

浅谈双减背景下课后延时“动”与“静”的结合

童艳芳¹ 申继强²

1. 赣州市田心明德小学; 2. 赣州市章贡区第二小学(西校区)

摘要:在当前“双减”政策的大背景下,小学课后延时服务面临诸多新的挑战 and 机遇。如何科学安排和设计课后延时活动,充分发挥其促进学生全面发展的作用,是一个亟待探讨的重点问题。本文从小学开展课后延时服务的目的和意义出发,提出在“双减”背景下通过“动”“静”相结合的策略来设计和安排课后延时活动,以期为学校 and 教师提供一些建设性思路。

关键词:“双减”政策;课后延时服务;全面发展;“动”“静”结合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.032

引言

在当前教育形势下,“双减”政策的出台旨在保护学生的身心健康,减轻其过重的课业负担,倡导素质教育的全面发展。课后延时服务作为学校教育的重要延伸和补充,其开展的目的与“双减”政策的初衷不谋而合。如何在“双减”政策指引下,充分发挥课后延时服务的育人功能,成为摆在教育工作者面前的一个新的主要课题。

一、小学开展课后延时服务的目的和意义

(一)丰富校园生活,培养学生兴趣爱好

传统课堂教学往往过于注重知识的传授和技能的训练,缺乏灵活性和趣味性,难以充分激发学生的学习兴趣 and 主动性。课后延时服务则为学校教育提供了一种有益的补充和拓展。通过开设多种形式的兴趣课程 and 活动,如书法、陶艺、棋艺、乐器、体育运动等,学生不仅可以培养和发掘个人的特长 and 爱好,而且能在异于传统课堂的轻松环境中,发挥自身的创造力,激发内在的学习动机,从而促进综合素养的全面发展,满足个性化成长的需求。

(二)促进学生全面发展,提升综合素养

现代教育理念强调全人教育,注重学生在德育、智育、体育、美育、劳动教育等方面的均衡发展。然而,由于课时 and 资源的限制,传统课堂教学往往侧重于学科知识的传授,难以完全满足学生全面发展的需求。课后延时服务恰可弥补这一不足,为学生搭建展示自我、施展才华的舞台。通过举办书法、朗诵、手工、体育运动等多元化活动,学生不仅可以受到道德情操 and 审美情趣的熏陶,而且能培养动手实践能力、团队合作精神、创新思维等多方面的综合素质,促进德智体美劳的全面发展^[1]。

(三)缓解课业负担压力,增强身心健康

当前,学生长期面临着较重的课业负担,学习压力较大,这给学生的身心健康带来了不利影响。开展丰富多彩的课后延时活动,不仅可以让学生得到应有的放松 and 休憩,摆脱学习的紧张状态,而且还能通过参与体育活动、户外游戏等,锻炼体能,增强体质,释放精力。另一方面,手工制作、艺术欣赏等静态活动也能陶冶情操,培养审美情趣,增强心理调节能力。总之,课后延时服务为学生提供了缓解压力、强身健体的机会,有利于身心健康、全面发展。

二、“双减”背景下小学课后延时“动”与“静”的结合策略

(一)“静”态活动的设计与开展

1. 书法、写字类活动

书写是小学生学习的基础功课,对于培养良好的写作习惯 and 审美品位有着重要意义。然而,长期以来的单一教学模式很容易使学生对书写产生枯燥乏味的感受,失去学习兴趣。因此,在课后延时服务中开展趣味书写活动就显得尤为必要。我们可以借助一些生活化的实践形式,如设计漂亮精致的书签、春联对联、手抄报等,让学生在动手实践中感受书写的乐趣。这种将书写融入实际生活场景的方式,不仅可以提高学生的参与热情,还能培养他们的审美能力和创意思维。例如,在设计手抄报时,可以让学生自行构思主题、安排版面,并将所学的各种书写技法灵活运用其中,充分展现个人风格。在制作春联对联时,则需要学生思考如何巧妙穿插所学知识,体现节日的氛围 and 文化内涵。通过这些富有趣味性的实践活动,学生不仅能够掌握规范的书写技能,更能领会书写艺术的魅力所在,从而培养对书法艺术的兴趣 and 欣赏能力^[2]。

2. 朗诵、口语交际类活动

语言表达能力是综合素养的重要组成部分，它不仅体现了个人的知识水平，更蕴含着思维能力和人文素养。在课后延时服务中开展朗诵、口语交际等语言活动，可以有效提升学生的语言表达能力。例如讲故事活动，需要学生理解故事情节，组织语言进行生动再现，锻炼了语言表达和情节把握能力。朗诵名著名句，则要求学生体会作品的思想内涵，用富有感染力的语气展现作品的意境，有助于培养对语言的驾驭能力和对文学作品的理解力。小组辩论活动则强调思维的逻辑性和言语的组织性，能锻炼学生的理性思维和口才表达。模拟主持人环节更是综合运用了语言组织、情景表现、自信大方等多种能力。通过这些生动有趣的语言实践活动，学生不仅能掌握语言表达的技巧，更能增强自信心，提升人文素养，为今后的学习和发展奠定良好基础。

3. 手工绘画、手工DIY类活动

手工创作活动贴近学生的生活实际，操作步骤简单易学，因此深受学生的喜爱。在课后延时服务中开展手工绘画、DIY手工等活动，不仅可以给学生带来乐趣，更能培养他们的动手实践能力和创新思维能力。手工剪纸是中国传统民间手工艺术的代表，通过剪纸活动，学生可以领略民间艺术的魅力，培养对传统文化的热爱，同时也锻炼了手眼协调能力和细致入微的专注力。彩绘陶艺则集合了绘画和陶艺两种艺术形式，学生可以在欣赏陶艺作品的同时，发挥无限创意，将自己的想象力展现在作品上。橡皮泥手工活动更是贴近学生的生活，通过塑造各种有趣的立体造型，既能激发学生的想象力，又能培养手部精细动作能力。总之，手工创作活动生动有趣，操作简单实用，学生在动手实践的过程中，不仅可以感受艺术创作的乐趣，还能开阔视野、激发创意，培养审美情趣和动手能力，对促进学生全面发展有着重要意义。

（二）“动”态活动的设计与开展

1. 球类运动

球类运动项目不仅能够有效增强学生的体质，锻炼力量、速度、协调性等综合素质，更能培养团队合作和互相理解的精神。篮球运动讲究队员之间的默契配合，需要在对抗中进行战术挖掘和战略部署，可以培养学生的团队意识和战略思维。足球运动更是充满激情和活力，在运动过程中需要队员之间紧密协作、高度信任，

有利于培养学生的责任心和纪律观念。乒乓球和羽毛球虽然是个人单打项目，但在双打环节也需要双方相互配合，从而培养学生的沟通协作能力。学校可根据自身条件合理选择开设相应球类项目，如操场设施齐全可开设篮球、足球项目，如果场地条件有限则可选择乒乓球、羽毛球等室内球类项目。通过科学的教学安排以及激励机制设置，必将让学生在轻松愉悦的氛围中掌握球技、增强体质、培养团队精神，从而促进学生全面健康发展。

2. 田径运动

在课后延时服务中开展一些基础性的田径运动项目，如短跑、跳远等，对促进小学生的全面发展具有重要意义。短跑可以有效锻炼学生的爆发力和速度素质，培养决心和毅力。在短时间内全力冲刺的过程中，不仅可以促进心肺功能、肌肉协调能力的提高，更能锻炼孩子们的意志品质，学会迎难而上、不懈努力的精神。跳远运动同样有利于培养爆发力和腿部力量，在起跑、滑翔、落地的动作要领中，也蕴含着协调性、灵活性的训练，对孩子们的身体素质发展大有裨益。除了上述竞技项目，一些趣味性的田径活动如跳箱、绕桶等，也可以吸引孩子们的兴趣，在轻松愉悦的氛围中促进身心发展。通过参与这些基础性的田径活动，既能满足小学生好动、好奇的天性，又能培养他们的协调性、灵活性、爆发力等综合素质，为今后的全面发展奠定良好基础。

3. 趣味运动会

在传统运动会的基础上，增加一些新颖有趣的项目，如三人三足、钻垃圾筒、拔河等，不仅可以丰富活动的内容，增添趣味性，更能培养学生的团队协作和沟通能力。三人三足需要队员之间紧密配合，步调一致，只有互相理解、沟通无碍，才能在赛场上展现默契地配合。钻垃圾筒项目虽然看似简单，但需要队员们合理分工、科学排队，体现了良好的组织协调能力。拔河更是典型的团队对抗项目，队员需要通力合作、密切配合，才能在激烈的拉锯战中取胜，这过程中不仅锻炼了体力，更培养了团队的凝聚力和战斗意志。通过这些富有创意和趣味性的运动会项目，学生在游戏化的环境中受到团队合作的熏陶，学会与他人沟通、交流，发挥自身所长与队友的力量互补。这种宝贵的协作经历，不仅有助于学生的身心发展，更能为日后的学习生活打下坚实的基础。因此，在课后延时服务中设置这样的趣味运动

会活动，具有重要的教育价值和意义。

（三）注意“动”“静”的有机结合

1. 注重活动形式的多样性

在课后延时服务中，我们必须注重活动形式的多样性，为学生提供丰富多彩的选择，避免单一化、僵化的窠臼。在静态活动方面，书法、绘画、手工制作等不仅可以培养学生的审美情趣，还能锻炼细腻的动手能力和创造力。在动态活动方面，球类运动、趣味竞技则有利于增强体质、培养团队合作精神。如果课后延时活动单单停留在静态层面，难免会让孩子们感到乏味无聊，失去学习的热情；反之，如果仅仅重视动态活动，那也会造成发展的不均衡，忽视了对学生人文素养的提升。因此，我们应当为学生提供多种多样的活动形式选择，静态活动与动态活动相结合，艺术类与体育类并重，让每一个孩子都能找到感兴趣并擅长的项目。通过参与书法、绘画等静态活动，培养孩子们的审美情趣和独立思考能力；通过球类运动等动态活动，锻炼体魄、培养团队协作精神。只有活动形式多样化，才能满足不同学生的个性化需求，促进其全面发展。丰富多彩的课后延时服务将使孩子们在欢乐中成长，收获智慧的果实^[3]。

2. 合理安排活动时间和节奏

合理安排活动时间和节奏是课后延时服务中一个非常重要的环节。我们要注意将静态活动和动态活动进行合理搭配和交替安排，避免单一形式持续时间过长导致学生产生疲劳或失去兴趣。比如可以先安排一段时间的静态活动，如绘画、书法等，之后再转为动态活动，如球类运动或小游戏，让学生在动中得到放松，激发新的热情。此外，活动安排还要因材施教，根据不同年龄阶段学生的身心特点来调节节奏和强度。对于年龄较小的低年级学生，可以适当缩短单次活动时长，增加活动之间的过渡时间；而对于年级较高的学生，则可以适度延长时长，提高难度强度，保证能够充分消化和投入。合理把控节奏至关重要，避免疲劳过度或无法集中注意力的情况发生。最后，我们要保证每个学生都能有充足的时间参与自己感兴趣的活動项目。一味简单安排会导致部分学生失去参与热情。因此需要提前了解调查学生的喜好，合理分配时间，使每个孩子都能在课后延时中享受属于自己的乐趣。只有做到动静交替、节奏合理、参与充分，才能真正激发学生的参与热情，让课后延时服务发挥最大的育人价值。

3. 关注学生的个性化需求

每个学生都是一个独立的个体，在性格爱好、兴趣特长等方面存在着较大差异，这就需要在开展课后延时服务时，高度关注学生的个性化需求。一是要了解并掌握每个学生对“动”“静”活动的偏好程度。可以在活动开始前通过问卷调查、访谈等方式，了解学生的兴趣爱好及期望参与的活动类型；也可以在活动过程中，通过观察学生的参与状态和投入程度，对他们的爱好有更深入的了解。对于那些喜欢静谧、内敛的学生，可以适当增加一些书法、绘画、手工制作等静态活动的比重；而对于那些活泼好动的孩子，则可以适当加大趣味性运动会、球类运动等动态活动的安排。其次，还要给予学生一定的自主选择权，让他们能够参与自己感兴趣的活動项目。固定死板的活動安排难免会限制学生的个性发展，反之如果让学生自主选择，不仅能满足他们的需求，还能激发他们的学习热情，促进个性特长的发展。我们可以在每周或每月开始时，列出多个可选的活動项目，由学生根据自身爱好进行选择。此外，对于一些特殊的个体，如身体状况较差或存在其他特殊情况的学生，我们还要制定个性化的方案，量身定制适合他们的活動形式和参与方式，让每个孩子都能在课后延时服务中收获成长的机会。只有充分关注学生的个性化需求，做好因材施教，才能使课后延时服务真正发挥出育人的价值。

结束语

总之，“双减”政策为课后延时服务赋予了新的内涵和使命。我们要顺应时代发展大势，在坚持学校教育主体地位的前提下，高度重视课后延时服务在促进学生全面发展方面的独特作用。通过合理设计“动”“静”活动，结合学校实际创新模式，努力为学生搭建展现自我的舞台，使其在欢乐中成长，收获人生的馈赠。唯有如此，课后延时服务才能充分彰显其应有的价值，为推进教育现代化贡献自己的一份力量。

参考文献

- [1] 康杨丽. “双减”背景下小学课后延时服务优化策略[J]. 江西教育, 2024, (02): 68-69.
- [2] 林皓, 魏登尖. 小学课后延时服务实践的教育困境及对策辨析[J]. 新课程评论, 2024, (01): 22-27.
- [3] 孙海云. “双减”政策背景下小学科学延时课后服务的创新优化[J]. 第二课堂(D), 2023, (11): 8.