

【“双减”这一年·区域在行动】

如东: 「双减」试点向未来 大道如砥踏歌行



闻声而动 听令而行

中流击水，破浪踏浪。时间来到事关教育高质量发展的历史关口，如东教育迫切需要通过“双减”，积蓄更澎湃的动力，续航远行。

南通市发布“双减”实施意见后，如东县闻声而动，听令而行。立即召开“双减”工作动员部署会，迅速推动“双减”工作落地。构建党委领导、政府主导的工作机制，各镇（区、街道）积极统筹、多方联动，强化工作合力，以改革创新的勇气和攻坚克难的锐气，善作善成，高质量完成“双减”工作。县委办公室、县政府办公室印发了《如东县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工作方案》，构画了迈向“双减”的筑梦蓝图，赋能如东教育新的时代征程。

如东县着眼教育全局性问题，不断突破，不断突围。高效利用教育“工具箱”“政策包”，打好双减“组合拳”。全力保障“双减”政策落地，构建良好教育生态，有效缓解家长焦虑，提振教师士气。聚焦政策推行，坚持加强顶层设计，创新工作思路，聚力攻坚克难，强化使命担当，为践行“双减”助力，在探索中前行，在前行中探索，走出了一条“双减”的如东之路。全面贯彻落实“双减”政策，推进育人方式的改革创新，相继出台了《如东县关于进一步加强中小学“五项管理”工作的实施方案》《如东县学生体质健康管理方法》等政策性文件，规范学校办学行为，引导全社会树立科学教育质量观和人才培养观。与此同时，一方面以研究为抓手，科学统筹课后服务时间，优化作业设计与管理，开展绿色评价机制；另一方面以“减负不减责、减负不减质”为要求，大力加强“基于核心素养‘真学课堂’深化年”建设，组建教学研共同体，构建教育发展联盟，不断提高县域教育教学质量。多次赴各校进行督查，通过座谈会、问卷调查等形式，下沉一线，全面调研“双减”实施情况。各科研训员先后多次到各校进行调研与指导，力促“双减”提质增效。

规范校外培训行为是落实“双减”工作的一项重要举措。如东县严格按照“双减”工作要求，打好规范校外培训“攻坚战”。成立了校外教育培训监督管理科，各镇（区、街道）也成立了工作专班，与县公安局、消防等单位紧密合作、坚持联合整治，规范机构培训行为，多次组织召开专题会议，彻底清除户外违法广告。坚持登门督办，压减学科类培训。坚持动态跟进，做好销课退费工作。坚持分批约谈，做好转型、注销工作。一年多来，先后拆除学科类、非学科类户外广告60多处，校外培训机构预收费未消课金额已压减至85万元，涉及学生减少至1607名，22家学科类培训机构已经办理注销办学许可证手续。

多点推动 探索前行

风乍起，吹皱一池春水。“双减”鼓点声声，催马奔腾，拨开“云雾”，我们看到了教育该有的“模样”。

如东县各中小学组建“双减”领导小组，开拓思路，加强研究，探究形成了作业、评价、课堂研究等方面个性化的管理与实施办法，这是推动“双减”走深走实的重要环节。

县实验小学开发午间特色作业。针

2021年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和培训负担的意见》，号角吹响，“双减”正式启航。

一年来，如东教体聚焦“双减”，前瞻谋划，积极应变，主动求变，书写活力绽

放、动能强劲的如东教育高质量发展新篇章。如东县实验中学家长陈剑说：“‘双减’之下，孩子有了更多的自由和时间。她可以读自己喜欢的书，画愿意画的画，找知心的朋友，也可以卖呆、愣愣神……一句话，在自由中做最真实的自己。自

由意味着悠闲惬意，也意味着创造生成。孩子在无拘无束的状态下更易迸发灵感与创意。在这样的自由时光里，孩子学到的、想到的、找到的可能远远超过家长给孩子做的一厢情愿的安排……”

如东县实验小学徐朱一同学说：“‘双减’让我有更多

的时间阅读，去做有意义的事儿。这不，我也不忘回乡下陪伴爷爷奶奶。假期里，我主动要求去陪陪他们。爷爷在稻田里拔草，我就在田边捞蝌蚪玩；奶奶择菜洗菜，我就切菜；爷爷炒菜，我就往灶里添柴火；奶奶喂鸡，我就钻进鸡窝取蛋……”

对每天中午时段的课后服务，专门开发、编印课后服务特色作业《智润童心》，语文为快乐练字，英语为英文书写，数学具体分为低年级的趣味数独、中年级的数学阅读、高年级的思维训练和趣味数学，深受学生欢迎。掘港小学各个年级、所有学科开展了“特色作业”主题研讨活动，各教研组八仙过海，各显神通：一二年级的“数学小讲师”“我来编童话”；三四年级的“我是小能豆”家务劳动、“快乐啦啦操”体质锻炼；五六年级的“我是演说家”“趣味配音秀”……各种特色作业在主题研讨中孕育而生。县经济开发区实验小学探索“七彩作业包”。宾山小学的“作业农场”等趣味作业形式，统筹作业设计，校长签署作业，把控作业时长，有效落实作业减负增效。

掘港小学聚焦“五好少年”培育，开启“全息评价”的实践与探索。实验小学关注课堂，聚焦学生学习状态的观察，设计了聚焦学生学习状态的《课堂观察量表》。学校还推出了单项星级奖章、学业水平报告单和成长档案袋“三位一体”的学生综合素质评价制度，形成了新的综合素质评价体系。实验小学还严格落实考试制度，要求低年级不组织书面考试，实施无纸化绿色测评，一二年级分别以“航天梦”“迎二十大”为主题，将各科测评内容与航天知识、党史知识有机结合，以“游戏闯关”形式，检验孩子们对学科知识的掌握情况。中高年级严格实行一学期只考一次要求，考查学生不用百分制，一律改为等级制，不得私自组织考试。马塘小学、岔河小学、解放路小学等学校立足学生个性发展，开展“真学标兵”“银杏少年”“银杏果果”等多元评价活动。光荣小学、宾山小学关注课堂生态，精心设计课堂观察评价，设立“四最一勇”课堂评价机制，有效落实“教学评”一体化。新区初中结合学校实际，制定了《新区初中“星级学生”评定实施细则》，每月开展“真学之星”评比活动，营造“你追我赶”的竞争氛围，增强了学生“真学”的自信。

实验小学不倦研究社紧扣“双减”，加强课堂教学改革。掘港小学初步建构了整本书阅读的教学基本范式。实验中学、于港初中、景安初中、马塘初中、洋口初中、九总小学持续推进“指向深度学习的真学课堂”建构。宾山初中着力于“追问技巧”项目攻关，倾心打造“真学课堂”，行真学于课堂，致深远于素养。与此同时，各校组建教研共同体，借助APP云平台开展网络教研，多向教研合力共促“双减”提质。

各校多彩的课后服务课程，润泽童心，撬动学生素养全面提升。

宾山小学持续推进“小红花”艺术社团建设。解放路小学组织“七彩的夏日”暑期系列活动，邀请南通市非物质文化遗产项目红木雕刻传承人带着木雕，走进学生的暑期生活，让孩子们在实践中感受传统文化的魅力。凌河小学依托“小银杏”读书节，开展多彩社团活动。洋口小学依托海洋文化，开设海文化课程。双甸小学不断探索，坚持开展特色“耕读教育”，帮助学生树立正确的劳动观，营造劳动最光荣的氛围。实验中学结合课本内容，开设“我是小记者”“厚德力行绘五彩，航海图强向未来”项目化学习等一系列主题活动，将课内知识延伸至课外，促使学生全面发展，深受学生的喜爱。宾山初中围绕校本特色与延时服务的共育模式，组织开展“与爱同行 相伴成长”素质拓展进社区、“寻访五彩如

东系列之走进家乡名企”等活动，充分挖掘地方资源，让学生在特色的暑期作业、丰富的教育活动中收获成长。茗海初中立足乡土文化，组建浒澪花鼓社团。邵陞中学、古墩初中坚持特色育人，将科技教育纳入延时服务内容，学生在丰富多彩的科技活动中提升科学素养。双甸中学深耕朗读社团活动，“朗读者”品牌声名远播，让有温度的教育触及每一个孩子灵魂深处，助推学校内涵发展。

多向合力 探路问径

心有所信，定能行远。

面对新问题，要适应变化，唯有开拓创新，才能更好解决新问题。

为了解决农村家长“看护难、管理难、培养难”的焦虑，满足农村孩子兴趣



培养的需求，我们依托县青少年宫优势，积极打造青少年宫托管服务延伸版，将青少年宫覆盖到全县每一个乡镇，积极实施“乡村托管服务‘135’工程”，蹚出了一条“双减工作”与“乡村振兴”双向而行，成效叠加之路。

着力打造存量公办优质教育资源，打造城乡一体化的学生托管服务。一年来，县青少年宫先后投入130多万元对试点单位托管场所予以改造改善，安装空调，配备钢琴等器乐设备，以确保托管服务场所孩子们舒心，家长们放心。县青少年宫帮托管点都办理了公众责任险，托管点所有学生集体办理保险，解除了后顾之忧。借力县青少年宫原有师资与人才优势，同时以属地优秀教师为补充，积极鼓励并吸纳地方优秀师资加盟，目前全县已有500多名教师通过培训、考核，加入了乡村托管服务队伍，还积极引进系统外专业人才以弥补师资不足。自从青少年宫乡村托管服务工作开始至今，由县青少年宫负责牵头，相继组织各镇服务点负责人专题培训、各兴趣类培训班辅导老师培训。在培训中，各镇服务点分享管理经验，谋划发展思路，努力逐步提升托管服务质量。

今年暑期，我县在各镇区26个服务点，为学生量身定制了小歌手、水粉画、电子琴、篮球、羽毛球、跆拳道、围棋、健美操等40多个服务项目，举办400多个班次的艺术类培训，惠及学生7000余人，420名教师参与公益服务。来自县东和集团的卢先生介绍，他为孩子一下子报了四门兴趣拓展服务班。以前孩子在农村，想报名还要送到县城，路远不便。现在青少年宫把托管服务送到了家门口，真正是为老百姓着想。他的话语得到现场家长的纷纷赞同。

县教育体育局与团委牵牛，在全县7个镇区开班办了“爱心暑托班”，由15名教师志愿者，10名大学生志愿者组成的团队，开设了25个班级，为全县856名留守、困境儿童提供暑期托管服务，通过开展公益看护、课业辅导、素质提升、安全守护、心理疏导等关爱服务活动，帮助青少年提高学习兴趣、培养健康心态，度过一个安全、快乐、有意义的假期。

县教体局局长姜宁兵说：“青少年宫乡村托管服务‘135’方式丰富了南通‘双减’工作的内涵，构建了良好的教育生态，有效缓解家长焦虑情绪，让乡村孩子不用长途跋涉就能够享受到和城里孩子一样的优质教育资源，促进了农村学生全面发展、健康成长。如今，乡村青少年宫已成为我们乡村教育振兴的新路径，更是‘以人民为中心’的教育情怀的体现。”



姜宁兵表示：“如东教体局将在县委、县政府的政策引领下，持续推进和优化顶层设计，积极开拓工作思路，加强多方联动，提誓‘双减’政策落地；深入‘真学课堂’研讨，提升课堂学习品质；优化作业与评价设计，提速教学质量发展；拓展延时服务时空，提质儿童全面发展。立足当下，展望未来，在精

思笃行中，我们不断刷新新起点，再踏上新征程，寻梦新航向。”

全体如东教育人将弘扬“厚德力行，耕海图强”新时代如东精神，秉承如东教育五个“特别”精神，以狼的拼搏，牛的坚韧，提隽永之笔，书写时代篇章；扬奋进之帆，逐梦“双减”征程。

杨红兵 周勇群

◎师说“双减”



有句台词是这么说的：人呐，心力有限，只有择其重而为之，无关者弃之，否则总有一天你会被拖垮。这样的道理大家都懂，但教育教学中的这样一种迹象总是意味深长，即沉重的作业负担与校外培训压得部分中小学生喘不出气。

我们都希望教育回归本身，回归应该有的样子。一年前的“双减”是一次革命性的教育大变革，对义务教育的影响深远，从而让众人拨开“云雾”，看到教育的应有“模样”。作为一线老师的我，一年来努力践行着“双减”的政策，如今，蓦然回首，教育教学之“景”仍历历在目。

每一节课的课前与课后都有十分钟，不同的老师有不同的想法与做法。我不赞成老师提前5分钟进教室，再拖课5分钟出教室，一节课多出10分钟，一学期多出成千分钟，考试成绩可能不错，但这可是用学生的“欠债”换来的，意味着什么，不言而喻。“双减”没有规定课间十分钟，但减少学生的课间休息，我想这不是“双减”的初衷。当我的化学课结束后，常与学生们说的一句话是“同学们，出去走走”。即使我与学生进行个别沟通，我习惯将其喊到教室外面的走廊，进行一次简短的交流，这样可以把课间的时间和独立空间留给学生们。师生在课堂中教与学的投入包含四种最重要的维度变量：一是时间、二是教学设计、三是教学的具体实施、四是学生的参与度。这四种维度变量共同构成并影响着课堂教学的投入产出比，也就是课堂的有效性。“双减”其实在否定仅靠时间维度变量来提高教学的产出，课堂教学的另外三种维度变量已成为我们“双减”背景下，进一步提升教学质量的重要“变量参数”。可见，课堂的高效是“双减”背景下的正确且唯一的选择。

作为化学老师，我任教初三毕业班多年，见证了很多学生为考上高中拼尽所能而付出的艰辛，其中不乏有晚自修回家后大干几个小时的学生，进而导致第二天的学习效率低下。我曾经“害怕”上上午的第一课和第二课，常与学生开玩笑说，精神萎靡会“传染”，学生也深知我的意思。但我总觉得他们是“人在江湖，身不由己”。更有部分初三学生说，总感觉在校晚自修学习的效率更高一些。我深知，一名初三学生若白天浑浑噩噩，晚上精神抖擞，这可不是一个好现象。正因如此，这一年，学校、班主任、任教老师多了一件重要的事儿“晚自修放学时，查书包”。浩是班上一位非常用功的男孩，每天晚自修放学时，背着沉沉的书包，压着瘦弱的身体无法挺直。在班主任约谈这位学生之后，每逢我的最后一节晚自修放学时，我都站在教室外面等他，从一开始拎书包减重量，到后来打开书包看种类，直到后来他有时带些针对性的书籍，偶尔不带书包，中考后考上了理想高中，这是一个外表“减”、内质“加”的进步。采用“倒逼”行为，提高了他在校学习的效率，最终并没有因为学习时间的减少，降低学习效果。人们常说，生活是一条河，我们都在这条河里扑腾。学会给生活做减法，轻松前行才是人生极致，我想，学习也亦如此。你只是不断地给自己身上增加东西，只会让你感觉前行艰难，轻装上阵很多时候是为了更好地到达目的地，得到更大的收获。

作业是本次“双减”中的焦点，也是主要矛盾所在，既要减少作业量，又要保证教学质量不下降，实现“鱼”与“熊掌”兼得的美好前景，这是摆在每位教育面前的话题和项目。核心素养指明了当下降学校和学科育人的方向，而学科知识只是核心素养的显性表现，并不是素养的全部体现，同时结合南通的命题导向“一减五增”，作业的设计不能只是知识的记忆和直接呈现，应倾向于知识在新情境中的应用。一年来，我们的化学作业设计以生为本，按照学生在课堂上真实的学习状况、认知能力，结合课堂教学内容的重点、难点、疑点，精挑细选进行设计“作业”。我们做到切忌“一刀切”和“面面俱到”，抓“重难点”，体现了分层和梯度，考虑到学生不同的认知差别，设计了基础必做、选做和探索提高等不同层次类型的题目。在传统作业的基础上，另增加了与化学相关的实践型作业，包括了家庭小实验、社会调查与跨学科实践的作业等。如：学生学习了石灰石与稀盐酸反应的知识后，布置回家小实验：生鸡蛋浸泡在白醋中反应，学生等待一个星期终于看见无壳蛋，无比兴奋；学习了结晶后，回家制作各种颜色的糖晶体；学习了各种纤维的知识后，自己能到衣服店挑衣服、买衣服等。随着义务教育课程标准的颁布，作业的设计更要扣住学业质量要求，我们将积极探索作业的设计与实施，为“双减”助力。

“双减”后新的一年又即将开始，希望在这个收获的季节里，“双减”政策可以发挥作用，实实在在地减轻所有人的负担。也祝愿所有的同学们能在新的学习和生活模式下更加明确自己的未来方向，更好地认识自己，摆正对于竞争的心态，乐观快乐地学习成长。

由“减”到“加”
回归本真

如东县实验中学
徐新峰