

“双减”视域下小学生节假日学习生活的建构主义实践

劳金铭

慈溪市掌起镇中心小学，慈溪

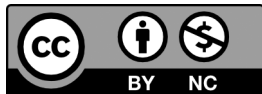
摘要 | “双减”政策的实施在很大程度上减轻了孩子们的学业负担，缓解了家长们的教育焦虑。慈溪市教育局出台《关于加强义务教育阶段学生节假日学习生活指导的意见》，促使各校合理构建节假日学习生活指导体系，并将其作为“双减”工作有效落实的一项重要举措。本文基于建构主义视角，为学生的双休、节假日等学习生活提供科学合理的指导方法和方案，帮助学生在“双减”背景下的节假日学习生活得更加丰富多彩。

关键词 | 双减；节假日；学习生活指导；高质量

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



人本主义学习理论认为，学生的自我实现和为达到目的而进行创造的能力才是他们行为的决定因素。建构主义作为一种认知理论和学习方法，强调学习者通过与环境的互动来主动构建知识和理解，鼓励个体自主探索和发现，从而实现知识的建构。而在节假日指导中，建构主义鼓励学习者根据自己的实际情况，以积极参观、实践、参与活动等多种形式，参与到节日相关的学习生活中，从而有助于对所学知识进行建构和应用，实现自身知识与能力的提升。

因此，学校秉持“以人为本，全面发展”的现代教育思想，从遵循学生兴趣、爱好，激发学生能动性的角度出发，进一步丰富学生双休日和节假日的学习生活，

培养学生自我管理能力和，建构“全过程全方位”育人体系。

1 聚焦“双减”，调研假日生活

“双减”政策的实施在很大程度上减轻了孩子们的学业负担，但不可否认的是，家长群体出现了一些新的焦虑和迷茫。原本辗转在各培训机构的孩子们，一下子拥有了大量空闲时间，一时间，家长和学生不知道如何安排这段“多出来”的时光。

为了解家长、学生的真实需求，我校在每个年段随机抽取50名家长进行问卷调查，问卷统计结果如图1所示。

作者简介：劳金铭，慈溪市掌起镇中心小学，校长，本科，研究方向：教育管理。

文章引用：劳金铭. “双减”视域下小学生节假日学习生活的建构主义实践 [J]. 教育研讨, 2025, 7 (3): 252-256.

<https://doi.org/10.35534/es.0703051>

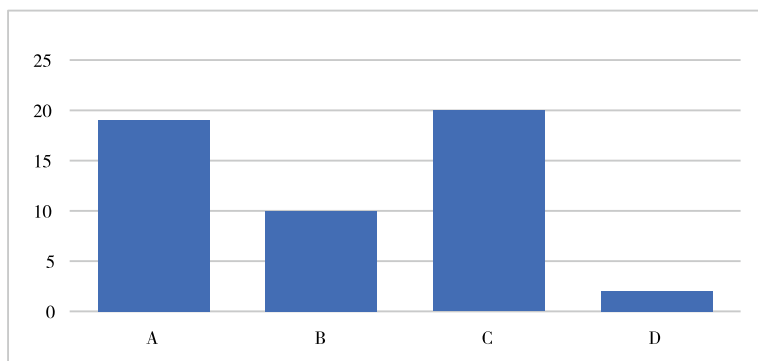


图1 学生课余生活计划调查问卷统计结果

Figure 1 Statistical results of the questionnaire on students' after-school life plan

1.1 问卷内容

慈溪市掌起镇中心小节假日学习生活调查问题：

本学期，你的孩子课余生活计划是什么？

A. 居家学习为主；B. 培训班学习为主；C. 出行游玩为主；D. 其他项目。

1.2 问卷结果分析

从以上统计结果不难看出，家长普遍对“双减”后突然增多的在家时间缺乏科学合理的安排，主要以居家学习和出行游玩为主，占比达72%。“双减”后学业负担减轻，但缺少的是如何为双休日、节假日赋予高质量的学习生活指导。

2 立足学生成长，打造缤纷假日

2.1 基于成长的思考

生本教育理念强调教育必须紧密联系生活实际，让学生在真实的生活场景中学习和成长。教育的力量不能单纯地依靠学校这一方面，家庭也至关重要。^[1]然而，调查结果显示，在“双减”背景下，出现了学生双休、节假日“居家为主，无事可干”的问题。就目前小学生的实际情况而言，他们除了学校学习外，缺少在双休、节假日生活场景中的实践学习活动。因此，如何让孩子享受充实的节假日生活，迫切需要学校制定切实可行的小学生节假日生活指导方案，给予孩子更好的成长空间。

2.2 打造缤纷假日

学校立足学生发展，努力创设丰富多彩的假日学习生活。本文将根据节假日特性、学生年龄特点，结合学校特色，整合周边乡土文化资源，梳理设计“双休”“节假日”“寒暑假”三大板块活动，真正打造“双减”下的“缤纷假日生活”，丰富学生的双休、节假日学习生活，努力提升学生居家生活质量，做到“减负不减质”。

3 科学合理设计，建构缤纷假日指导模式

学校基于近两年开展学校社会实践、暑假活动的实际情况，以双休、节日、寒暑假这三项为切入点，按分项分层建立节假日活动目标，编排活动内容体系。同时，建构学校指导、家庭指导、家校共同指导（含社区）的节假日共同指导实施途径，完善节假日活动的评价机制体系。学校积极打造出“双减”背景下适合小学生的“三项三层制”缤纷学习生活指导模式。

3.1 深度挖掘，拓宽“三项三层制”下节假日学习生活特有资源

深度挖掘“学校、社会、家庭”三线资源，综合利用掌起特有的周边本土文化资源。（1）开发家庭教育资源：积极挖掘有特长的家长资源，组建“高手父母”团。目前，已成功召集有同类兴趣、爱好儿童的人士共40余人。（2）利用校园教育资源：充分利用现有师资力量，为开展专题性活动提供专业指导，以周为单位共开展了21次活动。（3）挖掘社会活动资源：借助社会“导师”义工团，其中涵盖掌起的非遗传承人叶惠萍等老师。

3.2 五育融合，完善“三项三层制”下节假日学生生活内容序列

学生节假日活动主要围绕思想引领、道德教育、课外学习、健康教育、审美教育、劳动教育等六类主题内容序列展开研究。创造性地设计《快乐“双休日”提升自我》《多彩“节假日”修炼自我》《幸福“寒暑假”放飞自我》三大内容板块，以实现学生德智体美劳全面发展。

结合以上分析，为有效落实“双减”政策，遵循学生身心发展规律，我校从指导内容、指导方法等方面综合考量，设计了健康向上的“缤纷假日我做主”双休、节假日学习生活指导建议，让学生在活动中学习，在活动中成长（如图2所示）。

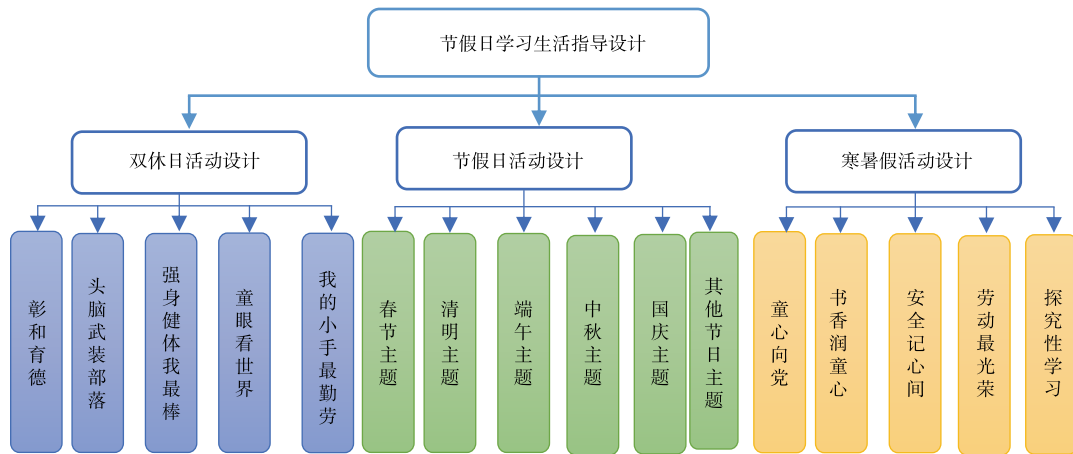


图2 慈溪市掌起镇中心小学双休、节假日学习生活指导设计活动框架

Figure 2 The framework of study and life guidance design activities for the Central Primary School in Zhangqi Town, Cixi City, during weekends and holidays

3.3 精准干预，丰富“三项三层制”下节假日学生生活指导策略

基于《关于加强义务教育阶段学生节假日学习生活指导的意见》，为切实指导并提升孩子们在“双减”背

景下节假日的居家生活质量，我校将活动设计指导划分为“学校—教师—家长”的三级指导体系：学校进行顶层主题设计，班级选定活动，学生进行活动展示，家长和

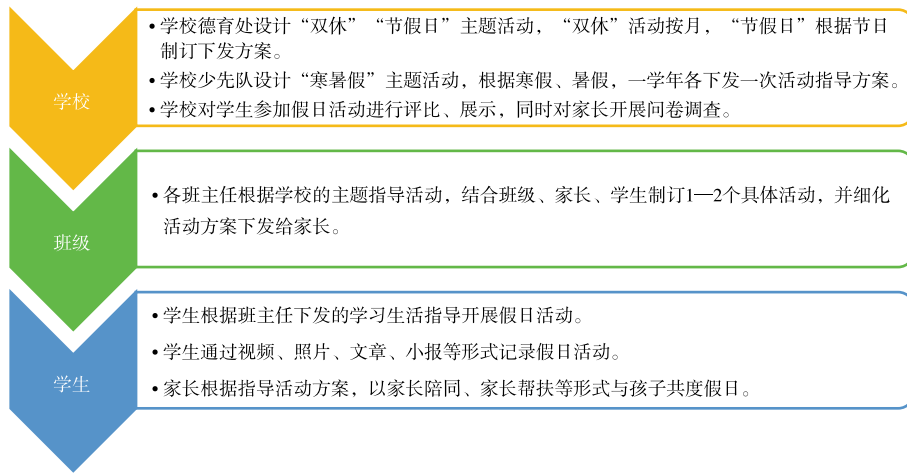


图3 “三项三层制”——实施活动设计指导模式

Figure 3 “Three three-tier system” -- guidance mode for the design of implementation activities

4 指导实施，体验“三项三层制”下节假日学生生活

小学阶段孩子的年龄跨度大，不同年龄层次在能力和需求上各不相同。因此，学校按低、中、高三个学段进行分层建议，并通过《快乐“双休日”提升自我》《多彩“节假日”修炼自我》《幸福“寒暑假”放飞自我》三大系列，对活动进行详细的指导。

4.1 《快乐“双休日”提升自我》

4.1.1 五育并举——“彰和育德”

在“彰和育德”板块，学校针对不同学段，为每周双休日设计不同主题的德育指导建议。

案例1：童心向党——追寻红色学习指导

指导对象：四年级6个班共269名学生。

学校设计主题：本周双休日活动主题为“寻访红色

足迹”。

指导建议：各班以学生小组或者家长陪同的模式，在本周双休日开展活动，帮助孩子们身临其境学习党史，赓续红色血脉，汲取精神力量。

班主任落实指导：班主任制定具体方案，包括学生分组、红色足迹地的确定、参与人数的统计、安全教育要求明确等，并下发给每一位家长。

学生参与活动：学生在双休日开展寻访红色足迹活动。活动结束后，学生将活动照片、实践记录、活动心得整理后上交班主任，由学校统一展示评比。

活动指导成效：根据后续活动反馈，共有252名学生参加了本次双休日实践活动，参与率达93.7%，共有105名家长共同参与活动，成立学生小组30个，真正实现家长陪伴孩子共同成长。活动结束后，共收到实践记录24份、活动心得237篇，学生家长满意度达到97.6%。

4.1.2 五育并举——“头脑武装部落”

在“头脑武装部落”板块，为加强孩子思维能力和动手实验能力的培养，学校每周设计有趣的智力游戏，推荐有意义的绘本、古诗等。学校还建议每周双休日以亲子活动形式进行科学小实验、观看科学纪录片。

4.1.3 五育并举——“强身健体我最棒”

培养青少年学生的体育核心素养不仅仅是学校体育所能全部给予的，这是需要家庭、学校、社区共同努力才能完成的结果。^[2]在“强身健体我最棒”板块，为提高孩子身体素质与心理健康水平^[3]，学校设计了符合不同年龄要求的活动，如穿插跳长绳、丢手绢等项目。同时，推行双休日“亲子、学伴棋类活动”，鼓励孩子和同伴或者父母一起下棋等。

4.1.4 五育并举——“童眼看世界”

在“童眼看世界”板块，为进一步提升孩子的审美能力和动手操作能力，学校根据不同的学段，每周设计不同的“我会——”主题，开展“童眼看世界”双休日活动。

4.1.5 五育并举——“我的小手最勤劳”

在“我的小手最勤劳”板块，为了培养孩子热爱劳动的情感，让孩子体验劳动的成就感，学校在慈溪市劳动教育清单的基础上，设置分学段、多板块、螺旋式上升的“我的小手最勤劳”劳动清单，帮助孩子们掌握一些基本的生活自理技能。

4.2 《多彩“节假日” 修炼自我》

为了传承和发扬中国传统节日文化，我校在重要节假日设计了传承传统文化的活动，帮助孩子们从中有所收获。

案例2：2025年春节假日活动

指导对象：全校学生。

学校设计主题：学校结合春节这一特殊时段，设计

“蛇年吉祥”新春文化活动。

指导建议：开展“新春云拜年”“送春联”“最美全家福”“晒年夜饭”等活动，传承和弘扬中华优秀传统文化，让学生在活动中表达对新年的美好憧憬和祝愿。

班主任指导落实：班主任对新春文化活动进行安排，如“送春联”活动，要求每位学生亲子包饺子、亲子送春联，并拍照留念。

学生开展活动：学生利用寒假开展“写春联”“送春联”等实践活动，传承春节习俗。活动结束后，学生们撰写心得等资料，上交班主任汇总。学校在开学初进行评比表彰，激发学生参与节假日活动的积极性。

活动指导成效：全校学生积极参与春节系列活动，每班活动照片上交率达100%。学生共送出自己书写的对联200副，参与春节社会公益活动人数不完全统计为500余人。大队部收到寒假学生作品如绘画、照片、手工、成长手册等共1020份。针对寒假活动意义，学校在每个年段抽样20人，共120人进行问卷调查，结果显示，认为过了一个有意义春节的比例达98%。

4.3 《幸福“寒暑假” 放飞自我》

寒暑假最大的特点是时间比较集中，即便寒假也有20天以上的假期。如此长的假期，需要合理设计活动，让孩子们过得充实而有意义。

“元宵灯会”活动指导：2024龙年元宵佳节之际，学校提出“元宵灯会”“小分队行动”等活动建议，让孩子们在假期与家长一同参与制作元宵灯、参加闹元宵活动。

活动设计出发点：开展“巧手做汤圆，欢庆元宵节”实践活动，通过活动营造欢乐祥和的节日氛围，让学生参与灯笼、汤圆的制作，体验活动的乐趣，丰富节日精神文化生活。

5 助推多元评价，建立缤纷假日评价体系

学校秉持立德树人的育人理念，聚焦学生成长的核心素养，构建以积分为量化考核标准的学生双休、节假日学习生活层级提升式的评价体系，该体系涵盖“学生、教师、家长”三个层面。学校制定了“小标兵、彰和少年、金牌彰和少年”评比细则方案，以及“最佳指导教师”“最佳指导家长”的评价方案。通过构建层级提升的评价体系，促使学校教育和家庭教育形成，营造相得益彰的育人生态环境，推动孩子健康成长。

6 假日缤纷的实践价值

本文通过对“三层三项制”学习生活指导设计模式、内容序列、评价方式的研究与设计，致力于构建一套高质量的小学生节假日学习生活指导设计体系，切实实现“双减”赋能，让假日缤纷多彩，为学生的全面健

康成长助力。

6.1 丰富假日生活, 促使身心健康

自学校实施双休、节假日学习生活指导以来, 学生的综合素质普遍得到提升。问卷调查反馈显示, 90%的学生在节假日能够科学合理地安排学习生活, 例如参加至少一项社会实践、体验活动或体育项目等。据统计, 学校90%以上的学生积极参与社会实践活动, 学生的精神面貌愈发阳光、健康, 身心俱佳。在2023年慈溪市小学生体质健康测试中, 该校在全市所有小学中荣获第一名。

6.2 培养兴趣爱好, 实现多元发展

在本文研究开展前, 学生缺乏形式多样的节假日活动, 在兴趣培养和个性发展方面有所不足。研究开展后, 通过学校、教师、家长的共同努力, 利用节假日引导、组织学生参与自己感兴趣的项目实践, 学生的各项潜能都得到了提升。特别是在课题开展近三年来, 寒暑假学生的各类活动作品数量大幅增加。

6.3 完善学校育人体系

“双减”背景下的指导方案为学生创设了自主性、合作性、个性化的学习生活空间, 形成了与学校教育相互补充、相得益彰的育人新体系^[4]。我校关于“缤纷

假日”的“双减”案例入选“浙江省第四批‘双减’优秀案例”, 同时学校受邀参加浙江日报的《校长说‘双减’》栏目。学校通过对小学生节假日学习生活指导设计的实践研究, 为后续更好地落实“双减”政策、提升学校教育教学质量开辟了新路径。

总之, 未来学校将聚焦学生核心素养, 基于多元智能教育理念不断优化完善, 构建一套高质量的小学生节假日学习生活指导设计体系, 充分挖掘每一位学生的潜能, 逐步打造具有推广价值的实践品牌, 辐射周边学校。

参考文献

- [1] 屈志勇. 小学班主任构建家校合作管理模式的有效策略[J]. 家长, 2022(23): 28-30.
- [2] 周海新. “家庭、学校、社区”体育一体化发展模式研究[J]. 青少年体育, 2020(12): 129-130.
- [3] 周秋婷, 车旭升. “双减”政策背景下青少年体育活动开展策略研究[J]. 体育文献通报, 2022, 30(2): 198-201.
- [4] 李莉. 小学班主任建家校合作管理模式的有效策略探讨[J]. 考试周刊, 2022(11): 151-154.

Constructivism Practice of Primary School Students' Holiday Study and Life from the Perspective of “Double Reduction”

Lao Jinming

Cixi City Zhangqi Town Central Primary School, Cixi

Abstract: The implementation of the “Double Reduction” policy has greatly reduced the academic burden of children and eased the educational anxiety of parents. Cixi City Education Bureau issued the “Opinions on Strengthening Holiday Study and Life guidance for students in compulsory education Stage”, prompting all schools to reasonably construct holiday study and life guidance system, and regard it as an important measure for the effective implementation of “Double Reduction” work. Based on the constructivism perspective, this paper provides scientific and reasonable guidance methods and programs for students' study and life during weekends and holidays, so as to help students' study and life during holidays become more colorful under the background of “Double Reduction”.

Key words: “Double Reduction”; Holidays; Learning life coaching; High quality