



“作业”如何变“习惯”

教育部：推进学校、家庭、社会协同育人 促进学生全面而有个性发展

9月27日，国新办举行发布会，介绍《中国妇女发展纲要（2021—2030年）》《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》有关情况。教育部基础教育司司长吕玉刚出席发布会并表示，学校、家庭、社会协同育人，对落实立德树人至关重要。

吕玉刚介绍，下一步，教育部将会同有关部门认真落实儿童发展纲要，把推进学校、家庭、社会协同育人作为落实中央提出的“双减”任务的重要举措，进一步抓好以下三个方面的工作：

第一，在观念上要同向。要坚持把学生的身心健康放在第一位，培养学生良好的思想品德和身体素质；要坚持德智体美劳全面育人，着力筑牢学生的综合素质，为学生一生的成长奠基；要坚持因材施教，遵循学生的成长规律和自身特点，促进学生全面而有个性发展。

第二，在履职上要尽责。学校要充分发挥教书育人的主阵地作用，坚持“五育”并举，使学生的学习更好地回归校园，让教师做到应教尽教，学生学足学好。当前，聚焦落实中央提出的“双减”任务，学校要切实提高课堂教学质量，提高作业管理水平，提高课后服务水平。家庭要充分发挥“第一所学校”的重要作用，切实履行家庭教育责任。家长作为孩子的第一任老师，要注重以身作则、言传身教，树立良好的家风，教育引导孩子养成良好的思想品德和行为习惯。社会要发挥学生成长实践大课堂作用，统筹利用好社会各类资源，特别是红色教育资源、劳动教育资源，为强化实践育人创造有力条件，更好地教育引导青少年听党话、跟党走，更好地培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力。

第三，在联系上要密切。学校要充分利用家长学校、家长委员会、家长会、学校开放日、家访等多种途径密切家校联系，切实加强对学生听党话、跟党走的指导，并及时听取家长对学校工作的意见和建议，形成育人共同体。（人民网 郝孟佳 孙亮）

中，家长的作用也尤为重要。开学刚升入小学四年级的刘亦然（化名）对体育家庭作业每一次都认真对待。在父母的引领下，刘亦然4岁开始学习冰球，如今冰球已成为他的一项课余爱好，他也由此感受到了体育带来的乐趣，养成了长期坚持运动的良好习惯。刘亦然的父母认为，运动给孩子带来健康体魄的同时，也锤炼了他团队合作的能力和敢于拼搏的意志。

正如教育家蔡元培所说，“完全人格，首在体育”。体育可以培养学生的爱国主义精神、团队合作精神、顽强拼搏意志，让学生学会尊重对手、遵守规则、追求卓越。“南海外国语学校常务副校长李西鹏说。

“应鼓励家长参与到孩子的体育锻炼中，亲子锻炼对孩子是最好的激励，尤其是处于低龄阶段的孩子，和父母一起运动的效果最佳。”吴键认为，家长可通过体育家庭作业这一形式，主动陪伴孩子一同锻炼，帮助孩子树立起终身体育锻炼的意识及习惯，让体育锻炼从一门家庭作业真正变成一种生活方式。

（《中国教育报》胡茜茹 龚萍 李小伟）

置与查收更加便捷，但好的体育家庭作业，在内容上仍需用心设计。江苏省南通中学体育教师潘雪峰认为，体育家庭作业要具备科学性、便捷性、趣味性，能吸引学生主动参与、容易学会，且锻炼效果明显，让学生能切实感受到自身进步，享受运动带来的乐趣。

此外，体育家庭作业还应考虑实情，落到实处。对此，中国教育科学研究院体卫艺教育研究所所长吴键建议：“好的体育家庭作业，一是要了解孩子的身体状况，保证体育作业有针对性，可以补短板；二是要了解孩子的家庭状况，包括居住环境、父母状况等，保证体育作业的可行性；三是要保证家庭作业的持续性、经常性。”

北京师范大学教授毛振明认为，体育家庭作业开辟了学校体育工作的“第二战场”，意义深远。“要把学生的体育锻炼情况作为对学生评价的重要内容，长期坚持下去，让学生养成随时随地体育锻炼的习惯，家校体育共育，开创体育的新局面。”

亲子锻炼，让体育家庭作业转变成生活方式

在完成体育家庭作业的过程

作业上能够得到更多更实用的专业指导，以增强运动效率。

对此，北京理工大学附属中学体育教师李斌表示：“中考体育分数会直接影响到升学，因此体育家庭作业内容的科学性、合理性尤为重要。中学体育教师在布置体育家庭作业时，可结合当地中考项目，有针对性地布置练习内容，并根据学生自身情况给予充分指导，帮助学生提升体育成绩。”

谈到体育家庭作业的具体内容，王登峰提出：“从教育改革的角度来讲，体育课不仅要教会学生健康知识、基本运动技能，还要教会他们专项的运动技能。这些内容在课堂上教过之后，需要有课后的练习，才能真正熟练掌握这些知识和技能。”

据了解，江苏省盐城市新都路小学、南通市实验小学等多所学校采用“天天跳绳”软件查收学生跳绳作业的完成情况。天津市河西区土城小学根据学生不同的体质情况，每日课后通过学校智慧体育平台推送个性化的视频体育作业。新疆生产建设兵团第十师一八三团中学、一八四团中学则分别通过keep软件、钉钉打卡带领学生在家完成体育作业。

技术能让体育家庭作业的布

之一。新学期开始，南通市小学生在课内基本就能完成学科类作业。学生的校外空闲时间增多，给了体育锻炼更大发挥空间。

“教育部推出的学生健康促进行动，提出中小学生每天要保障两小时体育活动时间，包括校内和校外各一小时，‘留体育作业’是最直接的做法。”教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示，要把文化课作业减下来，把体育作业加上去。

据悉，今年以来，全国多地中小学已推行体育家庭作业制度。山东省昌乐县特师附属小学的体育教师设计了用沙包练习单腿抛接物的作业，方便学生在家中完成；江苏省盐城市新都路小学布置了“线上微运动，等你来挑战”作业，激发学生通过手机软件完成作业；重庆市南岸区珊瑚鲁能小学采取以跳绳为必修，以足球、篮球、体能为选修的模式，让学生在运动内容上有更多选择……

开辟学校体育工作的“第二战场”

来自湖南长沙的侯女士，最近有些烦恼。她的女儿明年即将参加中考，但体育成绩仍有待提升，身为家长，她希望女儿在体育

编者按：“双减”政策落地，学生有更多的时间和精力进行体育锻炼。如何发挥好体育家庭作业的育人作用？如何科学布置体育家庭作业？各地一些学校的经验做法值得思考、学习和借鉴。同时，本期8版也就“体育家庭作业”这一话题分享了几位读者的见解、经验和建议。

今年4月，教育部印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》，强调着力保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间，并明确了体育家庭作业制度。如今，在中小学生的假期里，体育家庭作业已成为“标配”。

课业负担减下去，体育作业加上来

去年开始，居家体育锻炼引起了社会的高度重视。北京、深圳、武汉、乌鲁木齐等地纷纷组织体育教师开展居家体育锻炼指导。复课之后，居家体育锻炼持续开展，成为当下体育家庭作业的重要形式之一。

“双减”政策的重磅落地，让学校体育工作再次迎来发展契机。“双减”政策发布后，江苏省南通市成为全国首批9个试点城市



近年来，江苏省连云港市赣榆区海头镇中心小学依托本校的“一分田”劳动体验馆，对学生开展农耕教育，使学生们的课堂变得更广阔，内容更丰富多彩。图为近日，学校组织学生在体验馆收获农作物，感受劳动的快乐。

宋中庆 王涛 摄

落实“双减”政策，家长支持才是关键

钟乐江

为学生减负，学校要承担主体责任，不能完全依靠学校，还需要家庭的支持和配合。因“望子成龙”“盼女成凤”心切，家长们常常认为，孩子就该一门心思学习，而对学校的“减负”举措，部分家长并不认可，自行给孩子布置作业，出现了学校减负、家庭增负现象。让“双减”政策真正落到实处，还得多方面发力以赢得家长的支持。

首先，要加大教育宣传力度，让“减负”成为全社会的共识。要广泛宣传党和国家的教育方针和规定，让家长意识到孩子过早“起跑”、加重孩子课业负担的危害，引领家长遵循教育规律和孩子成长规律，理性看待孩子的成长。

其次，要广泛开展家长培

训，提高家庭教育整体水平。教育部门和学校要通过举办家长学校、召开家长会、家访等多种方式，引导家长转变“育才”观念，重视孩子思想品德和个性特长等培养，促进孩子全面发展。

再次，学校要全面提高教育教学质量，发挥学校教育主阵地作用，让学生在课内“吃饱”“吃好”。老师要不断改进教学方法，

注重学生学习兴趣的激发和培养，注重学习方法的总结和提炼，不断提升学生学习的主动性和自觉性，让家长看到学生在学习能力、态度和效率方面的进步，从而认可“减负”。

“双减”是现代教育之所需，是学生全面发展之所盼。落实“双减”政策，需国家、地方、学校、家庭步调一致，紧密协作。

“双减”政策落地，有担当的家长这样做

吴小霞

“双减”政策落地，在减轻学生负担的同时，也减轻了家庭的经济负担和家长的精力负担。但作为孩子的父母，减负不代表减轻肩上的责任，与之相反，它更要考验父母的担当。作为最了解孩子的人，家长更要专注于培养孩子的自控力、专注力和情绪管理能力，与老师携手，共同为孩子成长助力。减负不减掉孩子的成

长，因为成长是父母与孩子共同完成的一场修行。家长的角色回归，孩子自我安排的时间更加充裕，家长该用什么样的方法进行行动过渡？

调整心态法——对于“双减”，家长不必过于兴奋，也不必焦虑孩子的学习，更不能把自己的负面情绪传导到孩子身上，家长们首先要调整心态，接纳政策的改变，改变思维，迎接挑战。

家时间更加充裕，家长该思考如何帮助孩子完成自控，做好管理，要安排调整好工作和其他时间安排，通过有效陪伴，真正提高孩子居家时间的质量。

“3+2”沟通法——沟通的时候，家长要有“3个愿意”和“2个注意”：愿意用心倾听，愿意换位思考，愿意改变自己；注意沟通语气、方式、情绪，注意不搞一言堂。当家长真正把孩子的需要放在心中，就会拉近彼此的距离。

亲子共读——一个热爱阅读的孩子，一生都能拥有精神力量的滋养。家长可以和孩子共读一本书，用自己的力量影响孩子，感染孩子，养成阅读的好习惯。

偶像照亮——给孩子树立精神偶像，家长与孩子分享名人传记，讲述名人故事，当孩子被正确的精神偶像所吸引，就会自主学习和模仿，唤起为理想而学习的热情。

推进落实“双减”政策家庭教育

黑龙江省教育厅举办家庭教育专题培训

9月25日，黑龙江省教育厅邀请家庭教育专家，结合实施中小学“百万家庭赋能”工程，面向全省义务教育阶段学生家长，举办推进落实“双减”政策家庭教育专题培训。

此次培训活动以“‘双减’政策赋能家长科学教育，成就孩子健康成长”为主题，重点宣传“双减”政策，使家长了解相关内容，充分理解国家出台政策目的、意义，主动配合学校落实“双减”政策的具体举措，掌握科学的家庭教育方式，减轻学生的校外培训和作业负担，促进学生全面发展、健康成长。

据了解，黑龙江省各地将参照这次培训模式，同步办好家长学校或网上家庭教育指导平台，全面落实“双减”政策，加强“六项管理”（手机、睡眠、作业、考试、体质、读物）作为本学家长学校的重要课程内容。（黑龙江日报）何永祥 赵一诺

新观察

