

重庆市第十八中学 发力赋能提质 “双减”落地增效

作为江北区“建设高质量教育体系”的领航学校，重庆市第十八中学(下称“十八中”)从不缺改革的勇气和创新的精神。“双减”以来，十八中围绕“树本砺新”核心理念高质量推进、高标准落实，掀起一场刀刃向内的教育教学系统化改革，推进“双减”工作往深里走、往实里走、往高里走，交出了一份有质感、有温度、有厚度的高质量答卷。

十八中校长罗丞认为，“双减”让教育回归到学校本身，为学校的高质量发展带来了机遇和挑战，同时也撬动教育教学变革，推进学校转型，让学生们真正健康快乐成长。

破题 从作业设计寻找突破

一道作业题牵涉千家万户。“写不完的作业、考不完的卷子”是困扰学生、家长的“老大难”问题，也是“双减”政策下必须直面的改革领域。

如何破题?十八中经过细致研究，制定一系列规章制度，合理确定作业结构比例，实现作业总量和种类平衡。

作业总量严管理。学校规定初中生作业时间每天不超过1.5小时，高中生每天不超过2小时;内容方面，学校进行“四化”设计，确保作业“瘦身”效果不打折。

作业设计差异化。学校实行作业差异化管理，由教师对作业难度、数量和类型进行分层，为不同水平的学生提供个性化作业。如英语作业中则出现了“巩固型、发展型、创新型”三大类型分类，学生可自行选择作业类型。

学科作业不重复。学校推行作业融合化管理，有效避免了重复性作业的出现。如初一语文针对一单元古代诗歌四首的教学内容，将作业设计为“结合你对诗歌的理解，用图画的方式来展现四首诗歌的意境”，可实现一道题同时考察学生多种能力，达到作业减量不减质的目的。

作业辅导精细化。学校以“每班一导师，每楼一辅师”的方式对学生作业进行辅导。课后延时服务时段，每个班级安排一名班主任导师，监督学生自主完成作业;每层楼安排一名学科辅导老师，对完成作业



利用课后服务时间开展丰富多彩的美术社团活动

有困难的学生进行答疑辅导。

作业评价科学化。学校安排专人专时检查教师批改作业的情况，并通过量表的形式，督促教师对错题进行追根溯源，全面分析学生的知识体系、思维方法、学习策略，从而明确和改善教师教学的改进方向。

多措并举、多管齐下的作业管理“组合拳”，让作业精起来，让负担减下来，变化的背后，凝聚了教师在作业设计中的智慧和心血，更折射出德智体美劳全面发展的育人理念。

变革 以深耕课堂提升效益

十八中认为，减负提质的核心在课堂，课堂既是落实“双减”的主战场，也是促进学生真发展的试金石。

在初一美术课《策划一次出游活动》上，郑佑老师打破学科边界，以情景式、体验式教学方法，巧妙融入语文、历史、地理等学科知识，让学生从不同角度、不同侧面深入地理解美术概念的涵义和外延，实现知识的真正理解与迁移……这是十八中以“精准课堂”提升课堂效益的一个精彩案例，类似这样的案例在学校比比皆是。

借助游戏式学习、社会情感式学习、实验探究式学习、混合体验式学习等方式，将“五育并举”化作教师教学的利剑，让师生在教与学之中双双获益。是十八中“精准课堂”的内核。

除了“精准课堂”建设，十八中深耕课改教研，加快推动“未来学校”和“智慧教室”建设，全面提升课堂教学质量，实现学生课堂学习效果的乘数效应。

课程建设上，学校将富有重庆十八中特色的课程品牌“4C课程”升级为“4T课程”，推动国家课程校本化、校本课程精品化、社团活动课程化、人才培养多元化;现已建成文史哲融通视域下的大语文课程基地、传统文化视域下的英语课程基地等两个市级课程创新基地;6门校本课程被评为市级精品选修课程，4个学生社团被评为市级精品社团，80余位老师在国家级、市级讲课比赛中获得一等奖。

为赋能教师成长，十八中关注每位的专业教师，定期聘请市内、外知名专家到校讲学，提升教师教学理论水平;每个校区开设教师阅读书吧，为教师创造良好的学习环境;建立名师工作室、实施“师徒结对”，增强名教师的辐射引领作用，促进青年教师快速成长，有效推动“双减”工作落落实地。

重构 借课后服务多元发展

每天下午5点左右，十八中校园开始热闹起来了:操场上，田径、啦啦操、篮球等社团成员挥洒汗水，活力四射;教学楼里，阅读、绘画、跳舞、科创……学生兴致勃勃参与其中。

“双减”是要减去过重的负担，让学生在生活和实践中收获成长。为实现这一教育愿景，十八中以江北区推行的课后服务“五个一点”(即读一点名著、做一点运动、学一点艺术、行一点劳动、会一点科创)为依托，升级课后延时服务，让学生“空档期”成为“生长期”，为学生全

面发展做加法。

十八中课后延时服务分为两个阶段:第一阶段下午5点到6点是作业辅导时间，学生在这段时间内集中完成作业;第二阶段，学生可根据兴趣选择多元化的“五个一点”课后服务套餐。

在此基础上，十八中还着重于社团课程、劳动教育、科技创新等方面的育人价值开发。

加强社团建设，拓宽成长空间。为给学生提供广阔的发展舞台，十八中依托社团，广泛开展读书活动，激励学生广泛阅读;成立14个体育社团，完善体育教学模式，保证学生每天有至少1小时在校运动时间，每名都能掌握1项-2项运动技能;通过打造艺术长廊、举办文艺活动、成立艺术社团等多种方式，提高学生艺术修养。

强化劳动教育，融入日常教学。学校建成了包括13块菜园和一个果园在内的生态实践基地，以该基地为依托，以劳动课程为载体，融合文学、哲学、生物学科知识，让学生在劳动中感知传统文化的魅力，提升科学素养和实践能力。

注重科技创新，发展科创思维。学校依托STEAM社团和创客中心，为学生提供3D打印建模、DIY创意激光切割等教学资源与平台，培养学生的科学思维和创新能力。目前，十八中已有145位学生在国家级、市级科创比赛中获奖176项，4位学生获得科技创新区长奖。

眼下，“双减”风劲潮涌，扬帆破浪势在必行，改革之路任重道远，更需快马加鞭。接下来，十八中将坚持立德树人教育本源，持续推进“双

减”工作规范化、“五项管理”常态化，深化教育教学改革，助力学生全面发展、健康成长。

谭苒 吴小西 王玲美
 图片由重庆市第十八中学提供

声音>>> “双减”之声

新学期，作业形式更加丰富了，比如文科更多的是阅读实践类作业，理科类题量大幅减少，虽然总体作业压力减少了，但是我学习的深度和质量并没有降低。

作业少了，空闲时间更多了，我在家看看课外书，每天下午都会和同学一起打球，劳逸结合，学习比之前更有动力了。

——铁山坪校区初二18班学生 程延

作业少了，考试少了，孩子脸上的笑容都多了。每周回家都喜滋滋地跟我们分享这周在学校参加了什么课外活动，读了什么书，交了哪些新朋友。马上寒假到了，孩子已经开始做起了寒假复习规划，还提出要上交手机，看到孩子这么自觉，作为家长觉得很高兴。

——学生家长 胡轲

本学期来，作业量只有以往的三分之一，一开始我们还有点担心，怕学生成绩下降。但事实证明，学生的学习效果并没有降低。接下来，我们将继续注重引导学生自主学习、深度学习、拓展学习，激发学生的学习内驱力。

——教学教师 何文峰

重庆市女子职业高级中学 创新育人模式 打造中职课程思政范本

课程思政是全面贯彻党的教育方针，落实新时代立德树人根本任务的重要举措，是切实构建“三全育人”办学格局的关键一步。

从2014年，重庆市女子职业高级中学(下称“女职中”)就启动思政教育研究与改革，经过近8年理论与实践的交互生成和多维升华，逐渐形成以“丹凤和声”为主线的“聚焦立德树人、立足全域课程、强化内生过程、激活学生主体、注重价值生态”的“1234”课程思政育人模式，该模式是对中职学生思想道德建设的理念、平台、机制、模式创新进行有益的尝试。学校也在此基础上构建起了“学校有氛围、系部有特色、专业有特点、课程有品牌、授课有风格、教师有榜样、成果有固化”的课程思政工作良好局面，对引领中职学校开展新时代育人模式创新与变革具有时代意义的课堂革命具有重要的探索价值。

“两协同”定主体 大思政工作格局逐步形成

“青藏铁路建设条件之苦、难度之大、要求之高，在世界铁路建设史上前所未有。”……合唱课上，老师通过介绍歌曲《天路》的创作背景，激发学生爱国情怀，树立不怕艰险敢于探索的奋斗精神。

“用绘画画出时代中国对世界的贡献，用童谣唱出共产党人对幸福生活的引领。所以我们今天的幼儿简笔画和童谣编排课，必须注重导出时代的源头活水。”学前教育艺术课上，老师时刻灌注国情党恩。

此类课堂是女职中在“1234”课程思政育人模式的指导下，实施课程思政后的一个个案例缩影。

“1234”课程思政育人模式内涵是什么?据介绍，该模式内涵主要包括“一中心两协同三要素四评价”。“1”即“一中心”定内容，这一个中心便是以立德树人为中心不动摇。在此基础上，女职中围绕中职学校课程思政的痛点、难点展开深入探索和实践。

以往，中职学校价值引领和知识传授的割裂现象严重，思想政治教育缺乏亲切感、实效性。

女职中党委通过以教师座谈、企业访谈等形式进行调研，厘清思想政治教育的目标、内容、要求，明确党建工作和教学工作同为课程思政主体的重要判断，两项工作同规划、同部署、同实施，将价值引领和知识传授有效结合，实现课程思政言之有物、落地有声。

结合中职教育产教融合、校企合作特性，女职中协同企业，实现职前职后人才一体化贯通培养，校

企思政育人双主体。具体实施上，将文化课、技能课与企业“三岗”实习、岗位能力培训相结合，创新师徒结对型、网络大课堂为主形式的教学方式，由校企共同设计人培方案、共同开展教育管理、共同实施考核评价，防止出现正态性的校内课程思政与松散性的校外课程思政脱节的现象。

“三要素”析路径 实现全员全过程全方位育人

“思想政治坚定、德技并修、全面发展，具有良好的职业道德、沟通能力和团队协作精神……”这是女职中护理专业人才培养方案里毕业生的标准。

课程思政人人培，源于2019年。女职中以学校思想政治理论课教师座谈会精神与会议要求为新起点，针对思想政治教育抓手不强等问题，形成了“三主三层”育人体系，以“三要素”构建课程思政新路径。

具体而言，第一要素是畅通主渠道，按“专业—课程—课堂”教学层级，全过程课程思政;第二要素是建好“主阵地”，按“教学课堂—活动课堂—社会课堂”教学空间，全方位课程思政;第三要素是充实“主力军”，联合“学校教师—企业导师—社会名师”，全员课程思政。

“通过对课程思政任务的递进式的分解、落地，课程思政阵地的发掘、拓展和课程思政主力军的培



传统文化融入艺术课程

养、充实，学校正逐步形成‘课程门类有思政、课堂处处重德育’的良好局面。”女职中相关负责人介绍。

值得一提的是，继2021年学校艺术课程组获得教育部课程思政优秀团队之后，近日，市人社局公布2021年重庆市教学成果表彰结果，女职中“养老育幼紧缺领域人才中高职贯通培养改革实践”荣获中等职业技术学校教学成果一等奖，这正是学校构建“三主三层”育人体系下一次重要成果收获。

据介绍，该成果的创新点之一就是“课程即思政”理念构建“三进三融三多”课程思政教育模式，体现将课程思政全方位落实到教学每一个环节中，促进思想政治教育与技术技能培养的融合统一。

“四评价”看效果 科学系统评判育人成果

考核评价是提质的关键，为了突破原有评价模式的主观性和片面性，女职用多维度的评价工具，以系统设计、过程记录、综合评价为主要方式，探索形成学业评价、活动评价、企业评价和家庭评价“四位一体”评价体系。

学业评价方面，学校以中职生综合素质评价为平台，以教师评价、同学互评、学生自评交叉评价、检验课程思政对学生思想政治水平的综合影响;活动评价以中职生成长护照为载体，对学生在校参与课程、活动情况、获得职业资格情况进行登记和分数换算，为学生

实习、就业提供可供参考的数据信息;邀请企业对“三岗实习”进行鉴定，从职业道德、职业水平等方面进行评价;借助家庭评价推动家校合力育人，帮助学生正确认识自己在思想品德方面的进步和不足。

如此，既关注标准，又关注成长的“四位一体”评价体系形成，为更好掌握、评判、引导学生思政教育，为后续课程思政策略制定奠定了基础。

经过数年的创新实践，如今的女职中课程思政理念深入人心，思政元素已成为学校课堂的必备要素，课程建设成果显著，人才培养质量提升，学校步入内涵建设和改革发展的新阶段。

谭苒 吴小西 王玲美
 图片由重庆市女子职业高级中学提供

链接>>> “三全育人”显成效 课程思政结硕果

育人质量提升。近3年，学生参加全国、市级技能大赛、文明风采大赛获奖近300项，毕业生就业率100%、毕业生满意度96.86%、用人单位满意率高达96%。学生素质得到各级领导的认可和赞誉。

辐射示范效应。学校艺术课程团队被教育部评为课程思政示范课程、教学名师和示范教学团队;幼儿文学课程团队被重庆市教委评为课程思政示范课程、教学名师和示范教学团队;教师代表课程思政经验材料《引导中职生扣好人生第一粒扣子》刊载中宣部“形势政策网”;课程思政论文《中职学前教育专业舞蹈课程的德育探索》等发表在核心期刊，教师发表相关文章38篇，立项相关课题7项;主编教材并获得教育部首届教材奖;团队成员修订专业人才培养方案、课程标准20余个/门。

社会影响力提升。近5年，学校被评为中国职业教育百强学校、全国非遗特色院校、“双城杯”黄炎培优秀学校、市教育系统先进基层党组织、市立德树人特色项目研究基地，获建市级优质专业等项目建设项目17个，先后荣获教学成果奖国家级二等奖1项，市级一等奖3项、二等奖4项。