

多方协作助力学生多元发展 西安多所学校试水“无作业日”

“放学先读书,再参加足球校队训练,回家后练习传球颠球,还会和家長一起劳动、玩数独等益智游戏,能多陪伴父母和妹妹,感觉特别温暖。”西安高新第二学校六年级学生孙杨兴奋地分享着自己周三的日常。这一变化,源于教育部日前针对中小学生心理健康阶段性特点及各类突出问题,发布《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中鼓励中小学每周设置一天“无作业日”。记者走访发现,西安已有多所学校陆续尝试此类探索,以多元实践活动替代机械书面作业,让学生从题海走向生活。



足球活动。西安高新区第三十六小学「无作业日」的

西安多校落实“无作业日”

11月12日是西安高新第二学校的“阅动星期三”,也是该校专门打造的“无作业日”。副校长刘建虎说:“这一天我们学校不布置任何书面作业,取而代之的是系统化、可选的素养活动体系。围绕‘阅动融合、按需适配、家校联动’三大原则,涵盖自主阅读、体能锻炼、劳动实践、兴趣拓展等多个维度,老师会结合学情推荐优质书目,体育老师则分年级定制趣味运动内容。当然,学校也倡导这一天变成‘亲子互动

日’,希望家长能陪伴参与,家校联动,凝聚育人合力。”
无独有偶,西安高新区第三十六小学也把每周三设为“无作业日”,以主题实践为核心搭建书本与生活的桥梁。该校教导主任谢朋军表示,“无作业日”以“实践性、生活化、趣味性”为导向,推出形式多样的任务,比如为家人做菜、树叶粘贴画创作、体育锻炼或自主阅读等。“我们减下去的是重复性、机械性的笔头作业,增上来的是亲子互动、劳动实践的时

间”,旨在让学生成长张弛有度,从书本世界走向生活世界。
西安西港花园学校(小学)将每月第三周的某一天定为“无作业日”,并精心策划了“光影课堂”。“学校会提前严格地筛选影片,每到‘无作业日’这一天,我们都可以在轻松的光影氛围中度过。我欣赏过《离开雷锋的日子》这样的传承红色基因经典之作,也观看了《江南》这类激发家国情怀的动画电影。”一位学生对记者说。

“无作业日”对家长和学生都是挑战

“别人学,你不学,能安心吗?”“如果只是自家孩子学校推行‘无作业日’,其他学校的孩子还在正常‘刷题’,长此以往会不会拉大差距?”
针对“无作业日”,部分家长表示支持,认为不仅减轻了孩子的学业负担,满足了他们对兴趣发展、同伴互动的需求,也让亲子互动时间增多,有助于增进感情,让成长回归本真。但也有家长表示担忧。市民李女士表示,担心“无作业日”流于形式,怕孩子把时间都花在看电视、玩手机上,希望学校多安排运动、实践类活动,让孩子在自主探索中收获成长。

“无作业日”受到学生们的普遍欢迎。西安高新第二学校六年级(2)班的郑茹艺坦言:“‘无作业日’让我能和家人多相处,增进感情,身心都特别放松。”她喜欢在这一天读书、运动、做手工、唱歌,对学校丰富的社团活动十分满意。与她同班的孙杨说



在「无作业日」看电影。西安西港花园学校(小学)的学生

道,“我喜欢踢球,以前总担心父母不同意,现在每周三的晚上,他们都会看我练习传球颠球。”
该校五年级(5)班的王卓萱对跳大绳情有独钟,她表示:“这不仅对健康有帮助,还能缓解学习压力。每周三晚上我会和父母谈心,聊聊学习上

的困难,父母也很支持‘无作业日’。”她还希望能新增剪纸活动,“提升手工灵活度,也是传承非遗。”同班的刘乐承喜欢打篮球、看书,认为这些活动能有效缓解压力,他建议增加沙包等多人互动活动,让“无作业日”更具趣味性。

多方协作助力学生多元发展

“无作业日”的背后,藏着更丰富的教育。既需要学校科学制定教学方针,优化实施策略,从源头减轻作业负担,也需要家长放下“抢跑焦虑”,在生活中多关注孩子身心健康。
“‘无作业日’不是教育的‘留白’,而是成长的‘转场’。”刘建虎表示,学校希望借此打破传统作业形式的局限,将时间真正还给孩子,引导他们在阅读、运动、实践与兴趣中发现自我、发展潜能。同时,通过结构化的素养活动,推动学习从知识积累转向“全人”发展,让每个孩子都能在合适的空间健康成长。

西安高新第二学校小学部负责人靳祥说:“学校的‘无作业日’实践是一个不断优化过程。我们从最初在周中分学科、分日期进行尝试,到如今将每周三固化为全校统一的‘无作业日’,每一步调整都是为了让安排更科学、更有效。”据悉,在实践中,该校构建了完善的教育生态:推进家校共育,每周开设家长课堂,邀请不同职业的家长开展生涯课程;将非遗、传统体育融入日常教学,各年级形成专属体育强项;开设各类特色社团,信息化课程涵盖编程等领域;每学年开展书香家庭评

选,让阅读之美浸润家庭,实现全家“以书为乐”。
“无作业日”减的是机械作业,增的是成长空间。采访中,还有不少教育工作者表示,“无作业日”并非简单取消作业,而是对教学质量、教师能力和家校协同的综合考验,需要学校打破课堂界限,教师转变角色,家长积极配合。让作业回归育人本质,让教育跳出纸笔局限,真正看见孩子、关注孩子、成就孩子。
本报记者 王娇莉
见习记者 张桢璐 宋可青
学校供图

西安首家市内免税店即将开业 填补西北地区市内免税业态空白

西安首家市内免税店要来了。11月12日,记者走进西安市南大街,中大国际围挡上印着的“西北首家免税店”“西安市内免税店”等字样格外醒目——该店计划于本月正式与市民见面,标志着西安乃至西北地区的免税消费场景迎来新突破。

所谓市内免税店,是指经国务院批准,按规定设立在市内,向即将出境的旅客销售免税商品的商店。
2024年8月,财政部、商务部等五部门联合发文,批准西安等8个城市新设立市内免税店,西安由此成为西北首个获此政策支持的城市,填补了西北地区市内免税业态的空白。
站在围挡前,能清晰感受到这家门店的体量——占据了中大国际三层空间,2050平方米的经营面积通过建筑格局隐约可见。尽管围挡严丝合缝,但过往行人仍频频驻足,掏出手机记录下这一“城市新地标”的筹备时刻。
“终于要开了。以后出国前不用赶去机场抢时间了。”常出国旅游的市民张悦感慨道,此前她多次因机场免税店排队过长,错过心仪的美妆或箱包,“现在在市区就能慢慢选,太方便了。”
这种期待在周边商户中更为强烈。隔壁咖啡馆的店员向记者介绍:“自从知道要开免税店,我们老板特意增加了新品类,就等它带客流过来,盘活整个南大街的氛围。”根据相关行业报告测算,每1万元免税销售额可带动5万元以上的综合消费收入,这家免税店的落地,无疑成了商圈复苏的“强心剂”。
围挡背后,更多惊喜藏在官方披露的规划里。西安市内免税店由中国旅游集团旗下中免集团与西部机场集团联合打造。运营模式上,将采用“市内选购、口岸提货”的方式——根据2024年10月1日起施行的《市内免税店管理暂行办法》(以下简称《办法》),持护照、往

来港澳通行证等出入境有效证件,且60日内即将搭乘航空或国际邮轮出境的旅客,均可在此选购商品。购物后需在西安咸阳国际机场出境隔离区的提货点提取,一次性携带出境,不允许寄存后入境提货。
不过与机场免税店的“仓促购物”不同,这里规划了免税与有税两大区域,商品覆盖食品、服装服饰、箱包、母婴用品、电子产品、香化产品、酒水等多个品类,既包含国际一线美妆、腕表、酒水,还融入了陕西老字号、国潮美妆和西安定制文创等特色商品——这与《办法》中“鼓励市内免税店销售国货‘潮品’,传播中华优秀传统文化”的要求契合。
“最吸引人的还是价格优势。”留学生王昊给记者算了笔账,免税商品免征关税、增值税和消费税,比国内专柜价格优惠明显,“比如一款常用的面霜,专柜卖1200多元,免税店估计能便宜300多元。”
旺盛的出行需求也将为免税店提供广阔的消费基础。截至2025年10月29日,西安口岸出入境旅客数量已超过170万人次,同比增长53%。
陕西省社会科学院文化旅游研究中心主任张燕表示:“西安市内免税店以‘免税+文旅+消费’模式整合产业链,解决机场购物时空限制,释放中高端消费潜力,推动消费回流。同时为陕货‘潮品’提供国际展示平台,助力国潮出海。既能吸引外籍游客,又能以消费窗口输出城市文化,为国际消费中心城市创建注入动力。”
文/图 本报记者 石喻涵



即将开业的西安市内免税店。