

重庆七中 “双减”落地生根 育人硕果盈枝

精准施策 播下“改革种子”

“双减”工作是深化教育改革、推进教育模式创新的新尝试和新要求，既为学校教育提质增效提供了新思路，又对学校传统教育模式转变提出了挑战。

国家有政策，学校有行动。在重庆七中看来，“双减”要真正落地生根，需要孕育肥沃的土壤，学校以强化顶层设计，聚合多元主体打好减负“组合拳”，形成系统化“提质增效、轻负优质”对策。

学校管理效能提升，教师成长精进向上，学生发展“五育”融合，家校共育深度互助，教学质量不断攀升……重庆七中校园一片欣欣向荣的教育景象。

自2021年7月“双减”拉开帷幕，重庆七中围绕立德树根本任务，吹响改革号角，一路铿锵前行。学校秉承“未来教育”办学理念，“关照”学生本体、教师本体和家長本体，“淬炼”课程效能、管理效能、服务效能，发挥学校教育主阵地作用，抓实减负提质成效，让“双减”落地生根，展现出蓬勃的教育生态。

七中通过教师会、家长会、家校“悦读”班、班会课和学校媒体矩阵引导教师、家长和学生认真学习文件精神，宣讲素质教育观、全面发展观，取得家长、社会的理解和支持，从内心认同“双减”的必要和必然，形成教育合力。

学校开齐开足开好部颁课程，精心打造卓越课堂，不随意增加学生的学习时间，保证学生课外活动和锻炼时间，不打疲劳战，聚焦高效率。实行主题研讨常态化，课堂教学科学化，教学管理精细化，成长引领制度化，向教研要质量，向课堂要质量，向管理要质量，推动初中整体优质发展。

严格执行书面作业时间刻度，每个班级每天的作业都上墙公示，自我约束、相互监督。精心研究作业设计，教师下“题海”精选作业内容，科学设定作业形式，切实发挥好作业育人功能，作业做到精选、精练、精批、精评，做到“质”“量”兼备，使学生做适合自己发展的作业，让个性化作业设计满足学生发展需求。

开设文体活动、非遗传承、公益讲座、法制宣传、兴趣特长等课后服务课程，设置科技制作、文艺创作、生存劳作等活动，开展两江机器人中心、重庆大学创业产业园等品质研学活动，丰富课后服务形式，提升课后服务质量。



学校举行科技节活动

提质增效 花开别样精彩

捏塑一个哆啦A梦、调制一杯鸡尾酒或是制作一册红色文化绘本……七中学生的课后作业不再是枯燥的题海，而是生动有趣的新式作业。

这是重庆七中进一步减轻义务教育阶段学生作业负担的一个缩影。

书面作业不超量、不超纲、不超时，学校形成了学科、班级、年级三级作业总量调控机制。作业注重实践性、探究性和综合性，开发了科技制作、文艺创作、生存劳作等特色作业。

在课后服务时段推进活动类课程建设，拓宽学习途径，提供更轻松、更广阔的学习平台。“梦想导师 助燃科技梦”院士专家系列讲座、重大重点实验室研学之旅、“新中国·老物件”展历史研学等全学段61门活动类课程如期开展，成为同学们的期待。

教师教得更起劲，追求教学设计指向核心素养，课堂更加关注学生学

习，教研更加注重作业设计。

聚焦“双减”要求，学校教研活动主动转型，教师专业发展主动发力，以“青蓝工程”“骨干工程”“教育家工程”及北师大德涵养项目、明德云学堂等为抓手，渐进式培养师德高尚、业务精良、结构合理、指向未来的教师队伍，为实施未来教育奠基。聚焦学生良好的学习态度和学习习惯的培养，课堂教学更加善于运用课堂互动教学模式并精心创建学习环境，提升学生体验。作业设计追求总量更少，内容更精，构建起“分类分层、跨学科项目式”作业模式，每个单元和课时的作业都经过备课组研讨，越来越多的教师设计个性化特色的体验式作业。

学校重视学法指导，大力推进以概念、回顾、简化、传授为关键四步的费曼学习法，用科学方法培养学生学习习惯，提高学习效率，成效显著。92.73%的学生感觉作业量和强度适中，83.52%的学生在家用于做作业的时间明显减少。越来越多的同学学会

了自主学习、自我约束和自我规划。学校丰富多彩的特色课程满足了他们全面发展和个性化需求，83.85%的学生对人工智能、STEM、非遗传承等拓展课程兴趣盎然。

“双减”工作需得到家长、社会的理解、支持和配合，形成家校协同育人机制，家长们越来越尊重孩子成长的规律，努力营造健康和谐的家庭氛围。同时，随着学校“情系家校、为爱同行”家长悦读班的开设，越来越多的家长在阅读中悦纳自己，更为孩子的成长提供了温暖的助力。

持续深化 夯实双减成果

“双减”是一项久久为功的系统性工程，需要家长转变观念、教师破除惯性、社会改革评价，更重要的是，需要提升人才素质。”重庆七中校长陈权表示，“提质”的关键，在于进一步提升课堂教育教学质量，让学生在校“吃饱”“吃好”，“发育好”“成长好”，才能让学生回归校园，让教育回归主流，回归学生的健康全面发展。

办人民满意的教育，要满足群众对美好教育的需求。实践证明，重庆七中抓实“双减”，非但没有影响教育教学质量，反而以更科学的方式实现了教育高质量发展，得到社会、家长衷心认可。

为未来育人、育未来有用之人。面向未来，重庆七中将始终秉持“未来教育”办学理念，着力打造精良师资队伍，提升教师专业素养，加大教研力度，加强课堂督导，向课堂要效率，向作业要质量，为课后减负。

同时，学校将进一步加强“双减”与“五项管理”相融合，五育并举促进学生全面发展。实行“作业辅导+特色课程”的课后服务，推进初中课程融合，依托既有语文、体育、美术、地理四大市级课程创新基地，以优质多元

的特色化高质量育人模式，服务学生个性化发展，致力于把学生培养成具有“人文素养、科学精神、强壮体魄、健全人格”的时代新人。

文方强 洪伟
图片由重庆七中提供

数说成果



学校先后被授予全国校园足球先进学校，全国青少年科普创新基地，教育部“基于教学改革、融合信息技术的新型教与学模式”首批授牌实验学校，全国中小学心理健康特色学校，教育部首批全国健康学校建设单位；荣获重庆市教育系统先进基层党组织，重庆市青少年科普创新教育基地，重庆市教育信息化先进单位，重庆市班主任培养示范基地。

2021年以来，学校集体艺体类获国家级奖4项、市级14项，学生获国际级奖14人次、国家级奖60人次、市级奖286人次；学校集体科创类获市级奖2项，学生获市级奖28人次；教师获国家级奖23人次、市级奖221人次，其中作业设计获市级奖15人次。

石榴花儿向党开 唱响团结主旋律

——重庆西藏中学深入推进各族青少年交流计划

凝聚全校合力 党委牵头绘好同心圆

在重庆1949大剧院观看大型红色实景式历史舞台剧，回顾革命先烈为坚持崇高理想信念、冲破黑暗、奔向黎明、自我牺牲的历史；在红岩魂陈列馆、白公馆、渣滓洞感受革命烈士救亡图存的爱国精神和敢于牺牲的奉献精神……

去年3月以来，在市区民宗委、市、区教委指导下，重庆西藏中学积极承担各族青少年交流计划的工作任务，1年多的时间，学校开展多项主题活动，营造了良好的民族交流氛围，有力促进了各族青少年交往交流交融，为铸牢中华民族共同体意识作出了积极贡献。

创新交流形式 促青少年结成亲密伙伴

20根细线，一个长方形金属网，数块积木，将20个人的心紧紧连在一起，队长精准判断，队员听从指挥，慢慢挪动，轻轻松手，20个人的



重庆西藏中学校组织学生开展实践研学活动，促进交往交流交融

眼睛从未离开过共同的目标，20颗心前所未有的一起跳动，最终合力筑塔成功……10月22日，重庆西藏中学校组织毕业年级师生走进重庆环·生命安全研学基地，开展了一场以“共筑青春梦想 牢记责任担当”为主题，围绕“共绘青春蓝图”“合力筑塔”“勇攀高峰”“翻越毕业墙”“征服汉诺塔”等五个项目的研学实践活动。

活动中，一场场团体协作的游戏让学生们体验了信任、服从、执行、团结的强大力量，也提升了学生们应急技能、劳动素养和珍爱生命的意识。除此之外，学校还组织了学生们“行走红岩”，开展“传承红色基因”研学教育，在参观红岩魂陈列馆、白公馆、渣

滓洞监狱的过程中，感受革命烈士的革命理想火花与碧血丹心筑忠诚的“红岩精神”。

“能够和南开中学的同学们互动，我非常开心，希望今后能有更多的机会和他们一起交流学习。”重庆西藏中学和重庆南开中学联合开展的“青春之行”联谊活动让重庆西藏中学的学生嘎玛拉姆激动不已。

近年来，重庆西藏中学依托本地历史文化资源，开展“结对牵手”行动，持续深化区内各族少年儿童之间的交流活动，青少年相互交流、共同成长，增进了友谊。除此之外，在团市委组织下，学校还举办了“渝昌青少年心连心”活动，让昌都的孩子来到重庆藏

中，丰富了重庆、昌都两地青少年交流形式。

学校校长李胜表示，一次次参观走访，一场场交流活动，让学生们结成了亲密伙伴，感受和传递着中华民族一家亲的深厚情谊，更加坚定了对中华文化的高度认同，成为铸牢中华民族共同体意识的坚定践行者、宣传者。

立足课堂教学 增强中华民族共同体意识

一直以来，重庆西藏中学都在不断尝试将民族团结教育和课堂教学相结合，抓住课堂上合适的环节开展民族团结教育，并探索创新了大思政课程的融合建设，希望学生们能在实践感悟中增强中华民族共同体意识。因此，学校政治教研组以“关注乡村振兴”为主题，开展了“博观藏中小论坛”，指导各族青少年学生深入了解我国的乡村现状，了解国家关于乡村振兴的政策措施，帮助各族青少年将自己的前途命运与乡村振兴、民族复兴“双向奔赴”，同国家、民族的前途命运紧紧联系在一起。

“要好好准备吃大苦，耐大劳，夜间演习，紧急集合，长途行军，马上参加战斗，同敌人拼刺刀，英勇的杀敌人的思想，养成战斗作风……”暑假期间，来自重庆西藏中学的优秀学生拉措卓玛为阿里改则县完全小学的同学带来了一篇《愿你锻炼成钢——1968年3月2日滕代远致儿子滕久耕》的故事。听着她娓娓道来的红色家风故事，阿里改则县完全小学的同学们沉浸其中，感受着革命先烈滕代

远对革命理想信念的坚定执着、对党的无限忠诚和舍生取义的崇高气节，感受着他那坚定不移的信念、顽强不屈的意志，为共产主义理想献身的精神。

据悉，今年重庆西藏中学以“薪火传承颂党恩，红色家风我宣讲”为主题，39名宣讲员陆续走进了西藏自治区7个地市的中小学、电视台、福利院、村委会、牧区等，开展了41场的宣讲活动，学生们完成宣讲后，还以宣讲日记的形式记载宣讲历程，形成心得成果在学校微信平台上推广，从雪域高原辐射回山城重庆。

丰富多彩的交往交流交融活动，不断凝聚青年共识、团结青年力量，各族青年在交流学习中相互理解、共同进步，像石榴籽一样紧紧抱在一起，在新时代的火热实践中共同书写青春篇章。

李宗良表示，学校作为重庆市民族团结进步工作的重要窗口，将积极担当，以铸牢中华民族共同体意识为主线，以各族青少年跨区域、全方位、多样化交流活动为抓手，教育引导各族青少年增强对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，真正成为具有坚定中华民族共同体意识的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。

何建元 冯汤 汤朝扬
图片由重庆西藏中学提供

