

# 九华小学每周三周六教师“上素课”学生“执素行”,丰富“乡链课程” 让孩子更少接触电子产品—— 呵护“睛”彩 让孩子们向阳生长

“请各位同学跟随音乐把这首诗背诵一遍吧……”昨天上午9时许,如皋市九华小学的广播刚响起,二年级的学生们整齐地站在教室门口,一边用手打着拍子,一边朗朗背诵古诗。这是该校每天的“诗和远方”时间,孩子们一边诵读古诗,一边远眺绿色。

自3月以来,九华小学丰富“乡链课程”,启动“明眸”课程之“双素日”行动,将每周三、周六设为“双素日”,让孩子尽量远离手机、IPAD、电脑等电子产品,促进学生健康成长。“双素日”行动实施近1个月来,家长纷纷点赞。



“双素日”里,老师重拾传统板书,孩子们在户外进行多彩多样的体育活动。

实习生贾冯翔

## 黑板里的言传身教

9日上午9时47分,九华小学办公室主任、四(3)班语文老师王建国正用粉笔一笔一画地把《宝葫芦的秘密》的生词写在黑板上。二(7)班语文老师王丽清用粉笔在黑板上仔细地画上了杨桃,因为今天她要讲的是《画杨桃》这篇课文。当天正值“双素日”,该校所有老师都上素课,停用一体机等电子产品及PPT,畅言智慧课堂App等,使用传统板书的方式来讲课。

“为了有效预防和控制学生近视,促进学生身心健康,我们启动了‘双素日’行动。”九华小学校长丁伯春介绍,“双素日”行动指向师、生双方,在每个周三和周六,教师“上素课”,学生“执素行”。学校鼓励老师提前做好教学方案,带领学生读好课本,重拾传统板书,借助实物演示等质朴授课方式,为学生的眼睛减轻负担。在“双素日”,学生不管在校还是在家,均不碰电子产品。每周的其余时间,学生接触电子产品总时长不超过半小时,并鼓励他们阅读、运动、做家务、开展亲子活动等,家校联手呵护孩子视力。

3月,九华小学出台了《九华小学学生电子产品使用规定》。该规定明确,所有学生不允许带手机,已有手机的要交还家长保管。不得申请微信号、QQ号等个人社交账号、游戏账

号;如遇到学习问题需要请教老师,请家长用手机联系。

“‘双素日’让我们回归了传统的教学模式。备课的时候,我会注重让孩子们回归到课本当中。同时,因为没有一体机直观的图片、视频解释,就要引导孩子们发挥想象力、联想能力去理解一些字词的意思。”袁舒怡是九华小学一(2)班的班主任,也是该班的语文老师。她表示,“双素日”备课有利于提高教师的教学基本功,同时也增加了教师和学生之间的互动,提高了学生的课堂参与度。她开心地说:“孩子们的动手能力变强了,也让一些孩子发现了自己喜欢的事情,养成了一些创造性爱好,减少了对电子产品的依赖。”

“自从推行‘双素日’,孩子们在劳动课上的变化特别大。他们不再被动地接受知识,而是能够开动脑筋,分享经验,主动动手操作。”劳动教师曹颖说,虽然“双素日”备课要比以往多近一个小时,但是看到学生们分组合作、沟通协调完成作品的样子,自己很有成就感。她说:“周三制作小竹篮时,大家积极讨论、分工合作。周六,孩子们用树叶、树枝做出精美的手工作品。学生的劳动热情更加高涨了。”

“‘双素日’里,老师边讲边写,解题步骤像拆积木一样清楚。而且我不用老盯着屏幕,眼睛没有那么累,真的挺好!”六(6)班学生孙煜杰说。

## 操场上的野蛮体魄

9日上午9时许,5名三年级学生站在不同的数字上,举起右手,被摄像头识别,随后大屏上显示开合数量。“耶,我赢了!下次再PK!”三(4)班学生李玥瑶一下子完成了70个开合跳。体育老师顾妍笑着说:“这是学校3月份刚启用的AI运动大屏,能够自动统计跳绳、开合跳、立定跳远、高抬腿、左右跳等,孩子们很喜欢。”

操场上,孩子们正在运球小步跑、行进间传球、投篮……一旁,三(2)班学生夏诗琪和小伙伴正手脚并用玩“乡间长征路”游戏,现场加油声、笑声不断。

“今年,学校丰富了体育教学内容,有60多名老师投身体育教学,让学生强健体魄。”丁伯春说。

“我们体育组会提前制订‘双素日’的活动计划,确保活动内容丰富多样,既能吸引学生参与,又能达到锻炼身体和放松眼睛的目的。”体育老师邵强说,周三会安排更多的户外体育运动,下午增设“阳光体育社团”,全校学生可以根据兴趣参加篮球、田径、羽毛球等学校社团,确保学生有充足的户外运动时间。每天的两次大课间里,

每个年级有不同的运动项目,并不定期进行轮换。如一、二年级为跳绳、踢毽子,三、四年级为篮球、地面游戏,五、六年级为跳长绳、羽毛球,确保学生每天的户外运动时间。他说:“篮球社团目前有80多名学生,每周训练时间是4天。”

大课间,一年级的孩子放声歌唱《万疆》和《你笑起来真好看》,在歌声中放松身心。午休时,每个班学生打开“村猫魔盒”,开始了交换玩具的美好时光。

在学校一年级和二年级的教室门口分别有两朵硕大的“向日葵”和“牡丹花”。课间,孩子们在花下大喊一声,原本的“花骨朵”一下子绽放成了绚烂的“花朵”,原来这是声控解压花朵。“除了运动外,我们希望让孩子们适当释放压力,让他们感受到‘总有一朵花为他们开’,促进心理健康。”该校副校长徐志华说。

“我家两个孩子都在这儿读书。学校推行‘双素日’行动挺好的,孩子的体育时间延长了,身体素质更好了。我非常满意。”家长王银平忍不住竖起了大拇指。

## 休息日的亲子互动

“‘双素日’就是让我们在操场上奔跑,跳跳运动窗格;周末和爸爸妈妈一起爬山、骑自行车,保护好自己眼睛。周末刚和妈妈去了庙会,特别有意思。”二(3)班学生李本言笑着说。

“这个行动非常有意义,让孩子和家长周末放下手机,亲近自然,保护视力。”李本言妈妈李良茜笑着说,接到老师关于“双素日”行动的通知后,全家达成一致,和学校一起让孩子远离电子产品,促进孩子健康成长。

为了让“双素日”行动落到实处,九华小学不断丰富“乡链课程”,采取语文加美术、体育、音乐、数学、信息技术、科学、英语、德法、劳动的跨学科合作方式,鼓励学生和家长周末一起动手,完成“乡链课程”实践内容,帮助孩子链接乡情、涵养家国情怀、保护视力,护航他们健康成长。

上周末,四(1)班学生王浦昊、耿畅和妈妈花了半天一起完成了“乡链课程”实践作业——苏堤彩纸桥。四(2)班学生张宇泽说:“这个桥有点难的,我和爸爸妈妈花了两个小时才完成。周末,爸爸妈妈都会带我去打羽毛球,我不玩手机和平板了。”

“周末‘乡链课程’的实践作业有

时候和爸妈要花两个小时才能完成,但是很有成就感。”六(5)班学生李蔡阳和刘雨涵兴奋地告诉记者。

“感谢学校,指导我们增加了更多亲子相处的机会!”家长金丹丹说,学校的第一个“双素日”周六,自己就带着孩子去了南通奇妙农场。她说:“学校的倡导让孩子充分意识到保护视力的重要性。要让孩子有充足的户外活动时间,在大自然里放松,才能健康成长。希望学校‘双素日’能一直坚持开展下去,我们全力配合!”

“学校的‘双素日’就像及时雨,让孩子放下了电子产品,回归到真实的生活和学习中,孩子也更开朗了。真心感谢学校,我以后也会和孩子一起,减少对电子产品的依赖,享受更多有意义的亲子时光,提供高质量的亲子陪伴。”家长王银平说。

“培养身心健康的学生是我们努力的方向。”丁伯春表示,学校将认真落实省教育厅“215专项行动”相关要求,持续拓展“乡链课程”的深度和厚度,全方位提升学生体质健康水平,营造充满活力的校园体育文化氛围,用强健体魄为学生梦想保驾护航。

本报记者张烨