

# “双减”延时课堂拓展活动的探索与实践

阙文超

(上海市徐汇区樱花小学 上海 200233)

**摘要:**“双减”延时课堂是服务学生和家长的的重要举措,解决家长后顾之忧的同时,也为学生提供了更多自主学习的机会,真正将“减负、启智、服务”目标相融合。在延时课堂中,拓展活动的开展起到了“第二课堂”作用,是落实“双减”政策、推进素质教育的重要载体。本文将结合“双减”延时课堂的开展情况,探索如何创新活动设计,真正体现出“双减”政策的优越性,让更多学生从中受益,着力打造学生健康成长、全面发展的新平台。

**关键词:**“双减” 延时课堂 拓展活动 小学

**中图分类号:** G420 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.06.151

“双减”政策实施以来,延时课堂课程设计日益丰富,从最初的课程补习到各类拓展活动的开展,标志着学校课后服务水平的有序提升。在延时课堂拓展活动中,我们以“五育并举”为基础,着力培养学生“德智体美劳”全面发展,在软环境和硬件设施建设中不断完善,从而突出了延时课堂拓展活动的趣味性、启发性和实践性特色<sup>[1]</sup>。在减轻学生课业负担的同时,还能培养学生热爱生活、关注自然、和谐助人、自律自强的良好品质,在“双减”政策落地过程中彰显延时课堂优势,让拓展活动伴随学生童年的快乐时光。

## 一、“双减”延时课堂拓展活动的开展意义

延时课堂拓展活动是在完成课业教学任务基础上开展的一系列活动,这些活动关系到学生学习兴趣爱好的培养,着力发掘学生综合素质潜能,丰富课余活动形式,同时还能培养学生的团队意识和合作精神,释放学习压力,强健学生体魄,强化心理健康素质,在拓展活动中增强自信,获得自我价值的认同,感受自我挑战、自我超越的喜悦,通过形式多样的活动激发学生热爱生活、热爱学习、关爱他人、回归自然的正向情感,探索学习和实践的融合途径,促进学生能力素质的发展,通过延时课堂拓展活动为学生成长成才铺路。

## 二、“双减”延时课堂拓展活动的设置

### 1. 兴趣类拓展活动

这类拓展活动注重发掘学生的兴趣爱好和自身特长,主要拓展活动包含文艺和体育两大类目。在文艺活动中,有包括音乐(歌曲、舞蹈、乐器等)、绘画(国画、油画、儿童画、农民画、版画等)、民间艺术(剪纸、泥塑、编织等)、书法几个大类;体育活动包括各类球类运动、田径运动,同时还有一些民俗体育项目,如踩高跷、荡秋千、花样跳绳等。兴趣类拓展活动以“双减”政策为出发点,重在发掘学

生的兴趣特长,在提高学生艺术素养和身体素质的基础上,还能有效缓解学生的课业压力,保持轻松愉悦的心理状态。在拓展活动开展过程中,班级内部也成立了多个兴趣小组,如书法沙龙、绘画之家、田径小组、跳绳小队等,在班主任组织引导下鼓励学生积极参与,同时与学校特长小组建立联系,在拓展活动中表现出色的学生可以进入校级兴趣小组,这样的方式有效激励了学生的参与积极性,同时也为选拔特长生人才、发掘学生潜能创造了良好条件。

### 2. 生活类拓展活动

在传统教育理念下,“重学习、轻生活”的问题普遍存在,很多学生学习能力很好,但是生活能力却令人堪忧,甚至有些学生连基本的生活技能都没有掌握。在“双减”精神指导下,校园教育必须强化“教书”和“育人”两个支点,采取生活化教学方式,让学生有更多机会接触生活、学会生活,这也是学生生活素质发展的必然要求<sup>[1]</sup>。

因此,在延时课堂拓展活动中,我们开设了生活技能与生活化美育两大拓展活动板块。生活技能拓展活动包含“家务小窍门、营养与烹饪、巧妙收纳、亲子沟通”等内容,通过这类活动能帮助学生掌握基本生活技能,能够打理好自己的生活,形成整洁、卫生、有条理的生活习惯,同时懂得怎样和家长沟通、互动,促进家庭和谐和睦,促进学生自主生活能力的发展。在“生活化美育”活动中,我们倡导通过实践活动的形式发现生活中的美,比如利用废旧布头制作拼贴画,用废旧纸箱制作箱板画,用快递盒改造收纳盒,通过一系列的生活美工活动,培养学生发现美、创造美的能力,同时也有利于培养学生勤俭节约、变废为宝、低碳环保的良好行为习惯。生活类拓展活动的开展不但创新了养成教育形式,而且还受到了学生家长的一致好评。

### 3. 心理健康拓展活动

“双减”不但强调减轻学生的课业压力，同时更关注学生心理压力的缓解。所以在延时课堂拓展活动中，我们开设促进学生心理健康的系列活动，其中包括“心理健康大家谈”，班主任会从网络中搜集与小学生心理健康的案例，通过案例分享和分析帮助学生认识隐性心理问题。比如，在延时课堂中，我们组织了关于“未成年人极端行为”的讨论，引导学生懂得遇到挫折、受到误解时，要懂得向老师、家长求助，而不是钻进心理死胡同采取极端行为。针对学生的日常表现，我们先后设计了关于小学生虚荣心理、自卑心理、攀比心理、敏感心理进行干预的心理健康拓展活动，将延时课堂作为强化学生心理健康的平台。同时，我们还设计了儿童心理小剧场，针对学生日常生活中遇到的情感问题、心理困惑进行疏导。比如“爸爸妈妈又吵架了，我该怎么办？”“好朋友成绩超过了我，我会怎么想？”“老师，我想对你说——”等。心理小剧场改变了学生看待问题的视角，通过角色扮演的方式可以帮助学生重新认识亲情、友情、师生之情，直面自己的心理问题，这些都是常规的心理健理论教育难以达到的效果<sup>[2]</sup>。心理健康拓展活动的开展为学生打开了一扇通往健康心理的大门，让学生以更加积极主动的态度融入生活、融入班级，获得更多心理安全感和归属感。

### 4. 强化类拓展活动

这类拓展活动以学生日常学习为基础，利用延时课堂发掘自身学习短板并主动弥合。和一般的课程补习不同，我们的知识强化是通过拓展活动的形式展开的，这样的形式不会增加学生的学习负担，同时还能让学生感受到知识探究、创新探索的乐趣。比如，我们开展的“古诗文朗诵课”主要以经典古诗文朗诵为主，在拓展学生古典文学视野的同时，也有利于改变学生的学习方式，因为很多学生在背诵时习惯死记硬背，而在诗文朗诵过程中，我们会从作品的背景故事、作者的创作故事等环节入手，一步步帮助学生理解诗文内容和深刻含义，懂得了字面意思和文本内涵后，朗诵和背诵也就能水到渠成。在强化类拓展活动中，我们还成立了“数学畅游小组”“英语配音秀小组”“自然奇趣探秘组”等学习小组，这些小组的最大特点就是以趣味活动为主，严禁出现习题作业、新授课程等内容，所以学生对这类课程接受程度很高，同时也促进了学生多学科知识素养的发展。

### 5. 校外实践拓展活动

校外实践是延时课堂拓展活动的一大特色，同时也是一大难点，因为校外实践对安全、设施、场地、资源、方案等

要求较高。“双减”政策实施以来，我们的校外拓展活动持续开展，已经进行的有“生态环境调研”“民俗访谈”“寻找最美劳动者”等，学生走出校门，深入到社会生活中，观察各行各业的生产生活情况，这对于小学生来说是一种全新体验，同时也是融入生活、融入社会的重要形式。在后续校外实践拓展活动开展中，我们计划从“体能拓展”“文化拓展”“环保拓展”三个方向入手，不断发掘校外拓展活动的新形式、新内容，将延时课堂延伸到校外。同时，我们也会积极联络社会资源，为学生提供更丰富的校外拓展实践场地，以体育训练基地、红色文化教育基地、生态环保基地的开发为目标，最大限度地发掘延时课堂资源，让学生获得更美好的拓展活动体验。

## 三、“双减”延时课堂拓展活动的开展实践

### 1. 发掘延时课堂拓展活动资源

资源是保证延时课堂拓展活动开展的基础，在资源发掘和应用中，我们从“家校社”三个层面出发，逐步探索团体化、社会化、社区化的拓展活动模式。比如，和社区合作开展文艺活动，通过“老少乐”“一家亲”的形式增进校园与社区互动，最大限度地发挥社区资源优势。此外，我们还结合学生特点组织了“健康宣传进社区”“防诈骗宣传小使者”“远离非法集资”的社区拓展活动。在健康宣传中，孩子们自己书写、制作了疫情防控标语、健康语录，还为社区老人准备了健康祝愿卡。这种形式将社会资源和校园资源密切结合在一起，同时也培养了学生的社会责任感和公益心，实现了多重资源的有效应用，为拓展活动的开展创造了良好条件<sup>[3]</sup>。

### 2. 灵活部署拓展活动安排

在延时课堂拓展活动安排中，我们主要以热点时事和节日节庆为线索，建立起基本的活动设计框架。比如，在寒假开学后，我们结合冬奥会热点开展“奥运精神伴我行”活动，以冬奥精神和奥运健儿的优异表现激励学生积极参加体育活动，以此为契机组织篮球、乒乓球、足球等球类比赛，为延时课堂注入运动活力。

循时间线的推进，我们的拓展活动也会一一展开，比如清明节祭扫活动，我们的延时课堂将突出“红色教育”特色，通过制作祭扫花环、了解革命烈士的光荣事迹、书写活动感想等形式熔铸红色基因，让红色精神激励学生成长。“五一”劳动节前后，我们会开展以“致敬劳动者·劳动最光荣”为主题的劳动实践活动。端午节前夕会组织“我对着土地爱得深沉——端午爱国诵读活动”……总之，在延时课堂拓展活动中，我们会灵活安排、科学部署，让学生在拓展活

动中提升精神境界，突出延时课堂的启迪教益作用。

### 3. 以拓展活动提升学生人文素养

利用延时课堂的拓展活动提升学生人文素养，这将是后续活动开展的重点内容。尤其是在本土资源、区域文化、民俗文化发掘和应用中不断创新，为拓展活动注入新活力。以拓展活动为载体，引领学生更多地接触生活，发现生活中的文化内涵，了解当地历史文化底蕴，激发学生热爱家乡、热爱地方文化的热情，从而实现拓展社会实践领域的目标<sup>[4]</sup>。

在拓展活动中，我们已经制定了“地方美食文化、古建筑文化、民俗节气文化、历史名人、城市发展、环境保护”等主题方案，结合延时课堂具体时间来安排活动，为了优化活动质量，我们还会利用周末时间、寒暑假等进行深入拓展，争取深挖本土资源，将延时课堂的拓展活动办出特色，着力提升学生人文素养，打造更多活动亮点，保证拓展活动高质量、持续性开展。

### 4. 提高学生的延时课堂自助能力

延时课堂拓展活动的开展，除了班主任和科任教师的精心设计组织外，很大程度上还要依靠学生主动参与、自主自律，在拓展活动中发挥自助作用，通过这样的方式体现学生的活动主体地位。比如在学生心理健康教育中，我们引入了“平辈教育”方式，选拔一些学生中有威望、开朗阳光、热情自律的学生担任“倾听天使”，他们会倾听同学的烦恼和心声，给予倾诉者尊重、安慰和帮助，这样的形式让我们的心理健康拓展活动充满关爱与温情。

而在延时课堂的体育活动中，一些有体育特长的学生也自觉承担起“自助责任”，比如在“花样踢毽”小组中，组长会把自己的踢毽经验介绍给大家，帮助踢毽技能较差的学生一步步练习、进步。此外，自助式拓展活动能够进一步充实活动资源，营造“人人参与、人人有责、人人进步”的浓厚氛围，而且还有利于学生之间的互动沟通，建立真诚友谊，让每个学生都能融入拓展活动中，从而获得更理想的活动效果。

### 5. 健全延时课堂拓展活动评价机制

在延时课堂拓展活动中，我以《关于做好中小学生学习服务工作的指导意见》为依据，结合“双减”政策要求，不但要重视活动质量，同时还引入动态评价机制，了解学生和

家长对拓展活动的意见和建议，针对反馈意见调整活动设计方案。动态评价覆盖过程性评价和结果性评价，所以，每项拓展活动内容都有与之相关的评价指标。

为了进一步规范评价标准，学校分别设计了教师、学生、家长三方评价表，针对表内条件对每项活动的设计方案、实施情况、活动满意度等进行评价，每月、每季度学校教研组进行总评价，班主任定期分享延时课堂拓展活动组织经验，期末进行拓展活动总评，对于优秀方案、优秀组织者、表现出色的学生或团队进行激励表彰。通过这样的形式不但能够提高拓展活动质量，而且还能打造精品延时课堂，推动拓展活动向精品化方向发展。

### 结语

综上所述，在“双减”政策深入推进的背景下，延时课堂的拓展活动也要突出因地制宜、因人制宜的特点，在减轻学生课业负担的同时，还要突出服务家长、服务社会的作用。同时，通过拓展活动能丰富学生的校内外生活，拓展知识视野，增加实践乐趣，丰富拓展活动资源，形成具有启发意义和教育意义的系列化课程，让学生在拓展活动中有所收获、有所成长，真正发挥延时课堂作用，促进“双减”落地，以拓展活动促进学生全面发展<sup>[5]</sup>。

### 参考文献

[1]蔡刚.“双减”政策下多元化课后服务活动的开展[J].新课程,2021(51):238.  
 [2]龙宝新.“双减”政策背景下学校课后服务的定位与改进[J].北京教育学院学报,2021,35(06):1-11.  
 [3]李蓓,刘晓虹.落实“双减”,确保课后服务“质”“量”双全[J].四川教育,2021(19):15-16.  
 [4]游学军.“双减”背景下小学课后服务质量提升的策略[J].教学与管理,2021(32):9-12.  
 [5]马开剑.“双减”政策下的教育理念与教育生态变革[J].天津师范大学学报(社会科学版),2021(06):1-14.

### 作者简介

阙文超(1985.6.24—)女,汉,上海市人,本科,二级教师,研究方向:小学教育教学。