

减“量”不减“质” 课堂更高效

——“双减”实施三周年系列报道之二

株洲日报全媒体记者/戴凇
实习生/吴彭宇

校外培训治理打造出“株洲模式”，校内课堂提质则亮出了株洲基础教育的鲜明底色。

2023年11月，全省“双减”两周年展示交流活动在株举行，丰富多彩的现场观摩项目，让嘉宾大开眼界。而这些，只是株洲市“双减”实施3年来的一个片段。在更多学生和家长的口中，“双减”为他们带来了更直观的变化。

提质增效，课堂更加精彩

6月13日，荷塘区晨荷小学校园里热闹非凡，该区“我和花儿齐开放”项目式跨学科活动精彩登场。

各中小学校的孩子们向大家展示自己种植的瓜果蔬菜、培植的蘑菇木耳、制作的酸浆豆腐、配制的环保驱蚊液，以及种植研究小报等项目式跨学科学习成果，令人大开眼界。

“在‘双减’背景下，孩子的成长已不止于课堂。如何创新活动方式、重塑教育新常态，成为做好教育‘加法’的新命题。”荷塘区教育局相关负责人介绍，该区科学教研围绕“我和花儿齐开放”这一种植项目，以科学学科为中心，自主融合语文、数学、艺术等多学科知识和方法，引导学生进行学习，逐渐形成了主题系列化、内容课程化、活动结构化的课程体系。

比如，美的学校从“探究实践”“思维态度”“自然美好”“社会责任”四个维度出发，充分利用“开心农场”“屋顶花园”“教室绿植培护区”“亲子植物角”种植场所，开展形式多样、品类丰富的种植实践活动。活动中融合科学、语文、劳动、美术等学科要素，促进德育、智育、体育、美育和劳动教育的有机结合，促进了学生全面发展。

强化教研支撑，我市还成立市级课改推广中心，建立“深度学习”项目试验区，持续开展课堂教学改革和实践。建立教学质量监测和评估制度，坚持多元评价和以评促建。通过提高教学效率，确保学生达到国家规定的学业质量标准。

优化作业，合理控制总量

“暑假作业更多是阅读和运动，给了孩子们更多自主学习空间。”家住芦淞区的罗先生说，现在孩子们假期不再陷入题海之中，通过运动和阅读，让孩子拓宽了知识面，还增强了体质。

为减轻学生负担，芦淞区从去年起提出了构建“1+4-1”的假期作业体系。其中“1”



株洲市二中枫溪学校小学部西校区举行期末趣味闯关，改变传统评价方式。记者/戴凇 摄

是管控好假期学科书面作业总量。“+4”是要结合学生假期生活特点，加强体育锻炼、整本阅读、日常家务劳动与社会实践等作业形式。“-1”则是达成“减少学生使用手机时间”的目标。

该体系旨在落实“双减”政策以及“五项管理”等政策的要求，坚持“五育并举”，全面发展学生核心素养，为各校设计立足校本的暑假作业时提供可靠依据。为更好地将体系落到实处，学校还根据实际情况发布了假期作业指导，整体规划了假期作业，利用“最后一节课”对作业进行了解读，让同学们能够更加理解假期的作业计划。

相关负责人介绍，作业是反映学生学业水平、检验学生学业质量的重要途径，有着非常重要的育人功能。通过加强对作业的研究和统筹，进一步丰富作业形式，提升作业设计质量，有助于提升教育质量。

除开假期作业不断探索创新，日常作业更是形式多样。

近年来，各校按照“一校一案”要求，落实学生作业统筹和公示制度，坚持压总量、控时间、调结构、提质量。部分学校还开展了“书包不回家”“无作业日”活动，通过创新作业类型方式，鼓励布置分层作业、弹性作业和个性化作业，提高作业设计质量。

教师布置作业做到精选、先做、全批，严禁布置惩罚性、重复性作业，严禁布置打卡

类作业，严禁将家庭作业变成家长作业，严禁要求家长批改作业。教研部门则积极推进区域作业设计，对学校校本作业质量及时进行评估和反馈。

课后服务，全域百花齐放

当孩子下午放学后，大多数家长可能还在上班。

过去一段时间，“三点半”问题困扰了许多“上班族”家长。为帮助家长解决这个难题，2018年，天元区率先在全市试点校内课后服务，新马小学、栗雨小学等4所学校申请成为“校内课后服务”试点校，开始了校内课后服务的探索。

通过“试点先行，逐步推开”的方式，株洲在全省率先开展校内课后服务实践，学生在校就能完成作业，还可以参与各类社团活动。

比如，天元区天元小学设置了课后作业辅导班，由本班的语数外老师进课堂，及时进行作业辅导、答疑解惑以及阅读指导等；芦淞区何家坳小学课后服务采用“4+X”模式。“4”是指4天文化课后作业辅导，一、二年级以班级活动、课外阅读、实践活动、手工操作类作业辅导为主。三至六年级以班级活动、课外阅读、作业辅导、综合实践为主，让学生在“三点半”时间完成家庭作业。“X”则是丰富多彩的社团活

动。每周五下午3时40分起，操场、美术室、音乐室、科学实验室等场地有约70个社团兴趣班供学生自由选择搭配，包含艺术类、体育类、生活类、科技类、益智类等。

为丰富课后服务渠道，我市还建设“株洲智慧教育云”平台，整合国家、省市优质资源，做优数字化教育和学习资源。健全第三方机构进校园参与非学科类课后服务的遴选审核机制，建立动态调整机制，加大日常监管力度。

数据显示，自“双减”政策实施以来，株洲全域公办学校课后服务百花齐放，共有超过39万名学生享受到优质的校内课后服务。株洲课后服务工作正从“全覆盖”“常态化”走向“高质量”“内涵化”，以高质量的课后服务作为学校育人的增长点。

科学探究，激发创新意识

今年3月4日，在株洲市二中枫溪学校小学部东校区“探索科技 逐梦未来”开学典礼上，株洲市农科所副所长邹新建和株洲山河乐飞教育科技有限公司总经理李磊一同亮相，他们被聘为科技副校长，为学校科技教学工作提供指导，链接优质科技教育资源。这样的仪式绝非走过场，今年以来，学校已多次与相关单位开展活动。比如该校“科技+”社团已先后两次走进农科所探秘白关丝瓜航天育种，让孩子们见证了太空种子从丝瓜苗到挂果的全过程。

像这样的活动，正在各所学校陆续上演。

2023年11月14日，“百名院士进校园·万名科技工作者上讲台”活动在石峰区清水塘学校举行，旨在推进学生科学素质教育，促进中小学科技教育的普及与发展。湖南省特级教师雷雨为同学们主讲了《青少年如何进行发明创造》的科普讲座。重点介绍如何在生活中发现问题，如何设计解决问题，如何实现设想等科普知识。

培训结束后，雷雨又与该校科学老师进行座谈，介绍参加全国、省、市科技创新大赛的经验及如何指导学生开展科技创新比赛。为同学们播下创新的种子，增强了他们科技创新的意识，点亮了孩子们的创新梦。

我市通过深入开展科普教育“双走进”工作，推动越来越多的中小走进校外科普场所及科创空间，或让科技工作者和公益科普资源走进中小学校。

通过这些实验和探究实践活动，落实了跨学科主题学习。同时推动中小学科学教育实验区、实验校、实验基地建设，健全了大中小学及家校社协同育人机制，提高了科学教育质量，提升了中小学生学习科学素质。

湖南工大：500余名志愿者“三下乡”

株洲日报讯（全媒体记者/陈驰 实习生/吴彭宇）日前，湖南工业大学2024年“三下乡”活动启动，17支队伍500余名“三下乡”志愿者奔赴各地，投身社会实践。

“包城‘砼’行，青辉助农”服务队，由包装与材料工程学院、城市与环境学院和土木工程联合组成。这几天，他们在荷塘区仙霞镇进行农副产品包装调研，不仅推出了“仙霞集”系列品牌，还开展助农直播。

“名将故里行”服务队则奔赴醴陵左权镇，队员们造访左家老屋，采访左权后人，对话革命老兵。返程后，队员们开始设计红色文创产品、撰写红色文旅调研报告、进行左权红色文化故事宣讲，以当地红色文旅为引，吸引更多年轻人到访。

“这是服务队连续第9年来到茶陵了。来之前，我们做好充分的准备，设计课程、准备小奖品等，只希望给留守的孩子们一个难忘的假期。”7月20日，“乡隅童梦·春晖志愿”服务队前往茶陵县多个村小，他们以支教助学为主，辅以心理疏导，通过普法课堂、科学小实验、特色美术课、非遗文化体验课等，用“订单式”的七彩课程，引领孩子们追寻科学的奥秘。

在市第二届关爱女童公益夏令营上，包装设计艺术学院社会实践队以沙画艺术形式为载体，为女童们开启了一扇认识自我、防护自我的保护窗。同时，将“舞沙艺术”融入广大农村，点亮乡村启蒙教育。

“凤凰论坛”畅聊德育经验感悟

株洲日报讯（全媒体记者/戴凇 通讯员/李舒轩）日前，株洲市南方中学举办为期3天的2024年“凤凰论坛”。活动聚焦“四自教育”理念，通过专家讲座、经验分享、情境问答竞赛等多种形式，激发了广大教师创新德育工作方法的激情与灵感。

活动中，多位资深教师作德育经验分享。相关负责人介绍，班主任肩负着引领学生成长的重任，需要不断加强学习，精进管理能力。班主任不仅要传授知识，更要因势利导，激发学生的内驱力，帮助他们学会自我规划，明确目标。本次论坛正是为了共同探讨如何通过科学的管理方法与先进的教育理念，为学生的全面发展提供坚实支撑，让每一位班主任都能成为学生成长路上的引路人和同行者。

本次论坛活动还特别设置了班主任情境问答竞赛环节，设计了多个贴近教育实际、涉及学生心理、行为管理、家校沟通等多维度的德育情境案例，考验班主任们面对复杂问题的应变能力和处理智慧。

学校党委书记米仁金说，活动为老师们搭建了展示才华的舞台。德育工作作为教育的灵魂，必须始终聚焦“立德树人”这一根本任务。学校要做到全员育人、全程育人、全方位育人，积极探索激发学生内驱力的有效路径，将理想信念教育置于首位，精心设计活动，将德育的愿景与目标巧妙融入日常教学之中。

“科技+”社团探秘白关丝瓜航天育种



同学们在市农业科学研究所了解航天育种的丝瓜。记者/戴凇 摄

株洲日报讯（全媒体记者/戴凇 通讯员/董璜）日前，株洲市二中枫溪学校小学部东校区“科技+”社团，迎来了一次别开生面的学习之旅。成员们满怀期待地前往该校生物科技实践基地——市农业科学研究所，亲身体验科技为农业技术带来的神奇变革。

此次观摩学习活动，旨在让学生近距离感受现代农业科技的魅力，激发他们对科技创新的兴趣与热情。市农科所精心安排了多个展示环节，包括滴水灌溉、无人机喷洒农药、智能控制系统以及航天育种等前沿技术应用，为同学们打开了一扇通往未来农业世界的大门。

同学们聆听了蔬菜研究所副主任、太空种子培育专家范维强的精彩讲解。范维强以航天育种为例，深入浅出地介绍了辐射、宇宙射线、微重力等极端环境对植物基因的影响，以及这些影响如何

转化为农作物品种改良的宝贵资源。他特别指出，航天育种丝瓜之所以外形显著大于地球丝瓜，正是得益于强辐射、弱磁场、高真空等太空环境的综合作用，这些条件促使丝瓜在遗传上发生了一系列有益的变化，不仅增大了果实体积，还可能在抗病性、产量等方面展现出更加优异的性能。

在范维强的引导下，同学们仔细观察了航天育种丝瓜的实物样本，纷纷惊叹于科技与自然融合的神奇力量。大家纷纷表示，这次观摩学习不仅增长了见识，更激发了对农业科技领域的浓厚兴趣，未来希望能够为推动我国农业现代化贡献自己的一份力量。

家长表示，此次市农科所观摩学习活动，是一场知识与见识相融合的“盛宴”，让同学们深刻认识到科技是推动农业高质量发展的核心动力。

“小升初”的同学们看过来

四个关键词带你跨过成长的门槛

株洲日报全媒体记者/戴凇
通讯员/李婉茵

翩翩少年初长成，鲜衣怒马正芳华。再过一个多月，又有一批少年即将迈入初中学校的大门。有人说，初中生活是青春的起点，亦是梦想的始发站。如何勇敢而又自信地站上这个新起点？“家校社共同为学生做好小初衔接的心理及学科素养准备，让学生对初中学习生活有一个全面、客观的认识，是一件非常有必要有意义的事情。”日前，记者专访了株洲市二中枫溪学校初中部校长张艺。

她说，“小升初”是孩子们成长历程中，学段跨度最大、转变最剧烈的一次变革，是孩子青春期变化和自我塑造最关键的一个环节。她鼓励少年们：“青春是你们追求卓越的样子，请相信，属于你们的未来正在路上。”

关键词：爱生活

“做一个优雅的生活者，让适当的放松、合理的劳动充盈暑期生活。”张艺说，在当前假期里，家长和孩子可以计划去一个陌生的地方旅行，离开日常生活的琐碎，拥抱轻松的悠悠时光，在旅行中开阔眼界。如果有条件，可以收集一些自己喜欢或者不常见的植物，制成标本收藏或拍照后收藏，了解生物世界的多样与多彩；可以绘制一份旅游地图，或者介绍该城市的自然和人文风光的思维导图；还可以参观博物馆或科技馆，了解古今历史和时代变化，写一些心得感悟。

“有能力照顾自己的日常起居，和有能力学习好一样重要。”张艺认为，暑期在家的时光里，同学们要坚持做家务，整理屋子、洗自己的衣服、做简单的饭菜。可以把之前没有执行的家务清单翻出来，家长可放手让同学们去完成。

9月1日，小升初的同学们就要去新的地方开始中学生活了。那么，同学们还可提前感受一下自己的“梦想始发站”。从家到“新”学校，实地走一走，踩踩路线，找到最佳的通勤方式。

关键词：善求知

腹有诗书气自华，最是书香能致远。阅读能力是无论哪一科的学习都需要用到的能力，因此不要浪费暑假的大好时光，充分畅快地阅读。

“读书是读给自己的，读的是自己的感受。”张艺建议，好奇的孩子可以看看《好奇号》《万物》等之类的少年科学杂志。科幻类的小说不用



学校组织家长课堂活动，让学生和家长一起学习“成长”。通讯员供图

太分成人儿童类，有兴趣读就好好读下去。也可以看看纪录片，比如《我的牛顿教练》《门捷列夫很忙》。涉猎史地知识，史地启蒙阅读。而历史和地理也是语文学习的基础，尤其是古诗、文言文的学习，了解一些历史、地理很有帮助。爸爸妈妈可以在这个假期里，帮助孩子建立中国历史的大框架，建立一些地理的基本概念。

这些对于爸爸妈妈们来说很容易捡起来的知识，就仿佛在帮助孩子预先搭建一个储物架，能够帮助孩子将要开始学习的知识点快速归位收纳吸收。还可以阅读《林汉达讲历史》《生活是很好玩的》等书籍。

张艺还建议，在数学能力方面，同学们要提高计算速度和准确率。“粗心”不是做错题目的借口，也不是什么洪水猛兽。就像成年人在做复杂的计算题时，也免不了有出错的时候。计算的速度和准确率是可以有针对性地进行练习来提高的，与其盲目地无差别地刷题计算练习，不如先停一下，分析孩子的计算弱点，再有针对性地进行练习。

关键词：勤修身

较小学而言，初中阶段是人的一生中身体发育和智力发展的黄金时期，主课即将迎来“3变7”，意味着学科任务增多，学习时间更长，更需要有一个好身体。

张艺表示，借着假期时间充分，同学们可以适当睡眠，但要强化一项自己擅长或者喜欢的运动，无论是乒乓球、羽毛球、篮球、足球，还是跑步、跳绳。也可以尝试参与团队运动，不

仅能锻炼身体，还能培养与人合作、建立小团队的强烈归属感。通过这些运动，有助于实现劳逸结合、张弛有度。对于规划并养成良好的作息规律，时间观念是非常有意义的。

除此以外，练字也是假期里提升个人综合素质的重要选择。不仅有助于答题书写，还能修身养性，成为自己一张优秀的“名片”。在保证书写美观的同时，提升写字的速度，对于日后的学习、考试大有裨益。

关键词：勇担当

进入初中“赛道”，意味着学习的规则和任务都有很大变化，因此不能再延续小学的学习方式。

“凡事预则立，不预则废，可分别制订短期、中期、长期目标，规划初中的学习。”张艺建议，短期可制定暑假的生活目标和时间规划；中期则围绕初中一年的目标和时间进行规划；再长期，就是制定初中3年的目标和时间规划。

有认知，就有世界。青少年是国家的希望，生逢盛世，责任在肩，中学生不应只停留在家庭、学校，更应该走向世界，关注中外时政，感受社会生活，用审慎眼光关注时政新闻，形成自己的独立思考，传播正能量。

张艺说，7月26日，巴黎奥运会的大幕即将拉开，同学们可在这个夏天与奥运同行，感受奥林匹克精神。同时，做一个有担当的少年，关心他人、关爱社会，关注弱势群体，积极参加志愿服务和社会实践活动，在学习与实践中走向更美好的未来。