

# 万州 久久为功推进“双减” 合力奏响教育强音

教育是国之大计、党之大计。“双减”是教育领域的一项重大改革，也是促进学生全面发展、健康成长的重要途径。“双减”落地2年多来，万州区教育系统深刻领会“双减”精神，认真落实立德树人根本任务，通过提升课堂教学水平、构建高质量作业体系“双轮驱动”，全面提高课堂教学质量，研制出义务教育阶段12个学科作业——《智慧作业ABC》，推动“双减”工作落地落细。

乘着“双减”春风，万州区在教育的土壤里深耕细作，全区教育不断朝着更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的方向前进，优质教育“遍地开花”，绘制出新时代加快推进教育现代化教育强区的美丽蓝图。

## 万州第二高级中学 做好科学教育“加法” 点燃科技之光

初一年级开设“小虫大世界”“追寻古生物”等课程，初二开设“量子世界”“国家地理”等课程，初三开设“生活中的化学”“丈量宇宙”等课程。几十堂不同主题的课后服务科普课堂，是万州第二高级中学科普助力“双减”的实践载体。

科技是国家强盛之基，创新是民族进步之魂。为更好地弘扬科学精神，普及科学知识，培养学生科技能力和科学素养，万州第二高级中学增设了一大批培养科技素养的特色科普课程。

例如，在“科技探新、再创辉煌”课程中，由专业教师为学生介绍机器人的相关原理，学生体验无人机飞行、创意搭建模型、机器人编程等活动，在亲自动手实践操作过程中感受科技的神奇与美妙。

“双减”为学生“减”出一片科技的蓝天，课后服务为



机器人社团学生合作编程

科技教育创造出新的机遇。学校还组建航模、机器人等学生科技兴趣小组，定期开展校园科技节、科技活动周、科普知识讲座、科普文艺展演等多项主题活动，大力营造青少年爱科学、学科学、用科学的良好氛围。

## 万州区电报路小学 “思政”赋能英才“双减”落地培养

“古有‘大禹治水’，今有三峡工程。百万移民，举家搬迁，感动中国……”在电报路小学大思政课中，学校党委书记何光君讲述着三峡移民壮举，鼓励学生们牢记三峡移民精神，努力成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

电报路小学认为，小学阶段是学生思想品德形成的重要时期，只有全面推进“大思政课”建设，引导学生把爱国情、强国志、报国行融入人生选择和现实行动，才能进一步激发“双减”的内生动力。

学校充分发挥课堂教学的主渠道作用，以《道德与法治》课程为切入点，在各学科课堂中融入思政教育；充分挖掘地方特色资源，努力推动小课堂与社会大课堂相结合，精心打造了“小脚丫”大思政课系列课程，全面落实立德树人的根本任务。

课程“浸润式”思政教育将思想政治理论内化根植于



大思政课上，学校书记向同学们讲述三峡移民壮举

学生的内心，生成强大的内驱力，形成班风正、学风浓、校风纯的良好氛围。学校先后获得全国红旗大队、全国优秀少先队集体、重庆市文明校园、重庆市中小学德育品牌学校等荣誉称号。

## 万州区红光南滨小学 创新立体美育路径 铺就学生艺术底色

11月8日，在万州区美育工作现场会暨美育成果展上，红光南滨小学“乐之声”管乐团合奏的《龙的传人》气势恢宏，“乐之梦”合唱团合唱的《彩虹》空灵婉转，仿铜艺术工作坊数百件展品精致亮眼，赢得了参会嘉宾的一致好评。

作为万州区义务教育阶段艺术特色学校，红光南滨小学坚持推动“双减”政策下中小学校美育教学改革，努力营造向真、向善、向美的浓厚氛围。

学校以美术社团、艺术实践工作坊、美术课程为核心，丰富课后服务中的艺术课程，如手工技巧、绘画、剪纸、木工等，让学生置身于立体大美育中，提高艺术修养，陶冶美好的情操，真正实现“让每一个红光人主动和谐发展”，助推学校提升办学品质。

近年来，学校“乐之声”“乐之梦”“乐之韵”音乐社团的《家乡》《歌声与微笑》等作品获得重庆市一等奖，仿铜



红光南滨小学的特色社团—仿铜艺术

课程被评为重庆市精品课后服务案例一等奖。接下来，学校将深学笃行、一以贯之，努力让学校美育工作再上新台阶，为库区美育工作添砖加瓦。

## 万州区百安小学 打造百变“家长课堂” 家校携手共促“双减”

一千个孩子背后就有一千个职业、专长和阅历各不相同的家长，他们是孩子们身边最宝贵的教育资源。

为了促进学校与家庭教育的深度融合，发挥家校共育作用，同时也为丰富课后延时教育活动形式，万州区百安小学常态化开展“家长课堂”活动，邀请家长走进课堂、站上讲台，进行知识讲授或技能传授。

消防安全教育、交通安全教育、应急避险常识科普、园艺种植、手工编织、中医小常识、厨艺大比拼、轮滑……来自不同领域、不同行业的家长，带来一节节精彩纷呈、各具特色的精彩课程，为孩子们打开不一样的知识之窗，激发了孩子们探索欲望和学习热情。

此外，学校还通过家长开放日、家长会等方式，让家长亲眼目睹孩子在校的学习情况，了解老师的教育教



家长课堂，孩子们正在学习卫生防疫知识

学活动内容和方式，鼓励其参与到教育教学中来，积极建言献策，形成教育共识，夯实家长落实“双减”的定力和信心，为孩子全面发展、健康成长营造更优质环境。

## 万州区五桥实验学校 传承非遗剪纸“剪”出幸福童年

一把剪刀，一方红纸，剪刀飞舞，纸屑缤纷，一幅精美的剪纸作品便跃然眼前。这是发生在五桥实验学校剪纸课堂上的一幕。

剪纸艺术不仅是中国民间艺术的瑰宝，更代表了令全世界人民艳羡的中国之美。随着“双减”政策落地落实，五桥实验学校将剪纸引入课堂，高年段学生每周一节剪纸课，并在课后服务中开设非遗剪纸社团，聘请非遗剪纸传承人担任专业教师。

“将剪纸引入课程，既可以让了解剪纸文化的起源和传统，也可以培养他们的动手能力、观察力和想象力，同时增强他们对传统文化的认同感和自豪感。”学校校长裴文山介绍说。

近年来，五桥实验学校剪纸特色课程办出了水平，办出了特色，先后获重庆市剪纸特色学校、重庆市非物质



快乐的非遗剪纸课堂

文化遗产罗氏剪纸传承教育基地，学生们时常走进敬老院、社区广场展示剪纸手艺，大批优秀剪纸作品被选送至多地展览，在丰富学生校园文化生活的同时，让学生们“剪出”快乐，“剪掉”负担。

## 万州区岩口复兴学校 实践劳动促成长 “七星少年”耀复兴

岩口复兴学校地处万州区龙沙镇岩口社区，校内拥有花园、果园、菜园和植物园，具有开展劳动教育的天然优势。

多年来，岩口复兴学校立足田间地头，充分发挥劳动的育人功能，创建出“美味”“美景”“美德”劳动教育实践课程，让学生在劳动实践中接受锻炼、磨炼意志，学会用劳动创造幸福、创造未来。例如，依托学校蔬菜种植园和花卉培植实践园，在3-8年级开设蔬果种植、花卉园艺课程，让学生在“务农”“研农”中提升“爱农”情怀。

同时，常态化开展校级“劳动之星”评选、表彰，并将其纳入“学分银行制”和“七星少年”学生评价机制，让劳动教育走深走实。

“学校学生评价改革项目《建立学分银行制度促进学生全面发展》已获批重庆市第八批教育综合改革试点项目，将进一步强化学生德智体美劳全面发展。”学校负责人介绍。



学生们养成自觉主动的劳动习惯

岩口师生辛勤劳动，用心血和汗水浇灌出累累硕果。学校连续多年获初中、小学教学质量一等奖和综合考核一等奖，荣获全国五四红旗团支部、教育部建设温馨校园典型案例学校、重庆市美丽校园、重庆市教书育人先进集体、重庆市未成年人劳动教育联盟成员单位、万州区劳动教育示范学校等荣誉称号。

## 万州区分水中心小学 打造“一园二馆三课程” 劳动教育蔚然成风

手提篮子，采摘胡豆、豌豆；手持挖锄挖坑施肥，为果树松土除草……分水中心小学勤耕园里热闹又忙碌，各类劳动实践进行得如火如荼。

“劳动教育是贯穿每个孩子一生的必修课程。”学校负责人陈清华说，为深化落实“双减”工作，培养学生崇尚劳动的意识，学习基本的劳动技能，学校结合校园实际，打造“一园二馆三课程”，让学生在劳动中学习和成长。

“一园”即校内劳动教育实践基地—勤耕园，“两馆”即多功能厨艺体验馆和农耕文化展示馆，“三课程”即校本《春华秋实》种植课、《美味美味》厨艺课、《小鬼当家》生活课。通过“一园二馆三课程”引导学生体验挖地翻土、播种菜苗、收获采摘等种植活动，学会做冰糖葫芦、万州烤鱼等美食，掌握收拾床铺、整理书包、清洁教室等基本生活技能。



孩子们在厨艺馆包饺子

分水中心小学不断拓宽劳动教育渠道、丰富劳动教育内容、提高劳动教育实效，构建了完善、丰富的劳动教育体系，学生乐在其中，良好劳动习惯蔚然成风。

## 万州区新田中心小学 变革科技教育 撒下创新种子

加强科学教育、提高科学素养，既是青少年学生成长发展的需要，也是培养国家科技创新后备人才的需要。

“双减”政策实施以来，新田中心小学“减负”不“减质”，在上好科学课程基础上将信息技术与人工智能、科技等课程有机融合，利用课后服务增加机器人社团、科技社团等兴趣社团，推动学生科技活动的蓬勃开展，提高学生的科学素养和创新能力，为学生更好地适应未来社会做好充分的准备。

在科技社团课后服务中，学校充分挖掘本校专业教师的专业特长，在教学活动中通过课例示范、教学研讨、现场指导、编撰校本教材等形式带动学校科技社团特色化发展。

新田中心小学有力推进青少年科技教育改革，在全校师生中形成“爱科学、学科学、讲科学、用科学”的浓厚



学校科技社团，老师正在指导学生操作无人机

氛围。近年来，学校先后荣获第六届全国青少年无人机大赛优秀组织奖、万州区科技节优秀组织奖。学生参加市、区级科技模型大赛获一、二、三等奖，在全国青少年无人机大赛重庆市选拔赛一、二、三等奖。

## 万州区三正学校 以“球”育人 做“足”特色

当阳光洒满绿草如茵的足球场，小运动健儿们个个精神抖擞，传球、过人、射门，他们技术娴熟、动作规范，成为了三正学校一道靓丽的风景线。

自“双减”政策实施以来，为了让学生拥有更多的时间进行课外兴趣活动，三正学校持续推动“育美健体、足正行远”校园足球特色项目建设。

作为全国特色足球学校，学校每周开设一节足球专项课，由专职足球老师上课；每天40分钟的足球大课间活动，定期开展足球体育节、班级足球联赛、足球运动会等丰富多彩的足球活动，让更多学生热爱足球、享受足球，在体育运动中增强体质、锤炼意志。

目前，学校《农村九年一贯制学校足球特色构建的校本实践研究》课题已成功结题，将加大足球校本教材的研究。



三正学校足球课堂

校园足球的蓬勃发展，让全校形成“人人爱足球”“个个会足球”的良好氛围，并在市级、区级足球比赛中屡获佳绩。2020年，该校4支球队参加万州区校园足球联赛，取得了“三冠一亚”的好成绩。

## 万州区赶场初中 金钱板声响校园 非遗传承有新人

“金钱板一拿，大家听我把话插。设小组，办社团，激情竹板满校园……”冬日里，在赶场初中金钱板社团里，传来阵阵明快的节拍和朗朗上口的唱词。

赶场初中位于万州区11个乡镇重要支点培育镇乡之一的龙驹镇。为充实学生的课余时间，陶冶学生情操，开发学生潜能，学校开设了合唱、计算机、创新作文文学社、科技制作、男子篮球、花式跳绳、金钱板等兴趣社团。

其中，金钱板社团的创建，是学校基于“双减”背景，为了发扬川渝两地民间传统说唱曲艺，结合实际校情而成立的特色课后服务社团之一。学校特聘万州曲艺传承人潘光正老师，进校为学生讲述金钱板的历史文化、传承渊源、表演技艺等知识，打开曲艺大门。

去年，万州区文化馆、非遗保护中心，在赶场中学挂牌成立国家级非遗项目金钱板传承教育基地，让传统艺术之花在赶场初中校园里迸发出新的生命力。



金钱板社团的学生们演唱《大三峡》

如今，金钱板已成为赶场初中的一项特色课程，让非遗文化与校园文化相融合，在丰富学生知识的同时，播下非遗传承保护的“种子”。

赵骥 杜林燕 陈锐  
图片由各学校提供

