

浙江省第七批“双减”优秀实践案例集

二〇二二年六月

目 录

1. 兴趣帮帮团：打造学生的灵动午间.....	1
2. 濮家+：家校社全方位联动，共拓“双减”课余生活.....	6
3. 外水内调：“双减”视域下校外资源的引入机制探索.....	14
4. 每天放飞一小时：“双减”视域下的初中生个性化成长新样态....	21
5. “双减”背景下“智慧爸爸课堂”的创新实践.....	27
6. 突破区域教育“围墙”寻路宫校联手的课后服务新模式.....	33
7. 以“揭榜挂帅”项目推进区域“双减”政策落地.....	40
8. 课堂分析观察实验室：用“数据”支持课堂优化再升级.....	46
9. “亲暖教育”视角下的家校社共育体系构建.....	54
10. 完善体质管理，护航身心健康.....	61

兴趣帮帮团：打造学生的灵动午间

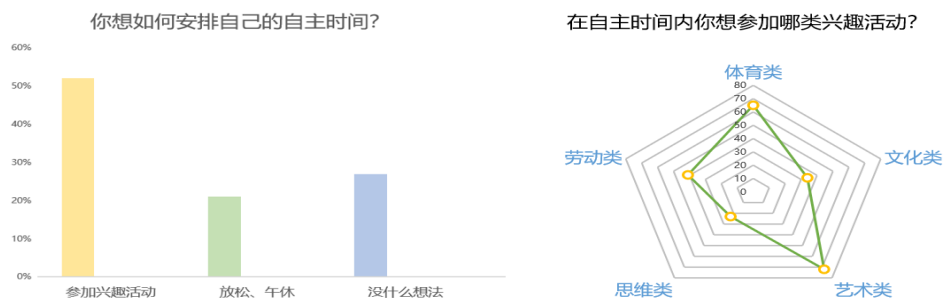
杭州市嘉绿苑小学

一、与时俱进：“兴趣帮帮团”活动设计之缘起

1. “双减”落地，自主安排成“增”点

随着“双减”政策的实施，学生课业负担减少，自主安排时间增多，综合素养的培养、自主时间的合理分配成为师生共同关注的“增”点。但自主活动时间增多，也让不少学生困惑，难得的专属时间，该如何有效利用，做自己喜爱且对自身有益的事呢？学校针对这一问题，就“双减”前后学生的自主安排意向对全校学生做出调研：

表 1. “双减”后学生午间自主安排意向调研



2. 依据“数据”，兴趣分层组“帮”团

学校结合调查结果深入探讨，确定设立兴趣领头人和“兴趣帮帮团”项目，让不知如何支配自主时间的学生在兴趣领头人的带领下找到兴趣爱好，让有兴趣但能力不足的学生在兴趣领头人以及兴趣帮帮团的帮助下得到发展提升，以此增强学生社会性交往，提高学生综合素养，促进学生全面发展。同时，我校也成立“午休团”，规划特定区域，让选择午休的同学也能得到积极的休息。

二、专属午间：动态“兴趣帮帮团”特色做法与经验

(一) 建立“兴趣帮帮团”灵动午间活动理念

1. 自愿发起。“兴趣帮帮团”从学生兴趣出发，由兴趣领头人自愿发起号召，招贤纳士组成。自愿组织，自主设计，自主开展活动。

2. 灵动开展。以“内容灵动”、“人员流动”、“场地机动”三大动态为核心，依托我校 40 分钟的午间时间，打造“教师不干预”的“学生专属时间”，开展自主灵动的午间活动。

3. 积极休息。“兴趣帮帮团”从学生兴趣爱好出发，通过多样的兴趣活动、体验活动给学生带来了快乐和身心放松，从而达到积极休息的效果。

(二) 建立“兴趣帮帮团”动态管理运行机制

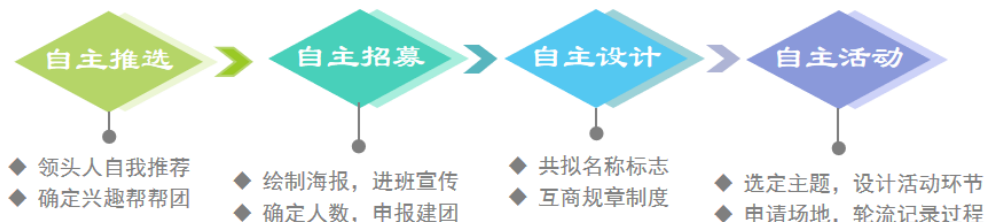


图 1. 兴趣帮帮团运行流程

1. “领头人”制，招募帮帮团成员

(1) 兴趣领头人推荐制。兴趣领头人可以自我推荐、他人推荐、年级组推荐方式进行选举。每一兴趣团由 2 名兴趣领头人负责，围绕智能思维、文化体验、体育健康、艺术创想、劳动实践五类项目化活动成立兴趣帮帮团。

(2) 帮帮团成员招募制。兴趣领头人可以通过自己绘制海报贴至公告栏宣传、也可以进班宣传等形式进行“招生”，学生通过报名填表方式参团。同一年级内，参团成员不受限制，可走班流动，参团人数控制在 10 人左右。

2. “自管委”制，助力帮帮团运行

(1) 帮帮团活动发起制。活动由兴趣领头人发起，帮帮团成员配合实施，自主成立兴趣活动小组，具体的活动计划安排可向教师或家长寻求指导。内容有时可与学校活动相结合。每日根据不同年级，动态轮换兴趣领头人及兴趣帮帮团。

表 2. 兴趣帮帮团学生组织情况

兴趣帮帮团活动安排					
年级	智能思维	文化体验	艺术创想	体育健康	劳动实践
一年级		绘本梦想家	小百灵歌唱 童心童画	羽毛球小飞人	多彩纸片 快乐剪纸
二年级	科学小玩家	故事大王	蓝精灵舞蹈 向日葵油画	阳光健美操 足球小将	小小农场主 爱心手账
三年级	中国象棋	古风彩书	漫画大王 古风扇舞	雄鹰足球 汇汇羽毛球	编织童年 创意设计家
四年级	思维大冒险 乐高达人	红色印象 朗读者 汇汇台小记者	小伢儿剧场 金书韵国风 静心书法	元气排球 国球高手 青春体育舞蹈	航海梦想家 Clight 手账
五六年级	围棋少年 趣味数独 小小发明家	互动文学 创意写作	管乐好声音 破茧乐团	篮球嘉园 一起动动族 健身小达人	蓝天空模
总计 (个)	7	8	11	11	9

(2) **自主安保管委会制**。每一兴趣帮帮团设立安全帮帮员一名，成立自主安保管委会，经教师培训后清楚活动过程中会存在哪些安全隐患，佩戴袖章，实时监督管理学生活动安全，加强学生自主安全管理意识及自我防护能力培养。

3. “享 show”制，动态午间提品质

(1) **自主管理，收获快乐**。学校为帮帮团提供所有可自主活动的场地，学生可自主选择。在学校管理制度大框架内，兴趣帮帮团名称、标志由学生自主拟定和设计，自主安排活动主题和计划，自己记录活动的过程和成果，充分发挥学生的自主创造性，让学生全员“动”起来，动态开展以某兴趣为主题的价值活动。

(2) **动态展示，收获成长**。兴趣帮帮团在活动过程中可通过日记、小报、推送等多元方式记录精彩瞬间。逢期中、期末、学校节日时，也可在老师、学校的辅助下开办汇报、表演、视频、参展等动态化的成果展，可由相关学科老师、学生群体进行投票评价，学校以班级兴趣帮帮团为单位进行广播表彰、奖品发放。

(三) 依托“项目化活动”开展五育动态帮帮团

根据带头人的特长和兴趣点，以及其他学生的兴趣爱好，学生自发组织成立帮帮团，目前已经成功运行了如“以棋会友”、“红色印象”、“体锻指导”、“航海梦想家”、“小伢儿剧场”等为首的与五育相关的智能思维、文化体验、体育健康、劳动实践、艺术创想五大类兴趣帮帮团。

1. “文化体验”主题：以文化素养为落脚点，感受文化风味

(1) **“红色印象”帮帮团**。兴趣领头人建团初衷为让更多学生了解中国红色文化，结合校级共产党成立一百周年主题活动，兴趣领头人自主搜集建党、建国主题电影，成员收集红色诗歌。全员一起欣赏电影，共同书写红色诗歌，参选学校红色作品征集。

(2) **“创意写作”帮帮团**。兴趣领头人在建团前已有创作小说经验，他们不断向成员们分享自己创作的小说，和成员们一起研究人物性格、外貌如何刻画，同时也帮助打开大家的脑洞，领悟奇妙的写作手法，撰写属于自己的短篇小说。

2. “劳动实践”主题：以劳动手工为实践点，凸显工匠精神

(1) **“航海梦想家”帮帮团**。结合科技节的校园主题，以传承红色基因出发点，兴趣领头人带领成员开展8次活动，先绘制、修改船模草图，再搜集校内、家里环保、节能、绿色材料，遇到制作方面难以攻克的问题时，领头人则与

相关老师或家长交接，寻求指导。最后总历时两月制作出红船模型，并邀请教师、其他学生观摩成果展，感受红色基因与船模相结合的魅力。

(2) “Clight 手账”帮帮团。该团以手账的方式记录事情。兴趣领头人组织成员们一起购买手账胶带、贴纸、印章，通过实物展示，或以 PPT 形式传授图文排版、色彩搭配等技巧，和成员们一起制作精美丰富的超级手册。



图 2. “航海梦想家”与“Clight 手账”

3. “体育健康”主题：以健康团建为打卡点，体验全民健身潮

(1) “健身小达人”帮帮团。“体锻指导”帮帮团的学生们经体育老师培训后，自发进行“带动指导”。午间，兴趣领头人带着老师们来到体锻场地，和教师们一起锻炼颈部、腰部、拉伸肌肉等，帮助教师改善职业疲劳。



图 3. “健身小达人”

(2) “一起动动族”帮帮团。不仅如此，部分教师如果在午间有空闲时间，可以参与到“一起动动族”帮帮团中。在兴趣领头人的带领下和同学们一起打羽毛球、跳健美操、玩羊角球、跳流行的健身操等，将全民健身的热潮进行到底。

4. “艺术创想”主题：以艺术素养为探究点，感受文艺韵味

(1) “小伢儿剧场”帮帮团。该团为热爱表演的学生提供自我展现的舞台。成员们自主选择活动场地，搜集喜爱的剧本共同讨论、研究。领头人示范演绎角色性格，并设计模仿游戏、叫卖游戏，释放成员天性，训练成员应变能力。



图 4. “小伢儿剧场”

(2) “金书韵国风”帮帮团。该团所传达的是篆刻“金石为开，美在方寸间”的艺术讲究。兴趣领头人招募成员后，将自己的课外所学传授给成员，成员们从生疏的抓刀到独立篆刻作品，每个人都乐在其中，收获良多。

5. “智能思维”主题：以开创思维为出发点，领悟数理魅力

(1) “以棋会友”帮帮团。兴趣领头人先以 PPT 形式讲解象棋玩法，再寻找场地组织成员们多次下棋，在每一次实践中，成员们以视频方式记录每一次对局，领头人负责解说棋子博弈之间的奥秘，共同找寻棋与数学的共同特质。

(2) “趣味数独”帮帮团。领头人在活动开展前会搜集好多份有趣数独练习，打印后下发，和成员们一起在玩中学，在学中玩，遇超出能力范围的数独时，领头人邀请相关老师来进行讲解，感受数独特有的无限魅力。

三、幸福之声：动态“兴趣帮帮团”成效与社会影响

自活动开展以来，我们听到了许许多多振奋人心的声音。

1. 学生欢喜的声音：活动开展后，我校针对学生参与兴趣活动情况再次调研，调查结果显示帮帮团在学生之间颇受欢迎，很多学生都争先恐后地跟老师说：我好喜欢帮帮团哦！我也想成为兴趣领头人！下次，我想招募一个……

2. 教师减压的声音：许多教师在帮帮团成立后也获得更多休息的时间，有教师提及：不用绞尽脑汁去想如何深入培养学生们的兴趣爱好好了，给了学生纯粹自主的享受空间。

3. 家长支持的声音：自活动开展以来，家长们纷纷表示支持。部分家长留言：孩子参加兴趣帮帮团后，交到很多新朋友，更喜爱学校生活，学习也不觉得累了。

4. 社会认同的声音：兴趣帮帮团不仅收获学生、教师、家长的支持，也引起社会媒体的关注。近期，有关电视台也向我校提出“动态午间”的预约采访邀请。

我们希望借助多种资源，通过“兴趣帮帮团”活动，让午间“动起来”。学生既能抬头欣赏世界、拥抱自然，又能在集体活动中互帮互助、共同成长。这就是“双减”的初衷和意义。

濮家+：家校社全方位联动，共拓“双减”课余生活

杭州濮家小学教育集团

一、案例背景

（一）家校社联动机制呼声强烈

“双减”政策有效减轻了作业负担和学科类校外培训压力，学生放学后及双休日的课余时间大大增加。与此同时，家长也产生了一些焦虑情绪。一项面向濮小家长的问卷调查显示，2021年10月，1089位家长选择增加家庭作业，468位家长放任孩子自主安排，不少学生沉迷抖音、电脑游戏，只有极少数家长为孩子安排了体验、实践类学习活动。家长在帮助孩子安排课余生活的过程中，遇到不知如何安排、孩子消极配合、缺少社会资源、陪伴时间不足、活动成效微弱等问题，家校社联动机制呼声强烈。

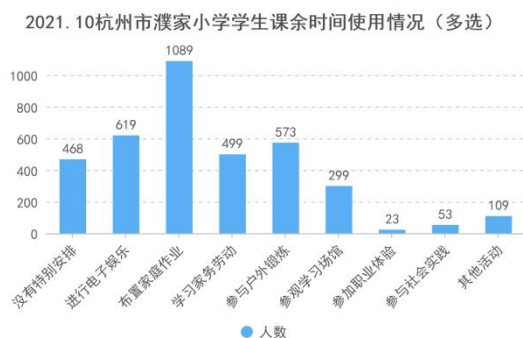


图 1. 本校学生课余时间使用情况调查表

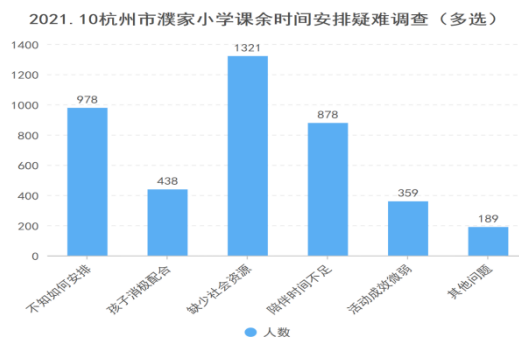


图 2. 本校学生课余时间安排疑难调查表

（二）社会参与核心素养亟待发展

学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面。一直以来，“重知识、重结果、重竞争、重外力干预”“轻开放、轻视野、轻综合能力”的教育弊端普遍存在。同时，学生社会参与不足，责任担当及包含“劳动意识、问题解决、技术运用”在内的实践创新核心素养缺少培育契机等问题也日益凸显。

对此，借“双减”落地之契机，濮小本着“为国育才，为党育人”的宗旨，创建家校社全方位参与的“濮家+”“双减”课余生活联动社，在学校的专业引领下，整合家校社资源，提高“双减”课余生活育人实效。

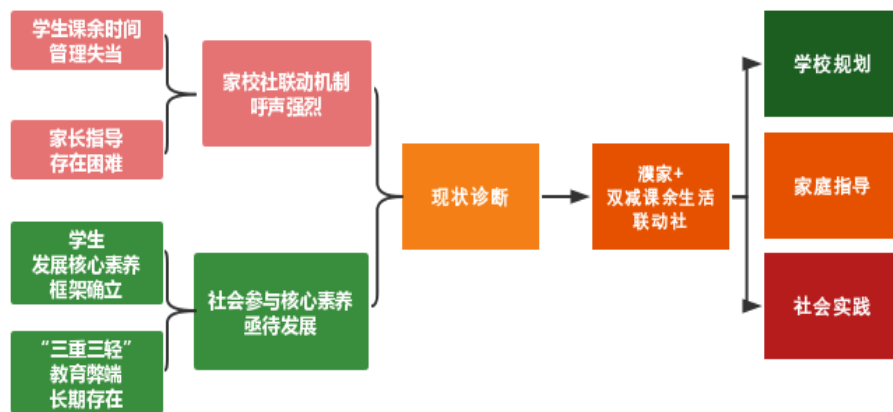


图 3. “濮家+” “双减” 课余生活联动社创建背景

二、解决问题的特色做法与经验

“濮家+” “双减” 课余生活联动社，推动家校社形成教育合力：学校规划引领，以“小濮商社团”、“拓心志愿者”劳动课程为学生奠定社会参与的基础能力；家长指导个体实践，通过“幸福家长慧”家长课堂提高家长指导能力，借助“濮小学生必做 100 件事”清单营造亲子暖时光；社会提供真实实践平台，学生加入“阳光 1 号店”进行职业体验，成为“小小楼道长”参与公共生活。

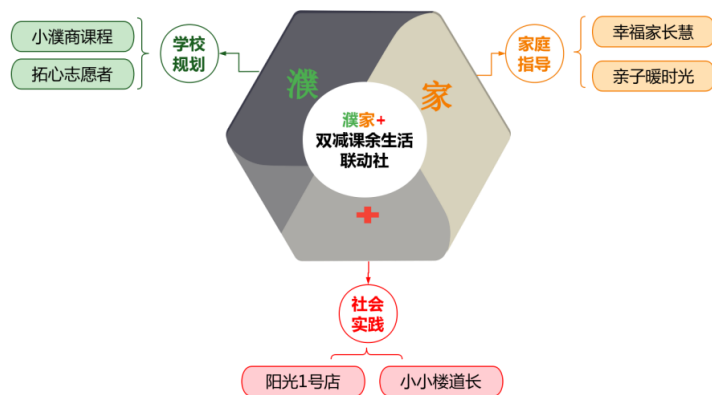


图 4. “濮家+” “双减” 课余生活联动社运行架构

（一）全面规划，精致项目夯基础

“小濮商”课程是我校开展的特色课程。我校立足“阳光商场”开设财商指导课，进行财商社团活动，组织销售实践，开发创新劳动。在每周三下午晚托设立的“X”课程中，我校设置了财商指导课，学校特地邀请校外专职老师和本校老师一起，进行双师制的教学。孩子们在课堂上学习金融知识，尝试搭建网上商场。在“小濮商”课程中，学生不仅会在校门口模拟练兵，体验销售乐趣，还会进行反思和总结，研究销售智慧。学生在活动中体验社会分工和职责。校内“阳

光商场”的这一小环境的试炼为学生自信从容走向社会大舞台打好基础。

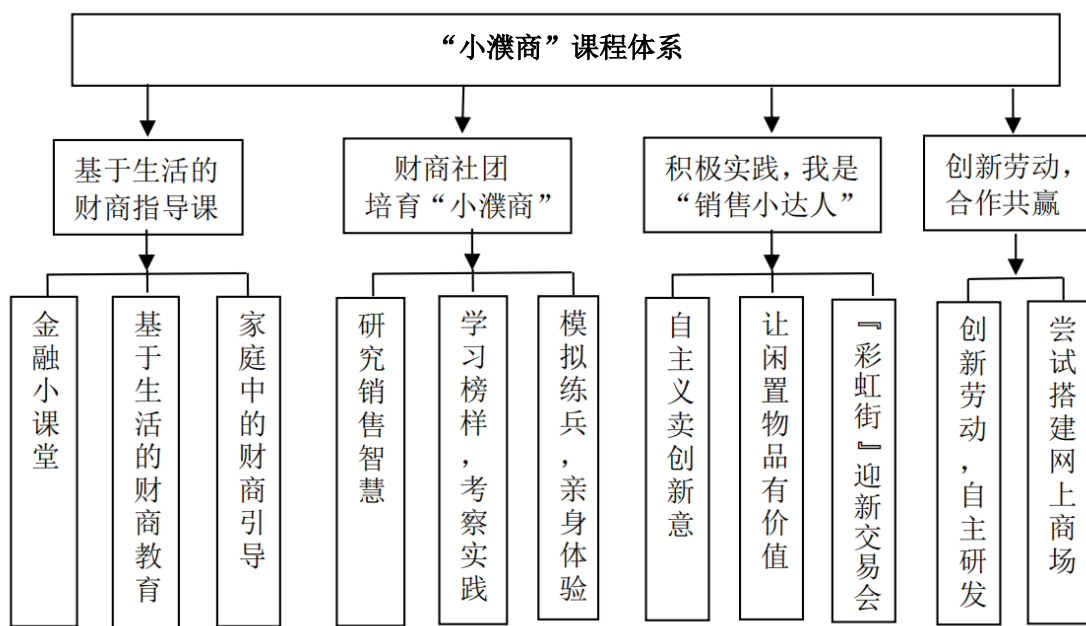


图 5. “小濮商”课程运行架构

“拓心志愿者”活动让学生在服务性劳动中培养基础劳动技能，体会劳动者的光荣与使命，增强公共服务意识，渐渐拥有高尚情操和社会公德。学期初，学校会举办职业体验招聘会，学生可根据自己的意愿在校内职业体验中报名参加“小技师”“店小二”“小交警”等活动。“小技师”们会在周一晚托时间去各个班级进行物品维修，如拖把、黑板擦等；“店小二”们在午饭时为低年级同学分发饭菜；“小交警”们在课间戴上袖标，维护课间楼层内的秩序。小志愿者们通过多样化职业体验学习服务精神、服务技能，丰富“双减”课余生活。

（二）引领家庭，多样清单拓场域

面对“双减”后的束手无策与因循守旧，家长可以通过每个月初发布的“幸福家长慧”这一线上课堂学习家庭教育的相关知识。一方面，“幸福家长慧”有专家开设的线上讲座，给家长以方向上的引导；另一方面，“幸福家长慧”还邀请了在育儿中有独到方法的家长进行分享，给其他家长以方法上的指导。

同时，学校倡导家庭开展“亲子暖时光”活动。在这一活动中，学生在家长的指导下完成囊括“亲近自然、触摸历史、学会生活、走入社会”四大模块的100件事，充实学生社会体验。每学期初，学生和家长共同在校本评价手册《阳光少年成长记》中规划本学期要完成的具体事项。假期里，父母陪伴孩子完成。六年下来，学生便能和家长完成100件必做的事。100件事是对“双减”时代父

母高质量陪伴方式的指导。

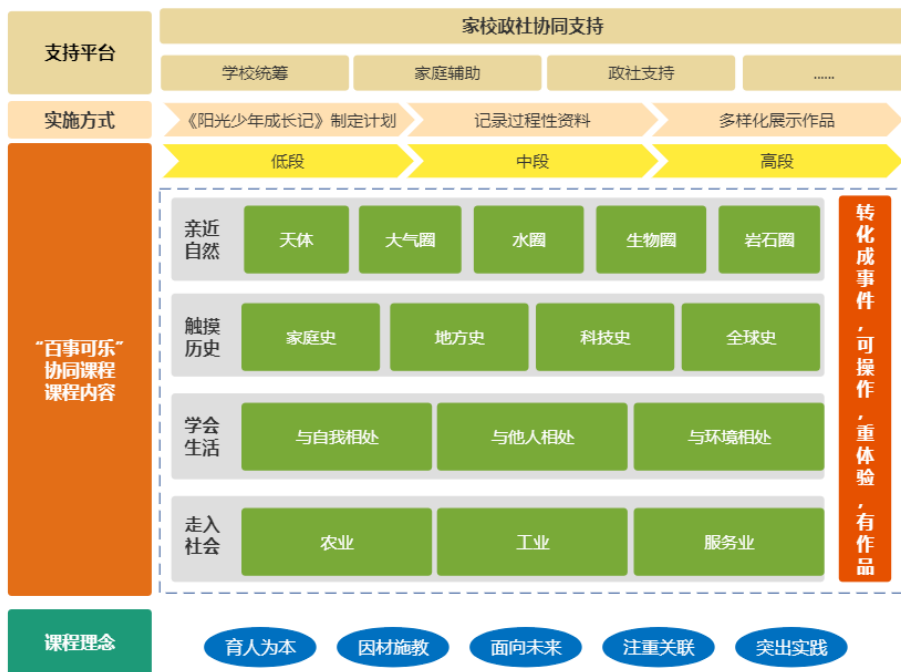


图 6. 小学生必做 100 件事设计架构

附件 2：小学生必做 100 件事

篇章一：亲近自然				篇章二：触摸历史			
学段	模块	序	事件	学段	模块	序	事件
低段	天体	1	看过一次日出与日落	低段	家庭史	1	和长辈一起看过老照片
		2	验证过有关天气的谚语			2	展示过家中一件最古老的物品
		3	观察过四季的气候现象			3	介绍过家乡的美食
	水圈	4	接触过大自然中的不同水体		地方史	4	参观过家乡历史最久的建筑
		5	拍摄过五种鸟的照片			5	参观过当地的名人故居
		6	拍摄过不同的物候图			6	使用过一种传统农具
	生物圈	7	在流水里捕捉过小动物		科技史	7	体验过一项传统发明，如四大发明。
		8	制作过不同树叶的标本			8	展示过三代人玩过的玩具和游戏
		9	种植过一种蘑菇			9	收集过不同时代的通讯工具（可补充照片）
中段	水圈	10	收集并对雨水做过一次研究	中段	家庭史	10	制作一份家谱（可绘制家谱图）
		11	找到过昆虫世界的伪装者			11	调查过当地不同地名的来源
	生物圈	12	养过小鸡/小鸭		地方史	12	探究过某个传统节日在当地的习俗
		13	尝试过不用种子培育出植物			13	制作过一个传统玩具（如风车）
		14	成功栽种过一种蔬菜/果			14	参观过科技博物馆
	岩石圈	15	调查过校园生物的多样性		科技史	15	调查过发电的方式
		16	收集过五种不同的土壤标本			16	参观过地方历史博物馆
		17	找到过自然界三种不同的岩石			17	调查过家乡的历史名人
高段	天体	18	测量过四季的太阳高度	高段	科技史	18	制作过一个传统量具（如秤秤）
		19	观察过十天的月相			19	体验过一项传统工艺（如制瓷）
	水圈	20	观察过四季的星空		地方史	20	探究过农具的发展史
		21	测试过家乡某地的水质			21	阅读过《希利尔讲世界史》
		22	做过一次观鸟器			22	还原过一次历史事件
	生物圈	23	研究过常绿植物的落叶规律		全球史	23	讲述过一次历史上的战争
		24	在户外寻找过 3 种不同传播方式的种子			24	参与过一次历史知识有奖竞猜
		25	做过一个生态瓶			25	分享过 100/1000/10000 年前人类的生活

图 7. 小学生必做 100 件事（例举）

我的学期计划

根据阳光少年的要求，请从七个方面书写你的行动计划：

每天跳绳 500 或 1000 个 | 每天在家里帮父母干家务，争做阳光感恩少年。

每天读课外书 5 分钟以上，争取一个月读 2 本书，争当阳光读书少年。

认真上课，积极思考 | 自信大方，能大胆发表见解，争当阳光智慧少年。

团结同学，礼仪待人 | 体验值日，拉进同学关系，争当阳光礼貌少年。

每天读课外书 5 分钟以上，争取一个月读 2 本书，争当阳光读书少年。

每天跳绳 500 或 1000 个 | 每天在家里帮父母干家务，争做阳光感恩少年。

每天读课外书 5 分钟以上，争取一个月读 2 本书，争当阳光读书少年。

认真上课，积极思考 | 自信大方，能大胆发表见解，争当阳光智慧少年。

团结同学，礼仪待人 | 体验值日，拉进同学关系，争当阳光礼貌少年。

小学生必做 100 件事

目标(序号)	具体计划(组织形式、成果展示)	完成时间
1	制作一个生态瓶，坚持观察	4月2日
2	讲述过一次历史上的战争	
3	用独特的方式感恩老师	
4	进行一次职业体验	
5	参加过一次文艺演出	
6	探究农具发展史	
7	观察过四季的星空	
8	当过一次志愿者	

图 8. 学生 100 件事计划表

（三）融通社区，真实情境促发展

我校积极寻求各方社会力量的助力，努力为学生搭建真实的课后实践基地。我校与东明农贸市场联合开设“阳光 1 号店”，与濮家社区联合成立了“红领巾实践基地”。

1. “阳光1号店”开张

我校与东明农贸市场联合成立了“阳光1号店”。孩子们在菜市场里拥有一个属于自己的固定摊位。在店内，市场管理员多次邀请东明农贸市场的“金牌店主”朱阿姨给店员们进行操作流程、售卖礼仪、收益统计等岗前培训。

每天4名店员上岗，一周一轮换。白天店内蔬菜由蔬菜售卖机进行自动售卖。周一至周五18:00-19:00，当日轮值小店员到店理货、售卖、打扫、记账。19:00后，市场管理员帮助小店员将当天未售卖完的商品捐赠给有需要的人。周末，孩子们还不断用线上售卖、送货上门等方式来提升服务品质。周日晚上，7名店长和市场管理员约谈，交流本周得失。



图9. 阳光1号店



图10. 阳光1号店爱心项目计划书

阳光1号店的盈利如何使用？学生开展规划会进行头脑风暴：发工资、留钱买明年的小猪、买种子、装饰店铺、设立公益基金……最后，学生达成统一意见：阳光1号店的营业额用来设立“红领巾梦想基金”。专款专用，目前“红领巾梦想基金”已进行了三场捐赠。

2. “小小楼道长”上岗

学校依托濮家联合社区平台，成立了“红领巾实践基地”，开展“小小楼道长”活动。

(1) 三线并进做实岗前培训

线上，社区专家开设“合作之道”等微课。线下，家长进校开设“垃圾分类知识”等课程。校内，老师组织学生进行预演。在多方帮助之下，通过岗前培训的学生可以拿到“楼道长上岗证”。持证上岗的楼道长们会在每天放学后关注楼道内的大小事。

(2) 多方联动共同参政议政

楼道长“联合会”，问题一周一汇总。每周六上午 9 点，召开一周一次的联合会，楼道长们可以将工作过程中遇到的问题反应给理事，由其汇总反馈。下一周的驱动性问题就从此而来。

社区“约谈会”，建议一月一商讨。联合会成员在每月最后一个周日的上午 9 点会“约谈”社区工作人员，将建议与其进行商讨，解决工作中的难点及困惑。

家人“圆桌会”，三方一聚一联动。商讨过程中形成的重大提议，可向社区领导申请召开“家人圆桌会”，由社区书记、学校校长、家长代表、楼道长联合会成员共同商讨。如濮家校区边上的老小区翻新时，小小楼道长们便与濮家联合社区社区书记交流商讨社区交通治理等问题。



图 11. “我爱我的家园”活动 与濮家联合社区社区书记交流社区交通治理等问题

(3) 网格管理助力社区服务

文明引导：工作分为垃圾分类、楼道卫生及社区停车三个部分，楼道长在自己的管辖片区内可自主开展文明导引。

社区宣讲：通过自愿报名，评选红领巾宣讲员，组建红领巾宣讲团，每周三下午的谈话课为学校各中队宣讲社区党建及特色文化。

老人结对：楼道长们在老师、家长的带领下每月一次拜访高龄老人，为老人读报纸、才艺表演等，为他们的生活带去温暖。

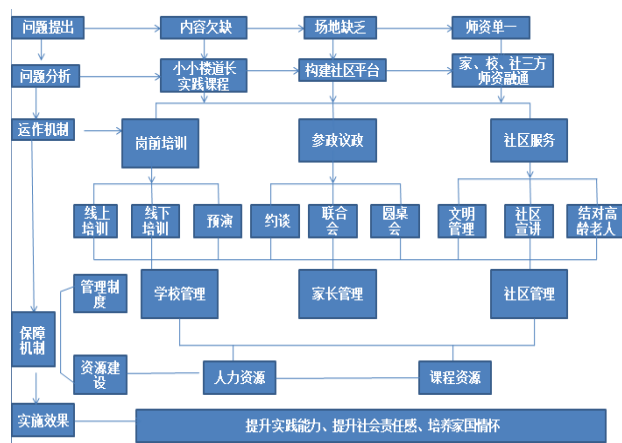


图 12. “小小楼道长”活动机制

三、问题解决的成效与社会影响

(一) 充实“双减”课余生活

在“濮家+”“双减”课余生活联动社的引导下，学生课余活动从以学科学习为中心发展为包含劳动实践、职业体验、社会服务等形式多样的活动链，课余生活更丰富；经过学校系统指导，社会优质资源整合，课余生活更具品味。

(二) 提升社会参与核心素养

责任担当素养提高。我校 2020 年学生“心目中理想职业”的调查显示：明星、主播成为了学生心目中最受欢迎的职业，甚至有学生想成为房东。“濮家+”推出后，二次调查则显示学生成为企业家、科学家、社区工作人员等职业意愿增加，学生社会价值感显著提升。在行动上，学生热心公益：小小楼道长们走进社区，关怀独居老人，也给退休教师送去温暖；“阳光 1 号店”的店员们利用“红领巾梦想基金”购买文具，送给青田县 110 名留守儿童；将卖猪所获利润全部捐给西湖大学，助力国家创新型复合型人才培养。



图 13.2020 年本校学生理想职业调查词云



图 14.2022 年本校学生理想职业调查词云

创新实践素养增强。课余实践活动积极创新：学生自主设计阳光1号店花样促销方式，赚取“红领巾梦想基金”已达1万多元；拟定木工坊文创用品销售计划，在少代会上建议学校开设阳光2号店。课内学科活动增效明显：校内STEM问题墙提问踊跃，项目化学习蔚然成风，市区各级比赛成绩进步显著。

（三）形成家校社联动有效机制

“濮家+”“双减”课余生活联动社进行了“烹然心动，寻找最美年味儿”活动，通过云上名校，带领全省小学生一起做最美的年夜饭，着力打造城市小学“双减”课余生活新样态。相关论文和经验介绍在《中小学德育》《教育家》等期刊和各级获奖。央视官网、新京报、浙江电视台、浙江日报、浙江教育报等媒体竞相报道。

在学校的有效指导下，培养了一大批专业课余生活导师，基于濮家三场建立完善的社会参与素养培育基地；开发“幸福家长慧”系列微课，形成亲子活动详细清单；与东明农贸市场、濮家社区、杭州银行等社会机构建立长期合作，吸纳社工、市场管理员专业人士强指导队伍。

外水内调：“双减”视域下校外资源的引入机制探索

杭州市钱塘区幸福河小学

一、案例背景

（一）“双减”创新探索的动因

根据前期摸底调研，幸福河小学共有 888 名学生意愿参与课后服务托管课程。其中意愿参与基础晚托占比近 100%，85%以上的学生意愿参加“X 课程”，预统计共有近 130 门课程。而我校可提供的资源相对较少，无法满足学生个性发展需求，难以保障课后服务高质足量开展。因此，基于“学养、融合、选择、实践”的幸福理念下的课程体系架构需要，我校在践行幸福教育过程中积极引入社会资源，力求培养“会学习、乐生活、善创造、有担当”的幸福和乐少年。建立“以校为主，外聘为辅”的课后服务课程师资队伍，盘活校外各级各类资源，着力解决课后服务需求多样、服务质量亟待提高等现实问题。

（二）破解的问题及预期目标

1. 怎样引入

社会资源种类繁多，如“黄河之水”奔流翻腾。因此，怎样引入社会资源从而达到有效、有趣、有序、有质，我校需要制定社会资源引入原则，**进一步**确定社会资源引入类型，并对此进行优化提升，建设与二者相统一的课程架构。

2. 如何融合

外“水”内“调”，调“水”入渠。社会资源的引入**若想**符合校园实际与学生需求，**首先要**保证质量。因此，学校需要制定课后服务招募制度、考核制度、岗位职责等系列规章体系，多轨共治，保障课后服务在阳光之下有效运行。

3. 何以有效

外“水”内“调”，力求做到“细水长流”。课后服务要长期有序、有效开展，需要建立扎实的课程体系及一系列巡课监督机制，从而集中多方力量保障课后服务高质足量开展。

二、解决问题的特色做法与经验

基于“学养、融合、选择、实践”的和融课程体系架构需要，我校在践行幸福教育过程中积极引入社会资源，外“水”内“调”，弥补学校师资不足，拓宽学生服务新空间，引活外“水”、调“水”入渠，让孩子从课桌上学习走向阳光下学习。

（一）从无到有，外水活引

外“水”活引，为推进校外社会资源科学、有效、有序走进校园之内，我校以“1+1”为主有效制定引入举措方案，确定社会资源引入原则，定好盘子；落实社会资源引入类型，理清路子。

1. 引入原则

为了推进社会资源科学、有效进校园，切实提升育人服务水平与质量，我校坚持社会资源引入三项基本原则，审慎考察、筛选、制定引入方案。

以生为本。我校深入了解学生个性需求，精心策划、开设“幸福课程博览会”，为学生们提供多样化的课程自主清单，根据需求设计课程，根据个性引入资源。

彰显特色。我校地处钱塘区核心板块，区内高校林立，行政服务机构完备，例如公安局、青少年宫、交警大队、社区等，他们是我校开展课后服务的保障与特色所在。

立足校情。我校以培养“会学习、乐生活、善创造、有担当”的幸福和乐少年为主要育人目标，幸福和美校园既是学园，也是乐园，更是家园。

2. 引入类型

基于社会资源引入三项基本原则，我校确定了以下社会资源引入类型：

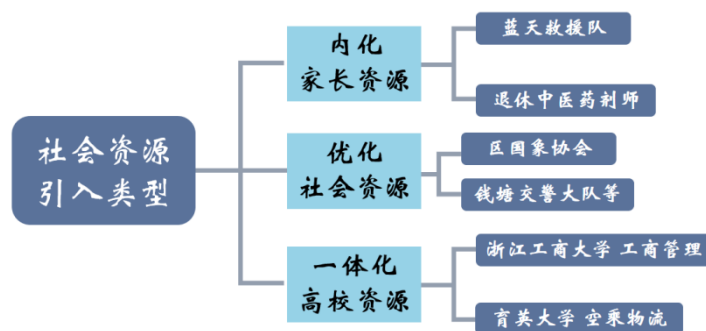


图 1. 社会资源引入类型图

①内化家长资源

我校积极引入家长资源，创新家校育人协同方式，家长发挥各自专业特长帮助孩子获得丰富的经验，师、生、家三方联动、共同学习。例如我校学生家长任职校医，结合自身医务资源为孩子们带来精彩万分的中医药进小学“第二课堂”；“航天知识知多少”特色课，是内化家长资源后的特色产物。

②优化社会资源

我校广泛吸纳、优化社会资源。例如区国象协会、篮球及棒垒球俱乐部等专业资源，为每一个孩子提供专业、优质、平等的学习机会；交警大队、消防队等特色资源和社区资源的引入，推动家校社协同机制不断巩固、完善。

③一体化高校资源

我校地处钱塘区，区内拥有 14 所高校，25 万名学生，资源丰富。目前，我校充分发挥高校人才资源和专业优势，建立中小学与高校常态化合作机制，共建课后服务实践共同体，既为大学生志愿服务和社会实践提供了更多机会，又为我校课后服务拓宽了渠道，实现有效“双赢”。

3. 课程架构

经过三项基本引入原则和三大资源引入类型的确立，我校开展了近 130 门课后服务课程，立体化构建了以“幸福+实践类”、“幸福+体验类”、“幸福+研究类”、“幸福+体艺特长类”、“幸福+美育类”五大课程类型为核心的课程架构。

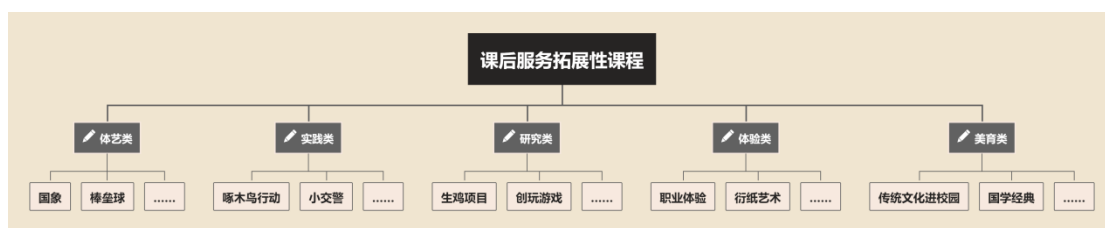


图 2. 课后服务拓展性课程体系图

(二) 从有到优，调水入渠

扎实推进社会资源科学、有效、有序进校园，需要形成规范化引入流程，建立健全社会资源招募、职责、考核体制机制，从而提高课后服务发展质量。“双减”工作能不能走得实、走得远，体制机制的作用最为关键。我校出台系列规章制度，确保课后服务社会资源引入有序、有效、有质，靶向施策。

1. 严格招募，明晰内“调”流程

为了让招募程序更加明晰，我校制定了社会资源招募流程，方便管理操作。按流程操作，有利于形成统一、规范和相对稳定的招募标准。

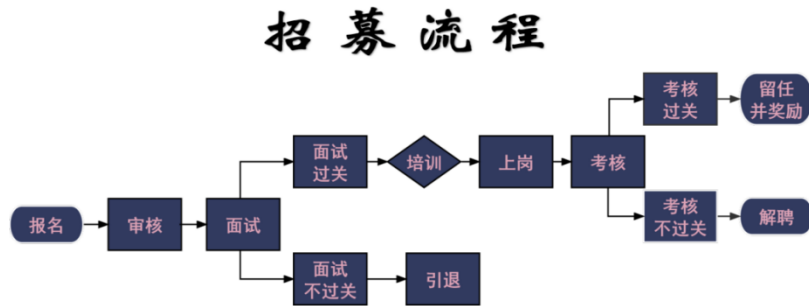


图 3. 招募流程图

2. 多轨并举，疏通内“调”渠道

多轨并举，将社会资源纳入制度规范之下，我校制定并出台了多项要求，疏通外“水”内“调”渠道。例如《幸福河小学课后服务工作人员招募制度》《幸福河小学课后服务人员职责制度》等。

制定**招募制度**，规范报名条件，让优质社会资源进校园，保障学生身心健康成长。

制定**职责制度**，明确各岗位工作范围、服务范围，通过职责制度的完善和规范，避免学生监管出现安全责任漏洞。

制定**考核制度**，加强课后服务人员队伍的建设，充分发挥优秀者的榜样作用。

制定**奖励制度**，激发课后服务人员工作积极性，让课后服务课程更具主动性、创造性，为全面提升课后服务育人水平和质量保驾护航。

幸福河小学课后服务工作人员招募制度

(一) 报名条件

1. 年龄不限，男女不限。
 2. 大专及以上学历。
 3. 熟悉掌握办公软件操作。
 4. 拥护中国共产党的领导，遵纪守法，有良好的道德品质，政治立场坚定，具有为人民服务的思想，有责任心，具有良好的团队合作精神，热爱教育工作。
 5. 身体健康，仪表端庄，有良好的沟通能力和学习能力。
 6. 符合课后服务人员岗位要求的其他要求。
- (二) 有下列情形的人员不得参加报名：
1. 不能坚持党的基本路线，在重大政治问题上不与党中央保持一致的。
 2. 有违法犯纪、吸毒、受刑事处罚、受过劳动教养或少年管教等人员。
 3. 法律法规规定不得聘用的其他人员。

幸福河小学课后服务工作岗位职责

一、基础性教学“1”教师岗位职责

1. 负责按照课表服务学生的人数清点及记录，对缺课学生做好原因调查与登记。
2. 负责按照教学计划，保障学生上课质量及课后的课上课前安全。
3. 按照学生作业批改类型做好对学生作业批改。
4. 指导学生完成作业，对作业的整洁、规范和书写质量的问题予以辅导、解答。
5. 确保学生作业完成或完成，做到作业停止不回家。
6. 负责做好教室卫生清洁工作，保持室内通风、整洁整齐。
7. 做好对学生思想品质教育和良好行为习惯培养，做好正面引导和评价。
8. 关注托管学生的身体健康、心理健康，发现异常学生及时汇报领导，防止意外发生及汇报。
9. 做好托管学生的安全，家长来接时托管学生时，要简单小结托管学生的当天生活、学习情况。
10. 如发现托管学生异常，请及时填写“离校出门单”，孩子凭“离校出门单”方可离校。
11. 在课后服务期间，不得拨打或接听电话，因个人原因出现事故将由家长承担全部责任。

二、再铸辉煌“1”教师岗位职责

1. 负责按照课表服务学生的人数清点及记录，对缺课学生做好原因调查与登记，若有异常，及时汇报领导。
2. 负责按照教学计划，保障学生上课质量及课后的课上课前安全。
3. 负责备好每一节课，有教学计划，上课前上课教学计划和教学内容。
4. 建立托管学生家校联系群，对学生学习情况进行反馈，及时和家长沟通，掌握情况，在最后一课进行反馈。
5. 负责上课场地卫生，保持上课场地干净整洁，保持教室卫生清洁工作，保持室内通风，室内保持整洁三大工作，人员充足，可用手机随时记录整理并拍照，学期结束统一整理，做好托管学生思想品质教育和良好行为习惯培养，做好正面引导和评价。
6. 关注托管学生的身体健康、心理健康，发现异常学生及时汇报领导，防止意外发生及汇报。
7. 做好托管学生的安全，家长来接时托管学生时，要简单小结托管学生的当天生活、学习情况。
8. 如发现托管学生异常，请及时填写“离校出门单”，孩子凭“离校出门单”方可离校。
9. 在课后服务期间，不得拨打或接听电话，因个人原因出现事故将由家长承担全部责任。

图 4. 工作人员招募制度

图 5. 课后服务工作岗位职责表

（三）从优到精，细水长流

有序、有效、有质的课后服务资源引入，促进课后服务评价体制机制不断完善，我校主要聚焦以下四个方面落实评价。

1. “2+1”巡课管理制度

我校组建“2+1”巡课小组进行课后服务巡课管理，“2”是两名教务人员，“1”是一名行政领导小组成员。巡课管理小组高位指导，同频共振，对各个课后服务课程班级的到岗、缺勤情况进行巡查，确保课堂秩序井然。

表 1. 课后服务巡课登记表

序号	课程	教师	日期:			日期:			日期:		
			应到	实到	备注	应到	实到	备注	应到	实到	备注
			1	延时托管	学科教师						
2	篆刻	胡廷华									
3	幸福足球基础2班	应罗庭									
4	幸福乒乓球提升2班	王轩									
5	无人机	张宽琪									
6	少儿舞蹈校队	陈碧慧									
7	铅笔书法4	郑代妙									
8	铅笔书法3	杨平芝									
9	精品羽毛球3	张磊									
10	精品幸福足球1	赵帆									
11	精品体育舞蹈提高班	唐彬彬									
12	精品排球	蒋德晓									
13	精品啦啦操2	余霞									
14	精品街舞	陈晶									
15	精品国际象棋	余倩倩									
16	国际象棋5	何华群									
17	配音零社	苏子宸									
18	童心童画	吕秋乐									
19	手工作坊	鲁路									
20	花样跳绳2	李楚冰									
21	智力七巧板2	柯宇敏、									
22	足球小将	郭富强									
23	绘本共读	谷芳平									
24	精品幸福乒乓球校队1	方菲									
25	乐高机械2	周鑫									

2. 家长满意度调查

每月开展家长满意度调查是家校就课后服务开展情况进行沟通的重要桥梁。开展学生满意度调查，坚持以生为本的培养导向，助力优化课程架构体系。

3. 成果展示

我校开设课后服务课程“日晒周展期评”成果展，通过日常晒作业、每周“红领巾大舞台”小剧场、学期快闪、产品说明会等方式，让儿童的成长真实可见。既给学生提供展示个人兴趣的空间，又给家长提供了解孩子个性发展的平台。

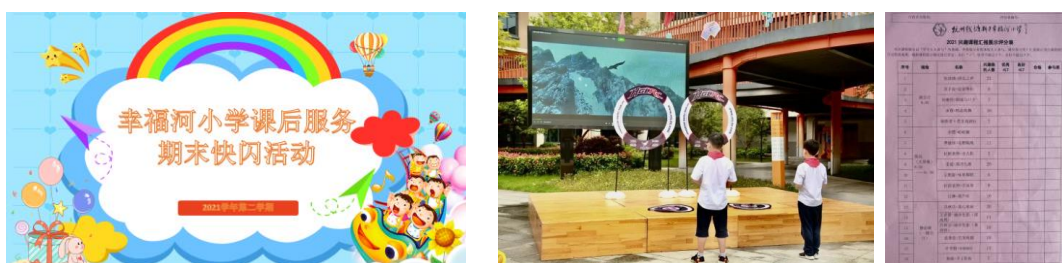


图 6. 课后服务期末展示活动及评价表

4. “125”机制

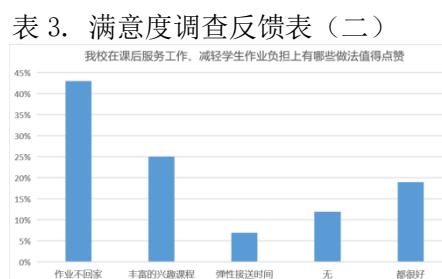
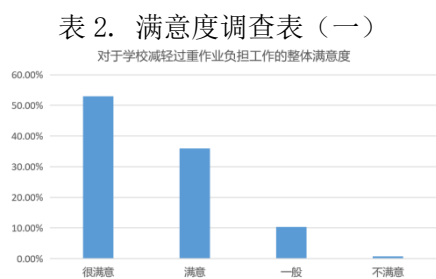
“125”机制是学校针对不定时出现的工作问题进行有效应对的工作解决制

度体系。“1”是一天反映，“2”是两天出方案，“5”是五天解决问题。例如有家长反映放学时间校门口灯光不足，放学安全难以保障的问题，我校高度重视，召开专门会议就路灯方向、路灯亮度进行科学研讨，最终仅用几天时间对校门口的各项照明设施进行了科学、有效的改造。

三、问题解决的成效与社会影响

1. 家校青睐收实效

从各项问卷调查的结果分析显示，我校家长对学校外“水”内“调”下的课后服务课程工作的整体满意度达到 90%以上。学生对课外服务的兴趣持续增长，学生满意度增长至 95%以上。



2. 社交媒体齐点赞

我校课后托管工作不仅收获了家长、学生的点赞，也提升了学校的社会影响力与美誉度。区团委、区政协莅临学校调研双减工作。学校应邀参加《光明日报教育家》栏目的圆桌论坛，与全国各地专家分享我校的“双减”工作实践。《中国青年报》以《青春“助力”双减 浙江动静不小》、浙江日报以《“八方老师”亮绝活》为题等都对我校引入社会资源开展了宣传报道。目前我校双减课题已在浙江省成功结项，央视、浙江日报、浙江教育报、浙江少儿频道等多家媒体对我校“双减”工作进行了几十次报道。



图 7. 多家媒体报道

3. 教育生态更和谐

外“水”内“调”，既为学生强健体魄、提升素养、健全人格提供多元平台，也对培养面向未来的多层次人才具有重要作用。通过开展课后服务优秀社团、精品课程、优秀学员等评选活动，让学生更有兴趣，让校园更有乐趣，让家、校、社三位一体的教育生态更加和谐。

外“水”内“调”，是优化社会资源配置、促进学生全面健康发展的基础性工程。“双减”的内核是增加学生内驱力，提供向内生长的力量，“为有源头活水来”。我校坚持在幸福和融课程体系要旨引领下，外“水”内“调”，全力打造美好教育先行校、幸福教育示范校，努力将服务树立成教育的第一品牌。

每天放飞一小时：“双减”视域下的初中生个性化成长新样态

安吉县第二初级中学

一、案例背景

“双减”政策落地后，本着“构建教育良好生态，有效缓解家长焦虑情绪，促进学生全面发展、健康成长”的指导思想，我校积极把课后托管服务工作落到实处。在托管时间段开设“每天放飞一小时”的学生个性化成长模式，是基于我校的以下两点情况：①考虑到全面托管后，学生的在校时间延长（7小时变成10小时），学习的专注度会有所下降，不利于二三段的自主学习；②我校虽位居县城，但新居民子女比重较大，双职工家庭较多，基于家庭因素大部分学生的兴趣特长得不到培养。针对以上问题，学校借助“双减”的深化，践行立德树人、五育并举的教育理念，进一步加强学生德、智、体、美、劳多方面的发展，全面提升学生的能力。

二、解决问题的特色做法与经验

基于课后托管的一些原则和要求，我校在时间安排上，实行“1+1.5+0.5”模式。



图1. 安吉县第二初级中学课后托管服务模式

经过前期的精心思考和准备，我校正式进入“课后放飞一小时”实践模式。重点推出以下几点做法：

（一）精准发力，践行“以体兴校”战略

本学年，学校在原基础上进一步明确了学校的发展理念，提出“以德立校、以体兴校、以学强校”战略，把握课后托管在校时间延长的契机，充分发挥我校

体育场馆空间足、体育教师团队强的优势，推出晚间托管“每天放飞一小时”活动。学生在结束一天紧张的学习之后，全部到室外自由选择一项以体育运动为主的趣味活动，既强身健体，又能缓解紧张的学习压力，有利于学生身心健康的成长。

1. 做好全面保障，为“战略”护航

(1) 设备保障

本学期学校通过经费投入增设了1个户外开放式共享球架、6个引体向上架、6个移动篮球架、80米压腿拉伸护栏，拆除老旧废弃寝室楼增加了近4000平方米的活动场地，扩建改造了室内攀岩馆等，实现了活动场地大，活动范围广，活动选择多，活动器材足的目标；同时，学校还开放了艺术类功能室9间，劳动实践活动基地2块和科技类活动场馆3个，作为体育活动的有力补充，为学生的“每天放飞一小时”提供更大的选择空间。

(2) 师资保障

除了校内强大的体育教师团队，学校还聘请了三位攀岩、足球、现代舞校外教练参与晚间训练指导，从不同层面满足课后托管的师资需求，让学生的活动有专业的指导，让学生的兴趣有专业的培养。

(3) 管理保障

为了保证放飞一小时安全有序的进行，学校实行了四级管理机制。值日校长、中层、值日教师、各场地指导教师职责分明、各司其职：**值日校长**负责全校总指挥，晴雨天气的活动协调安排；三名**值日中层**分大的活动区域下到各年级组，负责协助值日教师做好活动场地教师的到位点名工作，并及时处理和上报一些突发事件；三名**值日教师**：分区块负责各场地指导教师的点名工作，并协同指导教师管理学生和场地上的一些安全提醒；各场地**指导教师**：负责自己场地上的学生活动中的指导，活动前的准备工作和活动后的整理工作，及时处理活动场地上的一些突发情况和督促管理学生的活动秩序。

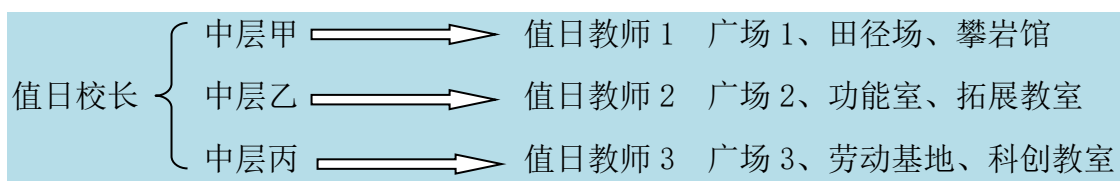


图 2. 安吉县第二初级中学课后托管服务四级管理机制示意

(4) 安全保障

基于学校参加“每天放飞一小时”的学生人数较多，除了提供足够的活动场所，我们在安全上也做足了保障。期初学校就制定了《安吉县第二初级中学学生自主运动安全与文明须知》，让学生做好活动前、活动中、活动后的安全保障。

活动前安全“四条”：①因身体情况不适宜参与的体育运动或比赛，需如实告知班主任；②要穿适合的服装参与运动，运动前要检查排除随身锐器（钥匙、手表、文具等）；③运动前先做适当的热身和拉伸；④遵守“什么场地做什么运动”的原则，进入运动区域注意避让运动的同学。

活动中安全“四条”：①严格遵守各项运动规则，不做危险性的不规范动作，不做超出自身承受能力的高强度、高难度运动；②运动时如有身体不适及时告知同伴或现场教师，发现有同学出现身体不适或受伤等意外情况要主动关心，并及时报告现场教师；③遵守运动健康的常识，不在饭后马上剧烈运动，不在运动区域吃零食、饮用碳酸饮料或高糖饮料等；④同学之间要发扬“文明共享，友谊第一”的精神，严禁倚强凌弱、以大欺小、霸占场地、争吵打架等不文明事件，发现同学间出现矛盾要积极劝解并及时报告现场教师等。

活动后安全“四条”：①爱护学校公物，不做有损于运动设施和器材的事，②自觉维护场地整洁，带走身边垃圾；③运动结束时主动将借用的或无人使用的器材归还原位；④及时调整，为二段晚托做好准备等。

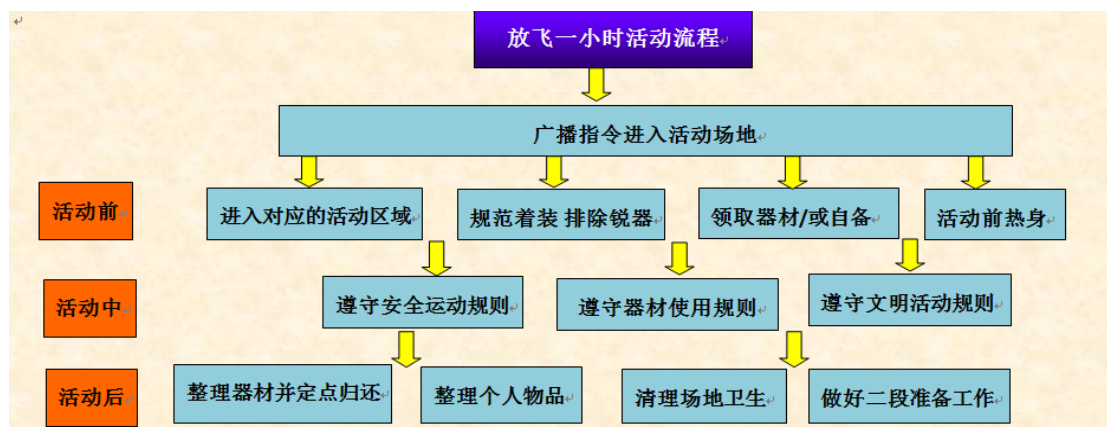


图 3. 放飞一小时活动流程图

这些运动需知为我们的“放飞一小时”提供了较高的安全保障。

2. 提高活动效能，为“战略”导航

多种活动项目的开设，使学生真正放飞自我，释放天性。为了活动的效能

最大化，学校也跟踪举办了一系列的活动赛事，让学生在每一次活动中都能愉悦身心，在活动中培养他们的竞争意识，提升自我。

(1) 校园行事历，赛事早知道

每学期初，校长室都会安排好一份详细的校园行事历，学校各项活动、球类赛事都显而易见，每班张贴一份，让学生心有所期，让校园的各项活动都呈常态化进行。赛事安排遵循活动**种类多、历时长、参与面广**的原则，为每个学生“放飞”搭建平台。

种类多：校园达人赛（定点投篮、一分钟跳绳、引体向上等 13 个男女项目）、阳光运动会、双球联赛、三模比赛、现场书画大赛、劳动技能大赛、劳动基地评比、科技创新大赛、信息技术大赛。

历时长：整个赛事安排从第 3 周一一直延续到第 16 周，几乎每一~二周都有活动安排，使学生的校园生活多姿多彩，充满期待。

参与面广：从体育到艺术，从劳动到实践，从专业到趣味，从书本到田园，从个人到团体……一系列的活动与赛事，学生的选择余地大，参与兴趣高，一学期下来，学生参与活动和比赛的比例达到学生总数的 90% 以上，大大激发了学生的运动激情和学习兴趣。

(2) 校园达人榜，赛出真偶像

为了能使各项活动的激励作用发挥最大化，同时引领学生的“运动潮”，学校在校园广场上张贴“校园达人榜”，用于表彰那些在赛事中表现优越的学生，让其成为其他学生心中的“偶像”，更成为了自己要超越的“对手”。达人榜的出现不仅激励“偶像”，更激励“对手”，也有助于校园良好竞争氛围的培养。

3. 打造“第二空间”，为“战略”续航

(1) 推出“以体育为主导，以艺术为补充”的多样性活动空间

在“每天放飞一小时”活动中主体推行体育活动的同时，满足学生发展艺术修养的需要，艺术组教师推出音乐、舞蹈、书法、绘画等艺术类活动，帮助学生发展成终身的爱好。

(2) 推出“以锻炼为主阵，以实践为辅阵”的生活化体验空间

学校还在校内开设了劳动实践基地，让学生经历植物的生长过程，体验劳动艰辛的同时也能感受收获的喜悦，同时又培养了学生吃苦耐劳、勤俭节约的优秀

品质，让其在今后的人生道路上受益终身。

(3) 推出“以体艺活动为主线，以科创、拓展为辅线”的个性化学习空间

学校根据学生的个体差异，并结合学习规律，在做好体艺活动的同时，兼顾学生的创新能力和学科拓展，培养他们终身学习的兴趣和能力，真正激发学生的学习内驱力，为后续发展打下扎实的基础。

(三) 层层落实，推动学生“个性化成长”的常态化

为了让学生的个性化成长在校园真正落地，我们以“每天放飞一小时”为抓手，让学生积极参与各项活动，发展自己的兴趣特长。同时以每周两节的拓展课程和每月定时开展的社团建设为保障，让学生的兴趣特长发展成为常态化。



图 4. 学生个性化成长机制

三、问题解决的成效与社会影响

1. 每天运动一小时，健康生活一辈子

自从给孩子们“每天放飞一小时”，他们的运动积极性有了明显的提高，由刚开始的听广播指令行动发展成一种自觉的行动，每天下课铃一响，操场上到处都是孩子们的欢声笑语和活动的的身影，校园充满了生机和活力，学生对校园的归属感加强。教职工参与体育运动的热情也高涨，师生关系进一步和谐，主动参与托管的学生人数逐月递增，“以体兴校”的战略正在落地。

2. 全员参与兴致高，体艺活动显成效

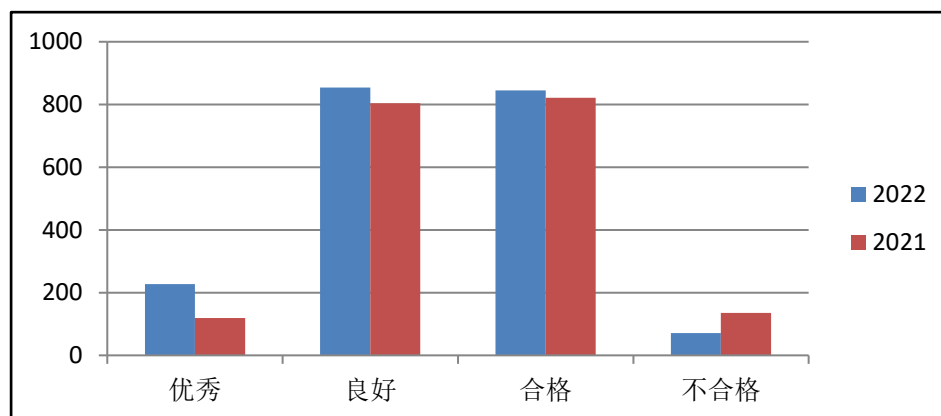
每天 1 小时，每周 5 小时，每月 20 小时，每学期 100 小时……不懈的努力，不断地坚持，让孩子们体会了一次又一次的成功：县篮球比赛女子第二、男子第三名，县乒乓球比赛第二名，县足球比赛第三名，县田径运动会第三名，县艺术节一等奖，县三模比赛第一名，县人工智能比赛第一名，县科技创新大赛团体一等奖等。这些成绩的取得，与学生积极参与“每天放飞一小时”是密不可分的。

3. 积跬步以致千里，积小流以成江海

随着活动的深入人心，全校学生的身体素质和运动能力都有了明显的改进。

我们的体质健康数据显示，2022 年比 2021 年有了显著的进步，尤其是优秀率人数：

表 1. 2021 年和 2022 年体质健康数据对照



2022 的初三体育中考我校更是达到了 48.32%的满分率（满分 30 分），均分 28.19，位居全县第二。

通过系列活动的开展，学校逐步完善学生的个性化成长机制。对学生的评价也由原来单一的学业评价发展为五育并举的多元化评价，评价的价值取向更强调以学生的发展为本，为学生的个性化发展提供了充足的空间。

“双减”背景下“智慧爸爸课堂”的创新实践

嘉兴市实验小学

一、案例背景

2021年“双减”政策落地，2022年《中华人民共和国家庭教育促进法》出台，“一政一法”叠加效应之下，家庭教育的重要性凸显，家庭教育的全面改善和重塑是迫在眉睫的问题，父亲在家庭教育中担当了非常重要的角色，在新背景下，父亲的家庭教育角色更显重要性、特殊性、智慧性，但“爸爸角色”仍存在一些普遍性问题。

（一）“爸爸角色”家庭教育缺位

全国妇联儿童工作部发布的第二次全国家庭教育现状调查统计分析显示：家庭教育分工中，母亲依然唱主角，父亲“缺位”平均近一半。在“双减”政策实施后，嘉兴市实验小学专题作了“爸爸的陪伴”抽样调查，从统计数据可以看到，父亲在陪伴孩子时间、家校联系、谈心辅导等方面，比妈妈少的比例较大。同时，受中国传统观念影响，父亲在孩子教育中的“缺位”明显。

表 1. 嘉兴市实验小学的“爸爸的陪伴”调查统计

爸爸每天陪伴时间	基本不陪	少于 0.5—1 小时
	21%	23%
参加学校活动次数	爸爸多	妈妈多
	14%	40%
联系老师次数	爸爸多	爸爸从不联系
	9.8%	30%
平时聊天最多的	爸爸多	妈妈多
	22%	42%
学习辅导谁为主	爸爸为主	妈妈为主
	11%	40%

（二）“爸爸角色”教育能力缺失

“双减”不减成长。家庭是孩子成长的主阵地，“爸爸角色”作为家庭教育的责任者也是实施者，既要自觉主动地承担起神圣的责任，又要掌握科学的理念与方法。不少孩子父亲还不能全面认识孩子，不能掌握孩子成长过程中的心理、生理发展特点，缺少对孩子行为目的的分析能力。很多孩子父亲的亲子沟通能力不足，缺少良性的、积极的、双向的沟通能力，有的孩子父亲不能自我情绪控制，

面对孩子的问题，常常采取简单、放任自流的方式来处理，从而影响亲子关系，引发家庭矛盾。

（三）“爸爸角色”专业支持缺少

“双减”政策要求“完善家校协同机制”、“密切家校沟通”、“推进协同育人共同体建设”。当前，中小学家校共育中开展“爸爸角色”特定性、系统性、专业性辅导缺少，特别需要创新亲子心理辅导，促进家庭成员关系更和谐，探索有效方法策略，赢得父母的共同支持参与，使家校共育更科学、更丰富、更优质。

二、解决问题的特色做法与经验

在“双减”新背景下，嘉兴市实验小学创设“智慧爸爸课堂”，紧扣家庭教育回归主题和责任主体，旨在体现时代性，以家庭教育“爸爸角色”为特定辅导主体，实施渐进式亲子心理团辅活动，并设计专项辅导课程，提升专业性支持，激发学生父亲的特有影响力，让更多的父亲用教育智慧成为孩子的人生领航人。

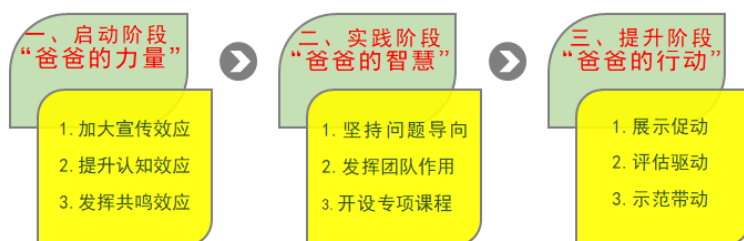


图1. “智慧爸爸课堂”实施构架

（一）启动阶段：以“爸爸的力量”为主题，更新教育认知理念

1. 加大宣传效应。学校结合“双减”政策解析宣传，联合年级各班主任，通过短信、微信、邀请函等形式，进行广泛的活动宣传、意见征询，提高“智慧爸爸课堂”的覆盖性影响力，根据家长的实际需求，充实辅导内容设计，为系列心理辅导活动打下了良好基础。

2. 提升认知效应。以学生“我眼中的爸爸”问卷调查形式，促动学生父亲重新审视育子理念、现状、方式，深度认识“爸爸角色”的特点，父教的特殊作用，对孩子成长的特别影响。

3. 发挥共鸣效应。学校“智慧爸爸课堂”实施第一阶段的现场心理团辅活动，邀请教育专家分享交流“爸爸角色”经验，让爸爸学员们分



图2. “爸爸的力量”心理团辅

清“教育”与“辅导”的区别，引导其学习相关教育理论，从自身改变开始，主动实施亲子教育实践。

（二）实践阶段：以“爸爸的智慧”为主题，剖析问题精准辅导

1. 坚持问题导向。学校结合前阶段的学员们的理论学习与实践，开展“智慧爸爸课堂”第二阶段的现场亲子团辅，以情景再现、头脑风暴、成果分享等形式，让爸爸学员们共同剖析家庭教育亲子关系问题，学习更多正向的思考模式和亲子教导、相处方式，寻找问题有效解决方法。



图3. “爸爸的智慧”亲子团辅

2. 发挥团队作用。运用“智慧爸爸课堂”学员们的集体智慧，通过“行之读书会”等丰富的活动载体，学习沟通交流方法，形成亲子教育的共识，建立爸爸学员团队共同目标。通过团队内人际交互作用，促使爸爸学员们观察、学习、体验，认识自我、自我调节、增强自我效能感。

3. 开设专项课程。结合“双减”新形势，在全校性、阶段化的“智慧爸爸课堂”亲子团辅活动基础上，学校根据不同年级学生的心理特点，创设“智慧爸爸”专项辅导课程。低年级段实施“暖爸”课堂，开设幼小衔接、亲子阅读、自信培养、生命教育四个方面的课程；中年级段实施“学爸”课堂，开设时间管理、情绪调节、劳动教育、亲子运动四个方面课程；高年级段实施“睿爸”课堂，开设人际交往、网络引导、青春心理、学习探究四个方面课程。

表 2. 嘉兴市实验小学“智慧爸爸”专项辅导课程

年段	课堂板块	辅导主题	辅导内容	实施时间	课时
低段	“暖爸”课堂	陪伴智慧	幼小衔接	一上	1
			亲子阅读	一下	1
			自信心培养	二上	1
			生命教育	二下	1
中段	“学爸”课堂	引导智慧	时间管理	三上	1
			情绪调节	三下	1
			劳动教育	四上	1
			亲子运动	四下	1
高段	“睿爸”课堂	成长智慧	人际交往	五上	1
			网络引导	五下	1
			青春心理	六上	1
			学习探究	六下	1

(三) 提升阶段，以“爸爸的行动”为主题，评估成果长效循环

1. 展示促动。学校收集爸爸学员教育儿心得，亲子活动视频，集中展示前阶段的爸爸团队行动成果，鼓励爸爸学员保持良好的行动力，并给予自己与孩子们正向解决问题的力量，共同创造乐观、阳光、温和的学习成长环境。



图 4. “爸爸的行动” 亲子户外课堂

2. 评估驱动。“智慧爸爸课堂”同步开展行动效果评估，前期组织调查统计，中期组织实践信息记录，后期有针对爸爸学员们的变化调查，以及有老师、家庭的评价反馈等。学校通过动态信息收集和成效评估，保证了爸爸学员们参与的积极性、连续性、多样性，使活动能够保持长效循环。

表 3. “爸爸的陪伴” 成长指数评价表

		姓名	时间
	指数项目	评价分数	备注（事例）
1	对爸爸印象评价		
2	对爸爸帮助评价		
3	与爸爸交流评价		
4	与爸爸关系评价		
5	自我学习态度评价		
6	自我情绪状态评价		
7	自我同学关系评价		
8	自我师生关系评价		
9	当前自己的困惑烦恼		
10	希望爸爸帮助你什么		

注：“评价分数”：85 分以上表示“比较好、非常好”；60-85 之间表示“表现一般”；60 分以下表示“不合格”。“备注”内可填具体事例。

表 4. “爸爸的陪伴” 成长动态记录表

		姓名	时间
指数项目	评价分数	备注（事例）	
1	对孩子整体评价		
2	对孩子学习动力评价		
3	对孩子学习毅力评价		
4	对孩子学习能力评价		
5	与孩子沟通交流评价		
6	与孩子日常关系评价		
7	孩子人际关系评价		
8	孩子情绪状态评价		
9	自我家庭关系评价		
10	当前亲子辅导最大困惑烦恼		
11	最希望孩子在哪方面改变提升		

注：“评价分数”：85 分以上表示“比较好、非常好”；60-85 之间表示“表现一般”；60 分以下表示“不合格”。“备注”内可填具体事例。

3. 示范带动。学校运用“智慧爸爸课堂”生动的案例，打动、促动、带动更多的学生父亲，学习“明星爸爸”典型、科学亲子方法，领悟“双减”实质，克服现实困难，改变亲子心态，从教育观念、日常亲子关系行动起来。同时，学校联合新闻媒体等社会力量，增强“智慧爸爸课堂”优秀爸爸学员的榜样示范作用，提升社会辐射带动力量。



图 5. 行之读书会——校外校内场景

三、创新成效与社会影响

（一）增强家庭教育主体效能

“智慧爸爸课堂”让更多的家庭教育主体——父亲，更新家庭教育观，增强亲子教育的主动意识、自我能量、作用能效。在“双减”新形势下，学生爸爸面对

家庭教育新挑战，结合新教育理念学习，实践运用正向管教、积极心理、情绪管理等，掌握了科学有效的教育方法，提高了交流沟通技巧。后期追踪调查：孩子爸爸陪伴时间超过母亲的家庭提升了 30%，教育态度、方式有变化的占参与人数的 75%以上。

（二）社会影响带动日益增大

《嘉兴日报》、《南湖晚报》、嘉兴广播电台等嘉兴市主流媒体多次关注报道嘉兴市实验小学“智慧爸爸课堂”，并与学校“快乐心”团队联手，开设网络直播室，先后创建了《嘉有儿女》、《空中爸爸课堂》、《家庭成长计》等专题公益服务栏目，为广大家庭传导新理念新方法，唱响了家庭教育发展的新序曲。



图 6：“爸爸课堂”线上课程与每月课堂成果

（三）形成可复制可推广模式

嘉兴市实验小学“智慧爸爸课堂”科学定位，基于勒温的团体动力学理论，运用“课程设计+全年级覆盖”、“个体学习+集中辅导”、“实践行动+跟踪评价”，通过综合辅导提升模式，有效增加学生父亲在家教育儿中的主体能效，适应“双减”新形势下家庭教育提升发展需要。嘉兴市出台“双减”背景下教师关心关爱新举措，把“爸爸课堂”作为整合资源破解难题的内容之一。

（四）教育教研成果丰富

嘉兴市实验小学课题《基于“爸爸课堂”的家庭教育特色辅导探索实践》首批立项浙江省“十四五”家庭教育研究课题。《智慧爸爸》精品课程获嘉兴市家庭教育精品课程一等奖。《智慧爸爸：五“心”钥匙开启自信光芒》获嘉兴市家庭教育优质课一等奖。《做孩子们的“动力火车”——嘉实“爸爸课堂”推进新时代家校共育》获嘉兴市家庭教育典型案例一等奖。《和爸爸握个手——开展“爸爸课堂”特色亲子心理辅导的实践探索》获新时代家庭教育论文一等奖、长三角家校合作分享会论文三等奖，并在国家级杂志上发表。学校获评“浙江省亲子辅导示范校”。2021年，开创“智慧爸爸课堂”的嘉兴市实验小学“快乐心”团队获评“浙江省最美志愿服务组织”。

突破区域教育“围墙” 寻路宫校联手的课后服务新模式

余姚市青少年宫

一、背景

自“双减”政策出台之后，各学校一方面充分挖掘本校教师潜力，利用教师特长开发拓展课程资源，另一方面，他们也在借势借力，引入更专业的外聘教师和急需的兴趣课程，以满足学生多元化的需求。余姚市青少年宫有丰富特色的课程资源、有比较专业的指导教师，因此，余姚市青少年宫就成为各学校借势借力的一个重要选项。

余姚市青少年宫按照“发挥好少年宫、青少年活动中心等校外活动场所在课后服务中的作用”总体要求，积极担当履责，主动出击，把优质课程与学校课后服务有机融合，紧扣“双减”工作要求，设计与打造符合学生需求、让孩子们学有所乐、学有所长的课程。

余姚的民营经济发达，有 50 多万外来务工人员，数万名民工子女，又有四明山、大岚、鹿亭、陆埠等山区乡镇，形成了一定规模的特殊儿童群体，这些孩子的父母有的在外、有的忙于工作，有的因为经济条件限制、交通不便、他们无法或很少参加兴趣培训，不能满足自己的兴趣发展和潜能提升，他们的课余生活往往比较单调，缺乏关心、关爱。而山区学校师资条件的限制，无法更多开展特色性课程，对特殊儿童来讲，课后服务的红利他们也较少享受到。

为了让城区的孩子能有更加丰富的课程资源，让特殊儿童群体享受城区孩子一样的兴趣培训教育，余姚市青少年宫积极寻路宫校联手的课后服务新模式。

二、特色做法和经验

（一）服务推广主动化

自“双减”政策出台之后，余姚市青少年宫利用青少年宫网站、微信公众号、每位教师的微信朋友圈向全市推出青少年宫的特色课后服务课程及联系方式，并利用微信好友点对点的方式向相关学校负责人推送服务课程；除此之外，培训部相关负责人主动上门，对接学校的相关需求。

对于有需求的学校，市青少年宫主动进学校，了解学校的整体课后服务开展情况、急需的课程资源以及孩子的相关学习情况，每个课程的参加人数、开课的

频次，把这些相关的情况汇总在课后服务对接表。

根据学校的需求情况，市青少年宫召开讨论会，根据单位开设的课程、可提供的师资情况，确定能提供的服务课程。会后，把能提供服务课程告知学校，每周定时、定点派出专业教师，自行前往相关学校参与课后服务。

表 1 余姚市青少年宫课后服务对接表

服务学校			
学校联系人		联系方式	
急需课程（1）	学生相关情况：	人数	
		频次	
急需课程（2）	学生相关情况：	人数	
		频次	
急需课程（3）	学生相关情况：	人数	
		频次	
备注：不够请附页			

（二）课程定制个性化

根据前期的对接、联系，针对偏远农村、山区的留守儿童，民工子弟学校的新小公民，城区学校的学生，分别设计开发不同梯度的思政课堂、民乐、少儿流行乐、古筝、国画、舞蹈、书法、无人机与编程、乐高机器人、科探实验等 20 多门特色课程，为学校提供精准有效的课后服务，让更多的农村留守儿童、新小公民享受优质的校外教育资源，丰富他们的课后生活。

如余姚市青少年宫充分发挥思政教育主阵地的作用，牢记为党育人，为国育才的重要使命，在建党、国庆、十一三等重要节点，联合学校，依托余姚市红领巾学院，在课程上精心编排，拓宽思路，创新丰富课程形式，将思政教育融入课程，增强思政教育的吸引力、感染力，共同合力育人。在建党 100 周年之际，开设《笛声中的党史》、《童心绘党史》、《跟着舞蹈学党史》、《我喜欢红色》、《我是红色基因传承者》活动课程，突出内容生动、感情触动，融入党的故事、红色歌曲、革命的故事，把这些故事用舞蹈、绘画、器乐、朗诵、宣讲的形式讲生动、讲具体。如《童心绘党史》这次活动课程以“党徽”为主题，讲述党徽的

历史，教队员们用艺术之手绘出对党、对祖国的满满热爱。通过这些课程，激发少先队员学习党史的内生动力，丰富少先队员对党史的学习理解，让红色的种子在少先队员心中生根发芽。



图 1. 笛声中的党史



图 2. 跟着舞蹈学党史



图 3. 童心绘党史

表 2. 课后服务课程（不同梯度）

课程类别	课程名称	开课频次
思政教育类	《笛声中的党史》	在建党、建团、国庆、建队、六一等重要节点开课
	《跟着舞蹈学党史》	
	《童心绘党史》	
	《我喜欢红色》	
	《我是红色基因传承者》	
兴趣培训类	民乐	序列化课程 每周一次
	少儿流行乐	
	古筝	
	排箫	
	葫芦丝	
	吉他	

	中国古典舞	
	拉丁舞	
	硬笔	
	毛笔	
	无人机与编程	
	乐高机器人	
	科探实验	
	童话创意	
	米罗绘画	
	童话入门	
	动漫简笔	
	国画	
	体适能	
	跆拳道	

（三）师资配置最优化

为了让学生在学校课后服务中能享受到优质的课程，让学生喜欢、家长开心。余姚市青少年宫派出个人素质过硬、教学经验丰富、一专多能的教师参与学校课后服务。根据双方商定的课程，余姚市青少年宫召开全体教师会议，向全体教师传达即将开展的学校课后服务课程相关情况及教师申报的条件。根据申报情况，建立选拔机制，通过赛课、或者模拟上课的形式确定参加课后服务教师的名单。

为确保课后服务质量，余姚市青少年宫按规范化要求建立团队联动设计课程机制。要求教师提前备好课、准备好相关教学材料，不定时在教研组内进行磨课、研讨，提升课后服务教师的课堂教学效率，提高他们的专业发展水平。舞蹈教研组、美术教研组、书法教研组、主持表演、器乐教研组、科技体育教研组、少先队思政教研组率先尝试趣味课堂、云微课等新的课堂模式，在各教研组长的带领下，发挥教研组内成员的共同智慧，设计、打磨课程。发挥教研组力量，推出精品课程：如美术教研组的《好玩的换装游戏》，书法教研组的《仿碑拓作品制作》，舞蹈教研组的《我们一起来》，表演主持教研组的《主持礼仪入门》及科技体育

教研组的《跆拳道简易踢腿训练》、少先队活动教研组的“红领巾学院”思政课《知行合一，立志做有用之人》，这些课程受到了学校、学生及家长的好评。

截止目前，1名中国书法家协会会员、1名省书法家协会会员、1名宁波市音乐家协会会员、多名余姚市舞蹈家协会、市音乐家协会、市美术家协会会员，余姚市科协讲师团成员参与大岚镇小、低塘小学、牟山青港小学、阳明小学课后服务，让余姚市青少年宫优质培训资源变成一泉活水流动到需要的地方。

（四）质量监测联动化

为实时掌握、了解教师参加课后服务的情况，联合服务学校建立宫校联合考评机制。学校不定时抽查、拍摄教师上课情况，将上课情况在学校网站、微信公众号推送，时刻接受学生、家长的监督；学校相关领导找学生谈话，问卷调查，对教师的课堂受欢迎程度，不足之处进行分析，对课后服务教师进行量化打分，将量化表反馈给余姚市青少年宫。余姚市青少年宫不定期抽查教师的备课情况，并根据学校的反馈情况，及时反馈各位教师上课的情况，对任课教师打分考核，评价结果直接与教师的讲课费挂钩。并要求会后在各教研组组内分享上课心得或者发挥集体智慧打磨欠缺的课程，对课堂进行反思。

三、成效

（一）以点带面，扩大课后服务的影响力

截止今年5月底，余姚市青少年宫已陆续在25公里外的大岚镇小、13公里外的低塘小学、13公里外的牟山青港小学、城区的阳明小学开展课后服务。2021年参与课后服务的少年儿童达到了320人，参与教师18名，授课432次；2022年上半年参与课后服务的少年儿童达到了340人，参与教师14名，授课140次。

未来，余姚市青少年宫将继续免费为山区、农村的孩子提供课后服务，和更多的城区学校建立联系，为他们提供更多的教育资源，携手丰富他们的课后服务课程内容，满足孩子们的多元化需求。

（二）初心依旧，广铺特殊群体的成长路

足不出户，享受家门口的“盛宴”：把优质的培训资源带到了偏远山区和农村。把以往学生上门找老师的局面变成教师主动上门教学生，解决了一直困扰这些学生家长因路途遥远，无法接送的老大难问题，受到山区、农村的留守儿童、新小公民极大的欢迎。扩大了课后服务的受惠面，提高了课后服务的质量。



图 4. 画画（山区小学）



图 5. 书法（农村小学）

一个不少，打开自信的“大门”：在偏远的山区和农村，那里还有一群特殊的孩子，他们的父母或外出打工，或忙于工作，跟孩子交流的机会少之又少，久而久之，有些孩子的性格越发胆小，很少会和别人交流、沟通。余姚市青少年宫给孩子们送去了舞蹈、古筝、精品国画等兴趣课程，在学习的过程中，慢慢的，让孩子发现自己写字、画画获奖啦，自己站在学校舞台上进行表演啦，我自己能、自己行。

搭建平台，登上闪耀的“舞台”：余姚市青少年宫每年在剧场、广场开展声乐主持、器乐、舞蹈社团展演及流动少年宫文化大礼堂、红领巾学院研学等活动。自从课后服务开展以来，余姚市青少年宫搭建展示、交流平台，邀请山区、农村的留守儿童、新小公民登上全市的大“舞台”，让他们成为最闪亮的那一颗“星”。



图 6. 舞蹈表演（山区小学）



图 7. 情景剧表演（农村小学）

（三）尽心尽力，广搭城区孩子的个性路

让城区的孩子们“吃饱喝足”，卸下“千斤的重担”：这学期余姚市青少年宫和阳明小学携手，给学有余力，有个性需求的孩子送去了无人机、国画、葫芦丝、少儿流行乐四门课程，原本这些孩子在休息日要去参加的兴趣培训，在学校

就能“吃饱喝足”，极大减轻了他们休息日的学习负担。

余姚市青少年宫将依托丰富的校外教育资源，尽自己所能，伴随学生成长的时间与空间，激发他们的无限潜能，促进学生全面发展。

以“揭榜挂帅”项目推进区域“双减”政策落地

温州市鹿城区教育局

一、案例背景

中共中央办公厅、国务院办公厅《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》提出八方面30项细项建议，但在具体实践中，地方政府与学校遭遇多重难题：基础课程课时不变的情况下，学校课程如何丰富；学生在校时间增加了，下午点心、晚餐是否营养均衡；校外培训机构取消了，校内教学质量如何提升；如何满足不同类型学生的学习需求；如何利用在校时间进一步提升学生素养；课后服务如何保质保量；区教育局如何有效引导学校做好“双减”工作；如何监控学校“双减”政策执行过程中的质量问题……

为有效破解“双减”落地过程中的堵点、难点问题，鹿城区域层面通过十大项目“揭榜挂帅”的实施，构建“双减 1+X”政策框架，建立范本，区域推广。

二、案例实施

（一）构建项目推进的组织结构

主舵手：导引“双减”落实方向。区教育局切实担负起主舵手职责，进一步厘清教育内部工作明细与清单，成立由局长任组长的“双减”工作领导小组，按照“1+2+3”架构，设总体推进、作业减负（课后服务）、培训减负、舆情管控、要素保障、督导检查等6个具体工作推进组。

专班组：划清“双减”落实任务。区级层面成立由区委副书记任组长的“双减”工作领导小组，并根据部门职能就课后服务、监管执法、违法整治、安全维稳等内容确定7个专班组，划清部门“双减”任务，压实成员单位工作责任。

（二）构建项目推进的三大内容

列清单：梳理“双减”落地任务。“双减”工作领导小组仔细研读文件，梳理确定8项多部门责任清单和33条教育局任务清单。（如图）

鹿城区落实“双减”工作多部门责任清单				
序号	教育类别	工作项目	具体内容	涉及单位
1	成教科	齐抓共管，多措并举开展校外非法办学整治	1. 教育委员会中小学校和校外培训机构的违法违规整治，并跟进校外培训机构违法违规整治的取证、取证、综合执法等部门，依法依规查处； 2. 市教育部门指导各基层市场监管机构的日常监管，受理投诉举报的违法、违规校外培训，初步发现、跟进调查的执法、立案、行政处罚等； 3. 市教育部门指导各基层市场监管机构的日常监管，受理投诉举报的违法、违规校外培训，初步发现、跟进调查的执法、立案、行政处罚等； 4. 文广旅体局负责文化艺术类校外培训机构和校外培训机构整治的执法； 5. 人社部门负责职业技能类校外培训机构的执法； 6. 综合执法局负责非法办学、违规办学（除另办办学许可证外）的行政执法	市监、公安、综合执法等部门、文广旅体局、人社局
2	成教科	转登记工作	1. 市教育部门负责制定校外培训机构转登记工作，积极对接市场监管、落实市场监管机构和市场监管的营业执照的变更、注销程序； 2. 市场监管部门配合市场监管机构和校外培训机构的转登记工作； 3. 文广旅体局、科技类校外培训机构转登记工作，落实文化艺术类校外培训机构、科技类校外培训机构的准入政策，市监、民政等部门提供相应的前置审批； 4. 市场监管部门负责文化艺术类校外培训机构在市场监管部门办理转登、文化艺术类的营业执照（确定一点是否允许存在一业多证的问题）。	市监、民政、文广旅体局、科技局、财政局
3	成教科	转登记中的培训机构清算和资产处置	成立由财政、税务、民政、市监和教育的人员组成联合审查组，对转登记中培训机构的清算报告进行审核	财政、税务、市监、民政
4	成教科	双减背景下，培训机构主动停止营业的预置资金问题	为了防控风险，控制投诉，教育局梳理双背景下培训机构预置资金而提前解除的产生的争议关系，通过庭审从案点及双方当事人的法律责任等角度开展研究，并出具指导性建议	鹿城区人民法院
5	成教科	校外培训机构纳入网格化管理	1. 属地镇街要对辖区内的培训机构进行地毯式排查，做到全覆盖、无遗漏，并分派网格员、文化、科技、体育、教育、市场监管、公安等部门网格员，并明确网格员的数据采集职责，网格员采集数据和网格员信息进行比对，进一步核实数据的准确性，最终形成统一、准一数据库； 2. 镇街要加强日常的巡查，及时发现整改的违规行为及时抄告业务主管部门，完善管理台账的抄告登记部门。	属地镇街
6	成教科	校外培训机构广告管控	大力加强校外培训机构广告管控力度，属地镇街把辖区内的校外培训机构广告纳入日常监管，市监部门加强校外培训机构教育培训机构违法违规的查处，对于户外违规广告的大户广告，抄告综合行政执法部门拆除	属地镇街、市监、民政、综合执法
7	安保科	校园周边整治	1. 公安部门加强上下学时段周边十米范围的警力部署，确保学生安全； 2. 交警部门加强上下学时段周边道路的秩序管理，实行一停一让； 3. 交通部门加大投诉分析及及时修复公交线路及班次频率，缓解交通压力，宣传部门加强宣传，提高交通安全意识，保障出行安全。	公安交警部门、交警一大队、二大队、交通局、宣传
8	普教科	建立志愿服务	探索、组织、公益性组织等部门机构牵头组织志愿服务，围绕三课校外学生志愿服务，在学校的课后托管、自习时间提供免费辅导并提供志愿服务	团委、妇联

鹿城区落实“双减”政策教育局任务清单		
序号	负责科室	工作项目
1	普教科	全面开展放学后托管
2	普教科	开展初中晚自习服务
3	普教科	开展暑期托管
4	普教科	制定作业管理办法
5	普教科	开展“书包工程”
6	普教科	规范制定考试评价制度
7	普教科、体卫艺科、教研院、信息中心	做好教育部义务教育学校双减数据定期汇报工作
8	幼教科	开展幼儿托管服务
9	办公室	做好“双减”舆情处置
10	办公室	做好“双减”工作宣传报道
11	政工科	禁止教师有偿补课或参与培训机构授课
12	政工科	推行教师弹性上下班制度
13	政工科、计财科	课后服务教师薪酬
14	工会	开展教师关爱工作
15	计财科	课后服务费用收取
16	计财科	课后服务费用使用监管
17	办公室、计财科	薪酬、山镇驻率调整时间
18	计财科	制定校外培训机构学科培训收费制定指导价
19	成教科	定期不定期开展培训机构规范办学巡查、整改
20	成教科	学科类教育机构“白名单”的遴选与确定
21	安保科	加强疫情期间交通安全保障
22	普教科	做好“双减”与五项管理开展情况的督导工作
23	体卫艺科	托管用餐、晚自习用餐安全管理
24	体卫艺科	学生在校时间延长后的防疫与近视防控工作
25	体卫艺科	落实五项管理中的“体质管理”
26	体卫艺科	做好培训机构防疫、公共卫生、近视防控工作
27	教研院	强化教研指导，提高课堂教学质量
28	教研院	组织制定一揽指向学生发展核心素养的学科作业内卷规范要求
29	教研院	加强作业管理的过程性监督
30	教研院	开展免费在线学习服务
31	教研院	制定培训机构培训材料管理实施意见，成立成立学科培训专家委员会，对学科类培训教材、课后服务教材拓展课例的审查
32	教育信息技术中心	培训机构数字化监管
33	社区教育指导中心	协助做好托管班等事务管理工作

定项目：确定十大“揭榜挂帅”项目。针对“双减”工作清单，全面开展教育内部问题大排摸，“机关全员入校专项调研-理清基本情况”“义务教育全学段问卷调查-分析原因”，“督学高频随访-督查把脉”三线并进，对区内所有学校开展一次地毯式调研，最终确定项目（如图）。

“双减”领衔破难项目表			
项目名称	项目指向	项目预期效果	牵头科室
服务提质	课后服务质量提升与管理	保障课后服务看护托管与作业指导质量，做到看护安全有序、作业指导及时高效。	普教科
素养提升	课后服务素养课程序列化	课后服务期间开设与学生学段、能力基础相匹配的拓展类素养课程，实现素养课程序列化，助力提升学生核心能力。	普教科
书包减重	书包减重工作	实施“书包工程”，创新举措，学生书包重量明显减轻。	普教科
作业管控	作业量统筹与监管	通过有效举措，实现对各学科作业质量、时长的监管，同时统筹控制所有学科作业总时长。	教育教学研究院
线上优学	线上学习服务优化	梳理线上免费学习资源形成资源库，引导师生、家长用好线上优质教育资源与教育渠道。	教育教学研究院
幼托延伸	高质量开展幼儿课后服务	拓展课后服务活动形式，实现课后服务向幼儿延伸，提升学前教育托管服务能力。	学前教育指导中心
安全通勤	课后服务通勤管理	课后服务学生上下学有序、安全。	安保科
营养配餐	课后服务用餐管理	科学解决课后服务学生下午点心问题；关注营养搭配，切实解决晚自习开展学校配餐问题。	体卫艺科
教师关爱	教师暖心、关怀工作	多措并举开展加弹性上下班等关爱教师工作，给予教师人文关怀，平衡教师教学、托管与生活。	教育工会、政工科

规程序：形成“揭榜挂帅”操作流程

1. 发布项目：区教育局确定并发布“双减”揭榜挂帅十大项目。

2. 确定项目实施对象：各牵头科室通过遴选或“点将”的方式，每个项目确定2-3所学校为“挂帅”单位，可设立多个“试点”单位同步开展基层创新。

3. 项目实施与推进：揭榜单位倒排时间表与阶段性指标，按照一个月初见成效、二个月形成模式进行阶段化推进。牵头科室参与做好项目指导、跟踪与推进。

4. 项目评价与推广：局围绕项目成果的创新性、实用性、推广性进行项目验收，优秀成果形成案例，开展“竞优比选”，遴选优秀案例作为样板进行区域推广。

（三）构建项目推进的实施路径

“1+3+X”模式推进。紧扣项目预期，强化教育主责，依托部门协同，以“1+3+X”模式推进揭榜挂帅项目实施，即每个项目由一个牵头科室，三个单位挂帅，多个单位联盟试点，加强过程性跟踪指导，适时调整实施节奏。



（“1+3+X”推进模式图）

“下沉协助”攻坚推进。牵头科室以挂帅项目为有效载体，积极争取、整合各方资源，夯实项目成效。如积极对接温州市妇女活动中心、鹿城区文化馆、温州市青少年活动中心等社会优质资源；围绕“安全通勤”项目，积极对接公安、执法等部门，安装人脸识别监控系统、补装路灯，保障校门口通勤效率与安全，构建民警、教师、保安、家长、志愿者“五方护卫”体系；在“作业管控”项目上，采用项目视导、问卷调查、交流改进的形式给予学校教研支持，同步出台鹿城区中小学作业管理办法，提出作业布置“八要八不得”；以“书包工程”倒逼学校精简作业、提高作业管理水平；建立作息安排提示单倡导科学作息，以五项管理为小切口促进“双减”落实。



(图1: 鹿城区中小学作业布置“八要八不得”宣传图)



(图2: 鹿城区中小学作息时间安排提示单宣传图)

“学校走访”互学推进。区教育局组织各科室、区教研院多次入校调研，在调研中针对学校提出的统一的困惑点及时做出相应指导，如在线上优学项目的实施中通过建立“学科名师巡班”利用“学问通”线上答疑等方式，做好课后基础作业的指导；全区域81所小学、23所初中引入“云思智学”批改等技术支持数智赋能，建设高质量作业体系平台；结合区域调研、教研活动搭建联盟试点学校的互学平台；通过揭榜挂帅项目试点工作汇报会，了解进度、肯定成绩、及时总结经验做法并确定下一步推进方案。

“竞优打擂”辐射推进。一是中期汇报“把方向”。试点实施一个月举行工作进度汇报会，及时总结一月成绩，部署下一阶段工作要求。二是擂台竞优“促提升”。学校携项目落实的“成绩单”上擂比拼，全力吹响从“竞优”到“均优”的冲锋令。三是媒体宣传“推优秀”。利用市域教育专刊、区域微信公众号“鹿城教育发布”，积极展示、推广“双减”优秀成果与典型案例。

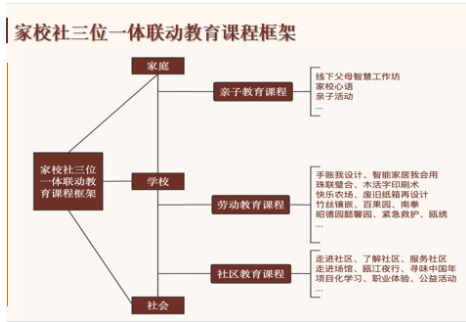


图1. 温州市南浦实验中学惠民路分校-校社联动



图2. 温州市实验中学-素养提升



图3. 温州市马鞍池小学-服务提质

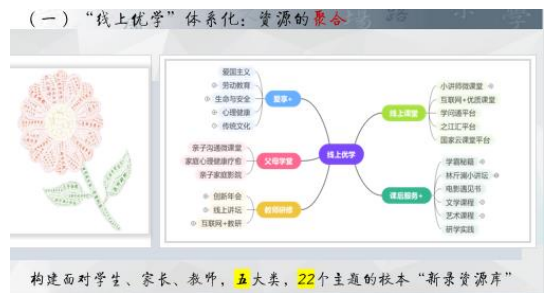


图4. 温州市广场路小学-线上优学

“案例汇编”提炼推进。教育局牵头科室、区教研院教科员组队开展专项对接指导，与学校一起做好经验提炼，其中4篇案例入选省教育厅“双减”优秀案例，32篇案例汇编刊印《“双减”惠未来》典型案例集，为试点校的深化与一般校的推进提供了样板。



图5. 鹿城区《“双减”惠未来》典型案例集

三、案例成效

经过半年的实践与探索，“挂帅”学校有特色，破难项目有成效，项目试点成果在全区范围得到快速复制与辐射，“揭榜挂帅”行动既定目标高质量达成。

鹿城区义务教育阶段学校实现课后托管服务100%全覆盖，满足家长多样化需求，参与学生数8.2万，课后服务满意率达98.84%；率全市之先开展幼儿园课后托管服务，将课后服务触角延伸到学前教育，初步形成全学段课后托管体系；不断丰富课后服务课程，围绕“五育并举”的主方向，结合自身办学特色，全区学校共开设400余门特色社团类课程。

校内减负成效显著，学校实现了作业“量”的管控与“质”的提升，经项目中期调查，全学段19568份样本反馈“作业量明显减少”。最近一次调查反馈，各学科教师布置分层作业的行为提升30个百分点达90%，94.84%的学生认为“老师布置的作业对我而言是有效的”；构建指向“学会学习”的评价体系，通过“指导方案-学校实践-项目评价”的闭环管理序列行动，并在全省推广辐射。

教师“礼遇优待”与学生安心工程进一步完善。放学疏散难题有效解决，校园秩序管理与通勤保障进一步加强；教师“减负”配套实施，维护好教师的合法权益及学校工作秩序。

2022年是“双减”工作的关键之年，鹿城区教育局将以“打铁还需自身硬”的决心，继续在课堂教学高效推进、课后托管质量提升、校外培训机构规范有序等方面下功夫、持续发力，敢于“啃硬”、善于“破题”，全力将“双减”工作推向纵深发展。

课堂分析观察实验室：用“数据”支持课堂优化再升级

兰溪市聚仁小学

一、 奔走在“一堂好课”的长途上

课堂提质，是让“双减”落地学校的最优解。“双减”背景下，一个重要挑战是，如何在减负的同时提升教育教学质量？教师的课堂，应当减掉什么？又最应该教会学生什么？才能让离师生最近的这片土壤生出提质减负的果实。

我校通过镜头下“课堂观察”的开展，“我心中的年级好课”的讨论等系列活动，引导教师们不断回顾、顿悟，对一堂好课的定义不断刷新、拓展、升级。



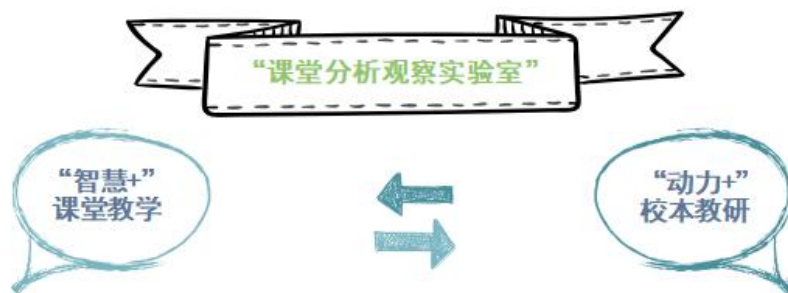
智能化时代的到来，信息技术在教育中的广泛运用，给我们开启了实现课堂转型的实践之门。我校扎根课堂，进一步创新并研究以学生为中心的课堂观察新模式，通过对课堂数据进行量的抓取再进行质的评价，以直接的数据证据来论证课堂中应用的教学方法、教学策略的是否能够达到预期的教学效果，从而更好地以学生为中心，促进课堂的优化升级。

二、 创新举措：课堂观察，走向大数据，走向高质量

(一) 构建“课堂分析观察实验室”，迈好“双减”提质第一步

“课堂分析观察实验室”，是执教者与评课者为一体的有主题、有序列、有工具、有方法的观课议课研究共同体，强调立足课堂教学，运用数据分析开展教研，以促进教师理解教学，改善和创新课堂。

“课堂分析观察实验室”的建设主要包括以下两个方面：



1. 基于“智慧+”课堂教学改进，生成“智慧加速器”

我校引入视频分析的课堂教学效果评价系统，用以辅助对课堂教学效果的评价，并在教研活动中实践运用。



在评课系统数据支持下，学生在课堂上的表现转化为数据，教师可以在综合分析观察记录及数据图表信息，给出评课意见和建议，为听评课提供真实的、有说服力的证据。

2. 基于“动力+”校本教研路径，形成“动力加速度”

教研组参考崔允灏教授团队的课堂观察 LICC 模式，从教师教学、学生学习、课程性质、课堂文化四个维度出发，细分 12 个观察点，这为教师理解课堂教学、确定研究问题、明确观察任务提供了一张清晰的认知地图。

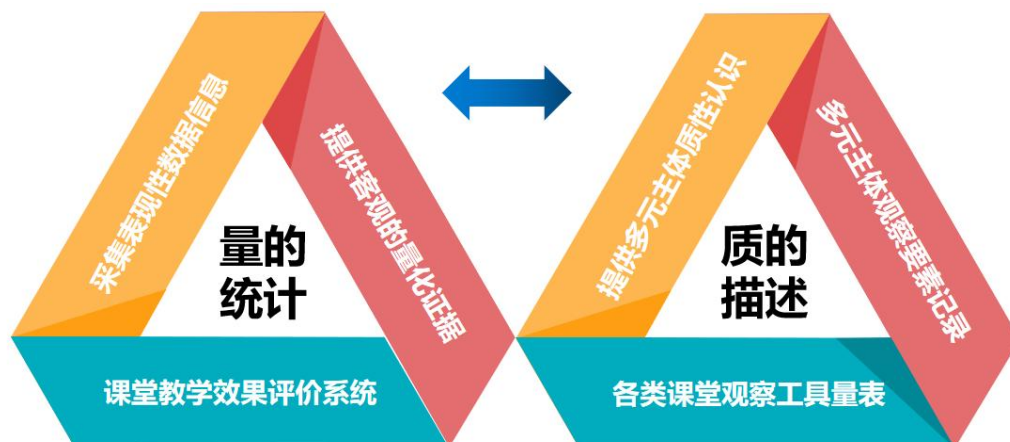
教师教学	学生学习	课堂文化	课程性质
● 教学机制	● 专注倾听	● 教学特质	● 课堂评价
● 内容呈现	● 互动合作	● 课堂氛围	● 目标定制
● 课堂组织	● 独立学习	● 师生习惯	● 资源应用

教师基于不同的研究主题设计相应的“观察量表”。课堂观察定制者的身份，让教师对“如何观察”进行思考，关注的核心仍然是如何上好一节课。

（二）“实证+数据”，基于课堂证据进行深度分析

“课堂分析观察实验室”在听课过程中采集“教”与“学的表现性数据信息，

直接为评估结论提供客观的量化证据，与多元主体选择使用的各类课堂观察工具量表的“质性描述”相结合，实现科学的课堂诊断。



一套“量的统计”与“质的描述”相结合的结构化观察系统的开发，让教师一边观察学生学习，一边反思和改进课堂。

下面以三年级语文《灰雀》一课的课堂观察为例：

1. 问题导航：确定观察点，开启问题驱动下的课堂观察

观察小组通过集体协商，确定研究的核心主题为“课堂评价”。在“评价任务”设计并嵌入教学活动中之后，要思考：在具体的课堂中，我们是如何运用的？

当我们选定一个明确的主题后，教师不仅是在“研究课”，更是基于主题对课堂进行研究。围绕观察点，观察小组开发相应的观察量表，观察量表由三个问题组成：

• 教师是如何呈现评价任务的？
• 教师是如何收集评价信息的？
• 教师是如何组织分享、交流与反馈的？

2. 工具辅助：借助观察工具，搜集观察证据

教师利用“观察量表”，采取逐项收集与整理证据的方式，记录课堂评价是如何进行的。如下图一位教师的记录所示：

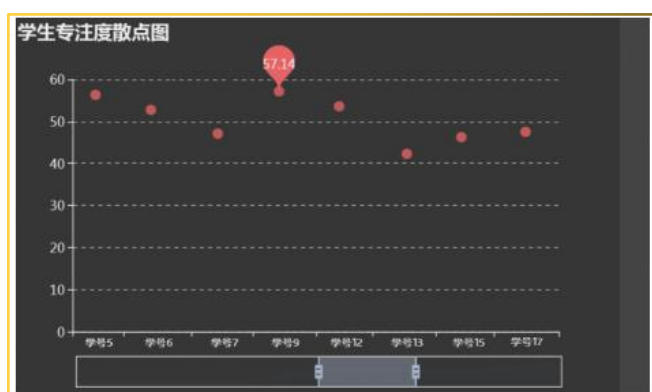
<p>• 教师是如何呈现评价任务的？</p>
<p>教师在一段导语之后，由学生参与，举了两个例子，来说明要读出文章的言外之意；学生在明白道理后，完成学习任务单。</p>
<p>• 教师是如何收集评价信息的？</p>
<p>教师“舍得”将学习时间还给学生，教师进入学生之中，既不干扰学生的学习，又时刻关注学生的学习，同时，也在发现学生的典型作业。</p>
<p>• 教师是如何组织分享、交流与反馈的？</p>
<p>教师请学生分享并作了适时的点评。学生的分享证明了学习是有效的，尤其是第3位男生将列宁的心理揣摩地十分精确；但也有两位同学用词不妥，可惜教师没有及时指出。</p>

与此同时，课堂智能评课系统通过课堂智能分析架构的数据层、认知层，结合标准层导向，给予教师基于“数据—证据”的反馈报告。

例如，教师在呈现评价任务的过程中，学生的表现又是如何的呢？平台对这一环节的学生的学习表现从举手、听讲、阅读、写字、起立五个方面进行数据统计。通过数据，我们明显可以看出处于听讲状态的学生占据大多数，但举手的同学较少，同时还有几名同学直接在完成学习任务单，可见学生参与度不高。



同时还有几名同学直接在完成学习任务单，可见学生参与度不高。



又比如，在教师收集评价信息的环节，教师给学生留下了充足的时间进行写作。通过平台提供的这一环节学生的专注的统计散点图，我们可以看出学生的专注度差距比较大。如何促进学生自主学生时的专

注度，这又对评价如何介入课堂留下了思考。

3. 观察反思：基于观察证据，进行深度反思

课堂观察的反思，是关于主题的、基于证据的、借助分析工具的。观察小组基于课堂观察量表，认真回顾观察到的学生学习过程，并结合辅助数据，以“在具体的课堂中，我们如何运用评价任务？”的问题为核心，提出三点反思：

如何确保学生对评价任务的理解？

如何促进学生完成任务时的主动参与？

如何促进学习信息的提升？

课堂观察，由问题驱动，经由课堂，回到问题。

（三）“指导+塑造”，课堂观察之后，课堂设计再升级

观察小组在问题的驱动下，基于多样的观察证据探讨存在的问题，并用发展性的建议帮助团队解决问题，促进团队与成员成为课堂观察中的学习者和研究者。主要包括“指导”和“塑造”两个环节。

1. “指导”——基于行为标准制定改进方案

观察小组基于“问题—证据—反思”的观察模型对课堂展开科学的观察，同时基于反思提出的问题再次展开头脑风暴，梳理如下：

1. 确保学生对评价任务的理解：清晰的指令；必要的示范；学习单的呈现
2. 促进学生完成任务时的主动参与：坚持让学；提供指导
3. 促进学习信息的提升：典型信息的分享；专业点评的介入；结论的提炼

在此基础上，观察小组对本课设计着重进行三方面的修改：（1）对本课评价任务的设计针对学习目标进一步优化，一一对应让评价的指令更加清晰，促进学生的理解。（2）缩短个人任务的时长，增加个人任务的次数，在此基础上增加小组合作环节，促进学生的参与。（3）对课堂细节进行了更为精准的设置，比如点评的准确性，导入单加入学习情境等等，促进学习信息的提升。

学习目标	评价任务
1. 能通过快速阅读找出说明灰雀被男孩捉走了的证据。	1. 文章哪些地方说明灰雀被男孩捉走了，找到证据。
2. 能根据角色特点朗读对话，正确读出不同角色的语气。	2. 小组合作，分角色朗读人物对话，抓住“语气词”“提示语”“标点符号”三个法宝，读出人物的语气。
3. 能借鉴教师的范例，说出、写出人物语言背后的心思。	3. 根据人物对话和故事情节发展，品一品人物语言背后的“心里话”，揣摩内心想法，写一写人物的“心里话”。
4. 能对列宁与小男孩的做法做出评价，丰富对“诚实”这一品质的认识。	4. 交流学习课文后对列宁和小男孩的评价，议一议小男孩是否诚实，说说理由。

26 灰雀

班级： 姓名：

写一写

列宁的心理话：

男孩的心理话：

26 灰雀

班级： 姓名：

情境1：列宁看看男孩，又看看灰雀，微笑着说：“你好！灰雀。昨天你到哪儿去了？”

情境2：第二天，列宁来到白桦树下，果然又看到那只灰雀欢蹦乱跳地在枝头歌唱，那个男孩站在白桦树旁，低着头。

写一写

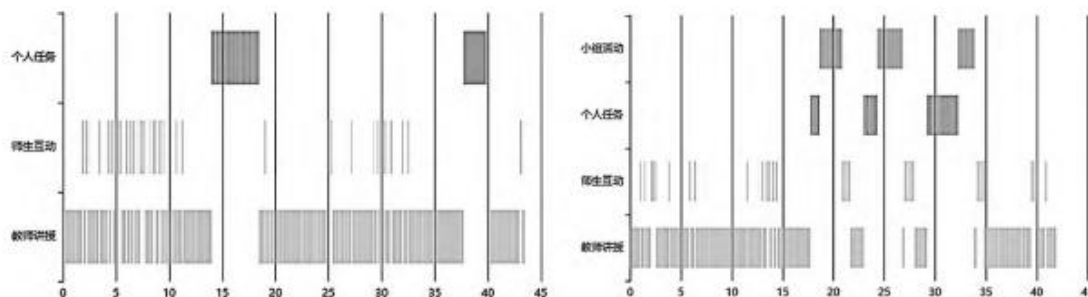
列宁的心理话：

男孩的心理话：

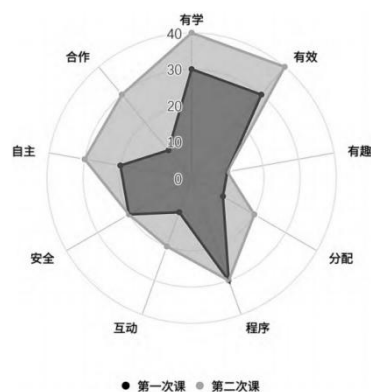
2. “塑造”——基于课堂实践施行刺激与强化

在对问题深入探究、反思提升的基础上，观察小组开展第二次课堂观察，基于第一次未解决的问题进行实践探讨，力保教师在实践中学习，在学习中回归实践。《灰雀》一课，该教师在对教学设计进行了调整后，在不同的班级进行第二次授课。

以下对这两节课简称为“第一次课”和“第二次课”，课堂智能分析得出：



第二次课，随着教师评价任务的明确化，教师的讲授时间明显减少，有意识地增加了个人任务的次数，缩短了个人任务的时间并加入了小组活动，促进学生与学生之间的交流与协作，在有学、有效、分配、互动、自主、合作等维度高于第一次课，显然学生在任务参与的自主性上有所提升。



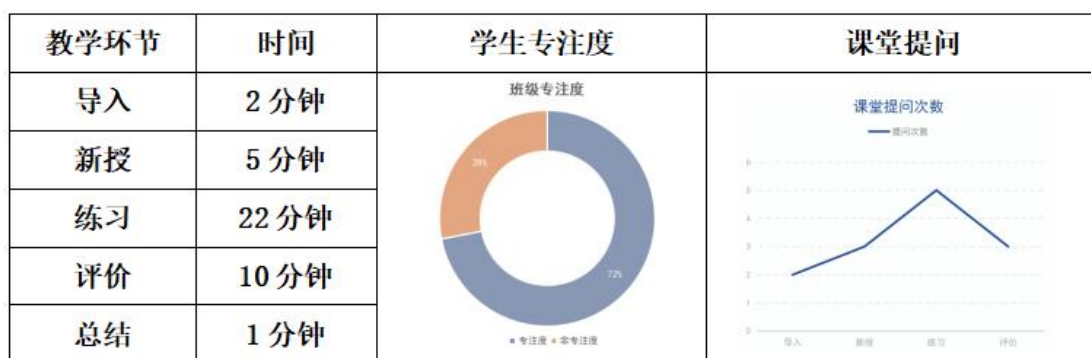
沿用新的教学设计再次进行教学尝试，从更多维度的数据采集、数据分析、证据推论展开，并运用相应的模型与分析框架展开比较，通过数据反馈发现课堂

教学的可行与不足之处，找到教学改进与教学变化的证据。

三、 钩沉“课堂分析观察实验室”实践探索之效果

（一） 学生：主动参与，激活了学习力

学生在课堂上参与度的高低关系到学生的自我发展，积极的参与是思维的活跃、情感的共鸣，是师生、生生间有效的沟通。课堂上，教师通过观察学生的学习行为，再反观自己的教学设计，在精准观察的指导下，教师走近学生、理解学生，及时地调整学习内容、方式、过程，学生参与的环节增加了，提问的次数增多了，学习的积极性也就突出了。



（二） 教师：问题驱动，增强了研究力



问题驱动下的课堂观察，以团队共同关注的核心、突出的问题作为整个周期探究问题，在不断的实践探究中，课堂观察所探究问题的深度和广度得以延伸。教师不断

超越对课堂已有的认识，以生为本，在博采众长中丰富教学实践经验，习得研究与解决问题的方法与策略。

（三） 学校：智慧教研，提升了指导力

“双减”下，我校教研活动借助技术应用和数据思维，寻找、分析教学问题“量”，并以此为依据开展教研，从原来靠直观认知和主观经验的传统教研逐渐转向基于数据和实证分析的深度教研，从而增强教研活动的针对性，提升教研决策的科学性。从“用经验说话”的描述时代迈向“用数据分析，用数据决策，用数据创新”的云时代。

我校聚焦“课堂分析观察实验室”，用“数据”支持课堂优化再升级，是“双减”提质减负的新尝试。以学生学习为中心的课堂观察，让教师从教学的讲述者换位为教学的倾听者，在观察中理解学生的学习。我们追求的是要促进学生深度学习、深度理解的课堂。如何基于对学生外显的观察，促进学生的深度理解？我们将进一步从真实教学情境的建构、适切教学交互与评价的融入、实时追踪与精准教学的提供三方面延续我们的思考。我们希望学生在课堂上能超越知识的获取，像专家一样思考和表达，最终使学生形成带的走的素养和能力，而不是背不动的试题和书包。

“亲暖教育”视角下的家校社共育体系构建

永康市古山镇古山小学

一、案例背景

随着“双减”政策的不断执行，孩子在家时间明显变多了，做作业时间明显减少了，在家休闲娱乐时间变多了。但是由于家长陪伴能力不强、亲子活动质量不高、亲子指导方法不佳、家庭教育资源不足等等，家长焦虑也逐渐增加了，面对这种情况，家长的无所适从，亲子矛盾变得越来越严重。科学的家庭教育指导成为家长迫切需求。

在古山镇政府和市教育局的支持下，学校通过家、校、社三方联动，挖掘和整合区域内的教育资源，如开辟企业内、乡镇中、村落里等学校之外的教育阵地，为家长在“家门口”提供便利而又专业的家庭教育指导，让家庭教育更有法、有方、有度、有料，让亲子陪伴更加温暖有效。

二、解决问题的特色做法与经验

（一）学校牵引：做好顶层设计，为亲暖教育奠基

1. 创建乡镇家校社共育大联盟

根据《浙江省家庭教育促进》和“双减”政策，结合区域发展特点和学校实际，主动作为，积极建构“政府主导、部门协作、学校组织、家长参与、社会支持”的家庭教育工作发展新格局。整合区域家庭教育资源，成立家庭教育联培讲师指导团，讲师指导团由聘请的大学教授、市家庭教育研究中心的专家、家庭教育指导师（家长）、学校教师等组成，团长由镇妇联主任担任，校长任副团长，下设办公室为学校德育处，形成提升家长教育能力的三合助力。学校明确党支部书记为分管领导，德育处为职能科室，德育主任为具体负责人。在做好家长学校的同时，逐步探索“双减”政策下的家庭教育，并依托古山镇政府和市教育局在全市成立了首个“家校社共育大联盟”（见图1）。



图1. “家校社共育大联盟”体系

2. 尝试三位一体区域联培机制

依据《全国家庭教育指导大纲》，参考家庭教育指导师岗位实践操作要求，结合“双减”政策下学校和家长的实际需求与碰到的困惑，尝试构建区域“家校社共育大联盟”的父母成长计划——家庭教育三位一体联培机制（见图2）。包括家庭教育理论学习、家风家训的拟定和家庭教育实践，其中家庭教育实践则以情景再现式沙龙、观看家庭教育片、家庭民主会议、经验分享、结对帮扶等形式，用示范、讨论、交流等方式切实解决家长在日常生活中遇到的共性问题。

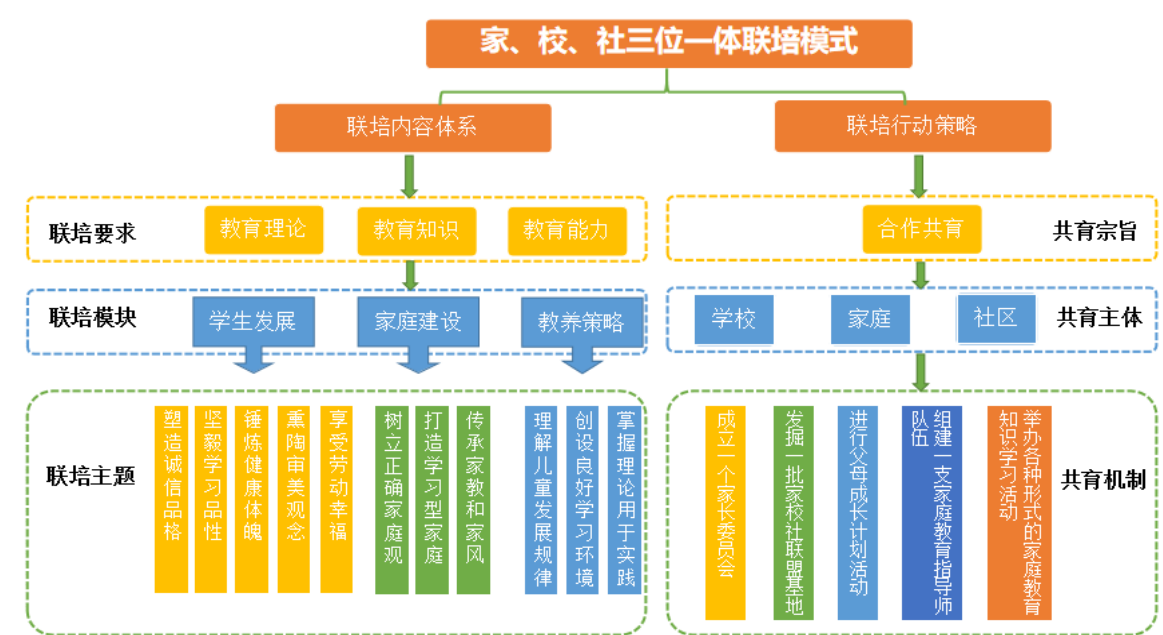


图2. 家、校、社三位一体联培模式框架

3. 健全网格化家校社共育网络

建立健全了学校、年级和班级三级家长委员会，完善各级家委会章程，明确家委会职能、权利和义务，落实三级家长委员会党员联系网格制度，组建家庭教育讲师团（见图3）。本网格化管理从上到下和从下到上两条路径，使问题发现管理实施形成对流。从上到下的是由校领导确定每一个时间段内的家校社共育主题，分发到各级段，由级段负责教师根据本级段的学生年龄层次和具体情况，根据校领导的主题明确本级段的子目标主题，再分发到年级段的各班级中，最后由各班级负责人开展具体的家校社共育内容。向家长传送先进的家庭教育理念、知识和方法，开展形式多样的家庭教育指导服务和实践活动。

从下到上，则是由每个班级负责人在一个时间段内，发现、收集本班家校社共育问题，经过诊断，将有待解决的问题反馈到年级段负责人处，年级段负责人根据情况，组织同级段有经验教师对问题给予专业指导，如还是解决不了的，则由年级段负责人汇总、分类到校级领导处，最后由校级领导邀请专家进行科学、有效的指导。

古山小学家庭教育“三服务”网格化管理图

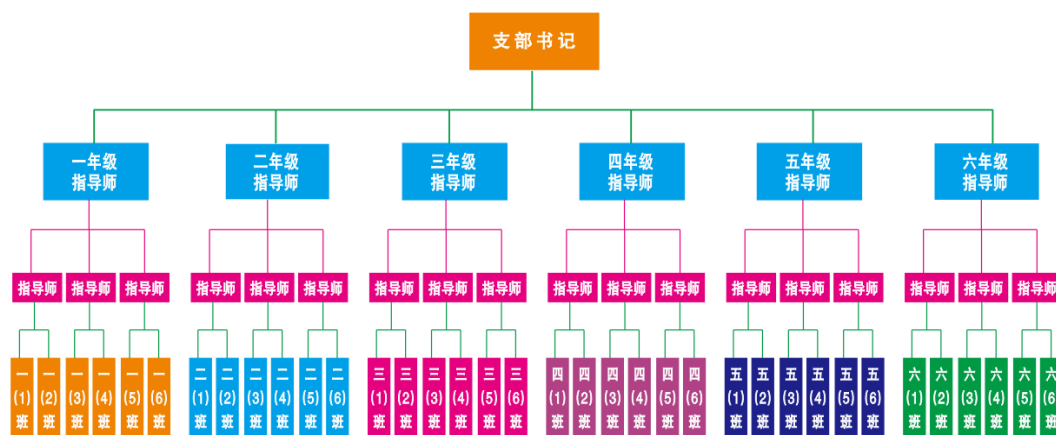


图3. 古山小学家庭教育“三服务”网格化管理图

(二) 家长主体：落实家教互助，为亲暖教育赋能

1. 明确家庭教育内容，编写崇正家庭教育指导手册

家长委员会根据“崇德养正”的乡镇家庭教育优良传统，制定家校共育计划，将劳动教育、孝敬教育、心理健康教育等作为家庭教育的主要内容。在市家庭教育研究与指导中心的指导和帮助下，先将全校家长在家庭教育中的困惑进行汇总、

分类。再根据孩子不同年龄段的心理、生理、学习情况，由家庭教育指导师进行相关主题的分类，再加上专业知识的解答和引领，在文末给家长留下家庭教育的思考与对话空间，家庭教育指导师根据家长留言，了解家长对此次家庭教育主题学习情况进行下一步引领，最后将一学期的主题汇总成一本属于孩子自己的崇正家庭教育指导手册（见图4）。以六年级《崇正家庭教育手册》为例，家庭教育指导师根据六年级孩子的身心发展特点，制定以下目录：如何引导孩子合理面对青春期变化；家长如何帮助孩子调节学业压力等。

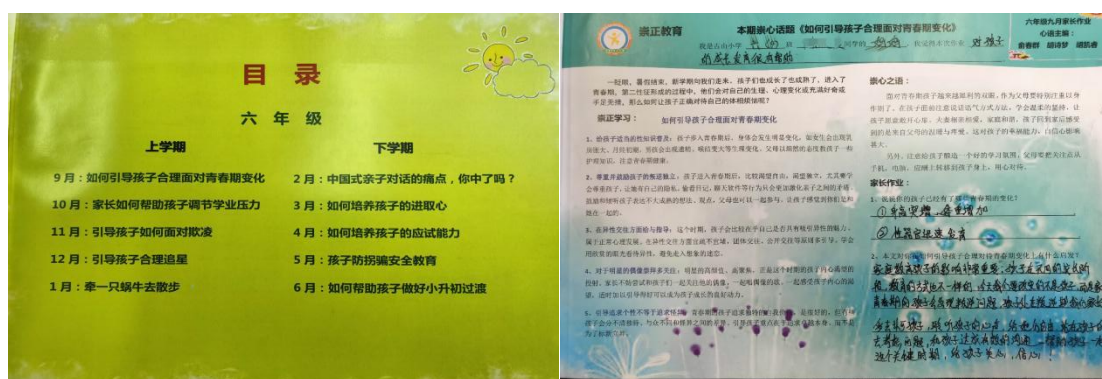


图4. 崇正家庭教育手册

2. T&H 家庭帮扶结对，定期举办互助成长主题活动

T&H 家庭活动，即家庭帮扶结对“twining and help”。由学校提供家长家庭教育交流平台，从每个班级里挑选出一些有教育困难（家庭相处方式、教育方式、孩子学习上等）的H家庭，再对应的挑选出一些T家庭（对相关家庭教育方面有经验，能够互帮互组的），进行一对一结对。也可以是有意向想要学习相关家庭教育知识的家庭之间互相交流，分享家庭教育心得（见图5）。



图5. 新永康人结对活动

3. 家长助教百家讲坛，定时开展育儿经验分享交流

父母是孩子的第一任乃至终身的老师，家庭教育是一切教育的坚实基础。培养孩子需要家长们一生的努力，更需要家长们用聪明科学的方式。

最好的说教，不是单一的理论灌输，而是以亲身经历作为起点，用已经成功的案例来证明，才是最有效的。让有相同困惑的家长组团，再由有相关优秀经验的家长定时开展育儿经验分享，在轻松幽默的聊天中一起探讨家庭教育的方法与知识，形成“百家讲坛”，将温暖教育在家庭教育中流传（见图6）。



图6. 百家讲坛

（三）社会协同：融贯三方合作，为亲暖教育提质

1. 家长培训班，融合线上线

学校与永康市教育局、古山镇镇政府三方合作，依托“家校社共育大联盟”，启动了父母成长计划培训（见图7），利用双休日和晚上，举办家长培训班，先后开设了专家讲座《家庭教育中热点问题的剖析与对策》《小学生发展特点与家庭教育》《做一个有教育准备的家长》《谈谈极简主义家庭教育》等。通过一系列的父母成长计划，连续培育出了100多名家庭教育指导师。

学校于5月份将再次举办家长线上家庭教育技能培训班，旨在让家长们学会在疫情期间如何更科学地进行亲子活动、家庭指导、心理疏导等。

2. 家长接待日，实现针对辅导

依托“家校社共育大联盟”，永康市教育局、古山镇人民政府、人力社保局等多方联合，在古山镇古山四村文化礼堂针对社会上的家长举行定期的“家长接待日”活动。旨在帮助乡镇家长及时更新家庭教育先进理念，掌握科学教育子女的方法，提高乡镇家长科学教育子女的能力和水平，让乡镇家长可以在家门口就

可以得到针对性的辅导。

后由于受疫情影响，无法定期举行线下家长接待日，为了更好、更及时地帮助师、生、家长，缓解因疫情所致的心理不适、家庭教育问题等我校将其改为“抗疫心理援助平台”线上家长咨询活动，为全校师、生、家长提供情绪疏导、压力管理等方面的咨询和危机干预服务。

金华日报、中国教育报、中国德育报等各大媒体相继专题报道了家校社共育专题活动。

3. 亲子微视频，联动媒融推广

2022 年的寒假是实施“双减”后的第一个寒假，为了让中小學生度过一个充实、愉快、安全、有意义的寒假，永康市家庭教育指导中心与市融媒体中心合作举办《幸福我的家》短视频大赛。我校作为大联盟成员之一，有丰富的家庭教育素材与经验，鼓励家长结合“双减”、抗疫、寒假亲子时光等主题积极参与此次大赛，拍摄记录下双减生活中的美好花絮。最终，获奖作品在《幸福我的家》栏目进行展播，并通过掌上永康 APP、“永康人”微信公众号等平台进行推广。

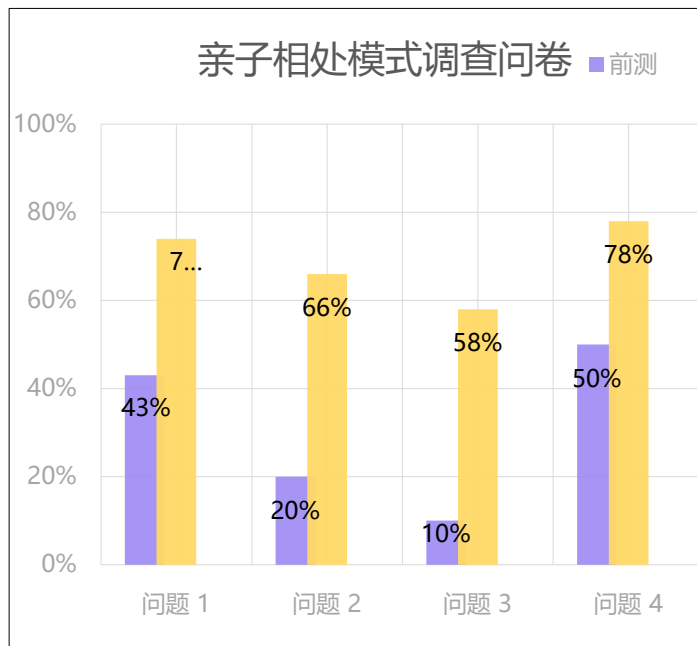
三、问题解决的成效和社会影响

（一）家长教育能力稳步提高

古山小学光荣的成为永康市第一个由当地镇政府与市教育局联盟共同成立的“家校社共育大联盟”。2020 年，在家校社三方合力下，成功培育出 53 位拥有“家庭教育指导技能”资格证的家庭教育指导团队。2021 年，又有 56 名家长成功考取“家庭教育指导技能”资格证。2022 年，已经有 87 名家长报名学习家庭教育指导师，家庭教育指导师的队伍真正逐渐壮大。

（二）亲子相处模式日趋改善

在“双减”政策下，通过调查问卷，对比家长学习家庭教育技能后的亲子相处模式满意度。家长将家庭教育学以致用，合理安排时间，让孩子们课余生活、周末生活形式变得精彩、丰富。科学地陪伴孩子，使亲子活动质量有了明显提高，孩子与家长之间的关系也因此变得更加紧密。



亲子相处模式问卷题如下：

1. 当您在处理孩子问题时，您常常是得心应手？
2. 您常常会带孩子参加各种适宜的活动（包括但不限于各类比赛、旅游、亲子夏令营、文艺演出、作品展览等）？
3. 在孩子犯错时您能科学地运用说服、引导的方式进行教育？
4. 与孩子亲子关系是否融洽？

（三）家校教育合力逐渐形成

在“双减”政策的逐步实施中，学校、镇政府、市教育局三方合力，逐渐形成一套完整的“亲暖教育”。“亲暖教育”即亲子陪伴，温暖家庭教育。学校定时、定期给各镇企业、各村落的家长提供有关孩子成长、科学的家庭教育方法等短视频，将短视频在企业、村文化礼堂等地播放学习。镇政府则定补给、定场所给社会中的家长提供学习便利与场所，让家长在学习中更有动力。市教育局定人、定质提供专业家庭教育专家到古山来提供“现场咨询”与讲座。“一区三联”家校社携手通过利用各自优势，形成“1+1+1>3”的家校社合力，有效强化和塑造了良好的教育氛围，为家长更便捷地学习家庭教育，为孩子养成优良品德、习得好习惯持续发力。

“双减”以来，我校在“减负担，不减质量”与“减负担，不减陪伴”两大核心理念的螺旋推动下，区域内的家庭教育由封闭走向开放，由学校孤军奋战走向家校社携手并进，履践致远。相信在家校社三方亲暖教育合力联培下，永康古山的孩子们一定能够拥有更全面、健康的成长。

完善体质管理，护航身心健康

衢州市白云学校

一、“双减”背景下学生心理健康现状

“双减”后，我们学校除了落实各类政策，也持续关注学生的心理健康情况。发现学生心理健康依然存在以下问题：

（一）“双减”虽一定程度上缓解了学生的学习焦虑，但学生心理问题依然存在。

通过学校心理测评发现，“双减”政策实施后，在学习焦虑上有了一定程度的缓解，但是距离我们的预期还有一定的距离。

整体心理健康状况并未因为“双减”的开展得到有效改变。分析原因，一方面虽然“双减”在一定程度上减轻了学生的学业负担，减缓了孩子们的学习焦虑，但是客观存在的升学压力没有消减，孩子们的升学压力依然存在，从初三的学业压力指数我们就发现初三学生的心理问题相较于其它两个年级更为明显。减轻作业负担是治心理问题的表，锻造他们的灵魂才是根治心理疾病的本。

（二）无专职教师心理疏导方面成效有限。

为了保证孩子们的心理健康，我校有三位兼职心理教师，每周每个班级会定期开展心理健康教育课。但是由于教师不是专职的，在学生的心理疏导上不能做到专业有效。目前我们能做的就是定期监测，发现问题，反馈给家长和班主任。在后期的跟进与改善上还是存在很大的不足。从数据中我们也可以发现，存在问题的孩子在一定时间的跟进疏导之后并未得到很明显的改善。发现学生的心理亚健康问题，学校高度重视。但是由于缺乏专业知识，我们对自己的心理疏导是否具有科学性依然存疑。面临可能犯错和袖手旁观两个选项，但是我们一个都不想选。就缺少专业知识的教师团队而言，有效的预防干预的作用远超过滞后的治疗。

（三）干预教育的依据与目标

针对三个年级情绪困扰的情况，我校心理老师提出的教学建议为：首先鼓励学生加强体育锻炼，运动在改变不良情绪，振奋精神方面有较好的效果，关键在于体育锻炼，如跑步、打球、游泳等反复持续，都能加速脉搏，促进血液循环，改善身体对氧的利用。其次，可以进行环境调节，比如指导学生听一些与自己的情绪完全合拍的音乐，借助音乐改变心情，或者通过选择具有缓解和镇静作用的

清淡颜色，滋养心气，减轻焦虑紧张情绪。第三在学生遇到情绪困扰、心情低落时，引导学生认真阅读课外书籍，或钻研某种感兴趣的技艺，培养他们的业余兴趣爱好，进行情绪的转移。但如果情况严重时，则需要进一步诊断，或及时转介，寻求更为专业的心理治疗。

二、以运动为支架，助力心理健康

在心理教师建议的基础上，我们结合本校原有的体质管理政策，在四个时间段的运动基础上

（一）运动干预措施：

1. 课桌舞，音乐与运动结合缓解情绪

课桌舞是 2021 年“双减”开始之后，我校体育教师联合心理教师以及音乐教师借鉴网络平台视频，联合开发的运动形式。它用时特别短，一支课桌舞大约用时 3 到 5 分钟，所以我们主要将它安排在课间，两节课的间隙，或者遇到下雨天，无法正常开展大课间活动的时候。它主要的运动场地是教室和自己的位置，以简单的动作配合欢快的音乐，让孩子跟着节奏舞动。它与其它的运动最大的不同是，它既是运动也是舞蹈。课桌舞动作简单易学，配上节奏感十足的韵律，有效地活动了学生的上肢、颈、肩、背等部位，可以缓解上课、写字带来的疲劳。下课时孩子们追逐打闹减少了，都纷纷利用多媒体学习自己喜爱的课桌舞。为了保障运动的时间，我们采用的是固定 1+随机 N 的形式保障运动时间。固定 1 就是每天下午第 3 节课下课到校本课程的上课这段时间，我们延长了这节课的下课时间，将这个时间段确定为固定的课桌舞运动时间。随机 N 则是指孩子们在两节课的间隙如果时间允许，他们也愿意的话可以选择任意两节课间开展课桌舞活动。

因为运动的时间是课间，为了提高大家参与运动的积极性，自 2021 年 9 月开始，学校开展课桌操比赛，全校 66 个班级全体参与。因为其接地气、生活化、简单易学，受到了孩子们的热捧。孩子们从一开始的跟着学，慢慢学。后来变成主动学，自编自导自演。甚至有时候下课走廊里看不到人，只能听到阵阵音乐声和孩子们的欢笑声。学校也评选出了一批优秀的案例，在全校范围内表彰，并在学校视频号上展出。动感的音乐和身体的律动有利于纾解孩子们的学习压力，在这短短的时间中参与运动，身心都得到了锻炼，缓解了他们学习中产生的紧张情

绪。时间短灵活可操作性强是课桌操的优势。在开展课桌操比赛一个阶段以后，我们对各年级的情绪性指症检测中发现，适应力与复原力呈现增强的趋势。



图 1. 703 班班级抖音号视频展示课桌舞



图 2. 学校视频公众号课桌舞展播

2. 课间锻炼，改善心理压力

我校心理老师查阅了相关资料发现，科学研究表明，不同运动形式、运动时间、运动强度对提升心理健康的不同作用。分析、评价了运动干预效应（运动项目、运动强度、运动频率、一次运动时间和运动持续时间）单独和交互作用与学生心理压力的关系，发现中等强度的体育锻炼更有利于改善学生的心理压力。在运动形式上有氧健身操的效果与跑步的效果相当，且组合形式的运动效果优于单一的运动形式。每次 30-60 分钟的运动效果锻炼对促进心理健康效果最好。运动干预强度控制在中等强度，每次累计时间保持在 30 分钟左右是参与者获得心理效益最佳时间。

于是我们对每天 8:10 开始的持续时间为 30 分钟的大课间安排进行了优化提升。由原来的固定的做广播操变成组合运动。即：10 分钟的慢跑+5 分钟的广播操+15 分钟的啦啦操。慢跑有利于培养孩子的耐力和抗挫里。而广播操和啦啦操都是属于有氧操。我们引进啦啦操的原因是健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体的运动项目，它和广播操一样都是男女皆宜的运动，而且对塑造人健美的体型、提高人的协调性以及增强审美意识的作用较大。该项运动可以使学生的身心放松，是缓解心理压力的良药。

最初孩子们不会啦啦操，我们就采用坚持 10 分钟慢跑加 5 分钟广播操的形式，另外的 15 分钟让孩子们以班级或者小组为单位在操场排练自己班级的啦啦操。大概一个月后，孩子们的排练就有了初步的成效。15 分钟的自由有氧啦

啦啦操可以完整完成。在实际操作的过程中，孩子们又提出了改进的方法。因为每个班的啦啦操是不一样的，所配合的音乐也是不一样的，但学校广播里只能提供一种音乐。问题来了，要选哪个音乐呢？孩子们提出了解决的方法，他们希望学校能以月为单位组织啦啦操比赛，每月获胜的班级可以取得音乐支配权。这个比赛一方面可以提高孩子们的运动积极性。另一方面还能锻炼孩子们解决问题的能力。学校很快采纳了建议，并将权力下放给学生会，由学生会自主制定方案，以月为单位评比，并将此项评比纳入星级班级考核。



（图 3. 2021 年 11 月啦啦操比赛）



（图 4. 7 年级学生利用课余排练啦啦操）

新方案实施 12 周，心理老师在第 6 周与第 12 周进行检测，结果显示焦虑得分前、中、后差异显著 ($P < 0.001$)，后测显著高于前、中测。结果表明本校初中部三个年级进行 6 周组合运动学生的不适应、焦虑水平下降，当他们经过 12 周有规律的组合运动后，焦虑水平得到大幅度改善。

3. 专业运动，培养坚韧性

我校是少体校，每天的 16:10—17:00 为校本课程时间。在这段时间里，学校专业训练的孩子参加自己的专业训练课程，其他孩子则在班级自修。学校有舞蹈、篮球、足球、田径、射击、射箭、游泳、击剑等社团，学校以外聘的形式聘请了射击、射击、足球、击剑的专职教练。“双减”实施之后，我校决定优化这个时间点的活动，将社团活动的面铺开，致力于普及到每一个学生个体。国外有学者在学校和社区开展体育活动提升青少年运动员心理坚韧性的研究中指出，有目的的体育活动辅以心理坚韧性干预可以促进青少年的积极情绪和抗压能力。

无论是课间的课桌舞还是大课间的啦啦操都是没有明确的目的性的，而如果孩子选择了专业的运动项目的话是不是就可以更加有效的提高他们的坚韧性和抗压能力呢。在这样的考量之下，学校在非专业运动员中开设社团课，频率为每

周 2 次，时间为校本课程时间。利用本校的师资，开设足球、篮球、排球、长跑、短跑、健美操 6 个社团。社团老师在心理教师的指导下借助竞技心理坚韧性的培养方法如：目标定向、表象训练、放松训练、专注力训练和思维停止机能训练等方法对体育运动中的青少年施加干预影响。经过一个学期 12 周的干预之后我们发现学生的耐挫力得到了一定的锻炼与培养。一定程度的实现通过自我要求达到进步，在遭遇困难时不轻易放弃、学会忍耐，进而增强心理、生理极限，以达到促进心理健康素质发展的目的。心理健康培养是一个长期的过程，在本阶段的基础上我们会继续改进跟进。



(图 5. 游泳比赛)



(图 6. 射击队训练)



(图 7. 射击队训练)



(图 8. 击剑队训练)

三、提升体质，赋能心理健康

(一) 时间有保障，品质有提升

开齐开足体育与健康课程。中小学校要严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，小学一至二年级每周 4 课时，小学三至六年级和初中每周 3 课时确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。我校的学生每天在三个时间段的运动总时长是超过一小时的，此外我们每周的体育课的时长也是有效

得到保障的。自新方案实施以来学校出台巡课政策，每一周有值周小组共三名教师，每个年级配套学生会的 2 位同学，在固定的时间地点巡课检查，负责监督和记录每天的活动开展情况并打分反馈。

运动品质得到提升。之前我们所保障的只是单纯的运动时间。运动形式比较单一。新的方案实施后。在运动形式上，我们变得更加丰富，学生的可选择性也更强。其次，每个时间段的运动形式针对的是不同问题的调节：课桌舞让孩子们在课与课之间得到身心的放松；大课间的组合运动缓解压力；校本课程的专业训练则培养孩子们坚毅的品格。

（二）学生体质和视力都有所改善

我校初中段学生体质测试优秀率由原来的 20%左右提升到 30%以上。其中有部分班级提升到 40%以上。孩子们的体质有了一定的改善。同时班级的近视率得到了一定的控制，学校的近视率没有明显下降的情况。数据表明，运动时间得到保障，学生的健康也得到了一定程度的保障。

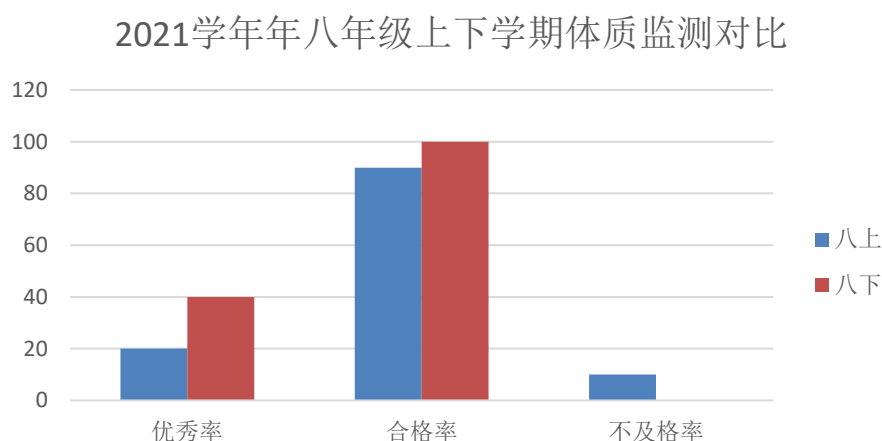


图 9. 2021 学年第一第二学期八年级体质监测对比

（三）学生的心理问题得到了一定的程度的缓解

从运动干预前后数据对比可以看出，除了学习适应能力变化不大。在自我意识、社会交往、校内人际关系、挫折耐受力、敌对、焦虑、学习压力变化上均达到显著性差异。

表 1. 干预活动开展前心理检测数据

分量表	适应		困扰		复原力	
	检出数	比例	检出数	比例	检出数	比例
统计量						

初中 1 年级	1	0.29%	29	8.41%	31	8.99%
初中 2 年级	0	0.0%	59	16.67%	36	10.17%
初中 3 年级	0	0.0%	66	19.19%	53	15.41%

表 2. 干预活动开展后心理检测数据

分量表	适应		困扰		复原力	
	检出数	比例	检出数	比例	检出数	比例
初中 1 年级	0	0.0%	20	5.7%	20	5.7%
初中 2 年级	0	0.0%	39	11%	30	8.4%
初中 3 年级	0	0.0%	54	16.2%	53	15.41%

对比两表，在运动干预之后，初一与初二学生的抗困扰与复原力都有较大提升，初三学生的改变不大。老师再次谈话调研，发现初三学生并未百分之百参与这三项运动。其实初三的学生存在的问题明显高于其他两个年级，了解这一情况之后，我们马上跟进调整方案，强调初三年级必须保质保量参加运动，也特意将三个年级的运动时间错开，确保落实。

（四）得到家长社会的好评

白云视频号“紫薇北路 199 号”展出了课间操以及白云各项赛事的视频。累积点赞数已经破万，其中有几条视频转发点赞量极高，在社会上引起了很好的反响。网友们在下面纷纷留言对这一创新性课间活动形式的赞美和支持。