



万州中学教师召开“作业超市”研讨会，精心设计作业



加大科技教育力度，培养科技创新人才

重庆市万州高级中学

硬核举措直击“双减” 亮出减负提质“万中答卷”

自上而下统筹谋划 推动“双减”工作掷地有声

2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅发布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，明确“学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担1年内有效减轻、3年内成效显著，人民群众教育满意度明显提升。”一场义务教育的深刻变革，就此鸣锣。

被誉为“巴渝名校”“万州基础教育的标杆”的万州中学，始终遵循“为造就千姿百态的人才奠基”办学理念，坚持“健康成长、全面发展、多元成才”的育人思想。

面对这场必将产生深远影响的“教育变革”，万州中学于变局中开新局，迅速成立“双减”工作小组，建立以党委书记程素芳为第一责任人的工作机制，把“双减”工作作为当前和今后一个时期的重大任务，精准发力、高位推进、狠抓落实。

万州中学从切实减轻义务教育阶段学生负担、短视化、功利化问题入手，围绕学校管理、课堂高效、教师教研、课后服务、作业设计、家校合作六大核心问题逐项研究破题之策，先后出台《重庆市万州高级中学学生作业公示制度》《万州中学落实五项管理之学生体质健康管理实施办法实施方案》

拓宽教师培养渠道 赋能减负提质“主力军”

近日，万州中学物理组青年教师李围在2023年重庆市初中物理青年教师优质课大赛中荣获一等奖，充分彰显出万州中学青年教师扎实的专业素养和积极进取的精神风貌。

回忆起一个半月的备赛经历，李围说：“一次成功的课堂背后，是一个强大且成熟的团队在保驾护航。我时常为自己能遇见万中物理组这个‘大家庭’而心怀感恩，正是有了他们的帮助和支持，才让我在无数次的课堂改进中蜕下青涩的‘皮囊’，自信、骄傲地站上讲台。赛课虽已结束，但我会继续用自己的知识和爱心点燃‘红烛’的事业，再创辉煌业绩。”

青年教师李围的成长蜕变，是万中教师爱学习、强专业、高素养的一个缩影。

“双减”减的是“量”，但最终目的是“质”，即

精心打造“四博”课程 服务学生全面成长成才

今年6月，在第24届全国学生信息素养提升实践活动重庆市选拔活动中，万州中学获得2个一等奖，3个二等奖，1个三等奖。学生陈信荣获第38届重庆市青少年科技创新大赛高中组工程与物理天文组一等奖。学生陈铭、周祉君荣获2023年重庆市青少年机器人竞赛中高中组ENJOYAI普及赛一等奖。

接踵而至的荣誉，清晰地折射出万州中学的

提升育人质量。在万州中学看来，“双减”背景下，要实现教学提质增效，关键在教师。

立足新时代，面对新形势，万州中学坚持以高质量教师队伍支撑高质量教育体系建设为着力点，全力做好教师发展提升工作，帮助教师提高“教学效能”，为实现“减负提质”提供师资保障。

为提升教师的教育科研能力和课堂教学能力，万州中学各学科积极开展课堂提质增效教研活动，探索建立符合“双减”要求的教学方法、教学模式，竭力提高课堂教学效果，确保学生在课堂上“吃得饱”还能“吃得好”。

同时，通过深入实施青年教师成长“青蓝工程”、骨干教师带动“领雁工程”、教师争优拔尖“砺金工程”，建立教师成长阶梯，充分挖掘教师潜力，调动教师自我成长的主动性，形成新教师

《重庆市万州高级中学作业质量定期评价制度》《万州中学睡眠管理方案》等一系列评价文件，推动学校“双减”工作系统、深入、全面实施。

“双减”政策，不限于一时之需，更是长久之策。对此，万州中学精心筹划召开教职工大会，转变教师观念，增强全体教师落实“双减”责任意识；制作“万州中学五项管理口诀”短视频，通过快板、朗诵、情景剧等师生喜闻乐见的宣传方式，让“减负”入心入脑入行；通过家长会、官方微信公众号等平台广泛宣传“双减”政策，引导家长与学校形成共识。

一系列提纲挈领、举纲张目的发展思路得以明确，一系列立柱架梁、夯基垒台的工作事项渐次推进，万州中学“双减”攻坚“作战图”逐渐清晰，使“双减”落地与学校高质量发展同向同行。

快速起步、骨干教师拔节生长、名优教师自创风格的良好局面；常态化开展万州中学“博远杯”教师基本功大赛、优质课大赛、新入教师合格课展示、骨干教师示范课展示等活动，培养、打造基本功扎实、教育教学技能突出的高素质教师队伍；坚持开展“走出去、请进来”活动，选送教师参加各类培训238人次，邀请李源田、张小斌、唐立梅等教育教学专家大咖进校园专题讲学，为教师答疑解惑，促进教师专业成长。

目前，万州中学拥有正高级教师8人，副高级教师126人，市区级学科名师、骨干教师92人，市级名师工作室3个，区级名师工作室3个，校级名师工作室9个。全体教职工积蓄力量、稳健前行，在各类教学竞赛中累计获得市级、区级一等奖52项，立项市级课题12项、区级课题12项，成功创建高中物理课程创新基地、重庆市校本研究基地、重庆市新课程新教材实施示范校、重庆市中小学教师教育实践基地，为“双减”政策高效落地夯实了“稳”的基础，注入了“进”的动力。

边界海洋教育》《科学与艺术》等一系列深受学生喜爱的校本课程；在课后服务开展书法、声乐、绘画、创客、摄影、生物组织培养、科技模型等38个多样化社团活动，培养学生个性特长与兴趣爱好；对接国家“天空战略”，打造航天特色课程，培养学生“蓝天梦”“太空梦”；发展海洋教育，开设海洋教育综合实践课，培养海洋人才。

值得关注的是，万州中学在“双减”中坚持做好科学教育“加法”，投资800万元打造人工智能实验室、机器人实验室、创客实验室，成立万州区首个中学科协，用先进的硬件设施支撑学生自主创新，持续创新推进科学教育。

眼下，越来越多的科技教育资源正在万中汇聚。学校先后获评全国青少年人工智能活动特色单位、重庆市科技教育先进集体。学生郎也、唐麟皓获得重庆市青少年机器人竞赛中高中组世界锦标赛冠军，是重庆地区选手在该赛事取得的历史最好成绩。

教育教学质量连年获评一等奖，学生荣获国家级及以上奖项36项，荣获科技类竞赛奖项300余项，高中男子足球队取得万州区足球联赛10连冠，102名学生被录取为空军飞行员，50余名学生被海洋类大学或海洋类专业录取……一串抢眼的数据，为万州中学“双减”工作落地见效、教育高质量发展的良好态势写下新的注脚。

作业是“双减”政策落地的小切口，优化作业设计和布置，是撬动学校教育教学系统变革的关键环节。在教内容总量不变的前提下，如何智慧地设计作业，以作业变革促进学生学习效率的提高，这是当下所有义务教育阶段学校面临的全新课题。

在“双减”政策的指引下，万州中学遵循“要设计思维作业、实践作业、创新作业，不设计机械重复作业、死记硬背作业、繁难陈旧作业”原则，创新性构建“星级作业超市”。

“星级作业超市”中的作业包含基于问题的操作性作业、联系生活的实践性作业、学生自主设计的自主作业，并按学情分为青铜、白金、钻石三个层次，学生进入“超市”根据自己的能力层次挑选最适合自己的专属作业，让不同层次的学生各得其所，从而达到减负增效、因材施教的效果。

针对课堂已经完成三星试题任务的、奇思妙想有创意的、实践活动特别优秀的、帮助同学解决难题的、在各项重大竞赛舞台上突破自我的学生，还可以在任课老师处领“免作业卡”一次，充分调动学生学习积极性。

例如，在八年级数学《数的开方》第一节《平方根》的学习过程中，学生可以根据自己的能力层次在“作业超市”里自主选择3道选择题、3道填空题、2道解答题，从不同角度、不同层次对学生的数感符号感、逻辑推理、数学建模、运算能力等数学核心素养进行训练。

“现在我只需要完成与自己的学习能力相匹配的作业，那些对于自己显得过于简单的作业和不管怎么努力也无法完成的作业可以不做。自己的作业效率得到了明显提升，学校的作业变得更有意思，自主支配的时间变得更多了。”学生说。

此外，学校还对寒暑假学科作业限时，每天作业总量不超过90分钟，并设计了“我的爱国之旅”“我是科技小能手”“我与经典有个约会”等多个主题的综合实践作业，彻底告别“学习就是刷题”教育。

如今，学生们在“少而精”的作业中，大幅度提升学习效率，节省出更多时间培养兴趣爱好、身体素质、科学素养、劳动技能等综合能力。“打造‘作业超市’，实施‘免作业卡’”获评重庆市“双减”1周年案例评选一等奖。

征程万里风正劲。万州中学锚定“双减”，不断深化教育改革创新，把这一事关学生成长和民族幸福、事关国家发展和民族未来的“试卷”答好，形成“教育风气更正、学生负担更轻、教学质量更优、百姓口碑更好”的教育新格局，真正办好人民满意的教育，助力万州“教育强区”发展目标，增强万州教育发展竞争力。

创新「星级作业超市」
作业减下去，能力长上来

她有着雄厚的办学实力，她影响辐射着整个区域教育，她就是万州区义务教育的一张“金名片”——重庆市万州高级中学（以下简称“万州中学”）。

自“双减”政策发令枪响，万州中学就把“双减”工作作为构建高质量教育体系的重要内容，以自身先进的教学理念及敢为人先的创新精神，多项硬核举措直击“双减”要点，在学生的课业负担和校外培训负担“减”下来的同时，让学校教育教学质量“增”上去。

回望这2年，万州中学“双减”工作从落地走向纵深，广大教师扬正气、课程改革冒热气、学生成长有朝气，全体师生以昂扬向上的姿态从优秀走向卓越，在这场让教育回归育人本质的变革中，写下了属于自己的“万中答案”。



师生多元互动，让英语课堂更加高效

文/图 杜林燕 陈锐 李昱彦