

科学设计数学作业实现减负增效

“双减”政策聚焦减轻学生过重作业负担、提升教育质量。作业是小学数学教学的关键环节，需突破传统模式弊端。本文结合教学实践，从作业设计原则、类型及实施策略展开探讨，旨在通过科学设计实现减负与增效的统一，助力学生进步。

江海区朗晴小学 林裕盛

作业设计探索

“双减”政策明确要求压减作业总量、提升设计质量，强调作业的育人本质。传统小学数学作业存在诸多问题：内容同质化，忽视学生个体差异，导致学优生“吃不饱”、学困生“吃不下”；形式单一，以书面计算为主，缺乏实践性与趣味性；目标功利化，侧重知识重复巩固，弱化思维培养；评价片面化，仅关注结果，难以反馈学习过程。这些问题既加重学生负担，也制约核心素养发展，因此探索减负增效的作业设计路径迫在眉睫。

一是趣味性原则。将抽象数学知识与游戏、故事、生活情境结合，激发学习内驱力。如“认识图形”后设计“图形寻宝”作业，让学生在生活寻找各类图形并记录；“乘法口诀”学习中制作“口诀接龙游戏卡”，通过互动巩固知识。

二是分层性原则。依据学生认知水

平设计基础层、提升层、拓展层作业。以“长方形和正方形的面积”教学为例，基础层要求计算常见物品面积，提升层需设计指定面积的长方形方案，拓展层结合实际解决地毯铺设问题。

三是实践性原则。联系生活实际，让作业成为解决真实问题的载体。如“元、角、分”教学后布置“小小采购员”作业，让学生制定10元零花钱购物计划；“百分数”教学后开展“家庭消费调查”，让学生统计各类支出占比并进行分析。

四是适量性原则。严控作业总量与时长，精选典型题目，避免机械重复。小学3—6年级数学书面作业时长不超过60分钟，优先在课内完成基础巩固类作业，减轻课后负担。

分类设计作业

一是基础巩固型作业。聚焦核心知识点，注重针对性与典型性，夯实知识

根基。如“分数的初步认识”后，让学生用图形表示分数并判断涂色部分是否符合分数含义，以课内完成为主，当堂消化知识。

二是实践探究型作业。强调动手操作与自主探究，提升解决实际问题的能力。如“长方体表面积”教学后，布置“包装礼盒”作业，学生制作礼盒并计算硬纸板用量，探索最优包装方案；“平均数”教学后开展“班级身高调查”，分析全班同学身高分布。

三是趣味创意型作业。融合游戏、创作元素，增强作业吸引力。如“认识时间”教学后制作“我的一天时间轴”，用绘画+文字标注时间并优化安排；“乘法口诀”学习后创作“口诀漫画”，用故事诠释口诀含义。

做好策略实施

一是优化设计流程。立足单元教

学目标，结合学生特点系统设计作业，通过集体备课研讨方案，从“经验设计”转向“科学设计”，确保作业有针对性且有效。

二是创新完成形式。实践探究类作业采用小组分工协作，趣味创意类作业融入亲子互动，培养合作与沟通能力。

三是完善评价机制。构建过程性与结果性结合的评价体系，关注作业完成过程中的思维表现，采用“等级+评语”的评价方式，反馈问题并给予改进建议，发挥评价的导向作用。

针对“双减”背景下的小学数学作业设计，教师应以学生发展为核心，兼顾趣味性、分层性、实践性与适量性。通过科学设计与多元实施，真正实现“减负不减质”。

林裕盛

关于农耕文化的教育实践研究

农耕文化是中华文明的根基，承载着“勤劳、服务、创造”的精神内核，是培育青少年家国情怀与核心价值观的重要载体。本文以台山市都斛镇南冈小学依托本地农耕资源开展的“品读农耕、传承文明”教育实践为案例，系统阐述其“文化浸润—实践内化—知行合一”的递进路径。

台山市东晖小学 李晓冰

文化浸润 构建农耕文化传播体系

文化传播是农耕教育的基础，南冈小学通过构建“课程—场景—活动”三位一体的模式，实现农耕文化的全方位浸润。

课程是文化育人的主渠道。学校开设“农耕思政”系列课程，以“认识台山市特色农产品、海产品、农具”为切入点，深入浅出地讲解水稻种植的春播秋收、水产养殖的劳动过程，引导学生体悟其背后承载的“一分耕耘一分收获”的勤劳品质以及“服务乡土、奉献社会”的责任意识。

同时，该校设立“农耕器具展示区”，陈列传统农具，配套文字说明，直观呈现农耕工具的历史脉络，唤醒学生对农耕文化的记忆。通过邀请农民进校园讲农耕故事，让学生在真实场景中感受家乡农耕文化的厚重，深化对“农耕是家乡根

脉”的认知。

经典是升华文化体验的重要纽带。学校收集农耕古诗词及谚语，编写《农耕文化校本教材》，开设每周1节农耕校本课程；举办农耕诗词擂台赛（每期1次），通过背诵、解读、创作农耕诗词，将经典转化为情感共鸣。

实践内化 打造沉浸式农耕体验场景

实践是农耕教育的关键，南冈小学设计了“家庭—班级—社会”三级联动、循序渐进的主题式实践活动体系，引导学生在真实的劳动参与中，将文化认知转化为内在信念与行为习惯。

从“旁观者”到“参与者”。学校设计学生每周协助父母完成一项农活的家庭实践任务，并撰写“劳作日志”，让学生从劳动的“旁观者”转变为“参与者”。通过家庭劳动，学生领悟“生活在于劳作”，体会父母的艰辛。

从“课堂”到“田间”。学校为每班分配一块“农耕试作基地”，学生自主选择农作物，完成“栽种—培育—收获”全过程。这种实践让学生在“汗水中成长”，养成勤俭节约的习惯——班级剩菜率从实践前的20%下降至5%。

从“校园”到“田野”。利用都斛镇本土资源，组织学生走进田野（如水稻种植基地）、海围（如虾蟹养殖场），认识特色农产品（如“都斛大米”）、海产品（如“台山青蟹”），了解农耕与养殖的过程，直观感受“农耕文化是生活的源头”，深化自身对“勤劳创造财富”的认知。

知行合一 推动农耕教育与学科融合

农耕教育并非孤立的“劳动课”，而是与美术、科学等学科融合，实现“知行合一”。

与美育融合，实现农耕元素的创意表达。学校举办“我是农耕书画家”活

动，学生用玉米、小米、黄豆等农产品创作美术作品，不仅培养了动手操作能力与美感，更让“农耕”从“抽象概念”变为“具体艺术”。

与科学教育融合，开启农耕实践之旅。学校引导学生以农耕实践为课题，开展“探农耕科学奥秘”活动，学生以“农作物生长与环境因素的关系”为主题，进行科学观察与记录。这种探究培养了学生的科学精神——用数据说话、用实验验证，同时将“农耕实践”与“科学知识”结合，为学科学习打下基础。

南冈小学的实践，以本地农耕资源为依托，推动农耕教育与学科融合。其经验表明，农村学校应充分挖掘地域文化资源，将传统文化转化为教育资源，通过“多维度传播”“沉浸式实践”“跨学科融合”，打造具有地域特色的教育品牌。

李晓冰

浅谈小学作文教学的创新与思考

作文是衡量学生语文能力的重要尺度，也是其语文水平的综合体现。在小学阶段，培养学生创新素养是作文教学的重要目标。然而在教学中，学生作文普遍存在“千篇一律”“题材雷同、表达雷同”的现象。本文旨在以“题材新颖”为突破口，讨论作文教学的创新与探索。

蓬江区紫茶丰雅小学 梁芷菁

内容为先，让素材“活”起来

在作文教学中，许多教师偏重写作方法的指导，例如如何布局谋篇、运用修辞、组织语言等，有时候却忽略了内容的挖掘与学生主体的体验。这容易导致作文内容空洞、形式僵化。笔者认为，作文教学应坚持“内容决定形式”，从丰富学生的素材积累入手，引导他们发现独特的角度，表达真实的感受。

一是要积累生活点滴，捕捉独特视角。笔者鼓励学生随时记录生活中的片段，比如家庭出游、校园活动、社会见闻、新闻事件等。同时，引导学生学会多角度观察事物，发现常人未注意的细节。例如，在写《国庆见闻》时，建议学生跳出“描写风景”的常规思路，从当地风俗、特产、人物等角度切入。一位学生写武夷

山之行，并未着力刻画山水，而是聚焦当地特产茶叶，从其种植、特色到文化内涵娓娓道来，侧面反映出武夷山的风土人情。这样的选材，既具体又新颖，体现小作者独特的观察力。

二是引导多向思维，突破题材定式。面对《我的老师》这类常见题目，笔者鼓励学生摆脱“深夜备课”“耐心辅导”等传统素材，寻找老师身上更具特点的细节。一次，有学生以《梁老师的嘴》为题，从讲课、育人、关怀等多个层面，刻画出一张“能说会道、严慈并济”的嘴：“梁老师的嘴，讲课时抑扬顿挫，化繁为简；批评时句句在理，令人信服；关心学生时轻声细语，温暖如春……”作文以“嘴”为线索，贯穿起老师的工作与生活，题材新颖，情感真挚，体现出多角度思维的成果。

三是提升认知能力，拓宽写作视野。作文离不开认识水平的支撑，笔者鼓励学生广泛阅读，关注时事，并通过班会辩论、新闻讨论等形式，引导他们思考社会现象，形成独立见解。认知的提升，能帮助学生跳出重复题材，写出具有时代感与展现个人观点的文章。

与时俱进，让题材“新”起来

学生选材常倾向于模仿范文或回忆旧事，缺乏时代气息。笔者在教学中强调要从日新月异的社会中汲取新鲜素材，让作文与时俱进。

要关注当下，书写正在发生的事。在一次《我家的一个星期天》练笔中，笔者引导学生结合近期社会热点选材。恰逢全运会举行，不少学生便写下与家人观看赛事、为健儿喝彩的经历。这种题

材紧跟时代，充满现场感，也更易激发真情实感。

要留心变化，反映生活的变迁。江门一间大型商场开业期间，笔者让学生观察新商场对生活的影响。有的学生在作文中描写全家周末去购物休闲的经历，并由此联想到城市经济的发展、生活品质的提升。这样的写作，不仅记录了生活，也培养了学生的社会观察力与思考深度。

总之，题材如“一篮菜”，教师要引导学生学会采摘“新鲜的菜”，并以独到的方式“烹制”成文。只有从内容入手，激发多向思维，紧扣时代脉搏，学生的作文才能真正做到“破旧立新，畅想天开”。

梁芷菁



“学练赛”一体化 让体育课“活”起来

在传统的小学体育课堂上，教师经常面临这样的困境：教学内容零散、学习与练习脱节、比赛环节缺失，学生参与积极性不高，难以实现体育育人的深层目标。随着《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的深入实施，“教会、勤练、常赛”成为体育教学的重要导向。为此，开平市水口镇第三小学近年来积极探索“学练赛”一体化教学模式，让学生在体育课中“活”起来、“动”起来。

开平市水口镇第三小学 罗云星

“学练赛”一体化，是以学生为中心，构建“以学为本、以练促能、以赛促用”的有机整体，可以打破传统体育课中知识、技能与运用之间的壁垒，形成“学习—练习—应用”的良性闭环。

这一模式尤其契合小学生的身心特点。比赛元素的加入，让原本枯燥的重复训练变得生动有趣。例如，在足球教学中，在简单的传球球练习中融入小组对抗，孩子们在奔跑、配合、射门中自然而然地掌握了动作要领。

优化教学设计，激发学生兴趣。教师应注重在“学”的环节创设情境、融入趣味。例如，在《带上足球朋友游开平——脚内侧踢球》一课中，教师将开平碉楼等本地景点融入练习设计，让孩子们带着“足球朋友”游览家乡，使技术学习不再枯燥。

强化分层练习，夯实运动技能。练习设计应遵循“由简到繁、由个体到协作”的原则。以足球教学为例，从单人运球开始，过渡到两人传接，再升级为四人小组配合，最后进行半场对抗。

丰富比赛形式，做到“以赛促用”。课堂内设置个人擂台赛、小组积分赛；课外组织开展年级足球联

赛、校运会专项赛等。在实践中，开平市水口镇第三小学还设计了对个人命中赛、小组接力赛和班级对抗赛，并对表现优异者给予“体育之星”表彰。

关注个体差异，实施多元评价。推行“一对一”纠错指导与优生展示相结合的方式，注重过程性评价。不以完成度论英雄，而是关注每个孩子的进步与努力，帮助他们建立“我能行”的体育自信。

以开平市水口镇第三小学三年级（3）班《带上足球朋友游开平——脚内侧踢球》一课为例，课堂以“游开平”为主线。学习阶段，教师细致讲解并示范脚内侧踢球动作；练习阶段，学生从两人对踢过渡到四人传接；比赛阶段则设置了趣味踢准赛和半场对抗赛。一节課下来，学生们在游戏中掌握了技能，在比賽中学会了合作。

“学练赛”一体化的本质，是构建“学中练、练中赛、赛中学”的良性循环。作为教师，我们需要不断优化教学设计，让学、练、赛真正融为一体、相辅相成，让体育课“活”起来。

罗云星

如何调动小学生的运动兴趣？

体育课作为培养学生运动习惯、提升身体素质的重要课程，其教学效果直接影响学生的健康成长。然而，当前部分小学体育课仍存在教学内容单一、忽视学生个体差异等问题，导致小学生对体育课兴趣不高、参与积极性不足。因此，探索科学有效的策略，调动小学生的运动兴趣，成为当前小学体育教学的重要课题。

江海区滘头小学 许明森

创新教学内容

要有效调动小学生的运动兴趣，需先明确其兴趣特点。一方面，小学生好奇心强，对新鲜、有趣的事物充满探索欲，具象化、情境化的运动形式更易吸引他们；另一方面，大多数小学生喜欢在竞争与合作中获得认可，但注意力集中时间较短，难以长时间投入单一的运动项目。此外，不同年级的小学生兴趣差异明显：低年级学生偏爱游戏化、角色扮演类运动；中高年级学生则倾向于有挑战性、能展示个人能力的运动项目。

教学内容是吸引学生兴趣的基础。首先，应摒弃传统单一的“跑、跳、投”训练模式，将运动项目与游戏、生活场景结合。例如，低年级可设计“小动物运动会”，让学生模仿小兔跳等动作，在角色扮演中锻炼肢体协调性；中高年级可开展“校园定向越野”，结合地图识别、团队协作完成任务。其次，要兼顾学生个体差异，实施分层教学。针对运动能力较弱的学生，降低项目难度，如将跳绳改为“跳格子”，将长跑改为“接力跑”；针对能力较强的学生，可以增加挑战性，如设置“跳绳进阶赛”“篮球技巧闯关”等。

强化互动 科学评价

传统的“教师示范、学生模仿”，不容易激发学生的兴趣，需通过多样化教学方法提升参与感。

一是采用情境教学法。如在足球教学中，创设“足球小将保卫球门”

情境，将学生分为“进攻队”与“防守队”，通过趣味对抗激发兴趣；二是引入合作与竞争机制，开展小组活动。例如，组织“班级体能挑战赛”，以小组为单位完成跳绳、障碍跑等项目，通过积分排名，颁发“运动小明星”徽章，激发学生的好胜心与团队协作意识；三是加强师生互动，转变教师角色。教师可从“指导者”变为“游戏伙伴”，参与学生的运动游戏，拉近与学生的距离，提升课堂氛围。

此外，科学的评价体系能持续激发学生的运动兴趣。一方面，注重过程性评价，记录学生的课堂参与度、进步情况。例如，建立“运动成长档案”，记录学生每次体育课的参与表现、技能掌握程度，如“小明在本月跳绳训练中，从每分钟80次提升至100次，进步显著”；另一方面，采用激励性评价，多用鼓励性语言肯定学生。避免使用“你又做错了”等否定性表述，改用“坚持下去一定能更好”等鼓励话语。同时，引入学生自评与互评，让学生自主评价运动表现，增强自我认知与参与意识。

调动小学生的运动兴趣，需从学生身心特点出发，通过创新教学内容、优化教学方法、完善评价体系等方面协同发力。教学内容要兼顾趣味与适配，让学生“愿参与”；教学方法要强化互动与体验，让学生“乐参与”；评价体系要注重过程与激励，让学生“敢参与”。

许明森

