

华师一附中光谷汤逊湖学校：回归教育“源”点 让校园成为孩子迷恋的地方



爱源读书节上，孩子们演绎课本剧。



爱眼运动会上，孩子们学习了不少爱眼知识。



汤逊湖学校阳光大课间，孩子们跳起花球操。

五月，华师一附中光谷汤逊湖学校（以下简称“汤校”）的校园格外热闹。科技课堂上，孩子们开动脑筋发明创造，参与国家级少年儿童发明奖的选拔；大礼堂里，孩子们歌咏春天，用歌曲、诗词演绎春日之美；操场上，运动会开展得如火如荼，学生们齐聚绿茵场，用汗水强健身心；社团里，孩子们拿起排箫，开展了一次别开生面的排箫比赛；校外实践课上，孩子们来到田间地头，开展劳动实践课，体验农业生产劳动……从“五育并举”到“五育融合”，全面发展的教育思想，已经融入到汤校每一位学生校园生活的全领域中。

回归教育原点，思考教育本质，找寻教育源头，探索教育真义，让学校成为孩子迷恋的地方。这是汤校践行“源教育”办学理念的实质，也和三年前全国开始全面推行的“双减”政策目的不谋而合。三年间，这场让教育回归育人本质的变革，正越发深刻地融入到汤校的办学肌理中。

切实减少作业负担 要把时间还给孩子

“双减”要“减”下去，关键是课堂教学质量“增”上来，让学有余力的孩子“吃得饱”，让“跑得快”的孩子“跟得上”。

对于课堂，汤校一直倡导“源”教育理念，认为课堂就该是孩子们交往互动、合作探究、舒展身心、启心益智的生命场，秉持华师一把时间还给学生，把方法交给学生的“两把”理念，推行导学案+三环五步教学法的高效课堂模式，强调少讲、多动、精炼、导学。

“三环”即自主、合作、探究；“五步”即学、问、探、演、结。强调备教与研学并重，教案与学案同行。导学案分五个板块设计：自主学（预习）、质疑问难、合作探究、拓展迁移和课堂小结。每一个板块都有作业练习的设计，有问题讨论，也有项目式学习；有让学生独立思考完成的，也有小组合作探究完成的；有巩固练习，也有测评总结。随堂练，随堂评，随堂结，精练结合，力求高效优质。

轻学生作业负担是“双减”的核心主题之一。在汤校，小学一、二年级不得布置书面家庭作业，其他年级每天书面家庭作业完成时间平均不超过60分钟，初中年级每天书面家庭作业完成时间平均不超过90分钟。“作业少如何能确保孩子的学习效果？”这也是家长们最为关注的焦点。该校校长汪新华表示，对于课后作业，学校已经形成了“基础过关、能力提升、创新突破”三个递进层次、富有特色的校本作业体系，确保每个学生都“学得进、吃得饱”。

基础作业力求短平快，意在以“微作业”的形式，夯基础，快反馈，即时过关。导学案与校本作业严控题量和时长，“题量不过一张纸（A4），时间

不过半小时，讲评不过10分钟，过关不过一课时”。“散发成页，归拢成册”，便于督检过关和复习回顾。

同时，学校推进个性化作业形成体系。在“作业超市”中，学生可以实现自主选择。各学科按口头作业、书面作业、阅读作业、实践应用性作业等类别，充实作业种类，丰富作业形式，如同超市购物，老师提供多样化的产品，让学生自主选择。校本作业自主分层。各学科兼顾学情和学生个性特长，布置不同类型作业，并由基础层、发展层到提高层进行分层设计。如同一知识内容，有的学生动手能力强，则让其通过实验操作或情景演示加深理解；有的思维能力强，则让其勾画思维导图以厘清主干脉络；有的善于语言表达则让其充当小老师给同学们讲解要点等等。基础作业自主编创，鼓励学生根据自己对知识的理解和学习思考自主创编作业，由老师审定后作为全班作业布置。

为了让学生们在作业中体会愉悦感，学校还引导学生走进生活。如一年级语文备课组设计了“在家寻宝”的识字作业，三年级数学备课组则设计“放学回家的路有多远”的实践作业，让学生获得公里与千米等概念的直观感受。用巧思以欢快游戏为载体，让学生作业变成通关竞技。小学部结合“启源学思节”举办“乐学嘉年华”，以通关游戏的方式，融知识性与趣味性为一体，让学生在乐趣的体验中完成学科作业。初中部则结合“爱源读书节”，设计“课文经典新编”作业，让学生自编剧本、自制道具、自我排练、自主展示。层层竞技，趣意无穷。

学校还借助智慧教室建设尝试各种给学生作业减负的方式方法。如基于墨水屏学习终端+个性化错题本，并借助AI大数据采集和分析技术，常态化采集学生日常练习、常规作业以及周期检测等数据，智能生成适应每个学生的个性化作业方案，减少学生的无效作业，提升学习效率。

尊重生命适归天性 着眼学生未来成长

作业负担减下来了，汤校把孩子们的自习、阅读、体育和睡眠时间加了起来。

校长汪新华认为，现在教育的问题主要体现在“做得太满”上，真正留给孩子们自主学习、自我整理、回顾反思的时间太少，没有“留白”，学生的自主学习能力就很难养成。在汤校，每天至少设置有一节自习课，自习课上学生在校及时完成作业，其实它的作用远不止此：自习课能让老师有意识地放慢脚步，关注全体学生的学习状况，以学定教，还能让学生体会高效学习，为晚上留出查漏补缺、发展爱好、安静阅读的自主时间。

在汤校，保证孩子们的睡眠时间是一项重要工作。老师和家长配合，为孩子制定科学的作息时间表，要保证小学生每天睡眠时间不少于10个小时，初中生不少于9个小时。小学生原则上不早于8:20到校，中学生原则上不早于8:00到校。中午保证学生有至少30分钟以上的睡眠时间，各年级学生会干部会进班检查，并对班级进行量化积分管理。老师们也会敦促学生晚上10时前睡觉。

作业减了，睡眠多了，孩子们精力充沛。校长汪新华认为，“好奇心”“好玩心”和“好胜心”是孩子的本真状态和自然天性，教育要尊重孩子生命本源，顺遂孩子质朴天性。学校用丰富的体育和社团活动激发他们的天赋潜能，唤醒内生动力，引导健康成长。

汤校严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，开齐开足体育与健康课程，不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。

为了丰富学生课间体育艺术活动，学校为每

个班级配置课间活动器材，如健眼球、跳绳、拉伸环等；利用廊道空间，每一层楼的地板上粘贴供学生游戏娱乐的如跳跳房等图案；每一栋楼的背墙面都按比例设计了巨型视力表，课间常态化开展“远眺汤逊湖”的健眼活动；楼间地面空间配置了大量的乒乓球桌、蹦床和摸高墙等，供学生开展课间体育与健身活动；在校园一角建设健身区，丰富多样的体育项目让学生爱上体育运动。

目前汤校已有100多门校本课程和社团活动课程。既有说文解字、中国诗歌史、西方名著鉴赏等人文素养类课程，也有趣味数学、数独源、编程等科技创新类课程，还有综合实践类包括演讲与口才、朗诵与主持、辩论、趣味心理社、影视工作室等。受孩子们欢迎的还有20多项体艺特色课程。如足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、击剑、轮滑、啦啦操、体育舞蹈、围棋、国际象棋、拳击、田径、游泳、舞龙舞狮等。

汤校还广泛为孩子们搭建展示舞台。实施“每月一节会”，每学期举办“思源感恩节”“爱源读书节”“知源文化节”“开源体育节”“探源科技节”“启源学思节”“同源美育节”“清源教学节”等活动，让孩子们在丰富多彩的活动中磨砺心性品格习惯，尽展才艺风采和学业成果。

“双减”三年，也是汤校学生们综合素质稳步提升的三年。“减”有方向，“增”有质量，三年来，学校普及率每年以10%的增速提高，“增量”不仅反映在学习上，更反映在体艺素养、体质数据和视力水平上。学生在足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、啦啦操、轮滑等各项省、市、区级比赛中斩获数十项大奖。首届小学毕业生体质测试全区第一，整体近视率远低于武汉市平均水平。汤校教师团队相信，只要站在学生立场，回归教育本质，就能找寻到减负增效提质的源头活水。

（文/杨丰铭 杨枫）

让每个学生站在教育的中央 武汉经开区神龙小学探索“双减”落地新路径

立竿见影式的教育带来“速成化”的学习，学习负担过多、学业负担过重影响了学生的身心健康发展。要解放学生，让学生快乐起来、自由起来，就要以适合的方式让学生站在学校和课堂的中央，成为学习的主体、课堂的主人。武汉经开区神龙小学遵循学生身心发展特点，从课堂、课后和课后服务入手，注重学生兴趣培养、个性发展和素养提升，努力促进其全面发展。



“小龙人剧场”为学生提供展示舞台。



在研学中探索。



走出校门与大自然链接。

课堂变革 让学生站在课堂中央

轻负高效的课堂，是学生高效学习的根本。学校运用武汉市百优“创·力”课堂教学模式，让学生在课堂上自主做起来、动起来，在合作学习中共同成长。

课前，学生自主预习进行朗读比拼、计算闯关、组词游戏等前测活动，实现“学情定位”。课中，学生在情景中与教师和同学互动，完成学习单检测并反馈学习成果，达到“善学笃行”。课后，学生链接真实生活适度拓展，从而“乐学致远”。如《地铁中的数学》一课中，学生比较不同交通工具出行的成本，通过折线统计图了解和发现武汉地铁票价设置的规律，类比其他各大城市地铁票价，探究武汉地铁盈利的原因，感受国家日新月异的发展和强盛。

科学课上，学校以小学阶段78项科学实验为突破口，课内结合科学家小故事、展示科学现象等方式激发学生兴趣和好奇心，鼓励学生自主进行实验设计和操作。课外让学生走出去，链接生活和社会真实场景。如四月500名神小“少年湖长”探寻东湖湿地，近距离观察鸟类飞翔和觅食，集思广益为保护生态环境出妙招。

课业实践 让学生融入生活中

学校统整学生作业，设计书面和实践两大类型作业。书面作业由年级组统筹各学科作业量，严格控制作业时长，让绝大多数学生在校内延时服务中完成。

实践作业以“生活·实践”教育理念为指导思想，注重发展学生素质教育，通过五育融合让学生生动起来。如“五一”期

间，学校不布置任何书面作业，分年级设计五育主题生活实践作业。低年级学生唱国歌、读绘本、户外游、手绘画和剥豆子，中年级学生讲故事、读童话、做游戏、画油画和蒸鸡蛋，高年级学生说寓言、读名著、看比赛、装饰画和学炒菜等。学生通过五育评价平台上传活动图片或音视频，教师线上评价并给予红领巾五育系列奖章，优秀作品还发布在学校微信公众号中，让学生充分展示在生活的大舞台上。

课后服务 让学生绽放舞台中央

学校融通家校社“大舞台”，用课后服务“1+3”共育“组合拳”，创设学生成长新样态。“1”个平台，运用经开区教育云课后服务平台，审核并监管每周课后服务开展情况。“3”类课程，一是面向全体学生开设标课后服务课程。二是整合校外机构资源，开设素养课后服务课程，涵盖五大球类、少儿书法、乐器弹奏、儿童电学、趣味编程、模拟飞行等20余门课程，深受学生喜爱和家长认可。学期初，学生线上选课即“秒光”所有课程，课程满意率达到95%以上。三是联合周边宁康园社区，合作开设公益课后服务课程，为双职工家长提供托管便利。

“1+3”课后服务模式，让学生找到个性发展的生长点。在学校“小龙人剧场”舞台上，诗词大会、数独闯关、英文展示、寻迹绘画、实验探索、音乐唱享、球类大作战等数百学生素养展示相继登场，还有情景剧、舞蹈、戏曲、乐器弹唱，一次次的登台都是神小闪光少年最难忘的经历和成长的足迹。

教育的目的是培养有创新精神和实践能力的人。让学生站在学校和课堂的中央，将“双减”落实到激发学生学习的积极性和创造力，有更多精力和时间去探索兴趣，才能实现学生的全面发展，培养出更多具有社会责任感 and 创新精神的人才。（文/王可）

课程“融”出新样态 活动“变”出新花样

武汉经开区奥林小学“双减”实践探索纪实

“双减”实施以来，武汉经开区奥林小学开展跨学科主题学习，推动课程改革，达成课堂高效；创设多彩活动，让学生在活动中乐起来；开发实践创新作业，涵育学生核心素养，促进“双减”落地生根。



诗话长江。



“长江大保护”跨学科主题学习。

大主题+跨学科 探索生命更多可能

奥林小学从儿童出发，基于学习、实践、成长三个维度寻找主题任务群，确立了“汉文化”为中心的汉味小吃、荆楚童谣、武汉地标、长江大保护、荆楚国宝五大跨学科主题学习任务群。

在“长江大保护”跨学科主题学习中，保护长江与科学、语文、美术、汉绣、陶艺等深度融合。科学课上，以“水质监测”为主题，引导学生关注长江生态环境，先后开展了多次长江水质监测校外实践课程。语文综合课上，“长江历史文化”主题学习如火如荼，学生了解长江历史文化、与长江有关的诗词。美术课上，以“悦长江美景”为主题的艺术课大受欢迎，学生赏长江风光，实地探访武汉长江地标，绘出一幅幅长江画卷。数学课上，学生学习“数据处理”，运用所学的知识处理长江水质监测数据。陶艺社团的长江生态模型是学生最喜爱的作品之一。汉绣课里开展了“悦长江美景”的主题绣，学生在老师的指导下穿针引线绣出美丽长江。

课间不“圈养” 多彩活动破题“双减”

课间休息是孩子们放松、休息、交流的重要时间段，对于他们的身心健康和学习效果都至关重要。奥林小学的各种“花式”活动让课间“燃”起来，让学生乐在其中。

阳光大课间，伴随着动感的音乐，学生们拿着学校为每个班级、每个孩子配备的敏捷圈来到班级活动区域，熟练地将敏捷圈摆好。一、二年级单人趣味开合跳，三、四年级双人配合混合运动，五、六年级多人组合团体运动，各个活动由易到难，融合了剪刀跳、开合跳、分腿交叉跳等30多种敏捷圈的运动方法，每个年龄段各有特色，形成了立体圈、连环圈等多种新颖有趣的运动。

“大家好，我们今天要推荐的游戏是手指算数！”老师

郭翔廷、田浩然在课间十分钟“金点子”征集活动上绘声绘色地给同学们进行讲解。“现在我们就用手指来完成算术，1+1。”郭翔廷飞快地用伸出的手指在田浩然的手指上碰了碰，“等于2！”话音刚落郭翔廷的一根手指瞬间变成了竖起的两根手指。田浩然也不慌不忙，用手指快速地去触碰对手的手指，一根手指指身一变就变成了三个竖立的小手指：“瞧，这就是1加2等于3！”同学们全神贯注地听着，还不住地点着头。慢慢地，一场征集活动参与的人员越来越多，从零星几个学生到整个班的学生，从孩子动脑思考到家长也被调动起来主动做参谋。学生们用他们的智慧开发了各种各样的游戏活动，有益智类、运动类、创新类、团体类、观察类……除此之外，还有个人游戏、团队游戏等等。学生们在游戏开发中发现自己想出来的游戏更受同学们欢迎，获得了满满的成就感。

家庭作业大变化 实践操作“轻”负担

学校分学科举办“作业设计大赛”，创新家庭作业形式，基础性作业、知识拓展性作业、趣味性实践性作业、多功能体育锻炼等，给学生提供了更多的选择，引导学生走出教室，走进社会、走进大自然。

在学习《昆虫备忘录》这一课时，老师发现学生对各种昆虫非常感兴趣，于是设计了“昆虫备忘录”实践作业，同学们选择最感兴趣的昆虫，在网上搜集昆虫资料，在山坡上观察昆虫，在大自然倾听昆虫的呢喃，然后画一画喜欢的昆虫，写一写昆虫的习性，做一做昆虫标本等，学生乐此不疲，激发了学生对昆虫的热爱。

自“双减”以来，学校不仅加大了跨学科主题学习课程的开发，还创新了作业形式，鼓励学生走出教室，玩出花样。“奥林小学党支部书记、校长林娜表示，学校坚持立德树人，秉承“让每个学生健康快乐成长”的办学理念，培育“健康体魄、健全人格、健雅心灵”的“奥林健儿”，让每一个儿童学得轻松，玩得开心。（文/严进）