

宁夏中小学“无作业日”见闻

宁夏日报报业集团全媒体记者 陈勇 韩胜利 文/图



银川市西夏区实验小学垒球兴趣班的学生在训练。

银川市兴庆区第十二小学学生在上美术课。



银川市西夏区实验小学的学生和老师一起在科普劳动种植基地为豆荚搭架。

5月20日,星期三,这天是“无作业日”。下午放学后,银川市第二十一小学校园操场上就喧闹了起来。塑胶跑道上、篮球架下,少年奔跑、跳跃,阵阵欢呼回荡耳畔;足球场上,孩子们带球疾驰、肆意奔跑;乒乓球台前,笑声此起彼伏。操场外,特色功能教室内趣味盎然,各类课后社团活动丰富多彩。在教师的指导下,同学们织毛衣、剪纸、吹葫芦丝……

同一时间,在银川市兴庆区十二小、银川市兴庆区实验小学、西夏区实验小学北校区、金凤区五小等学校,类似的场景也在上演。

1

无作业日

落地宁夏

“今天周三,是无作业日,没有家庭作业!”银川市第二十一小学五年级学生高煜焜放学后,在妈妈的陪伴下来到学校附近的书店,享受无作业日的轻松时光。“没有家庭作业,今晚我打算拼乐高。每周三是我最放松的一天。”高煜焜说。

2025年10月,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,明确提出为减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励各地学校每周设置一天“无作业日”。这是在2021年“双减”文件提出严控作业总量、时长的基础上,进一步细化、加码减负措施,首次从国家层面明确鼓励每周一天无作业日。

早在2021年10月,自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅就印发了《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实施方案》。在校内部分,《方案》指出:小学一、二年级不布置家庭书面作业,可在校内适当安排巩固练习;小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。教师要指导小学生在课内基本完成书面作业,初中生在校内完成大部分书面作业。同时,逐步提高学校课后服务水平。

银川市第二十一小学德育处教师白云桂介绍:“我们学校严格落实一、二年级不布置书面家庭作业,三至六年级书面作业总量不超过1小时要求的基础上,严格执行周三无作业日制度。每周三不布置书面家庭作业,由年级组长统筹协调,各学科教师协同设计趣味化、生活化、实践性作业,涵盖课外阅读、艺术欣赏、体育锻炼、手工制作、家务劳动等。既让学生有充足的时间休息、运动,又培养了学生的阅读思维、审美创造、生活自理能力和责任意识,促使学生在轻松氛围中兼顾学业成长与身心健康。”

记者走访了银川市兴庆区第十二小学、兴庆区实验小学第三小学、西夏区实验小学北校区、金凤区第五小学等学校,了解到各校通常都将每周三设立为“无作业日”,并开设了各类课外兴趣班与社团,引导孩子们参加,避免“无作业日”成了“放羊日”。

在采访中,家长们表示,每周三都会收到学校关于“无作业日”的通知,并普遍表示支持学校的做法。

2

松弛时光

“妈妈,我来扫地。”5月20日晚饭后,银川市第二十一小学一年级学生张玉瑶对妈妈说。“平时,张玉瑶吃过晚饭就写作业,很少有时间干家务活。”张玉瑶的妈妈表示:“学校设立‘无作业日’后,鼓励孩子多参与家务劳动,孩子看到我做完饭后还要收拾房间,就主动帮忙扫地。”“无作业日”让孩子和孩子之间更亲近了。”五年级学生家长李瑶告诉记者:“每

滋养少年成长

周终于有一天不用盯着孩子写作业了。”在“无作业日”,银川景博小学六年级学生赵柏欧放学后,在家读课外书、跳绳、弹琴,或者陪小狗玩。她对记者说:“其实,六年级学生在‘无作业日’是有作业的,但作业量很友好,一般晚上8点前就能完成。剩下的时间完全由自己安排。我很喜欢这样的节奏,既完成了学习任务,又有时间做喜欢的事,感觉很有

意义,而且妈妈在这一天也不像平时那样焦虑。”

赵柏欧的妈妈表示:“家长支持学校设立‘无作业日’。作为六年级家长,我认可学校的安排。‘无作业日’六年级学生虽然有作业,但作业量适中。孩子有机会发展综合素质,我们母女俩也有时间互动。每周三,我们因学习产生的矛盾都少了很多。”



银川市西夏区实验小学葫芦烫画兴趣班的学生在老师的指导下作画。

3

减负改革

出现“冷暖温差”

记者在采访中了解到,“无作业日”在小学普遍落实较好,但在初中却有所不同。

“太爽了!”周三“无作业日”,下午放学铃声一响,银川市某中学初一年级学生小陈就约几个同学直奔篮球场,痛快地打了1个小时篮球。“没有作业的日子,可以做自己喜欢的事,真的很爽。”他说。

但并非所有初中学生都能享受“无作业日”。银川市兴庆区某中学初二学生小谢告诉记者,升初二后,增加了物理等学科,学习压力增大,即使有“无作业日”,也难以真正放松,因为各科知识点都要复习巩固,“无作业日”也并不意味着真能不学习。

中考在即,为了上一所心仪的高中,初三学生小张不仅主动放弃“无作业日”,还给自己加大了作业量。“老师虽然按规定布置的作业不多,但我自己不能放松,晚上语数外、物理要各做一套模拟题。大家都在努力,我不想中考时留下遗憾。”他说。

采访中记者还发现,初中家长都了解“无作业日”,但大家的理解却不一样。

“举双手赞成。”一名初一学生的家长王女士说,“孩子每天作业写到11点,周末也被补习班占满,太累了。一天不用做作业,让他喘口气,我觉得很好。”

刘先生的儿子在银川市金凤区某中学上初二,他对“无作业日”的态度就复杂得多。“孩子对此兴趣不大,我们心里也不愿意。”刘先生说:“初二学业压力增大,1周5天,少1天作业,进度就有可能落下。孩子的班级若执行了‘无作业日’规定,但别的学校、别的班级不执行,孩子就会被赶超。中考不等人,上不了好高中,将来怎么办?”

因此,一些家长干脆“自己上阵”——既然学校少留或不留作业,那我就来留。有的家长给孩子买了额外的练习题,把“无作业日”抛在一边。“我知道孩子很累。”一位母亲说,“可大家都在往前跑,我

怎么能让他停下来?”这种矛盾心理,让“无作业日”在初中高年级学生与家长中形同虚设。

老师们对“无作业日”也有自己的考量。银川市某初中负责人介绍,学校会按照国家及自治区教育部门的有关规定设立“无作业日”,“我们会在教学计划内统筹好进度,确保‘无作业日’不影响整体教学。”“不留作业不等于‘放羊’。”银川市某中学的马老师说:“学校会鼓励学生利用这一天进行自主阅读、体育锻炼、家务劳动或发展兴趣爱好。我们希望学生会管理时间,不要熬夜学习。”

但是,有些初二、初三老师则表达了隐忧。“大家都是围绕中考来学习的,当前竞争激烈,尤其在考试复习阶段,‘无作业日’如果降低学习强度,有些家长和学生肯定不愿意。我希望各学校、家长及学生能实事求是地对待‘无作业日’,做到既能缓解压力,又不耽误学习。”银川市某民办中学一位初三数学老师说。



银川市兴庆区第十二小学学生在上泥塑课。



银川市兴庆区第十二小学学生在老师的指导下上绳编课。

真正把时间还给学生

精准施策

“无作业日”对于学生来说,是惊喜,也是成长的契机;对于家长而言,是欣慰,也是焦虑的源头;而对于教师来说,是挑战,更是教学方式转型的推动力。

教育专家、银川市第十八小学教育集团党委书记曹鸣雁说:“‘无作业日’减轻了学生及家长、老师的负担,破解了中小学生学习负担重、睡眠不足、体质下降等问题,让学生从繁重的课业中解放出来。因此,学校和教师要围绕‘减负不减质’的目标,聚焦课堂40分钟提质增效,兼顾学生学业质量与身心健康,推动教育回归人本身,促进课堂变革。”

“无作业日”在推行过程中出现的问题该如何应对?一直关注此事的宁夏大学刘洋教授建议:强化制度刚性,将“鼓励”升级为全区统一的行政指令,明确周三不布置任何形式的书面及电子作业,并推广“作业熔断”与“作业豁免券”制度,赋予学生学习自主权;希望我区能出台《宁夏“无作业日”实践指南》,规定当日学生需完成1小时户外运动(可纳入AI智慧体育监测)和一项家庭劳动,将“无作业日”转化为“有意义的实践”。刘洋认为,“无作业日”要实施城乡差异化推进,川区重点防范“校内减负、校外增负”,严查变相补课与隐形作业;山区则应依托学校主阵地,结合

闽宁协作等资源,将无作业日打造为“乡土实践日”或“校园阅读日”,防止“一放了之”。她还提议,将“无作业日”实施成效(如学生睡眠时长、体质健康数据、家长满意度等)纳入对地方政府和学校的督导考核,并在家长会中增设学生实践成果展示环节,引导社会从关注“作业量”转向关注“成长度”,真正把时间还给学生,守护其完整、健康的童年。