

“双减”政策实施如何破题？ “加减法”力解锡城家长操心事

新学期开学至今，“双减”政策实施正在走向纵深，学习特别“费妈”的现象有没有改善？家长接孩子放学这件“操心事”解决得怎么样？无锡如何破题，做好这道“加减法”？连日来，记者就此进行了探访。



积余实验学校课后服务提供丰富的选择 (陈春贤 摄)

负担“减法”

家长感觉轻松了

“双减”为学生腾出了足够时间，无锡众多家庭的生活有了哪些变化？

课后服务结束后，接孩子的主力军不再是“白发族”，年轻父母变多了；晚间小区运动场、广场上，运动玩乐的小学生多了；每逢节假日，家长群热门话题不再是孩子上什么课，而是计划去哪玩……

锡城一年级学生孙小萌一家国庆节去了拈花湾等地游玩，玩得很尽兴。前不久的中秋小长假，孙小萌和小伙伴们在梁溪区江海社区当小志愿者，与社区工作人员一起上门发放文明城市宣传资料，还当了小环卫工人。“孩子已经在期待再当一次志愿者了。刚入小学，我们就

享受到了‘双减’的福利。”孙小萌的妈妈邵星月高兴道，“孩子的课余时间健康丰富，在幼儿园养成的睡前读绘本习惯能延续下去。”

“双休日再也不用为了赶培训班，早上匆匆吃个包子就跑了。”小学二年级学生吴顺韬的妈妈如是感叹。一年级时吴顺韬不仅参加了语文、英语和思维三门学科类培训，还报了围棋、乐高兴趣班。本学期，吴顺韬的课外培训只留下围棋和乐高课，孩子和她都轻松了。吴顺韬妈妈表示，孩子参加了课后服务，在学校里很好地消化掉所学知识，再参加学科类培训孩子太累，得不偿失。



孩子节假日参加社区志愿服务 (社区供图)

焦虑“减法”

指导家庭教育适时转型

采访中发，满心支持“双减”的家长不在少数，但也有家长表示焦虑感并未减轻。三年级小学生家长王丽坦言，“双减”实施后只有期末学科测试，孩子的学习问题到最后才“暴露”。她想知道，平时如何有针对性地为孩子补短板。“不努力的人难以追上社会发展的脚步。中考、高考没有变，作为家长我没办法放慢脚步。”王丽说。

“减”出的焦虑怎么化解？多位校长在接受采访时表示，需要改革评价体制，用更合适、更科学的评价体系，破除“唯分数论”，引领和推动“五育并举”。可以看到，从国家到地方都在行动，探索可行

性举措。从市教育局了解到，无锡已在探索制定有关深化全市教育综合改革的实施方案，让“双减”实施有“无锡力度”。

“双减”后，家庭教育的重要性更为凸显。家长的焦虑情绪，需要依靠正确引领来纾解。无锡有关部门及时跟进，相关工作已在开展。从市教育局到各区教育局再到各学校，依托网上家长学校、家校沟通长效机制和家校共育合作平台，告诉家长在孩子成长过程中要做什么、怎么做。无锡市妇联组织家庭教育专家通过直播、线下交流等多种方式，帮助家长重新思考如何抓孩子教育，如何调整教育途径和教育方法。

课堂“加法”

坚守教育教学主阵地

9月24日，南湖中学初二(1)班下午第一节生物课学习《人体神经调节》。一上课老师袁锦明播放了东京奥运会男子100米决赛的视频。第一场比赛中，英国选手休斯因反应时间小于0.1秒被红牌罚下，袁老师接连抛出问题：短跑比赛规则中，“抢跑”的科学依据是什么？从运动员听到枪响到做出起跑反应，信号传导经过了哪些结构？全班学生热闹讨论起来……设置真实情境让学生学会解决实际问题，这是“双减”落地后南湖中学日常课堂的样态。

“双减”落地有实效，离不开“双加”。“双加”，“加”的是学校作为教育主阵地的作用和课堂教学质量，也是消解家长焦虑重要的一味“药”。不止南湖中学，新学期开学以来无锡义务教育阶段学校都在思考、探索提升课堂质量的个性化路径，为“双减”迈好步伐打下扎实的基础。

积余实验学校以作业创新撬动“课堂改革”，创设属于他们的“学思课堂”。校长丁伟建介绍，今年暑假学校骨干教师培训，利用学校丰富的资源库，设计了各学科的‘自主学习任务单’，‘我们的任务单不仅分层分类还有留白，便于师生沟通学习感受等。老师根据学生每天作业情况调整课堂内容，更精准地实施教学。’市教育局调研指导专家点评，积余实验学校作业分层分类体现个性化，是“双减”下具有方向性的做法，值得借鉴。

无锡教育行政部门也已行动，自9月中旬起组织一批教育专家，陆续进入全市多所学校，了解、指导“双减”实施工作，支持学校迈好步，走好路。

服务“加法”

让学生“吃透”“吃饱”

落实“双减”要做的“加法”不止在课堂，还有更精细的课后服务。

这个学期起，每天下午4点后无锡各校园热闹更甚从前，全市3.0版课后服务让孩子们欢乐时光倍增。无锡市立人小学在暑假期间下发了调查问卷，了解家长和学生需求，定制实施方案。“我们学校老师全员参与服务，还吸纳有特长的志愿者进校园，尽可能丰富课程。现在学校提供包括旱地冰球、跆拳道等近50门特色课程。学生都愿意参加课后服务，参与率达到了97%。”副校长石瑶说。

这个学期的3.0版课后服务，无锡各学校深挖潜力，铆足劲精心设计、开设丰富的课程，为家长解决接送难题，满足孩子们个性化需求。这样的课后服务的吸引力几何？87.6%的参与率足以证明。

这道“加法”，还包括了实现优质教育资源增量。这个学期，无锡多地提高了教师轮岗交流的比例，让更多老师“动”起来，缩小区域、学校间的差距。无锡市梅里中学数学骨干教师许得这个学期轮岗至无锡市硕放中学任教毕业班。短短一个月，她凭借个别辅导、分层作业等教学方式，获得了学生和家长的认可。“减负是手段，提质增效是目的，教师则是关键。”梅里中学校长徐少伟介绍，新学期梅里中学集团校共有27名教师参加了为期一年的轮岗交流，其中骨干教师有13人。集团校通过骨干教师轮岗制和学科大组长负责制，实现优质教育资源效益最大化。

还有部分学生在校内“吃不透”或“吃不饱”怎么办？在线补充“营养”很方便。市教育信息化和资源管理服务中心负责人顾军告诉记者，无锡升级线上平台，免费向学生提供高质量专题教育资源和覆盖各年级各学科的学习资源。本学期计划提供覆盖小学到高中近2000节“双减”名师在线辅导课。(陈春贤、杨涵)