

学校60周年办学经验系列展播 ⑨

作为全国文明单位、全国文明校园、全国依法治校示范校、湖北省政务公开先进单位，咸宁市实验小学深耕“交给学生一把金钥匙”的办学理念，将民主管理视为撬动教育高质量发展的核心支点。学校以“制度筑基、流程赋权、文化聚力”为抓手，构建起覆盖决策、执行、监督全链条的民主管理体系，让教师从“管理对象”转变为“治理主体”，在共商共建中激活校园生态，蹚出了基础教育阶段民主治校的实践新路。

一、制度筑基：构建权责清晰的民主决策体系

民主管理的有序推进，离不开刚性制度的保障。学校严格遵循党组织领导下的校长负责制，创新打造“党总支前置研究—行政团队细化—教代会审议监督”的三维决策闭环，确保重大事项决策既合规又接地气。

作为民主管理的“核心载体”，教代会代表大会制度实现了“全员参与、全程可控”：教师代表通过“学科推选+年级投票”产生，覆盖语文、数学、艺术等多个学科，老中青教师比例达3:4:3，确保代表结构均衡；每学期召开2次全体会议，遇重大事项（如校园改扩建、薪酬调整）可临时召集，会议需满足“三分之二以上代表出席、半数以上同意”方可表决，杜绝“一言堂”。在2023年《咸宁市实验小学章程》修订中，教师代表牵头成立专项工作组，先后组织7轮研讨：首轮梳理教师关切的“职称评审标准”“课后服务薪酬”等18项问题；邀请市教育局政策专家解读办学规范；最终联合家长代表、社区代表共同审议，形成涵盖“学校治理、教育教学、教师发展”等七章节的“治校纲领”，其中“教师参与课程开发条款”“课后服务制度”等内容，均源自教师代表的实地调研建议。

教代会的“审议权”更深度嵌入教师切身利益领域。2025年制定《教师绩效工资分配方案》时，学校先由工会发放300余份调查问卷，收集到“绩效应向一线教学倾斜”“增设德育工作奖励项”等62条建议；随后召开3场教师座谈会，由代表逐条论证修改；最终方案经教代会表决时，以92%的高票通过，实施后教师主动承担公开课的比例较上年提升40%，充分体现制度设计的民主温度。

二、流程赋权：打造闭环高效的民主实践路径

让教师的声音“有处说、有人听、有反馈”，是民主管理的关键落点。学校构建“提案征集—分类审议—跟踪反馈—成效评估”的四步闭环机制，让民主实践贯穿管理全过程。在提案征集环节，学校实行“定期+临时”双渠道：每学期初发放《民主提案征集表》，设置“教育教学优化”“管理服务改进”“校园文化提升”等5大议题；同时开通线上提案通道，教师可随时提交建议。提案成效通过《民主提案落实简报》向全体教师公示，形成“提—议—办—评”的完整闭环。

在校务公开方面，学校打造“线上+线下”双平台：线上依托学校官网“校务公开专栏”，实时更新招生政策、财务收支（细化至“每季度办公用品采购清单”）、职称评审结果等信息，设置“留言咨询”板块，由专人回复；线下在教学楼一楼设立“校务公开栏”，每月5日前更新上月财务报表、重大项目进展，如2024年校园塑胶跑道翻新工程，从招标信息到施工进度，全程向教

民主管校：以民主为钥 启治校新篇

咸宁市实验小学民主管校经验探索

咸宁市实验小学 刘尧平

师公开，还邀请5名教师代表担任质量监督员，定期巡查施工情况。此外，学校设立法制副校长制度，聘请法制副校长来校为学生开展法制讲座；聘请律师为教师解答“劳动权益保障”“家校纠纷处理”等问题；2023年共解决“教师停车位不足”“教研经费申请流程简化”等问题28件，让民主管理既有制度“硬度”，更有服务“温度”。

三、文化聚力：培育全员参与的民主治理生态

民主不仅是制度与流程，更应成为浸润校园的文化基因。学校以“清廉学校建设”“教联体发展”为抓手，让教师在参与中深化民主认同，形成“人人是管理者、事事有监督员”的良好氛围。

在清廉学校建设中，教师全员参与与制度修订：从“财务报销流程”到“课堂教学规范”，每一项制度都经教师代表逐字研讨。学校还组织教师签订《廉洁从教承诺书》，承诺内容细化至“不接受家长宴请、不利用职务之便谋取私利”等8条具体条款，并在校内公示栏张贴；向家长发放4000余封《给家长的一封信》，附上“廉洁监督热线”，鼓励家长参与监督，通过该渠道收到的建议全部整改到位，教师师德考核优秀率达98%。

在教联体建设中，民主决策更实现“跨校延伸”。作为牵头校，学校与第三实验小学共建教联体时，先组织两校30名教师代表开展“办学需求调研”，收集到“共享名师资源”“联合开展研学活动”等建议45条；随后共同确定“名师工作室共建”“教研联动”“学生社团共享”等六大建设项目，其中“跨校集体备课”项目由两校教师共同设计方案，每周通过线上会议研讨教案，每月开展1次线下联合授课。此外，学校选派10名骨干教师轮岗至第三实验小学，每人带3-5名青年教师，不仅传递教学经验，更分享“民主提案制度”“校务公开流程”等管理方法，推动教联体学校同步提升治理水平。

这种全员参与的民主文化，与学校吉祥物“金金”“明明”的精神内核深度契合——“金金”手持的金色书本，象征教师在民主研讨中共享知识、共同成长；“明明”紧握的金钥匙，寓意民主管理为学校发展打开创新之门。教师主动参与学校管理的积极性显著提升。

四、民主赋能：收获高质量发展的办学成效

民主管理的深度实践，最终转化为学校发展的强劲动力。在教师成长方面，学校通过民主决策优化《教师发展规划》，先后涌现出9名特级教师、9名咸宁市名师、2名正高级教师，30人成长为省市级骨干教师，多名教师在省市级以上教学竞赛中获奖；在学生培养方面，民主讨论确定的“个性化课后服务菜单”（涵盖科技、艺术、体育等课程），满足学生多样化需求，学生作品获国家级奖项；在学校声誉方面，学校连续荣获“全国文明校园”“湖北省文明单位”等称号，近三年接待省内外学校考察学习30余次。

从制度设计到文化浸润，从教师参与到成效彰显，咸宁市实验小学以民主为“金钥匙”，既解开了学校管理中的“堵点难点”，也打开了教师专业成长、学生全面发展的“通途”。学校将继续深化民主管理实践，让每一位教师都能在治校中彰显价值，让“交给学生一把金钥匙”的办学理念在民主沃土中结出更丰硕的果实，为基础教育民主治校提供可复制、可推广的“实小样本”。

亲访友，避免计划过于严苛引发逆反心理。每周日晚上和孩子一起复盘一周完成情况，微调下周计划，让孩子拥有掌控感，慢慢养成自我管理的能力。

三、分层设计学习任务：低年级养习惯，高年级补短板

小学不同学段学习目标差异显著，一切安排效率极低，分低、中、高年级精准规划，坚持“轻量学习，能力优先”。

低年级（1-2年级）：零压力夯实底层学习习惯，无书面暑假作业；自然起床、洗漱早餐，10-20分钟晨读，背诵古诗词、短句美文，唤醒大脑记忆，不安排高强度书写任务。

8:30-11:00 黄金学习时段：上午专注力最强，用来完成暑假作业、错题复盘、课外阅读、练字等静态学习，分段学习，每40分钟休息10分钟，遵循“20-20-20”护眼法则，避免近视加深。低年级单次学习不超过30分钟，循序渐进培养专注力。

11:00-14:30 午休放松时段：午餐后自由休闲，午睡1小时左右，保证下午精力充沛，禁止刷短视频、长时间玩手机。

14:30-17:00 兴趣与实践时段：自主阅读、兴趣特长练习、手工制作、家务劳动、家庭小实验等软性成长内容，重点激发主动探索欲。

17:00-18:30 户外运动时间：傍晚气温适宜，每日保证40分钟以上户外运动，跳绳、跑步、球类、骑行、游泳均可，增强体能，缓解久坐疲劳，改善视力。

晚间时光：亲子聊天、复盘当日收获，简单预习新学期内容，21:30前准时入睡。

作息表的关键在于“弹性执行”，可以设置每周1-2天自由调整日，允许孩子外出游玩，走

“元认知”——对自己学习过程的觉察和反思，这也是学霸的标配能力。

深度课外阅读+写作积累：每天一小时阅读经典文学、历史、科普书籍，摘抄好词好句，每周写一篇日记或短篇随笔，不用长篇大论，重在观察生活，表达想法。小学阶段读写能力是拉开成绩差距的核心，也是长期受益的核心能力，假期是提升读写的最佳窗口期。

轻度预习新学期内容：只看课本目录和基础知识点，了解知识框架即可，不深入刷题，不提前吃透重难点。预习的目的是开学快速适应课堂，不是提前学完整学期课程。

四、坚持五育并举：把假期还给运动、兴趣、劳动、实践与留白

真正决定孩子长期竞争力的，往往不是卷面分数，而是假期积累的综合素养。暑假需同步推进德智体美劳全面发展：

体育锻炼：守住身体健康，塑造意志力。暑假是提升体能、矫正体态的好时机。建议选择一项需要毅力但又有趣的运动，比如游泳、跳绳、骑行。设定一个暑假目标，比如一分钟跳绳提高50个，学会一种新泳姿。当孩子通过持续坚持达成目标，那种“我能行”的成就感，会内化成他面对学业挑战的韧性。

兴趣培养：少而精，深耕热爱。遵循“少而精”原则，不一次性报名各类兴趣班。由孩子自主选择1-2项真正热爱的特长坚持练习，长期深耕一项爱好，能培养孩子的审美、创造力和抗挫折能力，成为未来的人格闪光点。

家务劳动：必修，塑造独立人格。暑假，请务必把“家务”列入必修课。很多孩子衣来伸手饭来张口，缺乏生活自理能力。哈佛大学的研究表明，常做家务的孩子将来就业更

站在“看得见”的地方：把更远的篮筐，交给他自己

咸宁市实验小学604班家长 李华娟

那个傍晚，我站在球场边，看着儿子在球场奔跑。夕阳将他的影子拉得很长，像一道清晰的成长刻度——从前那个连鞋带都需要我弯腰系紧的小男孩，此刻正带球、转身、跃起，完成一记漂亮的三步上篮——篮球划过一道弧线，稳稳入筐。汗珠顺着他发梢滑落，他没有像儿时那样转身唤我，只是掀起衣摆匆匆一抹，又转身汇入那片跃动的光影里。暮色渐浓，我们的影子在地面上轻轻交叠。就在那一瞬，我忽然明白：最深沉的陪伴，原来始于学会将那双总是想伸出的手，温柔地收回身后。

选择的重量：从“我为你选”到“你为自己选”

篮球，起初并非我的理想选项。直到那个平凡的午后，他驻足在场边，目光追随着球场上飞驰跃动的身影。忽然，他转过头，轻声却坚定地对我说：“妈妈，我想打篮球。”那是一场真正平等的对话。当我委婉提起可能的影响与压力，他没有辩解，只是默默地一笔一画写下时间规划，清清楚楚。我们约定：试训一个月，让行动为这份热爱作证。

那段时间，为练好一个转身跳投，球场见证了他无数次重复的身影；为平衡学业，他书桌旁的墙上渐渐贴满彩色的日程贴纸——那是他用稚嫩笔迹，为自己建立的秩序。是的，珍惜——因为这不再是我给予的“安排”，而是他自己争取来的“选择”。从那刻起，篮球场上奔跑的，除了一个少年跃动的身影，更有一颗学习为自己的人生做选择、并为之负责的——最初的心。

如今，篮球赋予他的远不止球技。汗水落下时，责任悄然生根；哨声响起时，承担成为自然。我渐渐明白，给予孩子选择的权利，其实是递给他一把独属于自己的钥匙。我们无法代替他走任何一条路，却能教他辨认星辰的方向，读懂心灵绘制的地图。

谢谢你，让我的孩子在校园里慢慢发光

咸宁市实验小学612班家长 李杜

作为一名自闭症孩子的父亲，曾经无数个夜晚，我都在焦虑中辗转难眠——我的孩子，能否像其他孩子一样走进校园，拥有一段平凡却珍贵的小学时光？直到他踏入这所学校，那些沉甸甸的担忧，才渐渐被温暖一寸融化。

孩子刚入学时，世界对他而言是“混乱”的。集体活动中，他总像个安静的“小透明”，独自坐在角落，哪怕同学主动打招呼，也不知该如何回应。我至今清晰记得开学第一天，我悄悄站在教室窗外，望着他孤零零的小小背影，心里压了块浸了水的石头，沉得喘不过气。



是班主任张莲老师，最先向孩子伸出了温柔的手。她从没有急于纠正孩子的“不一样”，更没有用“正常”的标准去束缚他。每当孩子突然情绪失控、忍不住哭闹时，张莲老师从不说“不许哭”，而是轻轻蹲下身，拍拍他的背，陪着他走到教室外的走廊，等他慢慢平复心情。而同学们的善意，更像一束束细碎却明亮的光，一点点照亮了孩子封闭的世界。有时他控制不住情绪哭起来，身边的同学会主动围过来安慰，用小手帮他擦掉眼泪；每天上午放学后，孩子总想着立刻跑出教室，这时总会有两位值班的小朋友主动过来，一边陪着他慢慢走，一边把他安全送到爷爷手上。上午在学校上完课后，下午要去康复中心做康复。老师布置的作业和试卷，都是同班的涂颖睿小朋友晚上帮忙送到家。不仅如此，涂颖睿还坚持每天把作业内容用语音描述给我，方便我陪着孩子一起学。虽然孩子能力有限，常常做不完作业，但涂颖睿的这份坚持一直未间断。最让我难忘的是2024年的六一儿童节联欢会。那天，孩子鼓起勇气站上舞台表演了非洲鼓



刻在场的指导，而是让他知道，当他需要时，你始终在“看得见”的地方。就像场边的家长，不会冲入场内替他投篮，却会在每次暂停时递上水，在他回望时，给出一个安静而坚定的微笑。

这几年，我从一个事无巨细的“规划师”，逐渐学会成为一位安静的“守望者”。我不再试图担任总导演，而是学习退至观众席，成为他最专注也最懂得适时鼓掌的观众。我不再急于为他扫清前路所有的沙石与荆棘，而是更相信：与其铺平道路，不如点亮心灯。当他的内心有了光，便既能看清自己脚下的路，也能照亮那条路上，独属于他的每一道勇气与力量。

我会一直站在那个“看得见的地方”，带着时光沉淀出的信任与耐心，望着我的小男孩——他正稳稳运着属于自己的人生之球，目光如炬，步伐扎实，朝着那更高更远的篮筐，从容起跳，稳稳投出。我渐渐懂得：真正的爱，从来不是紧紧攥在掌心，而是懂得何时松开手，并怀着全然信心，看他调动全身的力量——那道由他自己划出的弧线，从容、舒展，独一无二。而这弧线本身，已是成长最美的轨迹。

（上接第一版）

二、搭建作业底座框架：弹性时间表，筑牢自律根基

科学暑假的第一步不是安排学习，而是建立稳定的生物钟。保障小学生每天必须10小时睡眠时间，固定起床和入睡时间，周末作息浮动不超过1小时，避免熬夜赖床打乱内分泌和专注力状态。建议家长和孩子一起共同制定每日作息表，采用“固定板块+自由留白”的设计，拒绝密密麻麻填满每一分钟。通用参考安排如下：

7:30-8:30 晨起时段：自然起床、洗漱早餐，10-20分钟晨读，背诵古诗词、短句美文，唤醒大脑记忆，不安排高强度书写任务。

8:30-11:00 黄金学习时段：上午专注力最强，用来完成暑假作业、错题复盘、课外阅读、练字等静态学习，分段学习，每40分钟休息10分钟，遵循“20-20-20”护眼法则，避免近视加深。低年级单次学习不超过30分钟，循序渐进培养专注力。

11:00-14:30 午休放松时段：午餐后自由休闲，午睡1小时左右，保证下午精力充沛，禁止刷短视频、长时间玩手机。

14:30-17:00 兴趣与实践时段：自主阅读、兴趣特长练习、手工制作、家务劳动、家庭小实验等软性成长内容，重点激发主动探索欲。

17:00-18:30 户外运动时间：傍晚气温适宜，每日保证40分钟以上户外运动，跳绳、跑步、球类、骑行、游泳均可，增强体能，缓解久坐疲劳，改善视力。

晚间时光：亲子聊天、复盘当日收获，简单预习新学期内容，21:30前准时入睡。

作息表的关键在于“弹性执行”，可以设置每周1-2天自由调整日，允许孩子外出游玩，走

高，犯罪率更低。暑假可以制定家务清单，低年级负责叠衣服、整理玩具、擦桌子、浇花；高年级让他负责一项具体的家庭事务，比如管理一周的家庭买菜预算，学做一道拿手菜、负责养护家里的绿植。

社会实践与自然探索：走出家门开阔眼界。依托短途旅行、城市研学、博物馆参观、郊外露营、乡村体验等活动，让孩子近距离接触自然和社会。也可以参与社区志愿活动、小小职业体验，观察不同职业的工作日常。社会实践能打破书本的局限，拓宽眼界，锻炼社交能力和独立思考能力，这些都是课堂无法学到的人生阅历。

“留白”的艺术：给孩子无聊的权利。每日预留至少1-2小时的完全空白时间，由孩子自己支配。不要一到孩子发呆就觉得是浪费时间。发呆、走神、甚至无所事事，是孩子整合信息、激发创造力的心理过程。我们要培养的是“人”，不是“机器”。允许他发呆，允许他玩那些看起来幼稚的游戏，这是他的精神自留地。

五、家长的正确角色：做引导者，不做监工，也不做甩手掌柜

暑假计划能否落地，核心在于家长的陪伴方式，定位应为规划参与者、习惯陪伴者、情绪疏导者。

首先，计划一定要和孩子共同商量制定，尊重孩子的想法，让孩子主动认领每日任务，而不是家长单方面强制安排。

其次，放下手机做好榜样。要求孩子阅读运动时，家长不要刷手机追剧，亲子共读、一起运动能大幅提升执行力。

三是增加高质量的“非学习型陪伴”机会，安排几次家庭旅行，如果条件不允许，哪怕是周末去郊外野餐、去博物馆、去夜观星空。在旅途和

自然中，孩子会卸下防备，你会看到一个不同于“学生”身份的孩子。这种“肩并肩”的陪伴，比“面对面”的说教更有力量。

最后，特别强调一下电子产品管控。完全禁止电子产品易引发逆反，与其强硬堵，不如制定规则，培养数字自律：签订《家庭屏幕使用公约》。

在暑假第一天，召开家庭会议，和孩子平等协商屏幕时间。比如：每天总计1小时，分两次使用；吃饭时、睡前1小时不准碰；完成当日核心任务后兑换。

关键在于“契约精神”：一旦约定，就严格执行，违约要有自然惩罚（比如扣除第二天的时间）。这不仅仅是管理时间，更是让孩子学习承诺与守信。

内容筛选：从“消耗型”转向“创造型”。引导孩子用屏幕去创造，而不仅仅是消费。比如，看纪录片代替看动画片，用平板学绘画编程，而不是只刷短视频。教会孩子把电子产品当成工具，而不是玩具。

结语

小学六年中的每一个暑假，都是塑造孩子底层能力的关键窗口。小学阶段比拼的从来不是短期分数超车，而是自律习惯、阅读视野、身心健康与独立人格的长期沉淀。拒绝盲目内卷补课，也不选择彻底躺平放弃。以弹性作息守住自律底线，分层规划轻量化学习，将更多时间留给运动、阅读、劳动与社会实践。充实科学的暑假，既能短期助力学业提升，更能持续培育孩子内在学习动力与综合竞争力。家长是孩子第一任老师，也是终身成长引路人。不必把暑假变成“第三学期”，愿这个假期，成为家长与孩子双向成长的珍贵回忆。