

# “双减”政策落地 活动全面“开花”

## 济阳区实验小学服务学生全面发展, 扎实落实立德树人根本任务

根据《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意见》, 济阳区实验小学全体教职员工认真学习、深刻领会“双减”深远意义, 探索作业管理和提高作业设计质量的新办法, 打造提质减负的高效课堂, 服务学生全面发展, 扎实落实立德树人根本任务, 开展了“双减”系列活动。



▶参加仪仗队增强了少先队员的仪式感、光荣感和组织归属感。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
通讯员 甄勇

### 调整作息时间表

保障学生每天不少于10小时的睡眠时间。上午上课时间不早于8:20, 晚上休息时间不晚于21:20。对于个别学生因家庭特殊情况提前到校的学生, 学校提前开门、妥善安置。小学生在校内基本完成书面作业, 避免学生回家后作业时间过长, 挤占睡眠时间。学校、家庭多措并举共同努力, 确保孩子的睡眠时间。



足球社团的孩子们在阳光下挥洒汗水。

### 创新作业布置

作业是课堂教学的重要组成部分, 也是课堂教学的延伸。在“双减”政策实施的背景下, 提质增效成为首要任务。为此, 实验小学实行作业“六统一”, 即: 统一学习, 工作要求“明确化”, 统一研讨, 作业布置“专业化”, 统一规划, 作业形式“特色化”, 统一调控, 作业总量“清单化”, 统一思想, 家校育人“和谐化”, 统一考核, 作业管理“严格化”, 打造作业统筹管理, 发挥“五育融合”整体育人功能, 切实减轻学生作业负担, 助力学生全面发展。

1. 研制《学科核心素养训练手册》。各学科教师在教研组长带领下根据学生学段特点, 基于学科核心素养, 结合学校实际课堂教学情况, 研制出本学科的《学科核心素养训练手册》。学校为每位学生免费发放, 做到教、学、评一体化, 提高作业实效。同时关注学生积极的作业情感体验, 发挥作业育人功能。

2. 创新作业形式。教研组长会同任课教师在教研的基础上结合所教学科特点、学生的年龄特点和兴趣特点创新作业形式, 布置“基础+实践+弹性”作业, 其中实践类包括劳动实践、阅读、健体、志愿服务等项目。“基础+实践+弹性”的作业组合, 体现了“五育”融合的理念, 既重视基础知识, 又重视技能训练和劳动实践, 体现作业的层次性、针对性和选择性; 根据作业难易, 不同学生的学习差异, 合理预估每项作业平均完成时间, 明确日、周、月学科作业总量, 形成学科作业清单。

3. 年级总量控制。日作业量由班主任协同任课教师合理预估完成时间, 做好每日作业总量平衡; 周作业量由年级主任联合各学科组组长根据课程方案和教学实际, 统筹协调, 合理确定一周的学科作业总量和比例结构, 形成年级作业清单并报教导



学习绘画让孩子们更多地接触大自然和社会。

### 济阳区实验小学简介

闻韶圣地, 善美济阳, 在这里有一所百年老校——济阳区实验小学。多年来, 学校秉承“给孩子最美好的童年, 给人生最坚实的起步”的办学理念, 走“内涵发展, 质量立校, 特色兴校, 科研强校”之路, 形成了“学校有特色, 教学有特点, 学生有特长”的办学格局。学校先后荣获“山东省规范化学校”“山东

省教学示范校”“山东省安全文化示范校”“山东省绿色学校”“济南市少先队红旗大队”“济南市小学语文教研示范学校”“济南市新优学校”“济南市文明校园”“济阳区综合发展先进单位”等荣誉称号。百年老校谋发展, 新优创建谱新篇。实验小学将进一步聚焦目标, 精准定位, 不忘初心, 逐梦前行!

处备案。教导处进行跟踪调度, 每周汇总各年级作业布置清单, 发现作业设计不合理、超量超时等情况及时调整纠正, 保障作业总量合理。

### 家校协同育人

利用学校公众号致家长一封信的方式, 宣传“双减”精神和学校作业管理办法, 引导家长丰富孩子课余时间, 配合学校落实减负任务, 形成育人合力。个别学生经努力仍不能完成作业影响睡眠的, 可实行家长签字免做作业制度, 以保证学生身心健康。学校通过家长问卷、学生座谈等方式进

行跟踪调研。

### 大课间活动

合理安排学生校内、外体育活动, 保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。全面落实大课间体育活动制度。大课间活动主要是眼保健操和课间跑操、跳绳。学校逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体系, 在体育课和课后教育中集中体现。

### 拓展课后教育

精彩纷呈的课后教育, 学生

们乐此不疲!

老师们在辅导作业中, 根据学生作业情况, 调整第二天的备课, 对课情有更好的把握; 老师们更加关注到孩子们的个体差异, 为进一步解决问题、因材施教指明方向。

身着戎装的国旗班“战士”迈着整齐的步伐来到国旗下, 雄壮的《义勇军进行曲》随之响起, 他们神情凝重、动作整齐, 双手升起鲜艳的国旗。冉冉升起的五星红旗伴着那初升的朝阳, 成为校园里最美的一道风景。

鼓号队是少先队组织文化的标志和重要组成部分, 是少先队开展组织教育、自主教育、实践活动的重要载体, 体现着少先队组织的精神风貌和集体作用。鼓号队训练, 活跃了少先队员组织生活, 有利于少先队员健康成长, 增强了少先队活动的仪式感和严肃性、光荣感和组织归属感。

学校继续开展丰富的社团活动, 如器乐社团、声乐社团、舞蹈社团、足球社团、篮球社团、乒乓球社团、象棋社团、益智器具社团、科普社团、书法社团、绘画社团、手工制作社团、剪纸社团等。

孩子们学习器乐的兴趣无法形容, 看他们的专注度, 动作的灵敏度, 全身肢体的协调配合程度, 就能体会到学习的效果! 坚强的意志、顽强进取的品质, 以及踏实、严谨、科学的作风, 都尽情展现。

声乐社团的孩子们通过唱歌抒发自己的情感, 同时进行美的欣赏和享受, 在学习中影响他们的心灵、身体和情感, 增强了他们创造美的力量。

舞蹈社团的孩子们不怕吃苦, 磨炼坚强意志, 接受艺术表演的熏陶, 从而热爱生活, 欣赏美、体验美。经过生长发育时期的他们, 正处舞蹈训练, 形体优美, 动作协调, 更有节奏感啦!

足球社团和篮球社团的孩子们在阳光下挥洒汗水, 肆意奔跑、跳跃, 大汗淋漓, 青春的气息、热血的因子, 散发着男子汉的气息。

乒乓球属于智力运动的一种, 孩子们通过上下肢体的动作配合, 用球拍把球传给对手, 以此强化学生的身体机能和心理素质。在打乒乓球的过程中, 孩子们的脑力和体力相互配合, 团队之间相互协作, 强健体魄, 促其健康茁壮地成长。

象棋社团的孩子们虽然没有大汗淋漓的奔跑跳跃, 但是全过程斗智斗勇, 气氛也是相当紧张激烈, 有效地培养了高度的注意力、快速的计算力、敏锐的观察力、细致的分析力、灵活的应变

力、全局的统筹力!

益智器具社团除了开发智力外, 还能刺激功能发展, 刺激视觉、听觉、触觉等。益智器具是帮助孩子认识世界的有效工具, 孩子们在研究破解器具的过程中, 培养创新意识, 提高思维能力, 发展合作精神, 为日后融入社会打下基础。

科普社团成立以来, 机器人和无人机深受学生的喜爱。这些活动集科技性、知识性、趣味性、竞技性、实践性于一体, 是很多学生喜欢的社团活动, 参加这些活动对锻炼学生动手动脑能力, 提高综合素质有着十分积极的作用。兴趣是最好的老师, 学生们学习、动手的积极性太高涨了!

中国书法, 朴素而神奇、平凡而伟大, 是中华民族对于人类文明的伟大贡献。书法的掌握绝非一日之功, 需要从小打下基础, 从小学就开始学习书法, 对于孩子的一生都是有益的。书法社团的孩子们认真书写着, 一笔一划都在凝神聚力。

绘画让孩子们有更多的机会去接触大自然和生活, 是距离客观世界最近、最直接的一种活动。孩子拿起作画工具在涂鸦的过程中, 尽情表达自己的感受。绘画社团的孩子们每天在老师的带领下, 专门研究不同的观察方法, 并切实对不同的事物进行有目的的观察与描述。这样长期积累, 孩子越来越完整、越来越细致地观察身边的事物, 感觉越来越细腻, 越来越敏锐。

手工制作社团的孩子在操作中动手、动脑, 多种感官参与活动, 他们的智慧和能力得到最大限度的发展, 全面开发了学生大脑, 有利于全面开发学生的创造力。

剪纸社团的孩子们对这种具有民间特色的艺术奇葩兴趣盎然。他们在剪纸的过程中, 锻炼了创造力和想象力, 提高艺术修养, 更好地继承和发扬我国的民间艺术。他们认真刻苦的精神, 很值得表扬。

“双减”政策在实验小学全面落地, 并且开花, 培养了学生的创新能力及综合素质, 全面夯实人才积淀, 彰显出和谐性、独特性与主体性的全面发展, 真正实现了人性启迪、思想启蒙与精神塑造, 实验小学一直在探索着、努力着!



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑: 彭传刚 组版: 刘燕