



教师引领学生在课堂上感受“非遗文化”之美

荣昌「双减」提质赋能 书写优教优学民生答卷

“双减”是教育发展理念的回归，是对教育生态的重塑，是对教育治理的创新。这是荣昌教育人的共识。

“双减”背景下，荣昌区坚持“学生为本、回应关切，依法治理、标本兼治，政府主导、多方联动，统筹推进、稳步实施”工作原则，印发《荣昌区贯彻落实〈重庆市进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担工作方案〉（任务分解）》，聚焦作业管理、课后服务、课堂教学、校外治理等实施路径，充分激发全区所有义务教育阶段学校的办学活力，推动育人方式改革和基础教育高质量发展，实现“五项管理”落地见效，让孩子遇见幸福美好、遇见更好的自己。

作业布置少而精 实现设计管理“多元分层”

走进“碧云五彩园”劳动基地，荣昌区玉屏实验小学的学生们回归自然、亲近土地，体验农业种植、鱼类、家禽家畜养殖、花卉栽培等项目，参加春游、野炊等活动，并以蔬菜种植成果展示手抄报、鱼类养殖观察日记、花卉现场写生创作、烹饪鲜香美味佳肴等多样化形式，创新作业设计、优化作业管理，让学生收获了成长的喜悦。

“双减”政策实施以来，玉屏实验小学立足于“共健体魄、共浴书香、共融智慧、共拓视野”五大支点，促进运动、阅读、劳动、论坛、体验“五维发展”，带动作业设计精细优质且多元，切实做到控量减负、质效双增。

在荣昌区教育系统，所有义务教育阶段学校以“压总量、控时间、巧设计”为总体目标，围绕作业设计典型性、层次性、针对性、综合性、多样性要求，全面实施作业公示制度，建立作业弹性评价制度、学生作业批改检查制度，加强班级作业统筹管理，让学生有更多时间锻炼身体、阅读书籍、参加实践。

为实现作业管理水平进一步提高，荣昌区坚持素养本位、高效高质，根据作业诊断、巩固、学情分析等功能，将作业设计纳入教研体系，加强布置分层、弹性和个性化作业的研究和展示，不断加强对教师作业设计与考试命题设计等方面的学习培训，做好作业辅导与答疑解惑。

值得一提的是，荣昌区举行了义务教育阶段学校作业设计评选决赛活动，共评出学科单元（章）作业设计、寒暑假学科作业设计、寒暑假学科综合性作业设计、中小学作业管理经验一等奖54名、二等奖95名、三等奖147名。

课后服务有温度 打造形式多样“第二课堂”

信件分类、盖邮戳、邮件打包……在荣昌区唯一一所“少年邮局”营业日，荣昌区峰高中心小学学生化身“小邮递员”忙得不亦乐乎。由峰高中心小学辅导员牵头，学校大队委协助，开展以集邮知识为核心的欣赏邮票、知识竞赛、讲邮票故事、写邮票作文、邮票图稿设计等社团活动，为学生课余生活增添乐趣。

作为全国青少年集邮活动示范基地、重庆市非物质文化遗产传承教育基地，峰高中心小学以乡村少年宫为阵地，打造了“5+N”的课后服务新模式，设立了非遗社团、体艺社团、文学社团、科学社团、实践社团五类社团，包括少年邮局、荣昌折扇、陶艺、轮滑、跆拳道等25个小社团，为学生搭建培养兴趣、展示自我的舞台。

加强中小学校课后服务，打造灵活有趣的“第二课堂”，有助于解决家长急难愁盼问题、促进学生全面健康成长。荣昌区牢固树立为群众办实事、办好事的服务意识，遵循“一校一策”服务机制，坚持学生、家长自愿原则，全面落实“5+2”课后服务制度，构建重基础、多元化、综合化、特色化的课后服务体系。

同时，荣昌区抓好师资力量配备、课后服务监管、课后服务保障，发挥好少年宫、青少年活动中心等校外活动场所课后服务中的作用，要求所有义务教育阶段学校提供“菜单式”课后服务项目和内容，最大限度满足不同学生的个性化需求。

据统计，荣昌区已聘请校外专业教师116人，开设美育、体育、劳动类课程及社团活动门类80余项，学生参与率达95.01%，实现了义务教育学校课后服务全覆盖、有需求的学生全覆盖。

课堂教学增实效 推动“三为课堂”轻负高质

领略“桂花之史”，探寻桂花的前世今生；触摸“桂花之形”，解读桂花的造型语言；品尝“桂花之味”，参与桂花的美食制作；鉴赏“桂花之文”，品读桂花的诗词歌赋……

“探寻桂花的物—器—道”研学活动开展以来，荣昌区桂花小学通过一系列其乐无穷的“桂花”系列学习活动，引领学生在“行走的研学课堂”与花香相拥、与几何对话、与历史交流。

近年来，桂花小学根据“点点淡香 朵朵芬芳”的办学理念，通过校本设计、系统建构，形成“桂花童蒙”课程体系，以项目式学习方式，以“桂花”为载体，创新实施“三为课堂”，实现跨学科融合，培养合作探究素养与家国情怀。

以提高教育教学质量为本，以深化课堂教学改革为核心，荣昌区构建教育行政部门主推、教研部门主导、学校校长主抓、教师主责的“三为课堂”（即以教师为主导、学生为主体、学生学会学习为主线）工作推进体系，成立中小学教学质量提升数字化专项工作室，聘请重庆市教科院、华东师大、西南大学等院校知名专家指导、培训，深入构建8所小学、3所初中教学教研共同体，组织市、区级骨干教师开展“荣城课改行”示范课送教活动，抓实全区31个学科工作室、24个市区级“第四期农村中小学领雁工程”教研教改项目，推行青少年学生读书行动，实现“要我学”到“我要学”的转变。

此外，荣昌区开展校外培训机构积分管理工作，对校外培训从决策管理、条件保障、培训活动、社会评价四个方面进行积分量化，并强化“互联网+监管”平台管理和网格化巡查，加大日常监管、巡查发现、联动执法和问责查处，实现学科类校外培训机构压减率100%。

文秀月 张鸾月

图片由荣昌区教委提供

重庆第三十中学校

打造“双减”学生成长乐园 守护学子美好未来

2022年4月28日，国家基础教育“双减”直报平台推送了一批“双减”典型经验，重庆第三十中学校呈报的“统筹配置资源增强课后服务吸引力”案例成为重庆市唯一入选的典型事例。这是对该校探索课后服务“三课”模式，构建“双减”新格局的肯定。

随着“双减”政策实施，学校秉承“呵护成长之美”办学理念，聚焦课程化、制度化、体系化，以“增设自习课”“丰富拓展课”“强化心理课”为路径，打造以生为本、固本培优、多元实践、知心护心的“成长”课后服务课程体系，在呵护学生成长过程中成全学生、成就自己，书写了美人之美、美美与共的教育篇章。

自主高效自习课 提升学生自我管理能力和

重庆第三十中学校课后服务设置了学生专属自习课，强化作业辅导和答疑解惑，把时间还给学生，成立学生“自习管理”小组，实施自我管理、自主参与、自主学习“三步走”管理策略，实现“固本培优”的目标，培养学生自信、自立、自强、自律的精神。

“上好高效自习课，不留书面作业回家，我的睡眠更加充足，还有更多时间参加体育活动。”学校学生小浩说。

据了解，学校引导学生合理自主安排时间，弥补薄弱学科，巩固优势学科；制定班级自习公约，在班级公示栏设置“我的自习我做主”专栏，开展自评与互评，相互监督共同进步；设计、装扮文化走廊，营造轻松温馨的文化氛围，激发学生内在源动力，提高学习效率。

“围绕科学合理安排，培养学生自我管理的原则，学校以尊重、信任和发挥学生能动性为前提，以学生长久发展为根本，通过自主高效自

课，解决了自习课做什么、怎么做、做得如何的问题。”重庆第三十中学校党总支书记、校长张晓辉介绍。

值得一提的是，学校还运用人工智能、大数据分析等技术，生成学生学习过程“诊断书”，帮助学生高效学、个性化学。

多元丰富拓展课 搭建学生兴趣培养平台

为了让课后服务“动起来”“火起来”，学校基于基础课程+拓展课程，突出学科素养、科学素养、艺术素养、人文素养、公民素养“五大”素养取向，不断丰富“非遗文化、科技创新、阳光体育”等拓展课内涵，实现了拓展课程“再升级”。

伴随社团活动课程铃声响起，重庆第三十中学校的校园里沸腾了起来：“阳光体育”拓展课上，学生们尽情展现出青春活力，实现我运动、我锻炼、我快乐。“创客编程”拓展课上，学生像游戏闯关一般，完成各项编程设计与应用，成长为“小科学家”“小发明家”。“非遗文化”拓展课上，剪发、面塑、蜀绣等传统技艺，引领学生走进“非遗”世界。

学校确保学生每天一小时体育锻炼，开设羽毛球、篮球、乒乓球等“阳光体育”拓展课，让学生掌握1至2项体育运动技能，营造强健体魄、展风采、享乐趣的氛围。开设剪纸、面塑、蜀绣等拓展课，聘请了多位重庆市非遗项目传承人莅临授课，进一步充实师资力量。

此外，学校打造集“创客”机器人、航海模型、航空模型等为一体特色趣味课程。科技模型社团成员累计在国家级科技教育模型竞赛活动中获得金牌10余枚，银牌铜牌20余枚，在市级车辆、航空、航海模型竞赛中获得一等奖50余人次。成为渝中区唯一一所获得“中国航空运动协会



非遗课上，学生们在做手工羽毛毽

校园航空飞行营地”授牌的中学。

滋养心灵心理课 护航学生身心健康发展

“希望家长们要察觉青春期孩子的身心变化，关注并理解孩子的情绪，消除与孩子的沟通障碍，给予他们足够的关爱和支持。”在重庆第三十中学校阳光心理辅导课上，小美老师如是说。

借助课后服务，强化心理健康教育，已成为学校的常态化、系统化工作，更是学校培养学生良好心理素质，引领学生保持健康心理状态、科学运动、充足睡眠、合理膳食等的有效举措。

学校通过心理健康特色课程、心理健康宣传月活动、心理健康志愿服务、心理健康亲子讲座等形式，加强心理辅导和心理支持，落实儿童青少年心理健康问题和精神障碍的预防干预措施，形成了学校、家庭、媒体、心理咨询服务机构的联动服务模式，

杜林燕 张鸾月

图片由重庆第三十中学校提供

渝中区德精小学

让童年“满载美好” 让“双减”更有温度

渝中区德精小学，位于“桂园”旁，是一所办学历史悠久、注重学生全面发展、办学水平较高的学校。

自“双减”政策出台以来，德精小学秉持“让童年的旅途满载美好”办学理念，以“儿童友好”理念为指导，用丰富多元的课程活动构建德智体美劳全面育人体系，落实五育并举，在课堂提质、课后巩固拓展等方面不断创新思路，教育教学质量有了新的突破，形成了独具特色的德精“双减”经验。

校社协作 共建儿童友好型教育生态

在德精小学，有一个专属于儿童的“快乐天地”，孩子们可以在这里阅读、游戏、绘画、做手工，尽情释放自己的天性，这就是位于德精小学的“中四路儿童友好馆”。

在德精小学看来，为儿童成长发展提供适宜的条件、环境和服务，是实现人的全面发展、构建和谐社会的必然要求。

在“双减”和背景下，2022年6月，“中四路儿童友好馆”在德精小学正式开馆，专为儿童定制研发的儿童友好系列课程，并设立儿童阅读区域、绘本绘画区域、课后托管区域等。这是全市首个儿童友好馆，也是德精小学“双减”落地的重要一环。

为更加有效落实“双减”政策，德精小学尝试以“校社协作”为突破口，构建可感可知的“儿童友好”学习场景，探索“用整个社区的力量来培育儿童”的育人新路径。

德精小学校位于重庆政治、文化、教育的中心位置——“重庆最美街道”中四路，街头到街尾不足千米，却集中了桂园、周公馆、曾家岩书院、三峡博物馆等文旅资源。

围绕丰富的红色文化资源，德精小学开展了“红岩新生，儿童语言讲述红色传奇”“红岩传播，曾家岩学堂志愿者讲解”“红岩研学，童年双脚丈量红色江山”等一系列红色

精神儿童友好传承活动，让学生接受红色精神洗礼，构筑中国精神，深化民族与文化认同感。通过“我的上学之路”“我的中四路”“黄葛树故事会”“恰同学少年”等六大行走式探究课程，让学生们真正打开学习的边界，将世界作为自己的学习资源。

此外，学校与曾家岩社区协作育人，让孩子们参与到社区营造，做城市“小小规划师”，并开展艺术展等一系列社会活动，为儿童打开理解社区、参与社区、建设社区的窗口，实现“让儿童立在社区中央”的美好愿景。

在儿童友好馆之外，学校还精心开设了网球、击剑、篮球、书画等课后服务课程，让每一个孩子都能找到一门喜爱的课程，实现德智体美劳全面发展。近年来，学生在文化体艺方面，获市级荣誉约40余人次，区级荣誉438人次。

德精小学立足“中四路儿童友好馆”，坚持以确保儿童利益最大化为首要任务，创新构建无边界的儿童社会化学学习体系，以丰富的活动和课程提供“双减”政策下的素养学习示范样本，让每一个孩子都能够健康成长、快乐生活。

教研先行 赋能“双减”落地生根有质效

“双减”能“减”下去，关键是课堂教学质量能“增”上来。课堂教学如何提高质效？德精小学从教师教研能力和水平入手，“破解”双减。

在“互联网+教育”的教学改革理念引领下，学校借助信息化教学平台为老师们提供了全学科全学段全版本的教材资源，通过网上“集智”备课、磨课，教师们可以随时随地上传教案、交流研讨，进一步提高备课效率和质量。

同时，学校引进课堂观测系统，能够实时分析课堂，扫描二维码即可查看课堂实录，方便教师观课议



学生们参加上清寺街道“小小规划师”社区营造活动

课，做到精准备课、精准教学。

学校建立年级、校级、区级三级研修制度，分层管理，有序开展教学研究。各教研组由组长担纲，组员自选工作任务，不断强化“立标准、重过程、强反馈”的过程性管理，让备课工作更精致、精细，让结果更精美。

例如，英语组以思维发展目标为导向，基于英语单元整体设计了读写作业、调查研究作业、辩论活动等作业，引导学生深入思索，让整个教学过程变得更具有体系性、针对性、实效性，实现英语教育从“学习”到“实践”，从“课文”到“生活”，从“语言”到“思维”的蜕变。

不仅如此，德精小学想尽一切办法为教师创造学习和展示机会，通过教师高峰论坛、国培项目接待、联合教研、渝中区·巫溪县“十四五”

对协同项目”等活动，进行教师“全员大练兵”。学校各部门负责人、骨干教师代表和青年教师代表组成教研共同体，开展校际、区际、省际课堂教学及课例展示、提问交流、教育教学以及信息技术化专题讲座等，在实际活动中提升教师业务素质。

近年来，学校先后立项市级课题《小学生生活美育校本课程开发与实践研究》《家校社助推儿童友好社区建设实践研究》，以及多个区级课题，教师教研水平显著提升，构建高效的课堂教学，将“双减”政策落到实处。

面向未来，德精小学将坚持与社会共同培育儿童的教育理念，减负提质增效，托起孩子美好的明天。

何霜 李佳佳 陈锐

图片由德精小学提供

