

“双减”政策，呼吁教育回归育人的初心，为构建良好的教育生态提质增效。  
“双减”以来，云阳县将落实“双减”作为贯彻党的教育方针的政治任务、构建教育良好生态的关键举措和回应群众关切的民生工程，坚持以建设高质量教育体系为核心，充分发挥学校主阵地作

用，着力提高教学质量、作业管理水平和课后服务水平，不断创新课堂教学、课程建设和作业设计，多措并举抓落实，阶段性成效显现，教育良好生态已然形成，义务教育阶段学生作业负担、家长的校外培训经济负担有效减轻，全县广大学生全面发展、健康成长，“双减”在云阳大地上落地生根、开花结果。

## 云阳 提质增效“加减法” “双减”落地见成效

### 云阳县实验小学

#### “加”课后服务保障 “减”课后作业负担

播音主持、戏曲舞蹈、电脑编程、各种体育活动……每天下午4点至6点，云阳县实验小学的学生们都会根据各自需求、兴趣爱好以及特长，自主选择课后服务，开展各项社团活动，在宽松和谐的环境中挖掘自身潜能，学习各项技能，丰富课余时间，每个学生都切身感受到学校作业量减少了，户外活动明显增多，延时课越来越有趣。  
这是云阳实验小学为有效落实“双减”，在课后服务方面的提质升级——学校从“为金色童年增光添彩”教育理念出发，根据“双减”及新课程改革要求，围绕云阳县“2+X”项目建设，积极打造高质量、特色化的“升级版”课后服务，以推动课后服务从“有”转“优”，用实际行动减轻学生过重的课业、培训负担，促进学生健康快乐成长及教育质量提能升级。  
如何升级课后服务？学校从“加”课后服务保障，“减”课后作业负担方面着手推进，在组织、制度、师资、生源等多个方面增加保障，确保组织有力，政策层层落实，设备设施完善、师资充

足。同时，采取“5+8+2”的方式（即课后服务每周开展5课时书法培训、8课时作业辅导、2课时特色社团活动），以保证作业辅导、培优补差的时间，又兼顾社团活动、特色发展的时间，真正实现“减负提质，优质均衡”的“双减”目标，从而使每一名学生都能在这场改革中受益。  
学校成立了113个年级社团、10个校级社团，如篮球、武术、乒乓球、古筝等，学生、教师自愿参与课后服务率均达到100%，家长满意度达100%。尤其学校的精品社团——篮球，配备4名专职体育教师指导训练，确保了社团活动的高品质开展，取得了丰硕成果。近年来捷报频传，在县小学生篮球比赛中，学校篮球队连续3年荣获男子组、女子组双冠军，在重庆市2021年小学生篮球比赛中，斩获男子组冠军、女子组亚军的好成绩……“质量+特色”“合格+特长”办学特色充分彰显，让学生特长得到发展，个性得到张扬，受到社会广泛好评。



实验小学的社团活动——武术

### 云阳县第二初级中学

#### “加”作业分层设计创新 “减”机械性训练和题海战术

作业是学校教学中不可或缺的一环，也是教育教学“牵一发而动全身”的关键点。在优化学生作业方面，云阳县第二初级中学不断深化作业管理，探索分层作业设计，创新管理新平台、作业新方式、特色新路径为抓手的“三新”推进机制，以“小切口”撬动学校教学生态改革，促进了学生的全面发展。

为此，学校以精细作业管理、精研作业设计为思路，以“五减五增二取消”为路径，实现校长目标管理、分管教学副校长过程管理、教科室具体负责三位一体的管理机制，作业分层设计全面落实，学生作业负担有效减轻。

据学校相关负责人介绍，“五减”，即一减重复性、机械性的作业；二减无目标、无重点的作业；三减不适合学情的作业；四减作业种类，整合课堂作业，取消家庭作业；五减作业时间，每天语、数、外三科作业总时间不得超过90分钟，其余各科时间总量不超过30分钟。

“五增”，即一增作业目标梳理；二增分层作业布置；三增每日错题积累；四增阅读作业；五增实践性作业。

“二取消”，即取消周三的语文、英语作业，取消政治、历史、生物、地理的课后作业，直指课堂提质。

同时，学校推行“五点五环”典雅课堂，解决了“教什么”和“怎么教”的问题。备课抓“五点”——抓重点、破难点、明考点、找疑点、拓展创新点，上课抓“五环”——自主预习、课堂学习、巩固复习、梳理分享、反馈提升，向40分钟要质量。以数学课为例，在28分钟内完成前两环，再用9-12分钟完成三四环，通过“微型卷”进行有针对性的、现场的笔头训练，在课堂中夯实基础、发现问题、纠正错误，“观、导、纠、评”多管齐下，用高效的课堂取代课下机械性重复性的训练，让学生学得更好、更快、更全面、更轻松。

通过优化分层作业“定时定量定学生”，摒弃机械重复的作业，减轻学生作业负担，增加开放性、实践性、探究性作业，满足了学生多样化、个性化需求，提高了学生综合素养，有力推动了学校教育教学质量全面提升。近年来，学校被评为全国青少年篮球特色学校，先后荣获重庆市“课堂器乐”比赛一等奖、县级教学质量一等奖。



第二初级中学的“五点五环”典雅课堂

### 云阳县凤鸣小学

#### “加”课堂教学提升教师素养 “减”填鸭式死板课堂

“双减”的关键是提高课堂教学质量，让学生的学习回归课堂主阵地。  
“双减”政策出台以来，学生的作业负担得到有效减轻，校外培训机构得到有效治理，教育生态越来越好。“双减”背景下的课堂教学应是什么样子的？  
云阳县凤鸣小学坚持“办负责任的教育、为学生未来奠基”办学理念，因地制宜制宜，以“课程建设和教师素养”为抓手，全面提高课堂教学质量，力促办学水平提档升级。  
在课程建设方面，以阅读和写字“星级”评比、心理健康“五步工作法”、育人质量“一线四点”、“飞象”双师教学模式4个方面为抓手，对标新课标要求，结合学生发展实际，开发校本课程28门，对学生因材施教，促进学生全面发展、健康而有个性的发展。  
在提升教师素养方面。备课前，精心安排“学”，夯实理论基础，下足提前功夫。组织市内外专家“高效课堂”培训、县级名师就“双减背景下”教学

设计的专题讲座、名师教材解读培训、“新课程标准”解读培训，这些活动的开展，有效促进教师专业素养的提升。  
课堂上，用心上台“讲”，提升教学技能。教师在课堂上做好“五动”，即“问题驱动、情境调动、方法撬动、平台互动、评价能动”，学生动起来了，课堂活起来了，课堂效率高起来了。  
课堂后，尽心竭力“研”，用活动推动教师素养提升。校内全员“公开课大比拼”，片区教师基本功大赛，“党史知识竞赛”，“凤凰杯”优质课大赛，幼小衔接、教学经验分享，作业设计比赛等活动以研促培。老师们围绕课程理念、教学策略、学生问题展开课题研究，在不断学习、研究、实践、反思，形成发现问题、研究问题、解决问题、创新方法的教研新常态，教师专业素质进一步提高，促进学校办学质量全面提升。  
在2022年的各项考核评比中，凤鸣小学荣获县级综合考核一等奖、党建工作先进集体等多项荣誉。



凤鸣小学教师在课堂上指导学生阅读

### 云阳县天景初级中学

#### “加”课程建设组合拳 “减”作业布置总量

当课堂教学进行到《老山界》《回延安》《传统节日》等红色传统文化单元时，传统文化、红色基因课程等校本课程也适时推进；当课堂教学涉及《政治制度》《网络改变世界》，老师们会将新闻课、科技等校本课程成果运用其中……这是云阳县天景初级中学围绕“双减”政策精心谋划，科学安排的“三拳”助力课程建设组合拳——在实施校本课程过程中，将传统文化与课堂教学有机融合、特色教育与社团活动有机融合、课后服务与分层教学有机融合。

第一拳开发多元校本课程。在云阳县天景初级中学，从习惯养成到传统文化，再到学科领域，都研发了相对应的校本课程，以扩充课堂教学中的知识广度。例如从学生日常行为出发，开发培养良好习惯的《天景初中学生十大习惯》校本课程；从理论结合实践出发，研发培养学生艺术鉴赏力的《舌尖上的舞蹈》等。同时，学校将文化、活动、励志这三大课程细分为21个小类以扩充学生的知识宽度，其中文化课程分为传统文化课程、红色基因课程、新闻阅读课程、实验课程等，活动课程分为体育艺术课程、科技劳动课程、心理研学课程等，励志课程为师兄师姐讲座、星光工程激励等，让学生各取所长、学有所获。

第二拳开展特色社团活动。云阳县天景初级中学开设有合唱、舞蹈、古筝、竖笛等21个特色社团，拥有合唱、舞蹈等4个市级特色项目，松果艺术工作坊、科技等5个县级特色项目，以及羽毛球、书法等3个校级普及项目。在每天下午40分钟的社团课中，活动课程深度融合其中，让学生发展兴趣的同时，培养特长，扩展知识体系。

第三拳实施分层教学、分层作业、分层辅导。在云阳县天景初级中学，分层作业制度受到学生的认可和欢迎，学校将文化课改三分层，不同层次、不同学习能力的学生能自主选择适合自己的作业并完成，在满足自身学业需求的同时，又减轻了课业负担，学习兴趣进一步提高。

“双减”一年，成效明显。学生们普遍反映，“作业总量减下来了，作业质量提高了，作业形式活起来了，学习兴趣增加了”。近年来，学生荣获市级县级文体、科技、写作等荣誉27项，教师获得市级县级奖励300余项，学校也收获了重庆市班级合唱一等奖、市校园集体舞一等奖、重庆市文明校园等多个市级奖项。



天景初中的孩子们在课后服务课程中自主选择舞蹈社团

### 云阳县民德小学

#### “加”特色发展路径 “减”学生压力和家长焦虑

“双减”是政策，对强化学校的教育主阵地作用、促进学生全面发展提出明确要求。这一点在民德小学体现明显。  
自“双减”政策实施以来，学校以学生可持续发展为根本，走出了一条契合学校实际、符合时代要求的特色发展之路，形成了鲜明的办学特色。  
作为教育部表彰的全国校园足球特色学校，民德小学曾获得15次云阳县冠军、5次重庆市冠军。“双减”以来，学校深入落实“充分保证学生课余时间体育活动”的要求，坚持“以球健体、以球启智、以体育德、以体育人”的校园足球发展理念，以普及校园足球运动为路径，强身健体为出发点，团队合作为目标，紧紧围绕“踢好球、读好书、做好人”建构校园体育文化，积极营造健康向上、奋勇拼搏的校园足球文化氛围，培养学生坚毅顽强的意志品质和团结协作的合作精神，让“双减”真正落到实处。

7年来，民德小学共开展班级足球比赛3600余场次，参赛学生达7.5万余人次，“人人都参与，班班有球队，天天有训练，周周有比赛”的校园足球氛围日益浓厚。  
足球小将曾允鲜就在这样的氛围下成长起来的。是四年级开始练习足球，她随队5次夺得县级、市级冠军，先后被评为云阳县最有价值球员、重庆市最佳阵容队员、重庆市校园足球未来之星、全国校园足球夏令营分营最佳阵容队员。足球场上霸气显露的曾允鲜受到了老师、家长的看重和同学的仰慕，更为她带来了学习生活中的自信。现在的她在29中担任女子足球队队长，前不久刚刚获得国家一级足球运动员资格。  
大力推行“双减”政策，探索特色发展路径，校园足球活动不仅带动了学生身体素质的全面提高，也促进了教育教学质量整体提升，推动素质教育落地见效。



民德小学的孩子们在“校长杯”校园足球联赛中体验运动的快乐

李保宣 刘坤  
图片由各学校提供