

# “双减”一年多 哪些习惯变了

学科类校外培训机构压减超九成 校园内课后服务基本实现全覆盖

2021年7月24日,中办国办联合印发了“双减意见”,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。校园外,全国学科类校外培训机构压减超九成,培训收费较之前平均下降四成以上;校园内,课后服务基本实现全覆盖,在规定时间内完成书面作业的学生占比超过90%。

在这之后的一年里,学科类校外培训机构数量大大压减,相关从业者面对职业生涯的十字路口,他们如何选择?各地各校聚焦作业管理、课后服务、课堂教学等不断提质增效,公立学校的老师们如何应对?就此,记者进行了多方走访。

## 培训老师转行去卖保险

2019年,23岁的姜军入职一家教培机构,任语文老师。今年5月份,他决定转行去卖保险。

他说,自己的客户群体没有特别大的改变。之前做老师,客户群体主要是宝妈。“现在,给家庭成员配置保险,掌管一家财政大权的,还是宝妈。”现在他仍和孩子们有联系,“前两天有学生参加演讲比赛,还让我帮忙给看稿子。”

从三尺讲台走下来,姜军并不觉得有什么落差。在保险公司,日常也有很多培训,如果做得出色,还能够以讲师的身份去作分享。

## 入职公立学校不再觉得像销售人员

为了更快留住新客户,机构甚至不再围绕解题思路做文章,



而是直接给出标题党“阅读不用理解,你也能做对这道题”。对于这种急功近利的做法,郭老师无奈地表示,“觉得自己像个销售”。与其被动等待命运,不如主动寻求改变。去年,小郭从教培机构辞职了。通过应聘,他成了公立中学的一名语文老师。

郭老师说,最大的变化是一节课的时长从120分钟变成了40分钟。站上讲台,他首先要做的是缩短自己讲课的时间。“我不再需要用段子讨好学生,让他们续课了。”

更本质的不同则是讲授方式和教育理念的差异,学校的讲台不再是老师个人展示的舞台。“学校里的语文课,要把舞台留给学生,启发学生思考。”

## 小学低年级老师:要在课程上下功夫

经过了这一年,北京十一学校一分校的齐慧老师坦言,她习惯了双减政策以来的改变。对她来说,最大的变化是放

学时间延后了,以前下午3点半放学,现在要延长到下午5点10分。这将近两个小时的时间,就是学校的延时服务,孩子们参加活动时非常开心。

在教学内容方面,双减后的新课标有了新要求。齐老师介绍,新课标不再拘泥于书本,而是以任务群的形式来呈现,一个学期设定几个任务,每个任务下面又再设定几个小任务。

对于一年级来说,老师更重视学生的学习习惯、行为习惯、阅读习惯等方面的培养。此外,还要求跨学科融合,语数英、劳动、体育等课程都要结合起来。

齐老师认为,现在小学的新课标只是对成绩的硬性要求淡化了,但对学习能力的要求不降反升。新课标要求提质增效,老师们要在课程上下功夫。齐老师说,他们从暑假开始就一直在做封闭研讨,认真研究一年级的教学需要分成几个任务群,最后具体到每个课时能完成一个任务的哪个部分,要怎么做才能达到效果。开学后,老师们还每周开研讨会,调整教学安排。

## 毕业班老师:责任比过去大得多

毕业班的老师对双减政策有不同的理解,他们觉得自己的责任明显比过去大得多。

霍老师是一名历史老师,他去年就是毕业班的班主任,今年则是初三的年级组长。

每天早上6点半起床洗漱和吃饭,7点30分到学校开始工作。学生到校后,先是课前诵读,然后就开始准备上课。中午的时候,班主任看班,其他任课老师可以为学生答疑。下午上完课后,4点半开始课后服务。

下午5点半以后,霍老师会带学生到操场去锻炼半小时,学校非常重视体育锻炼。假期体育老师还给学生设计了详细的锻炼方案,同学们可以按方案每天进行锻炼。

到了下午6点,住宿生可以去食堂就餐,走读生则可以回家。学校还为放学后不能及时回家的走读生提供晚自习教室,晚

自习期间学生可以预约老师答疑。很多时候,老师们也牺牲自己的休息时间,耐心细致地为孩子们答疑解惑,真正为学生的课后学习保驾护航,助力学生更好地成才成长。

双减政策实施一年来,霍老师最大的感触就是课后作业发生了变化,对老师的要求更加严格。

现在各个学校都有作业公示制度,授课老师有课才能有作业,没有课就不能留作业。各科作业限定在20分钟左右,这很考验作业设计的针对性。

## 足球教练:孩子们训练更积极了

常赢足球俱乐部青训学院的院长姚尧教练做足球培训已经12年了。双减政策出台后,足球青训的报名虽然没有出现爆棚的情况,但孩子们来上课的积极性提高了。现在常赢足球俱乐部幼儿园和一年级、二年级年龄段的孩子,每周能有三天训练,集中安排在下午5点到晚上7点的时间段,有时候甚至会出现抢名额的情况。

“我们这里几百个孩子,百分之五十是幼儿园的,一年级至三年级的占百分之三十,四年级至六年级的占百分之二十,初中的就没有了。”

壹行篮球俱乐部的毛老师也说,四年级是个分水岭,从三年级开始就有课后作业了,到五年级、六年级就涉及到升学问题,家长不愿意孩子把更多的精力放在文体活动上。

不过,随着体育中考改革,如今,越来越多的家长认识到体育运动对于孩子成长的重要性,更多的孩子也会积极投身到体育锻炼中。

据《北京青年报》

## 电器全关仍收到缴费提醒

# 是谁在“偷吃电”

很多人都有这样的体验,家中无人、电器全关,却仍收到用电缴费提醒,究竟是谁在“偷吃电”?其实家里的电器即使没有使用,电表可能仍然在走。比如,今年夏天全国各地高温,空调用电成为主力,多数家庭的空调几乎全天待机,这个不起眼的待机习惯,会每月走好几千千瓦时电。

## 待机能耗 一种“隐藏的浪费”

专家介绍,空调、路由器、电视机、机顶盒等家用电器,即使不使用,只要不拔下插头就依然会耗电,这被称为待机能耗。与电器在使用中产生的有效能耗不同,待机能耗是一种不易被发现的“隐藏的浪费”。

在山东济南,记者随机走访了十余户家庭,发现待机能耗浪费现象较为普遍。比如,年轻人的平板、电脑和手机充电器几乎都处于全年插电状态;虽然家中有电视,但是看的次数却并不多,电视、机顶盒长时间待机;有

些可以用手机控制的智能家电都是24小时运行,即便人不在家也不会关掉。

独居的宋磊告诉记者,他家很多电器都是智能电器,每天下班前都会用手机打开热水器,回到家就可以洗个热水澡,家中煤气灶也可以连接手机,可以自动提醒和断掉燃气。被问到对自家电器待机能耗了解多少时,宋磊却表示不太清楚。

## 一户家庭每日浪费约1.5度电

国网山东省电力公司潍坊供电公司客户经理李恺告诉记者,目前很多家庭都用上了智能家电,但是大多数家庭都不会留意待机状态下的电力消耗。他向记者算了一笔账,以机顶盒为例,正常工作时的功率为15.48瓦,待机时的功率为15.2瓦左右,也就是说,机顶盒待机和正常运转所耗电量相差无几,若一天待机15个小时,约消耗0.2千瓦时电。他建议分季节和频次把不常用的电器插销拔掉,减少电



待机中的空调

能损耗。下一步,他们将通过加大智能电表的安装和推广,提升电费计量的精准度。

国网山东省电力公司潍坊供电公司客户服务中心副主任陈晓东介绍,空调待机功率为1.1瓦左右,台式电脑待机功率为3.5瓦左右,电饭煲待机功率为2.5瓦左右,油烟机待机功率为2.2瓦左右。按照家庭常见的电器进行计算,一户家庭平均每天的待机能耗约0.86千瓦时电。如果将一直运行却未使用的电

热水器等大耗电电器加入,一户家庭每日浪费的能耗可达到1.5千瓦时电。综合来看,即便按照每户日待机能耗0.2千瓦时电计算,一个500万人口的中小型企业(按190万户家庭计),全年待机能耗近1.39亿千瓦时电。

## 节约用电 不能只是一句口号

如今,不少公共建筑空调温度设置较低,会议室、大型办公

区等无人状态下空调常开等现象普遍存在。山东建筑大学研究员田崇翼表示,我国建筑能耗在全国能源消耗中占比超过20%,其中公共建筑能耗占全部建筑能耗的40%。在当前电力供需形势偏紧的情况下,减少电能损耗,有利于减少煤炭消耗,降低基础负荷,缓解用电高峰期的负荷压力。“节约用电”不能只是一句口号,更需要我们用实际行动践行。

南京南瑞信息通信科技有限公司工程师吕辉表示,随着我国农村生活质量有效改善,电气化生活方式普遍提升。因此,也要高度重视在农村广泛宣传节能知识,推广安全、高效用电设备等等。

山东大学电气工程学院副院长杨明认为,在提高全社会节能观念和意识的同时,更要加快节能方面的技术开发和推广,针对工厂企业、写字楼、家庭等不同场景,总结一系列可复制推广的有效节能降耗措施,并形成相关技术标准。

据《经济日报》