

“双减”背景下，小学生生活实践能力培养策略初探

1 王京兰 2 张桂梅

(北京市石景山区金顶街第二小学，北京 100041；北京市石景山区金顶街第二小学，北京 100041)

【摘要】新一轮基础教育课程改革以培养学生的创新精神和实践能力为重点，然而当前我国中小学生学习生活实践能力普遍偏低，如何培养学生的生活实践能力以适应未来社会的生存是教育工作者必须思考的问题。“双减”政策要求教师和家长要引导学生科学利用课余时间，以养成良好的学习生活习惯。为此，本文从学科渗透、生活实践活动作业设计、评价机制、校园广播和主题教育四方面阐述了培养小学生生活实践能力的策略，旨在为广大教育工作者提供一条可行的路径。

【关键词】小学生；生活实践能力；培养策略

一、研究背景

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出：培养人才要“注重知行统一。坚持教育教学与生产劳动、社会实践相结合。开发实践课程和活动课程。”2017年，教育部部长陈宝生在全国教育工作会议讲话中表示：实践是培养人的主要途径，要将教育与生产劳动和社会实践相结合，以知促行，以行促知，学以致用。可见，培养学生的实践能力是社会发展的需要，更是深化教育改革培养学生创新精神和实践能力的必经之路。然而，当前的中小学生大多数是独生子女，父母和长辈对孩子过渡宠爱，导致孩子参与生活实践的机会很少，生活实践能力有待提高。我国2021年下发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》指出要引导学生科学利用课余时间。学校和家长要引导学生回家从事力所能及的家务劳动，帮助其养成良好学习生活习惯。这一文件的发布，为培养学生生活实践能力提供了时间保障，也为教育者提供了重要的思路即：科学利用课余时间，引导学生积极参与生活实践（力所能及的家务劳动等），掌握一定的生活技能，以养成良好的生活习惯，为学生今后走向社会打下坚实的基础。

二、生活实践能力的内涵

关于生活实践能力，不同的学者从不同视角做出

定义。《实践能力含义及辨析》一文将实践能力定义为：个体在生活和工作中解决实际问题所显现的综合性能力，是个体生活、工作所必不可少的；它不是由书本传授而得到的，而是由生活经验和实践活动磨练习得的^[1]。《实践能力：含义、结构及培养对策》一文将实践能力定义为：保证个体顺利运用已有知识、技能去解决实际问题所必需具备的那些生理和心理特征。^[2]《加强小学生生活实践技能课程研究的重要性》一文认为小学生生活实践技能课程就是一种以生活自理能力为主，以提高学生独立生活、与人交流、自我保护、合理消费能力的综合性的课程。^[3]综合以上定义，我们可以这样理解：小学生的生活实践能力即小学生运用已有生活实践知识、生活实践技能在生活中解决实际问题所必备的综合能力，是以生活自理能力为主，经过生活经验和实践活动磨练习得的，学生生活必不可少的能力。

为准确了解我校学生的生活实践能力现状，我们从“学生基本的生活技能”这一层面对我校三——六年级学生共149人进行了调查。结果如下：

基于以上数据，我们不难看出：我校近50%的学生从未或很少做洗碗、收拾房间等家务。也有42%的家长没有教过孩子或只教过一些做家务的技能。在家里，家长往往包办孩子的一切，导致孩子动手机会少，生活自理能力差，自己的事情不会做或不

内容	在家主动做家务		父母教过你做家务的技能		和父母一起进行家庭劳动		自己收拾房间		帮助家人洗碗		选用合适的线缝扣子	
	经常	偶尔或从不	教过很多	教过一些或没教过	经常	偶尔或从不	经常	偶尔或从不	经常	偶尔或从不	会	不会
人数	77	72	86	63	79	70	90	59	75	74	80	69
百分比	51.7%	48.3%	57.7%	42.3%	53%	47%	60%	40%	50.3%	49.7%	53.7%	46.3%

愿做。调查结果在一定程度上说明：我校中高年级学生主动参与生活实践的意识不强、生活实践技能有待提高。基于此，依据不同年龄学生设计生活实践作业，开发生活实践课程，为学生创造参与生活实践的机会，提高实践的实效性，培养学生主动参与生活实践的意识，进而提升小学各年级学生的生活实践能力就显得至关重要了。

三、小学生生活实践能力培养的策略

结合生活实践能力的内涵及我校育人目标：好品质、好思维、好身体之生活自理、解决问题、自我保护等要素，我们从学生的衣、食、住、用、行等方面开展了相关教育实践，努力实现将理论与实践相结合，促进学生知行统一。

（一）在学科教学中渗透生活实践知识、技能，助力学生生活实践能力发展

培养学生生活实践能力，离不开掌握相应的知识与技能。学科教学是学生获得知识与技能的重要途径，而学科知识来源于生产生活实践，同时又为生产生活实践服务。在学科教学中，我们积极关注学科中有关生活实践的知识与技能，并以真实的学生生活为素材开展教学，从而实现学生在学习学科知识的同时掌握一定的生活实践技能。

例如：我校开设的劳技课，更加关注学生在日常生活实践中的能力需求，从简单的系鞋带到常用工具的使用、再手工缝纫，无不体现着教学着眼学生生活实践能力发展这一基本理念，学生从最开始的不会系鞋带，不敢或不会正确使用工具，到开始有意识地自己独立完成这些操作，学生体验到了学习与动手实践的乐趣，这种积极的体验也增强了他们参与生活实践活动信心。

此外我校开设的烹饪课则更加着眼于学生的“饮食”。课上，同学们学习制作青团、面包等食物，掌握了相应的烹饪方法后，他们兴高采烈地系上围裙，在老师的带领下开始亲手制作美食，最后同学们相互交流心得体会，通过生生交流，深化烹饪技法。学生在这样轻松愉快的氛围中既体验了制作美食的乐趣又增长了厨艺。

科学课上，学生学习了简单电路、地震、食物发霉、人体系统等知识，在此基础上，教师有意识地引导学生学习生活中安全用电、地震逃生、食品安全、珍爱生命、垃圾分类的知识和方法，让学生意识到学以致用是我们的宗旨。

数学课上，我们学完“元、角、分”这一内容后，让学生从家带5元钱（其中有面值不同的纸币、硬币）、自己看过的书籍，在教室里开展真实的“购物”体验。同学们把自己带来的书标上价钱，摆在桌子上，分组进行买、卖书的活动。学生依次经历：挑选自己喜欢的书籍——关注图书的价格——决定是否买书——计算需要找回多少钱——交易完成——津津有味地阅读“新书”这样的趣味实践，从中不但经历了真实的购物体验，还巩固了所学知识，这些知识和实践技能正是学生生活中必须具备的。此外在学完百分数、小数以后，我们还引导学生将自己的压岁钱存入银行，按月制定消费计划，并到超市独立挑选、购买学习及生活用品，引导学生合理消费。

（二）巧妙布设生活实践活动作业，给学生参与生活实践的机会，落实“双减”政策

1. “双减”关于学生“作业”与“实践”的要求
中办、国办2021年下发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，文件指出：提高作业设计质量。将作业设计纳入教研体系，系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业。科学利用课余时间。学校和家长要引导学生放学回家后完成剩余书面作业，进行必要的课业学习，从事力所能及的家务劳动，帮助其养成良好学习生活习惯。可见，“双减”文件强调要给学生减负，且学生的作业要体现素质教育导向。而《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出：素质教育要以培养学生创新精神和实践能力为重点。所以，我们设计的作业也要以培养学生创新精神和实践能力为重点。

2. 巧设生活实践活动作业

结合我校育人目标及生活实践能力的内涵，我校设计了“金顶街第二小学金色童年教育生活实践能力与作业”体系。按照低、中、高学段，从校园生活实践和家庭生活实践两方面设计了生活实践能力、生活实践作业、培养途径、评价标准四个维度内容。（参照表1）

结合表1，我校引导学生开展了丰富多彩的生活实践活动，贯穿在学生的平时课余时间和寒暑假。在平时课余时间，我校设计了系列生活实践作业，以“月”为单位，每月培养学生一项生活实践技能。如“机洗衣服”这一项技能的学习。（参照表2）

寒暑假，我校借助《石景山区中小学生寒（暑）

假生活实践手册》引导学生积极参与生活实践。以一年级暑假生活实践作业为例。（参照表3）

以其中“我的衣服自己洗”这一实践内容来说明。第一部分“学一学”设计了洗袜歌，用儿歌的形式呈现如何洗袜子。小朋友，真懂事，袜子首先要打湿，接着我们擦肥皂，第三步搓一搓，搓完以后用水洗，千万可别少一只。最后一步晒一晒，袜子穿脏自己洗。第二部分“做一做”，学生开始洗袜子实践，并将过程拍照保存下来。第三部分，学生自评和家长评。

综上所述，通过假期及平时的生活实践作业，引导学生参与生活实践活动，是我校培养学生生活实践能力的重要途径。在这过程中，学生逐渐成为爸爸、妈妈的小帮手。如：摆餐具，收拾碗筷，抹桌椅、扫地、浇花、洗衣服、独立做一道菜等。在新冠疫情防控这一特殊时期，我校还开展了“舌尖上的防疫”“我是生活实践小能手”等多姿多彩的实践活动，不但丰富了学生的课余

生活，还给学生创造了提升实践能力的舞台。

（三）完善评价机制，激发学生参与生活实践活动的内在动力

俗话说兴趣是最好的老师。对学生参与生活实践活动进行及时评价和鼓励，是激发学生兴趣的重要方式。因此，我校在设计生活实践作业的同时，也开展学生自评、家长跟评、教师阶段评三位一体的评价方式，以此来激发学生参与生活实践活动的兴趣，评价学生参与实践活动的效果。

此外，我校将学生生活实践活动纳入学校阳光少年十项评比中。每学期结束时学生会将自己平时参加生活实践的素材整理，呈现在学生评价手册中，教师根据学生参与实践的情况给学生过程性评价，以此激发学生积极参与生活实践的热情。

相信通过学生自评、家长评、教师阶段评、学生十项综合评、阳光班级评等一系列多样的评价方式，

表1：金顶街第二小学金色童年教育生活实践能力与作业

内容 学段	一级 目标	二级 目标	校园		家庭		培养途径	评价标准
			生活实践能力	生活实践作业	生活实践能力	生活实践作业		
低段 (一、 二年级)	劳动 与习 惯	学会 自理	1. 自己的物品摆放有序 2. 在校用餐吃饱吃好、吃完自己收拾餐具	1. 自己课桌上及课桌里的物品摆放整齐 2. 自己的小柜子里物品摆放得有序 3. 做到不挑食、不偏食 4. 不浪费粮食，做到光盘	完成个人物品整理、清洗	1. 整理自己的穿戴 2. 根据需要整理书包 3. 学会洗自己简单的衣物	道德与法治课 主题班会 手拉手互助班 班主任及家长	1. 有主动参与劳动的意识和劳动安全意识 2. 培养学生初步劳动本领与劳动习惯 3. 自己的事情能够自己做
		简单 劳动 本领	1. 学会打扫教室卫生 2. 学会垃圾分类	1. 会使用劳动工具 2. 当好班级小值日生 3. 日常校园生活垃圾分类	1. 简单的家庭清扫 2. 家庭垃圾分类 3. 照顾身边的动植物	1. 打扫自己的房间 2. 饭后收拾碗筷洗碗 3. 学会使用简单的劳动工具 4. 洗菜、择菜	道德与法治课 主题班会 手拉手互助班 班主任及家长	4. 感知劳动的快乐 5. 爱惜劳动成果 6. 做到垃圾分类 7. 关爱生命，热爱自然
中段 (三、 四年 级)	劳动 与体 验	学 会 生存	1. 积极面对困难 2. 敢于迎接挑战 3. 学会保护自己 4. 主动参与各项运动	1. 想办法解决困难 2. 为自己设定努力的目标 3. 了解安全自护的方法 4. 有安全防范的意识 5. 有自己的运动计划并努力完成	参与家居收纳整理、增强自理能力	1. 会收拾整理自己的房间 2. 学会更换床上用品 3. 根据需要自己装行李 4. 学会合理购物	综合实践活 动 科学课 信息技术课 美术课	1. 初步养成热爱劳动的态度 2. 体会劳动光荣 3. 尊重普通劳动者 4. 每年学会1-2项生活技能 5. 学会简单的手工作
		适 中 劳 动 本 领	1. 校园卫生保洁 2. 做到垃圾分类 3. 初步体验养殖	1. 参与校园维护 2. 结合课程参与养殖活动	1. 学会安全使用简单的家用电器 2. 勤俭节约意识	1. 会用洗衣机 2. 学会煮饭和做简单的菜		6. 懂得安全自护知识 7. 坚持锻炼
高段 (五、 六年 级)	劳动 与责 任	学 会 服 务 (服 务 于 自己、 他人)	1. 规划自己的生活 2. 控制自己的情绪 3. 公益劳动	1. 学会自主管理 2. 制定目标并努力完成 3. 学会分享 4. 懂得正确的发泄方式 5. 积极参与学校及社区志愿服务活动	1. 懂得生活用品、食品来之不易 2. 照顾家人 3. 积极参与公益劳动	1. 珍惜别人的劳动成果 2. 知道简单的照顾家人的方法 3. 走进社区参与环保、公共卫生等公益劳动	劳技课 综合实践 科学课 美术课 心理健康课	1. 初步养成热爱生活的态度 2. 懂得珍惜劳动成果 3. 初步具备生活自理能力 4. 具有家庭责任感 5. 具有公共服务意识
		复 杂 劳 动 本 领	1. 参与种植、绿化、美化校园 2. 与他人合作劳动	1. 会简单的种植方法 2. 知道与他人合作的方法	1. 参与家居清洁 2. 制作简单的家庭餐	1. 学会擦玻璃 2. 清洁厨房 3. 为家人准备一顿健康的美食		

表 2: 金顶街第二小学生的生活实践能力作业——“机洗衣服”

时间	任务	活动	评价	
			学生自评	家长评
第一周	学习如何“机洗衣服”	1. 洗衣标识我知道 2. 我会操作洗衣机	1. 知道及洗衣服的具体方法 2. 最满意的方面 3. 还可以更好的方面	1. 能将要洗的衣物简单分类 2. 能够主动用洗衣机清洗衣物 3. 能独立操作洗衣机清洗衣物
第二周	在家长陪同下, 实践“机洗衣服”	1. 将家庭衣物分类 2. 在家长陪同下, 操作洗衣机洗衣服		
第三周	独立实践“机洗衣服”	1. 独立操作洗衣机洗衣服		

表 3: 中小学生的寒(暑)假生活实践手册(节选)

生活实践作业维度	生活实践作业内容	生活实践作业评价	
		学生自评	家长评
衣	自己的衣服自己洗	暑假洗了 5 次以内的衣服	☆☆
		暑假洗了 5~10 次的衣服	☆☆☆
		暑假洗了 10 次以上的衣服	☆☆☆☆
食	我是小小厨师	暑假学会了做 1 道菜	☆☆
		暑假学会了做 2 道菜	☆☆☆
		暑假学会了做 3 道及 3 道以上的菜	☆☆☆☆
住	自己的被子自己叠	暑假叠了 5 次以内的被子	☆☆
		暑假叠了 5~10 次的被子	☆☆☆
		暑假叠了 10 次以上的被子	☆☆☆☆
行	出行安全记心间 出门买菜我能行	对问候语还不熟练	☆☆
		基本掌握问候语	☆☆☆
		熟练掌握问候语	☆☆☆☆

学生参与生活实践活动的兴趣将更浓, 参与生活实践活动的效果更好, 生活实践能力也将越来越强。

(四) 利用校园广播和学校主题教育活动强化生活实践技能

自我保护也是生活实践能力中一项非常重要的内容。在生活中如果遇到危险, 我们该怎么办? 这是学生没有办法进行真实演练的。所以, 结合我校班容量大, 班级多等特点, 我们设计了每学期的主题教育活动。其中包括全校范围的消防安全主题教育。即先由有经验的消防人员对全校师生进行安全教育, 然后进行不定期的消防安全疏散演练, 学生在这过程中认识到火灾的危害, 掌握了逃生的方法。

此外, 我校的校园广播也在培养学生生活实践能力方面发挥了重要的作用。周一至周五, 午休结束全校师生就开始收听“十分钟校园广播”。周四广播内容正是“自护自救”。学生通过收听校园广播, 学习一些自护自救的知识。如: 遭遇自然灾害我们该怎么办、如何预防流感、“诺如”病毒等。同时, 值周生会评价全班学生的收听状况, 并将成绩直接纳入阳光班级的评比中。学生通过校园广播不但掌握了相关的自我保护知识, 还养成了专注的好品质, 同时增强了集体荣誉感。

四、未来及展望

在“双减”的大背景下, 在后疫情时代这一特殊

历史时期, 我们教育者肩负着培养社会主义建设者和接班人的重任。我们必须思考这些问题: 如何能够促进学生全面发展, 如何落实“双减”政策以实现学校教育的“提质增效”, 如何让我们的学生学会生存, 如何让学校教育真正走向学生生活并服务于生活。实践是检验真理的唯一标准, 只有为学生提供充足的时间、空间、资源, 让他们在实践中不断探索, 学习, 反思, 提高, 才能真正促进他们实践能力的发展。这就需要学校、家庭、社会携起手来, 为学生开辟一片广阔的“实践”天地, 让学生在其中自由地汲取生活的营养, 日益丰满他们的羽翼, 助力他们展翅高飞。

参考文献:

- [1] 吴志华, 傅维利. 实践能力含义及辨析 [J]. 上海教育科研, 2006 (9): 23-25.
- [2] 刘磊, 傅维利. 实践能力: 含义、结构及培养对策 [J]. 教育科学, 2005, 21 (2): 1-5
- [3] 浦惠盈. 加强小学生生活实践技能课程研究的重要性 [J]. 才智创新教育, 2017:31

课题: 本文为北京市教育科学“十三五”规划 2019 年度校本研究专项课题《培养小学生生活实践能力研究》(立项编号: CEBA19105) 阶段性研究成果。