

# “双减”这一年，家长和孩子之变

# “双减”这一年 教师的累与甜



本报记者单露娟

金秋九月，迎来了“双减”政策实施一周年。过去一年，“双减”无疑是教育界的热词，从作业到课堂、从学生到老师、从家庭到社会，“双减”影响了一众人。近日，记者随机采访了台州几所小学的老师，了解他们这一年来的变化。

## 工作量增大

下午5点半，解答了学生们作业上的疑问，又嘱咐了一些注意事项后，杨慧玲将部分学生送往校门口。看着他们在父母的带领下，一一离开，她才折回教室，监督当天的值日生打扫卫生。

杨慧玲是椒江前所中心校三年级语文老师兼班主任，有20多年的语文任教经验。

送走所有学生，收拾了一番，傍晚6点多，她回到了家。走进家门，将身上的东西一放，杨慧玲立马将自己“瘫”在沙发上。“在学校就拼了鸡血一样，回到家才能松口气。”憋着的那股劲松懈了下来，她都要休息很久才能缓过神来。

累，是“双减”实施以来，杨慧玲最大的感受。“原来我们学校是没有晚托班的，‘双减’之后，增加了这个服务。晚托时间，一、二年级从下午3点55分到5点20分，三、四、五年级从下午3点55分到5点半。”

对于家长来说，学校晚托班大大减少了他们的负担。可对于老师来说，他们的工作量无疑是加重了。

“一个班级有几十个学生，晚托辅导作业就像一场‘车轮战’，这个学生下去，另一个又上来了。特别是我们主科老师，为了孩子们就得多费心，保证每个人的作业质量。”

杨慧玲表示，自从有了晚托班以来，一些需要照顾家庭的年轻女教师，吃上晚饭都要等到7点多。“我因为孩子大了，在照顾家庭这方面，就稍微轻松了一些。”

虽然很疲惫，但是看着孩子们天真烂漫的笑脸，她又觉得一切都是值得的。“老师们都是凭着自己的责任心，兢兢业业工作着。新的一天，踏进校园就精神抖擞，忘记一切了。”

走访中，记者了解到，几乎所有学校都增设了晚托服务，有些还增加了暑托班。“原先我们学校的晚托时间，大概到4点半就结束了，现在延续到了5点多，跟大人的下班时间一致。”路桥区路南长浦小学六年级语文老师兼班主任陈俊宇说。

在陈俊宇看来，晚托时间的增加，加大了教师的工作量以及工作压力。“以前类似背书这种打卡活动，家长可以帮忙监督，现在全部由老师自己来。老师要负责的内容太多了，一个人精力毕竟有限，压力也就增加了。”

不过，晚托时间的增加，也有好的一面。“其实，这无形中提升了教师的社会地位。之前，放学时间跟家长下班时间有时间差，很多家长选择将孩子放在校外补习班。这会让学生误以为学校里学不好也没事，在校外找老师辅导就好了。现在学校晚托时间延长，班里里百分之九十的孩子都选择了在校晚托。”

周佳莹是椒江区海门小学的一名科学老师，今年暑假，她主动报名参加了学校组织的暑托班，给学生进行了为期一个月的暑期辅导。

“晚托班、暑托班的增设，确实增加了老师的工作量，但为了孩子们，我也是愿意的。”她说。

## 教学质量提升

“压力很大”，是采访中记者从老师们口中，听到的仅次于“很累”的话。所谓“双减”，减少的是两方面：一个是学校的作业量，一个是校外的培训辅导。但是，升学压力依然存在。

“这对老师提出了挑战，要在课堂上提质增效。”陈俊宇坦言，“课前的教学设计，课堂的教学内容、教学技巧都要有所提升、改变。”

“双减”前，学生可以通过辅导材料进一步巩固课堂知识，现在，要想增加学生的知识面，提高他们的思考深度，老师只能在课堂上尽可能多地输出，在作业设计上更加优化。

为了达到最佳的教学成果，陈俊宇要花费更多时间来深入理解教材，对教案和课件进行精细化调整。

不仅如此，为了照顾到不同层次的学生，陈俊宇要在课堂问题设置和课后作业布置上，都进行精心设计。

“课堂上，我会根据不同学生设计适合他们的提问。课后作业，以前都是一刀切，统一背书、抄写这些，现在我也会根据他们对课堂内容掌握的情况，布置相应的作业。”

这一点，不仅陈俊宇在执行。其他老师，也是如此。李坚敏是陈俊宇的同事，在路桥区路南长浦小学从事数学教育。

“双减”政策实施之后，他着重研究了小学的教学课本，力求达到最好的教学效果。

“周末的时候，我一般都在家研究教材，看各种各样的资料，结合学生的学习情况设计教学，使之适应学生实际。”

作业布置上，李坚敏则“吃透”了《数学课堂作业本》。

“课堂作业具有巩固知识、形成技能、发展思维、培养能力的功能，也是检测教学的基本手段。这就要求我们布置的作业要‘轻负高质’。”李坚敏说。

为此，他在《数学课堂作业本》中，找出可挖掘的内在信息，分析作业本中题目的设计思路，并进行二次作业设计，做到“减负提质”。

“学生的水平有参差，所以作业布置时，也不能一概而论。”怎么布置给不同的学生不同的作业，又不伤害到他们的自尊心？李坚敏思考了很久，终于想到一个办法。

“我会出很多题目，不同的题目根据相应难度打分不同。比如说，我今天要求每个孩子都要达到10分，那学习成绩好的孩子，选择难度强度高的题目，做对两题就可以了。而学习成绩不那么如意孩子，就可以根据自己的真实情况，多做几道分数的基础题，以达到巩固效果。”

付出总是伴随着收获。

“双减”实施满一年，学生们纷纷上交答卷。

“一年时间下来，学生的成绩不仅没有下降，反而还提升了。”陈俊宇开心地表示，“我带的班级，学生的成绩在年级段是第一名。我们学校整体的成绩，在整个路桥区小学中也上升了。”

“我们班孩子进步了，我们做老师的，付出了也都值得了。”李坚敏表示。

本报记者彭浩

以“校内学生作业量要减少、校外学生补课量要减少”为内容的“双减”政策，在2022年秋季新学期开启之际，正式落地一年。

这一年，作为这场教育改革中的主角，学生成了最直接的受益者，原本枯燥的学习内容变得生动起来；而在家庭这个孩子们成长的第一空间里，家长们的教育理念也发生了潜移默化的改变。

“双减”政策实施一年来，学生和家长的改变，被赋予了更多意义。

## 学习的内容变得更丰富

对于黄岩澄江中心小学的学生来说，“双减”之后，他们的作业不再是枯燥的抄写读背为主，更多的是充满趣味、易操作的实践作业。

比如，结合六年级语文课堂教学实际，老师给学生布置了动手制作竹节人的作业。孩子们运用所学，从了解、体验、到感受、理解、动手实践，真正体会到做竹节人和玩竹节人的无穷乐趣。

将英语单词与画画相结合的作业，也很受学生喜欢。完成这项作业的过程中，孩子们大胆想象，积极构思、画图、标注字母和单词，非常快乐。“这样的作业形式很新颖，既有趣又可以巩固新知识，一举两得，真希望这种形式的作业多来几次。”一名学生表示。

“我们的作业可有趣了。”路桥实验小学二年级的学生小畅说。据了解，该校数学组的老师从低年级段学生的特点出发，寓教于乐，开发了适合低年级段孩子的项目化作业：数学棋作业。孩子们设计出妙趣横生的数字棋谱，在游戏中掌握相关的数学知识。

“现在，请大家以诗歌的方式，来表达你们对生命的感悟。”在黄岩头陀中学八年级的语文课堂上，老师鼓励学生们创作诗歌表达心声。

“诗歌创作这样的作业，让我对学习更有兴趣了。除了创作诗歌，老师要求我们阅读《昆虫记》后，制作‘昆虫档案’，原来语文作业也可以这么有趣。”学生金佳怡说，事实上，不仅是语文作业，历史与社会的年代尺制作、英语的思维导图作文、科学的手抄报……不同科目的创新作业，都受到了学生的欢迎。

学习之外，丰富多彩的社团活动，也是“双减”政策下结出的丰硕果实。

在黄岩澄江中心小学，“机器人”“烹饪”“排舞”等社团，都很受学生欢迎，通常参与名额瞬间被“秒

没”。推行“双减”政策后，为了让更多有兴趣的学生加入，这些特色社团特意扩大了招收规模。

小轩就是“机器人”社团扩招后进入的队员。他本身就是个喜欢“动手”的男孩，进入社团后更是表现出了极大的兴趣。“我们利用多米诺骨牌的原理，用了很多很多块橡皮，搭建出了一个吊桥工作的场景。”这项任务完成带来的成就感，不亚于考出了好成绩。“我们的课余时间丰富了很多，同学们也不是总坐在座位上赶作业，气氛活跃了很多。”小轩说。

北师大台州实验学校开设了轮滑球、华韵民乐、戏剧等40余门拓展课程，每名学生可以选择其中两门课程进行学习，选课采用了“线上（自选）+线下（定向）”的方式。“拓展课程很丰富，轮滑课程还能学到轮滑球，我太喜欢了！”二年级的学生吕途说。

随着“双减”政策不断落实，劳动教育也走进了北师大台州实验学校的课堂，充实着学生们的校园生活。以校内和校外劳动基地为基础，该校为不同年级段的孩子制定了相应的劳动清单。

“在劳动基地里播种、采摘、拍卖，我知道了许多种植的秘密，也感到很开心，回到家爸爸妈妈都夸我‘长大了’。”一位三年级的学生高兴地说。

值得一提的是仙居县第八小学。为了落实“双减”政策，该校以“特色赋能教育”为重心，首创了书法操，让学生的课间活动充满了活力。

书法操融合了书法和音乐、舞蹈，以书法的基本笔画为原形编创而成。大课间活动时，“跳书法操，动作行云流水，好看又锻炼身体，大家都很喜欢。”该校的学生表示。

## 家长的陪伴变得更重要

“现在作业少了，晚自习就能做完，还有时间进行复习，这样放学后就有更多自由安排的时间。”黄岩头陀中学七年级的学生胡奕谦说。

作业量减少，有更多可支配的时间，这是“双减”政策落地后，学生最直观的感受。孩子们或许是欣喜的，但对家长来说，“双减”减轻了孩子的学习压力，却没有减少父母的陪伴时间和监督力度。从某种程度上来说，随着孩子的空闲时间增多，父母该如何支配陪伴这段时间，变成了一种更严苛的考验。

“双减”之下，作为父母的责任和义务不能减，甚至还要增加。”这是椒江陈林琳的感悟。她的女儿七七上一年级时，“双减”政策正好落地。

学校不留作业，不考试也不排名了，陈林琳

的第一反应有点懵。“我们从小到大的学习结果，就是伴着考试排名。不留作业就算了，不考试不排名，我有点接受不了，那孩子学到了什么程度，我也完全不知道。”一年级上学期，陈林琳就在孩子无忧无虑的学习玩耍和自己的忧心忡忡中度过了。

变化发生在一年级下学期。“学校还是不留作业，但我意识到，孩子放学了光玩是不行的。还是要给学习留一些时间，可以复习、预习和阅读。”陈林琳说，“回到家吃完饭，我会陪着孩子一起读课文，读她今天学习的课文和明天要学习的。孩子有时会跟我交流课文中某句话的想法，可能非常幼稚，但这是她独立思考的结果。”

陈林琳还会鼓励七七写日记。“我会问她今天在学校有什么开心或者难过的事，记下来，不用很长很生动，但要有具体的事情。”对一年级的孩子来说，这是一件需要花费很长时间去做的事情。很多时候，七七并不情愿，但陈林琳表现得非常有耐心，“字从少到多，不会写的字就查字典，一笔一画抄下来……”

虽然很重视学习，但陈林琳并不会剥夺孩子玩耍的时间。

“家长要明白孩子付出的努力，也要给他们快乐玩耍的时间。我一直认为，玩也是一种学习。”七七喜欢拼磁力片、搭积木和画画，“在玩的过程中，孩子的思考、想象和动手能力都会得到锻炼。”只要有空，陈林琳和丈夫都会在边上安静地陪伴她，或者和她一起玩。

“花更多的时间和精力，和孩子一起学，一起玩，一起快乐地度过每一天，这是我们家长在‘双减’后要培养的心态。”陈林琳说。

何光是一名中学老师，也是一位父亲，他的儿子在温岭市九龙学校读四年级。“双减”政策推行后，他明显感觉到孩子的书面家庭作业减少了，更多是一些读课文、背古诗之类的口头作业和实践作业，比如做家务、做公益、做手工、做研究、做社会调查等。

“这些作业很有弹性，老师很难对每个学生进行监督和检查，靠的是学生的自律和自觉。但对家长来说，特别是小学生来说，孩子的自律性、自觉性在这个阶段没有完全培养出来，家长陪伴和督促的作用就非常重要了。”何光说，“从不自主到自主，让孩子体验到完成这些非书面作业的乐趣，有助于孩子养成自主学习的习惯。”

“双减”减不掉孩子的成长，家庭教育是孩子成长中最重要的教育。我们这些父母要做的，不在于给孩子报多少班，而在于是否用心参与了孩子的成长。”何光说。

评论

# 一场改革，一次思考

元萌

“双减”政策出台一周年以来，关键字就是“变”。牵一发而动全身，“双减”的落地，牵涉着学校教育、家庭教育、素质教育等全方位变化。校方教学方式的变革，家长与孩子心态的转变，校外培训机构的转型，只要是向着好的方向转变，自然是“双减”初见成效的表现。

“双减”以来，学科类培训课程纷纷向体育、编程、艺术等素质类课程转型，校外培训市场面临“大洗牌”，是尤为直观的变化。丰富多彩的素质拓展课程，不仅是校内课程的有效延伸与补充，能够激发孩子的内在潜能，也承接校外托管的责任。

虽然目前校外培训市场，得到了一定程度的规范约束，但变相违规行为尚未禁绝。一些校

外培训机构虽然表面上注销了办学资质，但以课外托管、众筹私教、线上小班授课等方式，行学科类校外培训之实。“双减”要行稳，这些披着“外衣”的违规行为就必须扫清。

“双减”这一年，也是校内教育的创新之年。无论是作业设计、课堂教学还是社团活动等，都开展了兼顾趣味性、实践性、可行性的有益探索。我市中小学，尝试开展适合各个年龄段的形成性作业、项目化作业，让学生完成作业不再是一项艰难的任务。丰富多彩的课外活动，如戏剧、民乐、机器人等特色素质拓展活动，让学生们的课后有去处、有所为。

“双减”的稳步推进，也在逐步打消老师、家长们心存的顾虑。政策刚落地时，大家难免焦虑，校内作业量减少、校外补课量减少之后，孩子的成绩跟不上怎么办？学习之

余多出来的时间，应当如何有效利用？家校之间对于孩子监管与担责的边界，又应当如何界定？但这一年过去，种种的问号，也正在逐渐化为句号。

家庭与学校，承担着孩子教育过程中的不同角色，都不能缺席。只有二者形成合力，才能实现真正的解压。如今，大部分学校都会开展课后托管业务，分担家长的监管压力，这也是学校常规教育的一种延伸。

事实证明，一场教育改革，将促使多方更加深入地思考教育的本质。

在教育“内卷”，疯狂“鸡娃”的时代，“双减”政策是对唯分数论、唯名次论等观念的有力纠偏，实现孩子的健康成长与全面发展，不只有一种可能。教育孩子的天地广阔，也不限于课堂与书本之内。



“双减”对老师的教学质量，提出了更高的挑战。图片由采访对象提供