

北京市丰台区蒲黄榆第一小学： 五育并举提升质量 课后服务减负增效

■刘天瑞

“我们都需要爱，大家把手都牵起来，Together for a shared future，一起来，一起向未来……”下午4点半，正值课后服务时间，在北京市丰台区蒲黄榆第一小学的教室里，学生们正跟着老师欢快地唱着冬奥歌曲。

蒲黄榆第一小学位于北京市南二环玉蜓桥西侧，毗邻世界文化遗产天坛公园。自“双减”政策（即要有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担）以来，学校积极落实“减负不减质”的政策要求，结合学校实际，确立了“整合资源，五育并举”的服务总基调。学校提前做好资源配置，充分挖掘校内教师潜能，开发校外资源，本着提升服务效能、促进学生发展、满足家长需求、用好课后延时服务的原则，合理设计时段，开展课业辅导答疑、体育锻炼及素质提升的社团活动等。

“我们学校自从实行‘双减’政策以来，开展了‘五育并举’模式的课后服务，开设了包括课业辅导答疑、体育锻炼及素质提升的社团活动等，具有特色的足球、曲艺、机器人、种植、绘画等24个社团，深受学生喜爱。这样不仅减轻了学生的学习压力，还可以促进他们全方面的发展。”蒲黄榆第一小学校长张小军介绍。

鑫鑫就是其中一名从课后服务中感受到快乐的三年级小学生，之前放学后他不是

去上课外班，就是在家做作业，在这个学期的课后服务中，他参加了学校的啦啦操队，还参加了创客、合唱社团，学习生活有滋有味。

“因为在学校开展的垃圾分类和‘光盘’行动中表现出色，我还获得了一枚环保章呢。”五年级学生小龙高兴地说。

“课后服务解决了我们家长辅导孩子学习的一大难题，现在孩子放学回家前作业已完成，能腾出更多时间去参加学校的社团活动。”学生家长江建新说。

目前，蒲黄榆第一小学有教学班10个，学生285人。学校以“启航文化”为引领，培养全面发展的高素质学生，从润德、启智、育新、健体四个方面整体规划学生素质培养，以求真、雅情、自信、志高为学生培养目标。学校倡导自主学习、合作学习、探究学习的方式，设计适合师生发展的求真启智怡情的课程体系，既面向全体，又分层实施，关注对特殊需求学生的有效帮扶。目前，有德育、艺术、科技、体育类社团活动课程20余门，特别是通过“好问题坊”、“自主讲坛”等课程促进学生学习方法习得和思维的发展；校园体育节、艺术节、科技节、读书节等活动为学生搭建多元评价与展示的舞台，促进启智与育新的落实。学校曾获得北京市中小学生学习综合素质评价先进学校、北京市文明校园、丰



▲北京市丰台区蒲黄榆第一小学的学生体验冬奥会冰壶项目。

▶北京市丰台区蒲黄榆第一小学的学生在学习《一起向未来》冬奥歌舞。

台区平安校园和丰台区素质教育特色发展学校。

实施“双减”以来，为了确保“减负不减质”，学校面向全体学生，开设了体育、科技、艺术、红色教育、种植等课程20多个社团，涉及德智体美劳全学科。社团由学生自主报名，每个学生都能参加1—2个社团的活动，他们在活动中体验成功、感受快乐，开心成长。

此外，为了提高学生的身体素质，学校在每天一节体育课的基础上，安排校内外体育课间操及社团活动，保证“阳光体育一小时”活动时间，利用每天下午的半小时锻炼时间，开展多种体育游戏活动，



让学生在游戏活动中增强体质、增进团结。

在每天的集中托管时间内，学校还组织开展红色教育及基本技能养成活动，如“看红色电影”“唱红色歌曲”“讲红色故事”“自主课外阅读”“书法练习”“冬奥歌曲传唱”等，让学生在学校的每一分钟都有收获，不虚度时光。同时，学校借助公众号推进红色故事的传播学习，党团员都可

以参与红色故事的宣讲，学生每周学一个红色经典故事，老师还经常组织学生谈感受。

课后服务不仅让孩子减轻了学习压力，拓展了兴趣爱好，也解决了父母辅导作业的难题。在学校开展的家长满意度调查中，99%以上的家长对学校课后服务表示满意，很多家长给学校留言，对学校为学生提供的多种课后服务表示感谢。

北京市海淀区崛起实验学校：非遗进校园 文化有传承

■海燕文



北京市海淀区崛起实验学校学生体验非遗文化。

为弘扬中华民族传统文化，让同学们更加直观地触碰非物质文化遗产，营造良好的“非遗”文化校园传承的氛围，日前，北京市海淀区崛

起实验学校举办了以“了解非遗文化，传承中华文明”为主题的非物质文化遗产进校园活动。

国家级非物质文化遗产

宫灯传承人翟玉良向学校三四年级的学生讲解了久负盛名的传统工艺品——北京“宫灯”的源起、制作形式、制作特点、图案及文化传承等内容，让学生受益匪浅；国家级非物质文化遗产绢花传承人滑树林向学校一二年级的学生介绍了绢花的发展历程、种类、承载的文化知识等内容。国家级非物质文化遗产泥人张彩塑传承人姚晓静将自己多年来研究中国传统雕塑艺术的心得分享给学校五六年级学生，让他们在课堂之外与艺术家近距离接触，面对面交流，实现传统文化的熏陶。

泥人张彩塑、宫灯、绢花三个“非遗”项目的传承人还为学生们演示了技艺精湛的

绝活，大家争先恐后地和“非遗”传承人互动，认真地观看“非遗”项目传承人的操作手法，详细了解了每一个“非遗”项目。传承人则耐心细致地解答师生们提出的问题，并指导学生进行现场动手体验，增进了学生们对“非遗”项目的了解。

通过“非遗”传人进校园、入课堂等活动，引领学生进行实践操作，学生不仅了解绢花、泥人张彩塑、宫灯等非物质文化遗产的历史和发展现状，而且通过对“非遗”文化的学习体验，让大家实实在在地感受到“非遗”文化具有的历史价值和现实意义。

此次活动还包括展示、讲座、现场制作体验等环节，让

学生零距离接触原汁原味的非物质文化遗产、体验优秀传统文化，培养青少年对非物质文化遗产保护和传承的兴趣，增强学生的民族自豪感和文化认同感。同时，学生感受到“非遗”的文化魅力和深厚的人文内涵，还提高了自身的文化素养。

此次活动受到了师生们的热烈欢迎，不仅促进学校的校园文化建设，丰富了学生的课余生活，而且能够让中华优秀传统文化的优良基因根植在少年儿童心中，培育出一批又一批非遗“传承人”，继而实现保护、传承和发展优秀传统文化，让中华优秀传统文化之花在海淀区崛起实验学校的校园内不断绽放出新的光彩。