

减负提质拓宽学生成长路

——西安市阎良区中小学“三个课堂”建设成果展示速写

□李大章 本报记者 孙永涛

“同学们，飞机着陆是飞行最危险的阶段，一定要全神贯注地握好操纵杆！”5月31日上午，在西安市阎良区雏鹰展翅航空文化基地，指导老师张阳叮嘱学生模拟飞行时需要注意的事项。

这是阎良区中小学“三个课堂”建设之“第三课堂成果展示”的一个场景。当天，以“深耕三个课堂 赋能减负提质”为主题的“西安好课堂 助力西安‘名校+’”系列活动在阎良区以线上+线下的形式同步进行，活动分为“第一课堂”“第二课堂”以及“第三课堂”展示等多个环节。来自西安市各区县教育局负责同志、教研室教研员和中小学校长、教师代表百余人观摩学习。

“模拟飞行”是雏鹰展翅航空文化基地教学实践项目之一。目前，该基地开设有航空应急演练、探秘微观机场、VR航空世界、模拟飞行等8大重点项目，向中小学提供具有航空特色的“实训+研学”实践课程体系——在这里，学生们不仅能够与多架航空真机进行零距离接触，还可以参与应急安全体验、急救措施、安全撤离办法等多项航空应急演练。

“通过亲身体验，触摸到了真实的飞机，我长大后也想参与飞机制造。”正在体验航空应急演练项目的北屯中心小学学生周睿涵说。该校副校长张晓告诉记者：“借助阎良区的航空资源，在家门口就可以上好‘第三课堂’，学生们不仅学到了知识也开拓了眼界，更种下了航天报国的梦想。”

如此独具特色的“第三课堂”，在阎良还有很多。走进秦汉新城遗址，在考古展示厅的东侧，阎良一中七（7）班学生正在专业讲解员的带领下，分为多个小组开展遗址参观。“得益于‘第三课堂’的开展，书本里的知识一

下子‘活’起来了，学生们能够看着文物遗迹学历史，这是以前从来没有过的。”带队教师惠俊斌说。

同一时间，阎良一中溯源历史社团将商鞅变法历史课程搬进了考古遗址里。“同学们，我们脚下的遗迹正是商鞅变法的发生地栎阳，都说商鞅虽死犹生，为秦帝国奠定了基石。那么这个‘生’是指谁的新生呢？”随着社团指导老师的提问，学生们异口同声地给出了答案：“老师，是变法的秦国的新生！”

“作为以秦汉历史文化为主的阎良区中小学实践教育基地，我们的展馆配备了3—4名专业讲解员和部分专业考古工作者，带领学生了解考古



西飞四小教育集团新华小学陶艺社团课

工作，并且让学生带着工具进入方坑进行考古体验和古物陶艺制作，让学生们通过实地授课+考古实践的方式，能够带着历史问题来，带着考古答案走。帮助学生了解秦汉文明，增强文化自信，激发考古爱好，从遗址中亲自寻找优秀传统文化的根和魂。”阎良区文旅体育局（文物局）党委书记范江说。

据了解，阎良区结合地域特色，整合区域教育资源，开发了基于全面发展核心素养的社会实践课程体系，初步建

成了以“航空体验+现代农业+国防教育+秦汉文化+社会服务”为主的实践研学课程网络，通过深挖特色文化，丰富了“第三课堂”内涵，让学生在航空文化、秦汉文化和现代文化等多种文化濡染中，实现了知识与眼界的双重增长。

“扎染，切记要用不规则的沾染方式，要用皮筋扎紧染布，这样染色出来的图案就很完整。”5月31日下午，在西飞四小教育集团新华小学，扎染社团教师邱小辉正在指导五年级的学生制作扎染作品。而在校园里，该校课后服务70余个特色社团的成果琳琅满目。“在‘第二课堂’建设方面，集团各个学校以体育、艺术、科技、思维拓展等七大

领域为重点，从小学低学段到小学高学段，阶梯性设置了学生社团，并将社团教师在成员校之间流动，很好地满足了差异化多样化的需求，促进了学生的全面发展。”西飞四小教育集团总校长刘莉说。

自“课堂革命 陕西行动”开展以来，阎良区中小学创新“第二课堂”活动，开设了体育类、艺术类、科技类、非遗类等5大类63项1017个社团，师生参与率达到98%以上，凝练出了具有自身特色的校园文化、校本课程和教育教学模式，充



学生在雏鹰展翅航空文化基地体验模拟飞行

分满足了学生的多样化和个性化需求。

“如果有一个线条宝宝从画面里蹦出来，你会把它画成什么样？”在新华小学会场，来自西飞二小的西安市教学能手阮长欢正在展示四年级美术课，她以生活中的线条为切入点，循序渐进地引导学生发挥想象力画心中的线条。而在西飞第二中学会场，执教教师林娜以化繁为简的教学技巧，将八年级数学课《同底数幂的乘法》生动呈现在了同行们面前。在当天的课堂教学（第一课堂）展示环节，阎良区28位优秀教师以全新的教学理念、精心的教学设计和良好的师生互动，集中展示了涵盖义务教育语文、数学、英语、道德与法治、历史、科学、音乐、美术、体育、信息、劳动等学科的课堂教学，全方位展示了阎良在新课程背景下对课堂教学的有益探索和实践。

“近年来，我们阎良区聚焦‘第一课堂’，向每一节常态课要效率，教学质量得到了稳步提升；完善‘第二课堂’，认真落实‘双减’政策，课后服务实现了‘学校主导、家长参与、社会支持’的效果；丰富‘第三课堂’，充分整合资源，将课内知识与课外实践进行了深度融合，做到了学生认知、体验、实践的一体化设计。”阎良区副区长马辉说，“今后，我们将积极维护‘西安好课堂’品牌，以‘三个课堂’建设护航学生成长之路。”

教育部等十七部门最近联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称“行动计划”），要求中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。记者采访了解到，目前在一些地方的中小学，心理健康课程已成为“必修课”，学生们开始学习识别和管理情绪，从认识自己、他人和环境中学会人际关系处理，了解到遇到问题时如何求助和倾诉，在课程中得到心灵疗愈和滋养。

▶ 体验、分享、感悟带来心灵成长

10余名学生围成圆圈，每人右手掌心握住一支直立在地上的塑料杆，口令响起，学生迅速移动步伐，去握相邻同伴的杆子，过程中要保持杆子不落地……走进大连市第十中学体育馆，心理拓展课上一片欢声笑语。

“这节课组织学生进行了‘击鼓颠球’‘不倒森林’等项目，学生通过小组合作完成任务并进行分享，这有利于学生处理好同学关系，调节情绪，发挥潜能。”心理教师张莹介绍说，学校除心理健康课程外，还为学生提供个体心理咨询、沙盘游戏、放松训练等，并定期举办心理文化节、心理讲座等活动。

记者从多地中小学了解到，结合不同年龄段学生心理特点，内容丰富的心理健康课程正在校园内广泛开展。广州市天河第一小学四年级的一节心理课，以游戏的方式让孩子感受自己的情绪。心理教师肖冬梅介绍说，教师把一块布铺在地上，分成不同小组的学生们站在布上，要求在脚不离开布的情况下，把布翻面。在完成这个任务的过程中，学生们激动、生气、委屈、喜悦……体会到各种情感。游戏结束后，学生们在教师引导下，感悟团结协作、主动牺牲等精神。

广州市第二中学高一学生王霖霖说，学校的心理健康课程一周一节，是同学们喜爱的课程之一，“有节课是大家用多种原材料自制服装走秀，既欢乐又减压。”

▶ 多发、低龄化、识别难，青少年心理健康面临新挑战

青少年时期是身心快速发展、面临多个成长议题的重要阶段，青少年是心理健康问题的多发人群。中国科学院心理研究所对全国超过3万名青少年状况调查，发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示：有14.8%的人存在不

同程度抑郁风险。

随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。多位受访心理教师表示，存在心理健康问题的学生有日益增多的趋势，并呈现出低龄化特点。

辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云表示，随着互联网技术和通讯设备的发展，通过智能设备进行交流一定程度上替代了现实社交，也给未成年人心理带来不利影响。“如青少年使用手机时间过长，甚至形成手机依赖等，会导致孩子们更不愿意开展面对面的线下社交。同时容易受网络不良信息影响，一些不良信息会引导学生认可甚至模仿，对学生心理健康造成较大威胁。”

受访心理教师认为，亲子关系紧张和学业压力加大对学生的心理影响较大，表现为家长对孩子的高期待，给孩子加压，孩子难以承受；或孩子不想听家长对自己未来的安排，又不知道自己该怎么选择，因而感到焦虑、等等。同时，与成人相比，青少年心理问题和抑郁倾向更难被识别和诊断。

▶ 家、校、社会协同 共筑心理健康“防线”

相关专家建议，应尽快建立学校、家庭、社会和相关职能部门协同的青少年心理健康教育、问题识别、干预全流程机制，落实行动计划，推进心理健康课程建设，共筑学生心理健康“防线”。

大连教育学院心理研修中心主任李玉荣建议，心理健康教育课程化是现阶段促进学校心理健康教育落到实处，预防与解决学生心理问题的根本。建议将心理健康教育课纳入国家课程方案，保障心理健康教育课开课开课。同时加强专岗专业心理健康教师配备，通过常态化培训提高专职心理教师专业素养。

曾祥云建议，要充分发挥卫健、共青团、妇联等部门的优势，开展“家长课堂”“微课程”等活动，提升家长健康意识，全社会共同关注和帮助孩子心理成长。

专家建议，可从日常生活习惯着手保障学生心理健康。如进一步发挥体育活动调节情绪、疏解压力作用，开齐开足上好体育与健康课，落实户外运动一小时等要求，助力学生健康成长。（据《新华每日电讯》，有删节）

给孩子以心灵滋养，社会需共筑「防线」

□王莹 郑天虹 郑明鸿 王郁源

榆林市横山区：聚焦“三个课堂”助力每位学生的全面发展

□本报记者 杨乐 薛小琴

充满朝气的啦啦操、激情澎湃的篮球操、热情豪迈的陕北民歌、慷慨激昂的朗诵、热闹喜庆的横山老腰鼓、版画、刻画……孩子们的脸上洋溢着自信的笑容。近年来，榆林市横山区教育和体育局坚持以问题为导向，区级统筹、区域整体推进，制定出台分级分层、相互协调的“三个课堂”总体推进计划，有序推进“三个课堂”顺利实施。

▶ 减负增效 让学习变得高效起来

“‘双减’工作是国家进行的一场重大教育改革，目的就是让教育回归本质，切实减轻学生负担。在‘双减’政策背景下，我区着力打造‘三个课堂’，赋能‘双减’提质增效。”横山区教育和体育局局长李军说。2021年以来，横山区积极建设好基于主时段的“第一课堂”，深入推进“课堂革命 横山践行”，开展自主式、合作式、探究式、互动式学习，构筑符合教育发展规律、适合学生成长特征的新时代理想课堂。

“‘第一课堂’是教育的主阵地，立德树人的‘主战场’。”横山中学校长马小平说。根据学校实际，横山中学从2020年开

始实施“活力课堂”，经过近三年的实践与探索，“活力课堂”从启动建设到进一步提质增效，持续优化课前、课中、课后三环节，课前教师精心备课，根据学情合理布置预习内容；课中按照“导、问、研、展、练”五种理念组织教学，凝聚小组力量，发挥学生专长，将教师的“教”和学生的“学”融会贯通；课后作业以学生发展为中心，控制总量，分层布置，创新作业设计，减负增效。“活力课堂”改变了教师高耗低效满堂灌的教学方式，充分激发了学生学习的积极性和主动性，提高了课堂效益。”马小平告诉记者。

为构筑理想课堂，提高课堂教学效率，横山中深入开展“语文主题学习”，不断完善“五环节”教学暨小组合作学习模式，积极探索

智慧课堂教学。通过顶层设计、行政推动、示范引领、奖惩激励、方法指导等一系列举措，课堂被激活了，教学效率有了明显提高。

同时，横山区重视教学改革中教师的重要作用和辐射带动作用，启动青年教师培育行动。研究制定了“横山区基础教育青年教师培育行动方案”，通过选聘区内外教学水平高、科研能力强、有较高专业威望、良好社会声誉的专家，开展面向全区青年教师的全员培育行动和指向培养省市级教学能手的骨干培养行动，计划到2030年，为横山区培养造就一支分别占全区基础教育专任教师总数15%、6%、3%以上比例的区级、市级、省级骨干教师队伍，“三级三类”骨干教师占比达到全区基础教育专任教师总数的25%以上。

▶ 提高素质 让生活变得丰富起来

横山区打造基于课后服务的多样化的“第二课堂”，将“缤纷社团活动”整合在课后服务时间开展，深入挖掘学校现有资源，不断丰富课后服务内容，各学校结合实际，开发个性化、特色化课程，供学生自主选择，有目的、有计划、有组织，开展“第二课堂”活动，拓展学生综合素质，培养学生兴趣爱好，展示学生技能特长，彰显学校内涵特色。

“我们学校的马亚萍老师的电影课程特别别好，还有梁雨薇老师的版画课程，周丽老师的师生生会本阅读说与绘课程，王星翔老师的刻画

课程以及我们根据地域特色开设的陕北民歌课程……”提起横山第三小学的社团活动，校长李会廷如数家珍。

“我喜欢唱歌，但是我一开始又很腼腆，加入了陕北民歌社团之后，我不仅变得开朗了，对陕北文化也有了更深入的了解。”六年级六班的赵雪彤对我们说。走进陕北民歌社团的教室，同学们正在放声练习，见我们的到来，指导老师罗瑞特别热情地说：“让我们来好好给大家展示一下，拿出我们陕北人的精气神儿。”孩子们各个挺直了腰板，面带微笑地放声歌唱，在孩子们的歌声中，我们不仅领略了陕北民歌的豪迈淳朴，也感受到了孩子们的自信。

横山七小根据自身优势，有效发挥教师专业特长，利用学校功能部室、体育馆、操场、门庭等场所积极开展“第二课堂”活动。学校开设曙光篮球社、动漫绘画、足球社团、汉字听写、诗词大会、舞蹈、书法等28个校级社团；同时开设绘画、泡泡泥、舞蹈、剪纸、葫芦丝、英语角等29个年级社团，并把具有鲜明地方特色的秦腔、陕北民歌、剪纸、泥塑、老腰鼓等非遗项目引入作为特色。

“诗词社团对我的影响很大，我不但学会了课内的知识，还增加了对课外古诗的理解，通过参加古诗词方面的比赛，改变了我的认知，我会更加努力学习，将来去大城市接受更好的教育。”横山七小六年级三班张欣同学说。

“课后服务多样化后，为弥补师

▶ 开阔眼界 让生命变得精彩起来

资不足问题，学校立足教师实际挖潜扩能，根据教师的特长爱好，做好课后服务岗位再培训，教师先学后教，不断提高服务质量和水平。同时，对在编有专长的专业教师，允许跨校走教，弥补薄弱学校专业教师不足的问题。”横山区教育和体育局副局长乔尚福告诉记者。

横山三小走进文化场馆，加强学生的中华优秀传统文化教育。响水中学结合地域资源，开发“红白绿”三色德育课堂社会实践行动。红色革命传统文化教育——响水堡为学校红色革命教育基地；白色地域特色文化教育——响水冻豆腐为学校地域特色白色教育基地；绿色生态环保教育——无定河湿地和校园实践基地为学校绿色环保生态教育基地。横山二中在学校周边开拓了劳动实践基地，定期组织八九年级36个班级近2000名学

生积极参加劳动实践活动……结合区域特色，横山区深入挖掘本地教育资源，丰富“第三课堂”载体。组织学生到区文化馆、博物馆、波罗古堡、区狄青塬羊产业基地、区风电场等地开展研学活动，让学生走进社会、了解社会，厚植家园情怀；与区特殊教育学校开展普特融合教育实践、播撒关爱种子；开发红色教育基地，到延安革命纪念馆、米脂杨家沟等红色基地研学旅行，赓续红色基因，传承红色基因。

“当代著名教育家陶行知先生讲过：没有生活做中心的教育是死

教育；没有生活做中心的学校是死学校；没有生活做中心的书本是死书本。而‘三个课堂’中的‘第三课堂’正好可以弥补理性知识与感性知识的缝隙，实现间接经验与间接经验的有机结合。”横山二中校长胡培斌说道。

横山七小校长李峰说：“‘第三课堂’是对‘第一课堂’‘第二课堂’的补充和延伸，有效开展‘第三课堂’教学，也是实施素质教育的重要组成部分。读万卷书，还要行万里路，学生走出课本、走出教室、走出课堂和学校，参加社会生活、劳动实践和研学活动，使学生的认知、格局、品质、人格等方面得到潜移默化的影响和教育。”

在记者采访中，多位横山教育工作者表示，“三个课堂”建设的扎实推进，使学校的课堂风貌有了很大的改观。课堂不再是教师的“一言堂”，而是开放式、互动式的教学平台，形成以学生为中心、以核心素养为本的课堂教学模式。教师善教，更新了教育理念，改变了教学方式，提升了课堂效果。学生乐学，爱动脑，爱发言，爱活动，身心都得到了最好的发展。

“为实现‘三个课堂’成为一个整体，全面发力，实现学校教育的‘质效双增’。我区将统一要求各学校编制‘三个课堂’一体化的大课程表，有计划、有步骤推进课程实施，形成‘三个课堂’课程化的长效机制。”李军说。



横山七小学生在劳动实践基地种植蔬菜



横山三小版画社团