



# 回归教育常识:午休治理切防舍本逐末

□ 陈永华

自倡导健康第一这一教育理念以来,学生睡眠与身心健康之间的关联备受关注,各地中小学也掀起“保障学生午休躺睡”的治理风潮。不少学校为此煞费苦心:一方面改良午休躺椅,试图缓解教室空间拥挤、座位局促的现实难题;另一方面借助香薰、催眠曲等辅助手段,力求营造良好的午休氛围。

确实,午休躺睡是呵护学生健康成长的暖心举措,能够有效改善传统简陋的午休条件,彰显教育情怀。然而这场看似用心的治理,实际上也暗藏着避重就轻、舍本逐末的问题。必须承认,面对诸多亟待解决的教育难题,我们往往习惯于回避本质,甚至在核心矛盾面前选择妥协。正是这种缺乏原则的退让,致使教育逐渐背离初衷。我们不妨回归教育原点进行追问:健康第一的核心内涵是什么?学校教育的本质使命是什么?解决学生睡眠问题的关键又是什么?

用教育的第一性原理审视,健康成长最朴素本质是顺应学生身心发展规律,让他们吃得下、睡得香、玩得开心、学得高效。其核心在于确保学生能在需要休息时安然入睡、需要进食时准时用餐、需要放松时自由舒展,从而为高效学习提供支撑。多项调研数据早已印证:我国中小学师生普遍存在睡眠严重不足的问题,而根源直指过重的学业负担。

一方面,从科学的角度看,夜间深度睡眠是激素分泌、体力恢复、身心发育的核心保障,短时午休无法替代其作用。破解睡眠难题的关键是减负,而

不是简单地用午休弥补夜间睡眠短板。“一刀切”地强制躺睡,片面追求形式统一,刻意美化治理成效,反而会遮蔽学业超载的核心痛点,让午休整改沦为教育问题的“遮羞布”。另一方面,统一躺睡模式客观上化解了学生午间外出的安全隐患,但也剥夺了部分学生珍贵的自主放松机会。午间本是他们走出教室、舒展身心、调节状态的空当。学校应谨防固化午休秩序,避免把躺睡要求异化为束缚学生的刚性规则。

保障学生睡眠是系统性育人工作,绝非优化午休硬件、统一躺睡形式即可实现。午休治理不应流于形式,而需立足学情调研,精准研判整改实效,真正适配学生的成长需求。若一味将午休补觉当作解决睡眠问题的标准答案,长期倡导的减负提质以及保障夜间睡眠的教育初心,就将被淡化搁置,进而沦为空谈。同时,严格的午休管控也会大幅加重教师的管理负担,挤占教研与休整时间。

教育本应遵循学生的身心发展规律,坚守科学的育人逻辑。可现实中,科学规律常让位于应付任务的形式主义、自我减负的惰性思维、跟风执行的盲从心态。如果执行指令时不系统思考、不深究利弊、不考量实效,长此以往,教育便会脱离育人本质,沦为追求表面成效的机械手段,彻底背离健康第一的初衷。

应当承认,当下教育还存在着不少被功利主义与消费主义裹挟、追求短期成效且流于形式的现象,但坚守教育初心、遵循科学规律、直面核心问题,仍是学校和教师应追求的专业素养。

# 教学月刊

小学版



主管 主办 浙江外国语学院  
出版 《教学月刊·小学版》编辑部  
社长 总编 谢雅琴  
主编 陈永华  
执行主编 邢佳立  
编辑 邵平阳 缪锦瑞 唐婉琳  
王永锋 赵 叶  
投稿邮箱 xiaoxueban@jxyk.com  
网 址 jxyk.zisu.edu.cn

刊 号 ISSN 1671-704X  
CN 33-1280/G4

定 价 10.00元  
出版日期 每月25日

## 卷首语

- 1 回归教育常识：午休治理切防舍本逐末 陈永华

## 教师发展

### 教师成长

- 4 乡镇九年一贯制学校思政教师一体化培养路径 王 刚

## 评价研究

- 9 英语分层作业设计对学生学业成绩影响的行动研究  
——以小学四年级为例 郭红梅 过婷婷 贺明华

## 教学参考

- 14 小学英语单元整体教学的实践审视与优化路径研究  
——基于匿名化培训课例的建设性分析 吴燕蔓
- 19 教育戏剧融入小学英语单元整体教学实践  
——以新版译林版《英语》四年级上册Unit 6 Weather为例  
王昊宸
- 25 从规则演绎到数据驱动：浙教版小学信息科技教材修订版人工智能主线的重构与教学进阶 李 锐
- 29 学生诚信问题及道德与法治课程诚信教学困惑分析与改进实践  
朱晓宏 姜雯雯

## 课堂新探

- 34 依托多维支架，优化起始年段英语阅读教学 李孝燕

- 38 单元主题视域下新版PEP《英语》语音板块的教学策略  
——以四年级上册Unit 5 The weather and us Part A Let's spell为例 邱丽花
- 42 小学科学工程教育中态度责任的培养  
——以青岛版《科学》三年级上册《制作简易滴灌器》为例 毕记朋
- 45 人工智能赋能抽象概念具象化转译的路径  
——以教科版《科学》五年级下册《地球——宇宙的奇迹》为例 叶 祺
- 49 小学低段水墨语言的生成逻辑与引导策略  
——以新苏少版《美术》一年级下册“好玩的水墨游戏”单元为例 马小芹
- 52 基于人机协同的美术创意实践素养培育路径 杨以柔

## 教海拾贝

- 56 小学法治教育中生活资源的开发与使用策略 庄丽敏

## 观点主张

### 观点直播

- 60 生态系统理论视角下小学生拒学行为的多元关系研究  
黄 欣 林慧珊



教学月刊微信  
公众号二维码



《教学月刊·小学版》  
微信公众号二维码



《教学月刊·小学版》  
(综合)邮政订阅二维码

### 声 明

1. 为适应我国信息化建设,扩大本刊及作者知识信息交流渠道,本刊已许可国家哲学社会科学学术期刊数据库及国家哲学社会科学文献中心、中国知网、万方数据知识服务平台、龙源期刊网、超星期刊域出版平台、维普网以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。如无特殊说明,所有署名作者向本刊投稿即视为同意本刊享有以任何形式(包括但不限于纸媒、电子杂志、网络、无线增值业务、手持终端等介质)编辑、修改、出版、使用或授权使用作品的权益。本刊以各种形式支付的稿酬已包含上述著作权使用费。

2. 本刊依照法规向作者支付稿酬,因故无法与作者取得联系时,敬请作者及时联系我们。

3. 凡向本刊投稿者,均应对其作品内容的合法性负责,并保证作品的原创性,保证作品不含有抄袭、剽窃他人智力成果等侵权内容。

4. 未经本刊同意,任何组织和个人不得以任何形式转载本刊刊登的作品。

地址:浙江省杭州市西湖区留和路299号

邮编:310023

电话:0571-88213111

88213112(编辑部)

88846561(发行部)

发行:浙江省报刊发行局

订阅:全国各地邮局

邮发代号:32-151

印刷:杭州日报报业集团盛元印务有限公司

本刊如有印刷质量问题,请直接与杭州日报报业集团盛元印务有限公司联系(电话:0571-86909378)。