



近日，万宁中学学生走出校园。本报记者 袁琛摄

焦点时评

瞄准教育现代化
提升教师数字素养

熊丙奇

教育部日前研究制定《教师数字素养》教育行业标准，旨在提升教师利用数字技术优化、创新和变革教育教学活动的意识、能力和责任。

过去10多年来，信息技术快速发展，其与教育的融合受到社会普遍期待。但从具体实践看，有的学校、教师对“互联网+教育”“人工智能+教育”存在片面、功利的理解。因此，出台《教师数字素养》行业标准有现实必要性。尤其是ChatGPT的出现，引起了包括教育系统在内的全社会的高度关注。提升教师数字素养，利用数字技术推进教育变革，已时不我待。

据介绍，《教师数字素养》标准将用于对教师数字素养的培训与评价，具体内容包括能够掌握在教育教学中选择数字化设备、软件、平台的原则与方法；能够运用数字评价工具对学生的学习情况进行分析，应用智能阅卷系统、题库系统、测评系统对学生知识准备、学习能力、学习风格进行分析；能够利用数字技术资源发现学生学习差异，开展针对性指导等。这些都指向利用数字技术，开展更加有效的个性化教育。我国正在推进“双减”政策，力图把学生从较重的学业负担和校外培训负担中解放出来，这就要求学校教师关注学生的学习差异，而不是用一个标准“一刀切”要求所有学生。

数字教育技术具有丰富教学资源、实施精准教学、因材施教的优势，但发挥这样的优势，取决于使用者本身。教师在教学过程中能灵活使用互联网教育资源与人工智能技术，数字教育技术的优势就能得以体现。但是，如果教师上课时就对着课件照本宣科，给学生进行灌输式教学，那么数字教育技术的优势则变为劣势。这甚至可能让教师养成课件依赖症的同时，还因过多使用电子产品影响学生的视力发育。

学校、教师如何利用数字技术，是评价教育现代化的重要指标之一。但是，教育现代化不是形式上的现代化，而是教育理念与教育内涵、实质以及学校办学制度、教育评价的现代化。评价数字技术用得好不好，要看其在多大程度上推进教育摆脱应试化、功利化，重视给学生提供高质量的教育过程体验，尤其是数字化学习体验；在多大程度上推进教师改变传统的填鸭灌输、讲授模式与题海战术，重视启发学生思考，培养学生的综合素养；在多大程度上推进学校办学制度改革，提高管理效率，减轻教师的非教学负担；在多大程度上推进教育评价改革的落地，对学生的课程学习与成长过程进行过程评价、增值评价，进而成为推进我国教育评价改革，破除唯分数、重结果评价的突破口。

概而言之，随着《教师数字素养》教育行业标准的实施，我国学校教育的现代化建设步伐应加快，以从容的姿态应对人工智能快速发展给教育带来的诸多挑战，全面提高人才自主培养质量。

（据《中国教育报》）

资讯

两部门部署残疾考生
单考单招考试

原则上将在每年4月—5月进行

记者从中国残联获悉，中国残联办公厅、教育部办公厅近日联合印发通知，要求进一步做好普通高等学校单独考试招收残疾考生工作。通知指出，残疾考生单考单招考试时间原则上安排在每年4月至5月期间进行，且不得与各省（区、市）高考相关考试工作安排冲突。

通知要求，各相关高校要在当地省级残联和教育行政部门、教育招生考试机构的指导下，结合本校实际，科学规范制定残疾考生单考单招考试招生工作方案，包括报名条件、招生专业、考试科目、考试时间、考试地点、考试方式和相关要求等，报学校所在地省级残联、教育行政部门审定后及时向社会公布。严禁随意减少考试科目、缩短考试时间、改变考试形式等违反规定行为。

通知强调，各相关高校要参照国家教育考试安全保密工作规定和有关管理要求，进一步细化完善安全保密、命题制卷、考试组织、阅卷评分、监督管理等各环节、全流程管理，确保试题试卷绝对安全、考试组织严格规范。要结合残疾考生实际，积极为各类残疾考生参加考试提供合理便利。

残疾考生单考单招工作始于20世纪80年代末，已帮助2万余名残疾人通过单独考试接受高等教育。这一制度在保障残疾人教育权利、提高残疾人受教育水平方面发挥了重要作用。

（据新华社电 记者高蕾）

小贴士
时间管理

时间管理行为，不像玩游戏或读小说一样属于快反馈模式，能够在及时反馈中体会到“爽”的心流感而本能地去行动。相反，时间管理行为属于慢反馈模式，需要在努力中看到自己微小的进步，并在微小进步中不断强化自己的努力行为，这样才能逐渐坚持下去并获得信心。

学生应依据现有发展水平，设定可达成的时间管理目标。比如，之前是每天9点半左右完成作业，这就是现有发展水平，如果将目标水平设定为“每天8点半前完成作业，然后用1个小时做阅读和作文练习”，这个目标远高于现有发展水平，就会难以实现。要将目标调整为略高于现有水平，例如“一周五天里有两天或三天把完成时间提前到9点”，这样目标就更容易，也更有可能完成。完成目标的过程实际上也是履行内心承诺的过程，无论目标多么让人心动，完不成时都会造成负疚感和自责感。而哪怕再微小的目标，完成时都能让人体会到力量感和掌控感，获得“我能做到”“我能行”的信念。

时间管理能力是一种可成长的能力，需要根据学生的认知特点，用成长性思维进行培养。例如，当学生“进入不了学习状态”时，我们要用心培养他们“进入学习状态”的一系列能力。可以帮助他们在玩耍和学习中间设置过渡环节，让玩耍后兴奋的神经冲动冷却下来；提醒他们养成学习前喝水、上厕所、准备文具等习惯，用桌面整理法将桌上的无关物品清空，使学习任务成为注意力的聚焦点；用清单法将学习任务可视化，减轻大脑负荷和心理负担，在清单中找到最简单、最感兴趣、最易执行的任务开始启动。

（徐珊珊 辑）

家校合力
让孩子成为时间的主人

引导孩子学会时间管理，需要一个循序渐进的过程。对于年龄较小的学生，任重认为，首先要让孩子对时间有一个基本的认识。“建议家长和孩子一起，通过时钟、沙漏、画图等直观的方式‘看见’时间，了解一分钟、一小时、一天等时间概念；让孩子从认识时间的有限性入手，通过数一数‘2分钟可以写多少字、跳多少次绳、跑多远的距离’等实际体验明白时间的价值，并逐渐意识到失去的时间是不能重现的，要树立珍惜时间的观念。”任重说。

管理学上有一个时间管理的方法——“四象限法则”，即把所有的事情分为四大类：重要且紧急事务、紧急但不重要事务、不重要不紧急事务、但不紧急事务。有专家认为，家长在指导孩子制定学习计划时应坚持“四象限法则”，事情有轻重缓急，“重要且紧急”的事应该第一时间完成。

“如果孩子顺利完成学习计划，家长应给予充分肯定和鼓励，适当进行奖励，让孩子尝到进行时间管理的甜头。”徐弯弯认为，同时，家长要以身作则，通过良好的行为，如守时等给孩子正面影响，让孩子逐渐养成良好的时间管理习惯。教师也要用实际行动为学生树立榜样，做到上课不迟到、下课不拖堂等。

引导孩子培养和提升时间管理能力的，除了家庭，还有学校。

王先云说，“双减”政策落地后，学生的课业负担减轻了，闲暇时间增加了。“为了提升学生们运用闲暇时间的能力，长滨小学开始了一系列探索。学校通过闲暇教育，培养学生们利用闲暇时间的能力，提升闲暇生活的质量。同时，开发丰富的闲暇教育校本课程，引导学生们积极利用闲暇时光”。

培养孩子时间管理能力
父母需“留白”

“双减”政策落地前，晓航的时间被父母安排得满满当当，每到双休日，他就马不停蹄地在各类校外培训班中穿梭。“双减”后，晓航的父母担心他一下子“闲”下来，便和他约定，要按照学习计划表落实每一项学习任务。

“有时一天给自己安排了6项学习任务，最后只能完成3项。”晓航信心满满地写下计划后发现，实际执行起来比想象中要困难得多，有时因为难度太大、拖延、执行力差等原因，有的任务只能“草草收场”甚至“烂尾”，这让他十分挫败。

当前，很多家庭处理孩子时间管理问题时最容易陷入两大误区：不信任孩子，不肯为孩子“留白”。在心理咨询辅导中，任重曾接触过“时间被家长安排得明明白白”的孩子。“现实生活中，很多家长都会给孩子制定学习计划，但实施的情况并不理想，最关键的原因就是缺少了孩子的主动参与。”任重说，家长要给孩子足够的时间和空间，避免包办式监督。孩子真正想做、会做，才能做得好。

丹州小学副校长周珍还观察到，有的家长在给孩子制定学习计划时，经常定下比较高的标准，孩子很难达到。“家长的过度安排，导致孩子缺乏自主管理时间的空间，难以提高孩子对时间的认知。孩子时间观念不强，执行的积极性就会下降，而没有执行力的时间计划无疑就是一纸空谈”。

时间管理分为他主管理和自主管理，家长最重要的是引导孩子逐步养成自主管理时间的能力。经过前段时间的无效学习规划后，丹州小学五年级学生叶思卉的父母决定不再给她制定细致的学习计划，而是让她自主选择做作业和玩耍的时间。

“妈妈向我承诺：认真完成作业后，我就能做自己喜欢的事。”叶思卉说，她现在每天放学回家后就先完成作业，“一想到剩下的就是自由支配时间，我的学习效率就会提高很多”。

拖延、磨蹭、走神……
部分学生时间管理能力差

“同学们，大家写作业时，是否会想喝水，一会又想上厕所，很难静下心来完成任务？”近日，在三亚市吉阳区丹州小学五年级5班的课堂上，该校教导处副主任徐弯弯抛出这个问题后，教室里顿时热闹起来，45名学生中有8人举手承认。“新学期开始后，有没有同学因为做作业太拖拉、晚上休息不好，导致第二天早上上课迟到的情况？”听到徐弯弯的第二个问题，5名学生举起了手。

据介绍，当前青少年的时间管理能力总体偏弱，问题主要分为两类：一是意识不到时间的珍贵，浪费时间的现象比较严重，比如沉溺于手机游戏等；二是缺乏自主管理时间的能力，不会科学、合理地使用时间，比如有些孩子把时间排得很满，看似是珍惜时间，实则学习效率很低。

孩子时间管理能力差，常常在学习时出现拖拉磨蹭、容易分心、走神等情况，让不少家长十分苦恼。“玩的时候精力充沛，一打开书本就心不在焉。”谈起五年级儿子小皓近期的表现，三亚市民陈望十分无奈，“新学期开启半个月了，孩子的心还没有收回来。就这种学习态度，学习怎么跟得上？”

“新学期”这个重要的时间标记点具有动力效应，能够促进中小学生树立新的学习目标，并下定决心为之奋斗。然而，很多学生在具体的时间管理中又常常事与愿违。海口市秀英区长滨小学校长王先云说，有的学生时间管理能力较差，主要体现在自由支配时间时存在随意性、无规划的现象，以及不能合理安排闲暇时间等。

国家二级心理咨询师、三亚市吉阳区未成年人心理辅导站负责人任重说，孩子时间管理能力差是困扰很多家庭的问题，家长常说的“懒惰”“磨蹭”“拖延”都是相关表现。“‘孩子不能按时完成作业’这件事常常成为很多家庭冲突的导火索。如果家长催促较多，孩子在心理层面容易陷入自我怀疑、自我否定的状态，这些负面情绪又容易加重拖延情况，长此以往就会陷入恶性循环。”任重说。

有专家指出，时间管理能力是学生自我管理能力的的重要组成部分，是一个人学习、成长的核心竞争力。拖延、磨蹭有时只是行为表象，在更深远的意义上，孩子的时间管理能力或意识跟学习的意义感、价值感、使命感高度相关。一个长期管理不好时间的学生，很容易丧失学习、生活的意义感与方向感。

给孩子的时间留白

新学期，如何科学管理时间？

本报记者 徐慧玲

一项针对3600余名小学生的调研结果显示
学业拖延在小学生群体中普遍存在
严重拖延的小学生占比约17%
一般拖延的占比约27%
不拖延或较少拖延的占比约56%

随着年级升高，
严重拖延、一般拖延的学生比例都在上升。
学生学业拖延越严重，
其学业表现就越差，负面情绪也越多。



文/徐珊珊 辑
制图/许丽



话题

8时到8时30分，起床吃早餐；9时，开始写作业；12时30分，午饭后看动漫半小时……2月25日，家住海口市琼山区椰博路的初二学生晓航把周六这天的时间安排得满满当当。然而，由于午饭后的“动漫时间”远远超出计划，加上作业难度较大，他原定的下午学习、运动计划全部“泡汤”了。

随着“双减”政策全面落地，学生作业少了，可自主支配的时间变多了。但是，不少家长又有了新的困扰：“缺乏监督，孩子做事总是拖延”“孩子磨蹭拖拉，无法自主高效管理时间，学习效率低下”……

孩子时间管理能力差，具体体现在哪些方面？学校、家长应该如何用科学的方式引导孩子养成时间管理好习惯，更好地成为时间的主人？海南日报记者近日对此进行了采访。

图说新闻

三亚首个青少年社区公益托管中心揭牌
“官方带娃”解看护难题

为缓解双职工家庭“看护难”问题，三亚首个青少年社区公益托管中心——三亚共青团园近日正式揭牌，为该市3岁—12岁青少年儿童提供常态化托管服务。

据介绍，托管期间，三亚共青团园除了“看孩子”外，还提供课内作业辅导、课外兴趣培养、读书观影、游乐活动等服务，每日开放时间为10时—22时。

本报记者 徐慧玲 摄