

# 让作业“留白” 给学生“时间”

## 沙坪三小一创新举措,让周三成为同学们最期待的日子

3月18日是一个普通的星期三,不过,对于鹤山市沙坪街道第三小学(以下简称“沙坪三小”)的学生来说,却是一个充满期待的日子。“今天是‘无作业日’!我已经做好晚上的读书计划,还计划帮家人做家务、和家人分享学校的趣事!”“上周的‘无作业日’,我和好朋友一起过了一把乒乓球瘾,本周我计划给运动量‘加码’,强身健体!”当天,该校学生陆思涵、陈泽堃笑着说。

学生所说的“无作业日”,是沙坪三小于今年春季学期开始创新推行的一项素质提升实践活动——把每周三定为“无作业日”,当天,教师不向学生布置学科作业,让学生自主安排放学后的活动内容。作业的暂时“留白”,是为了赋能学生的健康成长。沙坪三小如何通过“无作业日”减负,引导学生实现全面发展、健康快乐成长?记者走访该校,了解相关做法。

文/图 江门日报记者 张舜同

### “无作业”不等于“无所事事” “四个一” 引导学生充实自我

推行“无作业日”是沙坪三小响应广东省基础教育课程改革号召、落实教育强国建设要求和“双减”政策,践行“终身学习”理念的重要措施,更是该校坚持“有阳光就有快乐,为每一位孩子创造阳光人生”的教育理念,大力推进素质教育迈出的重要一步。

“要推动学生实现全面发展,关键在于培养学生‘终身学习’的能力和习惯。”该校校长王卓慧表示,“无作业日”的核心是“减作业负担”和“加素养提升”相结合。一方面,通过减少机械重复的写作业环节,减轻学生的学业压力和心理负担,让学生有充足的时间放松心情、调整状态。另一方面,通过把更多的自主时间还给学生,为学生提升综合素质提供充足的时空条件,引领他们培养兴趣特长、涵养健全人格,让学生实现从被动接受知识向主动探索学习的转变,为终身发展奠定坚实基础。

“无作业日”绝非放任学生无所事事、休闲娱乐,该校结合小学生的年龄特点和成长需要,以“阅读一本好书,滋养心灵;积累知识;发展一项特长,挖掘自身潜能,提升艺术、体育或科创等方面的能力;参与一次家务劳动,培养劳动意识和责任担当;坚持一项锻炼,强健体魄、保持身心健康”为内容打造“四个一”活动,引导每一位学生在“无作业日”充实自我、收获成长,让学生潜移默化地做好习惯的养成和实践从每周三向每天延伸,实现德智体美劳全面发展。

“以‘阅读一本好书’为例,我们通过向学生、家长发布读书指南,引导学生阅读有益身心成长的书籍,杜绝碎片化阅读,为学生设计‘每月趣味阅读闯关挑战’,依托学校‘五星五立阳光综合素质评价体系’的激励机制,提高学生的阅读积极性。”该校教导处主任助理刘坚表示,除了引导学生在“无作业日”做好充分阅读,该校还十分重视学生的身体素质提升,要求体育科组以室内运动为主要内容,向学生提供运动项目和运动方式的指引,让学生充分利用“无作业日”强身健体、放松心情,助力学生调整心态,以良好的精神状态面对学业。

“我们都非常喜欢‘无作业日’,作业的减少让我们可以尽情地发展自己的特长,锻炼身体,还能跟爸爸妈妈聊天,十分充实!今天我计划和爸爸妈妈打一羽毛球!”3月18日,该校六(5)班学生李林禧说。



学生在“无作业日”主动参与家务劳动,培养劳动意识和责任担当。



“无作业日”把更多自主时间还给学生,为学生提升综合素质提供充足的时空条件,引领他们培养兴趣特长、涵养健全人格。

### 强化家校协同 倡导家庭教育做“加法”



“无作业日”当天,学生与家长一起下棋,共享快乐时光。

“平时,我常常鼓励孩子多阅读课外书来拓宽知识面。如今,学校推行‘无作业日’,进一步减轻孩子的学业压力,让孩子有更多时间挖掘潜能、发展特长,我认为这对于孩子的成长有着积极的作用!”该校五(1)班学生李玥儿的家长李海明说。

刘坚表示,该校把“无作业日”作为家校协同育人的重要桥梁,积极引导家长更好地利用“无作业日”主动参与学生的成长过程,形成家校共育的强大合力,共同助力学生的全面发展和终身成长。

“在开学第一周,我们向家长积极宣传‘无作业日’的具体实施方案,旨在转变家长‘唯作业论’的教育观念,让家长更深刻地理解‘双减’政策内涵和广东省基础教育课程改革理念。”刘坚介绍,为了让“无作业日”更好地实施,学校通过微信公众号宣传、班主任及科任教师宣讲等多种方式,向家长发出相关倡议,引导家长做好配合,让家长在家中鼓励学生阅读有益身心的书籍,陪伴学生养成良好阅读习惯;支持学生发展艺术、体育、科创等兴趣特长,助力学生健康成长;引导学生参与家务劳动、社会实践等,让学生学会感恩和担当;陪

伴学生坚持一项锻炼,加强亲子沟通交流,让学生保持身心健康。

“家长的陪伴是学生成长的重要保障。一直以来,学校十分重视学生的心理健康,通过家校协同的方式,我们建档跟进特殊学生的学习、生活情况。如今,学校还结合‘无作业日’,与特殊学生的家长做好沟通对接,指导家长做好与学生的有效沟通,助力学生健康成长。”刘坚表示,该校还会每周收集“无作业日”的实施情况,积极做好“无作业日”的宣传工作,树立榜样,引导家长积极参与“无作业日”,让“无作业日”逐步成为亲子陪伴、共同成长的美好时光。

此外,该校积极充实“无作业日”期间学生的课余生活内容。“在‘无作业日’,我们依托多种兴趣社团为学生提供丰富的‘430’课后素质托管服务。对于没有参加兴趣社团的学生,我们则安排带班教师引导学生对当天所学知识进行巩固梳理,为学生解答疑难问题,做到‘无作业但不放松学习’,推动学生实现学业巩固与身心放松双向提升。”刘坚介绍。

据了解,接下来,沙坪三小将持续深化“无作业日”举措,推动育人质量再提升——将“无作业日”与项目式学习深度融合,让学生在实践探究中提升综合素质、培养终身学习能力,同时,围绕阅读、劳动、科创、体育等不同主题,进一步丰富“无作业日”的活动形式和内容,让“无作业日”真正成为助力学生全面发展、推动家校协同育人的重要载体。

### 址山镇址山小学开展法治教育实践 护航学生健康成长



学生们积极参与互动体验游戏,在轻松愉快的氛围中巩固学到的法律知识。

江门日报讯(文/图 记者/陈佩筠 通讯员/王芬)为进一步增强学生的法治意识和自我保护能力,引导学生学法、懂法、守法、用法,扣好人生第一粒法治扣子,近日,址山镇址山小学组织学生走进鹤城镇未成年人法治教育基地,开展别开生面的“沉浸式”法治教育实践。

活动中,学生们首先参观预防性侵害主题案例展区,通过图文并茂的展板和工作人员的细致讲解,更直观地认识身边潜在的违法行为,强化安全防范意识。随后,工作人员带来一堂预防性侵害安全教育课,用通俗易懂的语言讲解自我防护知识,引导学生学会辨别危险、勇敢说“不”,筑牢自身安全防线。

理论学习过后,一场趣味十足的法治游戏将现场气氛推向高潮。学生们积极参与“法球投投乐”“安全秩序员”“法律盲盒”“正义全垒打”四项互动体验,在轻松愉快的氛围中巩固学到的法律知识。

址山镇址山小学相关负责人表示,活动让学生在潜移默化中强化法治意识,学会运用法律保护自己、维护权益。接下来,该校将持续开展形式多样的法治教育实践,让法治教育走出课堂、走进生活,为学生的健康成长保驾护航。

### 鹤山工业城第一小学开展安全教育活动 筑牢校园安全防线

江门日报讯(记者/陈佩筠 通讯员/杨家欣)为切实加强校园安全管理,消除安全隐患,营造安全、文明、和谐的育人环境,近日,鹤山工业城第一小学开展以“杜绝危险物品进校园”为主题的安全教育活动。该校各年级分场举办安全专题教育,构建起“全员覆盖、分级施教”的校园安全立体防护体系。

活动中,该校针对不同年龄段学生特点,分层开展安全教育。对于低年级学生,教师借助危险物品识别卡与趣味动画短片,直观展示剪刀、尖锐玩具等物品的危险性,带领学生诵读安全口诀,让学生在轻松互动中学会辨别校园禁带品。

对于中年级学生,教师结合未成年人保护法相关条款,通过情景剧模拟“发现学生携带利器该如何处理”,引导学生切实增强法治观念与自我保护意识。高年级则开展“安全小卫士”宣誓活动,鼓励学生主动监督、及时上报隐患,强化责任担当。

鹤山工业城第一小学相关负责人表示,活动让安全意识真正入脑入心,该校将持续开展各类安全教育活动,不断筑牢校园安全防线,让校园成为学生安心学习、快乐成长的乐园。

### 古劳镇龙溪小学开展学雷锋主题实践活动 为老人送去暖心关怀

江门日报讯(记者/陈佩筠 通讯员/郑燕霞)为弘扬雷锋精神,传承中华民族敬老爱老传统美德,近日,古劳镇龙溪小学组织师生走进古劳镇敬老院,开展关爱老人学雷锋主题实践活动,为老人们送去温暖与欢乐。

活动中,师生们分工协作、默契配合,有序开展清洁卫生行动。大家齐心协力清扫庭院落叶、擦拭门窗栏杆、清理绿化带杂草,为老人们打造干净整洁、舒适宜居的生活环境。

在文艺表演环节,学生们精神饱满,依次登台献上精心编排的舞蹈、独唱等节目。欢快的舞蹈活力满满,深情的歌声真挚动人,一个个精彩节目轮番上演,敬老院内暖意融融,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

古劳镇龙溪小学相关负责人表示,活动不仅让老人们真切感受到温暖关怀,更让师生们在实践中深刻感悟敬老、爱老、助老的传统美德,在亲身参与中传承和践行雷锋精神。下一步,该校将持续开展志愿服务活动,让雷锋精神在新时代少年心中落地生根、代代相传,为校园精神文明建设注入鲜活力量。

### 沙坪二小举办魔方展示活动 转动智慧 点亮梦想

江门日报讯(文/图 记者/张舜同)“太厉害了,他把全部的面还原只用了41秒!”“我也要挑战最快速度!”3月16日,沙坪街道第二小学(以下简称“沙坪二小”)举办“魔力飞扬、益智有方”第七届数学魔方展示活动,进一步丰富学生的校园生活,在全校营造“乐学、乐思、乐成长”的“课间15分钟”氛围,让学生进一步感受数学魅力,培养学生的逻辑思维、空间想象和动手能力,促进学生核心素养的提升。

“今天,我们将在这里同台展示、共同成长,感受魔方带来的快乐!”活动伊始,沙坪二小校长陈江上台,以挑战“100秒内还原三阶魔方”为活动暖场。看到校长挑战成功后,学生们的参与热情也被瞬间点燃,纷纷摆弄起手中的魔方。

“接下来轮到你们表演了,大家加油!”随着哨声响起,学生们的欢笑声与魔方转动的声音交融。有的学生娴熟地快速转动手中的魔方,有的不慌不忙地仔细观察色块的位置,回忆还原公式后再行动。

值得一提的是,为进一步提升学生的参与热情,沙坪二小依托该校建立的“快乐银行”综合评价体系,在活动中设置了趣味挑战环节——比较更快复原魔方的学生可以获得“快乐银行”积分30分/人。

“我现在会玩三阶、四阶、七阶、十阶魔方,接下来,我会挑战更高难度的二阶魔方,继续提升自己的水平!”该校二(4)班学生劳梓轩说。

“为进一步保障学生的身心健康,从本学期开始,学校推行‘课间15分钟’活动,课间休息时间从原来的10分钟延长至15分钟。如何让学生充分利用‘课间15分钟’放松心情、磨炼意志、开拓思维、强健体魄,成为我们思考的重要命题。”陈江表示。对此,该校结合2025年秋季学期末“快乐银行”积分兑换活动的奖品兑换情况等深入分析学生的兴趣爱好,发现不少学生对魔方有着浓厚兴趣,便决定以益智玩具为抓手,以学科融合为方式,积极引导学生在“课间15分钟”活动通过魔方游戏等方式放松心情。

“玩魔方不仅可以有效锻炼学生的数学思维、逻辑思维和动手能力,还能培养他们坚持不懈的精神品质,提升抗挫折能力,同时,通过引导学生玩魔方等益智玩具,让他们在日常生活中不再依赖手机,拥抱健康生活。我们十分欣慰地看



学生们通过玩魔方感受数学魅力,培养逻辑思维、空间想象和动手能力。

到,如今,学生们下课后三五成群地一起玩魔方、PK还原魔方的速度,学生们的个人综合素质有了明显的提升。”陈江说。

据了解,接下来,沙坪二小将继续探索和设计更多有益身心健康的趣味活动,丰富“快乐银行”的积分兑换奖品,助力学生全面发展。

### 沙坪一小举行教师阅读分享会 推动读书成果落地课堂

江门日报讯(记者/陈佩筠 通讯员/彭双双)为深入推进书香校园建设,赋能教师专业成长,近日,沙坪街道第一小学(以下简称“沙坪一小”)在峻峰校区报告厅举行以“墨香致远,阅见未来”为主题的教师阅读分享会。教师们以书为媒、以读促教,在书香浸润中分享阅读感悟、交流育人思考,在思想的碰撞与智慧的交融中,为新学期教育教学工作蓄能充电。

活动伊始,该校副校长胡锦屏以“AI助力教学”为主题进行阅读分享。她结合教育实践,深入探讨人工智能与课堂教学的融合路径,为教师们打开智能时代教学创新的新视野,引发大家的思考与共鸣。她勉励全体教师以阅读为终身成长路径,在书香中不断充盈自我、提升素养,将阅读

所获转化为教育路上的智慧和底气。

在分学科交流环节中,各学科组围绕教学实际进行阅读分享。教师们围坐一堂,结合学科特点畅谈阅读心得、分享育人感悟,在思维碰撞中凝聚教研共识,让读书成果真正落地课堂、赋能教学。在跨学科阅读分享环节,各学科教师代表依次登台,结合阅读收获与实践思考,从多元视角展现教育智慧与人文情怀。

沙坪一小相关负责人表示,活动营造了爱读书、读好书的浓厚氛围,推动教师在阅读中精进专业,在分享中携手成长。该校将以此次活动为契机,持续深耕书香校园建设,让墨香浸润校园,让阅读点亮教育未来,以书香育人助力学子逐梦前行。

更多鹤山新闻请登录 江门新闻网 jmnews.com.cn