

年终特别报道

“双减”首年 孩子成长质量提高多少？

■李玉兰

2021年是中国教育的“双减”年，临近岁末，12月22日，教育部举行新闻发布会，从手机管理、课外读物、睡眠时间、作业量、体质这些孩子健康成长的“内需”进行盘点。尽管“双减”只是一个开始，未来还有很远的路要走，但是，屡屡重拳出击，带来的变化显而易见，基础教育整体呈现出新的风貌特点。“内需点”上的变化也进一步让社会公众认识到“双减”的真正意义：提高孩子成长的质量。

中考体育分值逐步提高 促进青少年体质健康

“我们要改进中考体育测试内容和记分办法，科学确定并逐步提高分值。”教育部体育卫生与艺术教育司一级巡视员郝风林说。

今年1月至4月，教育部先后印发了5个专门通知，加强中小学生作业、睡眠、手机、读物和体质管理。其中，体质健康管理因为纳入地方教育行政部门和学校的考核评价体系，受到特别关注。

目前，中小学生体质健康状况总体呈现“逐步提升”的趋势，其中优良率由2016年的26.5%上升至目前的33%，上升了6.5个百分点。各学段学生超重和肥胖的比例、视力不良率比例呈逐年下降趋势。

“通过努力，体质健康管理工作已经纳入地方教育行政部门和学校的评价考核体系，全国中小学生的体育锻炼时间得到有效保证，体育课和课外锻炼的质量得到提高。下一步，我们将深入推进学校体育教学评价改革，改进结果评价、强化过程评价、探索增值评价、健全综合评价。”郝风林介绍。

此前，北京市已经出台中考新方案，将体育总分增加到70



德清县干山中心学校开展以乒乓球、呼啦圈等运动为主的大课间活动，让学生们在享受运动的同时愉悦身心、增强体质。

王正 摄

时、初中9小时”的规定要求。

郝风林介绍，除评价改革之外，教育部还将从以下几个方面推进学生体质健康管理。一是大力推进足球、篮球、排球、冰雪运动进校园，建立完善校内竞赛、校际联赛和选拔性竞赛为一体的大中小学体育竞赛体系。二是每年实施国家学生体质健康标准数据上报和抽测复核，并根据结果进行健康干预。三是推动各地抓紧制定学校体育教师配备和场地器材建设三年行动计划，完善学校体育教学条件。此外，体教融合力度也将进一步加大。

睡眠时长达标率上升 作业量大幅度下降

秋季学期有76.2%的学生睡眠时长达到或接近“小学10

在规定时间内完成书面作业的学生占比由“双减”前的46%提高到目前的90%以上。

“睡眠时长比2020年调查数据有了较大幅度提高，大概提高了36个百分点，过去是40%左右的学生达到或者接近这个时间要求。”教育部基础教育司司长吕玉刚说。

今年4月25日教育部发布的《加强义务教育学校作业管理》规定：小学一、二年级不布置书面家庭作业，其他年级每天书面作业完成时间平均不超过60分钟，初中平均不超过90分钟。

据介绍，为了控制作业量，各地各校普遍制定了比较完善的作业管理办法，建立了作业公示制度，学校作业总量和时长的调控

基本达到了规定要求。教育部建立了直通20万所义务教育学校的基础教育直报监测平台，将“手机、睡眠、读物、作业、体质”的相关指标作为重要监测内容，实时调度和跟进各地各校落实“五项管理”实际情况。

根据监测平台调查，99.6%的学生家长反映，本学期教师没有再给家长布置作业或要求家长批改作业。此外，秋季学期全国学校普遍做到了不再用手机给学生布置作业或要求学生利用手机完成作业。

睡眠时长、手机管理和作业量其实是一个问题的几个侧面，要保证睡眠时长，就必须控制作业量和学生在家的手机使用。

“特别需要家长的支持和配合。”吕玉刚说，“家长是孩子的第

一任老师，家庭是孩子的第一所学校。在睡眠管理方面，家长首先要了解科学的睡眠知识，提高对睡眠重要性的认识。”

多读书、读好书、爱读书、会读书

截至12月20日，全国中小学校按照教育部今年4月份印发的《中小学校课外读物进校园管理办法》，对校园图书进行清理，清理掉涉及价值导向、血腥暴力、封建迷信等内容的问题图书5000多种。

“提高学生的阅读能力，让学生多读书、读好书、爱读书，这是一项系统工程，牵扯到课外读物的编写、出版、发行以及学生的阅读。所有这些环节里面，对学校教育来讲，目前最主要的是要保住底线，避免学生阅读有害的书，或者无效的书。”教育部教材局一级巡视员申继亮说。

8月30日，教育部教育督导局一级巡视员胡延品曾在新闻发布会上说，中小学校“读物管理欠规范。少数组学校存在教师强制或者变相强制学生购买指定读物的问题。”

“目前全国88.4%的学校都明确了课外读物进校园管理的责任部门，有77.8%的学校建立了校本化的推荐审核机制。同时，全国3101个县区都设置了群众举报渠道。”申继亮说，“我们对中小学生的阅读要求可以概括为12个字：多读书、读好书、爱读书、会读书。”

阅读是一个人学习所有学科所需要的最基础的能力，并非只和语文课相关。

申继亮介绍，我国基础教育质量监测曾有调查发现，家里拥有图书的量和学生的阅读成绩密切相关。家庭图书拥有量在20本以下的孩子，与拥有100本以上的孩子的阅读成绩差异非常显著。

这些话 送给正在 追光的你

2021年还有6天就结束了，这一年，你有哪些温暖的际遇？有哪些话陪你走过一程山水？今天，我们为你准备了一些话，愿你在今后的每一天，心里装着小星星，日子过得亮晶晶。

送给奋斗路上的自己

实现梦想的过程从来都不轻松，你要打败很多很多迷茫、委屈、懒惰、软弱，要不断地给自己打气加油，管住那个想退缩的自己。

遭遇挫折的时候，你要明白，一段上升的开始，往往都是从位于低处的某个点延伸开来的，因为很多时候没有退路，才会有出路。

所有出众者的背后，都有着超乎常人想象的努力。真正能够登顶远眺的，永远是那些心无旁骛、坚持着往前走的人。

如果你也想活出不一样的人生，态度和努力同样重要。你敷衍了事，日子便黯淡无光；你拼尽全力，人生就未来可期。

送给情绪低落的自己

我们的心就像一座房子，你把它放得足够宽，再大的烦恼也会变得微不足道。

无论你曾经拥有多好的东西，失去了，就该放下；无论你想要什么样的人生，当下拥有的，请一定要珍惜；无论今天遇到什么难题，都别让自己太过焦虑，微笑着积极地去面对吧。

当你放下担忧和焦虑，做好该做的准备，淡定从容地面对未知，扎实实过好每一天，就是对未来最好的馈赠。

送给熬夜晚睡的自己

人生是一场马拉松，需要拼健康，不要因为不懂得照顾自己的身体而黯然离场。早睡早起、规律作息、时常锻炼，是一个人最高级的养生。

有人说，能够控制早晨的人，方可控制人生。早睡早起真的会改变我们的状态和生活。这种自律以及随之而来的健康状态，是我们成功路上的基石。

而运动的过程，也是修炼内心的过程。在看似枯燥的重复中，你可以养成良好的习惯，战胜自己的弱点。

送给身在异乡的自己

人生很长也很短，很多时候，我们以为离别遥遥无期，一转眼，可能就是永生不见。趁一切都不晚，趁一切都来得及，好好去爱你的家人。

被人懂是幸运，有人懂是幸福。有些朋友即使不能常伴身旁，但有幸遇见，就已足够。对于那些愿意花时间陪伴我们的朋友，虽然相处起来可能只是平平淡淡的方式，却能给予我们最绵长的情意。那是似水流年中的一种信赖、一份温暖，足以为我们抵御世间所有的寒意。

愿你我都能抬头有阳光，眼中有关光，跟最好的人在一起，活成自己想要的模样。

星特星语

★ ★ ★ ★ ★

一波三折追梦人

喜欢音乐的“外卖小哥”终于可以圆梦了

■通讯员林伟 唐悦曼

你有没有为你的理想拼命奋斗过？这是一个沉重的问题，1982年出生的宁波“外卖小哥”龙德元却轻松给出了答案。为了原创音乐梦想，他从早上6点开始拼命接单干活，晚上回到租房学习乐理知识，把自己对人生的感悟用音乐的方式呈现。

经过一年多的学习，龙德元说，自己的音乐梦想就要实现了，“明年，我想出一张原创音乐专辑，明后年回老家开一个音乐工作室。”他甚至想好了怎样招徕学员和客户：“我要把自己的经历拍成视频，告诉他们，像我这样的人，都能实现梦想，学会音乐创作，你们更加可以！”

经历很坎坷 梦想在坚持

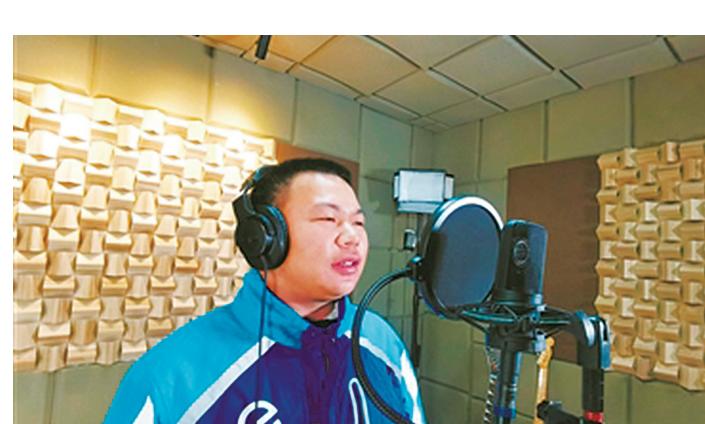
“我从小喜欢音乐，梦想是唱自己原创的流行歌曲。”来自贵州凯里的龙德元说，看到有人唱歌，他就会凑上去仔细听。

因为家里条件不好，小学毕业后龙德元就辍学了。18岁那年，为了生计，他搁置了自己的梦想，走出贵州，成了一名打工者。

2000年，龙德元在广东的一座城市伐木。一年后，他来到温州投奔哥哥，在一家制作眼镜架的企业当学徒。2004年，龙德元来到宁波，在一家饭店打杂。“宁波发展很快，宁波人也很和善。”这是宁波给他的第一印象。

2011年，饭店的一名厨师提出要去鱿钓船上做船员，到遥远的南美洲去。

“大海、异域，对当时的我来



说诱惑不小。”最后，包括龙德元在内的五六个帮厨跟着这位厨师一起从舟山坐船出发了。

曾经有创作《也许我不该》

虽然送外卖很辛苦，龙德元还是会抽出时间练习唱歌，还会把自己偶尔哼唱出来觉得不错的调子录下来。

“我不识谱，所以只能先录下来，让懂音乐的人帮我写成谱。”2018年，他把存下来的调子攒成了一首歌，取名《也许我不该》，并找了个录音棚请人做了伴奏，最后自己演唱录成了歌。

“之前我也曾创作过不少歌曲，但都不满意，就舍弃了。”现在，《也许我不该》能在QQ音乐、酷狗音乐等平台上听到，有兴趣的读者可以搜索一下歌名和龙德元的艺名——果木先生收听。

“其实，这也是我那段时间感情生活的写照。”至今单身的龙德元谈过三四段恋爱，但都无疾而终。在写《也许我不该》的时候，正好结束了一段恋爱。“也许我不

该，也许我不该，不该把你放进我心怀，不该把你深深地爱……”他唱道。

“这首歌曲通俗，旋律柔和。”龙德元的老师左酷说，但缺点也很明显：钢琴力度没有情绪，设计单一；乐器之间冲突比较严重，导致整个音乐听感上显得别扭，所以流行度不够。

左酷原名吴凯，是鹿行空音乐工作室的合伙人之一，毕业于美国伯克利音乐学院。说起两人的相识，左酷觉得很有缘分。“去年8月，我们在一次音乐人的聚会上碰面。他正好跟我认识的一个朋友在说想学音乐创作，朋友就推荐了我。”

让左酷没想到的是，第二天龙德元就上门拜师了。“我问他，你为什么这么坚定自己的理想？他说，原创音乐是他一直以来的梦想，他希望自己的人生能够多一种可能。”

左酷曾在龙德元的QQ空间上看到这样一句话：“为什么好几次都梦见自己写歌？难道上辈子我是歌手？”

“我觉得，他已经把梦想刻进了自己的骨子里。”左酷说，这样的人，自己肯定要帮一把。从此两人结下了师生之缘，每周二下午，龙德元雷打不动地过去学习。

又有新梦想 开个工作室

私下里，左酷称龙德元为龙哥。“龙哥真的是从零基础开始学的。刚开始非常吃力，但他非常认真，每次上课都记笔记。看到他的刻苦，我有莫名的感动。”为此，左酷还和合伙人杨敏商量，减

免了龙德元的部分学费。

杨敏告诉笔者，他为龙德元拍过一段视频，这才知道，龙德元为了学习音乐，付出了多大的努力和牺牲。“他每天6点起床去送早餐，因为这么早很多‘外卖小哥’还没起床，他可以多做几单；晚上8点前他就放弃接单，去学习乐理知识，或者创作歌曲。”

龙德元几乎每晚都要学到12点，最晚的一次为了不打断思绪，一直到凌晨2点才结束。而早上6点，他仍然起床去送早餐。

经过一年多的学习，龙德元熟练掌握了作词、作曲、编曲，马上要开始学习混音了。

“也就是说，到时候他就能独立完成一首歌的创作。”左酷说，这一年多里龙德元还作词作曲近十首歌，其中五六首已经完成了编曲，只差最后的混音；《也许我不该》也会重新编曲、混音。

“到明年，他完全可以出版一张原创音乐专辑了。”这也意味着，龙德元可以圆梦了。

“我希望留下更多原创音乐，希望我对这个世界的感悟，能够用音乐来呈现。”龙德元说，现在他有了新的梦想，“在这里学成后，打算明后年回贵州，在老家开一个音乐工作室。”为此，他想请杨敏和左酷一起到贵州助他一臂之力。

“我还想学习视频拍摄和剪辑，把学习音乐的经历拍出来。”龙德元兴奋地说，“这样，我就可以告诉一些还在犹豫的追梦人，我都可以，你还怕什么！”