

## 蒸一锅米饭、树叶粘贴画创作、自主阅读……孩子乐趣多 多地推行每周一天的“无作业日”

教育部日前印发《进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施》(以下简称“措施”),其中提出减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。

措施出台后,各地学校正通过差异化实践探索,将政策目标转化为可操作的教育场景。从江苏锡山的“蒸一锅米饭”到上海市的“主题实践周”,从西安高新区的以“实践性、生活化、趣味性”为导向到福建晋江的读一小时课外书,“无作业日”的实施不仅改变着学生的校园生活节奏,更成为基础教育改革的观察窗口。

### 现象:多地学校实行“无作业日”

每周三下午放学铃响,江苏省锡山高级中学实验学校第二小学的孩子门背上书包,脸上洋溢着轻松的笑容。这一天,他们没有纸笔作业,取而代之的是一份特别的“无作业日任务单”:蒸一锅米饭,完成一组深蹲、制作彩虹瓶……对孩子来说,周三是一天充满期待的日子,在这一天,他们与父母深度对话,与兴趣相遇。

西安高新区第三十六小学也把每周三设为“无作业日”,以主题实践为核心搭建书本与生活的桥梁。该校教导主任谢朋军说:“‘无作业日’以‘实践性、生活化、趣味性’为导向,推出形式多样的活动,比如为家人做菜、树叶粘贴画创作、体育锻炼或自主阅读等。我们减下去的是重复性、机械性的笔头作业,增加的是亲子互动、劳动实践的时间。”

在福建省晋江市第六实验小学,已正式推行“周四无作业日”。这一天,学校鼓励学生把书包放在校内,回家参与阅读、体育锻炼、家务劳动等,让身体与心灵暂别作业。周五的早晨,孩子们背上没有了大大的书包,一个个踏着轻盈的步伐走进校园,脸上洋溢着欢乐的笑容——“我昨天读了一小时的课外书。”“我帮妈妈一起煮晚饭了。”“我昨天跟姐姐一起在小区跑步了。”孩子们互相交流着周四晚上的安排。

类似实践在上海市金洲小学同步展开,该校把“无作业日”精心设计成“主题实践周”。学校充分听取学生建议,每周主推一个学科,如体育、劳动、科学、美术等,设计了一系列好玩又有趣的分层实践活动,让每一个孩子在课后活动中“活起来,动起来,创造起来”。

### 担忧:打破孩子的学习节奏

针对“无作业日”,部分家长表示支持,认为减轻了孩子的学业负担,满足了孩子兴趣发展、与同伴互动的需求,也让亲子互动时间增多,让成长回归本真。但也有家长表示担忧:“别人的孩子学,自家孩子不学,能安心吗?”“如果只是自家孩子学校推行‘无作业日’,其他学校的孩子还在正常‘刷题’,长此以往会不会拉大差距……”

江苏无锡家长陈娇坦言,“以前逼着儿子做课外练习,现在他能主动分享学校的趣事,还会关注体育比赛,视野开阔多了。”她发现,“无作业日”没有增加家长负担,反而通过“鼓励而非强制”的陪伴引导,让亲子互动更有质量,也让家长看到了孩子除了成绩之外的闪光点。

不过,作为两个小学生的家长,广东东莞市的李女士却对“周三无作业日”感到有点担忧。她认为,课堂上的知识点,最怕孩子们学了就忘,适当的作业不是负担,而是帮他们巩固。“学习讲究持之以恒,课堂上学的知识点,得每天做点作业加以巩固,断了一天反而容易让孩子松懈。周末本来就有充足的休息时间,中途一天无作业,可能反而会打破学习节

奏,不如每天留少量作业让知识连贯起来,孩子也能养成坚持的习惯。”李女士说,家长肯定理解减负的初衷,但更希望能做好“休息”与“巩固”的平衡。

对老师而言,“无作业日”更是一场“提质增效”的考验。要摒弃传统书面作业的惯性,要围绕学情定制分层、有趣的素养活动,要提前筛选优质书目、设计安全可控的实践任务,还需及时化解家长焦虑,用专业设计让“无作业日”真正成为育人的有效延伸。

虽然部分家长担忧,但“无作业日”却受到学生的普遍欢迎。西安高新第二学校六年级(2)班学生郑茹艺说:“‘无作业日’能让我和家人多相处,增进感情,身心都特别放松。”她喜欢在这一天读书、运动、做手工、唱歌,参加丰富的社团活动。

“跟爸爸打乒乓球超级开心。”福建泉州市新华中心小学三年2班的董坤远同学说,以前放学要先写作业,写完就天黑了,根本没时间运动。“现在有了‘无作业日’,一回家就和爸爸去打球,爸爸教了我新技巧,特别过瘾。晚上还一起看了科普纪录片,感觉比平时轻松多了。”

### 解困:放下焦虑方能看见更广阔成长

面对家长的担忧,教育者呼吁家长更新教育理念。

江苏南京市琅琊路小学分校天润城小学副校长马原强调,“无作业日”让孩子每周有机会享受一次“中场休息”,实现学习与生活的平衡,也让家长暂缓辅导作业的“鸡飞狗跳”,但这并不意味着放任自流。“家长应当拓宽对‘作业’的认知,不是只有写在作业本上的才算作业,实践活动同样具有教育价值。教育不只是填满时间,更是点燃内心的火焰。我们期待看到孩子脸上有更多笑容,家庭氛围更和谐,生活更有诗意和活力。”马原说。

南京市游府西街小学教导处主任查静指出,许多家长无形中将自身的社会竞争压力投射到孩子身上,加剧了教育焦虑。“掌握教

育规律、尊重孩子的成长节奏,才是缓解焦虑的根本。放弃‘多做几道题’的安全感,反而能换来孩子更广阔的发展可能。”

在中国青少年研究中心家庭教育讲师、福建省及泉州市家庭教育指导师郭小军看来,执行“无作业日”利大于弊。他认为,推行“无作业日”是减轻学生学业压力、促进身心健康发展的的重要举措,适当留白的“无作业日”,能让学生从繁重的课业任务中暂时抽离,通过休息、运动或兴趣活动调剂身心,缓解学习焦虑,为后续的高效学习储备充足精力,真正实现“劳逸结合促成长”。同时,“无作业日”也为家庭亲子互动创造了宝贵的专属时间,还能够有效激发孩子的内在学习动力,提升自主时间管理能力。(综合交汇点新闻、《陕西日报》《南京日报》等)

## 科技进校园 点燃孩子科技梦

11月25日,四川省泸州市纳溪中学附属东升学校开展科技进校园科普活动。学生们通过和机器人互动、观看机器狗表演、体验趣味科学实验等活动,感受科技的魅力,激发科学梦想。图为孩子们跟着机器人跳舞。

廖胜春 王小琴 摄



### 江苏常州市金坛区

## 让孩子们“跟着节气去劳动”

◎ 李程娟

春芽破土时,他们在田埂上挖野菜;夏蝉鸣唱时,他们握着镰刀收割小麦;秋色渐浓时,他们弯腰刨出红心蜜薯……

今年以来,江苏省常州市金坛区以“二十四节气”为时间轴,把劳动课堂搬进田野,开展“跟着节气去劳动”未成年人劳动实践活动,让孩子们在“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季轮回中,叩响自然与成长的大门。

在知行合一中,让文化“活”起来。在黄金农学园的“四季课堂”里,没有枯燥的讲解,只有“动手即学习”的沉浸式体验。霜降时节,孩子们用盐粒在纸上撒出“霜花”,用流沙画模拟“万物藏冬”的意境;寒露当天,他们将捡来的银杏叶、枫叶拼成中国地图,再给秋景图贴上金箔,让金色光亮点亮深秋的诗意;清明时分,听着烈士林心平的革命故事,孩子们将从田间采来的柳条、野花编织成花环,把对英

雄的敬意藏在春日的浪漫里……《节气宝宝话节气》广播节目,童言童语中,将藏在古籍里的节气知识,变成了能听懂、愿分享的“家乡文化”。

在烟火灶台间,让成长“实”起来。最具吸引力的,是舌尖上的课堂。立春时节,孩子们跟着志愿者学包春卷,馅料里加的是金坛本地野菜,咬一口满是田园鲜香;清明当天,孩子们将艾草汁揉进糯米粉,包进自己调制的豆沙馅料,一口咬下去满是“寒食祭祖”的文化暖意;小暑时节,孩子们熬绿豆汤、做茯苓糕,清甜里藏着驱散暑气的传统智慧;霜降来临,大家围在一起煎南瓜饼,软糯香甜中,藏着土地的馈赠……孩子们在亲手实践中,用味蕾感知季节的变换,领悟自然对人类的馈赠,将“不时不食”的生活哲学,化为一次次幸福的劳动创造。

在躬耕实践里,让劳动“趣”起来。春分时节,孩子们躬下身子种下豆子,指尖触碰湿润的泥

土,感受生命最初的脉搏;夏至午后,孩子们挽起裤脚走进水稻田里抛秧苗,看着嫩绿的秧苗在水中站稳脚跟,汗水浇灌出脸上的笑容;霜降当天,孩子们拿着镰刀深入稻田,一次次弯腰割下沉甸甸的稻穗,突然懂得了“一分耕耘,一分收获”的含义……在“春耕夏耘,秋收冬藏”的农事循环里,劳动不再是孤立的任务,而是一个有付出、有等待、有回报的完整周期,孩子们体验了劳动的艰辛,收获了“五谷丰登”的喜悦,真切体会了“粒粒皆辛苦”的深意。

截至目前,金坛区“跟着节气去劳动”未成年人劳动实践系列活动已经开展18期,惠及千余名未成年人,成为有口碑、有辨识度的劳动教育品牌。下一步,金坛区将充分挖掘本地特色资源,因地制宜打造节气劳动主题,形成全域联动、各具特色的实践网络,让更多孩子向下扎根,向上生长。

## 山东系统推进学生脊柱健康管理 编写发放规范写字挂图70万套

本报讯(魏海政)从山东省政府新闻办近日举行的新闻发布会上传出消息,山东创建运动促进健康新模式,推动体卫融合进校园,开展个性化运动干预,落实健康中国和全民健身战略。

山东坚持“预防为先、科普先行”,广泛开展脊柱健康知识普及。组织专家团队深入校园开展脊柱健康科普宣讲,累计举办讲座近百场,覆盖师生及家长超50万人次。

山东持续完善筛查监测体系,分阶段推进全省中小学生学习姿势筛查工作。严格遵循国家相关技术指南和规范要求,建立“初步筛查—重点复核—全面检查”三级筛查机制,确保筛查结果的准

确性和科学性。截至目前,山东省已累计筛查学生超过20万名,为精准掌握山东青少年脊柱健康状况、制定针对性防控政策提供了扎实的数据支撑。

山东积极推动科学干预,促进早期矫治。配套实施脊柱健康相关因素专项调查,通过体态评估、运动处方等综合手段,探索脊柱侧弯干预新路径。开展“青少年脊柱侧弯防治训练冬令营”等专项活动,为青少年提供个性化、专业化干预服务。创编脊柱保健操,在多地学校推广使用;培养儿童青少年从小学会正确的书写姿势,编写发放规范写字挂图70万套,帮助学生改善体态、增强脊柱稳定性。

## 广西玉林容县100多所非寄宿制学校推行校内午间托管 “孩子有人管吃得好睡得香”

◎ 欧金昌 李梅 刘桂倩 周炜

“以前每天中午赶10多公里路接娃,活儿都干不踏实;现在孩子在学校吃得饱睡得足,我们上班也安心!”近日,广西壮族自治区玉林容县县底镇学生家长李女士感慨地说。这得益于容县100多所非寄宿制学校全面推行校内午间托管服务,8000余名学生得以在校度过安全舒适的午休时光。

“午间托管看似小事,却关乎千家万户的幸福。”容县教育局相关负责人表示。随着该县城镇化加速推进,部分学生家校距离远、午间接送难,成为困扰众多家庭的问题。

对此,容县教育局建立“局长牵头抓总、股室联动协作、学校主抓落实、教师积极参与”的工作机制,将托管服务纳入

年度工作重点,通过走访调研、家长座谈、数据摸排等方式,全面统计有托管需求的学生数量、家庭结构及相关学校场地设施、师资配置等信息,设立“一校一档”台账,为科学决策提供数据支撑。

容县教育局鼓励各校盘活现有资源,因地制宜制定个性化方案,利用教室、图书馆、多功能室等场地,为学生提供学习、阅读、休憩等服务;提倡教师、后勤人员志愿陪护,维护休息秩序,引导科学午休。

此外,容县还积极寻求社会力量帮助,解决部分学校硬件不足的问题。比如,县底镇中心学校竹山校区通过牵线爱心企业、乡贤,获赠100套午休床,让学生实现“平躺式”午休。如今,容县校内午间托管服务覆盖面持续扩大、保障力稳步提升。

## 黑龙江双鸭山市系统实施四大工程 加强未成年人思想道德建设

◎ 刘战

2025年,黑龙江省双鸭山市践行“育新人”使命,系统实施“思想铸魂、实践育人、文明塑形、机制固本”四大工程,通过部门协同、校社联动、家校共育,为时代新人筑牢思想根基、注入精神动能、提供道德滋养。

### 深化价值教育,筑牢精神根基

双鸭山市将红色基因传承、法治精神培育和文化浸润滋养作为未成年人思想道德建设的核心,通过多元化路径夯实理想信念基础。全市累计覆盖青少年超15万人次,实现教育内容系统化、精准化。

整合本土红色资源,打造“行走的红色课堂”。开展“童心向党”“凝心铸魂育人”主题宣讲30余场,覆盖青少年超3万人次。创新“国旗耀北疆”行动,建设“国防教育一条街”,组织“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年”系列活动,培育“身在最北方、心向党中央”的政治品格。

构建“政府主导、部门协同、学校主体、家庭尽责、社会参与”工作格局。开展“法治副校长+沉浸式体验”行动,举办“模拟法庭”等活动70余次,覆盖师生1万余人次;联合多部门推出“法律援助苗”“春蕾行动”讲座120余场,惠及930余人次,并专项整治网络环境,查缴有害出版物50余件,筑牢未成年人安全防线。

以文化育人强化道德滋养。“书香润心·阅享未来”“亲子阅读营”等活动吸引中小学生学习超2万人次参与。宝清县扎实推

进诗词进校园活动,被授予“中华诗词之乡”称号,并创新实施“诗师工程”,对全县中小学在校语文教师进行诗词培训,提升教师的诗词鉴赏能力和教学能力。

### 拓展活动载体,提升综合素质

双鸭山市以实践育人为抓手,通过科普、研学、劳动三大载体,培养未成年人综合能力,覆盖学校30余所,参与学生超2万人次,实现活动载体多元化、体验沉浸化。

激发科学探索热情。开展“科学家精神进校园”活动,开设科普课堂,吸引广大未成年人参与。依托社工站开展关爱服务150余次,惠及儿童超2000人次,劳动实践周引导5000名学生参与植物生长记录,加强动手能力培养。

推动“行走的思政课”常态化。组织“铭记历史 挺膺担当”“夏日研学行 少年悟传承”“弘扬北大荒精神,探寻家乡创业根脉”“逐梦心向党 红色故事我来讲”等研学活动,开发红色研学路线,举办主题研学30余场,覆盖超1000人次。

将劳动教育与美育融合。全市开展春种秋收、植树修整等活动,覆盖14所学校,超6000人次参与;打造“生态小菜园”主题园区,引导学生参与劳动;创新校园体育艺术节品牌,惠及5000余名学生。

未来,双鸭山市将持续深化培根铸魂工程,为培养担当民族复兴大任的时代新人筑牢根基,推动未成年人思想道德建设迈上新台阶。

## 运动时间不掺水 让锻炼实打实

(上接1版)

对此,一些地方已经行动起来,依据实际情况探索创新。比如,浙江采用申报试点制,鼓励有条件的学校积累经验;江苏将课间调整缓冲期设置为1个月;广东为避免出现“一刀切”,未设置具体时间表……

此外,《意见》从课程设计、实施形式、内容与负荷等方面,为提升体育教学质量画出了“施工图”。

首都体育学院原副校长、中国体育科学学会学校体育分会副主任委员王凯珍强调,《意见》落实要特别关注幼儿园和小学校阶段,要把体育教育放到重中之重中的地位,重点关注孩子们的体育兴趣培养、基本运动技能学习,让他们从小就爱上体育、掌握1—2项自己喜欢的运动项目技能。

北京咏怀体育研究院院长王兵认为,落实需要多维协同,各级政府和学校要深入研究政策精神,结合本地实际制定配套方案;需要因地制宜、分层分类推进,短期

补齐基础短板,中期提升质量,长期实现制度化、常态化、系统化。同时,强化跨部门协同,发挥教育、体育、卫生健康等部门及高校、科研机构合力,鼓励条件优越、改革意识强的地区先行先试,建设国家级示范性学校,为全国提供可推广经验。

北京咏怀体育研究院院长王兵强调,“所有措施应以学生身心健康为核心,兼顾普通学生与具备运动潜能的学生,保障改革主体积极性,建立容错纠错和风险防范机制,营造鼓励探索、创新的落地环境。”

刘昕指出,政策公平性和可持续推进至关重要。“政策推出会带来地区、城乡、学校差异性,如智能化设施、微场地等投入会受地方经济和科技水平限制。需顶层统筹,对中西部及欠发达地区通过专项计划提供政策和资源倾斜,否则易形成‘马太效应’。”

(综合新华社、《中国教育报》、《人民日报》)(阳光体育精彩画面请看4版)►