文老师站在“传承传统文化，打造文化软实力”等角度；生物老师站在“生命的神奇和力量”“和谐温暖的人际关系”等角度；政治老师站在“社会时评”“爱国爱家”等角度……组织学生围绕主题挖掘学科故事，延展学科知识，培养科学素养，浸润伟人情怀。充分联合链接各学科育人素材，立体育人模式，践行“人人都是德育工作者”的教师理念。

（3）项目式推进的班级德育类阅读

班级融合阅读根据学生生活现状和精神需求，从“自己”“他人”“社会”“世界”等出发，基于班级德育建设，将阅读融合其中，根据细化主题推荐适合的书籍及资源，开展主题统领下的融合阅读活动，以任务群的方式构建起整体框架。内容涉及亲子交流、家校社共育、德育月主题感悟、学校习养食育劳育等课程点滴记

录等多方面德育素材和资料，以及德育类文学作品等均可共读共育，采用师生共读，亲子共读，以此培养学生良好的习惯，畅通师生、生生和亲子沟通，以共读共享达到共育共长的目标。

例如，学校以突出劳动开设特色化校本课程，以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美、以劳创新，充分发挥劳动综合育人功能。学校校内开设砺德园生态基地，校外对接北港街道农业种植基地，开展品格提升校本实践课程。各班将劳育和阅读有效融合，围绕劳育课程开发不同的阅读实践内容，创意开发阅读育人资源，以更好培养出爱祖国爱家乡，具有“热爱劳动，热爱学校，体验快乐，感受成长”的明德学子。

2.螺旋型阅读活动——打造共读共育体验场

结合阅读课程体系，开展赛享讲演等阅读活动，从共读到共赛推动认知性阅读；从共享到共讲进行延展性阅读，从共演到共情激活创造性阅读，螺旋式行动模式推动阅读体验中心，提升学生素养。

(1)“诵”

学校在“声声·事事”情境阅读的基础上开展情境诵读竞赛活动课程，竞赛活动以一学年为一季，以一次主题活动为一期，利用“朗读亭”和“优谷朗读”平台开展线上诵读系列活动，活动中学生从读经典作品到读原创作品；从个人诵读到生生同诵、师生同诵、亲子同诵；从校内竞赛到校际竞赛；从线下个性化阅读创作到线上个性化诵读，形式多样，内容多样，每一期评选出“最美朗读者”、“校园星十佳”和“诵读星达人”，学年末由各期“最美朗读者”进行年度诵读总冠军擂台赛或现场朗诵展。以活动推动行动，带

动阅读，以阅读带动育人，构建以活动课程为主的阅读活动体验场，创设师生共读共享的沉浸式阅读聚合场。利用线上朗读平台和朗读亭开展线上诵读活动。通过线上系列活动和现场冠军总决赛，通过线上点赞投票与线下专家听评相结合的评价方式开展，激活了全阅读共赛场。截止目前，学校开展了“一路暖阳一路歌”、“阳光之下”、“恰同学少年”、“献礼建党 100 周年”、“百年初心历久弥坚 童心向党扬帆远航”等一系列线上诵读活动，激发学生阅读热情，鼓励学生以诵读分享阅读成果。

（2）“享”

依托校信息化平台开通“明德云端分享会”，“明德钟声讲堂”，“班级讲堂”构建“三级阅享会”，丰富多彩的快闪阅读推广活动，使阅读具有趣味性、时尚性、互动性，强调以多种形式来展示阅读的魅力，重视通过音乐表演、歌舞展示或行为艺术等给受众留下深刻的印象，促进师生对阅读实现深度的思考。

（3）“讲”

诵读宣讲行动，辐射全阅读共讲场。立足图书馆，辐射共享资源与平台，从学校到北港街道文化站到秋白书院再到常州市图书馆。分别开展“致敬国旗校园诵读宣讲”“播种家国天下社区诵读宣讲”“赋能未来联盟校际诵读宣讲”等诵读宣讲活动，让学生进行个性化诵读展示的同时为学生种下“家国天下”的种子，涵育“明德尚善”的群体气质，共读共育，赋能未来。

（4）“演”

戏剧行动课程，生动全阅读共演场。与阅读课程同步开展戏剧行动校本行动，学生在重组再创提升阅读认知中开拓德智土壤，

培植思维与表达、想象与创造、种下家国情怀的种子。依托一楼“钟声剧场”，引导学生树立终身阅读、读悦终身、获益终身的读书意识。例如学校开展了“话红船、传精神、生壮志”的“红色话剧节”活动，围绕建党百年来的党史和英雄事迹，以表演的形式再现了一个个硝烟中崛起的革命故事；在校园青果·牛津阅读俱乐部基地开展英语情景剧活动，帮助营造阅读型校园生态，提升品格型育人环境。

从“静读”到“诵享讲演”系列活动，从共读到共赛推动认知性阅读；从共赛到共讲进行延展性阅读，从共演到共情激活创造性阅读，螺旋式行动模式推动阅读体验中心。

以活动构建 3C 立体场育，即包括全媒介、全场景、全社群的立体全面阅读（全面 comprehensive），包括线上线下相结合、虚拟实境相结合、家校社协同育人等立体场育形态。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）共读共育，课后服务阅读育人行动模式初步形成

在月主题式共读的基础上，立体建构阅读认知中心，依托“赛享讲演”多模态、多层次阅读系列活动，从共读到共赛推动认知性阅读，从共享到共讲进行延展性阅读，从共演到共情激活创造性阅读，螺旋式推动阅读体验中心，提升学生素养。同时健全了阅读活动激励和评价机制，扩大了阅读影响力，激发了阅读内驱力，探索一个以紧扣从“明德尚善”到“立德修身”品格提升为培养主线，以校内为主阵地，向校外和网络两头延伸的方式，班级、年级、校级三级齐头并进的策略，与我校课程体系深度融合，培育正心立学、砺己达人、格物明理、修身正趣的明德学子，构建“共

赛、共享、共演、共讲”四场共育的立体阅读育人路径。

从立体化融合式阅读输入，到“赛享讲演”的阅读输出；从学科本位阅读到班级融合阅读，到主题阅读，从课堂到课外、从学校到家庭再到社群，在以学校为主体、学科为阵地、班级为中心，社区、家庭共参与的全员行动中。

（二）共读共育，阅读项目实施经验有成果可辐射

自去年年底课后服务“阅读”课程启动仪式以来，我校通过倡导生生诵读、师生共读、亲子共读、分层阅读、主题式阅读等形式，设计了丰富多彩的活动，充分利用互联网开展阅读推广活动，激发学生阅读兴趣，培养良好阅读习惯，促进学生品格和气质的提升。经过近一年不断的努力，目前我校的大阅读课程已经取得了一定的进展。

我校构建了充满书卷气息和现代气息的大阅读空间，二楼明德漂流书屋和朗读亭“声声·事事”留声空间成为学生课后服务闲暇时光所在地，学生在此录制、点赞、视听，好不惬意。目前，我校朗读云平台中的作品已达五千余件，点赞量超过二十五万。

我校组织学生在课后服务期间开展了《基于国家中小学智慧教育云平台》的共读共育创新实践阅读活动。坚持服务“双减”工作，使用国家智慧教育平台和省名师空中课堂提供的体育、美育、劳育、科技等优质资源提升课后服务质量，在周一至周五课后服务“悦享时光”（每天晚 6:00-6:20）开展“立体化阅读”和家校共读共享活动，拓展了学生视野，提升学生素养。

在喜迎中国共产党建党 100 周年之际，参加了由市教育局组织开展的“阳光下成长”主题系列诵读活动，总计五期，师生用饱

含情感的诵读致敬党的初心使命，担当奉献，开拓创举，举世功业。联合云南省怒江傈僳族自治州泸水市新城新时代中学，成立了阅读云端联合工作组，搭建了阅读联络专线，两校师生通过云平台积极参与共读活动。或阅读红色经典，或诵读原创英雄故事；或个人独诵，或师生齐诵，形式多样，内容丰富。活动共收到参赛作品 376 个，总播放量 3482 人次，访问量 4911 人次，辐射家校社。

多位学生获常州市“幸福阅读、快乐成长”奖项。八（1）班潘秋彤同学在 2020-2021 年中国教育电视台主办的“英雄中国少年说——迎接中国共产党成立 100 周年全国中小学生诵读活动”中荣获“优秀作品奖”，我校诵读社团作品在 2021 年全市“我心向党”中华经典诵读大赛中荣获二等奖。立足于阅读课程的图书馆建设项目也入围常州市“新基建”项目，阅读项目也成功申报常州市品格提升项目。

课后服务共读共育，从立体化融合式阅读输入，到“赛享讲演”的阅读输出；从学科本位阅读到班级融合阅读，到主题阅读，从课堂到课外、从学校到家庭再到社群，在以学校为主体、学科为阵地、班级为中心，社区、家庭共参与的全员行动中，“人”在发展，校园在生长，书香在飘逸。

当“课后服务”遇上“超强导师团”

常州市勤业中学 尹嘉舟

一、案例背景

2021年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了文件《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（简称“双减”政策），在落实与实施“双减”政策时，基于学校“让每一个生命都精彩”的办学理念和学校改扩建工程后新建千人报告厅的优势，常州市勤业中学创新开设“勤中公开课”这一课程，将优秀的家长资源、社会资源引入学校课后服务，建立“超强导师团”，形成教育合力，力求达成全面育人、全方位育人的素质教育目标。

二、解决问题的特色做法与经验

有了时间和场地的保证，如何使“勤中公开课”这一课程发挥最优的效果，学校从以下几个方面进行探索和实践。

（一）课程目标的设计制定

勤业中学将实现人的德智体美劳全面发展、综合素养提升和获得终身幸福作为不变的目标和核心价值追求，在这一总体目标的引领下，通过不同单元主题公开课的内容教育引导学生坚定理想信念、加强品德修养、增长知识才干、历练奋斗精神、增强社会责任，培养学生认知能力、创新能力、实践能力和职业能力。

（二）课程资源的开发实施

在课程资源的开发实施中，为保证每周公开课的顺利开展，学校前期通过网络调查问卷向学生家长、本校老师、社区工作人员大量征集公开课主题，然后精心挖掘筛选，建立学校的“最强导

师团”资源库，定期分主题、分年级组织开展公开课。

通过实施，“勤中公开课”的开设得到了各班家长的支持，他们结合自身职业特色开展讲座；其次公开课的开设得到了社区的支持，社区工作人员主动加强与学校之间的联系，共享学习资源；公开课还得到了常州小记者协会、常州市反诈中心、常州市朗诵协会、常州市交警支队等社会机构的大力支持，他们都积极向学校输送优秀的资源，为学校落实“双减”政策的目标提供了坚实的基础。

（三）课程内容的系统规划

在课程内容的系统规划上，主要包括弘扬传统文化、提升学科素养类、普及多元文化、增强心理品质四个单元主题。（如下表）

“勤中公开课”安排表		
单元主题	课程内容	课程目标
弘扬 传统文化	《古典诗词的韵律美》 《家风、家训、家规》 《知行合一走天下》 《朗诵，不只是声音》	弘扬传统文化， 增强文化自信， 坚定理想信念。
提升 学科素养	《新闻采访与写作》 《普法知识进校园》 《音可医心境，乐可陶情操》 《知法明理，健康成长》	领略学习魅力， 提升学科素养， 增长知识才干。
普及 多元文化	《品味 sign language 的魅力》 《学财商 赢梦想》 《科技之旅——奇妙的 3D 打印》 《普及防疫知识、弘扬抗疫精神》	引入多元文化， 开阔学生眼界， 培养创新能力。
增强 心理品质	《曙光救援 向险而行》 《成长 NO 烦恼 青春 NO 极限》 《安全教育促成长》 《共探发展之路 拥抱美好未来》	增强心理品质， 加强品德修养， 增强社会责任。

（四）课程管理的效果评价

在课程效果的管理评价上，在每一期公开课开展时，学校年级主任、各班班主任都会协助会场的纪律管理，保证学生的听课效果；在公开课结束后，学校都会征集学生的听课感悟，并甄选优秀作品刊载在学校的微信公众号，扩大公开课的影响力；每学期结束后，学校会设计好调查问卷，做好课程的评价反馈，让勤中公开课真正成为学校的一个可持续推广的特色项目。

经过问卷调查，学校发现从内容的选择上，最经典的，未必是最有趣的；最受追捧的，也未必是最值得追捧的。学生渴望增长见识、开拓眼界，同时又希望能有更多他们感兴趣的话题，如人文历史、社会热点、科技发展等；其次，学生也希望转变传统讲座听得多，讲得少；动脑多，动手少的特征，希望能尽可能地让他们融入话题，参与讨论，互动反馈。他们甚至提出希望自己以后也能成为公开课的主角，校长、老师成为他们的听众，让他们也有展示的舞台和表达的勇气。这也为“勤中公开课”打开了实施的思路，使它朝着更具特色的方向发展。

三、问题解决的成效与社会影响

通过一学期的开设，“勤中公开课”的探索与实践已经取得了阶段性的效果。

一是通过精心设计、学校不断完善公开课的课程内容，最大限度丰富服务形式，帮助学生打通课本知识与社会生活的联系，将学生的校园生活与社会接轨，最大限度将“课后服务”落到实处，使课后服务真正为学生所爱，所用，所得。

其次进一步发挥了家校社各自的功能和资源优势，互动共进，

齐抓共管，形成合力，以优化教育环境推动学校教育教学工作，努力打造“学校、家庭、社会”三位一体的教育网络，充分体现服务性。

再次通过引入优秀的家长义工资源和社会力量资源，让课后服务成为开放的共同服务场，丰富了课后服务的师资力量，智慧破解了教师整体负担问题，既能提升课程质量，又可减缓部分教师担纲值守的压力。

“双减”政策本质上是帮助减轻学生的作业负担和校外培训负担，缓解家长的教育焦虑症，促进孩子的全面发展。“双减”的意义不在于“减”，而在于背后的“提升”。勤业中学开设的“勤中公开课”通过构建课程内容提升课后服务品质，为“双减”政策在学校的落地落实保驾护航。

“人间语文·微积微写”大作业体系建构助力“双减”落地

溧阳市燕湖小学

一、案例背景

“减负提质”是教育整改的大方向。各学校纷纷对作业进行改革，力求“减负提质”，但是高年段语文作业还是容易出现“穿新鞋走旧路”，喊着“减负”的口号反而增加作业总量，作业内容不能“接地气”等现象。究其原因，学校年段的作业体系没有完善建构，对语文教材的挖掘深入不够，言语实践活动宽度不足，对学生的评价力度不大。因此，燕湖小学以校为本建构学校“人间语文·随文创意微积微写”大作业体系，希望达成以下目标：

- 1.减轻学生作业负担。
- 2.提高学生在校学习效率。
- 3 满足学生个性化需求。
- 4.提高学生语文核心素养。
- 5.减轻家长、教师课外辅辅导压力。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）整体规划高年段语文学科单元。

高年级小学语文作业要形成体系，作业内容需要极精细化，且具有结构性、系统性、关联性、序列性等特征。小学高年段高质量的语文作业体系建构要以单元为基本单元进行整体设计：整体规划语文单元——研制单元作业目标——依据单元目标设计单元作业——调整完善作业体系。

1.作业总量与类别的整体规划

作业作为检查学习效果的窗口与发展学生的风口，一般囊括

基础作业和拓展作业，基础作业以巩固当天所学的“字词”、“诗句”等基本知识，基本技能为主；而拓展作业一般分为基础知识、核心能力与合作探究三方面。以此为基础，“少而精”的20%课内作业巩固及为每篇课文定制80%拓展作业“人间语文·随文创意微积微写”共同组成。“人间语文·随文创意微积微写”的构成又由“随文微积累”与“随文微写作”两部分构成，致力于课内外教与学一体化。

2. 关心主题统筹作业内容

在统筹小学高段语文作业内容时，内容设计要以关心为出发点，关心的主题包括：关心自我、关心周围的人、关心陌生人、关心动物、植物和自然环境，关心非生命的物品和器具，关心知识。将关心以显性和隐性的方式贯穿于语文作业体系中，充分了解学生和社会，将学习兴趣与学生的生活经验相结合，将学生的学习生活与未来成长相联系。

（二）基于教材的独特作业内容挖掘

1. 人文主题与语文要素相结合

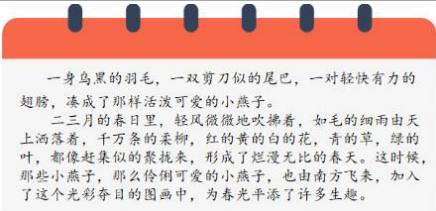
统编版教材采用“双线组织单元内容”，即用人文主题组织单元课文，同时将语文要素渗透每单元课文知识与能力训练中，由浅入深，形成一条贯穿横纵向教材的显性线索。五、六年级语文要素有阅读训练要素、表达训练要素、口语交际要素等。

2. 突出语文训练的序列、梯度和螺旋上升。

“人间语文·随文创意微积微写”体现作业体系阅读和表达训练要素交叉，由易到难，由简到繁。

例如，纵向上，在《生活情趣中借物喻人——<落花生>微积

累与微写作的学习策划》中：“微积累”第二板块积累诗句：诵读关于落花生的诗词，积累划线句子，从“花生”意象入手，体会诗人表达的花生精神。“微积累”内容由点带面地推进，体现练习的序列与梯度，直接点明本课的语文学习要求与方法，使学习目标更加清晰。横向上，大单元作业分层设计，对比五年级上册习作单元《16 太阳》与《17 松鼠》的“随文创意微积微写”，更有效凸显作业螺旋上升的过程。

	说明文以“说明白了”为成功 ——《16 太阳》微积累与微写作的学习策划	妙趣横生的说明文 ——《17 松鼠》微积累与微写作的学习策划
随文微积累	词语积累： 【微积指导】关于太阳的成语	词语积累： 【微积指导】课文中的近反义词
	诗句 【微积指导】诵读关于太阳的诗词，体会山河壮丽景色，感受诗人抒发的情感	诗句 【微积指导】诵读含有列数字等说明方法的诗句：
	趣读说明文 【微积指导】阅读简单非连续性的说明性文章，了解基本的说明方法。	趣读说明文 【微积指导】《蜂鸟》与《松鼠》的作者都是法国的布封，对比阅读，学习作者的写作手法，体会说明文的趣味。
随文微写作	【微写指导】叶圣陶爷爷说，说明文以“说明白了”为成功。通过《太阳》这篇课文的学习，我们学习了用列数字、举例子、作比较与打比方的方法去凸显太阳“远、大、热”的特点。请你也用上这些方法，查找资料，试着介绍月亮的相关特点吧。	 一身乌黑的羽毛，一双剪刀似的尾巴，一对轻快有力的翅膀，凑成了那样活泼可爱的小燕子。 二三月间，微风轻轻地吹拂着，如毛的细雨由天上洒落着，千万条的柔柳，红的黄的白的花，青的草，绿的叶，都像赶集似的聚拢来，形成了烂漫无比的春天。这时候，那些小燕子，那么伶俐可爱的小燕子，也由南方飞来，加入了这个光彩夺目的图画中，为春光平添了许多生趣。 请以介绍“燕子”的特性为重点内容，查找资料，将上面的话改写成说明性文字。 【微写指导】在查找资料的基础上，抓住燕子的外形特点、行为特征、生活技巧等方面进行细致而生动的介绍。

（三）表达类成果引领自我建构

“人间语文·随文创意微积微写”体现课内教学重难点全面覆盖，“输入”与“输出”全面关联。“人间语文·随文创意微积微写”实践读写的“短线结合”，根据课文的特点，选择适当的角度，通过“小练笔”的方式对课文从句式、段式、立意和写法等方面进行模仿。

（四）言语实践灵活运用生活

《语文课程标准》指出：语文是实践性很强的课程，应着重培养学生的语文实践能力，而培养这种能力的主要途径也是语文实践。吴忠豪教授也说：“言语实践是提升学生语言文字运用的关键所在。”

（五）“微积微写”晋级游戏激励自主成长

“微积微写”晋级游戏评价对教学过程的实施具有很强的指导作用，对激励学生的阅读写作兴趣，提高“微写”水平，改进习作教学方法及促进学生的发展，都起着重要的作用。开放的评价以激励为评价宗旨，评价定位于老师与学生、学生与学生，在互换交流、双向互动的评价中，提高学生的习作能力。

三、路径制定：作业体系管理坚持“五个一”

（一）组织管理团队

为了能有效开发“人间语文·随文创意微积微写”系列作业单，构建“人间语文·随文创意微积微写”大作业体系，首先要组成作业体系管理团队，齐心协力做研究，完善大作业体系并做好专业化管理保障。

（二）“五个一”作业体系管理路径

作业体系的管理是一个需要落到实处的长效机制，“贵有恒，

何必三更起五更眠。最无益，只怕一日曝十日寒”，作业管理需要坚定的意志与巧妙的智慧。

- 1.每天聚焦一堂课
- 2.每周调研一个班级作业
- 3.每月参加一次月度语文作业规划
- 4.每季度剖析一个年级
- 5.每学年做一次校级作业调查

四、问题解决的成效与社会影响

“人间语文·微积微写”大作业体系的建构改革了课后作业管理，不仅取得了较大的成效，也产生了深远的社会影响。学生课后作业的负担在减轻；教师专业素养的品质在提升；家长课后辅导的压力在变小；学校整体语文教学效益在提高。

改革作业顶层设计 构建绿色发展生态

常州市金坛西城实验小学 殷 芹

一、背景意义与价值取向

学校秉持“绿色教育”理念，以“双减行动”为指引，以“轻负高效”为目标，以“作业管理”为突破，积极实施“三大绿色行动”，通过聚焦课内常规练习与课外拓展作业的深度研究，不断明确作业育人导向和价值追求，努力推动“绿色”课堂整体变革，不断丰富“绿色”作业实施路径，全面营造“绿色”作业环境，多元推进“绿色”作业体系，系统架构“绿色”发展生态，深切推动“双减”行动与学生作业变革的纵深发展。

“绿色作业”指在“五育并举”指引下，以实现“全面发展的人”为目标，遵循儿童成长规律，体现充满生活气息、充盈学生个性情趣、充备学生实践体验，培养创新精神的学生自主学习方式和活动。“绿色作业”从单一学科趋向跨学科融合，凸显自主性、实践性、合作性、探究性、综合性和生活化等特征，用“生态”“生动”“生长”的课程理念，丰富和涵养儿童学习生活。引领儿童的学习生活由纸面走向实践，实现全面发展。

二、顶层设计与实施路径

学校以“立德树人”为根本，以“作业变革”为核心，积极开展“绿色作业”项目实践，有效推进“三大绿色行动”。

（一）针对基础层，实施“培根”行动，整体营造绿色作业环境。

行动目标：开展全员培训，从根本上转变教师、家长的教育观，形成科学、理性的教学观，为孩子的健康成长营造良好的环境氛围。目标指向：全面更新全体教师的教育教学观；全面扭转

全体家长的家庭教育观；全面改善学校硬件基础和校园文化。

（二）把好核心层，实施“修枝”行动，系统建设绿色课堂生态。

行动目标：变革课堂教学模式与流程，优化课堂练习环节，形成优质、高效、和谐的“绿色”课堂。目标指向：引领教与学的一体化变革，构建“高效优质”的课堂模式；切实减轻学生作业负担，推动“活泼灵动”的作业管理。

（三）关注提升层，实施“长叶”行动，逐步完善绿色作业体系。

行动目标：面向学生，系统梳理现有作业内容、形式与评价方法，积极打造绿色作业体系。目标指向：尊重个体差异，在学科课程中为学生量身定制作业内容；注重分类管理，在综合课程中为学生创新分层作业要求。

三、实践创新与范式表达

（一）常规作业表达：紧扣核心素养，别具一格

学校立足课程培养目标，紧扣学生核心素养，研发精品习题，使之作为课堂教学之必备环节。主要两种形式：一是每节课的前3分钟“双基”练习，促进儿童掌握本学科的基础知识和基本技能，具有限时、精练、高效特征；二是针对本节课教学目标和教学内容，精心设计专项训练，形式上充分彰显“变式”原理，举一反三，灵活多变，内容上既相对独立，又在纵向和横向上无限拓展。

（二）综合作业表达：促进个性发展，灿然一新

学校立足学科教学特点，关注学生个性特长，培育学生创新能力，积极改革学科作业模式，从“+学科”、“学科+”到“1+X”，主动实现作业管理从1.0到3.0的积极转变。

作业1.0版：“+学科”，基于主题，整合学科

将一个主题综合设计为中长程作业，尽可能多地整合多个学科，运用全课程思维，实现跨科通融，培养学生综合素养和实践能力。

以“花之韵”主题作业为例。活动目标：学生亲手种植并观察记录植物的生长过程，掌握栽培的基本方法，增强自然和谐的生态文明意识；感受植物生长全过程，学会用数据、图画、语言描述等方法交流自己的观察结果，获得对自然、生命的真实体验。活动内容：科学—郁金香种植；语文—郁金香观察；综合实践—郁金香折纸；美术—郁金香画展；音乐—郁金香歌曲；体育—郁金香拼图；专集—各项活动综合展。

作业 2.0 版：“学科+”，基于能力，不限学科

关注学习主体的感受与需求，关注课任教师的想法，鼓励其主动参与。考虑中短程作业，设置规定动作加自选动作，学生实践体验时既有一定基础，又有创新性，丰富有趣，印象深刻。

以“亲近端午”主题作业为例。活动目标：通过系列活动体验感悟传统文化，培养孩子们对中国传统文化的兴趣，了解端午节的来历和风俗，进一步弘扬中华优秀传统文化美德。活动内容：学生完成两项拓展作业，即一个年级固定项加一个学生自主项。固定项目指学校规定的实践体验项目，自主项目指学科拓展类，由学科教师设计负责实施方案，班主任及配班教师会商确定一个最优方案。

作业 3.0 版：“1+X”，基于兴趣，个性订制

精选出作业主题，即为“1”，根据各年级段的学生兴趣，制定出不同项目菜单供学生选择其中两项或多项去完成，即为“X”。

给每位学生提供更可能大的选择权和自由度，实现私人定制式的作业菜单。

以“我和我的祖国”主题作业为例		
类别	作业项目内容	作业呈现方式
大量阅读	诵读爱国诗词	诵读视频
动手制作	制作一份爱国主题手抄报	手抄报
	制作一张祝福祖国贺卡	贺卡
审美艺术	写一张爱国诗词书法作品	书法作品
	画一张爱国主题绘画作品	绘画作品
户外体验	开展一次国庆主题参观	自选：绘画、摄影；游览图；PPT 解说；微视频；美篇等。

(三)假期作业表达：综合能力运用，融为一体

学校针对寒、暑假等长假期，根据各年级段的学习兴趣、知识基础、能力水平等，采取“J+Z”的作业管理模式，“J”即是基础知识和基本技能；“Z”即是综合能力和综合素养，让学生充分发挥自主能力，积极提升综合能力运用水平。

暑期“绿色作业”实施建议

五年级（ ）班 姓名：_____

写给同学们的话：

亲爱的同学们，伴随着阵阵的蝉鸣声，轻松而又缤纷的暑期生活即将开始。为了让我们的暑期生活健康、快乐、有意义，我们推荐一些充满趣味、充满挑战、充满体验的“绿色作业”项目，争取做到“静、能读书、动、善实践”。你可以根据自己的兴趣和进行选择，合理安排好假期的生活，提高自己的综合素养，期待您的积极参与，给你的假期生活增添色彩，让你每天都有新的收获！

一、暑期“绿色作业”内容及实施建议

项目一：大量阅读

1. 精读整本图书2本（完成后，请家长在评价表相应栏内签名），选择其中一本写好评后感，能向同学推荐其中一本，并详细说出推荐理由。
2. 感受精彩爱国影片的魅力，值“建国70周年”之际，建议每个学生看1-2部精彩的电影，选择一部感触较深的电影，写一写自己的感受。
3. 重温中华经典，熟背《必背古诗七十五首》，能用公正漂亮的字默写。

项目二：体育锻炼

模块1：一分钟跳绳

在家长指导下进行一分钟跳绳，并记下一个数，根据标准，家长给予等级评价。（建议饭后不适宜立即运动），每分钟140个及以上为优秀，120-140个为良好，100-120为及格。

模块2：自选运动项目一项

根据个人爱好，可选择游泳、球类、田径、武术、民间传统体育项目等多种运动项目中的一个，连续坚持15天，请家长持续评价记录。

项目三：职业体验

请家长带领孩子职业体验一天（如体验餐厅服务员、小小报童、小小解说员等），感受生活不易，并写一篇心得体会。

二、暑期“绿色作业”评价

（见反面）

我的“绿色作业”完成卡

_____ 年级（ ）班 姓名：_____

日期		自我评价（第一栏打等第，后两栏在评价栏内签名）										教师评价
体育健身	模块1：一分钟跳绳											☆☆
	模块2：（ ）											☆☆☆
大量阅读	我读	家长评价	我读	家长评价	读后感悟（40字）	家长评价						☆☆
	（ ）		（ ）		（ ）							☆☆☆
实践体验（职业体验）	体验职业名称	家长评价和签名	心得感悟（40字）	家长评价和签名								☆☆
			（ ）									☆☆☆

附：暑期“必读经典书目”推荐表（建议根据孩子情况选择至少2本进行阅读）

书名	作者	出版社	关键词
《窗边的小豆豆》	黑柳彻子	南海出版社	校园 教育
《草房子》	曹文轩	江苏少年儿童出版社	童年 纯情
《新月集》	泰戈尔	新蕾出版社	诗歌
《城南旧事》	林海音	中国青年出版社	童年 成长
《荷花镇的早市》	周翔	21世纪出版社	乡村 油画
《春秋故事》	林汉达	中国少年儿童出版社	历史
《手帕上的花园》	安房直子	接力出版社	幸福 温暖
《古代诗书与贤者故事》	赵国瑞	新世界出版社	历史 经典
《失落的一角》	谢尔希尔登	南海出版社	童年
《金银岛》	史蒂文森	少年儿童出版社	历险
《鸟蛋里的奇遇》	查波	江苏少儿出版社	诗歌
《班长下台》	林文宝	湖北少年儿童出版社	校园 幽默
《清了一百万次的猫》	佐野阳子	接力出版社	神奇
《琥珀》	沈石溪	浙江少儿出版社	悲壮
《王子与贫儿》	马克·吐温	浙江少儿出版社	幽默

四、社会效应与未来追求

在作业管理变革中，学校以“绿色教育”为理念，以“双减行动”为引领，以“学生发展”为根本，全面实施“三大绿色行动”，积极推动课堂理念、教学模式、作业管理三大环节的深度变革。学生、教师和家长是改革的推动者、亲历者和受益者，得到全社会的广泛支持，多次在市区级进行专题报道与交流。在今后工作中，学校将进一步提炼优势经验，进一步提速作业改革，进一步提升管理效能，形成“双减行动”中金坛西城实验小学集团的个性色彩和特色表达。

学伴研习社：“双减”后让周末“增值”

武进区实验小学分校 霍晓玲

在“双减”政策落地一年以来，我校秉持以校内校外双管齐下为思路，释放学生的主体活力，让学生有意愿、有时间、有空间自主发展和个性化成长，提高整体素质、发展健全人格。学校充分发挥学校教育和家庭教育的协同育人功效，开展“学伴研习社”活动，引导学生以整体的、系统的观念处理好学习时间和学习效果、学科成绩和课外活动、知识积累和核心素养、知识点和求知欲的关系，使学生的知识、才能、身体、精神、个性得到全面而丰富的发展。

一、调查分析：直击“双减”后现状需求

随着国家“双减”政策的出台，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训，义务教育阶段学生的校外培训负担大大减轻了。但同时也引发了家长或者学生新的焦虑：“双减后的周末怎么过”？针对困惑，我们对本校家长进行了问卷调查，并对比分析了“双减”前后学生、家长的情况。

“双减”前	“双减”后	“双减”后情况分析
72.3%学生参加辅导班	47.8%学生不参加辅导班，绝大多数未有新安排，较为空闲。部分学生参加次数变少，少数排满体、艺培训。	1.不上培训班，休闲时光太长，家长指导能力有限。2.长时间参加辅导班或待在家中，孩子觉得无趣。3.期待有适宜活动，让孩子得到锻炼，增进社会交往。
43.6%学生参加学科类培训		
29.3%学生参加三次及以上培训		
23.1%学生因辅导班造成压力		

基于以上的调查分析，如何让周末、节假日的学习与休闲活动张弛有道，武实小分校建立课外“学伴研习社”，让“双减”下的

周末更“增值”。

二、学伴研习社：推进“周末”增值的有效措施

“学伴研习社”以同班级、同小区或同爱好等为主要组建因素，一般在周末开展自助互助学习或有价值的活动，时间多数为半天-1天。设组长（学生）和辅导员（家长志愿者）各一名，可以按活动需要轮换。

（一）“制度”保障，让“学伴研习社”真正成团

“学伴研习社”组建原则。发挥自主性，即成员自己组、组名自己起、组长自己选、计划自己订、辅导员自己聘、活动自己搞、阵地自己找、组务自己管，把更多的机会留给孩子。活动内容，体现趣味性、实践性、有效性，在活动中获取快乐，增长见识，锻炼能力。

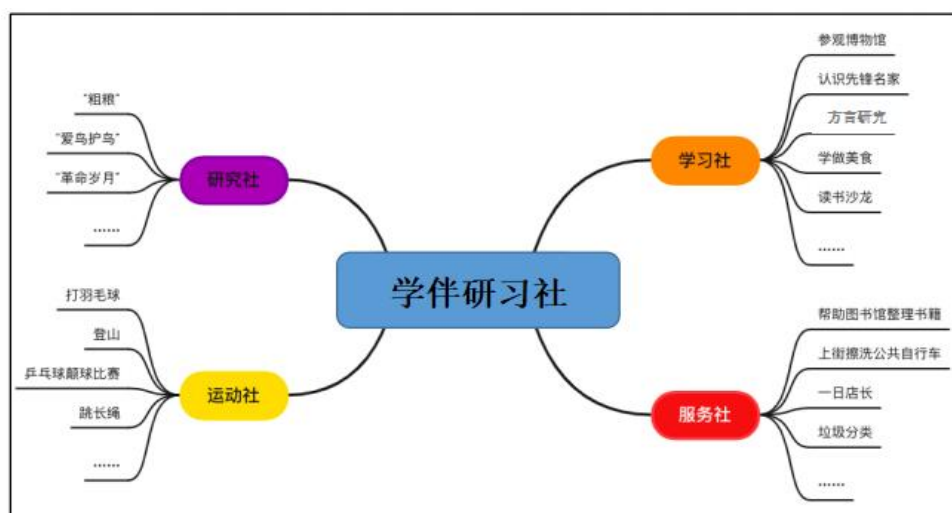
“学伴研习社”管理规范。活动开展细化流程，要求做到“活动前申报”“活动中动态汇报”“活动后小结报告”，并制定应急预案。借助家长、志愿者、爱心人士等力量，在学校、社区、大自然等场所，采用“1+N”的形式安排内容，形成校内外教育的贯通与合力。

“学伴小组”运行机制。一是记录学习成果。活动结束后组长认真做好活动记录以及资料的收集，填写记录表，撰写活动小结或新闻报道用以呈现活动成果。二是多种渠道展示。学生整理的调研报告、手抄报、手工制作成品等成果，利用德育小课、班队课以及学校微信公众号、宣传窗、班级群等平台交流加以展示。三是定期评价表彰。“学伴研习社”从自主策划、小组实施、多元反馈三个环节形成学生活动的闭环逻辑。定期对学生参与情况进行评

价，并表彰优秀。

(二)“路径”探寻，解码“学伴研习社”活动特色

根据学生的兴趣点与需求点，探索团队共读、健康运动、亲子活动、项目探究、公益服务、文化体验、研学旅行等内容。学校通过实施以下四条路径，让学生的周末“有滋有味”。



1.以核心素养为落脚点的“学习社”让周末增加“厚度”

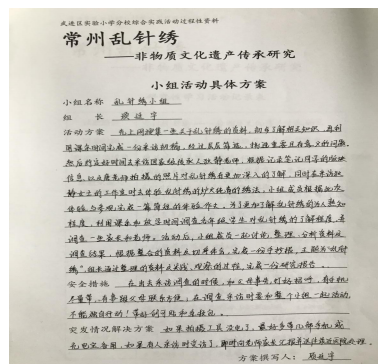
在常州市前瞻性“众筹阅读”项目引领下，学校开展以阅读核心素养提升为目标的学伴阅读活动。组建“小书虫”学伴研习社以来，读书活动更加丰富多彩，变自主读为小组读，变读后感、好词好句记录为课本剧表演及多形式交流分享。



2.以地方元素为打卡点的“服务社”让周末增加“宽度”

“要热爱自己的家乡，首先要了解自己的家乡”。常州市是一

座富有深厚底蕴的文化之城，“双减”后的周末，同学们有充足的时间到深度了解常州的特色文化。“星星之火”学伴研习社的孩子们可以深度了解常州市的非遗文化，比如“乱针绣”“梳篦文化”“杨桥捻纸”等，感受城市的文化底蕴。



3.以健身团建为实践点的“运动社”让周末增加“乐度”

“双减”为体育教育拓展了空间，“小健将”学伴研习社充分挖掘学科特点，探索兼具趣味性与育人性的体锻新模式，努力实现体锻爱好从单一向多元转变，体锻技能从课堂向课外延展，体锻意志从脆弱向坚强提升。“打毛球球、登山、一袋牛奶的暴走”越来越多的孩子爱上了丰富多彩的运动。在家长志愿者的组织下，“小健将”研习社“快乐运动，健康成长”亲子主题比赛，在体育技能比拼中，小朋友们学习了竞争与合作。“小红学家”学伴小组组织“爱我祖国，筑梦未来”红色之旅军事拓展活动。



4.以项目学习为探究点的“研究社”让周末增加“深度”

项目化学习作为当今教育领域的热点话题，已成为落实学生核心素养的重要方式之一。“学伴研习社”活动立求与项目化学习

相结合，朝向学生的素养，感受学习的深度和意味。结合研学实践，各年级组结合当下热点，开启了项目化“一线观察”学伴研习社活动。

寻找“红色宝贝”亲子活动，我们开展了“时光里的老物件”“舌尖上的老物件”“歌声里的老物件”主题活动，并为不同年龄的队员开发适配的研学清单。

寻找身边的“红色宝贝”拓展活动安排

活动时间	活动年级	活动主题	活动内容
3月	小学三、六年级	时光里的老物件	寻找家中或者博物馆里珍贵的“红色物件”，了解其历史背景，将这件老物件拍摄下来，并说说自己的感受，黏贴在学习单上。
4月		舌尖上的老物件	和家人一起做一做、尝一尝革命战争时代的食物，并将你脑海中的画面用绘画的形式呈现在画纸上，并将作品拍成照片贴在学习单上。
5月		歌声里的老物件	向家中长辈了解他们年轻时耳熟能详的一首红色歌曲，并学唱这首经典歌曲。

2021-2022武实小分校“一线观察”学伴研习社活动一览表

序号	项目名称	序号	项目名称
1	消失的垃圾桶，生长的环保意识——关于“马路两旁大垃圾桶消失”现象的项目实施报告	7	《我的手机小伙伴，亦敌亦友——“六年级学生使用手机利与弊”的调查研究》
2	生命宝贵，幸“盔”有你——关于小区周边骑乘电动车人员戴安全头盔的调查报告	8	《盲盒的未知世界，吸引多少青少年》
3	人间烟火气，最抚凡人心——关于后疫情时期“地摊经济”的调查报告	9	《规律睡眠，健康未来——关于小学生睡眠状况的调查报告》
4	关于儿科“就诊难”的实践研究	10	“延”续爱心“时”干为民
5	关于身边水资源保护情况的调查研究	11	健康用餐“筷、勺”行动——关于公筷公勺落实使用现状的调查研究
6	小区公共场所吸烟以及烟头乱放情况的调查	12	“党建红”绘制成长“同心圆”研习活动

武进区实验小学分校研学单

班级	姓名
老物件名称	
来源	
故事	
照片	
我的活动体会	

武进区实验小学分校研学单

班级	姓名
舌尖上的变迁	
家里的长辈小时候吃什么	晒晒今天我吃什么
对比发现	
我的体会	



触摸发展“红色力量”



自觉表达“爱国情怀”

武进区实验小学分校	六(6)班 张同心	13685277340	树人红盟党建标志		我以教育和党这两个元素为主，表现的是“教育永远在党的指挥下，永远光明闪耀”这一主题：“五星火炬”代表新时代的“希望”——少先队，火炬上的“火”改为“红巾”，是想让更多人知道党百年的渊源历史；含笑的人儿和盛开的鲜花则是想突出，我们这些孩子在老师春风般温暖的教育下，将无边的光景展示给大千世界。教育党，永远是同心！
武进区实验小学分校	六(5)班 肖伊雪	13685277340	树人红盟党建标志		作品中间的五角星代表着中国的欣欣向荣，党徽代表着镰刀和斧头，象征着中国人民的勤劳与智慧。随风飘扬的五星红旗是中国人无限的骄傲与自豪。波涛汹涌的波浪是中国的母亲河——万里长江。牡丹乃是中国的国花，是繁荣昌盛的意义。
武进区实验小学分校	六(5)班 董芳晴	13685277340	树人红盟党建标志		本标志以两根麦穗为半边围绕主体，象征和平，圆中的红色包裹着党和教育，书的边框是蓝色，教育使人心平气和，似蓝色般平静，党的标志悬浮在书上，象征党和教育关系密切，党关注教育，教育为党供人才，党和教育只有共同发展，共同进步，才能使整个国家欣欣向荣，整体看上去庄严肃穆，象征意义也十分美好。

积极创造“红色作品”

三、问题解决：“学伴研习社”增值效能与社会影响

“学伴研习社”活动经过一年级的探索，消除了有“周末困惑症”家长和孩子的顾虑，丰富了孩子们的周末时光。2022年6月份，为了了解学伴研学社的成效，我们也进行两组问卷调查。抽样调查显示，家长眼中“学伴小组”活动确实让周末有了“增量”。

武实小分校学生周末学习情况抽样调查

选项	小计	比例
学生参加学伴研习社	460	71.3%
学生参加艺术、体育兴趣班	339	52.6%
学生、家长觉得周末时间很充实	552	85.6%
家长参加过学伴研习社活动	343	53.2%
本题有效填写人次	645	

武实小分校家长眼中的“学伴研习社”抽样调查

选项	小计	比例
课外语数英辅导班时间、次数明显减少	224	42.6%
户外活动时间增加	469	89.3%
电子设备使用时间减少	306	58.2%
进行劳动、动手实践活动时间增加	479	91.1%
和原来一样，没有明显变化	12	2.3%
本题有效填写人次	526	

“学伴、学伴，同学习，互陪伴，共成长，它带给孩子们的不仅是丰富的课余生活，还给了他们一个有温度的美好童年。”这是很多家长的感叹与共同的感受。

学科育人视域下的小学科学作业管理探索

常州市龙城小学 程 英

一、案例背景

2021年7月，中共中央办公、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称《意见》）¹。小学科学作业设计和管理迎来了更多的机遇和挑战。如何善用科学作业，实践立德树人？立于课程标准和学习品质，我校一直在不断地探索研究性、实践性、综合性、跨学科的作业设计和管理，以提质增效发挥科学作业的育人功能。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）从观念到行动：从新负担到真有趣

科学探究是无止境的，科学探究没有“句号”，一节课中不可能把所有的问题都探究完，学生也不可能没有问题，因此科学作业更多是学生课后研究的继续。另外，纵览科学教材，学生的许多作业与课堂教学密不可分，如养蚕、观察月相等。如果学生没有很好地完成，将无法组织交流，必将对课堂教学产生影响。因此，在科学课堂中，培养学生作业习惯，创造性地设计一些探究性强，让学生的个性能得以充分张扬的科学作业，对于培育学生的科学素养，这是一种非常重要的途径，真正得让学生觉得是“真有趣”“真需要”，而不是新的负担。

（二）从个体到群体：差异作业发掘示范

面对学生的个体差异，我们针对目标开放、内容开放、过程开放、结果开放等学生需要提出的不同层次的要求，设置一些紧

¹ 中华人民共和国中央人民政府网站——国务院公报，2021年第22号。

贴学生学习的开放性作业。在学生学习三年级上册第2单元《研究土壤》单元中，我们布置了一个作业：做一件对保护土壤有益的事情。结果学生做了许多让我们意想不到的事情：有的学生做了一些保护土壤的宣传小报，有的帮助清理了小区土壤中的垃圾，有的开始在家里进行垃圾分类了，有的把做实验用的蚯蚓放回，有的看到土地荒废没有被使用时就主动写起了倡议书等等。学生完成的作业方式各异，主体性、创造性得到了很好的发挥，学生在不同程度上都有所收获。

所以，在设计科学作业时，要从科学学科核心素养入手，兼顾群体特征和个性差别，并依据课程标准和教材内容，有梯次地设计出适合他们的差异化作业，提高作业的针对性和实效性，从而达到收获更多学生更多方面的成功经验。

（三）从单一到综合：探索跨学科项目化

义务教育课程方案和课程标准（2022年版）中强调，要设立跨学科主题的学习活动，加强学科间相互关联，带动课程综合化实施，强化实践要求。

1.加强学科融合

探讨跨学科的综合工作，加强学科整合，体现整合思考，寻求各学科知识系统中可以相互联系、交织、相互促进的内容，梳理整合学科。要重视作业的内涵，注重学生多学科的综合素质。

2.聚焦真实学习

跨学科项目化的作业设计，追求的是真实的学习经历。主要包括：真实的情境，即依托学生真实生活环境，向学生提出一个挑战性问题；真实的内容，建立学习任务与学生经验、社会生活

的联系，为学生提供综合运用所学知识，解释或解决复杂社会生活问题的机会；真实的参与，鼓励学生对自己的学习过程进行论证和评价；真实的观众，拓宽学生成果展示的渠道。

以任务为驱动，以问题解决的方式开展项目化活动。如搜集型的作业：恐龙灭绝的原因。调查型作业：家乡水质情况。实验探究型作业：使沉在水里的物体浮起来。观察型的作业：植物家观察植物的生长秘密，撰写植物生长日记。想象型作业：假如没有微生物，世界会怎么样。反思型作业：科技带给人们什么等。

3.依托节点生活

我们可以寻找科学学科和节点性生活主题的联系，以节气和假日生活为基础，以实践活动为主线，以任务群方式呈现活动内容。如在清明节种一颗向上的种子，端午节研究雄黄雌黄陨石，中秋节了解人类的“奔月之旅”，关注中国的探月工程，春分节气话一话气候变化、植物生长变化情况。

（四）从散点到序列：深化实践学科育人

将科学作业和学生的学习、生活勾连起来，从散点走向序列，打造品牌活动，为学生创造了更丰富多元的学习和生活体验。在开展序列化科学学科活动时，也要注意以下几个原则。

1.价值：实现学科育人

育人方式的创新实践是科学课程与教学落实立德树人根本任务的关键。通过实际场景的创设和真实情境中问题的处理，关注学生综合能力的培养，并彰显科学学科育人的丰富样态。

2.分层：符合不同学情

科学作业的设计既要面向全体学生，重视学生最基础的知识

技能的习得、最基本的学习思考方法的掌握以及最基本的学习活动经验的积累，也应尊重学生个体发展的差异性，根据学生发展的差异制定不同层次的发展目标，从而实现以人为本的教学。

3.贯通：凸显思辨个性

我们纵向为轴地整体设定目标、设计内容。学生通过多种形式的参与做出判断、传递思考、表达观点、提出疑问、分享经验，潜移默化培养了学生思辨的个性。

三、问题解决的成效与社会影响

“双减”政策在学科教学中的关键是提质增效，实现学科教学有效和学科作业高效。我校将科学作业设计和管理融进学生学习的真实情境中，整合教师智慧，引入可利用的资源，研发各类作业。让作业和学生生活链接，学有用的科学，助力学生科学核心素养的形成，真正发挥出了作业的育人功能。

固本提质：“双减”背景下打造“生根”式作业

常州市新北区新华实验小学

一、案例背景

（一）学校总体情况

新华小学位于长江之畔的新华村，拥有学生 571 名，由于我校地处偏远，课程资源支持条件相对薄弱。有 81% 的学生来自新市民和外来务工人员的子女，这些学生大多数家庭生活不够稳定，生活比较困难，家长文化水平低，自身学习基础差。学校教育极大地帮助他们弥补了家庭教育、课余生活的空缺。基于我校情况，我们确立了“生根”作业研究项目组，旨在研究学生最基础，最根本的作业，对学校作业管理尝试改革。

（二）学生分层排查

我校对全体学生的作业完成情况进行分层排查，数据显示 30% 左右的学生能高质量完成作业，55% 左右的学生能较好地完成作业，7% 左右的学生需要督促其完成，个别学生由于各种问题，学习非常困难，也无法正常完成作业，需要老师调整作业量和作业形式。

（三）特殊学生排查

我校外来务工子女较多，家长工作忙碌，文化水平较低，一些学生在家庭教育上多多少少会有一些问题，表现出课堂不听讲，作业拖拉、不完成，我们排查出 26 名特殊学生，这些学生基本无法正常完成作业。

二、特色做法与经验

（一）优化作业内容设计，实施分层作业

1. 课堂作业“保驾护航”

课堂作业是所有作业的重点，每周各项目组、教研组都会针

对课堂作业进行交流。课堂练习题要在备课时挑选好，达到检查、巩固的作用。每堂课都要有 10-15 分钟进行课堂练习，课堂作业必须当天批改、订正，根据学生生成的问题调整下节课教学。

2. 家庭作业“稳根固本”

课后服务第一段作业时间，任课教师可以利用 20 分钟进行作业讲评和订正，剩余 40 分钟学生自主完成其他作业。近期，为了提高课后服务质量，我校进行了作业完成率的调查，调查显示高年级作业完成率较高，中年级完成率在 85% 左右。针对中年级作业完成率较低的情况，我们对各班班主任和任课教师进行访问。中年级参加社团的学生较多，每天每班平均有 37% 的学生参加社团，部分学生完成作业的时间比较紧迫，一些学生作业速度慢，需要老师督促。中年级三（2）班完成率较低，我们将针对该班级提出作业改进要求：（1）本任课老师的作业要面批，个别指导、订正。（2）完成作业较慢的学生教师要加大监督。（3）对于一些始终无法完成作业的学生，建议老师调整作业的量或形式，比如对于个别学习非常困难的学生，可以布置一些实践性作业。

改进后我校再一次进行跟踪，作业完成率有了明显的提高。

3. 延伸作业“锦上添花”

经过调查，大部分学生能在课后服务完成家庭作业，一些家长也向我们提出了困扰，学生回去后无作业便玩电子产品。我们也进行了问卷调查，有 90.72% 的家长希望课后服务结束后，老师布置一些“延伸作业”，如阅读、预习、劳动、体育锻炼等等。应家长的需要，我们制定了阅读计划、体育锻炼计划、劳动计划。

4. 周作业“查漏补缺”

“生根”作业研究项目组成员每周为各个年级各门主科设计周

作业。周作业量控制在 40 分钟左右。由学生周末时完成，教师周一批改、评讲、反馈。周作业可以对学生一周的学习情况进行查漏补缺，为下一周教学指引方向。

5.月作业“高屋建瓴”

月作业在周作业题库的基础上进行变革，在实施过程中根据实时学情调整题型比例。题量控制在 40 分钟左右。以备课组为单位选择一课时让学生做，当天批改评讲，将作业情况反馈给“生根”作业研究项目组，项目组根据情况分析、调整下一步计划。

6.个性化主题作业“百花齐放”

新华实验小学以“春耕、夏耘、秋收、冬藏”的自然规律，用“播种节”“成长节”“收获节”“分享节”整合构建四季课程。主题性作业的设计更注重学生的探究和自主学习，在具体的情境中解决问题，教师在这过程中起引导、组织、帮助和管理的作用，为学生构建了一个更为开放的、多元的作业生态圈。

（二）开展多维度评价，动态化调整推进

1.常规作业的评价

课堂作业要求即讲评即订正，课堂作业要在课堂完成，当天批改、评讲和订正，针对错误情况分析原因，调整作业内容和量。家庭作业要求第二天评价反馈。“生根”作业研究项目组的成员每周都会进行错题的搜集和分析。

2.个性化主题作业的评价

我们利用学生成长档案袋有目的地收集学生一段时间内主题学习与实践情况的材料，了解学生在该段时间内作出的努力、取得的进步和成就。成长档案袋主要收集主题实践活动的过程性记录，包括以下内容：活动过程的照片和视频、活动成果或作品、

活动日志、自我反思、他人评价等。

三、问题解决成效与社会反响

（一）筑“生”向上

在“生根”作业研究项目组的努力下，学生的学习基础显著提高，学习兴趣浓厚。分层作业使得优秀的学生更优秀，基础较薄弱的学生找到了自我在作业中的价值。学生在个性化主题作业中阅读、运动、动手动脑、参加丰富多彩的主题活动，交出了一幅幅优秀的作品，参加了一项项比赛，获得了不朽的成绩。

（二）促“师”发展

我校在抓住“双减”的契机，成立“生根”作业研究项目组，项目组大力开发校内外作业资源，在研究“校情”、“学情”的基础上设计了一项项令各位老师满意的，令各个学生乐意的作业。在研究过程中，教师的统筹能力、实践能力、研究能力得到了提高，一篇篇优秀的论文在刊物上发表，一堂堂精彩的作业讲评课在老师们面前呈现。

（三）成“家校”共赢

“生根”作业研究项目组参加校家委会、家长会活动，公布我校作业管理制度、作业公示制度、“生根”作业研究项目组活动内容，与家长交流在校和家庭作业的情况。学校组织家长交流作业指导经验、开展家教问题研讨。上学年我校对家长进行课后服务和作业管理满意度测评，家长对学校课后服务的质量评价较高。问卷中，我们征求家长对学校教育教学等方面的意见和建议，不断提升家长对学校工作的满意度，使家校真正同向而行。

小学英语学科作业区域管理的“三增三减”

钟楼区教师发展中心 徐小丽

一、项目实施的背景

《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》提出：“促进学生完成好基础性作业、强化实践性作业、探索弹性作业和跨学科作业，不断提高作业设计质量”。《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》将“全面压减作业总量和时长”作为中小学生减负的一个重要途径。长期以来，作业存在失效与失序的实践困境：比如有广度、缺深度，多想法、少实践，重形式、轻实质，学生深陷“题海战术”漩涡，承载过重的作业负担，由作业引发的学习、生活和家庭矛盾层出不穷——这种作业管理模式也难以适应新时代素质教育发展的需求。为有效解决上述问题，常州市钟楼区进行了持久探索，并取得了一些经验。现以小学英语学科的区域性作业设计与实践为例进行说明。

二、项目实施的要点

（一）依据课标，拟定标准框架

《义务教育英语课程标准(2022版)》中提及“英语学习活动观”包含学习理解、运用实践、迁移创新三个逐层递进的层级，作业作为检验课堂英语学习活动是否有效的直观载体，其设计时也可以据此作为作业原则的划分标准；同时还提及“单元整体教学”的理念，这明确了教师应从学习内容出发，通过对教学目标的细化，确定作业过程中必须达成的相关语言能力、核心素养的培育等；教师要关照到课时、单元、教材的联结，根据学情需求，来进一

步确定或明晰构建有差异的作业目标。在作业原则和作业目标确定之下，教师可以进行作业内容、形式、评价等的设计。

基于上述观念，钟楼区整体架构了“区域小学英语作业管理标准框架”，包含作业原则、作业目标、作业内容、作业形式、作业评价和作业管理等六大维度，每个维度对应相关的要求。（见图 1）

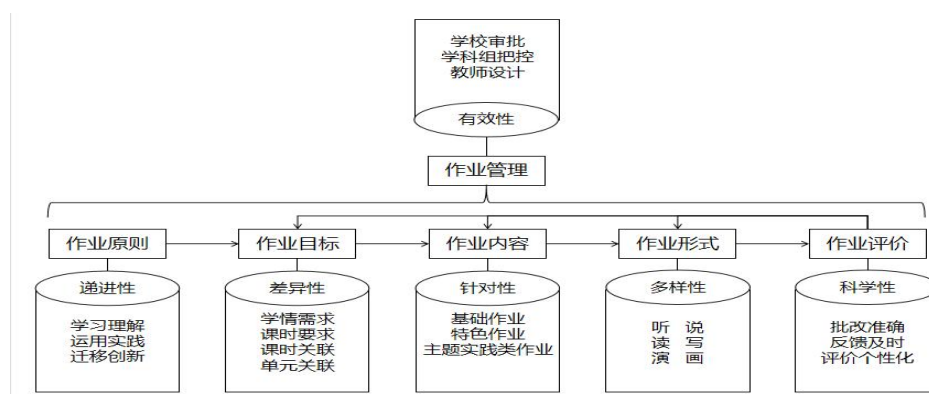


图 1 钟楼区小学英语作业管理标准框架

（二）依据区情，细化实施策略

钟楼区小学英语学科在作业设计的整体标准框架下，对目标、内容、形式进行分解和细化，在操作层面进行了实施策略的探索：

策略 1、基础性作业+特色作业：减单一机械操练，增多样态作业设计

基础性作业，重在夯基；特色作业，重学生差异化发展，学校在夯基的前提下，进行校本特色作业的设计，比如星级作业等，基础作业+特色作业在实施过程中，其特征为（1）融合进行；（2）基于“学习活动观”和学情分层实施；（3）贯穿单元学习始终。

钟楼区 A 校是一所薄弱学校，学校通过基础作业+校本特色作业相结合的方式，在夯实学生语言基础的同时，又能基于学生的学情，在单元统领的意义下进行分层的作业设计，使部分学生能有更长足的发展。该校以基础性作业+星级（特色）作业为主要

路径进行设计与实施。

以译林《英语》五下 U3 Asking the way 的作业设计为例，该作业设计的以单元学习板块为基础，基础性作业的设计满足各板块的基础学习目标，如课文熟读与理解、语法的操练、文本内容复述和主题写作等；特色作业（星级作业）的设计在兼顾分层的基础上，满足各板块的进阶学习目标，如提供不同的语言支架，转换人称视角，从不同的角度呈现学生个体对该板块的理解。

策略 2、短时作业+长程作业：减语言知识的碎片化重复，增“用英语”解决问题的学科能力培养

短时作业通常是指教师在单课教学后，对学习内容进行针对性巩固练习，耗时较短，注重知识点的操练与基本的语用。学校通常将该类作业与基础性作业贯通。长程作业打破了作业原有的单位计算时间（比如每天 10 分钟的作业时间），以单元为最小设计单位，通过长程作业的设计，增加学生作业过程的体验，关注其从知识点作业的完成走向用知识解决问题的过程，促进其知识的联结、迁移等。在实操中学校可根据学情或者学习内容将长程作业与特色作业、主题实践类作业贯通。

钟楼区 B 校是集团化学校，学校英语学科组在短时作业的基础上，重点关注以写、画形式为主的“单元整体”作业的设计与实施。比如对单元核心语法的理解与辨析、单元学习完成后学生个性化的知识图谱和知识结构、学生整合所学单元内容的相关元素通过英语写作与画画共同表达对单元主题理解等，这类长程作业的设计是学生运用所学的英语学科知识理解和表达的过程，加深了学生作业内容的实际感受。

策略 3、主题实践类作业：减学科本位，增学科融合

该类型的作业，是学生学科素养综合体现的一种作业，通常与教材 **project** 板块的学习或学校的重点项目实施相结合。同时，这类作业在设计与实施过程中，不再局限于单一的英语学科的素养体现，而是倾向于通过英语学科的作业设计来体现学生的核心素养。

钟楼区 C 校是一所新村小学，学校结合本校市高品质项目研究，实施了单元主题意义引导下社群学习项目的作业设计。以三年级字母学习系列为例，学校开展了名为“**Welcome to Letter Kingdom**（欢迎来到字母王国）”的为期两个月的字母社群学习活动。英语教研组将主题社群细分为创意字母秀社群、神秘字母图社群、精美字母信社群和欢唱字母歌社群等四个学习社群，学生根据自己的能力和兴趣进入相应的社群进行学习，通过完成多个主题实践项目，多学科融合，实现素养的提升与迁移运用。

三、问题解决的成效与社会影响

区域性作业管理改革实施以来，学生不合理作业负担明显减轻，学习主动性和学习效率有了明显改善：建构形成了区域相应的学习资源、并基于推进模式改进了学生的学习模式，改变了英语教师的教学设计站位问题，解决了作业设计低思维的现状。此经验应无锡市梁溪区教师发展中心邀请进行了相关讲座交流，得到同行的好评和认可。

越“闯”越勇：“微闯关”创新小学英语作业设计

常州经开区小学 杨露霞

“双减”出台、新课标落地，学生如何减负，课堂提质增效是一方面，另一方面学生的作业设计也显得尤为重要。常州经开区小学立足学校、家长、学生三方位需求，深入探究教学评一体化，创设“微闯关”，创新学生英语作业，精准发力，让学生越“闯”越勇，助推“双减”扎实落地。

一、“微闯关”创新作业的实施目标

“双减”背景下，作业是学生减负的重要组成部分，细读 2022 年新课标，教学评一体化以及作业评价对于作业的设计与评价也提出了更高的要求，因此在日常作业中我们要：

（一）丰富作业设计，在作业设计中融入生活化场景，插入生活化元素，创新作业形式，探索作业本身育人的价值与作业功能。

（二）分层布置作业，根据学生学习情况的不同，在作业布置时分层，努力解决作业内容于学生而言“过难”或“过易”的问题，促进学生的个性化发展。

（三）完善评价过程，通过细化作业评价具体全面体现作业的反馈，给予学生相应的指向与激励，与新课标中教学评一体化的理念相融。

“微闯关”通过动态的互动参与，对学生的学习能力行为进行直接的学业质量评价活动。通过微化关卡，细化单元能级目标，基于单元整体视角下序列化设计作业，减负的同时，体现作业的内涵与功能，探究作业本身的育人价值。

二、单元视角：“微闯关”革新作业设计认知

（一）微闯关——作业目标逆向设定的“参照系”

“微闯关”评价方式将从评价主体、评价方式、评价内容、评价目标等方面对学生学习过程进行全新的探索，注重学生主体的参与性，以此为参照，逆向设定作业有助于发挥作业的正向作用和促学功能。

1.定位单元作业目标，复现闯关赛道

微闯关依据新课标和课程纲要进行校本化设定，微闯关评定依据与单元作业目标保持一致，单元作业目标以单元主题为统领，各课时、各板块之间相互勾联，紧扣课时核心知识，围绕语言能力、文化意识、思维品质和学习能力四方面确定单元作业目标，体现整个单元的核心和教学重难点。

2.细化课时作业目标，步稳进阶关卡

课时作业是学生基于课时学习情况，进行巩固、运用所学内容的重要途径。根据不同课时教学内容，序列化地设计课时作业目标，保持各课时作业目标主题的一致性，语用的统一性，通过将单元作业目标的难度分化于课时作业目标，确保让各课时的目标呈现递进性和螺旋上升的趋势，以此促进学生在作业中对于单元重难点的理解、把握、迁移与运用，助力学生成功闯关。

（二）微闯关——作业内容扎实落地的“助推器”

单元整体视角下的小学英语作业内容不仅要包含单元各课时的重难点，更要体现各课时作业内容之间的层次、逻辑与关联，从而引导学生在作业中由点成线，由线成面。

1.精挑细选，轻装上阵

围绕课时作业和单元作业目标，教师跳出教辅材料的固有模式和板块，根据学生的学习情况和重难点，挑选出能够促进学生理解、迁移并运用的练习。将学生的语用能力的培养与提升覆盖至各个课时，对于重点句型的滚动练习形式不同，在各课时也各有侧重，提升学生思维品质和语用能力。

2.赛道分轨，养成自信

在“双减”和新课标的双轨驱动下，分层式作业有利于学生的个性化发展，并逐步养成学生的学科自信。促使更多的学生能够在不同的学习赛道中发现自己的闪光点，发现学科学习的成就点，逐步提升学科学习的幸福感。以教材第四课时的作业设计为例，在进行语段书写时进行分层设计，为不同学习状态的学生提供选择，提高学生的积极性和完成度。

（三）微闯关——作业评价真实发生的“记录仪”

微闯关促使作业评价更加真实、可视。微闯关中闯关细则的细化就能引导学生明确目标、规划路径、控制节奏并主动修正，因此在教师集体讲评时能够通过明确量规促进大部分学生提升语篇输出。例如在第四课时的语篇输出中，通过评价量规的明确可以引导学生对于文章的结构有整体的布局，能够有效引导大部分学生优化自己的输出与表达。

三、实施成效

在“双减”背景下，作业设计有着多样的可能和丰富的形式，“微闯关”模式下创新的作业设计，促使作业与课堂更加有机的联

系与对接，通过对原有作业的整合、筛减与设计，突出作业的“实惠”，教师用较少的量，学生花较少的实间，提升作业的效能。

老师的“实惠”：教师对于作业的批改更加高效，对于学生的个性化辅导也更加有指向性，老师与学生的作业动态互动呈现出健康的样态。

学生的“实惠”：学生对于作业的心态发生了积极的转变，不惧作业的“难”，不厌作业的“量”，能够在作业中主动思考，深入探究。

课堂的“实惠”：作业对于课堂的正向导向愈加清晰，教师通过有效的作业反馈能够进行精准教学，课堂教学的质量稳中求进。

“微闯关”下的作业设计努力让作业成为课堂的延续，成为学生课后的探究空间，凸显出作业的价值与效能，相信随着持续的实践与研究，作业也能一改往日的“面貌”，给师生有趣的体验与收获的快乐，让学生的英语学科核心素养获得更为深远的发展。

“双减”背景下对高中数学阅读材料与作业设计的重构

——以省常中数学学科《学习手册》的大修订为例

江苏省常州高级中学 杨元韡

一、案例背景

近年来，按照党中央、国务院决策部署，各地深入开展减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担（以下简称“双减”）工作，高中阶段学生参照执行，取得了一定的积极成效。但现在高中教育最突出的问题之一是学生负担太重，这一问题始终没有得到根本性的解决。

在“双减”的大背景下，为切实减轻学生学业负担的同时提高教学质量，省常中数学教研组在集体研讨的基础上，统一思想，形成共识，对沿用多年的数学学科《学习手册》大刀阔斧地进行修订，努力提升阅读材料与作业的质量。在保留比较好的栏目的基础上重新设计整体框架，分设导读分册与练习分册。

二、特色做法与经验

（一）前期调研、汇总问题——积极听取建议。

数学教研组利用“问卷星”APP对近几年毕业的学生进行调研，收集并整理对数学学科《学习手册》的意见与建议。反馈的问题主要有：

（1）作业部分：题目与解题过程分离，不利于学生订正与复习，容易造成订正不及时，复习困难；

（2）例题部分：典型例题的分析与点评到位，但阅读的同学比例不高，主要原因是时间不宽裕；

（3）拓展部分：优秀学生最喜欢的栏目，建议多添加一些数

学史、常用的二级结论及其解读；

数学教研组通过个别访谈的方式听取了部分骨干教师的意见。反馈的问题包括：

（1）使用不方便：作业的整章混排，缺乏整体性与层次性，还增加了布置作业选题的难度；

（2）作业的类型结构不合理：单选题、多选题数量缺少，填空题数量偏多，需要改进；

（3）对新课标的解读缺乏；

（4）章节的整体梳理缺乏：缺少引导学生自主梳理本章节的知识体系的环节。

（二）集体研讨、形成共识——明确修订方向。

2022年暑假期间，学校组织专门的研讨会，我组骨干教师（含教研组长、备课组组长）参加学校的研讨与本组的组内研讨，就调研反馈的问题进行深入的研讨，找到相应解决问题的方案，并达成了共识，主要包括：

（1）分设《导学分册》与《练习分册》：《导学分册》功能在于有质量地“导”，《练习分册》功能在于有质量地“练”；

（2）每一章的结构为“总-分-总”形式：前一个“总”是本章导读，为新增的内容，包含两个栏目：其一是课标解读，明确本章的教学与学习要求，其二是学习建议，明确如何学好本章的内容；“分”是指各节中的典型例题、拓展视野等栏目；后一个“总”是本章知识体系梳理；

（3）对部分章节内容进行重新调整：将不等式性质、一元二次不等式等前移至预备知识，更好地起到工具性作用，基本不等

式单独成为一章；

（4）拓展视野栏目进一步充实：努力做到每节有一个拓展，增加一些常用的二级结论及其解读；

（5）作业分节设计，增加单选题与多选题数量，减少填空题数量，讲究层次性，做好教材习题的补充，有一定数量的探究性问题，有一定数量的较难题（标上星号），利于各层次的学生选择使用。

（三）分工合作，保证质量：

数学教研组教研组长、各备课组长、部分骨干教师在达成共识的基础上，召集参与本次《学习手册》编写的近 20 位教师，在暑期召开了在线视频会议，一方面明确分工，另一方面明确要求。会议上，由教研组长负责将编写的思想、体例、注意点详尽地与参编教师分享，并回答了参编教师提出的疑问。会议的召开，让所有参编教师达成共识，在统一的体例下进行编写。

经过参编老师的半个月左右的努力，秋学期使用的高中数学必修第一册与高中数学选择性必修第一册的《学习手册》于 2022 年 7 月底完成。

本次修订，增加了课标解读与学习建议，需要对照课程标准摘录本章的教学与学习要求，并根据省常中学生的特点提出学习本章的建议；对每一章节的《练习分册》作业按小节（1 课时）或大节（2 课时）两种不同容量编写，题目具有典型性、梯度、形式多样、部分题目要有一定的难度、解答题留空留足；认真校对例题及其分析、解答，确保无误，可根据本节内容作适当增删；每一章给出 1-2 个思维导图加以示范，让学生完成其他节及本章

的思维导图；进一步充实拓展视野栏目，增强《导读分册》的可读性和趣味性。

（四）汇总统整，汇编成册：

在分工完成之后，由教研组长或备课组长核对、汇总并统整《学习手册》。统整保证每个章节的体系、格式的一致。为了方便师生的使用，又将《导学分册》按照章节分为2册或3册。

三、问题解决成效及社会反响

自2010年9月开始，省常中的《学习手册》经历了十多次修订，相对比较成熟，已经成为省常中老师自主编写的适合本校学生的教学辅导资料的“校本品牌”，为学生的自主学习与练习提供了丰富的有质量的资源。这次修订汇聚了整个数学教研组的集体智慧与汗水，力度大、范围广。新版《学习手册》的修订以《普通高中数学课程标准2017年版2020年修订》为指南，进一步增强《导学分册》可读性，进一步提升《练习分册》习题质量，合理的编排使得布置作业、完成作业、订正作业、二次检查订正更为方便快捷，为提升数学教学质量提供重要的资源保障！

作业设计做“加法”，提质增效促“双减”

常州市北郊高级中学 张 丽

一、案例背景

“双减”背景下，校内减负增效的关键在作业的高质量设计，只有在作业设计上多做“加法”，“双减”落地方能显时效。常州市北郊高级中学高三政治备课组，积极响应“双减”政策要求，坚持以生为本，遵循教育规律，着眼于学生身心健康成长，依据新课程标准和高考评价体系，在优化作业设计方面进行了一些有益的探索，积极促进“双减”落地。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）作业规划要“加顶”

高三的学业任务负担比较重，面临考试也多，政治作业的设计要从全局角度出发，加强“顶层设计”，统筹规划，提前谋划。

进行作业整体规划时：一要紧扣教学内容。每份作业内容要与这个阶段的教学内容、课程标准相吻合。二要紧扣学生实际情况。作业设计与学生基础相适应，以便及时评估学生每个阶段学习情况和知识能力水平的发展情况。三要紧扣各阶段考试。以高三每阶段的重要考试为节点，保持考试命题方向与作业布置方向的一致性。同时作业设置还要将每日作业、单元作业、周末作业、假期作业有机结合起来，通盘考虑，系统规划每一阶段的作业。

（二）作业形式要“加新”

从作业的形式来看，作业的表现形式要丰富多样，不能以一种方法表现到底，否则机械性和审美疲劳就会随之而生。高三学生每天都要面对很多作业，政治作业如何脱颖而出呢？

我们在形式上做了以下创新：一是定制封面，每一个系列的政治作业，都设计专属封面（封面上有资料的名称和习近平总书记的对青年说）。二是给作业起名，比如有基础牢牢卷、实力强强卷、信心满满卷、填空脱贫攻坚战，文字题全面小康行，综合训练现代化等，用个性的名称来激发学生完成作业的兴趣。三是设计节日文案，碰到中秋、国庆、端午等一些节假日的作业时，会设计和这个节假日有关的文案。比如端午节，我们设置的卷首语是真材实料才有好粽，真才实学才能高“粽”，通过这样的方式来增加作业的温度。四是名言激励，每份作业进行编制时，根据学生每个阶段的状况，在页眉或是页脚部分放上一句名言，或是鼓励，或是提醒。五是作业形式多样，除常规的选择、文字题形式之外，我们也设计了绘制学科思维导图、实地走访拍照打卡、小组合作探究等方式，发挥学生的自主性和独创性，让学生富有变化地经历学习的过程，这样可以消解作业单一形式可能给学生带来的学习负面感受，让学生在紧张的高三学习生活也能兴致盎然地展开学习。

（三）作业内容要“加料”

“双减”要控制作业的数量，但“控量”不是盲目减量，而是要在有限的作业时间内，最大限度发挥作业的全面育人功能。作业设计不仅要从形式上做到“丰富多样”，内容上更要做到“科学合理”。从作业的内容来看，要与学生的经验、现实生活相联系，让学生能够通过作业体验来感知学习的意义与价值。即作业的完成过程也是一个现实生活实际问题解决的过程，这也符合新课标和高考评价体系的要求。

根据学科特点，我们在作业编制时遵循以下原则：

针对性：内容要符合课程标准、学科教学要求和本校学生的实际情况，坚持自编习题，避免超标、超纲的题目。

学科性：突出培养学科素养和学科思维，启发学生积极思考，锻炼学生温故知新、迁移拓展的能力。作业内容方面有基础的巩固训练，有每本书的思维导图构建，有对时事热点的分析，关注学生思维和个性的发展。

层次性：以生为本，面向全体，分层实施，总量适当，难度适中，循序渐进，使各层次学生在作业中都能得到个性发展，体验成功与快乐。作业设置以多数学生基本水平为基础进行分类，既有必做题，也有选做题；同时还有专门针对后进生的巩固作业和为优等生设计的能力拓展题。

规范性：每份作业对作业书写的规范、作业完成方式、上交时间等提出明确具体的要求，对作业中的难点和疑点进行一些提示；并专门设计主观题答题工具，帮助学生养成良好的答题技巧。

（四）作业评价要“加心”

作业评价是对学生作业完成情况、学科知识掌握程度和学业水平的衡量和判断。作业布置准确合理，作业评价及时得当，方式多元，作业功效才能更好发挥，也能推动“双减”的整体增效。

作业评价需要教师用心用情。对待学生的每一次作业要做到及时批改，准确了解班级学生整体和个体的学习情况；在批改作业过程中，规范使用批改符号，并且选用适当的评语进行点评，起到教育和激励的作用。还要做好批改记录，记录学生作业错误类型、正误比例等问题。作业评价要充分利用学生“作业中的错误”

这一重要学习资源，有效引导学生基于错误开展反思性学习，抓住契机充分调动学生面对错误时的积极性、主动性，引导学生在解决问题时累积经验、发展能力、树立信心。

三、问题解决的成效与社会影响

在这一年的教学实践中，高三政治备课组积极探索作业设计的新路径，不断深化对作业设计的研究，总结出符合我校实际和学生具体状况的作业设计方案，加强作业分层布置，增加实践类、探究类、开放性的作业设计，全面助推“双减”落地生效。我们逐步形成了具有自己特色的校本作业资料库，一些学科活动得到了传承和发展，更让人感到欣喜的许多学生都在高考中收获了自己满意的答卷。一份好作业，能让学生高效学习，也能让老师获得专业成长，实现师生共赢，这应该就是“双减”初衷所在吧！

“三六”赋能 破“减”成蝶

常州市第五中学

一、应势而谋，多重需要转促作业改革

“三六计划”是“双减”视域下基于校情、学情开展的学校作业设计创新项目。“三”即关注作业实施过程、具体措施、设计目标三个层面；“六”即关注作业实施六环节、布置六步骤、目标六维度。

该项目对学校作业设计与管理现存问题进行了思考，基于落实“双减”政策，更新教育理念的需要、跳出陈旧模式，解决作业现存问题的需要、指向核心素养，促进学生全面发展的需要，从“三化”引领、“两色”塑品、“多元”评价三个方面进行了有益的探索与改革。“三化”引领即设计专业化、管理常态化、活动主题化。“两色”塑品即“一组一特色”、“一生一亮色”的创新作业系列活动，不断丰富作业类型，通过不同形式的作业，助推学生个性生长、多元发展。

二、因势而动，多措并举推进作业实施

“三六计划”项目主要通过“三化”“两色”“多元”，多措并举，不断推进与落实。

（一）“三化”引领

一是设计专业化。前期邀请多位专家研究校情，跨学科研讨，对作业设计与研发进行指导，基于宏观架构，规划全学段作业设计体系，为活动开展夯实理论基础。

二是管理常态化。学校推行作业管理“三级制”。制定了《常州市第五中学作业常规管理制度》规定作业汇总、统筹、检查、公示完整流程，实行学校课程处——学科教研组——年级组的管

理“三级制”，常态化加强作业的管理和反馈。

1.实行作业管理“三级制”，即课程处、教研组、年级组协同管理机制

学校层面：课程处在综合考虑班级类型、中午限时、完善及周六课后延时服务等因素后，制定常州市第五中学作业量控制时间指导意见。同时采取定期普查与不定期抽查的方式，加强对作业的监管。如在期中考试后的评教评学活动，对三个年级的作业进行了专门的调研。

教研组层面：每个月检查一次，主要检测作业时间、作业内容、全批全改的情况等。

年级层面：以周为单位，统计学生每日完成作业的时间，对作业较多的学科及时加以调控。年级组制定假期学习指导意见。

班主任层面：对班级作业总量进行把关，审查与统筹协调本班作业总量，严格控制学生每天家庭作业的时间。

2.规范要求“三限制”：限量、限时、限度

限量，限制作业总量。不同学科、不同班型、不同考试类型的作业总量不同。

限时，限制作业时间，提供作业完成建议时间。

限度，限制难度，控制作业总体难度，为分层做准备。

活动主题化。开展“最美假期作业”、“创新作业设计大赛”“我的作业我做主”等系列展评活动，分学期分学段逐步推动，覆盖高一至高三三个年级，收集每位学生创意，提升学生在作业布置中的主体地位。

如学校“首届创新作业设计大赛”，第一阶段基于校艺术生较

多校情，组织海报设计大赛，以班级为单位设计主题 Logo，在学校教学楼走廊、校园文化墙、电梯间等位置张贴，营造环节氛围。第二阶段学科创新作业设计大赛发布于校微信公众号，投票范围辐射全校师生与家长。第三阶段高人气作业落地实施，举办主题活动展示成果，对表现突出的学生和教师给予相应鼓励。

（二）“两色”塑品

“一组一特色”：每一个学科组争创一项创新作业特色品牌，鼓励打破学科边界，设计跨学科融合性作业。

“一生一亮色”：鼓励每一个学生都要参与一项实践性作业，根据学生个人能力及兴趣趋向，建立作业超市由学生自主选择，在校微信公众号、校园文化墙、月度主题活动等活动上，展示学生个人亮色。

（三）“多元”评价

扩宽评价主体，增加学生自评、生生互评、家长参评等形式。聚焦评价过程，关注学生动态发展，通过个性化评语、作业展评、学生成长作业册等形式，将评价重心从结果转向过程，立足学生整体发展。

三、顺势而为，拓宽路径提升作业效能

“三六计划”项目自实施以来，取得了阶段性成效。

（一）构建了作业评价体系

多元评价支持学生成为评价主体，学生作业满意度上升，学生学习热情被激发。在创新作业大赛投票中，单周点击量超 6000，最多票数达 1608 票。

多元评价助推学生多元发展，我校数学写作成为数学学科作

业创新项目，学生共有 16 人次在省市级比赛中获奖。艺术类实践性作业被学习强国、市级媒体相继报道。

（二）推动了课堂教学改革

作业是课堂教学的重要环节，也是对师生教与学的检视。作业减负优化，倒逼教师重心下移，更加注重研究学情，研究教材，研究教法。通过作业的优化设计，教学有效性大大提高。

（三）提升了教师科研水平

以作业为抓手，以课堂为阵地，五中教师在教育教学实践中不断提升教学水平和科研能力。本学年来，教师在省市级以上论文发表或获奖 71 篇，成功申报省级课题、市级教改课题多项。多个项目分别获评常州市中小学“双减”工作优秀案例一、二等奖。

改革之路，道阻且长，行则将至，我们将继续牢牢把握“双减”精神本质，应势而谋，因势而为，顺势而动，扎实推进“三六计划”，以期有效实现学校教育质量的稳步提高。

“双减”场域下学科育人路径的创新实践

常州市武进区礼河实验学校 庄琛

“双减”工作，学校是主阵地，从学科育人立场出发，教师应该以积极的姿态，基于学生核心素养的发展来设计和规划教学，真正把学生培养成符合新时代要求的全面发展的人才。我校数学老师在课堂教学中融入“数学实验”，为学科教学、学科育人注入了新的活力。

数学实验是基于“做数学”的理论，借助物化工具，让学生在实验目的的引领下进行规范的实验操作，通过数学化分析帮助学生个性化建构数学知识体系与方法结构，发展数学思维，培育创新意识的活动；如何让学生在“做”数学的过程中，启智明理，凸显学科育人的价值取向，我们作了创造性的实践探索。

一、形式呈现“多元样态”，基于数学实验的特征

根据数学实验内容覆盖面的大小与操作的复杂程度等，我们尝试从实验过程个性化特征凸显的鲜明性进行分类，使实验教学的目的性、可操作性更明确。按照形式和地点的不同，可以分为随堂小实验、实验室实验和课外主题实验。根据实验个体的不同，可以分成个人实验和小组合作实验；根据技术的使用，可以分为实物实验和e元素实验。这些多元的实验组织方式完全是应学生学情的需求而生，终极目标都是为了提升学生的学习品质，促进学习能力的发展。

二、内容关注“思维内涵”，指向思维品质的提升

数学实验要让学生经历观察、猜测、推理、验证、数据分析、归纳、演绎等活动，在具身体验与探索、实践与反思中发展数学

思维。

1.触摸知识内涵本质，让思维有深度。

三年级学完两位数乘两位数之后，学生展开“铺地锦”、“画线法”实验，不仅从操作层面掌握怎样铺地锦，怎样画线算乘法，教师更要引导学生思考：两者有什么共通之处？都蕴藏怎样的乘法奥秘？问题引领孩子们从算法学习走向算理思考，实现算法与算理的融通，深入理解乘法算理的内涵实质。

2.优化学习研究路径，让思维有创新。

五年级《和与积的奇偶性》，学生先探究两个数相加，有的写算式随机例举、分类例举、表格例举；还有学生数形结合，用画图法思考；甚至，有个别学生想到用代数式表达思考过程；学生积极运用多种表征方式，让自己的思维清晰外显；学习研究路径在交流中得到优化，碰撞出创新思维的火花，并自然迁移应用至后续探究学习之中。

3.整体梳理反思，让思维有提升。

实验活动之后的反思梳理，能促使学生学习策略与思想方法的深刻内化，实现思维方式和品质的整体提升。例如探究平行四边形、三角形、梯形等平面图形的周长和面积时，要在实验后反思提炼“转化”策略，再如探究同样长的小棒围不同的长方形，同样大的小正方形拼不同的长方形……这些实验就要体验数学“有序”的思想。

三、方式采取“课程实施”，融入主题活动的环境

1.学习方式丰富多样，实验“不单调唯一”

2021年起，我们向数学实验先行示范校学习经验，从“数学阅

读”、“数学游戏”、“数学实验”和“数学与生活”四个维度架构数学课程框架，把实验融入到主题活动中去。比如在“走进千克和克”主题活动中，不仅有数学实验“1 千克有多重”，还有“质量单位知多少”的阅读，“人体秤大比拼”的游戏，“我是小厨师”的生活体验。一个实验背后是系列活动，以课程实施的方式展开学习，可以让孩子在主题活动中积累经验、培养量感，生长思维。

2.校本课程迭代升级，实验“不简单重复”

数学实验的开发与实施纳入到校本课程中去后，不能是简单的重复，更需要逐步完善，迭代升级。比如二年级的时间课程里安排的是日晷实验，学生更多关注的是如何制作，且研究这个问题需要日照条件和固定的观察位置，实验条件不能确保，今年就进行调整成“沙漏计时”。从沙量、漏口大小和沙子粗细三个视角去探究发现，让操作与思考并行，让学生由“学会”走向“会学”，由传承走向创新。

四、技术添加“e 元素”——顺应时代发展的要求

1.教师实验教学融入 e 元素

随着时代的发展，数学实验作为培养学生学会思维的一种方式，可以在技术上添加 e 元素，将实验由课内延伸到课外。教师可以发挥网络优势，在抖音、微信等多元平台中关注并参与到孩子们的实验中，更能促进学生理解数学本质，培养逻辑严密、思维周全的数学素养和实验能力。

2.学生实验操作添加 e 元素

学生在实验操作时也可以加入信息技术。例如，在学习六上《数学实验手册》的拓展内容“怎样折容积最大”时，可以让学生在

几何画板上操作，发挥软件演示中的数据与图形即时灵活生成的优势，动态演绎验证，并得出结论：当剪去的小正方形边长是大正方形边长的六分之一时，折成的无盖长方体盒子的容积最大。变量函数的思想无形中融入学生的认知中，开拓了学生创造性思维的无限可能。

“双减”政策指导下，如何让学生摆脱过重的学业负担，最大限度地发挥学生的潜能，提高学习效率，是每一位老师的目标和努力方向。数学实验无疑是教与学的方式的丰盈和创新，这种模式以人为本，让学生的学习生活丰富、充实，兼具趣味性，同时实现“润物细无声”的学科育人效果。更是让学生感受数学的美丽和魅力，亲近数学，爱上数学！

打造“深度时刻”：助力课堂高品质学习

常州市新北区薛家实验小学

一、案例背景

“双减”背景下，学科核心素养如何在课堂高质量的学习下落地？新北区薛家实验小学依托常州市教学改革前瞻性项目《深度学习理念下小学“课堂深度时刻生成”的实践探索》，积极探索助力课堂高品质学习的创新路径。

但就小学生而言，一堂课的深度学习显然不现实。因此我们提出了“深度时刻”这个概念。它会生发于一个学习场景、一次问题解决、一次合作交流、一份课堂作业……这个时刻是触及学生心灵深处、深入知识内核，展开问题解决，更是提升学生的思维品质的时刻。

二、特色做法与经验

1.理念更新，勾画表征样态

项目组依据“深度时刻”的四大特征，从学习过程的本质：认知——理解——分析——综合——评价——创造等方面勾画了学生在课堂深度学习时刻生成中具备的四大特征下的十种样态。认为触及心灵深处必须激发孩子的好奇欲望、引发认知冲突中；深入知识内核需要做到清晰表达知识、灵活运用知识、建构复杂知识；展开问题解决需要激活和选择、体验和探究，更需要运用与创造；要让思维可视，在表达与评价、反思与自省中提升思维品质。

2.设计先行，形成实践范式

基于样态及内在关联，如何让“深度学习时刻”在课堂的发生，

首先我们加强了深度时刻设计的研究。开展了一中心（核心素养导向）、三聚焦（学前深度分析、进阶目标导向、深度时刻设计）和一评估（预估学习样态）的设计思路，思考怎样的学习内容能促使学生展开有意义的学习，怎样的目标切合孩子的最近发展区，怎样的活动设计能让深度学习真正的发生。

在一次次的实践探究中，我们深刻地认识到，要发生深度学习时刻。必须深度分析学生和-content，清晰学习对象“有什么、缺什么、能什么”的知识能力进阶地图；在进阶目标导向中要明确育人价值，聚焦核心知识，清晰问题解决的路径和方法，体现高阶思维的形成；在深度时刻设计中紧紧围绕“情境、任务、活动”的展开逻辑：创设学科情境，激发学习情趣；驱动核心问题，引导迁移应用；丰富活动形式，展开深度学习。

3.聚焦课堂，探究生成策略

基于学科特点和深度学习时刻的特征，我们研究深度学习时刻发生的呈现形式；深度学习时刻展开的组织方式，深度学习时刻支持的评价方式，从而引导学生完成思维进阶的过程。

（1）渲染与勾连：深度时刻的发生策略

通过与教学内容相匹配的“资源式的情境”“生活化的情境”“体验式的情境”的创设，勾连学生生活经验，引发认知冲突，让真实的学习得到发生。

英语老师在教学《4（A）unit4》中，将教学内容“car、bus 公、bike、ballon、doll、puppet、puzzle”确定为学生感兴趣的“toys”，利用学生的好奇心创设了去教师家参观的情境，通过向学生展示孩子的一个个玩具引出新词汇的学习和交流。孩子为了完成

学习任务，体验成功，投入到了对新的词汇和单词的学习中。通过这些玩具来做一些游戏、唱歌谣等形式来学习巩固词汇，又通过互相展示和介绍自己的玩具进行更深一步的交际，提高语言的综合运用能力。

（2）体验与探究：深度时刻的展开策略

以问题为导向，设计开放问题，驱动核心问题，展开问题解决，引导学生运用和创造具体知识所隐含的思想与方法，进行体验和探究的问题解决策略，是丰富学生学科经验和课程履历的根本要求，更是学生生成课堂时刻的基本途径。

（3）评价与表达：深度时刻的支持策略

通过这个时刻中呈现的资源，进行敏锐的捕捉利用，通过重组推进来支持深度学习的再发生、再展开。

数学课堂上，老师们经常引导孩子这样来表达：“我是这样理解的，因为……；”“我同意××同学的意见，想再补充一点”；“我赞成××同学的解法，还可以……”；或“我不同意××同学的观点，我认为……”。让学生在丰富多元的理解表达中去学习他人的思维方式和过程，分享自己的学科理解和感悟。在分析、运用、评价、创造来提升自己“元认知”的思维进阶和学科情感体验。

4.评价支持，助力项目研究

评价是助力项目研究的重要载体。我们基于“深度时刻”的四大特征、十种样态、三个策略，编制了课堂观测表。来引导教师通过参照系来变革教学设计、更新课堂行为，细化师生在生成深度学习时刻的行为标准，积极探索课堂转型，让课堂焕发生命的活力。

三、问题解决成效与社会反响

2022年6月16日下午，学校这个项目进行了阶段性成果区级展示活动。来自全区24所学校近百位教师参加了观摩。项目组从价值与追求、概念与特征、行动与收获、反思与展望四大领域阐述“深度学习时刻”的四大特征、十种样态、三个策略。与会专家一致认为，学校通过项目研究创生了独特的表达，寻找到了实现高质量课堂的突破口，发挥了一定的示范引领作用；并且清晰了实践的路径，能够紧跟时代特点，在“双减”背景下聚焦课堂，展开研究与突破，提炼了范式和评价方式，体现了项目的前瞻性和价值，扩大了项目研究的影响力，打造学校的特色项目品牌。

混合式教学下，利用交互工具构建初中英语高效双减课堂

常州市正衡中学 胡梦蝶

一、立足“双减”与“核心素养”，探索课堂新常态

2021 年《双减》文件中，要求各个学校大力提升教育教学质量，确保学生在校内学足学好。同时，2022 年版《义务教育英语课程标准》中明确指出了双减背景下的英语课程的方向，发挥核心素养的统领作用，推动信息技术与英语教学的深度融合。所以本校合理利用、创新使用数字技术和在线教学平台，开展线上线下混合式教学，为学生个性化学习提供支撑，促进其均衡发展。

二、案例实施策略

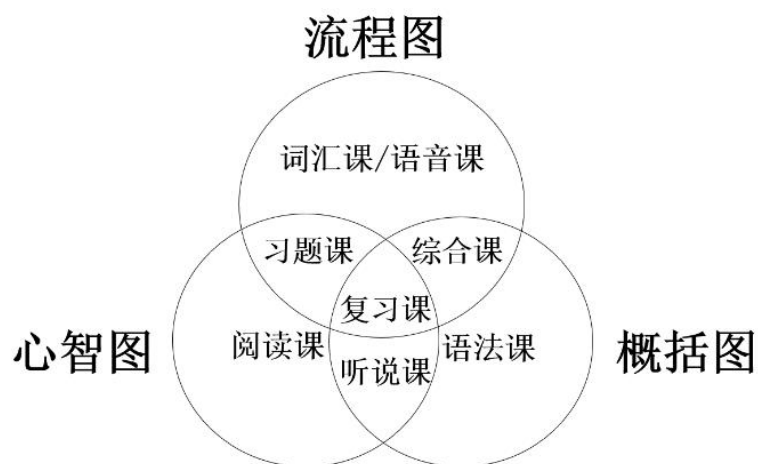
混合式教学要求线上线下教学有机融合，交流互动形式多样，发挥学生主体作用，提供丰富优质学习资源。本校有机运用整合信息化软件和硬件，如 Kahoot! 软件，听说科技软件，希沃白板，钉钉，智学网等。

（一）利用可视化工具，优化课堂教学

思维可视化工具包括以发散性思维为主的心智图，以概括性为主的概括图，以流畅性为主的流程图。教师在课程中的各个环节可以先介绍这些工具的使用方法和情景，例如在导入环节可以让学生用思维风暴的方式思考和话题主题相关的词汇，用可视化的方式记录下来；在语法课总结时态时，可以从定义、结构、句型、特例等方面让学生总结归纳；写作课的整个新授中可以利用流程图，把记叙文，议论文，说明文的基本思路记录下来

初中英语课可以分为词汇课、语音课、复习课、综合课、习题课、听说课、语法课、阅读课。利用希沃白板自带编辑软件中

的心智图、流程图和概括图，学生在课堂中就可以把自己的思考和课堂内容结合起来，高效处理不同类型的任务。学生在希沃软件上直接投屏或者多屏展示，小组合作。对于比较复杂的图形，也可以课前先思考，课后再补充。



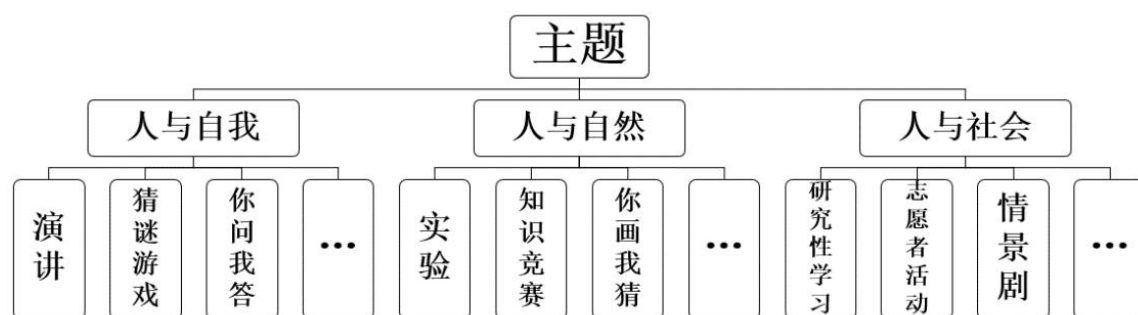
可视化工具在不同课型中的运用

（二）设计游戏化活动，突出主题引领

本校初中英语课堂根据单元主题，按照人与自我，人与自然，人与社会这三个主题分类，创设不同的活动，提升学生学习兴趣和积极性。你问我答，猜谜游戏、实验，知识竞赛，你画我猜等活动利用 Kahoot! 软件，采用多屏互动方式，实现课堂测试、投票、讨论、演示，让学生在游戏和竞赛中参与互动课堂。Kahoot! 教师端的每次游戏或投票的分数可以单独计算，可以按课或者教师具体的需要累计，每位同学都可以实时了解进度和分数。

演讲，研究性学习，志愿者活动，情景剧等活动需要线下完成，Kahoot! 软件的团队模式可以设置不同组员的角色和任务，可以用在课内外上快速有效进行小组活动，增加了小组合作的效率和灵活性，让混合式教学更加充分融入课堂，在有限的时间内

完成高质量合作，灵活安排时间，高效完成团队任务。



多主题游戏化活动清单

（三）提供数据化反馈，教学评一体化

本校英语双减课堂以评价为抓手，教师多维度评价学生学习，各种主体多元参与评价，充分发挥评价对于教学和学习的反馈和分析作用，最终实现教学相长。

Kahoot! 教师版软件的后台可以统计学生每道题目的答题时间，答题正确率，以及多样性，便于教师快捷，量化观察学习情况，及时有效的课堂反馈形成式评价，有利于教师进行课堂内容的测评，课堂上即时观测数据以实现深层互动，然后采取补偿教学。

日常作业和测试会运用智学网扫描答题情况，通过试卷分析可以看到作业的难度，信度和区分度，每道题的正确率和答案分布以及学生某个知识点的历次掌握情况都很清晰，深挖累积数据以实现教学指导学习，学习促进教学。。

在线上教学中，本校利用听说科技软件和钉钉软件及时给予学生在英语口语，听力，词汇和阅读等方面的作业情况反馈，学生可以看到同学的优秀作业和作业点评。

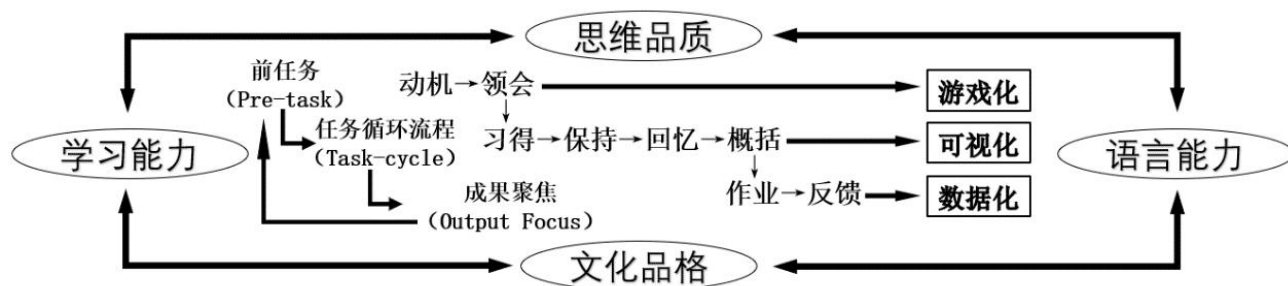


教学评一体化示意图

(四) 形成整合化范例，提升核心素养

依托互联网软件，本校初中英语课程依据 TBLT (task-based language teaching) 任务型教学和信息加工学习理论，以英语学科核心素养为出发点，形成了有特色的初中英语双减课堂教学范例。

在前任务阶段用游戏化的活动激发学生动机水平，领会本课任务和目的；在任务循环阶段利用可视化的思维工具，习得和保持技能与知识，回忆和概括后迁移到情境；在成果聚集阶段，学生在实践中完成各种作业，数据化反馈是否已达到预定目标；评价发生在学习的三个阶段八个流程中，同时作用于教师和学生。学生在系统高效的混合式教学中稳步发展正确的价值观、必备品格和关键能力，英语核心素养的四个方面相互渗透，融合互动，协同发展。



混合式教学初中英语课堂教学流程范例

三、赋能课堂，成果显著

（一）学生学习轻负高效

充满活力的课堂，让学生乐学，好学；运用学习工具，让学生得力，得法；及时正面反馈，让学生专心，开心。

（二）教师专业成长迅速

教师钻研教法，精通前沿科技和教育现状的融合，充分利用线上线下双线互动，突出混合式教学优势，助力高质量教师专业化。

（三）家长配合满意称赞

家长与孩子关系融洽，课后作业负担减少，家长愿意配合多样化的作业和参与多元化的评价。

（四）课程整体质量提升

在混合式教学的指导下，重塑初中英语课堂新常态，提升课程实效，在体验中学习，在交互中评价，在实践中运用，在迁移中创新。

小学数学实验教学的课型探索

常州市实验小学教育集团 陈美华 陈 洁

我校以“数学实验”为抓手，运用“做数学”理论，借助物化工具，鼓励学生用自己喜欢的方式学习数学，经历“再创造”的过程，帮助学生个性化建构数学意义，让学习过程丰盈、灵动、活泼，培养、发展核心素养，实现学科育人。

在实践研究中，我们对数学实验教学的组织方式有了一定的体会和收获。根据不同的数学知识类型，结合儿童认知规律与思维特点，提炼出了观察比较式、探究归纳式、实践操作式、规律研究式四种较典型的小学数学实验教学课型，以更好指导教学实践。

一、观察比较式

有些实验需要对实验对象进行一定的观察比较与适当的思考判断、验证推理，就可以有一定的发现，过程相对简单易行。如在整数四则运算的教学中，我们常常相机渗透一些小型的观察比较式的实验。如右边

系列的加法算式，要求学生：1.算一算，比一比，你有什么发现？（实验记录：加

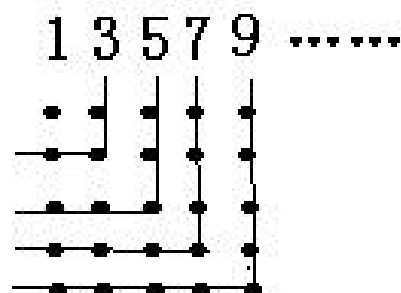
$$1+3=$$

$$1+3+5=$$

$$1+3+5+7=$$

$$1+3+5+7+9=$$

.....

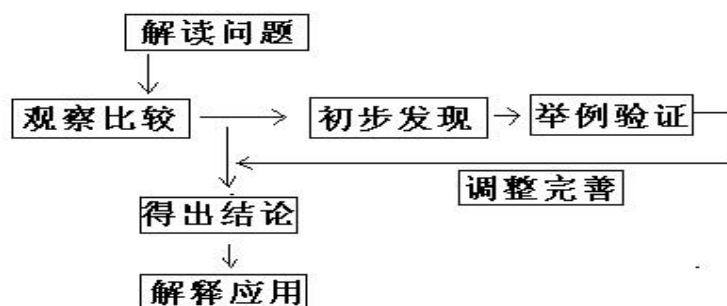


数有什么特点？和有什么特点？加数与和之间有什么关系？）2.想一想，写一写，还能写出这样的式子吗？（任意写出两到三个式子）。3.想一想，说一说，怎么会有这样的规律呢？通过学生全体参与，他们在实验中不仅发现数式的特征，还化数为形，有了对规律的深刻理解，更有了经验的生成积累。

观察比较式实验
的实施流程为：

这类实验，可以帮助学生从实验素材即系列化的数式或图形

等现象观察比较中发现内在联系与本质特征，并能从不同角度解释特征或成因，最终获得数学的深刻理解与拓展运用。



二、探究发现式

在小学阶段，尤其是图形与几何领域，我们经常会让学生经历计算公式的再创造过程，即通过实验探究发现一些平面图形与立体图形的面积或体积的计算公式。例如“长方体与正方体的体

积”一课，教材安排了两道例题，其实就是两个相互融通的大实验。通过对教材的解读与开发利用，我



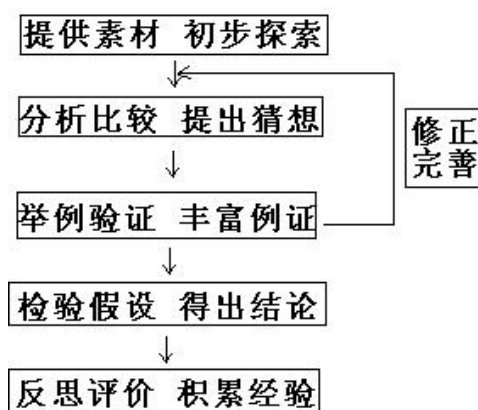
小组合作，用若干个1立方厘米的小正方体摆出不同的长方体，并填写下表。

	长/cm	宽/cm	高/cm	小正方体的个数	体积/cm ³
长方体①					
长方体②					
长方体③					
长方体④					

们放大例9，提出开放性要求，通过任意拼摆与数据的观察比较，得到对体积计算公式的猜想与假设，进而将例10（教材提出：“用1立方厘米的正方体摆下面的长方体，要多少个？先想一想再摆一摆的要求”）作为进一步的验证活动。例10书本中并未提供记录表格，因此实验数据记录表可以放手让学生参照例9自主设计，甚至让学生丰富举例，拓展外延：可以是教材上三个指定长宽高的长方体，也可以自己编创不同的长方体。学生在自主拼摆的过程中释放创造性思维的火花。

探究发现式实施流程可以见右图：

这一类实验大多是贯穿课堂的大实验，其思考探究的空间大、时间长。学生参与面广，从独立思考、同桌互助到小组合作或组间合作，学习形式丰富多样，学生充分经历探究发现的过程，获得的理解尤为深刻，方法思想的后续迁移广泛而灵动。



三、实践操作式

此处实践操作式的实验活动，更具实践操作的鲜明特征，并且学生一开始对问题主体答案的猜想或假设不够明确，没有明显的依据来支撑。

学生的判断与假设，必须通过一系列的实践操作的观察，通过数据的记录分析，逐步清晰明了。有一些实践活动可以归为这一类实验，进行实验的程序设计，如“大树有多高”“蒜叶的生长”等。值得一提的是数学教材中的“动手做”内容，很有实验开发的价 值。如六上分数除法单元后 62 页的“动手做”（右图），作为课本“你知道吗”黄金比的延伸内容，我们可以进行小实验的设计与实践尝试。参照教材活动线索，可以将之细化为“画一画——找一找——量一量——填一填——算一算——比一比——想一想——说一说”（实验方案中每一环节还有

动手做

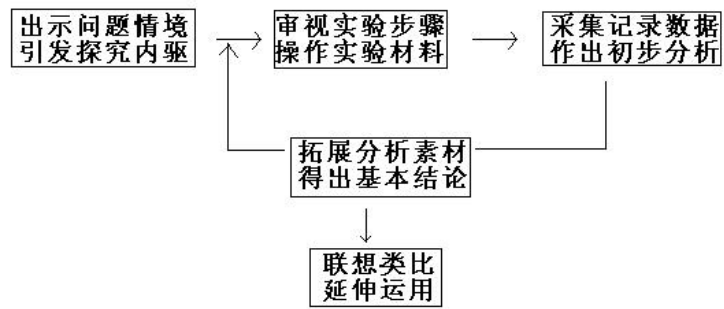
连接右边五边形的顶点，画出一个“五角星”。在这个图形中找出不同的等腰三角形，量出每种等腰三角形的底和腰，判断它们按角的特点分类各是什么三角形，填入下表。

编 号	底/mm	腰/mm	按角分是什么三角形

先算出每种锐角等腰三角形底与一条腰长度比的比值，再算出每种钝角等腰三角形一条腰与底长度比的比值。
观察这些比值，你有什么发现？

细化要求) 八个步骤。

实践操作式的实施流程见图：



这一类实验，侧重实践操作，同时在做中有思考有发现。在经历动手实践、

手脑并用的过程中，自己的发现逐步从模糊走向清晰，终于获得成功的惊喜。在此处黄金比的发现是一种惊喜，是一种数学化的提升，同时还引发学生对生活或数学中更多感觉“完美”的几何图形中相应线段的比的比值的猜想和进行实验探究的欲望。

四、规律研究式

这一实验往往运用于数与代数领域，在数式运算中探索存在的规律。我们不能把数学实验局限于物化的实践操作，内在的数式运算的规律研究的过程其实也是一种特殊的数学实验，因此我们特地划分了规律研究式的实验活动。例如“乘法交换律、结合律”，老师以“大家能象探索加法运算律一样来猜想乘法中可能存在的运算律，并通过数学实验验证你的猜想吗？”引出自主实验研究的要求：1.猜想乘法的运算律，设计实验报告；2.研究验证自己的猜想，完成实验报告；3.小组交流实验报告，准备全班交流。基于加法运算律的研究基础，学生可以自主性设计出如右图的实验报告，并有

实验报告

1. 猜想：乘法运算中可能有_____律，
可以这样表示：

2. 验证：

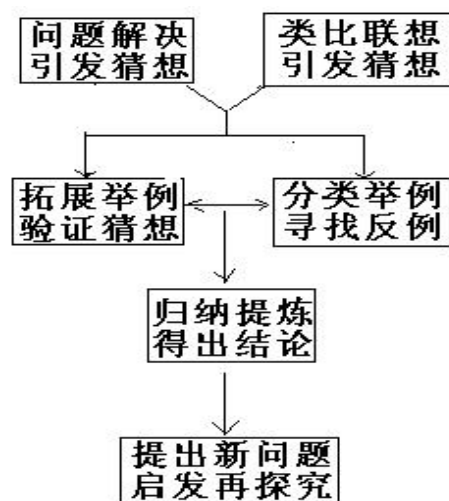
是否有反例:_____

3. 结论：猜想正确 () 猜想错误 ()

序展开实验研究活动，享受收获的成功与愉悦。

这类实验的实施流程如图：

这一类规律研究式的实验活动与探究发现式相似，贯穿于课堂核心环节，占据课堂前二十分钟左右的重要时段，是大实验常见的教学研究方式。学生思维高度紧张，整个学习活动彰显科学研究的一般过程，是数学思维容量较大的实验模式。



数学实验促进了大主题、跨学科学习，丰厚了学习内容，丰富了学习方式，将学生数学学习从学科教学走向整体全面育人，升华了学科教学的价值意蕴。

技术赋能，打造信息化深度融合的“思维课堂”

常州市五星实验小学 吴 玮

一、案例背景

在中共中央办公厅、国务院办公厅发布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》中指出，“双减”工作的首要目标在于“学校教育教学质量和服务水平进一步提升”。其本质上是希望该通过提升教学质量改变当前学校教育过程中简单的靠延长学习时间、增加练习强度换取学业水平提升的低效做法。常州市五星实验小学认为教学质量、课堂以及信息化三者高度关联：教学质量提升的关键在课堂，信息化则是实现课堂质量的提升的重要工具和手段。学校积极打造信息化深度融合的“思维课堂”，利用数字化手段重组课堂结构、优化教学流程，从而实现全面而深刻的减负提质、降耗增效。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）建构真实场景，为思维的发展开拓空间。

在课堂教学的过程中，建构真实且极具代入感的问题情境能够激发学生的情感和思维，将情感与认知的过程有机的统一，充分利用认知中的情感因素，对提交教学质量的提高有着积极正向的意义。五星小学自 2020 年成为首批“中小学数字教材实践研究”项目实践学校。着力于借助数字教材改造问题情境，形成极具代入感与空间想象的体验式活动场景。“场景”不再是一个简单的名词，它重构了人与时间、空间、学习内容、技术工具，包括人与人的连接和交互方式，创造出学习者个体的生存意义。

语文学科重点关注加强学习的场景化体验，让教材成为学生个性化学习的工具书。例如，借助 VR 旅行资源，让学生“走进”圆明园，数字技术将圆明园的过去与现在连接，学生在过程中体会历史的厚度，产生情感的共鸣。

数学学科关注学习场景的互动体验，创生互动情境，让学习场景由“静”转“动”，由“扁平”转向“立体”，由“结果”转向“过程”，让学生在情境互动的过程中进行深度思考，发展高阶思维。

（二）创生交互工具，为思维的激发提供载体。

信息技术的支持，为课堂的活动创造了更多的可能，借助“交互工具”，在合理的问题引导下，教师能够打造具有互动性、趣味性的新型课程教学模式。

数学学科借助动态数学软件“GeoGebra”自制了数字化数学实验工具，帮助学生通过操作、观察，在数学知识的抽象性和学生思维的形象性之间架起的一座桥梁。通过数字技术实时的将数用形的方式表征，让抽象的概念变得更加具体可感知。

体育学科开展物联网技术支持下的科学运动指导研究。通过“一人一手环”的模式，量化呈现学生在运动过程中的身体状态，并借助数据让学生对自身的身体机能形成科学的认知，并形成合理的调节反馈。让学生的运动技能更加凸显思维的特质。

（三）丰富学习方式，尊重思维的个性化发展。

思维发展是个体认知发展的一个方面，所以思维的发展具备个体差异化。个性化学习作为技术与教育深度融合的高级阶段，能够促使学习者的能力与个性在学习活动过程中得到充分、自由、和谐的发展。学生的课堂学习以个性化为基础，以内心需求为核心，在教师引导下找到自己个性才能发展的独特领域或特点，自主选择适当的学习内容和学习方式，通过多元化评价，以促进学生个性发展和创新潜能的开发为目标的学习。

英语学科运用数字化手段设计分层任务，学生通过小组交流对自身学习情况进行诊断评估，进而选择“A（复述）”“B（演绎）”“C（创造）”等不同能力层次的任务，尊重不同思维水平学生的个性化学习需求。

数学学科借助微课技术实现个别指导，对于不同学生的学习困难，通过微课给予定向指导，并根据学生学习情况针对性的推送学习工具、练习，为每一位学生定制学习路径。

（四）设计多元练习，为思维的表达提供舞台。

合理的练习设计，能够通过量的积累达到质的变化，帮助学生巩固新知，发展思维。五星小学借助数字技术，拓展了练习的形式，实现了练习的纵向和横向分层。通过多元练习联通知识结构化的经络。

根据课堂中不同层次学生对新知的理解水平差异，借助语音识别、文字识别等人工智能技术，帮助学生通过练习查漏补缺。

根据学生认知风格的不同，借助数字化的互动工具、在线调查、互评平台，让学生的体验更加多维，练习效能进一步提高。

三、问题解决的成效与社会影响

依托信息化深度融合的“思维课堂”的实践探索，新技术支持教与学正成为五星课堂的新常态，师生在工作学习中的思维方式也逐渐发生变化，更加提倡也更加善于在做中学、做中思。课堂效能的提高保证了在“双减”之下，五星的教育减负不减质。

依托数字技术打造的真实场景让学生在过程中更加全情投入，思维更加活跃，思维的品质也得以提升。

数字化的交互工具让课堂活动的准备更加便捷、高效，学生的负担进一步减轻，同时通过动态化的呈现，构筑抽象关系的直观表征，让思维更加具现。

在数字化学习的环境下，智慧教育平台为每一位学生提供了个性化的学习服务，支持其自主发展，破解了教育在个性培养方面不足的难题，也减轻了不必要的学习负担。保障了不同认知水平、认知风格的学生都能主动、生动地学习，最终实现学生的个性发展和全面发展。

双减政策下学生地理实践力培养的教学设计探索

——以人教版“风吹来的黄土”教学片断为例

常州市第三中学 陈 冉

摘要：双减政策背景下，课堂增效提能显得尤为重要。本文以“风吹来的黄土”教学片段为例，从情境导入、课堂探究活动等环节入手，帮助学生理解风成说理论形成的过程意识，渗透在理论原理形成过程中的地理学思维方法、科学态度对学生地理实践力的培养有重要价值。

关键词：双减；地理实践力；教学设计

2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)，目的是有效减轻学生过重的作业负担和校外培训负担，切实提升学校育人水平。双减背景下，课堂增效提能显得尤为重要。

双减下，地理教育要更注重依托地理史料来还原科学家的探究历程，引导学生关注原理的形成过程，注重知识与社会之间的联系^[1]。

一、“风吹来的黄土”教学设计

依托相关史料，借助相关探究活动，营造一种真实的探究氛围，强化“黄土高原黄土来源风成说”这一理论形成的过程意识。

环节一：情境导入教学片断（见表1）

表 1 “风吹来的黄土”情境导入教学片断

教学环节	教师教学活动	学生活动	设计意图
情境导入	教师依次呈现： 不同地区典型自然景观图片	对比不同区域的典型图片，学生发现黄土高原地表覆盖着深厚的黄土，并对“黄土高原黄土来源问题产生思考。	以图片、视频展示真实的地理环境，培养学生发现地理问题的能力。

环节二：课堂探究活动教学片断（见表 2）

表 2 “风吹来的黄土”课堂探究活动教学片断

教学环节	教师教学活动	学生活动	设计意图
课堂探究活动	探究活动： [探究材料] 教师展示地理现象： 现象一：黄土高原自西北到东南，黄土的颗粒越来越细；我国西北的塔里木、阿拉善等沙漠闭流区地区和黄土区相比，两个地区物质的颗粒大小形成鲜明对比； 现象二：黄土的矿物成分比较一致但与其下方的基岩成分不一样；覆盖在黄土地区各种地形类型上的黄土层，厚度近似； 现象三：黄土层中含有陆生动植物化石等。 教师呈现“风成说”、“水成说”、“土壤说”等理论要点	学生观察现象并讨论：上述地理现象最有可能是哪种假说的证据。	以图片、视频等直观手段呈现相关地理现象，营造真实的探究氛围。 教师引导学生思考现象背后的原因，激发学生探索热情。接着呈现黄土来源的相关假说，并引导学生用“风成说”来解释自然现象，培养学生的逻辑思维能力。使学生认识到黄土高原黄土来源问题，地理学家曾展开过激烈争论。使学生感受到地理学家们探究的热情以及严谨求实的态度等。

二、双减背景下，学生地理实践力培养的教学启示

（一）关注一般法则之外的“特殊”案例，引导学生发现问题^[2]

发现问题是解决地理问题的前提条件。培养学生的问题意识是提升地理实践力的重要内容。如何能更好地培养学生的地理问题意识？教育就是应该引导学生从一般发现特殊、正常中发现异常并思考其中的原因，使学生具备发现问题的能力。这些一般法则之外的“特殊”案例并非真的是违背地理规律，它们本质上遵循地理规律。课堂教学中教师就是要引导学生关注这些“特殊”案例，培养学生的地理问题意识。

以一道高考题为例，来培养学生的问题意识。

如图 1 所示，位于湿润区的某河流，穿过的背斜山脉，进入平原。



图 1

这道试题的原型是我国东北地区的山脉河流情况（如图 2）。地形因素是影响河流流向的一个重要的因素。在学生的认知范围内，一般河流和山脉的走向一致。例如山河相间、纵列分布是中南半岛上山脉河流的分布特点。但本题中，学生会发现河流穿过平行的山脉，为什么这里山河正交？在问题的驱动下，引发学生深入思考。学生会质疑所学习的原理规律的正确性，在批判质疑

中逐步将知识内化。通过引导学生观察一般中的“特殊”，能够具备地理眼光去观察周围世界，培养解决实际问题的能力。具体如图 3 所示：

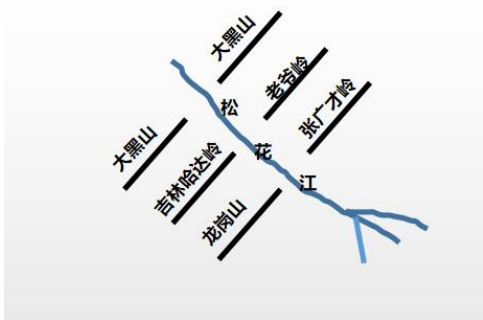


图 2

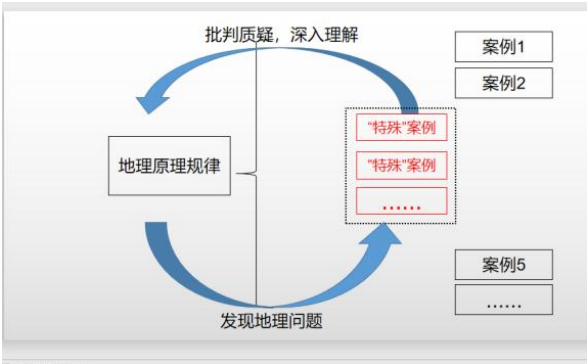


图 3

（二）精选完整探究历程的地理学史料，创设真实探究情境

研究问题要注重以相关史料做支撑^[3]。这些史料应该包含一个完整的问题解决过程，包括提出问题、提出猜想、验证猜想、探究过程中存在的争议等内容。依托这些史料，从历史角度还原探索过程，使学生沿着科学家的“足迹”重走一遍研究过程，学生亲历知识形成过程，使教材中的原理规律更立体。如图 4 所示：

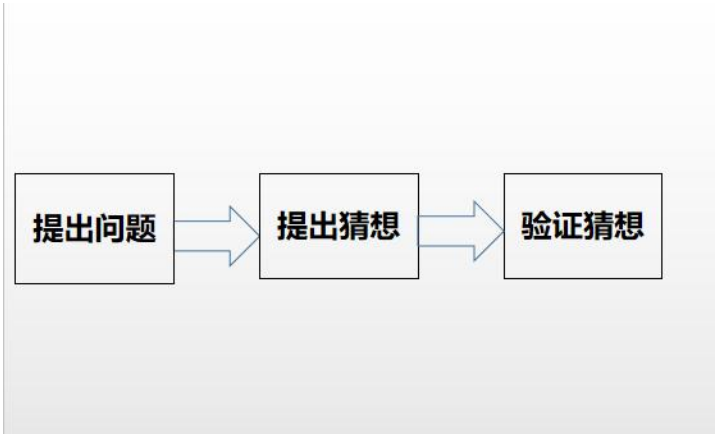


图 4

（三）精选生活案例，创设生活化情境

突显科学与社会之间的联系是提升学生解决实际能力的重要

途经。教材中的原理规律大部分都来源于实际生活，并且服务于现实生活。例如：黄土高原很多富有特色的“黄土风情”与地理知识联系非常紧密。在教学过程中，教师可结合着生活中的案例，引导学生提炼出其中的原理规律，使学生体验到地理学科的精髓所在。

参考文献：

[1]张晶.HPS 教育的五个主要特征及其对我国科学教育改革的启示[J].科学技术哲学研究,2010,27(01):92-96.

[2]王向东,袁孝亭.基于“一般法则”和“特殊性描述”辩证关系的地理教学思考[J].地理教学,2014(13):9-12.

[3]齐亚坤,谢垂河.HPS 教育理念下的地理教学设计——以《地球表面的板块》一课为例[J].教育研究与评论(中学教育教学),2018(02):57-60.

“双减”背景下高中英语教学的三大“转型”

常州市第三中学 黄媛婷

“双减”政策颁布后，教室里正发生着新的教育变革：减轻负担，提质增效，强化课堂在教育教学中的主阵地作用。为实现这一目标，需要教学理念、教学模式、作业布置三个维度的“合力”转型。

一、教学理念转型，实现大单元整体教学设计

（一）新课标指向学科核心素养培养，需要大单元教学设计转型。

2017 版《普通高中英语课程标准》强调对英语学科核心素养的培养，这仅靠单一语篇和单一文本是难以实现的，因此教师需要在对教学资源进行深入解读的基础上，结合学生主题的需求，搭建起一个由单位主题统领、内容互相关联、逻辑清晰的完整的教学单元，从而引导学生从不同角度或深度对同一主题进行多元化解析，建构起稳定的认知结构、情感态度和价值判断，发展高阶思维，实现整体学习。

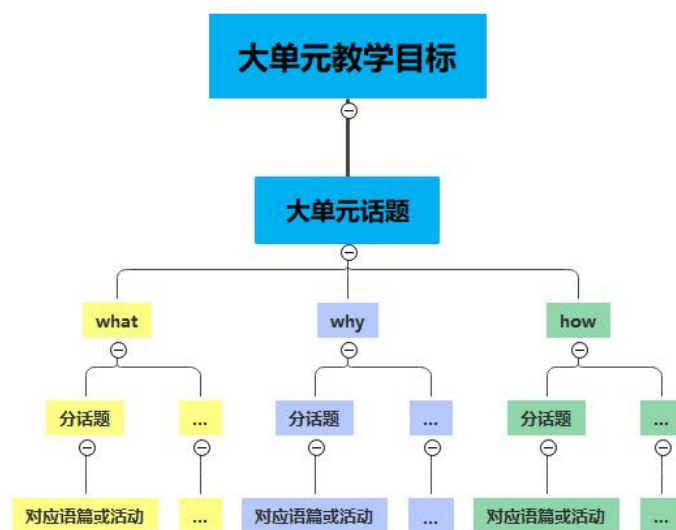


图 1 大单元核心学习维度

（二）教研组多方协同、合力减负，构建大单元整体教学设计思路。

英语组在理论和实践的不断摸索中，探究出大单元整体教学设计的大体思路。首先整合单元教学内容和主题意义，提炼学生需要逐层建构的大单元核心学习维度。其次，参照课程标准和具体学情，确定单元整体教学目标。再者，基于单元目标和英语学习活动观，设计课时教学目标和主题意义探究活动。

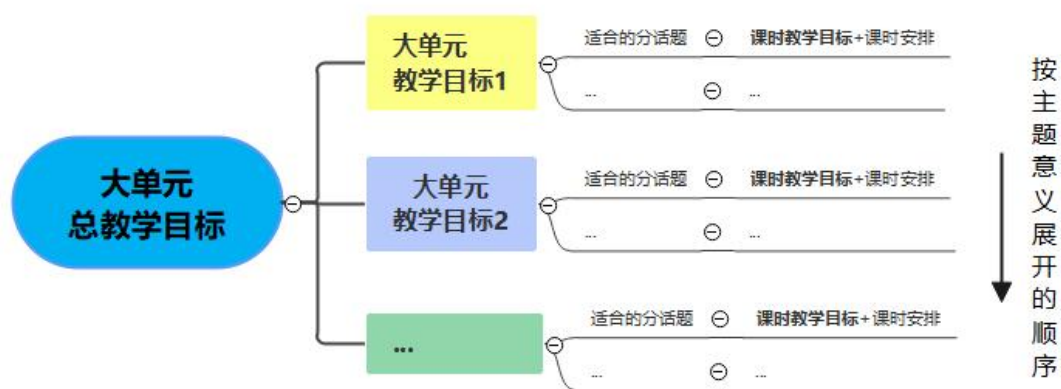


图2 大单元整体教学目标

（三）学校坚持高位统筹谋划，打造全新教研格局，保障大单元整体教学。

建立三个年级备课组联动的工作机制，构建以特约教研员、高级教师为指导、青年教师为主力的教研团队，形成多方协同、合力减负的工作格局。通过市级网络名师工作室、校级名师工作室、课题组研究团队、青年教师成长营等渠道，开展课题研究、讲座探讨、课例打磨、论文编撰等系列活动，有效保障“双减”工作的落实。

二、教学模式转型，转向“学教共融”的成长型课堂

“双减”意味着教育重回本真，学生学习回归课堂，需要建构

以“学”为中心的课堂教学，引导学生逐步树立“我能学，我会学，我要学”的学习观，让学习真正发生在学生身上。教师要用发展的眼光看待“学与教”的关系，形成“学教共融”的成长型课堂，让学生在课堂的问题探究和意义探寻中成长。

（一）成长型课堂中“学与教”关系的转变

与“教师教、学生学”的模式不同，成长型课堂中的师生是相互成就的关系。师与生、生与生的教与学彼此相互转化、和谐共生。与教材对话，与学生教师对话，与自我对话的学习成为教学的中心。课堂通过合作探究的方式，为小组所有成员提供了教别人的机会，反过来，也提供了由同伴来教的机会。学生调动起自己的感知，激活大脑，将学业标准要求与自己的个性化学习追求相融合，当堂进行高效的学、知、感、悟。



图3 课堂教学关系转变

（二）“学教共融”成长型课堂的基本模式

结合师生学教关系的动态发展特征，基于学习型课堂模型和教学实践后，初步形成了“学教共融”成长型课堂模式。

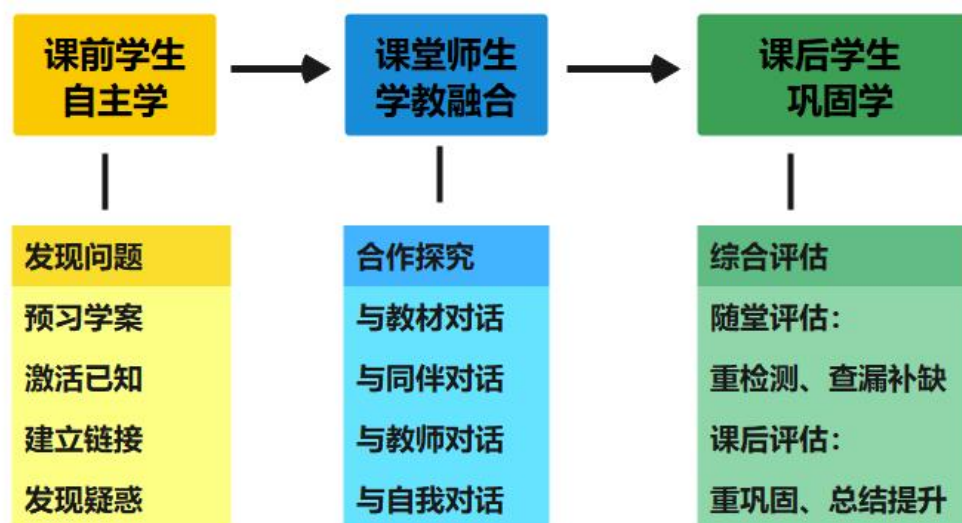


图 4 “学教共融”成长型课堂的基本模式

1.课前学生自主学：激活已知、发现疑惑。在分析本课时的内容、难度和教学目标后，教师布置针对性预习作业，使学生快速判断自己的学习需求，自我生成学习目标和计划。

2.课堂师生学教共融：问题驱动、合作探究。在这一环节中，学生要在大脑中对已学内容进行详细阐释、自我解读、自我生成，将自己生成的理解讲给组内同学，达到以教促学的效果。同时注意倾听组内其他同学的分享，并及时反馈。学生遇到困难可向书本、同伴或教师请教。教师在巡视中注意收集学生生成的精彩处和理解的偏差处，进行适时讲解，以纠正误解，并让有精彩理解的学生向大家展示，给予内部和外部双重奖励。

3.课后学生巩固学：驱动学生对整节课的内容进行全面综合地审查。教师设计符合学情的评估方式，对本节课的重点问题、疑难问题进行总结反思、查漏补缺，并根据大数据进行精准的补偿教学和个性化辅导。

三、作业模式转型，实现精准辅导和个性化辅导

作业是用于帮助学生检测、巩固和提升所学知识的，因此求“精”不求“多”，这也符合大单元整体教学设计的思路。基本体现在“精”和“整”两个关键点上：

1.精：分层要精细，按班级情况、学生情况选题；选题要精准，旧题、偏题不选，考察点要对应课堂所学；材料要精编，按单元话题或主题语境汇总材料，高三复习材料汇集三个年级的精华。

2.整：作业内容整合，立足学科核心素养，整合大单元内部知识点，并联系其他单元的相关知识，构建完整的知识体系；作业安排统整，从大单元的整体教学目标出发，整体规划各课时的作业安排，帮助学生形成良好的认知结构，培养思维能力；作业形式整合，做到听说读写形式多样，还可开展海报宣传、辩论、戏剧等综合性作业。

四、展望

“双减”政策的落实强调让学生的学习重回学校、重回课堂。我们尝试通过大单元整体教学来改善教学碎片化问题，用“学教共融”的成长型课堂来提高学生作为“学习的主人翁”意识，并在作业管理中强调“精”“整”来规避无效作业的弊端。期望通过三者合力逐步实现高中英语教学的转型，让学生真正成为课堂的主人，成为学习的主人！

互动式心育：“5G 向上少年”培养新路径

常州市武进区坂上小学 何 俐

一、案例背景

2021 年国家推行“双减”政策，其目的是为了全面提升学生的能力和素养。如何在“双减”的大背景下，顺应青少年身心发展的规律，真正助力学生健康成长，是摆在每个教育人面前的重大挑战。

坂上小学地处乡村，外来务工人员子女多，生存压力大，孩子身上反映出的常见心理问题主要集中在：一是以自我为中心；二是自卑心理严重，缺乏安全感和归属感；三是逆反心理提早出现。遵循生命独特的生态系统和生长规律，学校提出通过“互动式心育”，培养“5G 向上少年”的构想，5G 即“五好”。

形象	目标	品格
5 G 向 上 少 年	向善爱心娃	品德好，有自信，勇担当。
	向慧静心娃	学习好，能思考，乐向上。
	向健恒心娃	身体好，会运动，有毅力。
	向美悦心娃	才艺好，会审美，富情趣。
	向新慧心娃	实践好，善动手，爱创造。

表 1：“5G 向上少年”品格内涵

二、解决问题的特色做法与经验

路径一：形成教育系统链

学校着眼于学生的身心健康，聚焦学生品格的提升，努力打造一支心育共同体团队，形成学校“互动式心育”的六大支持系统链。

1.打造项目组队伍：扬好心育风向标。以校长室领衔职能部

门为主，组建品格工程项目组，创建“向阳心语”工作室，积极策划校园心育系列活动，让项目组扬好心理教育风向标。

2.启动班主任研修班：做好心育主心骨。班主任团队是心育共同体中负责实施和践行的核心力量。联合名班主任工作室，提高班主任的心理健康教育水平，促使其成为心理健康教育的主心骨。

3.开启朋辈成长营：奏好心育成长曲。每班设立心育委员岗位，通过朋辈成长营——“阳光心悦”心理社团，形成“以生带生，生生互动”的同伴互助式朋辈辅导新模式。

4.成立家长赋能部：造好心育避风港。通过成立“乐学礼嘉家长赋能部”，举办父母学堂专题讲座、家长沙龙、微型线上家长会等活动，让家长通过自身学习和成长更好地理解孩子，科学地与孩子互动，从而成为孩子心灵的避风港。

5.开通志愿者加油站：建好心育高架桥。挖掘多方校外志愿者资源，带领学生走出学校，参加一系列的社会实践活动，架起与社会相通的高架桥，在参与社区性、社会性活动中促进学生心理的健康成长。

6.外挂专家助力军：组好心育智囊团。除了学校国家级心理咨询师团队以外，积极组建以校外心理咨询老师、医院心理医生等专业人士成为心育智囊团，精心策划活动，让他们成为学校心理教育的重要外援力量。

路径二：打造阵地生态圈

以面向每一位学生的健康成长为目标，健全“三室一号一群”功能空间及相应的设备设施，实现线上线下互通融合。 三室为：

心育咨询室、心育团辅室、心育阅览室，一号即心育公众号，一群是心育 QQ 群。

路径三：构建心育课程体

根据学生心理成长规律和内在需求，从共修课程和选修课程两个方面不断架构立体化的心育课程体系，注重科学性、活动性、互动性、趣味性、整合性，努力使课程适合小学生的心理发展，在潜移默化中提升学生品格。

“互动式心育”课程实施路径示意图

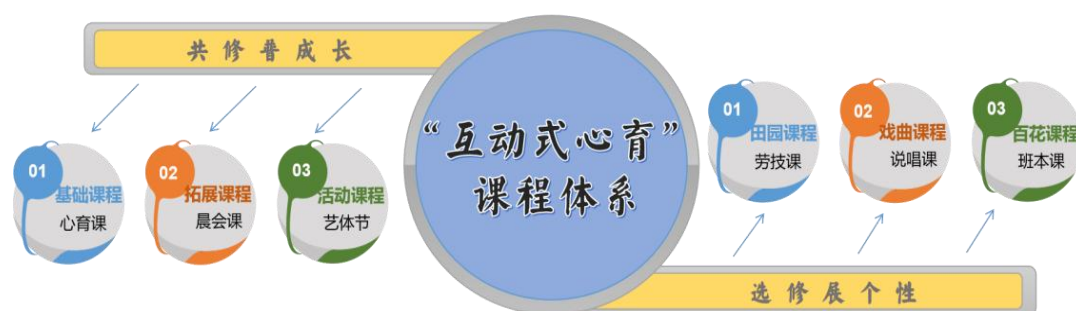


图 1：坂上小学“互动式心育”课程体系

1.共修齐成长。小学阶段的孩子差异性较大，根据“5G 向上少年”品格的不同指向，针对不同年级学生的不同特点，系统地打磨共修课程内容。通过心育课实施基础课程；通过晨会课、五分钟微课开展主题拓展课程；通过与艺体节整合，全面深度实施心育活动课程，确保课程面向全体学生，让每个孩子受益。

2.选修促发展。为了让心理健康教育更具有针对性和有效性，通过开设社团课，如：劳技课、说唱课和班本课等社团，探索同质类问题的小团体心理健康教育途径。同时，积极挖掘校外资源，建立校外成长站，与社区、大学生志愿者等建立合作关系，定期举办一些活动。如暑期志愿者活动；“大学梦想行”、“一日大学生”等活动。

路径四：创建拓展资源库

学校建立五大资源库：1.图片集：互动式心育的自主选择菜单。2.故事会：让有特别需求的学生在故事中体会和成长。3.绘本册：针对不同的学段的学生寓教于乐。4.歌曲行：通过饱含正能量的歌曲渲染心育氛围，引起学生共鸣。5.视频棚：让图片和故事动起来做成视频运用于心育。充分发挥图片、故事、绘本、歌曲、视频、活动的教育功能，稳步推进资源库建设，并将它们应用于后续的“互动式心育”的教育活动中。

内容 年级	爱心娃	静心娃	恒心娃	悦心娃	慧心娃
一年级	我是你的眼 手牵手	抓乌龟 有模有样	萝卜蹲 扯龙尾	拥挤的公交车 百变回形针	猜五官 红黄牌
二年级	齐心呼啦圈 可怜的小猫	玩逛三园 一笔变新字	合力吹气球 电波的速度	美丽风景线 卖梳子	创意剪纸 我的自画像
三年级	赢得爱心 幸福清单	连点游戏 优缺点大树	十人九足 搭桥过河	雨点变奏曲 我说你画	一分钟掌声 盲人足球
四年级	优点轰炸 风雨同行	我的核桃 挑战数数	青蛙跳 盲人扔球	我眼中的你 画图接力赛	蜈蚣翻身 应答自如
五年级	伴我成长 心形特质图	心理日历 同理心	抛开烦恼 成长雕塑	你猜我猜 特色合照	我的自画像 衔纸杯传水
六年级	真相大白 进化论	看图想象 自信之树	打破舒服圈 超越心灵图	天天好心情 办法千千万	过去和未来 天生我才

表 2：五分钟微课拓展活动

路径五：形成三维评价网

以“全人”的目光，将每一位学生作为一个完整的人来对待，根据学生身心特点，研制“5G 手帐”，研发“5G 卡章”，布置“5G 长廊”，于无声中给予学生最适宜、最温暖的滋养。

三、问题解决的成效与社会影响

1.提升学生核心素养。“双减”的目的是为了全面提升学生的能力和素养。通过共修和选修课程的交互实施，在精彩纷呈的校园读书节、科技节、体育节及班本课程展评活动中，学生们充分体验和互动，涌现出一大批品德好、会思考、爱运动、才艺好、爱

创造的“5G 向上少年”。

2.彰显学校“双减”特色。从“双减”政策出台至今，学校将“互动式心育”课程理念渗透在教育、教学和学校活动各层面，共开设全校性的读书节、科技节、体育节 3 届，综合性的心理健康教育系列活动 5 期，心理社团活动 8 讲，云班会及家长会 8 场，9 个乡村少年宫社团、13 个校级社团和 31 个班级社团按计划有序开展活动。

3.形成可复制可推广模式。坂上小学通过“互动式心育”，培养“5G 向上少年”的构想是遵循生命独特的生态系统和生长规律的。学校结合乡村学校特有的育人场景资源，构建了坂小特有的“互动式心育”育人体系，同质类学校可以借鉴和推广。

红色教育助推“双减”，立德树人提升素养

常州市新北区百丈中心小学

一、案例背景

2020年教育部、国家文物局联合印发了《关于利用博物馆资源开展中小学教育教学的意见》，主题鲜明、史料丰富的春江博物馆就坐落于我校校内。

自“双减”政策实施以来，我校就如何“落实立德树人根本任务，着力建设高质量教育体系”展开了深度思考和论证，充分挖掘得天独厚的春江博物馆红色教育资源，以课程实践诠释学校落实立德树人根本任务的校本表达，全面提升学生素养。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）打造独一无二的红色教育基地

我们以春江博物馆为中心，依托丰富的红色史料馆藏，建立馆校合作机制，丰富学生红色体验，筹措资金升级改造，变展示性为体验性、交互性、实践性，打造出适合学生红色教育的“一馆一厅一园”，提升红色育人功能。

升级“一馆”：红色史料展和常州史料展两个展厅，邀请专业人士重新布馆，提升展示形象。

新增“一厅”和“一廊”：“一厅”指国家重要领导人展厅，展示自建国以来历代领导人图像、简介、重要功绩及思想语录等；“一园”指初心园，展示从1921年到2021年建党百年的重大历史事件、伟大历史成就和英雄模范人物。

“一馆一厅一园”的建设让师生足不出校就能零距离接受红色教育，在文化环境熏陶中潜移默化地培植爱党爱国爱家乡的深厚

情怀。

（二）构建多元统一的红色课程体系

1. 站位高：做好“暖娃红色之旅”课程顶层设计

围绕“尊重生命”的教育理念，我们对“暖娃红色之旅”课程进行了顶层设计，让红色基因从这里根植并传承向远。我们通过项目化学习、研究性学习、混合式学习等学习方式和多元评价，使学生在深度学习的过程中，赓续红色血脉，持续触发心灵和思想的成长。

2. 内容丰：做实“暖娃红色之旅”课程内容体系

青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，最需要精心引导和栽培。春江博物馆红色资源得天独厚，在充分学习和挖掘的基础上，我们整体设计了“暖娃红色之旅”课程内容体系。

“暖娃红色之旅”既是思想之旅，也是行动之旅，是儿童内隐与外显互为补充的身心成长之旅。我们以春江博物馆为核心，将基因课程、博物课程、成长课程融于各个年级，通过具身学习和研究性学习，让不同年级的学生在课程研学中感受红色内蕴，传承红色基因，涵养家国情怀。

3. 举措实：找准“暖娃红色之旅”课程实施路径

我们主要从校内和校外两个维度深化实施，确保课程落地。校内：每学期安排综合实践3课时必修，从道法、班队等课程中安排2课时机动；校外，利用节假日和周末，不定时学习，根据需要合理统筹安排。

课程内容及实施路径具体如下：

一是基因课程：分六个主题实施，主要指向革命英雄人物、

战争、语录、典籍等投射出的革命精神、先进思想、伟大品质，通过贴近学生的学习形式和渠道，让学习入脑入心。

二是博物课程：主要聚焦时光里的老物件，让学生穿越时空，来一场与史料的隔空对话。每学期以项目化学习为载体，通过综合实践活动加以落实。

三是成长课程：主要从公共礼仪、文化传承、问题解决三个维度制定不同的成长指标，让学生做到知行合一，学以致用。

（三）研制多维立体的红色评价系统

学校构建了多元化、序列化、多层级的评价体系。评价主体多元：学生、同伴、教师、家长共同参与；评价内容丰富：既有学生爱国爱家的情感，也有学生走进博物馆开展活动的过程，更有学生在日常中爱国爱家的实际行动；评价方式多样：将表现性评价、过程性评价、综合性评价等方式相结合，促进学生家国情怀和正确世界观的形成，从而达到立德树人目标。

1.过程性评价

建立学生成长记录册和搭建各种学生展示平台，放大课程过程性评价的育人价值。将每一项红色课程，每一个红色活动的学习探究过程都纳入评价，争获“一朵小红花”、“一颗红五星”、“一面小红旗”。以此过程性评价来鼓励学生积极参与红色学习，逐渐将爱国爱家的教育内化于心，外化于行，促进学生品格养成。

2.表现性评价

以年级为单位开展形式多样的红色活动，如宣讲介绍、展演汇报、专题展览等，以班级为单位开展红色中队评比，展示学生风采，扩大影响力。

3.综合性评价

在百小暖娃评价体系基础上，进一步完善，将红色教育纳入其中，制订“暖娃红色之旅”评选细则，定期评选出各年段“百小暖娃”。进一步丰富和完善长效评价机制，致力儿童全面发展。

三、问题解决的成效与社会影响

以春江博物馆为核心，让红色教育从这里向远方，助推了“双减”落地，有效落实了立德树人的根本任务，在知行合一中全面提升学生综合素养。

1.学校文化再植根。“尊重生命，享受教育”的办学理念在红色教育中不断深入和落地，形成红色教育的校本行动方案、实践路径和基本范式，让学校文化再根植。

2.学习方式再突破。打破边界、融合学科、突破时空，学生在博物馆课程的学习中，自主、个性、多元地采用不同的学习方式，学会学习。

3.学生培养再深入。尊重学生年龄特点和学习心理，将学生的思想品德、行为习惯、问题解决等未来公民基本素养的培养以课程内容的学习为载体，进行深度弥漫和渗透，育人于无形，奠定了扎实的基础。

双减背景下乡村学校指向生长联盟的班会场景选择

常州市武进区遥观中心小学 巢春林

以场景育人的理论指导整体设计“双减”背景下班会教育活动，将散点式儿童差异资源通过场景识别与儿童具体的学习体验行为和潜在需求密切联结并转化成生长资源，促进形成儿童与儿童之间相互适应的成长儿童联合体。

一、个性化体验下的班会主题群落聚集

结合“双减”，我们以“文化再生、价值自明、身份认同、品格塑造”助建儿童在班会组织的真实环境，以“生活、生存、生命”三生理念助推儿童个体生长的班会共生。

（一）“生活世界”班会主题群

从学生学习、生活等“小事”的表现中挖掘、整合、提炼主题，帮助教师提升教育的敏锐性，形成“生活世界”班会主题群：家庭生活主题群、学习生活主题群、团队生活主题群、社区生活主题群。

（二）“生命世纪”班会主题群

我们以“大中见小”指导教师紧扣时代脉搏，把握教育发展的趋势，进而形成乡村学校文化气质的“生命世纪”班会主题群：节气主题群、生命主题群、重要节日群、成长季节群。

（三）“生存世事”班会主题群

比如以儿童的生存为主题，结合日常的世事，形成年级层面的个班会。个班会通过“联盟会”“成长营”“心之约”等形式，打破班级甚至是年级的界限，体现学校与学生生命的共同成长。还有利用汇集无数相对独立的家庭资源，开展“家风传承”“寻找传家宝”

“今天我当家”等活动，培养学生关爱家人、热爱生活、传承美德的情感。再比如基于儿童个体的独特性，针对生命的“灵性”，依托成长展示活动，帮助学生努力成为“最好自己”。

二、联盟式开发中的班会场景集合定制

“双减”的意义之一在于增“核”。我们以联盟式开发作为一种生活的学习场，由教室转向勾勒集群内外相连的各种场景。

（一）“十里”场景：让班会教育无处不在

“十里”是虚指，泛指儿童步履所至。目的是将学校和学校周边的教育场景得以价值最大化，构建真正意义上的适合每一位儿童“存在”的资源圈。

1.构建开放的局域性班会资源生长地

一是让通道成为学生品格提升的通途，例如将散点式的楼梯、通道规划成指向学生“情、志、行”的“名人墙”“民俗坊”“警言阁”“励志区”等，让学生在行走之中获取精神给养；二是设立班会园区，以塑造学生品格构建促进学生相互凝视的兼听、包容、映照品格行动主题场馆；三是吸纳学生身边包括家庭、社区在内的“廊·园”资源，形成“三地”融合的资源生长地。

2.形成自主的互动型班会资源探究园

聚焦“双减”课程，构筑支撑学校班会的“三香家园”，包括“书香班级”“书香家庭”“书香社区”。

3.打造动态的循环式班会资源生命体

围绕生长，构建班会儿童生长的“六度空间”。通过游戏化、网络化、非正式等方式，开发“弱链接”里的隐形资源，以集合学生生活化的“小圈子”资源开发出不同的社会实践内容。

（二）百境体验：在班会成长无时不刻

以生动空间将体验融汇成可供儿童诗意栖居的乐园，以“百境”为活动载体，把儿童引入“最近发展区”，在帮助其“导向”的同时更帮助其“导行”。

1.勾画班会育人场景的“生命情境”

以周边“廊·园”资源群的项目化开发促进学生在松散聚会的过程中自发聚合，进而形成对应不同品格生长需求和学生普遍兴趣爱好的形态各异的“自组织”。如学校在“海量阅读”过程中成立的诸如“成语会”“心梦绘”“故事汇”等。

2.勾连班会育人场景的“时光意境”

包括“念有时光”“创想舞台”“启慧之旅”。“念有时光”依托学校场馆，通过“咏春”“沁夏”“赏秋”“煨冬”四主题，带领学生探寻地区存留的非物质文化遗产；“创想舞台”主要依托“小公民”探究项目，培养学生以集体主义精神做促进社会进步的小主人；“启慧之旅”通过“红领巾小创客”等开放空间，大力开展小发现、小寻访、小课题、小项目等研究行动。

3.构型班会育人场景的“周边实境”

依托常州地区的博物馆、科技馆、规划馆、美术馆、职业体验馆等建立配套班会主题活动研学基地，建“知行”平台，使“社会课堂”与“学校课堂”有机结合。通过精心设计品格教育课程及学习任务单，以问题为导向、以自主选择、合作学习为主要方式，寓教于学，寓教于乐。

三、社会性发展里的班会设计进阶支撑

以“1+1+1+N”的形式，致力于以开放、动态、交互等对话方

式还原学生实现自我追求的本质，促进资源的集约生成，形成支撑项目文化发展的共享体系。

（一）回归原点：班会场景设计的一方价值

我们设计了三个阶梯：

1.多义梦想家。通过班会的组织、班会的课堂，以一种理性的、德性的、解放的、意义分享的实践，构建澄明而非蒙蔽、协商而非灌输、生成而非预设的跨时空梦想实现圈。

2.多义行动派。注重儿童思维的及时激发，构建互动、互启、互进的思维生长平台，并以动态对话场串联活动的前沿后续，形成自觉行动的整体。

3.多义发现者。促进自我重建过程中间接经验与直接经验的迁移与运用，促进互评与互鉴的和谐发展，鼓励“以自发和自然的方式创造……”。

（二）诗外功夫：班会场景设计的一份理念

首先是“双减”之下彰显科学理念在主题班会场景设计与教育实施中的作用，把握班会的教育功能，即：导向、聚合、自我教育、激励、赋能、引领等；其次是充分体现儿童生长联盟班会场景的灵活策略：在活动中体验、在场景中升华、在价值澄清的自觉学习中内化。

（三）班会拼图：班会场景设计的一般过程

把握好三个阶段的设计：一是主题的提炼和酝酿阶段：主题发现和寻找、主题的提炼和确定、主题的物化和表达；二是方案的撰写阶段；三是组织实施阶段：主题的导入、主题的展开和深化、主题总结和提升。

（四）内方外圆：班会场景设计的 N 条路径

与学科课程的有机融合、班会课的目标、内容、方式与学科整合；与不同规格的方式的契合：微型、小型、中型、大型班级课的模式创新；与媒介资源的创造运用：读图时代的现实促动、视知觉心理的理论与实践、新媒介的特点与德育情感过程的本质相契合、从网络中取经：把公益广告搬进主题班会等等。

2021 年以来，常州经开区遥观中心小学依托本项目先后获评常州市“关工委优质化建设试点学校”、常州市“食育改革示范学校”、常州市“劳动教育示范学校”、2021 年度“江苏省优秀少先队集体”；常州市科普教育基地、江苏省“全省教育系统关心下一代工作先进集体”等，研究成果获 2021 年度“江苏省少先队优秀科研成果”二等奖，《多义化表达，班会育人场景的理想选择》发表于“江苏教育”2022 年第 5 期。

“三减一增”让特校教师感受职业幸福

常州市光华学校

常州市光华学校是一所培智学校，现有九个班级，116名学生，残疾类别有5大类。由于学生的特殊性、工作的复杂性、教学反馈少，教师容易产生职业倦怠。学校以“办有温度的教育”为基础理念，实施“三减一增”，为特教教师“减负”，让“双减”有力度，更有温度！

一、智慧办公，减工作中琐事

根据调查显示，教师在日常除了要完成相应的教学任务之外，还要参加学科教研组活动、专项课题组活动、校内各类专题会议、迎接各类检查等非教学类工作，自主支配的时间很少。对此，学校在管理中，依托信息技术实现研训一体化工作和无纸化办公，让教师的工作更高效。

（一）研训“云空间”

在“双减”工作开展以来，为减轻教师的负担，减少非必要的集中研训活动，教师发展部科学设计培训规划，合理安排培训任务，创新培训方式，利用“钉钉”和“腾讯会议”软件，打造研训“云空间”，全面推进教师教研和培训一体化工作。

（二）固定“会议日”

在落实教师减负的过程中，学校坚持管理增效，布置各项工作注重实效，突出重点，固定每周五为“会议日”，减少会议次数。会上，各部门将重点工作交流讨论并上报办公室，会后由办公室负责人整理后统一线上发布，教师在线上查收，了解并如期开展工作，提高工作效率。

（三）办公“无纸化”

充分考虑教师的实际困难和合理诉求，在保证核心工作的同时，多一些“人文”关怀。日常请假报备、审批；采购、审批均在“钉钉”完成。这种管理既贯彻“制度化”，又体现“人情味”，化解教师工作的压力和疲劳感。

二、师培工程，减“成长”烦恼

为了满足不同类型、不同程度的特殊学生的教育需求、康复需求和生活需求，特殊老师除了要有十足的耐心和爱心，还要有更高、更广的专业知识。

（一）打造“4226”师培工程

为促进教师的专业成长，缓解青年教师在成长道路上的焦虑，我校打造了“4226”师培工程，充分发挥外在的带动力，引领带动青年教师看贤思齐，就近就地向同行学习。通过让4个名师工作室、2位名班主任和2位优师发挥自身带动作用，开展专题讲座、工作经验分享等活动向6位“星”师传授教育教学经验、班主任工作经验、科研经验等，启迪智慧，带动6位“星”师善学善教。

（二）开展“青蓝工程”。

开展“青蓝工程”，开启教学“导师制”。骨干教师，学科带头人或高级教师与青年教师结为师徒。师带徒，徒促师，传经送宝，互帮互学，听课、讨论，发挥师傅的带动作用，解决徒弟专业成长路上的困惑，为青年教师专业成长减负。

三、丰富活动，轻身心压力

随着“双减”政策的落地，特殊学生和家长也有课后服务的需求，这给特教老师开展教育教学工作带来了新挑战。学校党支部

携手工会多次开展专题研讨会，推出“常州市光华学校教师身心健康工程”，通过开设丰富的活动，缓解教师的心理压力。

（一）教师社团常态化

工会制定并发放《光华学校教师身心健康计划调查问卷》，经过全体教师参与投票，开设养生茶道、书画墨香、灵动摄影等8个社团。教师的社团教师自己做主，自主报名，自拟社团名称，自选活动内容，自评社团组长。充分利用学校现有资源，在规定的时间内（每周四下午3:40），开展社团活动，拍照交流分享活动喜悦。

（二）节日活动专题化

工会每逢重大节日都会开展相应的主题活动，如：教师节——“桂”在初心铸师魂，“梅”溢芬芳传百年；重阳节——青春曾追光 夕阳亦芳华；元旦——虎虎生威新年游乐会等活动，传承中华民族优良传统的同时，让老师们放松心情，丰富文化生活，加强同事之间的交流沟通，进一步让老师们感受到工会“娘家人”的温暖。

（三）团建活动全民化

学校还以办公室为策划团队，大家轮流策划，轮流组织；全体教师参与策划，参与活动。有趣的团建活动给老师们在忙碌的生活和工作中增加了一些甜蜜。例如：心理团辅——凝心聚力在一起、教职工趣味运动会等活动，充分发挥团队的力量，增强老师们的合作能力，增进感情，找到自己的归属感。

四、激励政策，增职业幸福

健全激励政策，保证教师的休息时间，增加课后服务专项绩效，才能更好地保障教师的合法权益，让教师安心从教、敬心服

务，乐心工作。

（一）固定休假与弹性休假相结合

学校听取民意，全力保障教师的利益，尝试奖励性的休假——零星假，每人每月三次零星假，每次零星假时间最长至3小时，让老师们真正的卸下包袱，弹性休息和处理家庭事务。

（二）物质激励和精神激励相结合

学校认真贯彻落实“天宁课后服务报酬发放办法”，尊重教师的劳动，保障教师的合法权益。同时，工会认真做好人物月刊宣传工作，树立“逐‘光’先锋”人物月刊品牌。“逐‘光’先锋”人物月刊每月一主题——启航、榜样等不同的主题，挖掘不同岗位上的教师的典型事迹，激励广大教师忠实履行教育职责，号召更多的特教老师在平凡的工作岗位中找到自己的职业幸福感。

学校以关爱教师身心健康作为入手点，实施“三减一增”工作为教师“减负”，既有力度，也有温度，让每一位老师都能感受职业的幸福。

和而不同：增厚“双减”教师文化摆渡的“三进”节律

常州市武进区遥观中心小学 巢春林

一年多来，遥观中心小学围绕“双减”探求立足学生核心素养提升的课堂转型，以高效育人的能力增长为教师真正“减负”赢得恒久动力。以增厚“双减”教师文化摆渡的“三进”节律为载体，营造彼此尊重、理解、坦诚、关爱的和谐氛围，提升师生在思想、心理、行为、生活、学业、教学等方面的聚合合力，将学校的核心文化落到实处。

一、赋新生长：推进精神培育的磁场共建

通过党建引领、专家领航、培育孵化、抱团发展、项目推进等措施，扬特长、补短板，帮助教师在课程建设、项目培育、课题研究、课堂比武等方面的专业发展不断形成新提升、新突破。同时进一步完备制度，健全常规督察，优化过程管理。

1.强“三引”节律，增阶进模式

“三引”节律即：引价值追求、引专家智慧、引核心驱动，分别对应教师专业发展中的精神驱动、差异发展、融通共进。以“三引”节律塑型教师个性生长的团队阶进模式，实现对学校教师培训和校级名师培养的全覆盖。其功能有四：一是盘活学校骨干教师资源；二是整合内外资源；三是培训不同层次教师；四是培养学校名师，使校级研修和校际研修借助解决教学中存在的一系列问题以及解决教师专业发展的需求合为一体，破解教师成长过程中再发展的困惑，加快他们突破瓶颈获得发展的步伐，从而塑型和雅教师生长团队的阶进模式。

2.拓“三雅”平台，会“异见时刻”

通过“萌雅”“展雅”“育雅”三段式教师专业成长平台构筑，开展

涵养师德、锤炼师能行动，以“唤醒自觉”为宗旨全面打造教师队伍建设的新面貌。

一是确定“研究对象”，建立成长档案。在“和雅”教师的比照下，根据团队教师发展规划的先期论证，以对应“萌雅”“展雅”“育雅”的三类教师进行系统的专业成长研究，建立成长档案。通过目标驱动，宣传内化，创设“关键事件”，加速教师专业成长速度。

二是立足校本教研，把脉教师成长。依托学校内部的引领机制，组建校级层面的合作共同体，开展各种形式的校本教研活动。促进学科之间的交流与融合，遵循差异发展观，打破内部边界，促进教师个体之间专业发展合作共同体的组建。既有通常情况下一对一的师徒结对，也有“一个带一群”“一点亮一片”。

三是追踪课堂教学，确立研究个案。一是追踪开展问诊式的课堂教学听课评课。目的在于立足常规，发现问题。二是追踪进行模式化的课堂教学引领指导。目的在于帮助教师提高专项能力，完善教育教学，领悟并驾驭本项目关于“和雅”课堂的理念。三是追踪鞭策探究性的课堂教学创造创新。依托共同体形成极具“和雅”智慧的校际教研平台，在启发、启迪中真正科学有效地促进教师专业的自我发展。

3.促四大功能，塑“四有”教师

分别是盘活骨干教师资源；整合内外资源；培训不同层次教师；培养校内名师。从而引领教师专业发展从浅层向纵深发展。通过阶段打磨评估，促进教师队伍发展的良性循环。

二、评价激励，促进提升内需的导向激发

立足教师专业发展和面向赋能未来为导向，注重评价制度的发展性。

1.立足专业能力，强调文化功能。我们根据新的教师专业成长三年发展规划从教学能力、教学研究能力、生涯规划能力完善评价，进一步理顺岗位设置、师德考核、教育教学评审等已有评价制度之间的关系，使之真正成为支撑教师专业成长的又一保障体系。

2.强调目标引领，突出方向把握。包括类型定位、中短期具体发展目标及发展策略，结合学校日渐成熟的发展性评价等举措，强调实践，强调落实。

3.鼓励百花齐放，强调个性发展。同时紧抓三方面的问题。即：一是对接好外控式评价与内控式评价，避免过分强调奖惩的评价导向；二是需创造好专家引领这一提促教师专业发展评价实施的必要条件；三是重实践，避免出现两张皮的现象。

三、科研推进，并进前瞻视野的专业活力

1.聚力课程。我们以学科建设为重点，积极进行特质课程的开发和实施，从而激活教师课程开发的潜力，引导全体教师专注于教学研究。依托分步打造的“营养语文”“智慧数学”“悦读英语”等凸显学科精神的具体项目为抓手，制定兼顾成员特点的实施方案，并且依托语、数、英等学科的课题研究，积极进行国家课程校本化实施，尤其以“乡村学校少年宫”为重点进行跨校共驱的校本课程多元化的实施。

2.聚力课堂。根据学校教师专业生长需求，重点打造相应的“名师”校本研修项目。既利用共建“名师”的具体操作进行，也围绕适合团队理念的名家思想及成果开展系列化的活动，进而凭借这样的平台在创新校本研修的方式上进行积极有效的探索。通过开展课堂教学摸打滚爬式的研究，从教学实践的点滴中发现问题，依

托团队的智慧探究各种解决的问题的方法与途径，养成勤于思考、乐于钻研、善于合作的良好习惯，主动求进，真正做到研中有得。

3.聚力课题。从教师团队和学校两个层面进行研究思路的顶层设计，整体架构研究网络，有序规划与分布各项课题研究，定期组织研究活动，交流分享研究经验，推广辐射研究成果。一是主课题先行，把握研究方向；二是小课题跟进，展现研究特长；三是微故事讲述，彰显研究过程，以达到挖掘与整合并重，探索与成长共舞的良好效果。那些直面课例研究的教育教学实践活动，是教师稳固专业成长根基的至关重要的方式。

当然，在具体的评价过程中我们还要注意三方面的问题。即：一是对接好外控式评价与内控式评价，避免过分强调奖惩的评价导向；二是需创造好专家引领这一提促教师专业发展评价实施的必要条件；三是重实践，明白经受实践检验是发展性评价得以为广大教师所接受的试金石的道理。

自“增能”促“减负”以来，学校新增“十四五”省级课题2项，“十四五”市级项目或课题3项，新增五级梯队10人次、新增市、区基本功竞赛一二等奖10余人次、100多篇论文发表或获奖。

指向创想素养，让学生在全景式评价中生长

武进区星河实验小学

一、评价突破：内容融入日常的创想生活

在多年的探索中，儿童创想教育的评价形成了“学科游戏化闯关评价”“六大智能素养学院场景化评价”“分学段采用游戏化评价与项目化评价结合”“情境化主题任务的社会化评价”的螺旋递进。

（一）让评价建在儿童的生活坐标轴上

根据学生培养目标，制定了“创想少年”评价项目内容，分别是：端行星（社会公德、文明礼仪、规范养成、心理素养）；好学星（课堂表现、智慧闯关、作业成果）；健美星（体育艺术表现、特长才艺展示、体质检测）；乐创星（人文创想、科学创想、艺术创想）。针对四大星的每一具体项目，学校结合项目化闯关评价，学校组织师生、家长，围绕四星所涵盖的各个方面，采取个人提议、小组互议、家校共议、班级商议、年级协议、学校定义的方式，制定并逐步完善形成一套科学有效的评价标准。“创想少年”的评价旨在发现每一个孩子的优势潜能与成长，让儿童在创想文化的关照下自由生长、自主成长。

（二）让评价植根在儿童日常的生活场景中

“星河小镇”六大生活场景的设计中，走进星河超市，通过“假如你在野外迷了路”“星河银行的理财产品”等驱动型任务参与方向、人民币、财商等带来的挑战与成功；走进星河小剧场，“创造性戏剧六人行”“班级音乐会”等朋辈交往中体会乐理、乐器、乐曲的美妙，美学散步的美好；走进星河小医院，感受营养科、牙科、急救科等各个“科室”的不同功能的同时看到孩子特别对牙齿的好

奇和营养学的必须；走进星河设计院，感受“未来城市”“星河星星农场”的美术创作、工具思维、图纸设计带来的创想体验八大主题来自熟悉一座城市的运行，体验一元钱在城市生活一天的实践，感受预算、交往、合作、耐挫的挑战。学生的素养放在生活的场景中得到全面、立体、客观真实的评价，体现的是综合育人的路径、实现的综合素养的评价、实现的儿童良好的心理素质、学习兴趣、积极的情感体验、主动的创新意识等方面的发展。

（三）让评价生长在儿童真实的问题解决中

随着评价目标的素养化趋势，创想素养评价涉及批判性思维等更具跨学科性的内隐特质，因此只有让评价生长在儿童真实的问题场景中才能更好的彰显。其中高年级的项目化学习评价指向的真实问题的解决，如“厕所的革命”“快递的运行”“校园的噪音”等等，评价内容的选择与组织都来自生活中日常问题的解决，在这些项目化学习的评价要素设定中，将创想素养宏观抽象的评价目标与儿童所处的创想生活实践场域之间联结起来，项目化学习立足问题导向，让儿童在真实生活中解决真实问题积累经验、学会合作、主动探究、接受挑战、勇于创新、敢于突破，发展综合素养、培植创新能力的协调发展。将创想素养评价内容从知识的书面表征拉回生活本质与问题解决的实践场域，通过营造真实的问题场景，才能切实体现儿童的创想素养水平。

二、评价策略：实践建构科学的评价方式

（一）“一站式”创想云平台的应用性评价

依托创想云中心，促进个性化学习评价的建构。从儿童的年龄特征、思维方式、学习风格等维度出发，围绕儿童创想素养指

标，根据不同年段，设计不同的评价内容、表现形式和素养要求。评价过程注重交往互动的场景化，结合三大课程群设置“星河小镇”，让儿童在情境化的场域中积极参与、互动评价、合作共生。量身定制的阅读报告、计算报告、素养发展图谱等从不同维度、图文并茂地呈现儿童的智能发展、情感成长及人格养成。

（二）“全景式”主题任务包的增值性评价

以社会为大背景，以“勇闯创想城”的方式进行主题任务的评价，依托社会真实生活的场景，学生自由组合，选择情境化的项目任务，通过观察、体验、表达、合作、探究、发现等方式，将教育评估转变为不断生成的价值理解和创造性活动，关注儿童情绪和态度的形成和发展。

（三）“靶向式”自我完善性的参照式评价

根据创想少年的优势潜能与个性差异，不断寻找每个儿童成长的最近发展区与最优发展区，设计不同维度、不同阶梯的评价标准，既有以统一的目标指向为参照的横向标准，又注重以学生的个人成长为参照的纵向标准。“儿童创想教育评价体系”辅有三类参照评价标准：对某方面的学优生采用“创想素养常模参照评价”，让儿童通过自我的对照、比析、确定新的目标不断拾级而上；对还处于中间地带的学生采用“素养目标参照评价”，围绕明晰的目标看到努力的方向、弥补不足、发挥优势；对学有困难的学生采用“自我成长参照评价”，倡导与自己比，看到自己的点滴发展、小小进步充分激发信心。在评价过程中，根据学生的年龄特征、智能差异和学习风格，根据课程的内容特征、表现形式和涉及创想领域，设计有序列的评价形式：

低年级：采用观察日志、角色扮演、游戏参与、面谈采访、创想小卡片等；

中年级：采用问题解决、朋辈课程、自编报刊、少年说、创想锦囊等；

高年级：采用论文答辩、戏剧表演、项目学习、个人公众号、微课题报告、创想档案带等形式；

尊重多元评价价值取向，遵循过程性动态评价理念，重视学生的自我评价和质性评价，使教师从多种渠道获得反馈信息，不断改进学与教的方式，不断给不同的学生成长提供不同的智力与情感支持。

“心管理”：为“家校社”协同育人开一份“复合处方”

武进区实验小学分校 陈小彬

随着“双减”政策的落地，家庭教育促进法的颁布，进一步明晰了家校社联育的重要性，进一步建构了教育的新格局：以家庭为基点，以学校为阵地，以社会为平台，让每一个学生在“联育融育”中，逐步完成从自然人向社会人转变的过程。那么，协同育人的三方可以从哪些方面达成“共育共赢”呢？

一、“协同育人”诊断：家校社合力缺失“朝向增值”的视角

（一）“家校”教育协同中的“三度”现象

1.过度焦虑。家长眼里只有分数的现象依然存在，一些家长甚至将分数作为评价孩子、评判学校的唯一标准，从而影响孩子过分在意分数，甚至产生身心障碍。

2.过度关注。有的家长缺乏一些心理学知识、全人发展观点，往往会通过偷翻孩子日记，不断“侵占”孩子的个人空间，导致亲子冲突时有发生。

3.过度参与。有些家长缺乏对学校、教师的信任和对教育规律的敬畏，对学校的教育教学管理过度站在个体需求的立场，从而影响了学校教育教学的常规秩序。

（二）“校社”教育协同中的“三缺”现象

1.缺乏时间空间。社会就是一所多元的学习场。真正的协同育人是需要学生“走出去”，社会资源“走进来”。

2.缺乏完善课程。大多数学校还是停留在“一次性活动”的层次，缺乏系统设计的活动课程，从而无法激发学生深层次的学习动机，也不能达成深远的育人目标。

3.缺乏评价体系。在推进和实践中整体缺乏统一的评价标准和正向激励，家长积极性有高有低，社会资源也比较有限，一定程度影响了学校推进“校社融合”的动力。

二、“五通复合”处方：让家校社联动“朝向成长”的方式

（一）“全人”培养：共识“家校社”协同的“联育目标”

我们在“立德树人”与“全面发展”总方向的引领下，通过实践与反思，努力探索适本校学校家校社协同育人可落地的。

细化目标	具体内涵
全健康	身心健康，和谐发展。
全智慧	生活的智慧，为人处世的智慧。
全能力	生活自理能力、自主能力、克制能力、毅力和恒心、创造能力、决策能力、组织能力、人际交往能力等。
全习惯	生活习惯、卫生习惯、学习习惯、礼仪习惯。
全性情	积极乐观的态度，敢于创造的精神。

（二）对话交流：疏通“教师”和“家长”的“育儿观念”

1.家校共读，画一个家校合作的同心圆

教师和家长要开展关于儿童教育的共读活动，通过多阅读、多观察、多交流，成为儿童教育专家。

2.心理共育，串一条家校合力的研究线

（1）在哪里：明晰心理健康教育的出发点

我们对全校师生进行了“学生心理健康现状的问卷调查（学生）”和“心理健康教育现状的问卷调查（教师）”。具体情况如下：学生情况：共收回 3-6 年级的学生问卷 1253 份，从问卷中发现 25% 的学生认为自己的情绪容易波动和急躁；40% 的学生认为学习的主要原因是为父母或者老师；47% 的学生电子类产品主要用于

打游戏…… 教师情况:共收回 78 份教师问卷,89%的教师认为“心理健康教育”已经刻不容缓; 85%的老师觉得缺乏心理教育的专业知识和技巧。

通过师生问卷调查,初步了解学生目前的心理状况,教师对心理教育的认同情况,为心理健康教育工作找重点、找难点、找痛点。

(2) 去哪里:探索心理健康教育的最佳路径

多维渗透:把心理健康教育融入到各学科教学、学校教育活动、班级集建设和少先队工作中。具体措施如下:

课程推进:确保心理健康课时,开展系列课程活动。活动融合:通过体育运动、艺术展演等活动让孩子打开心灵,沐浴心育阳光,健康快乐成长。专项辅导:利用校内外专家资源,开设心理健康教育讲堂和团体辅导活动。个别辅导:开放心理咨询室,利用沙盘等心理辅导教具进行个别辅导,对特殊心理特殊的学生建立一生一档。

心理健康教育示范课安排		
时间	年段	课题
2022.4	低年级	与烦恼说 byebye
	中年级	保持好心情
	高年级	男生女生一起 go

心理节活动安排	
时间	活动安排
2022.5	心理健康游园会
	心理专家讲座
	“认识自我、快乐成长”绘画、征文比赛
	观看心理剧表演
	“轻松自我,愉悦心灵”团辅活动
	心理健康教育班会

(三) 搭建平台:打通“家长”与“学校”的“共赢渠道”

1.“工作坊”式家委会研讨。加强伙伴合作,适时开展“充电”活动。成立家长夜校,定期开展活动,利用专家讲座、育人案例分享、主题沙龙等形式做好新父母教育引领。具体安排如下:

2021-2022 第二学期校级家委会活动清单	
时间	活动内容
3 月	1. 主题式沙龙（双减，家长可以躺平了吗）
	2. 家长夜校（教育专家讲座）
	3. 每周推荐家庭教育阅读材料
4 月	1. 家长夜校（家教经验分享）
	2. 每周推荐家庭教育阅读材料
5 月	1. 家长夜校（心理专家讲座）
	2. 每周推荐家庭教育阅读材料
6 月	1. 家长夜校（教育专家讲座）
	2. 每周推荐家庭教育阅读材料
	3. 家委会总结会议

2.“自组织”式家委会活动。学校家委会工作要立足孩子的阶段需要、教育目标，制订相应的工作内容和活动计划。本学期，学校和家委会联合推出家校合育主题研究，培养学生爱国、爱党、爱家乡的道德品质。我们上周举行校级家委会会议，研讨了家委会自组织的主题式亲子活动，主题如下：

年 段	研究主题	负责人	备注
低年级	开展爱家乡、爱常州主题研究，围绕常州历史、常州名人，常州交通、常州特产、常州景点、常州方言等方面来了解家乡的变化，提升对家乡的热爱之情。	各班家委会、 班主任	各年级可以通过摄影、绘画、征文等形式积累资料，期末举行各种形式的汇报展或汇报会。
中年级	开展爱党、爱祖国主题研究，看看祖国有哪些变化，了解中国共产党的发展历程，培养学生的爱党，爱祖国，爱社会主义的思想感情。	各班家委会、 班主任	
高年级	开展名人家风、家训主题研究，去学习吸收优秀的家训家风，发扬传承，继往开来。	各班家委会、 班主任	

3.“解决问题”式家长会活动。我们“合力联育”的角度创新家长会模式，各年级打造一场让家长、学生都参加得既轻松高兴又收获满满的魅力家长会！首先我们汇总了上学期家长会的反馈，家长提出如下关注问题：

序号	问 题
1	希望学校能开展更多的家庭教育讲座，提高家长的教育水平。
2	希望进一步加强老师与家长之间的互动，更精准地检测孩子的动向。
3	希望老师可以推荐一些课外阅读书籍让孩子在家里阅读。
4	能多安排亲子活动。
5	加强对孩子的心理教育。
6	多开展一些有意义的课外活动，给每个孩子多一些特长学习的机会。
7	希望学校能增加一些自己可以选择的兴趣班。
8	希望能培养孩子的劳动观。

家长关注的问题一定是我们家校合力的课题，我们根据问题寻找对策，下学期家长会安排如下表：

月份	活动事项	内容形式
二月	六年级家长会	专家讲座+爸爸妈妈听我说
三月	二年级家长会	主题沙龙：让孩子遇见更好的家长
	三年级家长会	亲子运动会
四月	一年级家长会	亲子水果秀+好文分享
	四年级家长会	行善礼+我给父母颁颁奖
五月	五年级家长会	家校合育主题研究汇报会

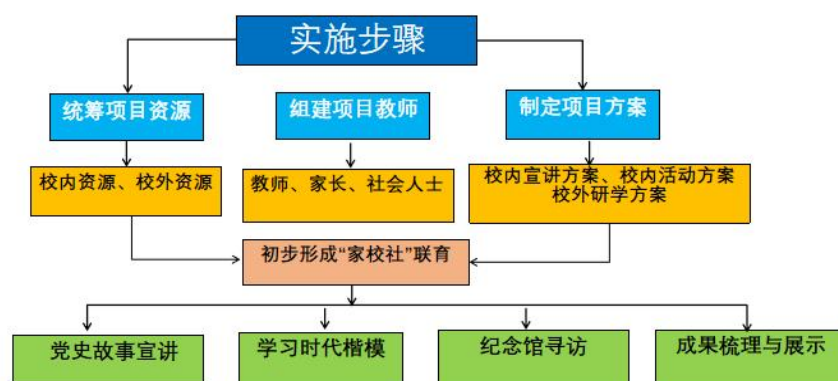
（四）课程延伸：贯通“家校”与“社会”的“学习场域”

1.馆校牵手，拓展课程时空。在劳动教育的过程中，我们充分利用校内资源的同时，开启“馆校牵手”计划。与常州市农耕文化展示馆、西太湖劳动基地等合作，共同搭建劳动教育的研究平台。在推进“众筹阅读”项目的过程中，我们与常州博物馆、武进日报社等合作，共同搭建儿童阅读平台。联盟中心还每月定期开展经典诵读、父母学堂等活动，让家校社合力有了更多的平台和实施课程的空间。

2.课后服务：深耕课程内容。“双减”政策实施以来，学校课后服务课程研发本着“社会即学校”“课程即成长”的理念，系统思考与设计第二时段的课程，探索形成“家校社”有效联动模式的教育

课程，努力画好学生成长的最大同心圆，不断提升课后服务的丰富度。以基于儿童“红色品格成长”的课后服务课程为例。

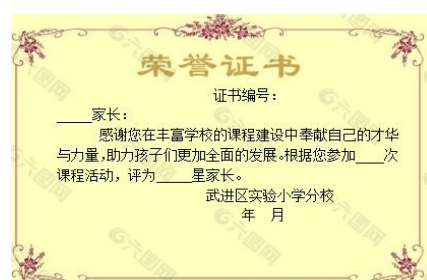
确立课后服务开发课程后，我们从“整体思考”到“有效落地”。统筹校内外可为课程开展提供支持的资源，组建课程实施的家校社项目团队，制定课程实施方案，形成初步的“家校社”联育模式。然后聚焦每一类课程进行推进，形成相应的课程成果。



红色主题系列的课后服务课程，只是我们其中一个充分利用家校社一体化育人的一类课程，像这样的课程根据不同年级设计的共 25 门课程，实现了家校社全方位育人。

（五）评价改进：融通“家校社”一体化的“育人态势”

1.颁发“星级家长执照”。这一评价主要是鼓励有特长的家长参与学校课程开发与实施。比如：家长职业是医生的，在课后服务、校本课程时段参与第二段特色课程的执教工作，开展防疫知识、预防流感等健康医疗类课程等。



2.评选“最美志愿者”。每学期为参加到学校志愿者服务的家长、社会热心人员颁发“最美志愿者”荣誉称号，让孩子写一封



感谢信，让参加的志愿者感受到此项工作的价值与意义，促进更多的人加入到学校教育中来，让学校教育汇聚更多家校社的力量。

3.创设“政策+机制”保障合力。在国家政策和教育颁发的政策基础上，进一步创建“五项”共育制度。具体是《家长志愿服务激励制度》、《家委会运行联动制度》、《学校社区融合育人制度》、《家长委员会工作报告制度》和《家委会会长任职制度》，通过“制度方式”打破学校教育围墙之内自成系统的禁锢，激活家庭、社会中潜在的教育力量，让学校从一个围墙内的“小教育”走向家校社共融的“大教育”，让学校从单一的“垂直管理”走向多方的协同“依法治理”。

三、“复合处方”效能：让家校社联动“朝向心理”的距离

“家校社”协同育人活动经过一年级的探索，家长、学生、教师在沟通上达成了更多共识，合力促进孩子成长。2022年6月份，为了了解协同育人的成效，我们也进行了问卷调查。

五2 杨同学感言：我爸爸妈妈周末经常带我去图书馆看书，

武实小分校家校社联育后家长理念转变问卷抽样调查

选项	小计	比例
学习了解孩子，努力做儿童教育的“专家”。	285	89.1%
学习倾听孩子，尝试做孩子的知心朋友。	294	91.8%
学习总结反思，努力做智慧型的父母。	306	95.6%
学习修炼身心，做平和的父母。	268	83.8%
学习自我成长，做不断进取的父母。	317	99%
原来一样，没有明显变化	8	2.5%
本题有效填写人次	320	

还有带我去公园走走，但我不想写作业时，也不会像原来一样，马上就打骂我了，而是陪我做一些室内运动，放松一下，然后再指导我写作业。

“双减”背景下“汇爱”家校社创意社群的育人行动

常州市武进区湖塘桥第二实验小学 陈静仪

一、案例概述

2021年,“双减”政策和《家庭教育促进法》相继出台,建立健全家校社协同育人机制,是它们共同的原则要求和保障措施。因此,着力构建学校教育以学科教育为主、家庭教育以生活教育为主、社区教育以实践教育为主的协同育人教育新生态,已成为一个十分迫切的时代新命题。

“汇爱”家校社协同育人的创意社群生活,就是在家校社“共同介入”的生活中汇聚大爱,正本清源。学校通过组建由家教专家、志愿者、优秀家长代表等人员组成的来源广泛、专兼结合、素质较高、相对稳定的专家指导队伍和家庭教育志愿者队伍,推进“家校共育”数字化建设,探索提升“家校共育”有效性的途径,强化学校与社区场馆等资源共享,让共享资源成为学校学生的“第二课堂”。聚焦社会主义核心价值观,品悟家国情怀,传承文明之脉,形成独具二实小特色的共同体育人范式与良好生态。

二、解决问题的特色做法与经验

1.打造“汇爱”家校社创意社群生活的情境场域

(1)“好家风”记忆馆。家风凝聚国魂,国魂铸就民族风骨。通过“好家风”这个切入点,畅通家校对接,打造“家风记忆馆”。学校家风记忆馆分为三个展区,分别展示了小家、大家、国家,有“中外名人家训”、“一封家书”、“我的名我的愿”、设立“家风学堂”、“读家记忆”,感受浓浓的“家”的温暖,“家”的发展,“家”的文化。

(2)“心灵谷仓”体验室。建设明亮、舒适、规范的心理体验室,

设计音乐放松区、情绪宣泄区、亲子疗愈区、家校氧吧、儿童心理团建等，成为家校共育的一个教育平台，为学生、家长提供心理咨询、指导和服务。

(3)“社区中的学校”实践场。与学校周边社区、社会公益组织建立互动机制，整体规划“志愿者之家”实践体验场所，为学生学会担当合作、社会交往、挑战实践提供丰富的岗位和实践的机会。

2.开发“汇爱”家校社创意社群生活的育人资源

(1) 打造“专业+兼职”家庭教育队伍。家庭教育指导是一个系统、专业化的体系，学校依托“好家风家庭教育指导室”、家校社联合会和“社区家庭教育服务站”打造专业队伍，共同组建起由家教专家、志愿者、优秀家长代表等人员组成的来源广泛、专兼结合、素质较高、相对稳定的专家指导队伍和家庭教育志愿者队伍，2年一周周期，持续培养，强化家校社三方共同体的沟通、共享、联动、策略、时机等方面的理论与实践探索，从而敲开家门，教师指导家庭；打开校门，家长助力学校；叩开社门，社区服务家校。

(2) 开展“线上+线下”家校共育课程。积极推进“家校共育”数字化建设，探索提升“家校共育”针对性、系统性、有效性的途径，发挥示范引领作用。初步构建三类家庭教育课程体系：亲子课程（家庭建设）、公益课程（家庭服务）、特色课程（心理教育），做到有计划、有评价、有设计、有作业、有互动，这些家长课程让家长学会做“家长”；加强学校和社区的合作，共同开发“综合课程”：让社区中的优良的乡风民俗、历史文化、特色产业活动浸润学校的办学特色，在校本课程、拓展性课程中很好的嵌入本土元素。

(3) 提供“走心+温馨”协同服务机制。建立家长志愿服务激励

制度、家委会运行联动制度、家长诉求渠道办理制度、学校社区紧密融合制度、特殊学生一生一策关爱制度。对所有特殊学生家长校内面访全覆盖，关键时期、关键节点沟通家校共育问题，实行一对一帮扶指导。重点做好防疫一线医护人员子女、困难家庭子女、残疾儿童等关爱工作。每月收集1次问题台账，把家校问题解决在学校、化解在家庭、解决在当时，营造良好家校关系和共同育人氛围。

三、问题解决的成效与社会影响

1.构建“汇爱”家校社创意社群生活的物态环境，提供行动基础。打造“好家风记忆馆”、“心灵谷仓”咨询室、“仪器走回家”家庭实验室、“天天向上”劳动场、“志愿者之家”等培育场景，潜移默化地涵养学生品格。

2.创构“汇爱”家校社创意社群生活的实践体系，形成育人范式。以“活泼泼的好儿童”品格提升为核心，创建家校社共同体，开发家校社协同育人课程，开展六大社群生活行动，发挥共同体美德涵化价值，形成家校社协同育人范式。

3.探索“汇爱”家校社创意社群生活的机制规律，开发共育资源。围绕共同体的共同愿景、道德信仰、交往分享组建社群，探究社群的心理性、情感性、构成性三大功能，形成组织架构、经营机制、方案设计、活动推广等一系列机制与方法，挖掘多方资源，有助于辐射推广。

4.锤炼“汇爱”家校社创意社群生活的评价体系，唤醒内生动力。结合学校的资源基础及发展现状，设计家校社共育“汇爱甜甜圈”评价体系，全员、全息、全域促进儿童品格提升。

暑期大本营：不负所“托”，绘制学生暑期生活新图景

常州市武进区湖塘桥实验小学 谈露玲

一、源起：暑期大本营的实施背景

“双减”政策以来，学生的校内作业负担、校外培训负担都得到了减轻。作为“双减”以来的第一个暑假，如何妥帖安置这些无处去、管不住的学生，让他们的暑期有意思、有意义，成为要解决的重要问题，也引发了新一轮的思考与探索。

二、实施：暑期大本营的创建约定

“暑期大本营”建设四大主题概念营地，开展以项目为抓手的实践活动，构建“4+N”的主题架构，开发类型丰富的暑期活动项目，建立运行机制，丰富学生的暑期生活，培养学生的广泛性趣，全面提升学生的综合素养，形成本地特色的“暑期大本营”模式。

（一）指向之约：架构主题框架，丰富活动形式

1.价值定位：“4+N”主题培育模式

我校以学校及本土资源为抓手，以素养为导向，以实践活动为主体，构建“4+N”的“暑期大本营”主题框架。“4”是以学校资源为抓手的四大主题大本营：快乐生活大本营、绚烂文化大本营、强国有我大本营、奇妙世界大本营。“N”是指结合周边资源延伸出来的特色化项目，形成凸显营地特色的实践活动。“4+N”的“暑期大本营”主题架构，是动态可变的过程，在具体实施过程中课根据实际情况，作进一步论证、调整，增加优质项目，淘汰无效项目，不断完善活动体系。

2.逻辑设计：“1+1”自主选择模式

创新托管模式，充分考虑家长的需求与实际情况，设置整月

快乐大本营和单天体验大本营，供家长自主选择。

（二）呈现之约：丰盈活动内容，培养全面少年

1.健康身——快乐生活大本营

身体乃革命之本，该营主要围绕体育教育、劳动教育两大主题设置相应课程活动。体育活动分为球类、趣味运动、体育游戏、益智游戏四大类。劳动教育通过设置不同职业的劳动种类开展活动，了解不同职业的基本特征，体会劳动者的优秀品质。

2.智慧脑——绚烂文化大本营

该营以学业指导为基，辅以开展本地的文化寻根之旅。学业指导分学科进行，本地特色的课程有民风民俗、节日文化、名人故居等都成为营地建设内容，探寻本地丰富多彩的传统文化，让学生在实践中理解和传承传统文化。不同的年级对学科素养的体验方式不同，低年级以学科素养闯关为评价，中高年级则以动态生成的活动进行，如 TED 演讲、音诗画等。

3.中国心——强国有我大本营

旨在通过品德养成、安全自护、心理健康等课程塑造一个健康向上的人。

4.世界眼——奇妙世界大本营

因地制宜开展活动，让学生在自然中挑战自我、探索未知世界。奇妙世界大本营让科学真正跳出书本，培养学生的创造力和高阶思维。让学生有放眼世界的勇气和底气，打造创新少年。

（三）责任之约：构建运行机制，保证项目科学

1.一案一团队的多方协作机制

我校秉承“一案一团队”的理念，形成了以教师指导员为主，

家长值日生、社区志愿者为辅的多方协作模式。形成学校导助、家庭辅助、社会襄助三大机制，促进学校、家庭、社会三方合力形成。“教师指导员”，提供专业导助；“家长值日生”，协助教师管理；“社区志愿者”，实现社会襄助。

2.一班一责任的靶向定位机制

我校切实考虑家长与学生的需求，保证学生的安全，实行一班一责任的精准靶向定位。“暑期大本营”以来，学校联合企业开展了“暑期树人红盟少儿训练营”公益活动，与区未报中心、南街社区携手开办爱心暑托班“小水滴”公益课堂。形式不同，定位相同，小学班每班1班主任全日到岗，负责课程协调及学生的日常活动，幼儿班每班配备2名班主任共同为孩子的安全保驾护航。

3.一生一清单的预约晋级机制

“暑期大本营”建立学生学习、生活、心理、家校联系“导师制”，努力做到“一生一案”，要求每位教师制定一生一案时做到四个精准：目标精准、内容精准、措施精准、责任精准，全面关注学生的发展，同时也让学生感受到大本营如家般的温暖。基于家长对暑期托管中作业指导的第一需求，为了激发学生主动积极完成暑假时间作业，我们采用了“预约式”活动实践策略，部分活动采用预约晋级机制，部分学生可预约参加。课外时间充裕者，可发生预约；日常表现突出者，可优先预约；阶段优势明显者，可提前预约。

（四）评价之约：创新进阶评价，完善活动模式

1.学生评价：过程性与综合性评价相结合

“暑期大本营”对学生的评价主要采用过程性与总结性评价相

结合的方式。教师充分关注学生在项目活动研究中投入的状态、过程情绪的控制、最后取得的成果等设计评价量表，以自我评价、同伴评价、家长评价等途径考察学生的实践过程。

2.教师评价：质性与量性评价相结合

“暑期大本营”对参与教师的评价采用量性和质性相结合的方式。所谓量性评价体现在对老师参加次数学生参加人数、项目活动完成度等。质性评价体现在学生和家长的评价，参加的热情，项目设计的质量和实施效果等。两者相结合的综合评价结果为下阶段的活动设置提供参考。

三、成效：暑期大本营的活动影响

暑期大本营的持续开展，无疑为家长解决了暑期孩子“看护难”的问题，也让家长有了更为放心的选择。真正做到了家长无忧，放心所托；丰富多彩，全面成长；小有名气，辐射周边。

模拟法庭：家校社协同育人的校本创新实践

常州市武进清英外国语学校 吴明红

一、顶层设计：建构儿童地球村模拟法庭的实施范式

为进一步提升课后服务的时效性，针对家校社服务板块，以模拟法庭为推动触手，我们与武进人民法院、史良故居、高新区税务局等单位联合开展问卷调研，制定了详实的工作计划，聚焦每个月延时服务主题。经过一年的教育探索，儿童地球村模拟法庭已经形成了具有特色的活动范式。

儿童地球村模拟法庭，是在清英儿童自治委员会监察生活社的管理下，让每一个儿童能够共同参与的法治教育实践，是对儿童进行普法教育的一次创新和尝试。儿童地球村法庭基于儿童地球村中真实的生活事件，以“校礼”为准绳，通过案情分析、角色划分、预演准备、正式开庭等环节进行立案、审理、辩论、申诉和判决等，让儿童成为法治教育的参与者、体验者、探究者、宣传者、实施者，帮助儿童成长为具有法治意识和法治能力的时代新人。

二、创新举措：细数儿童地球村模拟法庭的实施历程

（一）物型环境的整体建构

1.校内基地

学校成立了领导小组和工作小组，定期召开会议与研讨，就儿童地球村法庭基地建设、法庭行政人员、课程安排、开庭流程师资队伍、学生培养等开展全方位探讨，实现智慧共享。

2.校外基地

在校外，我们与武进人民法院、武进高新区税务局、武进网

信办等法治教育基地结对，开展了丰富多彩的法治宣传活动，为学生们开启法律“启蒙之门”，有效增强其自我保护的意识和能力。

3. 园区基地

此外，我们还挖掘了常州市法治文化馆——史良故居的珍贵资源，组织学生开展研学之旅，用园区基地的文化魅力浸润学生的心灵，法治意识的种子在学生内心悄悄萌芽。

（二）课程目标的精准定位

知识目标：以基础性的行为规则和法律常识为主，让学生感知生活中的法、身边的法。

行为目标：着重普及宪法常识，养成守法意识和行为习惯，培育学生的国家观念、规则意识、诚信观念和遵纪守法的行为习惯。

品格目标：促进儿童法治素养的发展，形成规则意识，树立法治信仰，形成对社会主义法治道路的价值认同、制度认同。

（三）课程内容的精心落实

“双减”背景下，家校社课后服务中内容与形式的发展是家校社联动重中之重。如何促进模拟法庭在课后服务中实现高质量协同育人，让学生在课后服务中发展兴趣，切实提升法治综合素养？我们分为以下具体类型进行了操作。

1. 课程类

为了实现学校实现家校社全方位联动，我们启动儿童地球村模拟法庭法治 PBL 项目之现身“说”法，通过和不同类行的法律人建立链接，与法律顾问、法治教育基地、模法项目团队沟通合作，持续学习，持续探究，持续精进，从而推进公民教育和法治教育。

3.寻访类

寻访类的课程内容涵盖学生生活中的法律，例如在进行交通安全法治教育时，协同交警组织学生参加了研学体验，设计了学校——路面执勤——广场“微城市”的研学路线，学生在寻访中收获交通安全知识，寓教于乐，受益匪浅。

4.项目类

知识是基础，实践是应用，两者结合才能使知识与能力融合、内化、发展。此课程正是在重视知识积累与实践能力的转化关系的基础尚精心设置的，因此我们以项目为单位，组织学生亲临现场，感受国家法治的魅力，核心理念、重要概念与学生生活实践能够接触的事件相结合，与学生的理解能力相适应。

5.联动类

通过资源的共建，将学校与社会资源紧密联系，以“真学”和“真用”，引导学生用契约精神和规则意识，更理性地参与社会生活。儿童地球村法庭项目回到了学习者本身，回归了生活本身，在学习者和真实世界中构建起有意义的连接，重新定义教学的路径和情境，让“双减”之后的延时服务也能实现知行合一。

（四）课程评价的有效开展

1.学校评价：学校把儿童法治教育特色活动参与信息包括儿童法治启蒙校本课程的学习、实践情况等记入数字画像平台，分级运用雷达图，为每位学生建构一个较全面的成长纪实电子档案，帮助学生进行自我成长调试。

2.家庭评价：从家长参与的频数、课程认可的程度、学生喜爱的程度以及课程实施的效度四个维度进行家庭评价。

3.社会评价:儿童地球村“一体三环”模拟法庭课程自推出以来社会反响两号,得到了社会各界的认可和支持。

三、项目成效

家校社一位联动,有利于贯彻全面育人,助力“双减”落地,丰富“双减”课余生活的厚度和深度,也能助力学校内涵发展。在儿童地球村法庭实践的过程中,家校社联动,提供了多元舞台,赋能学生发展,为学生的健康成长创建优质的教育生态。

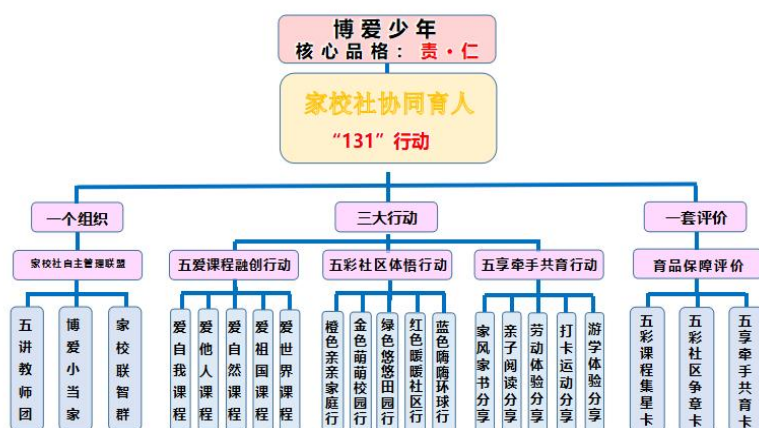
此项实践的成功开展,经过实践、反思与总结,形成了清英双减案例范式,获评“常州市平安校园”“法治示范校园”,同时也提升了参与此项目老师的德育课程设计与实施的能力,提升了其专业素养,留下了常州市高级班主任、市区名班主任、市区评优课一等奖等成长足迹。此项实践,还发表于《学习强国》平台、江苏省《交点汇新闻》;研究成果荣获江苏省教海探航论文评比一等奖、常州市法治教育优秀案例评比一等奖,发表于省级期刊,并被核心期刊人大复印资料检索;成为“双减”案例一张亮丽的名片,具有广泛的辐射影响作用。

131 行动：共创家校社协同育人场

常州市博爱小学

随着“双减”政策的出台，每一所学校都在思考实现学生全面发展、个性发展的“增值”保障是什么？我们认同的增值教育效能增的是素养、能力、创意，是更多元、更全面、更专业的教育资源的整合与实施。因此，学校育品工程的整体推进唯有实现学校、家庭、社区三轴线合作共育，由此拓展场域空间，打破壁垒，形成全时空、全地域、全方位的育品社区，通过整合资源、课程、活动等路径，聚焦实践、探究、体验、内化，联手共育共促学生成长。

常州市博爱小学早在上世纪八十年代就启动了家校社协同育人的探索。自“双减”政策实施以来，学校借助省级品格提升工程项目，在家校社协同共育领域再思考、重规划，形成了“131 行动”模式。



共创家校社协同育人行动框架图

一.“1”：打造好一个组织——家校社自主管理联盟

家校社协同育人需要组织保障，形成凝心聚力的自主管理联盟。

1.“五讲”教师团。学校围绕省一校一品党建文化品牌建设，对教师进行分层培养，为协同育人工作提供最坚实的塑魂力量，做育品点灯人。

2.博爱小当家。学生自主申报，岗位竞聘，自我管理、自我评价，实现学生诚信、自主的参与式管理。

3.家校联智群。将更多党员模范、优秀行业标兵充实进来，目前已形成了“海豚湾心理联盟”“红马甲护学联盟”“五老送教联盟”“劳模宣讲联盟”等多个家校联智圈群，助力学生育品工作。

二.“3”：落实好三大行动——家校社共育实践路径

在“双减”政策背景下，学校高质量实施国家课程，充分挖掘学科育人资源，并借助校外资源整合融通，形成家校社一体化，通过课程、活动形成合力，牵手共育。

1.“五爱”课程融创行动。“五爱”课程是从国家课程中生长出来的，在全面实施国家课程中，坚持立德树人，充分发挥学科育人功能，基于学生发展需求，以跨学科、超学科的组织形式，以“PBL”（项目式学习）为学程设计，以情境体验为学习方式，按照“进阶”的方式，循序渐进，开发可触摸、有序列、立根基的生长式课程。



“五爱”课程图谱

(1) 在“爱自己”课程体验中培养乐享生活、积极向善的博爱娃。如通过“我会洗内衣”等课程，修齐自身、热爱生活。

(2) 在“爱他人”课程体验中培养善于合作、学会共情的博爱娃。如通过“急救小护士”等课程，积极学习生活技能，互助合作。

(3) 在“爱自然”课程体验中培养感恩自然、尊重生命的博爱娃。如通过“垃圾巧分类”等课程，在与自然的亲密接触中，和谐共生。

(4) 在“爱祖国”课程体验中培养爱家爱国、敢于担当的博爱娃。如通过“国宝守护者”等课程激发情感、培育爱国情怀。

(5) 在“爱世界”课程体验中培养传承文明、心系天下的博爱娃。如通过“华文小使者”等课程，从中国文化到世界视角，拓展国际视野。

“五彩”社区体悟行动。根据“五爱”课程的需求，聚焦品格培育，整合校内外资源，开展爱生活、重体验、可选择的“五彩”社区体悟行动，为课程创生多元的活动空间，助理博爱学子品格满格生长。



“五彩”社区体悟行动图谱

(1) 橙色——亲亲家庭行。鼓励学生感恩生活，回报父母，

自己的事情自己做，做家庭的小主人。

（2）金色——萌萌校园行。让学生关心成长中的自己、同学、老师，学会相处、沟通、共情。

（3）红色——暖暖社区行。鼓励学生走出家门，为身边有需要的人送一份爱，为有需要的事献一份力。

（4）绿色——悠悠田园行。学生来到绿色田园，学习耕作，享受劳动的乐趣。

（5）蓝色——嗨嗨环球行。学生爱自己的家乡，爱自己的国家，更要放眼整个世界，弘扬中华文化。

3.“五享”牵手共育行动。为构建美好教育生态，通过多种方式集合校内校外优质育人资源，最大化发挥家校合作的优势，将学校、家庭、社会营造多元共融、齐生共长的育人有机体。



“五享”牵手共育行动图谱

（1）家风家书分享。从家族故事、身边榜样、名人事迹等话题入手，传递家风正能量，助力涵养有家国情怀的新时代少年。

（2）亲子阅读分享。通过亲子阅读，增进交流，在交互式的阅读体验中享受亲情的快乐。

（3）劳动体验分享。学生在家务劳动、社区公益劳动中强化责任意识，培养感恩之心，提升劳动技能。

(4) 打卡运动分享。调动亲子居家运动积极性，强身体，健体魄。

(5) 游学体验分享。与家长合作完成线路的选择、行程的规划、过程的记录、收获的反思，在知行学思中涵育品格。

三.“1”：优化好一套评价——家校社共育行动保障体系

结合家校社共育三大行动，通过评价激励内化学生品格。每一门“五爱”课程，每一项“五彩”社区行动，每一次家校共育活动，都设计相应的、多元化的评价方式，以“五爱课程集星卡”“五彩社区争章卡”“五享牵手共育卡”为评价内容，强调学生的体验、感悟和践行。

《爱我大常州》评价表			
内 容	自评	组评	教师评
找知识 1.我知道很多常州特色美食。 2.我听过常州特色美食的故事。	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
3.我了解常州美食与众不同的口味。	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
我体验 1.我曾设计并制作了美食。 2.我学会了和同学分享美食。 3.我感受到了美食与常州的联系。	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
我的收获			
我一共得了（ ）颗星。			

一年级“五爱”课程评价表			
五爱品格	课程项目	实施内容	实施评价
爱自我	《整理小达人》	自己事自己做 整理物品有序 物品干净整齐	自评：☆☆☆☆ 组评：☆☆☆☆ 师评：☆☆☆☆
爱他人	《微笑礼仪君》	微笑面对他人 勤用礼貌用语 乐于帮助他人	自评：☆☆☆☆ 组评：☆☆☆☆ 师评：☆☆☆☆
爱自然	《四季话团圆》	培育绿色植物 探索四季特色 争做环保卫士	自评：☆☆☆☆ 组评：☆☆☆☆ 师评：☆☆☆☆
爱社会	《我爱红领巾》	了解城市历史 呵护城市整洁 传承红色情怀	自评：☆☆☆☆ 组评：☆☆☆☆ 师评：☆☆☆☆
爱世界	《爱我大常州》	了解常州文化 打卡文化基地 涵养中吴情怀	自评：☆☆☆☆ 组评：☆☆☆☆ 师评：☆☆☆☆

“五爱课程”评价表

“五彩社区”争章卡 年 级：_____ 班 级：_____ 姓 名：_____					
学 期	橙色亲亲家庭行	金色葡萄校园行	绿色悠悠田园行	红色暖暖社区行	蓝色萌萌环球行
第一学期	我的收获：				
第二学期	我的收获：				

“五彩社区”争章卡

五享牵手共育卡				
年段	项目			
	选修	必修		
低年段	亲子阅读	评价等级 1.本月我与父母共读了_____本书。 2.我最喜爱的书是_____。 3.我的推荐理由:_____。	劳动体验	评价等级 1.每天坚持做家务。😊😞 2.完成情况很棒。😊😞 3.本月又学会了一项新技能,它是:_____。
中年段	家风家书	1.本月我与父母了解了关于_____的家风故事。 2.我的感受:_____。		打卡运动
高年段	游学体验	1.本月我与父母一起去_____进行游学体验。 2.我的收获:_____。		
家长寄语:_____				

五享携手共育卡

家校社协同育人“131 行动”是从博爱办学理念中长出来的,它不仅着重关注每一个儿童内在品格生长的规律性,同时也关注涵育品格的场域、策略、路径等不断延展德育边界,提升德育品质,项目建设取得了一定成效。

1.学生层面:爱祖国、会学习、善思考、有担当、讲诚信一成为博爱学子的特质。

2.教师层面:重视师风师德教育,重视教师专业成长,更重视团队互生共长的建设,从而激发教师生命自觉成长。

3.学校层面:加大宣传力度, , 加强对外交流,提升了学校美誉度。此项目也丰富学校内涵,进一步提升了办学品质。

四季守“常”：“双减”背景下指向文化自信的契合式劳动教育

常州市武进区遥观中心小学 巢春林

聚焦“双减”，教育场域的生活勾连不仅有助于更好地促进学生素养提升，更能从心理需求的满足激发源源不绝的学习动力。

一、显性传承与模型探索：续建内生式契合自觉生长的持续动力

（一）培根：构建以文化主题为特质的乡村学校“双减”劳育体系
结合课本中的“滋味”，低年级以“趣”促“减”，强调动手体验与感悟；中年级则以“三风”纯化学生内心，即创设“家风”“班风”“校风”的“窗口”，组织学生分享“个”空间；高年级以素养生长点串联班级劳育，重在涵养传统美德。

（二）融创：完善以育人目标为统领的乡村学校劳育课程体系
通过三项平台完善节获“四季守‘常’”课程群育人体系，即“雅飨”课堂平台、“雅香”园区平台、“雅享”网络平台。“雅飨”课堂平台立足班级层面，重在劳动教育自由联合体的打造；“雅香”园区平台打破班级物态界限，支撑课程平行推进；“雅享”网络平台布局全校，形成网状课程资源空间，给予学生自由。

（三）孕育：拓展以“双减”实践为龙头的乡村学校劳育活动体系

包含“遥遥农庄”“遥遥厨房”“遥遥社区”等一批项目，通过体验种植、制作传统美食、参与体验学校食堂日常等，培养阳光心态，学会合作，愉悦心声；诗意空间在充满“色、香、味”美感熏陶中养成良好习惯，激发内心真、善、美；“探索乐园”让生命品尝劳动甜美，进而成为发现者、研究者、探寻者；阳光节日的分享与合

作，让学生在分享中拥抱阳光。

二、场景营造与场域再造：树建多元化契合个性发展的育人途径

（一）五驱联动：全向促建乡村学校“双减”耕读平台

以“培根·融创·孕育”育人思路勾连“四季守‘常’”课程群五大板块。

1.“当季食谱”：以传统私家菜的传承与创新在更具针对性的综合活动及研究性学习过程中体验幸福并感受联盟成长乐趣。

2.“小鬼当家”：渗透低年级生活课程、中年级生存课程、高年级生命课程，并在校本选修中创设私人订制系列内容，融入“学程周”“传统节”“成长礼”等活动。

3.“节获馈飧”：面向三、四年级的学生。通过研读课本里的四季，整理地方劳育线索，扩展资源，培育美德。

4.“创意厨房”：涵盖五年级整个学段，旨在让孩子学会一些厨艺生活技能，提高他们的生活自理能力和自信心，满足他们做父母小帮手的心理需求。

5.“田园四季”：根据六年级学生对生活探索的需求实际，划分出互为关联的三大模块。即：微小时光、微型农场、微光之旅。

（二）四位一体：整体括构乡村学校“双减”劳育场域

1.生动空间的意义关联：积极推进学生工作理念、方式的转变，进行班级小岗位（包括小干部）育人功能的深入研究，让学生在探求生活本真的过程中学会自主规划。

2.综合功能的开发研究：遵照育人文化内涵的完整过程，以综合功能的持续开发为区域学校深化德育改革与传承文化传统、

塑造学生品格与培养学生个性、开展项目推进与架构课程体系之间的有序规划和契合关照提供新样态。

3.助燃生长的百境体验：（1）描绘真切感知的“生命情境”。以共情为纽带，共筹为特征，共享共建为价值链，形成对应不同生长需求和学生普遍兴趣爱好的形态各异的“自组织”。（2）勾连真实表达的“时光意境”。通过“咏春”“沁夏”“赏秋”“煨冬”四主题，带领学生探寻常州存留的非物质文化遗产，激发追寻“完美”的乐趣；（3）夯实真心守正的“周边实境”。依托周边博物馆、民俗街、体验馆等建立配套食育活动研学基地，建“知行”平台，拓“生长”空间。

（三）三新行动：有序环建乡村学校“双减”活动基石

1.形成促进育人形态范式性变革的创生新视域：梳理整合区域民俗文化资源，不断拓展课程资源圈，健全以江南农村学校为样本的“双减”活动体系，打造“新”生长圈。

2.拥有推动品质资源模块化整合的育人新视野：通过精准定位与学生成长关联的人和事，强调成长所需知识间的综合、不同学科间的沟通、各种活动间的结合、特定人群间的组合。

3.寻求突破校本课程整体性推进的课改新视角：针对不同年级学生设计课程，在视觉、听觉、触觉、味觉等全方位体验中，组成儿童作为一种生活的学习场，引导他们做有根的常州人。

三、乡土情怀与文脉精神：塑建融合型契合进阶提升的架构支点

（一）“和”组织：三位一体的成长联盟创建

把有限的“双减”活动过程变为学校教育、家庭教育、社会教

育共同汇聚成的无限创生空间。

1.自组织：让学生在松散聚会的过程中自发聚合，各显其能。如我们在“寻访四季”过程中成立的诸如“嚼白趣”“心梦绘”“丫丫说故事”等。

2.他组织：资源组织、课程组织、保障组织，形成时间、内容、方法、情感等方面的支持。

3.共同体：一是加强与家庭、社区的合作，二是挖掘现实生活中蕴藏的活动资源“宝藏”，构建学校、家庭、社会一体化教育网络。

（二）“核”共振：换挡成长的育人团队升级

1.培育追光者赋能团队：通过项目实施，引导教师学习、研究先进的校本课程开发实施的思想、理念，并运用于实践。

2.开启动力型变速思路：以项目为平台，通过专业展“底气”，科研书“灵气”，教研现“生气”，为教师发展提供不竭动力。

3.打造交互式融创文化：一是行动先行，把握发展方向；二是研究跟进，展现研究特长；三是微故事讲述，彰显思考过程。

（三）“禾”地图：一带一路的乡土研学构造

1.班本树：以二十四节气作为串联“四季”线索，融合“元宵”“清明”“端午”“中秋”“重阳”“春节”等重要节日的民风民俗，打造“收获节”“桂花月”“耕种季”等“双减”特色活动

2.级组林：以“联盟会”“成长营”“心之约”等形式打破班级甚至是年级的界限，开展“味觉记忆”“时光隧道”“今天我当家”等活动。

3.校园森：一学年一参加，包括“念有时光”“创想舞台”“启慧之旅”三种活动模式。

(四)“合”盟约：共生共长的生态资源汇集

1.设立家校一体成长合作组织：形成以学校为龙头、家庭为基础、社会为平台的实践基地，构建多方位互动共“减”的项目格局。

2.建立校际联动成长发展联盟：可以是全方位的战略合作，也可以是就某个面开展联合活动，或则是松散的联盟关系，组合成跨校之间的交流平台。

3.订立区域互助成长促进合约：建“知行”平台，扩配套基地，使“社会课堂”与“学校课堂”有机结合。

E 1360 闲暇时光：“双减”视域下的儿童多样化成长新样态

溧阳市外国语小学

一、案例背景

随着“双减”政策的落地，学生在校时间拉长，“闲暇时间”增多，系统开发与实施“闲暇活动”迫在眉睫。

（一）闲暇时间增多——需要合理利用

“双减”政策实施后，学生在校的闲暇时间相对增多。如何管理好这些碎片化的课余时间，是落实“双减”政策和释放儿童天性的时代新命题。

（二）活动空间不够——需要充分挖掘

我校地处城西，作为全市最大规模的小学，学生人数多，学生活动空间不足，大部分时间是把孩子“关”在教室里，如何科学合理地充分利用校园空间，是我们亟待解决的问题。

（三）闲暇活动不足——亟待全域统筹

进入“双减”时代，闲暇时光到底干什么？玩什么？怎么玩？学生需要走出自己的圈子，探寻更广泛的游戏圈，让自己回归童年最本真的状态，亟待全域统筹“闲暇活动”，进行科学介入与系统支持。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）整体架构：构建外小“闲暇时光”的设计研究

1.整合闲暇时光：课间 10'+午间 30'+课后 60'

所谓“10'+30'+60'”是指学校里除了课堂教育以外的其它时间，包括课间、午间、阳光体育、课后服务等。我们把它界定为：课间（10分钟），午间（12:00—12:30），阳光体育 60 分钟，课后服

务（3:30—4:30）。“10'+30'+60'”作为学校教育的重要组成部分，是学生课后碎片化闲暇时间的“系统集成”，也是学生可以自由存取的“时光银行”。

2.集成活动空间：室内空间+室外空间+校外空间

学校在现有条件下，通过充分利用就近室内外空间、创新活动形式等途径，把快乐的课间、午间和课后服务时间的还给孩子。针对楼层高的学生，学校在各个楼层间的长廊、走廊拐角处设置了特色书吧，教室内有数棋、象棋、华容道、魔方、鲁班锁等多种项目供学生选择。

3.设置闲暇活动：微项目+微主题+微实践系列活动

根据课后时间不同时段特征与功能，分别设置三类闲暇活动：

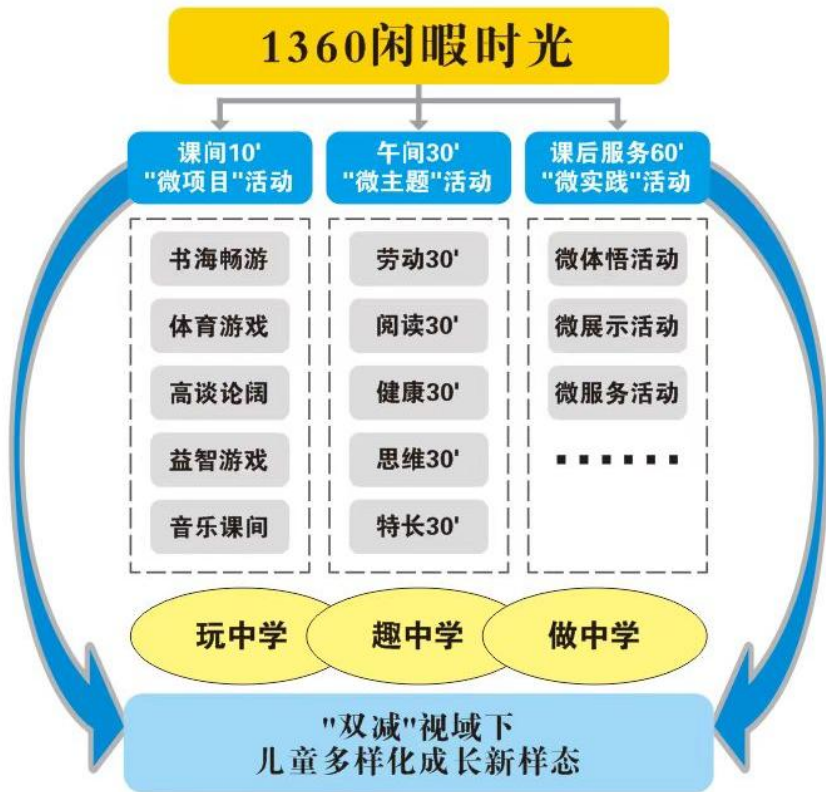


图 1.三大类“闲暇活动”的基本框架

（二）重构秩序：探寻外小“闲暇时光”的实施策略

1. 课间 10 分钟“微项目”活动：打造外小“闲暇时光”，迈好“双减”提质第一步

学校严格执行“零拖堂”制度，从时间上保障课间 10 分钟，开设多种活动，供学生自由选择。还给学生课间“10 分钟”，赋能课堂学习“40 分”。

（1）书海畅游——玩转“无问东西”

在课间 10 分钟里，采用“国学知识我了解”“经典诗词我来赏”“书吧文化我体验”“作家与我面对面”相结合的形式，让学生自由阅读、情境阅读、规范阅读。

（2）体育游戏——玩出“童心飞扬”

在课间活动中，学校引入跳房子、呼啦圈、跳皮筋、踢毽子、羽毛球、攀岩等游戏。并制定难度和形式不一的运动目标，帮助学生提高整体运动能力。

（3）高谈阔论——玩转“天南地北”

在课间 10 分钟里，采用轮流说、自由说(以学习小组为单位)或主动说相结合的形式，让学生放胆说话、情境说话、规范说话。

（4）益智游戏——玩成“乐在其中”

课间 10 分钟，全校学生在教室、在走廊、在长廊、在楼梯转角处玩魔方、鲁班锁、乐高积木……，追打吵闹的喧嚣声变成了宁静的学习氛围。

（5）音乐课间——玩出“花开有声”

学校在课间时段播放音乐：经典童谣、校园歌曲、交响乐曲、民族乐曲，还会根据四季、节气、节日、每天的不同时间段，选

择适合的歌曲。

2. 午间 30 分钟“微主题”活动：打造外小“闲暇时光”，迈好“双减”提质第二步

在保障学生午休时间的前提下，利用午间的 30 分钟开展微主题活动，丰富学生的午间生活。

（1）劳动 30'——以劳促德，学出正本

学校将每周一下午 30 分定为劳动 30'。各班由教师陪同，带领学生对教室、连廊、包干区进行常态化精细化打扫。

（2）阅读 30'——以读育心，学出书香

每周二中午的“同读一本书”活动中，全班学生与教师一起静心阅读，交流阅读方法与心得，开展读书画报编撰与展示，有效培养起学生的阅读兴趣。

（3）健康 30'——以玩健体，学出体魄

我校在充分保证体育课、大课间活动时间的基礎上，每周四安排了 30 分钟的午间游戏时间。

（4）思维 30'——以思启智，学出智慧

思维 30'课程两周一次，以趣味数学、头脑风暴等发展学生思维能力，引导学生全面而又深入地认识发生在身边的各类事情、各种现象，进行思维独立性的训练。

（5）特长 30'——以玩育美，学出灵动

每周三中午 12:00——12:30 全校兴趣特长活动有声有色的开展，教师做好点名，扎实开展活动和训练，学校进行巡回检查。

3.“课后 60 分钟”“微实践”活动：打造外小“闲暇时光”，迈好“双减”提质第三步

（1）课程整合，构建全员化“微实践”X 活动

每周一的“X”课程，当天，一至六年级无书面回家作业，开设数学游戏、科学实验、硬笔书法、足球、篮球、乒乓球等多个大类的学习项目。

（2）依托资源，探索分层式“微实践”X 活动

学校利用校内校外资源，根据年段探索分层式活动，参与的年级当天无书面回家作业。低段“微体悟”活动包括走廊书吧、动起来吧、多彩画吧、欢快唱吧，以班级为单位从周二到周五轮流进行。中段“微展示”活动是在每周四的课后服务中为三四学生设立了“吾行吾秀”小舞台。高段“微服务”活动开设五年级走进工作坊、六年级走出校门。在服务体验中，学生开阔了眼界，增长了见识，锻炼了能力。

（三）丰盈思悟：创新外小“闲暇时光”的进阶评价

实施进阶式评价，指向三段时间不同项目的目标维度。

1.“书香少年”：形成性评价。对“课间 10 分钟”中“书香流韵”为项目评价要求，用图文、微视频等记录学生全过程，以班会课等形式开展评价。

2.“才艺少年”：量表评价。对“午间 30 分钟”中个性化特长为项目评价要求，用自由舞台、午间闲暇讲坛等进行展示性评价，鼓励人人有发展，各个有特长。

3.“运动达人”：多样化评价。对“阳光体育 60 分钟”中“健康第一,强健体魄”为项目评价要求，低年级以体育游戏为主，中高年级以体育技能为主开展项目式学习，并将足球节、排球节、班级篮球节、小小奥运会化整为零，融入阳光体育内容。

三、问题解决的成效与社会影响

（一）学生：减负提质，激活了学习力

首先是阅读素养的提升。其次是对学生的身体健康与视力保护起到了积极的促进作用。此外，在艺术兴趣培养方面，教会学生利用闲暇、善用闲暇、享用闲暇，提高了学生的生命质量。

（二）教师：精准提质，增强了研究力

教师进一步相信学生的自主性和独立性，不再轻易帮学生做决定和选择，为学生的闲暇活动赋能。与此同时，机制也在倒逼教师提高课堂效率和作业设计，努力实现减量不减质。

（三）学校：控量提质，提升了指导力

学校从“行政管理”走向“技术顾问”，以良好闲暇生活习惯的养成来促进学生的道德生长，学生将下线的合理使用逐步内化为一种行动自己，从根本上提高学生闲暇生活质量，富裕学生丰富的生命价值。

“实践-学习-体认”：小学生劳动教育课程实践的“公朴方案”

武进区李公朴小学 刘红英

李公朴小学基于国家政策的高质量实施、学校特色的地缘转化、真实问题的预设性解构，形成劳动教育的目标层级，梳理劳动教育的内容清单，设计劳动教育的教学流程，拟定劳动教育的评价方案，创新劳动教育的组织推进，在“瀑布式”推进、“树状型”生长、“交互性”提升中，积极探索劳动教育的校本化实践。

一、厘清劳动教育的素养框架

学校聚焦“劳动知识与技能”“劳动习惯与品质”和“劳动观念与精神”明确了学校劳动教育的三大校本化核心表达，强调在劳动实践中形成劳动价值体认，在知识学习中淬炼劳动关键能力，在反复实践中培育劳动必备品格，形成“3维6项18条”校本化素养链，解决小学生劳动教育课程改革走向哪里的问题。

李公朴小学劳动教育校本化核心素养	一级指标	劳动知识与技能	劳动习惯与品质		劳动观念与精神		
	二级指标	劳动知识	劳动技能	劳动习惯	劳动品质	劳动观念	劳动精神
	三级指标	技术知识	规范操作	自觉劳动	诚信劳动	认同劳动	敬业奉献
		安全知识	设计制作	安全劳动	吃苦耐劳	尊重劳动	开拓创新
		法规知识	优化改进	坚持劳动	珍惜成果	热爱劳动	艰苦奋斗

二、形成劳动教育的目标层级

依据不同年段学生的认知规律、具体学情，结合“实践-学习-体认”的一般过程，我们将劳动教育核心素养进一步细化，制定出李公朴小学生劳动育人发展目标（三级），解决当下小学劳动育人落向何处的的问题。

基础目标（能行、可行）：具有自理自力，自己的事情自己做，参加力所能及的劳动；

成长目标（知行、善行）：学会自律自主，自己管理自己，自己当家、主动劳动；

发展目标（乐行、创行）：能够自立自强，乐于劳动、创造性劳动，做好通过劳动独立开创未来的准备。

三、梳理劳动教育的内容清单

学校根据年龄段，从易到难，由轻到重，循序渐进为孩子设计三类家务清单。低段自助型，以学生自我服务为主，如清洗红领巾、袜子等；中段自选型，这个阶段的孩子有了家务劳动经验，可选择一些自己乐意做的，如浇花，倒垃圾等；高段责任型，高段学生有责任去为家人做一些力所能及的事，如为家人烹饪一顿午饭等，培养孩子的小主人意识，让其懂得父母的辛劳。除此之外，班主任指导家长依据自己孩子的性别，有针对性地引导孩子参与家务劳动。比如，为男孩设计创造性的家务劳动，如修椅子、拿快递等；女孩子可以分类整理衣橱里的衣服、缝扣子等。

学生根据自身喜好、特长设计“我的家务我做主家务清单”，确定一项自己最喜欢的家务，持续劳动一学期，争取做得越来越好。这张清单可以添加“遇到困难我会这样做”一项，一来是因为这项家务是学生凭喜好自己选择的，可能没考虑到劳动的难易；二来这项家务持续时间长，在不断改进的过程中难免会遇到困难，那就要想办法去克服，而不是中途放弃。

四、设计劳动教育的教学流程

在实施劳动教育的过程中，我们既强调让学生动手实践、出力流汗、磨炼意志，同时又将劳动实践项目教学与综合实践活动

的研究性学习融为一体，初步形成了“三环五步”劳动项目教学的基础范式。

※“三环”指：课前关注价值引领，课中关注思维启迪，课后关注品格塑造。

①课前（实践）：指导学生在真实情境中学会观察、发现问题、体验解决问题；

②课中（学习）：学习劳动知识、劳动技能；

③课后（体认）：回到问题发生的情境中更好地解决问题。

※“五步”指：通过真情境、真劳动、真任务，实现真学问、真收获、真发展，

①情境再现、发现和聚焦问题，尝试通过劳动解决问题；

②讲解劳动知识技术和淬炼操作；

③分工合作、设计方案、实践体验，提升劳动能力；

④成果分享、展示评价、交流反思，形成劳动体认；

⑤拓展延伸、创新应用，养成劳动品格。

学校为学生设立“校园劳动体验岗”，引导学生自主、积极参与校园卫生、校园种植、门岗值日、校园介绍、班务整理等劳动实践活动。每天清晨，学生来学校第一件事就是打扫卫生，每个学生每周都有劳动任务，大家共同维护校园及其他公共区域的卫生情况。公朴讲解员绘声绘色为孩子们讲解“历史长廊”“公朴长廊”的红色故事，让校园的红色文化氛围更加浓郁。公朴志愿者有目的地进行资源链接，与企业、社区和社会团体互动，让学生接受职业启蒙，感受公益服务。

学校围绕社会主义核心价值观、中国学生发展核心素养，及李公朴先生的精神实质，全面架构劳动主题课程。课程应该面向

学生的未来，为学生创造真实的学习场景，通过跨学科、社群化学习的方式，通过目标驱动、沉浸实践，实现教学的目的。一年级开展“寻‘衣’问道”，在有趣味的生活中提高生活自理能力；二年级开展“有趣的豆子”，融合了绘本阅读、种植体验以及生活技能和艺术创新；三年级“四季匠心”，结合网红李子柒的视频打造的美食类、制作类课程；四年级的“采桑养蚕”，同学们采桑叶养蚕，品味美味的桑葚，守护蚕宝宝的一生；五年级“‘益’起劳动，关爱‘童’行”，学习当主播，把手工作品和绿植进行直播义卖；六年级“毕业季的最美回忆”让学生在课程中习得技能、进行感恩，同时也对未来进行展望。

为了让学生的劳动成果可视，学期结束，学校以新媒体的方式在微信平台上建立劳动资源、劳动作品、劳动成果展示、交流与分享平台。鼓励学生展示自己的观察日记、劳动实践主题视频、劳动故事、劳动实践照片，引导学生在劳动中发现快乐，在劳动中学会合作和表达，在劳动中欣赏他人的品格，这便是劳动教育对于每个孩子的成长都有的不可替代的重要意义。实践-学习-体认，让儿童在劳动中潜移默化、循序渐进地接受教育，并能沉浸其中，从而培养学生自立、自强、自信的品格。

五、拟定劳动教育的评价方案

为确保“劳-学-评”的一致性，李公朴小学探索构建了劳动教育课程三级多元评价体系。“三级”指评价等级分为基础目标（能行）、成长目标（知行）和发展目标（创行），共三级。“多元”指评价主体和评价内容的多元，从评价主体看，包括自评、互评、师评、家长评、社会评；从评价内容看，针对生活生产劳动项目、日常劳动、服务性劳动、劳动日（周）等的不同内容和特点分别设计

评价量规，做到每个项目及时评价，每个单元阶段评价，每个学期综合评价，实现过程性、表现性和成果性评价相结合，定性与定量评价相结合。评价过程与《李公朴小学劳动教育实践手册》结合，开展劳动教育过程监测与效果评价，将劳动评价结果作为学业的重要指标纳入综合素质评价，解决了劳动教育教学如何评价的难题。

六、创新劳动教育的组织推进

1.“瀑布式”推进：即在劳动教育课程组织管理上，采用自上而下的管理方式，由校长室牵头，成立学校劳动教育专项研发领导小组，各部门（中心）合作协同，各年级教研组主导实施。

2.“树状型”生长：即设立专项研究经费，在劳动教育课程支持保障上给予充分支持，从根本上切实保障劳动教育课程的落地实施。

3.“交互性”提升：即在劳动教育课程专业研究和指导方式上，从专业研究与指导、课程资源研发与评比两个方面，通过专家与教师、区域兄弟学校间及特色课程联盟等交互式的方式，提升劳动教育课程的质量，进一步为劳动教育课程的实施提供推力。

通过开辟校内“一亩田”农场，让学生们在耕耘的过程中体验到劳有所乐、助人为乐；通过邀请农科专业技术人员、手工艺人、种养能手、“非遗”传承人等进课堂，引导学生树立正确的劳动观，崇尚劳动、尊重劳动，增强对劳动人民的感情，报效国家，奉献社会；通过制定《李公朴小学家庭劳动作业手册》，分层设定各年级家庭劳动内容和目标，充分调动学校、家庭、社会各方面因素并形成育人合力，真正做到既“劳”又“育”……一种全新的劳动风尚在校园里弥漫。

指向“国家认同”的中小学思政课程一体化的区本实践

常州市钟楼区教师发展中心 戴 奕

一、案例背景

“双减”后学生回归课堂主阵地，无疑是学校深化教学改革，促进教育提质增效的良好契机。教师在课堂上要组织学生进行深度学习，注重情感态度价值观的培养，将知识传授、能力提升、价值塑造引领融合到课程中，提升其道德品质。

习近平总书记指出：“在大中小学循序渐进、螺旋上升地开设思想政治理论课非常必要，是培养一代又一代社会主义建设者和接班人的重要保障。”2022年，教育部将“全面推动学校思政课建设”作为工作要点之一。新时代统筹推进思政课一体化建设，既是发挥思政课铸魂育人主渠道作用的现实需要，也是着力构筑“大思政课”工作格局的必然要求。

在外来文化强势深入的过程中，中小学生对祖国历史、传统文化和现实国情不够了解，以政治价值观为重要内容的思政教育呈现低效倾向。因此，提升区域思政教师和学生的国家认同素养，厚植爱国主义情怀，显得尤为重要和紧迫。

基于以上现状，我区研究团队着重关注基于思政课一体化建设的国家认同教育实践研究，以期达成以下目标：1.建构课程体系，完善学段建设一体化。2.创新教学改革，指向教学研究一体化。3.加强平台合作，形成资源共建一体化。

二、解决问题的特色做法与经验

（二）厘清素养目标，建构一体化课程建设模型

“国家认同”是一个国家的成员对所属国家的政治、文化、历

史、地理的认同而产生的归属感。针对“国家认同”素养进行思政课一体化建设，有赖于深刻理性化宏观解读、有效系统化整体设计。在学习研究、实践探索的基础上，区域完成了集核心目标、素养内涵、课程内容、实施路径于一体的“国家认同”教育思政课一体化建设模型（见图1）。



图 1：“国家认同”教育思政课一体化建设模型

在该模型中，培养目标是核心，素养内涵是支点，课程内容是载体，实施路径是策略。我们的目标是通过提升学生的政治认同、文化认同、历史认同和地理认同，最终提升学生的国家认同素养。研究内容方面，我们以共产党人精神谱系第一批伟大精神为主要线索，与国定思政教材相结合，并探索出“教学目标一体化”“教学方式一体化”“教学评价一体化”“教学资源一体化”的“四个一体化”育人路径。

（二）立足课堂转型，推动一体化课堂教学模式

课堂教学是思政教育的主阵地。研究以来，区域共开设了 75 节（其中市级 3 节）教学研究课，主要探索了范式式教学、体验

式教学（见图2）、主题式教学（见图3）、案例式教学（见图4），通过各学段的贯通研究，实现了教与学方式的一体化。

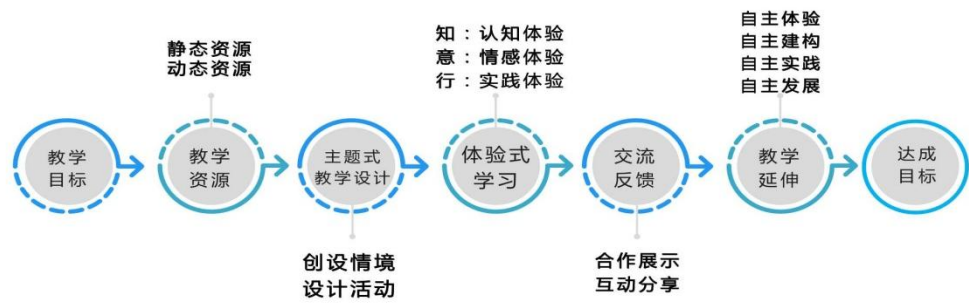


图 2:体验式教学流程图

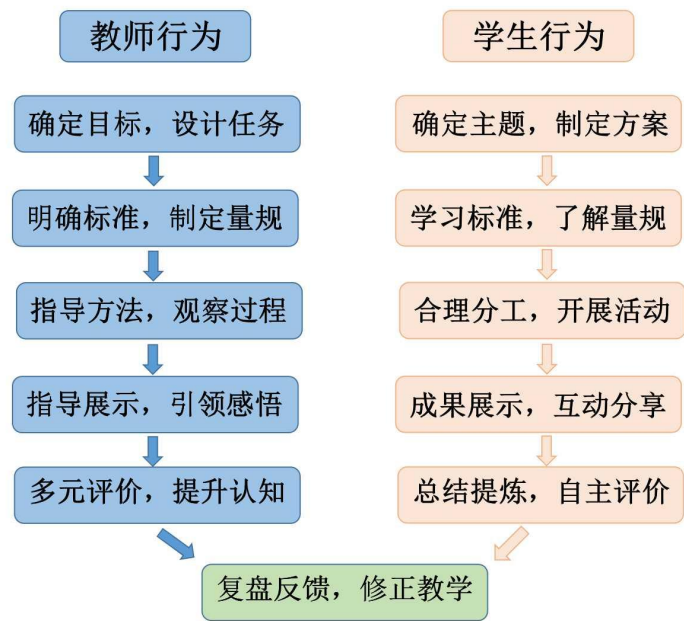


图 3:主题式教学流程图

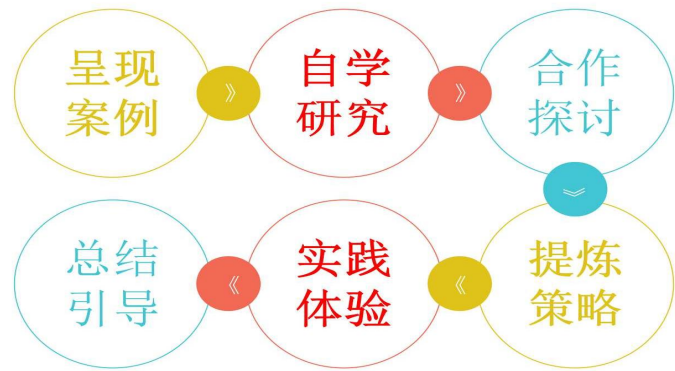


图 4:案例式教学流程图

为了充分发挥一体化联盟中科研力量对“国家认同”教育的引领，区域积极申报了以“国家认同”教育为研究主题的常州市基础教育学校品质提升建设项目暨前瞻性教学改革实验项目、常州市未成年人思想道德建设重点项目。成功立项江苏省十四五规划重点课题《价值体认：小学道德教育的区域推进研究》。各研究小组在有序开展各自研究与探索的同时，常态化加强合作与成果交流，呈现齐头并进的良好态势。

（三）搭建合作平台，形成一体化资源建设样态

区域坚持将思政小课堂和社会大学堂有机统一，创新载体、拓展资源，积极构建“大德育”体系，传递向上、向善正能量，促进学生“国家认同”素养提升。我们在钟楼区已有的11家“尚德学堂”的平台合作基础上，积极开发和利用全新资源，与常州市蓝天救援队、常州地铁运营分公司、常州市义工联合总会、常州市美德基金会、常州市广播电视台等多家单位进行合作，为学生提供实践体验的平台，提升学生的道德认同，促进知行合一。

（四）多元展示推介，推广一体化区域实践样本

通过区域一体化联盟的深入研究，形成了颇具特色的“国家认同”教育一体建设策略。为了推广研究成果，我们积极申报省级“千人计划”教师培训活动，参与市级思政课一体化联盟的推进活动，通过线上线下相结合的方式，让展示不仅仅局限于现场，而是让更多老师参与其中，在更高的平台上展示区域研究成果，推广一体化的区域实践样本。

三、问题解决的成效与社会影响

通过指向“国家认同”的中小学思政课程一体化的区本实践，

区域构建了多维整合的“国家认同”教育思政课一体化建设模型，完善了“国家认同”教育的课程体系；形成了颇具特色的“国家认同”教育一体建设路径，有效提升了区域内思政教师在课堂教学、资源开发与利用等方面的能力，转变了教育学习方式，促进学生多元化发展。我区承办5次市级思政教育活动，市级培训、展示、推介活动近10余次；9名思政教师通过研究取得省、市、区级荣誉和专业梯队的提升，区域内学生积极参与市教科院组织的思政比赛活动，荣获佳绩。区域通过研究联盟推进的方式进行团队研究，切实加强了思政课程理念融通、教研联动、教师交流、学生互动的一体化建设，在思政课程建设、思政育人工作上相互学习、共同发展、共同提高，亮出钟楼思政课一体化建设样本。