

热点

■ 本报记者 计思佳

近期,《海口市减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担工作方案》(以下简称《方案》)正式印发,明确“双减”工作实施要求和流程。根据规定,海口市校内课后服务今年9月将在城区学校全面覆盖,今年12月前全面优化课后服务质量。

据统计,截至目前,海口需开展校内课后服务的131所中小学中,81所学校已经开展校内课后服务,剩余学校正在筹备。

其实,为解决双职工家庭“四点半”接送难题,早在2019年海口就启动了校内课后服务试点工作。海口中小学今年秋季新学期启动的校内课后服务和过去有何不同?师资如何保障?海南日报记者近日对此进行采访。

『双减』落地,海口中小学加速提升校内课后服务

这个新学期格外不一样

基础托管覆盖面大幅扩大

“三指捏,一寸处。笔杆躺,指根部……”9月8日下午5时10分,在海口市第二十五小学一(9)班的基础托管课堂上,班主任刘鹤婷正带领学生们朗诵握笔口诀。等学生们熟记于心后,刘鹤婷拿着彩笔挨个在他们的大拇指指尖、虎口等部位做记号。看着手上的红色小点,孩子们感到很新奇,很快就把握笔的4个着力点记住了。

“根据要求,小学一二年级不布置书面家庭作业。一年级新生刚从幼儿园升入小学,很多人没有掌握正确坐姿和握笔姿势。我就利用基础托管课堂引导他们养成良好的握笔、书写习惯。”刘鹤婷告诉记者。

9月8日下午放学后,在该校三(10)班的基础托管课堂上,学生们都在安静地写作业,数学老师王颖负责维护课堂秩序。有学生向王颖请教难题时,她就拿出草稿纸一边演算,一边耐心地向学生讲解。

“我们学校两个校区共有4000多名学生。本学期推出校内课后服务后,学生踊跃报名参加。截至目前,已有超八成学生参加。”海口市第二十五小学教导处主任李娟介绍,“双减”背景下,根据要求,学校要充分利用好课后服务时间,指导学生认真完成作业,对学习有困难的学生进行辅导与答疑。“我校校内课后服务的基础托管基本由班主任、科任老师负责,他们对所在班级学生的情况更了解,指导学生学习更有优势。”

据了解,海口校内课后服务实行“5+2”模式,即学校每周5天都要开展课后服务,每天开展2小时左右,分为基础托管和特色托管两部分内容。其中,基础托管内容为作业辅导,特色托管内容为老师提供的兴趣类课程。从本学期开始,为了更好地指导学生在校内完成作业,海口大多数中小学的基础托管均由本校语数外老师负责。在服务对象上,也从过去的优先满足残疾学生、留守儿童、双职工家庭子女、家庭经济困难学生等亟需服务的学生群体拓展到全体学生。

特色托管课程丰富多彩

除了基础托管外,海口多所中小学校还结合自身师资特点和学生需求,设置了丰富多彩的校内课后服务特色托管课程,全面拓展学生素质。

欢快的快板、悠扬婉转的管弦乐、活力四射的桑巴舞……周一到周五下午放学后,海南省农垦直属第二小学的操场、球场、美术室成为学生们参加特色课程的学习场所,整个校园充满了勃勃生机。

近日,记者在该校合唱室看到,在钢琴声的伴奏下,30多名学生在音乐老师向仕兵的带领下放声歌唱。从小就喜欢声乐的学生林馨雅是该校合唱班成员,她从上学期开始选学合唱课,每周两次的音乐培训是她最期待的课程。她骄傲地说:“今年暑假,我们合唱团代表学校参加海南省第十届中小学生艺术展演比赛,荣获一等奖。”

今年秋季新学期,海口市滨海第九小学美丽沙分校开设合唱、WeDo机器人、编程猫、创意装饰画、水墨艺术、武术、篮球、跳绳等十多项特色托管课程供学生自主选择,涵盖运动、声乐、艺术、信息技术等多个类别,尽可能满足学生的学习需求。

“特色托管课程一经推出,就受到学生、家长的热烈欢迎。学校目前共有一到四年级1400多名学生,参加校内课后服务的学生超过1300人。”该校相关负责人告诉记者。

除了设置丰富多彩的课程外,如何确保学生在特色课程中学好、学优,对于学校来说也是一个新挑战。

“我们向家长承诺,学生学习特色课程后,将通过汇报演出、作品展示等方式对课程效果和质量进行评估。”海口市滨海第九小学美丽沙分校相关负责人说。

提高教师积极性 打造师生共同成长平台

按照“双减”政策要求,本校教师要成为提供校内课后服务的主要力量。根据省教育厅的规定,教职工参与由学校举办的校内课后服务可以按有关规定领取劳务费。劳务费按每课时税前75元的标准发放。目前,海口市教育局正在研究相关方案,将携手物价部门共同出台相关方案,明确费用收支流程等事项。

不过,开展校内课后服务,特别是开设一门特色托管课程,需要教师们投入大量时间和精力。如何提高教师们参与校内课后服务的积极性,也是许多学校目前面临的新问题。

海口市滨海第九小学美丽沙分校信息技术教师陈荣,是该校特色托管课程——编程猫的授课教师。这门特色课程通过视频互动的方式,让学生了解编程猫的用法,通过寓教于乐的方式加深学生对编程知识的理解。

“开设特色托管课程让我有了更广阔的视野和成长平台。看到学生们通过特色课程取得进步、收获成果,让我有了更多职业成就感。”陈荣说,该校很多特色托管课程的教学内容都是跨学科的,倒逼老师们在备课过程中不断提升自我,吸纳新知识,这是一个教学相长的过程。此外,学校开设丰富的特色课程,让更多学生有机会发现和展现自己身上的闪光点,让每个学生都能找到属于自己的舞台。

“相信随着校内课后服务特色托管课程内容的不断丰富,它将成为学生、老师开阔视野、提升素养、丰盈心灵、共同成长的重要平台和载体。”海口市滨海第九小学美丽沙分校相关负责人说。



海口市滨海第九小学美丽沙分校学生参加校内托管绘画课程。 学校供图

焦点时评

“补足”体育课,让学生不再“望课兴叹”

■ 士土绒

随着“双减”政策的落地,体育课再次成为教育领域关注的热点话题。有业内专家表示,此次“双减”政策的出台,对于体育课是绝对利好,因为这让学校体育的发展真正有了时间和空间。

之所以热议体育课回归课堂,是因为在过去一段时间,由于学生的学业负担太重,体育课被挤占的现象早已司空见惯。2019年,一位体育老师曾因晒出了他“卑微”的聊天记录而走红网络:当其他科目的老师频频要求占用体育课时,体育老师总是“卑微”地回答“好的”。有网友说,体育老师本应该是体质最好的那个,最后却经常被“生病”。事实上,真正“生病”的,或许是过度应试化的教育。

近两年来,我国越来越重视中小学体育教育,持续不断地以种种措施促进学生参与体育锻炼。2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,要求开齐开足上好体育课;今年4月,教育部印发《关于进一步加强中小学学生体质健康管理工作的通知》,要求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,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;不久前,教育部等5部门联合印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》,提出增加体育锻炼时间,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间……可以看出,中小学体育教育在学校教育中的角色变得越来越重要。尤其是这次“双减”政策的出台,给开足上好体育课提供了契机。

减轻学生过重作业负担,减轻校外培训负担,减下去的同时,素质教育要加上来。体育教育就是应该“补课”的重要内容之一。此前,很多家长提到重视体育课,提高体育考试分值时,常常担心加重学生负担。而在“双减”政策出台之后,家长们又担心学校提供的课后服务质量不高,学生只能无所事事地在学校度过这段时光。“双减”正好给体育教育提供了时间和空间。

当然,上好体育课可能遇到的另一个现实难题是一些学校的体育设施和师资的缺乏。据媒体报道,因学校的师资、场地等条件相差较大,不同学校提供的体育类课后服务质量也有较大差距。一些学校可以给学生提供几十种课后体育活动的选项,基本上可以满足学生参加不同体育运动的需求,而有些学校只能提供简单的几项体育活动,只有少数学生能够“抢”到课后服务的体育选项,大多数学生都只能“望课兴叹”。因此,要想“补足”体育课,加强学校体育设施建设,补齐体育师资力量也非常重要。特别是在义务教育阶段,要将教育资源更多地向相对落后的地区倾斜,让各个学校尽可能享有公平可及的体育教育资源。

此外,“双减”政策发布以来,体育、艺术类培训企业新增了3.3万余家,较去年同期相比增长99%。这也提醒我们,合理利用“双减”之后留下的空间,让学生运动起来,学校应该发挥主阵地作用,避免把学生和家长再次推向校外培训班。

培养运动习惯,增强身体素质,是惠及一生的重要事情。借着“双减”的东风,教育界应该积极行动起来,上足上好体育课,让良好的身体素质成为“双减”的成果之一,也成为送给一代人的珍贵礼物。

(据《光明日报》)

资讯

预防近视这么做 爱眼护眼“123”

日常生活中,一些孩子看“屏”多、户外运动少,容易形成近视。北京协和医院眼科主任助理、主治医师杨治坤提醒,儿童、青少年应注重日常学习、生活中的小细节,做到爱眼护眼“123”,努力预防近视的发生和发展。

杨治坤说,“1”是指每半年一次验光与眼部检查,及时的检查可以早期发现眼部相关问题;同时建立包含视力、验光、眼轴眼底等的屈光发育档案,以监测近视发生、发展趋势,进而早干预、早控制。

“2”是指每天自然光下户外活动2小时。杨治坤说,孩子们应自小养成良好的用眼习惯,并且保证足够的户外活动时间。“每天看视屏(显示屏)累计时长不宜超过1小时,年龄越小,看视屏时间宜越短,学龄前儿童最好控制在每次20分钟以内。”

“3”是指读写姿势注意3个“一”:胸与桌子间隔一拳,眼睛与书本距离一尺,握笔手指要与笔尖距离一寸。杨治坤说,近距离读写20分钟,要看6米以上远距离目标至少20秒。

杨治坤提醒,已经发生近视的儿童、青少年,除了铭记上述要点,还可根据近视度数、眼轴等数据的变化选择适合的治疗方法。使用OK镜(角膜塑形镜)和低浓度(0.01%)阿托品滴眼液是有效延缓近视发展的方法,可以单独或联合使用。

(据新华社电 记者田晓航)

三份清单助你建构新学期秩序

新入职的中学教师:

你好!首先,欢迎你加入光荣的教师队伍。凭借35年的从教经验,我想对你说,教师是太阳底下最光辉的职业,你值得拥有。

初入职场,第一要务当然是主动适应新环境和新角色。对于你来说,要了解学校的管理制度、工作流程,掌握常规工作内容与要求,虚心向老教师学习,逐渐从观察模仿做好规定动作到自主发展形成个人风格。建议你充分利用自身优势主动适应新环境,运用清单管理合理安排工作和生活。

面对最新出台的中小学“五项管理”规定、减负措施清单和课后服务“5+2”模式,新教师和老教师都处在同一起点上。这些新变化是我们需要学习的功课,可以进一步拓展我们的见识与经验。在适应新变化、运用新技术和直面新挑战方面,学习能力和可塑性都很强大的年轻教师或许比老教师更有优势。

针对你信中提到的茫然与焦虑,

我建议你用“愿望清单”建构新学期的工作和生活秩序。

1. 列一份专业成长清单。拟订新手上路的工作计划,列出必须完成的规定动作和新学期读书、学习计划。保持一种开放的学习态度,把进入新环境的工作和生活当作学习的功课,向生活学习,向良师益友学习,向书本学习。多听多看多请教,像海绵吸取水分一样吸收新知识新经验,把专业精进的精神融入日常的工作生活中。我认为这份清单至少包括以下两大项目:一是做好常规工作。认真落实教育教学规定,完成教育教学的规定动作,包括备课、上课、批改作业和班级管理等等。这是适应新环境和新角色最重要的第一步;二是量身定制新学期的阅读和技能学习目标。你可根据自身实际,确定每学期的阅读书目和需要习得的新技能。有一句话说得好:教师要给学生一碗水,自己必须要有一桶水。所以,活到老学到老,对世界永葆好奇与热忱,是为

人师者站稳讲台的智慧与底气,也是以身作则引领学生热爱学习的有效途径。一个好学上进的老师,其言传身教的影响力比空洞的说教更强大。

2. 列一份运动健身清单,养成打卡健身和运动习惯。身体永远是革命的本钱。江苏省锡山高级中学校长唐江澎曾说过,“好的教育是培养终生运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者。”其中,终生运动者是健康与活力的保障,也是责任担当、问题解决和优雅生活的重要前提。请根据自己的生活节奏,拟订合适的运动健身计划,选择一个能坚持下来的运动项目,充分利用打卡工具,督促自己每天保持一定的运动量。坚持运动打卡不仅能帮助你增强体能,也能锻炼你的意志。此外,还要善用零碎时间和工作间隙做一些拉伸舒展动作,忙里偷闲地放松自己的身心。把定期打卡和间歇的运动结合起来,能给身体提供充足的

能量,以饱满的活力面对每天的工作与生活。当你拥有运动的技术和习惯,你就会有更丰富的经验带领学生享受运动,学会健康地学习与生活。

3. 列一份休闲娱乐清单。如何提升休闲生活的品质,让有限的休闲时光成为身心的加油站,这是身在职场的人们都要面对的问题。高品质的休闲至少要满足以下条件:放松身心、愉悦情绪、滋养心灵。请在工作之余给自己留出一些休养生息的空闲时间,做一些与日常工作不一样的事。比如,在每天课后服务时间里,可以带领学生做一些有益身心的拓展活动,既能满足师生的兴趣爱好,又能缓解教学和学习带来的疲劳感,岂不美哉?请提醒你的学生,在完成繁重的学业任务之余,每天坚持做一些喜欢的事情犒赏自己,可以及时补充身心能量。

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

←海口市滨海第九小学美丽沙分校的基础托管课堂上,老师在辅导学生学习。 学校供图

↑海口市第二十五小学学生参加校内托管足球课程。本报记者 计思佳 摄



惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师:

您好!我是一名新入职的中学教师。新学期开启后,面对新环境和繁杂的事务,我产生了茫然和焦虑的情绪,不知道自己应该如何更好地融入新工作和制定未来发展规划。请赐教。谢谢!

——新入职的中学教师

