我省首批“双减”优秀实践案例出炉

“减作业，加运动”成学校主流配置

本报记者 易龙吟

近日，省教育厅组织开展义务教育阶段“双减”优秀实践案例征集遴选工作。经基层推荐、专家组遴选等程序，确定了10项案例为浙江省首批“双减”优秀实践案例。记者发现，在十佳案例中，不少学校都将体育融入到双减工作中，让孩子减作业，加运动。

温州市瓯海区实验小学集团学校创新课后托管，实行了“1+2+N”模式，即学业整理＋阅读与运动＋多元课程、缤纷社团，让学生养成天天整理学业的习惯，坚持阅读与运动，在多元化个性课程和社团中培养爱好、发展特长、发现更多可能的自己。本学期为了丰富“N”，该校两个校区外聘教师开展25门课程，课程类型以体艺为主，参与外聘教师课程学习的学生近600人，不仅有瓯海南拳的传承人，也有像社会机构的小水滴青少年体育俱乐部的国家级教练等参与，还请来了西班牙外教执教足球课，都受到了学生欢迎。本学期，学校参加托管学生2660人，占比96%。

嘉兴南湖国际实验学校以“午间清场”为抓手，开展“午间，让教室空无一人”，保障每一个学生的午间休息。12点25分到12点45分为教室清场时间，全校1295名学生，不管是否完成作业，不管是否需要补差，都要暂时放下手中的作业，走出教室，享受阳光，参加运动，去草丛捉捉虫子，去操场散散步，和同学做做游戏，让身心得到调整。学校有非常充足的休闲场地，如荡秋千、走平衡木、大型游乐场等，学生可以随处玩耍。为丰富学生午间生活，学校定时组织体育艺术活动，提供给学生一些可选择的活动，助力学生的午间闲暇时光。

在舟山普陀小学，学校推出“和美驿站：课后服务4.0”模式，拓展服务课程围绕“艺术审美、阳光体育、劳动实践、科技创新、人文素养”五个主题，共设置48门课程，课程实施小班化教学，班级人数控制在20人左右。其中，阳光体育主题课程以校园擂台赛为平台，极大地激发学生参与体育运动的积极性。管理老师持“一日一课表”、“一班一名单”，对课程开展进行巡查和监督，以确保课程高质量实施。

学校	案例名称
杭州市采荷第二小学教育集团	“乐学”课程体系下的学后托管私人订制
杭州钱塘新区幸福河小学	聚焦“双减”护身心 落实“躺睡”促健康
宁波市镇海区中心学校	“学伴小组”让周末更有“味”
温州市瓯海区实验小学集团学校	课后托管：“1+2+N”模式的新实践
温州道尔顿小学	“合同作业”：构建培养自主学习者的作业新体系
嘉兴南湖国际实验学校	午间，让教室空无一人
海盐县沈荡中学	“双减”背景下的学校作业指导性管理
浦江县实验小学	“36”有约：双减服务下的“提质落心”
常山县第一小学	创“时间银行”，提幸福指数
舟山市普陀小学	和美驿站：课后服务4.0

踢毽成妙招

周末，在金华经济技术开发区三江街道新冠疫苗接种点门外空地上，很多家长正带着孩子一起开心地踢着毽子。据了解，这是社区卫生服务中心想出的一个避免接种现场人员聚集的妙招。踢毽子不用很大场地，一个人就能玩，家长也可以陪着孩子玩，这样就可以把留观的孩子和家长引流到室外，避免集聚现象的发生。

通讯员 贡小兵 方永柳

台州双胞胎兄弟花样跳绳默契惊人

来自华东师范大学附属台州学校的双胞胎兄弟谢恩希、谢恩奇，既是兄弟也是同班同学，如今读小学三年级。这对形影不离的哥俩有一个共同的爱好——花样跳绳，双人合作完成高难度跳绳动作时，总能吸引很多人的目光。

缘结花样跳绳

“他们俩从小学开始接触跳绳，一年级时，跳绳速度就能达到每分钟130-150下了。” 妈妈金女士说，哥俩从小性格活泼、开朗，兴趣爱好广泛，两人真正开始接触花样跳绳，是在二年级下学期的时候。当时，学校刚成立跳绳队，在各个年级段遴选跳绳拔尖的队员。该校体育老师陈康一眼就看中了两个孩子的潜力，极力说服他们参加。

开始，金女士有些顾虑。一方面担心孩子训练以后，学习成绩会受影响，另一方面怕孩子吃不了苦，坚持不了多久就会放弃。为此，她曾多次找老师沟通，陈康也向她保证：一旦孩子出现成绩下滑或身体素质不行等情况，可以随时退出。事实证明，妈妈的担心是多余的。

“默契”让人惊叹

针对孩子们的跳绳集训，很快就正式开始了。都说双胞胎心有灵犀，在金女士看来，孩子们从小心有灵犀、互帮互助，因此学双人跳绳动作的时候，总是比别的小朋友更快一步。

花样跳绳中，兄弟俩有固定的站位：哥哥在左，用手握柄，同时负责喊口令，弟弟则站在右边。“哥哥负责控制，比如滚车轮时要先起绳，摇臂的时候必须交错进行，不然花样就出不来，有时还会绊倒。”陈康说，孩子们练习花式跳绳，除了每周固定五到六个晚上，每次一两个小时的时间以外，还要舍弃寒暑假、中秋、国庆等法定假期，来学校训练。

单飞、双飞、滚车轮、十字穿心跳……短短几个月，兄弟俩就学会了好几种花式跳法。连陈康也不禁感叹：“这两个小家伙，对跳花式倒是很有天赋。”

付出必有回报

在前段时间结束的2021年全国跳绳联赛（线上分赛站）中，兄弟俩和队友一起参加男子组4×30秒单摇接力、3分钟10人跳长绳等项目，并分别拿到了全国赛三等奖和二等奖的好成绩。

除了满满的荣誉，金女士觉得，在刻苦的集训中，孩子们学会了坚强，这种精神也被他们带到了学习上，遇到困难不气馁。练习跳绳以后，两人的个头长高了不少，身体素质也跟着变棒了，现在平均每人每30秒跳绳的速度，都能达到150下以上。在妈妈看来，这些都是孩子们成长路上的收获。对此，她也希望，兄弟俩在学业和跳绳的道路上共同进步、共同成长。

（通讯员 王 怡）

玉环专业教练送体育技能进校园

“重心记住要往前，脚后跟稍微要提一点起来。”近日，由台州市王焱磊体育名师工作室和李政体育名师工作室联合举办的体育名师进校园活动，走进玉环城关第三初级中学，为该校篮球队和排球队的队员们带来了一堂生动活泼的专业训练课。

经过简单的热身运动，老师手把手教队员们如何正确传球，垫球，并耐心纠正队员的错误动作。“我觉得老师讲得特别仔细，有什么不懂的，都会详细地跟我们说。”“这些之前我们不懂的规则，现在也基本学会了，非常感谢老师这次来教导我们。”经过一堂课，学生们个个获益匪浅。

自“双减”政策落地以来，城关第三初级中学开展了篮球、排球等拓展课程，努力构建具有学校特色的拓展性课程品牌，但受制于专业教练和自身师资力量的不足，不少课外拓展活动的吸引力和实效性都非常有限，而名师送教进校园活动，正好解了学校的燃眉之急。

“这些老师过来给我们指导，对我们学校的一些拓展课，以及排球、篮球的技能上的提升有很大帮助。”城关第三初级中学体育老师赵燕雪说道。

据了解，为切实发挥体育名师工作室辐射、示范、带动作用，进一步促进区城乡体育教育教学训练交流，两家体育名师工作室还会继续开展类似的送教进校活动，让更多学生和老师从中获益。台州市王焱磊体育名师工作室领衔人王焱磊表示，在“双减”的同时，让孩子在运动中得到快乐，让更多的孩子动起来，也让更多学生掌握一两项体育技能。

（通讯员 姚守约）