

东胜“无作业日”暖心上线

傅雨维 乔宝宁



活力校园。

近日,东胜区多所小学“无作业日”暖心上线。没有书面作业,不安排额外任务,“作业减法”做减负,“成长加法”育新人。

“我们老师说今天没有作业!”“我们也是!老师说了,今天是‘无作业日’,下午还有‘日行一善’活动!”

周三下午4点半,本该是放学铃响后孩子们匆匆回家写作业的“常规时段”,但在东胜区万正小学,笔者看到的却是一张张笑逐颜开的小脸。

蹦蹦跳跳跑出教学楼的孩子们在老师的带领下一起参与“日行一善”活动,捡起飘落在操场上的纸屑、树枝。

这一幕,正是东胜区教育体育局积极响应国家“双减”政策,“健康第一”教育理念及“五项管理”,探索“无作业日”实践活动在东胜区落地生根的生动缩影。

伴随着清脆的童嬉声,笔者在校园里捕捉到了更多“无作业日”带来的精彩。

操场上,学生杨锦坤正和同学抱着足球,准备来一场酣畅淋漓的比赛,他兴奋地对笔者说:“没有作业的压力,我可以和小朋友踢球了,太开心了。”

不远处,音乐教室里传来悠扬的琴声;美术社团里,一幅幅充满童趣的书法作品刚刚收笔;操场上,模型飞机的光亮划破夜空……这个周三,每个孩子都在用自己的方式,点亮属于自己的兴趣之光。

无作业日不是“空白日”,而是成长赋能日。东胜区万正小学、东胜区第一小学东校区、东胜区福兴小学、东胜区纺织苑小学、东胜区第十二小学南校区等校依据实际情况,配套推出适应学生发展的“健康成长清单”:

- 鼓励学生每天运动不少于1小时,走近自然,拥抱阳光。
- 增加家庭阅读时间,开展家庭劳动,增进亲情陪伴。
- 参与手工制作、艺术体验、科学小探索,

激发兴趣潜能。

一系列措施有效缓解了学生学业焦虑,保护视力,改善睡眠,提升体质,让“身上有汗、眼里有光”成为校园常态。

书包的“减重”,并不意味着教育责任的“减效”。

“学校设立‘无作业日’对我们教师而言是一次教学的倒逼与提升。”东胜区万正小学语文老师王瑞丽向笔者说,“学生无作业就要求我们老师要优化课堂教学,真正向课堂40分钟要质量。同时,也能有更充足的时间开展集体备课,让教学教研更有实效、更有深度。”

她指着教室里的“实践作业分享区”告诉笔者,过几天,这里又将贴满孩子们在“无作业日”里画的水墨画、参加运动的照片,以及和家人出游的欢乐瞬间。这种实践带来的收获,远比一张卷子更丰富。

“作为家长,我们非常支持‘无作业日’的推行。对于孩子来说,在一周中能有这样的一天,不仅能让他们身心得到放松,更重要的是让孩子有自主权,去自己规划时间,对成长有很大帮助。”学生家长朱瀚翔说。

从课堂内的提质增效,到课堂外的多元实践;从孩子们的满心期待,到家长的交口称赞。目前,东胜区各小学依据“一校一案”的原则,让“无作业日”不只是简单的时间空白,而是成为促进学生德智体美劳全面发展的“五育融合”新阵地。

从控制作业总量,实行作业熔断机制,到如今全面推行“无作业日”,东胜区多措并举、层层递进,打出了一套减轻学生过重课业负担的“组合拳”。下一步,东胜区将持续优化作业管理与健康育人机制,让“健康第一”扎根校园、惠及每一个家庭,为少年儿童全面发展、幸福成长保驾护航。



手工DIY作品。



家庭阅读。



阳光大课间。

阳光大课间,活力满校园

冯静

随着富有节奏感的音乐在校园响起,康巴什区第五小学东校区宽阔的操场上,准时迎来一天中最具活力的时刻。全校学生整齐列队,精神饱满地开始他们每日两次的“阳光大课间”活动。

在这段时间里,学生在老师的带领下,展示校园武术操,出拳、推掌、踢腿,一招一式间,不仅锻炼了身体协调性与柔韧性,更在中华传统武术的韵律中涵养了精气神。

每日的武术操是夯实基础的“常规训练”,每周开展的“校园吉尼斯”挑战赛则是另一番热火朝天的景象。

立定跳远、高抬腿、平板支撑、跳绳等项目在操场分区展开,学生有序参赛,班主任与体育老师担任裁判,记录成绩并颁发“吉尼斯之星”奖牌,为学生提供展示个性、挑战自我的竞技舞台。

学校巧妙地将竞技性与趣味性结合,设立了包括立定跳远、一分钟高抬腿、平板支撑计时赛、一分钟跳绳等在内的多元项目。这些项目门槛有高低,挑战无限,旨在让每一位学生都能找到自己擅长或感兴趣的领域,在“比、学、赶、超”的氛围中,激发运动热情,培养拼搏精神和竞争意识。

在“校园吉尼斯”挑战的立定跳远项目中,三年级(2)班的赵江渊同学成了同学们瞩目的焦点。只见他站在起跳线后,深吸一口气,微微屈膝,双臂有力地向前摆动,随后奋力向前一跃,身体在空中舒展开来,稳稳落地。当他听到裁判老师报出“1.70米,刷新三年级纪录!”时,小脸上瞬间绽放出灿烂而自豪的笑容。“我特别喜欢跳远,每天大课间和

课后都会练习。下次我要挑战更远的距离!”赵江渊兴奋地说道。

像赵江渊这样在“校园吉尼斯”舞台上找到自信与乐趣的孩子,在康巴什区第五小学东校区越来越多。

这一切丰富多彩的体育活动设计与推进,离不开学校体育团队的精心策划。学校体育教研组长吕斌表示:“我们将武术操融入传统体育,以武健体、以操健体,吉尼斯则增强了学生的竞争性,充分培养学生全面发展。”

如今,康巴什区第五小学东校区阳光体育模式已初见成效。每日的武术操与每周的“校园吉尼斯”,如同一对有力的翅膀,承载着孩子们在运动的天空下自由翱翔,让健康、快乐、拼搏的种子,在充满活力的校园里深深扎根,茁壮成长。

阳光运动两小时 健康快乐伴成长

准旗龙口小学综合体育活动现场纪实

赵艺璇

清晨的阳光洒进校园,准格尔旗龙口小学的操场上已是一片欢腾。孩子们奔跑、跳跃、欢笑,在运动中开启充满活力的一天。这所小学,正以扎实而富有创新的实践,将“健康第一”的教育理念,“写进每一个孩子的成长时光。”

每天两小时,看似简单的时间要求,背后却是一套科学完整的育人体系。准格尔旗龙口小学将这2小时精细划分为四个板块:每天一节40分钟的体育课,上午30分钟阳光大课间,穿插在课程之间的15分钟特色课间,下午35分钟的阳光大课间。时间固定、内容充实、全员参与,让体育锻炼不再是零散的“课间玩耍”,而成为有目标、有节奏、有保障的育人常态。

在龙口小学,体育课是孩子们学习运动技能、提升体能素养的主阵地。学校严格执行国家课程标准,绝不以任何理由削减、挤占体育课时。课堂上,从热身运动的规范动作,到基本技能的细致训练,再到体能素质的全面提升,每一个环节都精心设计。值得一提的是,学校将AI智能运动吧引入教学,智能设备实时监测学生运动数据,精准分析运动表现,为每一个孩子量身定制个性化运动建议。科技与体育的深度融合,让技能训练更高效,让体能提升更科学。

课间15分钟,在许多人眼中或许只是短暂的休息,但在龙口小学,这却是孩子们释放精力、放松身心的黄金时段。教学楼小院、操场、AI智能运动吧等区域被划分为丰富多样的运动空间,跳绳、踢毽、打沙包、跳房子、足球、篮球、排球、智慧体育50米冲刺、AI智能体验……孩子们根据喜好自主选择,或独自练习挑战自我,或结伴组队享受乐趣。班主任提前叮嘱安全事项,课间负责人全程巡视守护,让每一个碎片时光都充满运动的快乐。

如果说体育课是基础,课间活动是点缀,那么每天两次的阳光体育大课间,则是龙口小学体育工作的精彩华章。

上午30分钟,全体学生齐聚操场,共赴绳操大课间之约。跑步热身唤醒身体,绳操、速跳、花式跳、集体跳展现灵动身姿,最后以轻松拉伸舒缓身心。作为学校的特色办学项目,绳操大课间持续强化巩固,体育老师备好专属音乐,指挥学生有序进退场,班主任全程协助维护秩序,活动后及时点评激励。整齐的动作、欢快的节奏,让绳操成为龙口小学一道亮丽的运动风景线。

下午35分钟,操场化身多彩的运动乐园。篮球、足球、跳绳、沙包、呼啦圈、体能障碍赛等项目同步开展,各年级分区活动。篮球场上,运球、传球、投篮一气呵成;足球场里,小场地比拼尽显协作与技巧;跳绳区里,单人跳、双人跳、集体跳各有精彩;体能障碍赛道上,爬、跑、跳、钻综合训练体能。更让人期待的是,班班联赛、校园吉尼斯,每月一赛等赛事活动融入其中,孩子们在竞技中挑战自我,奋勇拼搏,在团队协作中收获友谊与成长。

丰富多元的活动背后,是龙口小学全方位的保障与守护。学校成立专项工作领导小组,将体育活动落实情况纳入年度绩效考核体系,构建起“校级统筹、部门联动、全员落实”的工作格局。器材方面,体育器材提前领取、登记维护,AI智能设备每日调试,确保安全可用;人员方面,体育教师统筹组织、专业指导,班主任负责秩序维护,专人把控音乐播放,校领导与值班人员常态化巡查;场地布置方面,活动区域科学划分、标识清晰,走廊、运动吧等场所整洁安全;健康保障方面,医务室全程做好应急准备,全力守护学生运动安全。

如今,每天2小时综合体育大课间已在龙口小学常态化、规范化开展。校园里处处充满奔跑、跳跃、欢笑的身影,学生体质健康水平持续提升,近视新发率、肥胖率逐年下降,越来越多的孩子掌握了1至2项运动技能,养成终身锻炼的良好习惯。

运动强体魄,快乐伴成长。准格尔旗龙口小学的实践告诉我们,当体育锻炼真正融入校园生活的每一天、每一处,孩子们收获的不仅是健康的体魄,更是阳光的心态、坚韧的品格和面向未来的蓬勃力量。在这片充满活力的校园里,每一次奔跑,每一次跳跃,每一次参与,都在为孩子们成长注入源源不断的能量,助力他们奔赴更加美好的明天。

教育资源如何适配学龄人口变化

要“跟着人跑”,更要“跑在变化前”。

一些地方已经敏锐捕捉到人口变化趋势,开始“逐浪而行”:广东广州、陕西西安等地开展需求预测,提前发布学位预警,缓和热点地区和热门学校的学位供需矛盾;山东青岛探索“幼儿园与小学低年级”“小学高年级与初中低年级”教师共享使用模式,加强教师贯通培养,应对不同阶段生源的阶段性变化;江苏实施义务教育强校提质行动,鼓励有条件的地区适当缩小义务教育班额,探索小班化教学。

从“被动应对”到“主动预警”,从“静态布局”到“动态流动”,探索的背后都是“投资于人”——在学龄人口结构变化的“量变”中,撬动教育高质量发展的“质变”,切实回应人民群众“上好学”的殷切期盼。

具体来看,布局调整的重心,不只在增减校舍、学位等硬件设施,更在盘活师资、课程等软件资源。关键是要打破城乡、校际、学段之间的壁垒,让优质教育资源真正流动起来,在动态配置中顺应人口变化趋势。

部分区域、学段生源出现回落,也为育人方式变革打开了“窗口期”。班级规模降下来,课堂形态活起来,个性化培养才有更多空间落地,让每一个孩子

都能被看见、被关心、被赋能。从现实条件看,北京、上海、江苏等地将小班化作为构建优质均衡基本公共教育服务体系的重要抓手,进行了系统性规划,积累了宝贵经验。

要注意的是,人口在变,但教育公平的底线不能变。教育不能只算“规模账”,办好必要的乡村小规模学校至关重要。这些扎根乡土的校园,承载着乡村孩子的成长希望,绝不能因生源减少就简单撤并。应强化保障,通过城乡学校结对、集团化办学、骨干教师轮岗等机制,将优质资源下沉基层,让乡村学校从“小而弱”走向“小而美”“小而优”。

3月13日,“十五五”规划纲要正式发布。“健全与人口变化相适应的教育资源配置机制”“有序推进小班化教学”“新增高等教育资源适度向人口大省和中西部地区倾斜”……一系列重要部署,为破解教育资源供需矛盾、推动教育优质均衡发展指明发展路径。面对学龄人口“排浪式”变化,不能简单做“加减法”,而要转向更科学的调结构、优布局、提质量。把人口变化的压力,转化为教育提质增效、促进公平的重要机遇。

(转自《人民日报》)

科协动态

市科协开展气象科普专题活动

近日,市科学技术协会联合市气象学会,组织农工党鄂尔多斯市经济科技支部、人口资源环境支部走进鄂尔多斯市气象防灾减灾科普馆,开展气象科普专题活动。

鄂尔多斯市气象防灾减灾科普馆总面积近300平方米,是集气象业务展示、科普宣教、防灾减灾教育于一体的综合性科普阵地,被评为内蒙古自治区科普示范基地,为全市气象科普常态化、规范化开展提供坚实支撑。

在鄂尔多斯市气象防灾减灾科普馆科普展厅,大家通过全息屏幕、小球大世界、趣味抢答、风感自行车、魔法沙盘等互动展项,学习气象观测、云图识别、二十四节气、本地气候特征及气象灾害防御等知识。讲解员系统介绍我国古代气象观测仪器、近现代气象装备演进历程,阐释天基、空基、地基相结合的立体综合气象观测体系,详

细解读我市干旱、暴雨、冰雹、雷电等常见气象灾害成因与防范要点,普及气象预警信号识别、应急避险等实用技能。

在人工影响天气业务平台,大家全面了解我市人工影响天气工作发展历程、现代化装备配置及规范化指挥流程。目前,我市已建成增雨飞机、火箭、高炮协同作业体系,搭建人影弹药物联网安全管控系统,实现作业全流程精准监测、高效指挥、安全管理,为气象防灾减灾、生态保护修复、森林草原防火等工作提供有力科技保障。

此次活动是市科协深化与学会、社会各界力量协同联动的生动实践。下一步,市科学技术协会将持续聚焦重点领域、重点人群,创新科普形式、丰富科普内容,不断提升全民科学素质,为我市高质量发展贡献科协智慧与力量。(市科协供稿)



吴丹

2026年、2029年、2032年——我国学龄人口将经历“排浪式”变化,初中、高中、高等教育学龄人口在这3个年份依次“达峰”,这一趋势给教育资源配置带来挑战。

人口变化与资源配置“掰手腕”,考验着教育治理的智慧。一是时空错配,一边是部分幼儿园、小学生源减少,一边是高中阶段学位持续承压;二是区域分化,城镇学校班额超标与乡村学校“空心化”形成鲜明对比;三是师资波动,部分地区编制僵化难以应对师资阶段性紧缺或过剩,不同学段、不同学科师资超编与缺编并存。再往前推一步,又会影响到教师教育。

今年全国两会,“适应学龄人口结构变化,推进教育资源布局结构调整”首次写入《政府工作报告》。教育部部长怀进鹏在民生主题记者会上明确表态,加强前瞻研判,重点加大人口净流入城镇和基础薄弱地区学位供给,因地制宜加强教育资源跨学段调整。这些释放出一个清晰信号:教育资源不仅