

本报记者走进省内多地中小学、家庭，感受“双减”带来的变化——

减负不减质 成长“加速度”

本报记者 纪驭亚 周琳子 薛文春 赵璐洁 共享联盟鹿城站 王康伟

“双减”政策的落地实施，正在深刻影响着校园内外。

本学期开学日，我们曾蹲点全省多地中小学及校外培训机构，见证“双减”新气象。而在“双减”后的第一个学期接近尾声之际，我们再度出发，蹲点杭州、温州、金华、衢州等地的中小学，走入数个家庭，感受“双减”带来的幸福感——

8时-9时30分

书包“减重” 学生“减压”

“2.45公斤，继续保持。”12月24日，在温州市广场路小学门口，该校对学生的书包开展了称重检查。值班教师麻海青用便携式电子秤为三年级（3）班学生郑铭臻的书包称了重。

我们注意到，从孩子到校门口、取下肩上的书包，到完成书包“称重”，全过程通常不会超过30秒。从这学期开始，上学进校门口前开展书包“称重”抽查，已成为该校的新常态。

“新学期刚开始称重时，学生书包重量多数在5公斤左右。没想到，2个多月就‘瘦身’了一半。”麻海青的这句话引起了我们的好奇心。我们打开郑铭臻的书包看了看，发现除了语数英课本、文具外，几乎没有其他东西。“在老师指导下，我养成了每天整理书包的习惯。而且‘双减’后，我们的书面作业基本在课后服务时间里就能完成。”郑铭臻说，如今的作业不仅少了，而且还变好玩了。例如科学课，自己在上课前就能拿到标明了学习任务、目标和自评的学习单。在课堂上完成作业并跟同学们分享思想导图后，就可以向老师申请“下课通行证”。

我们跟着郑铭臻去班里上了一堂数学课。身为班主任兼数学老师的杜晓红，讲课时把生活中的例子和知识点相结合，45分钟的课堂上，时不时响起孩子们的笑声。当天的数学作业只有一张A4纸，上面印着五道题。相比传统的作业本，不仅题更少，类型也更丰富了。

“走，带你去看看我们的‘秘密武器’。”杜晓红带着我们来到学校的AI辅助精准教学办公室。这也是“双减”后，温州市广场路小学的新探索。“我每天布置作业前，需要进入题库，根据班里学生的掌握程度选择适合的作业题，时间控制在15分钟左右。所有孩子的作业都会通过机器批改，实时做好数据分析。电脑自动收集后，还会告诉每个学生应该在哪些问题上多花一些工夫。”杜晓红一边演示一边介绍。

10时-10时30分

考试成绩等级化

还有大半个月，中小学就将迎来“双减”后的第一个期末考试。

刚走进兰溪市育才中学校长朱革成的办公室，我们就被放在办公桌上的《学生素质报告单》吸引住了。和原来的成绩报告单不同的是，少了“单科分数”一栏，但多了“单科等级”。“我的荣誉”一栏增加了德育评价和个性化评价内容。而留给老师写“评语”的空间也多了一大块。

“按照‘双减’要求，我们学校已经取消了期中考试。所以，这次的期末考试，也是‘双减’后的第一次全校考试。”朱革成说，对于初中来说，考试评价方式的改变是“双减”带来的最大变化之一。

在报告单的边上，还放着一份《育才中学考试评价等级制考核办法》。按照考核办法，兰溪市育才中学学生的期末考成绩将被划分为“A+”、“A”、“A-”、“B+”、“B”、“B-”和“C”7个等级，

其中，“A”段人数比例达到55%。学校还会根据每个学生不同的总分等级，评选出“金鹰”“雄鹰”“雏鹰”三个奖项。同时，学校还新增了体育之星、艺术之星、劳动之星、合作之星等奖项。

“家长们会不会担心分数不公开后，无法了解孩子的真实学习情况？”

“你们说得没错，刚开始有类似顾虑的家长可不少。”朱革成说，学校为此还开了线上线下次解读会。但最后让家长越来越认可这套评价办法的主要原因是，他们看到了孩子身上的变化。“前几天有家长碰到我时还感慨，以前考试前一天，孩子就紧张得睡不着。但自从知道学校不公布成绩和排名了，孩子整个人都放松了。”

在朱革成看来，在本次期末考试后，家长一定会更认可新的评价方式。“以前家长只能知道自己孩子的分数和总排名。实施等级化评价后，他们就能清楚看到孩子每门学科在班里的‘段位’了。”

15时-15时30分

服务AB岗教师“减负”

15时，温州市广场路小学广场校区五年级1班班主任陈素园跟当天负责班级课后服务的副班主任完成了交接工作。15时30分，陈素园便打卡离校了。

原本按照学校的课后服务制度，班主任在课后服务结束前都不能离开学校，确实比较累。但“双减”后温州先后出台了各类关爱教师的文件，陈素园所在学校也随即设置错峰下班、课后服务AB岗、整合社会资源等贴心举措。如今，陈素园每周只需要管理三天的课后服务，其余两天均可以在15时30分下班。

陈素园告诉我们，学校还引入了社会公益团体、家长志愿者等丰富“X”课程资源，包括阅读、街舞、击剑、足球、羽毛球等，这也让老师们轻松不少。

路过一个挂着“温馨小屋”牌子的房间，陈素园特地打开门，邀请我们进去看看。房间不大，但布置得很温馨，还摆放着两张双层床。“以前老师们想午休，只能趴在桌上眯一会。现在如果时间宽裕，就能‘躺平’休息了。”陈素园说，学校腾出了10余个房间，根据面积大小布置1-4张不等的双层床，“温馨小屋”使用率很高，特别受欢迎。

16时-17时20分

校外资源进校园

我们来到衢州市衢江区全旺镇中心小学五（3）班时，同学们刚结束一小时的自主作业时间，正在开开心心地收拾书包。按照该校所实行的“1+X”课后服务模式，他们准备去参加“X”拓展课程。

班主任陈圆圆正在批改作业，她告诉我们，全旺镇中心小学是一所农村小学，生源主要来自周边农村家庭。以前放学了，孩子们的课余生活比较单调，只能回到家里写作业。2018年，该校开始探索课后托管服务，但当时做的比较简单，基本都由学校老师进行管理。“双减”后，区团委、文联、妇联等职能部门也都发挥各自优势，进校开设了20余种拓展课程，特别受学生欢迎。

我们在班里做了一个小调查：全班45名学生中有40名学生参加了课后服务，其中有36名同学在自主作业时间内完成了当天的所有书面作业。而基本所有同学每周都有至少一门校外拓展课程。

“每天都想赶紧做完作业，这样参加拓展课程更安心。”五（3）班女生吕梓瑶今天要参加区青少年活动中心开设的“科普实践”课，这也是她最喜欢的课程。没跟我们聊上几句，她就背上了书包，快步走出教室。

跟着吕梓瑶，我们来到了学校体育馆。还没进门，同学们的笑声就已经从体育馆里飘了出来。“科普实践”、趣味手工……多项课程被分别安排在体育馆的不同位置里。

吕梓瑶所参加的“科普实践”课上，区青少年活动中心教师宁璐欣正带着近30个孩子体验组装简单电路，让小灯泡发光。“太神奇了！”“老师，我可以自己试试吗？”围站着的学生们，随着实验成功而惊呼，随后又兴致勃勃自己上手尝试“解锁”新技能。直到一个小时的课程结束，还有不少孩子依依不舍，继续跟老师探讨着实验原理。

“对于我们这样的农村学校来说，想凭自己的力量开设丰富的拓展课程很难。不仅缺少师资，也没有各种设备、器具。校外资源进校园解了我们的燃眉之急。”孩子们的快乐也感染着该校副校长吴文，她感慨，现在，每周校外的师资和器材都会进入校园，让孩子们课后服务时间过得越来越丰富，也让校内教师能够有更多的精力投入到日常教育教学的提质增效中。

18时30分-20时30分

在校自习 效率提升

晚饭过后，天色渐暗，兰溪市育才中学校园里的灯次第亮起，晚自习开始了。为初中生提供晚自习服务，也是此次“双减”的重点内容之一。为了不给老师增加过重负担，该校晚自习的值班老师由学科老师和音体美等6位老师轮流，每个老师一周轮到2个晚上。

在该校八（6）班教室里，班主任兼值班老师范小青正在低头备课，偶有同学上来问问题；讲台下，同学们伏在桌前认真写作业，教室里非常安静。

到了19时，八（6）班教女生童紫嫣已经完成当天的所有作业。她起身在教室阅读角选了一本课外读物，又回到位置上看书。“我觉得在学校做作业效率比在家高很多，可能是因为学习气氛比较好，还会跟同学比一比谁做得快。”童紫嫣轻声告诉我们，等下放学回家，她还有时间踢踢球，并在22时前睡觉。对于自己踢球的爱好，紫嫣妈妈以前不太支持，总觉得耽误学习。但“双减”后，妈妈慢慢地转变了态度，母女俩的关系也更亲密了。“老师说这学期学校还会评选‘体育之星’，我要努力得到这个奖。”

19时40分，八年级的晚自习结束铃响起。为了避免放学时人群拥挤，育才中学采取了错峰放学，每个年级之间相隔15分钟。在学校的南门，童紫嫣顺利跟妈妈汇合。“妈，今天我还想去老地方踢球。”“行！我陪你去。”母女俩说说笑笑的身影消失在夜色中……

18时-21时

焦虑“降温” 关系“升温”

“双减”后，孩子们的书包越来越轻，也不用再到各个校外培训机构“赶场”。当昔日紧张的节奏放松下来，不少家长开始学着补上“亲子陪伴”的重要一课。

18时，我们来到位于衢江区全旺镇贺络亭村的吕梓瑶家中时，一家三口正一边吃饭一边闲聊。听闻吕梓瑶在学校的拓展课程汇总学会了连接电路，还被老师夸赞动手能力强。爸爸吕一怀竖起了大拇指，“那下次家里电路有问题，你也来搭把手。”吕梓瑶连连摆手，“老爸，那我还差远了！再等我多吸收点知识。”……整顿晚饭，一家人谈笑风生。

饭后，吕一怀跟我们闲聊起来。他回忆，学校之前的课后托管形式比较单一，女儿不太愿意参加。但作为家长，自己也只有高中文化，给女儿辅导作业时心有余而力不足，只能不停催她赶紧写。父女俩隔三差五因为作业问题闹不愉快。

这学期，听说课后托管有自己感兴趣的拓展课程，梓瑶回家后主动跟父母提出要参加课后服务。“现在每天去接梓瑶放学，我的心情轻松很多。”吕一怀说，没了作业压力，每天晚上他都会陪着女儿看看课外书。有时一家人还会一起出门散散步。

同样感受到“双减”后幸福感不断提升的，还有家住杭州拱墅区的李女士。19时30分，我们按照约定来到李女士家时，她正在陪着读幼儿园大班的小儿子画画。上初一的大儿子还在学校上晚自修。“哥哥初一，弟弟大班，都是关键时期。我原以为今、明两年会过得特别累。‘双减’后，哥哥学校开展了晚自修，我把弟弟的幼小衔接培训班全退费了。”李女士带我们去看贴在卧室门口的计划表，其中19-21时，是小儿子的亲子陪伴时间。李女士和丈夫会陪他画画、运动、讲故事等。21时，大儿子放学回家后，李女士又化身“家庭教师”，为哥哥当天的学习查漏补缺。“现在大儿子不仅成绩越来越好，而且原本的叛逆小子，也愿意跟我说说心里话了。”李女士说，摆脱了焦虑，自己也给明年立了小目标：提升自己的家庭教育素养，让亲子关系越来越融洽。“社会各界都在助力‘双减’，我们小家庭更要加油。”