

本报小记者在行动，与校长对话谈“双减”



编者按

为贯彻落实好“双减”精神，秋季开学后，我市中小学全面落实“双减”有关部署要求，纷纷细化方案，实行“5+2”模式，充分用好课后服务时间，做实做优课后服务。现在，让我们跟随本报小记者一起与5位校长面对面，聊聊“双减”后各校如何通过作业指导、特色课程、社团活动等形式落实“双减”政策。

镜头一：

采访时间：10月29日
采访地点：六安市城北小学
采访对象：副校长陈明希
采访小记者：城北小学六(8)班李欣妍 六(6)班程怡然 五(10)班 孙微笑 四(10)班汪子越

小记者：陈校长，您好！今年秋季学期，“双减”政策正式实行，我们是最大的受益者。作为校园记者，我们想了解“双减”工作如何开展，给我们的校园、学习和生活都带来了什么影响？“双减”减的是什么？为什么要实行“双减”政策？

陈明希：“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度作出的重要决策部署，是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展健康成长的重要举措。“双减”政策的“减”主要包含两方面：一是减轻学生作业负担；二是减轻学生校外培训负担。现在义务教育最突出的问题之一是中小学生学习负担太重，短视化、功利性问题没有根本解决。一方面学生作业负担仍然较重，作业管理不够完善，另一方面校外培训过滥，超前超标培训问题严重，家长经济和精力负担过重。因此，我们要充分发挥学校主阵地作用，着力提高教学质量、作业管理水平和课后服务水平，让学生更好地回归校园、减少参加校外培训需求。

小记者：我们学校什么时候启动“双减”工作的？为什么，学校做了哪些准备？

陈明希：我们城北小学是从本学期正式启动“双减”工作的。为了了解好此项工作，我们做了以下工作：学习文件，提高认识。认真学习课后服务和“双减”工作的重大意义，准确把握国家出台的部署；认清课后服务和“双减”工作目标任务和具体要求，充分调研，了解需求。暑期，学校便向家长进行了问卷调查，对于“双减”政策落地建议、是否参加托管、参加个性化课程等问题进行了前期摸底，充分听取家长的意见和建议。认真谋划，精心组织。根据学校的条件和实际情况，盘活场馆资源，挖掘教师特长，利用社会及家长资源，精心设计课程，制定方案，强化保障措施。

小记者：“双减”后，作业变了，我们的课堂发生哪些变化？作业布置方面，和以前有什么不同？

陈明希：“双减”背景下如何做到“高质轻负”，城北小学的做法是：“精准备课、高效课堂、优化作业”。学校组织学科组、教研组、备课组集体备课，组织教师们深入研究教材，精心选择教学内容，设计教学方案，制作课件。将现代教育技术和教育教学的深度融合，提高课堂教学效率，向40分钟要质量。切实提高作业设计质量，将作业设计工作纳入校本教研工作体系，确保作业难度符合学生实际，鼓励分层布置作业，布置弹性作业、个性化作业，注重设计探究性作业、实践性作业，探索跨学科作业、综合性作业，进一步更新、适应不同学生学习的需要。作业总量减少了，形式新颖了，针对性更强了，效率更高了。

小记者：现在我们学校开设多少社团，包括哪些项目？是谁来为我们上课？

陈明希：学校开设了26个社团，包含：书法类；铅笔字、钢笔字、毛笔字；棋类：围棋、象棋；科技类：航模、编程、创客、机器人、美术类；

镜头四：

采访时间：10月29日
采访地点：六安市人民路小学东校
采访对象：校长 杨德凤
采访小记者：人民路小学东校 五(1)班 高欣妍 六(5)班杨峻熙 五(7)班刘葆茜

小记者：杨校长，您好！新学期，“双减”政策下，我们学校是如何加强学生作业管理、开展课后服务的？

杨德凤：“双减”政策实施后，在作业管理这一块我们学校已经做了充分的准备。主要是优化作业实施，提高作业设计的有效性，这不是哪一位老师单打独斗，而是通过提高今年暑期，学校组织全体教师工作，在充分调研的基础上，学校发挥了各科教研组集体备课的作用，来优化作业布置的最佳方案。我们鼓励教师以学生能力发展为依据，从优化作业的维度优化作业设计，遵循“趣、活、精、实”的原则，设计有针对性、实效性的作业，依据学生发展需求向不同层次的学生，提供开展优秀作业设计比赛，通过网络晒一晒，组织学生投票“我最喜欢的作业”，通过投票发现学生需求，把学生主动权还给学生。

小记者：对于学生，在“双减”政策下如何去开展学习？您有什么好的建议？

杨德凤：作为学校，我们要努力打造丰富、多元、有趣的课后服务课程，赋能孩子们的个性发展。我们从学生的成长需求出发，以学生发展为本，设置语言与文字、思维与逻辑、体育与健康、艺术与审美、科技与创新、劳动与实践等社团课程，来满足不同个性、不同兴趣学生的需求。课后服务的师资队伍我们也做到与校外具备资质的第三方机构强强联合。我们准备发挥退休教师、骨干教师、教坛新秀的力量，还准备邀请作家、医生、律师、警察等不同职业人员加入，目的是让孩子们在灵动生长的课程里，提升多元能力，成就更好的自己。

落实“双减”政策 家校协同育人

儿童画、美术扎染、剪纸、音乐类：琵琶、小提琴、竹笛、尤克里里、二胡、大提琴、腰鼓、合唱、音乐综合素养；运动类：足球、羽毛球、乒乓球、网球、轮滑。上课的老师以学校老师为主体，同时聘请有资质的校外老师。

小记者：“双减”政策对加强课后服务提出了保证服务时间、提高服务质量、拓展服务渠道等明确要求，我们学校是如何保障的？

陈明希：首先，成立校长为组长，分管校长为副组长、年级组长、教研组长、班主任、家委会代表为成员的领导组，负责组织落实这项工作。结合学校实际情况，考虑家长需求的前提下，制订切实可行的工作方案；其次，充分挖掘资源，多方协同，破解课后服务难题，解决了硬件设施不足、经费支持不足的问题，最大限度满足学生多样化个性化课程需求。

小记者：“双减”后，家长需要做什么？校外生活如何科学安排？

陈明希：“双减”落地后的第一个学期，不少家长如释重负，感叹自己终于可以解放了，终于可以实现把孩子往学校一送就万事不操心了。但家长必须承担的责任老师代替不了。家长应明确承担好以下几种角色：心理营养师——当孩子遇到烦恼和挫折的时候，及时发现，给予他精神的力量。当孩子遇到问题乃至犯错误的时候，及时关心提供帮助，让孩子成为身心健康的人。是比成绩更重要的事。学习引领师——在孩子学习的过程，我们要做的，就是让自己成为孩子眼中的榜样。真正最好的教育永远是言传身教，做个成长型家长，让自己不断学习、不断成长、不断节制的榜样行动，影响孩子，改变孩子，成就孩子。人生指导师——当孩子没有目标的时候，家长要做好方向引导，帮助孩子立志立大志，将个人的学习与国家命运紧密相连，帮助孩子找到成长的内生动力。习惯监督师——“双减”政策落地，与其把目光聚焦孩子的成绩是否下降，不如退一步重新培养孩子的学习习惯，才能真正成为孩子的成长保驾护航。

关于校外生活，家长可以引导孩子做这些事情：做一些力所能及的家务，锻炼自立动手能力；参加一些社会实践活动，增长见识，开阔视野；参加体育锻炼，拥有强健的体魄；多读书，远离手机和网络游戏。不管生活怎样热闹，一个纯净的心灵世界，一种对书香气息的天然热爱，一种良好的阅读习惯，都是一个生命健康成长不可或缺的元素。老师和家长需要具有一种强烈的责任感和使命感，那就是不管社会怎样变迁，不管科技怎样进步，不管教育怎样改变，我们都必须让孩子们在记忆力最佳的时期，诵读名家名篇，诵读千古美文，让文化经典占据他们的心灵，让他们的阅读能力、阅读的兴趣、阅读的习惯好了，那怕分数少些，将来也会更优秀，有可持续发展的未来，有幸福人生，美好的前途。



图为城北小学小记者采访该校副校长陈明希。本报记者 毛婧婧 摄

所能及的家务，锻炼自立动手能力；参加一些社会实践活动，增长见识，开阔视野；参加体育锻炼，拥有强健的体魄；多读书，远离手机和网络游戏。不管生活怎样热闹，一个纯净的心灵世界，一种对书香气息的天然热爱，一种良好的阅读习惯，都是一个生命健康成长不可或缺的元素。老师和家长需要具有一种强烈的责任感和使命感，那就是不管社会怎样变迁，不管科技怎样进步，不管教育怎样改变，我们都必须让孩子们在记忆力最佳的时期，诵读名家名篇，诵读千古美文，让文化经典占据他们的心灵，让他们的阅读能力、阅读的兴趣、阅读的习惯好了，那怕分数少些，将来也会更优秀，有可持续发展的未来，有幸福人生，美好的前途。

把学习主动权还给学生



图为人民路小学东校小记者和该校校长杨德凤在一起。本报记者 袁远 摄

望上就拿准备好的东西来表演，再没有新的东西呈现。当然，课前的准备有利于学生的参与，但课堂有它独特的价值。这个价值就在于它是公共的空间，需要有很好的铺垫及相应的讨论。在这个过程中，师生相互生成许多新的知识，这样的课称为平实的课，这种课是平时我们每个老师在课堂上都能上的课。

最后是待完善，课不全十全十美，十全十美的课课的可能性最大。只要是真实的就会有缺陷。公开课、观摩课上得有一点问题，这个预设的目标本身可能就是错误的，这样的预设给教师增加很多心理压力，然后做大量的准备，最后的效果往往是出了“彩”。生活中的课本来就是有待完善的，这样的课之为真实的课。扎实、充实、真实，说起来好像很容易，真正做起来却很难。但正是在这样的一个追求过程中，教师的专业水平才能提高。课短40分钟才能有戏、有戏。在实践中，我们人民路小学东校老师都将以此为目标，努力来提升学校教育教学水平、夯实师资力量。

镜头二：

采访时间：10月26日
采访地点：六安市梅山路小学
采访对象：校长司恩国
采访小记者：梅山路小学六(3)班 吕欣苗 张鑫蕊 范睿婕 刘杨

培养全面发展的“梅苑好少年”

小记者：校长，您好！今年秋季开学后，我们学生的作业少了，课后活动丰富了，这些都是“双减”政策带来的改变，校长您是如何看待“双减”政策的？

司恩国：“双减”政策就是减轻义务教育阶段学生作业的负担和校外培训负担。“双减”政策是国家改革教育制度的重大举措，是实施应试教育向素质教育转变的政策保障。不管是谁的家长、老师，学校还是培训机构，必须从思想上改变，孩子德、智、体、美、劳全面发展，才是我们教育的根本目的。

小记者：有专家说，“双减”不是简单的做减法，而是在减的同时，还增加有利于学生全面发展的内容。具体到我校，做了哪些减法、哪些加法？

司恩国：学校增加了学生兴趣社团，如足球、篮球、乒乓球、轮滑、网球、编程、书法、简笔画等十多个兴趣社团供选择，丰富同学们的课余生活；增加了“品格教育”的校本课程；减少了未成年思想道德教育，形成以“德育章”、“乐学章”、“自励章”、“合作章”、“健美章”的五好标准，鼓励孩子们努力成为德智体美劳全面发展的“梅苑好少年”，减少了学生作业量。一二年级不布置书面作业，三是六年级作业量控制在60分钟内，要求设计合理，鼓励布置个性化、探究性和实践性作业；减少考试的次数，不单纯以考试成绩来评价学生，不公布排名情况。

小记者：“双减”政策之后，很多家长对孩子的教育观念有了转变，学校对家长有没有什么建议？

司恩国：家长要加强与学校的联系，了解孩子的学习、身心健康等，针对孩子的特点，改善家教方式，构建和谐家教关系。同时，家长要转变观念，孩子的世界不应该只有学习、考试、成绩和排名，学习好不是成才的唯一途径，不要一味地给孩子学习过大的压力，不攀比，不盲目给孩子报各种兴趣班，可以根据孩子的兴趣和爱好，适当地选择兴趣项目，营造



图为梅山路小学小记者正在采访该校校长司恩国。本报记者 毛婧婧 摄

和谐的家庭氛围，把更多的时间给孩子，加强与孩子的沟通交流，细心关注孩子思想情绪变化，倾听孩子的心声，重视家庭教育和自我提升。

小记者：学生和老师作为“双减”的直接对象，您对老师和学生们有什么要求和建议吗？

司恩国：我建议全体教师全面压减作业总量与时长，减轻作业负担，提高作业的设计质量，不要给家长布置作业，提高课后服务质量，为孩子们提供丰富多彩的课后托管服务。学生，要认真独立完成老师布置的作业。多看书，看好书，拓展视野，丰富知识。多参加社会实践活动，多参加体育锻炼，只有强健的体魄才能幸福地生活、愉快地学习。

镜头五：

采访时间：10月29日
采访地点：六安市人民路小学
采访对象：校长 黄欣荣
采访小记者：人民路小学六(6)班 张一柳 印墨香 谢闻 余尧成

释放天性 让教育回归本真

小记者：校长您好！“双减”政策已经实施一个多月了，请问您怎么看“双减”？

黄欣荣：“双减”工作是重大的民生工程，受到广大家长、学生的普遍欢迎。作为素质教育创造了条件，为学校开展各类教育教学活动提供了重要依据和指导思路，进一步解放了教师的思想，转变了教师的育人观念，还给了孩子们更多的时间和空间，减轻了家长的教育负担和生活压力。但同时也对家长和相关服务提出了更高的要求，学校要引导家长树立正确的育人观和成才观，完善家校协同育人机制，努力形成减负共识，只有学校家庭相互匹配，才能将“双减”政策落到实处。

小记者：我们学校是如何有效落实“双减”政策的，有什么有别于其他学校的做法？

黄欣荣：“双减”政策出台后，以此为契机，人民路小学进一步加强师资队伍建设和用好教师资源，做学生为学、为事、为人的引路人。重点抓好以下两个方面工作：一是深化校园文化建设，打造特色文化品牌，发挥文化育人作用。在物理环境建设理念上突出人文特色，以人人为本，精致、建外环境装饰风格上，要结合本校历史传统和现实条件，突出特色，彰显个性，与学校的周边环境和其他景观交相辉映，相互衬托，呈现出学校的知识性、文化性。再次，在校区的橱窗栏目和版报设计中要体现创新。如爱国主义教育主题宣传栏、优秀传统文化墙。

二是搭建综合实践平台，打造学校特色活动品牌。如通过举行“学党史 感党恩 跟党走”主题教育活动，开展爱国主义教育；通过举行志愿者护学岗和红领巾手执勤劳动，开展品德教育；通过举行“感恩国土 传承精神”主题队会，以及举行班会、专题活动、主题班会、开展劳动教育、优秀传统文化教育、社会主义核心价值观教育等等。

小记者：“双减”政策的落实离不开老师的辛勤付出，对老师工作方面学校有什么新要求吗？

黄欣荣：要求所有教师进一步增强落实“双减”政策的教育意识和培根铸魂的使命感及责任感。精心打磨高效课堂，提高教育教学质量和课

镜头三：

采访时间：10月22日
采访地点：六安市城北第二小学
采访对象：校长 华劲松 副校长 荣磊
采访小记者：城北第二小学五(4)班 罗清扬 康晓旭

课内提质增效 课后丰富多彩

小记者：新学期新气象，“双减”政策落地实施，学校是“双减”见效的主阵地，请问华校长，是如何看待“双减”政策的？

华劲松：“双减”政策是我国教育改革的“一项重要举措，是一项惠及民生的好政策。如何落实好“双减”政策，对学校和老师也提出了更高的要求。“双减”政策与“五项管理”的要求是“以小切口”撬动“大改革”，我们城北第二小学积极贯彻党的教育方针，坚持以学生发展为本，落实立德树人的根本任务，把“双减”工作作为一项重要政治任务抓紧抓好，多措并举提升校内教育教学质量。

一是抓好课堂主阵地，教师上好每一节常态课，做到每节课准备充分，知识储备丰富、精力训练到位，打造高效课堂。向课堂40分钟要效率，做到提质增效。二是加强课后服务，满足学生个性化需求。学校发挥本校教师自身优势，同时借助第三方服务机构的师资力量，充实课后服务内容，开展丰富多彩的德育、体育、美育、劳动教育和科学实践，丰富学生的校园生活，帮助家长解决放学后接送学生的实际困难。三是完善作业管理体系，深化评价改革，形成并完善学校作业系统，减少作业总量，布置分层、弹性、个性化作业，提升作业质量。

“双减”政策的落地实施，有效开展还需要学校、家庭、社会的密切配合、共同参与，只有这样才能够满足学生个性化需求，真正让教育回归校园主阵地，让学生在校内学好学足，实现全面发展。

小记者：针对“双减”政策要求，我们学校是如何落实的？

荣磊：“双减”落地实施，需要把睡眠时间还给孩子，把休息时间还给孩子，把锻炼时间还给孩子。需要的是行动，需要的是变化，需要学校改变、教师改变和家长改变。近年来，我们城北第二小学一直根根在行动。

学校积极贯彻落实教育部提出的抓好中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”的号召，进一步建立健全学校、家庭、社会协同育人机制，采取了一些行动。如拟订《建设家长的一封信》，制订《城北第二小学“五项管理”制度》《城北第二小学学生睡眠管理细则》《城北第二小学手机管理要求》《城北第二小学作业、睡眠、读物、体质管理办法》，召开全体教职工动员大会，提升全体教师的认同度。全面落实大课间体育活动制度，学校分年级错峰制订了室内和室外两套大课间活动方案，每天保证一小时的体育活动时间。

周末、寒暑假不上学科类校外培训。家长们可以利用周末时间，带孩子去亲近自然，感受植被生长的奥妙，了解祖国的传统文化。到了寒暑假，可以来一场长途旅行，去游历祖国的大好河山，感受不同地方的风土人情。

与其时时刻刻盯着孩子题目的对错、考试的分数，家长更应从自身做起，通过言传身教给孩子树立良好的示范，在潜移默化中提升家庭教育水平。在家里，家长首先要营造爱读书、爱运动的好习惯，而不是沉迷于玩手机、追剧、熬夜。要给孩子营造安静舒适的学习环境，在家里多买一些好书，打造书香家庭的良好氛围。最后，要成为孩子学习的伙伴，可以与孩子一起总结当天在学校的学习体会和感悟，成为孩子学习的互动者、交流者。

任课教师在布置作业时都要参照当天其他教师布置作业的量，班主任平衡各科，把控作业总量。同备课组作业量及内容应基本一致，课堂作业原则上除语文、数学、英语外，其它学科课后作业要求在课堂内完成。学校组织开展校长、班主任、教师家访活动，进一步深化家校沟通机制，了解学生作业、睡眠等相关落实情况，力争走访更全面、更深入，形成家校协同合力。

小记者：在学科类校外培训被全面压减的大背景下，现在校外培训“减”下去，家庭教育如何“加”起来？学校如何加强家校互动？

荣磊：“双减”是一项系统工程，除了要大力整治培训机构外，家长和学校都要转变育人观念。家庭教育、学校教育、社会教育共同构成塑造人的完整教育体系。实施“双减”政策后，学科类学习将回归到学校主阵地中。学



图为城北二小小记者采访该校副校长荣磊。本报记者 张玉 摄

