

收好“规划指南” 解锁高质量暑假

假期里，知识储备、户外活动、社会实践、亲子活动
如何安排？资深班主任来支招

漫长的暑假即将开启，如何让孩子度过一个既充实又美好的假期？首先，需要精心制定暑期规划。科学合理的假期规划不仅有助于孩子养成良好的习惯，而且能让他们在轻松愉悦的氛围中探索、发现，实现多元成长。暑假来临之际，晚报教育周刊特邀岛城资深教师，为家长和学生提供假期规划建议，让这个暑假成为青少年成长的“蓄能加油站”。



责编/于慧琳
美编/张圣龙
审读/孙勇

遵循四个原则 列好大小计划表

多名岛城中小学资深班主任建议，在制定孩子的暑假计划时，家长要注意遵循四个原则：明确目标，贴合孩子实际；劳逸结合，合理安排时间；兴趣导向，开拓成长天地；注重执行，及时平衡调整。暑假不是“第三学期”，也不是彻底放空的“真空期”，通过制定假期“成长地图”，平衡学与玩，点亮孩子的兴趣技能树，让每一天都清晰有方向，积蓄面对新学期的满满能量。

“每一个假期开始的时候，建议做的第一件事，就是让孩子安排一个大计划表和小计划表，制定假期计划的时候，最好是由家长和孩子一起完成。”青岛中央商务区实验学校二年级班主任黑静表示，暑假是一段漫长且重要的时光，对于孩子的暑假，很多家长都有兴趣班、旅游、研学等各种“项目”规划，所以在整个假期的“大计划表”上，首先要标记这些“项目”的起始时间。剩下的时间段，则要依据每日的“小计划表”。每天在保证充足睡眠的基础上，“必选”任务包括知识储备和查缺补漏、户外活动和体育锻炼，学习时间、体育活动、休闲娱乐可交替安排。对于小学中高年级学生和初中生来说，假期做好查漏补缺的重要性更加凸显，可以通过整理错题本、作业本，找到问题所在。如果计算总出错，那就每天坚持限时训练，强调步骤规范。如果基础不牢，那就回归课本，重新梳理概念，用思维导图理清脉络。

另外，多名小学班主任建议，假期里每天还要有一定的亲子互动时间，家长可以和孩子一起阅读、一起做家务、在饭桌上交流“今天做了什么”，让孩子知道家长不仅关心自己的学习，更关心成长遇到的各种问题。家长可以每天给孩子安排一项家务“职责”，比如端饭、刷碗、扫地等，在锻炼劳动技能的同时，让孩子有家庭事务的参与感，培养孩子的责任意识。

假期拓展阅读 开阔眼界是关键

“以我们班学生为例，三年级是一个分水岭，对于孩子知识上和能力上的要求都会有很大提升，因此这个暑假，我给家长的建议是，要帮助孩子从心理和知识储备两方面做好准备。”黑静举例说，在心理上，家长要注意培养孩子的自主性；而在知识储备方面，根据每个孩子上学期的学习情况，在假期可以做一些拓展阅读、写作素材积累。从中高考命题趋势来看，对中华优秀传统文化的重视程度日益加深。她建议，假期可以让孩子们读一些跟中国传统文化有关的书籍，如文字起源类、历史类、建筑类、成语故事、古诗词类、地域特色类等。同时，可以通过阅读、旅游等形式，加强孩子对青岛本土文化的认识。这个暑假，她给学生布置了一个有趣的语文特色作业——青岛景点导游词创作，让孩子们自选1-2个最喜欢的青岛景点，通过查阅资料、询问家人或者实地游览，了解景点的特色和背后的故事，创作一篇简单的导游词，开学后和同学们分享，带大家“云游”青岛。

在老师们看来，假期最重要的是开阔眼界。绘画、弹琴、编程、做手工、种植……发展孩子的兴趣爱好，在社会实践中提升创造力、专注力和解决问题的能力。如果计划带娃出游，建议家长做好功课，每到一个城市，可以将逛博物馆、参观当地知名大学、尝尝当地小吃等加入行程表，做到“有玩有赏有学”，在孩子心中播下一颗梦想的种子。

列好暑假计划，如何执行到位？老师建议，家长可以通过适度的奖励，实行任务积分制或是让孩子列出“心愿清单”，来监督孩子完成计划。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 于娜

相关链接

创新暑期计划 助力全面发展

这个暑假，岛城多所中小学为学生精心设计了特色作业和“成长任务单”，一起来看看。

精准提升学科素养

青岛四十二中为初一新生精心定制暑期智慧充电计划，紧扣新课标核心素养要求，将假期打造成素养提升的黄金时期。在语文学习方面，以经典阅读为基石，搭配每日硬笔书法练习培养审美能力，通过古诗文背诵夯实文化根基。数学学习聚焦知识衔接与思维培养，通过复习小学核心内容、预习初中有理数等知识筑牢基础，让学生提升理性思维。英语学习则侧重语言实践与跨文化感知，每周完成3篇绘本阅读并填写阅读卡积累词句。针对八九年级学生，学校通过布置学科作业任务单明确每日学习任务。

探秘深海逐梦深蓝

青岛敦化路小学积极响应市北区“基于大单元统整下的项目式学习”号召，依托“逐梦深蓝”海洋文化课程，开展“探秘蛟龙，逐梦深蓝”跨学科项目式学习活动。活动以“蛟龙号”载人深潜器为研究核心，分阶段推进：在“智慧启航”阶段，学生借助AI技术梳理“蛟龙号”的结构、功能及成就，构建知识基础；“创想未来”阶段，利用“豆包”“即梦设计”等AI工具，将创意转化为未来深海探测器概念图；“实践求真”阶段，通过模拟“蛟龙号”下潜实验，激发科学热情，提升动手能力与科学探究精神。此次项目学习融合科学、工程、信息技术与艺术设计等多学科知识，让学生在跨学科实践中，感受深海探测的魅力与科技力量。

开启跨学科探索之旅

青岛富源路小学推出“源+探索之旅”暑假成长作业，以跨学科项目化学习为框架，按照1-3年级与4-5年级分层设计。作业涵盖绘本创作、声音乐器制作、家乡文化探秘、植物生长观测等实践项目，融合传统文化、科学探究与红色教育等内容，通过制作文创作品、实地调研、情景剧演绎等形式，培养学生的综合应用与创新实践能力，充分体现以项目学习提升核心素养的特色。

趣味“乐考”助力学生多元成长

沉浸式闯关、项目式探究……岛城一二年级期末无纸化测评“玩”出新花样

本报7月2日讯 日前，全市一二年级的小学生迎来了别开生面的期末测评。此次测评告别传统纸笔考试，以闯关式、任务式、探究式等丰富形式开展，将学科知识巧妙融合，通过游戏化、情景化、模块化、项目化的设计，让学生在“玩中学、学中乐”，充分体验知识的力量与学习的乐趣。“乐考”为素质教育的推广实施开辟了“新赛道”。

将中山路百年老街文化复刻进校园，以“智探老街里，趣闯未来城”为主题构建沉浸式测评场景；教学楼走廊变身“虚拟老字号街区”，让老街里的文化基因通过学科闯关自然融入学习体验，使校园的每个角落都成为连接历史与未来的文化驿站……近日，青岛德县路小学教育集团以中山路历史文化为底色，融合“未来城市”项目化学习，打造“德宝·京娃阅城记”一二年级无纸化学科素养测评活动。青岛德县路小学教育集团总校长官君表示：“教育的真谛，在于让孩子在触摸历史中想象未来，在趣味探索中实现知识、能力与情感的共生共长。”

这个期末，青岛崇德小学面向一二年级开展的“乐学‘无纸’境 童趣促成长”主题乐考活



青岛启润实验学校期末“乐考”。学校供图

动，以情境化、游戏化、项目化的创新方式，为学生学业评价注入活力。活动设置“古诗小达人”“问题小解决”“积累大赢家”等趣味环节，让低年级学生在互动体验中感受学习乐趣。学生在挑战关卡时，既能品味诗词韵律之美，又能领略传统文化的深邃内涵，激发学习兴趣与自信。

青岛中央商务区实验学校基础学部期末无纸化测评以“乐考‘无纸’境，央苗趣闯关”为主题，让一二年级的小萌娃们在游戏化、情境化的关卡中，尽情展现自己的学习成果。此次乐考围绕语文、数学、英语学科核心素养，设置了多个趣味关卡。走进“语文天地”，在“字词大冒险”环节，孩子们随机抽取写有生字词的卡片，声情并茂地认读、组词。在“数学王国”里，孩子们化身“计算小能手”“图形大侦探”“生活小管家”，运用所学知识解决实际问题。来到“英语乐园”，孩子们成了“英文儿歌小明星”，现场变成欢乐的音乐海洋。

在青岛启润实验学校，一二年级期末无纸笔乐考测评活动以项目式学习为核心，通过跨学科整合与真实问题解决，实现过程性与表现性评价结合。在“水果摊主”主题项目中，学生化身摊主，在计算水果进货数量与价格的过程中锻炼数学思维；用生动语言介绍水果特性，提升语文表达能力；以英语描述水果名称和数量，强化口语水平；通过设计果篮造型、制作创意拼盘，展现艺术审美与动手能力。各环节以“水果”串联，让学生在“玩中学、学中乐”，全方位展示学科知识与实践能力。

（青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜 董真 张琰 通讯员 郝增嵘）