



信丰县花园小学的学生在做足球武术操。

多彩服务 快乐“延时”

——信丰县各中小小学校落实“双减”政策纪事

□肖秀节 王万平 文/图

聚焦“双减”进行时

下午4时刚过,信丰县各义务教育学校校园里开始沸腾。篮球、足球、乒乓球、花样跳绳、绘画、种菜、浇花……“双减”政策实施3年以来,信丰县“减”出了高质量、新气象,丰富的课后服务活动充实了孩子们的课余生活。

劳动育出“开心果”

“风儿吹来青草香,鸟儿在为我歌唱。耕种读书并肩行……”近日,在信丰县思源实验学校的“耕育园”,一群师生一边唱着该校劳动教育主题歌曲《耕育之歌》,一边喜滋滋地采摘白菜、萝卜。

信丰县思源实验学校因地制宜,开辟了面积1334平方米的“耕育园”作为劳动研学基地,将劳动教育融入课后服务课程,形成了“播种-管理-采收-烹饪-义卖”五位一体耕读



信丰县第一小学的学生在制作手端木偶。

课堂,让耕读教育为学生的全面成长注入新活力。四年级的吴同学说:“学校每个学期都会在校门口组织蔬菜义卖,吸引了众多家长和路人买菜。我们不仅学会了种菜,还学会了卖菜。”

据了解,该县共有56所中小学开辟了劳动研学基地,并对劳动课程进行全开发。信丰县第七小学种植劳动课程分为开垦荒地、种植、除草、管理、搭架、收获等环节。根据季节特点,每周利用课后服务一节时间轮流安排班级开展劳动实践,由教师或家长普及种植知识,开辟专门区域种植花草树木、农作物,每个班级认领一块责任田。

“我们班的白菜、萝卜长势良好,我让孩子们摘菜带回家,并要求孩子们自己洗菜,跟着父母学炒菜。孩子们在这个过程中有满满的成就感,对这些蔬菜也格外珍爱,因为这些菜凝聚了他们辛勤的汗水。”信丰县第七小学教师钟佳丽说。

多彩社团扬个性

在今年举行的信丰县第一届中小学生乒乓球和花样跳绳比赛中,信丰七中均荣获第一名;在2024年赣州市中小学生智能机器人技能提升活动中,该校两人参加轮式或履带式行走机器人比赛荣获全市第一名,特色课程育人结出累累硕果。

信丰七中以“基础性课后服务+特色社团课程”模式,优化课程配置,设置了包括素描、手工黏土、编程、机器人等19种特色社团课程。喜爱舞蹈的该校七年级的谢同学说:“在参加了学校的舞蹈社团课后,增强了体质,提高了动作的协调性和韵律感,增强了模仿能力,培养了正确的站姿,收益匪浅。”

为落实“双减”政策,信丰县各中小小学校深入推进五育并举,充分挖掘课后服务的育人功能,发挥教师特长以及功能教室、运动场地等优势,根据学生的兴趣爱好,打破班级、年级界限,设置了特色社团课程,为孩子搭建施展才华、塑造个性的平台。

社团课程以独特魅力深深地吸引着每一个学生。功能室里,孩子们或在一撇一捺中,挥毫泼墨陶冶性情;或在手工、剪纸、走马灯制作中体验动手的乐趣与成就,在学习

中收获快乐。操场上,帅气威武的武术社团,彩绳纷飞的跳绳社团,动感十足的足球、排球、篮球社团……同学们通过体育类社团活动,不仅强身健体,还培养了合作精神,发展了特长。

此外,有的孩子还在有趣的实验中发现科学的奥秘;在飞叠杯中不断挑战难度,突破极限;在编程中提升自己的思维能力、想象力以及动手实践等各方面能力。

课后服务创品牌

“师徒四人取经,一路走来马不停,这天来到白虎岭,山高路险难通行,难通行……”近日,在信丰县第一小学手端木偶戏传习所,同学们在老师的指导下,表演了一出信丰方言版手端木偶戏——《三打白骨精》。

信丰县第一小学将省级非物质文化遗产项目手端木偶戏,作为素质教育的重要内容列入校本课程,成立了手端木偶戏传习所实践手工坊,邀请代表性传承人进校园开展手端木偶戏传习、展演活动,开设课外兴趣非遗社团,培养了50余名手端木偶“小戏迷”,编演了《三打白骨精》《红小鬼》等手端木偶戏剧目,手端木偶戏《三打白骨精》在赣州市中小学美育“双减”成果展示活动中荣获二等奖。

信丰县以客家文化(赣南)生态保护实验区建设为契机,收集了非物质文化遗产资源线索540余条,通过建立传习所、编排课间操、开展“研学游”,推动非遗项目进校园,创建特色课后服务品牌项目。

动作整齐划一、足球炫舞飞舞,信丰县花园小学运动场,孩子们在足球武术操的运动中放松身心,心情愉悦。足球武术操将传统武术与现代足球动作进行融合,在节奏明快、时代感强的动感音乐中,编排出符合学生身心健康特点的现代韵律操。该校大力推进体教融合发展,统筹打造了以足球、篮球、快乐体操、攀岩等课后服务特色品牌。

此外,信丰县第二小学的竹笛、信丰县第四小学的花样跳绳、信丰县第九小学的电子百拼、陈毅希望学校的省级非遗项目瑞狮引龙等一系列精品课后服务课程的广泛开展,满足了不同学生的需求和兴趣爱好,促进了学生多元化、个性化成长。

于都: 志愿服务暖人心

本报讯(记者余书福 通讯员钟观华 刘称石)垃圾分类、预防性侵害和传染病防控知识宣讲,走访困境儿童……近日,一场由于都政协金彩虹委员工作室、于都县鸢阳巾帼志愿者协会联合开展的志愿服务活动,在该县黄麟乡杨屋村举行。

活动现场,江西律嘉律师事务所的黄华香,以《环境保护从垃圾分类开始》为题,讲解了垃圾该如何投放、垃圾分类投放对环境保护的意义以及实施分类对于我们未来生活带来的重要影响,引导大家养成垃圾分类投放的习惯,提高环保意识。

于都县人民检察院的付楠萍以《预防性侵害 守护花儿开》为题,围绕性侵害实施手段、性侵害易发场景、性侵害认识的常见误区、性侵害的防范与惩治等方面详细阐释,以案释法、以法论事,深入浅出地给全体女生上了一堂生动精彩的普法课。

于都县妇幼保健院的朱慧英对冬季常见的传染病防控知识进行宣传教育,让大家了解流感病毒、支原体感染、呼吸道合胞病毒、腺病毒的临床表现和传播途径,介绍了怎样预防呼吸道传染病的

方法,引导大家按时接种疫苗,加强体育锻炼,增强身体抵抗能力。

围绕合理膳食和营养搭配问题,于都县第三人民医院医生杨剑飞给孩子们提出了具体指导和建议。

宣讲活动结束后,志愿者们分别走进困境儿童小君、小英、小琳家里,为他们送上大米、食用油以及书包、书籍等生活、学习用品,现场教他们读书写字,教育他们要做一个积极向上、懂得感恩的人。

“我们动员干部群众积极投入到志愿服务中,让志愿服务暖人心。”于都县社会工作部负责人罗文禄说。近年来,于都建立了1277支常备志愿服务队伍,注册志愿者13.5万人,完成志愿服务项目入库1098个。培育15支社会化志愿服务队伍,常态化开展扶老、助残、救孤、助学等志愿服务活动,让老百姓感受到社会温暖就在身边。广泛开展志愿服务活动,年均服务时长约为15.2小时,通过参与、自助、互助、共享的方式,充分调动党员、居民和专业能手参与与小区自治,使居民从观望者变为行动者,形成了人人参与、人人尽责的良好局面。

江西应职院在全国攀岩赛中获佳绩



江西应用技术职业学院攀岩运动项目已成为学校传统特色项目。图为参加2024中国攀岩联赛的江西应用技术职业学院攀岩队。

本报讯(张银华 谭倩妮)日前,2024中国攀岩联赛(浙江绍兴柯桥站)举办,21支队伍共118名选手展开男子、女子组速度赛和两项全能赛的比拼。江西应用技术职业学院攀岩队速度组男子运动员黄敬杰在比赛中越战越勇,勇夺男子速度赛第二名;速度组女子运动员郭伟利突破个人最好成绩,以7.213秒斩获女子第二名,获得了她个人

首个全国亚军;速度组女子运动员谢雨芳在女子速度赛中稳定发挥,获得了第六名的好成绩。

随着攀岩运动在中国的普及和发展,越来越多的青少年投身于这项充满挑战与激情的运动中。据悉,江西应用技术职业学院长期以来致力于攀岩运动的推广和人才培养,攀岩运动项目已成为学校传统特色项目。

情绪低落时学生可以这样做

心理课堂

学校日常应加强学生的心理健康教育,引导孩子们播种好习惯,收获好性格。学生自身也应经常关注情绪变化,在情绪低落时,可以这样做。

呼吸放松法

吸气,缓慢并深深地吸气,约4秒钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏;抑制呼吸,把空气吸入后稍加停顿;呼气,要自然而然地,慢慢地把肺底的空气呼出来。注意放松的节拍和速度。

思维转换法

没有糟糕的事情,只有糟糕的看法,只要改变糟糕的看法,就能改变糟糕的应

对方式,从而取得乐观的结果。在面对压力出现焦虑时,要学会时刻提醒自己,把注意力从消极方面转化到积极有意义的方面来,心情自然会豁然开朗。

能量发泄法

不良情绪是一种负能量,不能适当地发泄,容易影响身心健康。所以,在受到不良情绪困扰时,在适当的时机,该哭时应该大哭一场,心烦时可以找朋友倾诉和吐槽;情绪低落时,可以唱欢快的歌。

音乐调节法

医学表明:多听音乐能调整神经系统的机能,解除肌肉紧张,消除疲劳,改善注意力,增强记忆力、消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪。(钟教)

“讲文明 树新风”公益广告

读书成就梦想 知识照亮人生



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣