

用“温馨”的力量培养温暖世界的人

重庆市第一实验中学校“温馨·品质”教育的三重境界

第一重境界：润心 温馨德育构建幸福场域

办学七年来，重庆市第一实验中学校（以下简称：重庆一实）扎根在重庆高新区的科创沃土，流淌着重庆一中的名校血脉，广受群众认可、喜爱、称赞，被誉为“理想中的中学，中学里的大学”。

如果抛开这些客观条件带来的荣光，重庆一实引以为傲的还有哪些方面呢？其实对于学校而言，教育关注的重点不仅仅是荣誉或者称赞，还有师生实实在在的幸福感和获得感。

基于重庆高新区“科创高新·智慧教育”的发展理念和重庆一中“尊重自由，激发自觉”的办学理念，重庆一实创新提出了“温馨一实，品质一实”的特色办学方向，厚植温馨的教育情怀，创造品质的教育境界，探寻“‘温馨’铸就品质”的发展路径，致力于打造一所师生都喜爱、人人都幸福的学校。

在重庆一实，学校从不缺席学生学习和生活的重要节点，无论是初一入学、高三学子成人，还是体考考生出征，亦或是初三年级学生入住新的楼栋，都会通过入校礼、成人礼、出征仪式、入楼仪式等极具仪式感的特色活动，记住孩子们的成长时刻。或是启动“行走的团课”带领孩子们走出去，开展“一实大讲堂”让专家学者走进来，力求在丰富的实践活动中让学生感到被重视、增强幸福感。

“毫无疑问，我们的目标是要创办一所品质学校。但实现品质学校的路径有很多，我们希望构筑一个温馨的成长场域，营造有温度、讲温情、够温暖的教育氛围，让孩子们在这样的校园里幸福成长。”重庆一实校长林松说。

学校把温馨情怀融入德育之中，将校园文化建设与学生思想道德发展紧密相连，使之成为驱动学生追求幸福美好生活的根本动力，建成了具有校本特色的“温馨德育”模式。该模式荣获2023年重庆市“大思政课”建设文化育人典型案例评选一等奖。

“温馨德育”以五育并举为主要举措，以三全育人为必要手段，充分利用家庭、学校、社会的教育资源，通过行动指引、课程支撑、活动导向、氛围营造，让学生获得成长能力、形成健全人格、具备幸福素养。

编写《一实少年发光行动指南》、开展人格教育、开设德育周会，进行有“温”度的行动文化指引；开展“行走的团课”活动，开设一实大讲堂、名师选修课等，提供很“温”厚的课程文化支撑；开展高三成人礼、中考暖心祝福等仪式化德育活动，以及“一实小当家”主题化德育活动，培育讲“温”情的文化导向；精心设计校园环境、营造积极的阅读氛围，完善“四风”建设，营造够“温”暖的文化氛围。

从行为指引到氛围营造，从课程支撑到活动落地，重庆一实成功地将“大



重庆一实开展科技社团活动

思政课”理念融入日常教育教学之中，实现言行有“馨”、师生一“馨”、处处有“馨”，温馨的育人氛围令师生幸福感、获得感满满。

第二重境界：求实 多元课程拓展无限可能

“教育要为精彩的生命拓展无限的可能。”重庆一中纪委书记、重庆一实党总支书记周鹤虹希望，以温馨品质的教育为孩子们全面发展、多彩绽放搭建多元立交桥。

学校在开好办好国家课程、地方课程的基础上，细化温馨品质教育要求，围绕学生身心发展特点，聚力建构“求实”校本课程集群：立足大讲堂课程、选修课程、活动课程、社团课程四大形式，建构人文素养、科学精神、艺术陶冶、运动健康四维课程，形成系统的、立体的、开放的、生成的、多元的系列校本课程。

这是开启精彩的“钥匙”，从四形到四维交错建构，形成了丰富多彩的课程内容。比如在“一实大讲堂”课程中，既有培养人文素养的诗词写作、戏曲曲

讲，也有涵养科学精神的科技理论、桥梁知识；在“名师选修课”中，既有陶冶艺术情操的音乐鉴赏、绘画世界，也有强健体魄的搏击俱乐部、快乐羽毛球。仅这一学期，学校开设的选修课程多达70余门。

这是联合育人的“协奏”，积极争取家庭、社会共同参与和支持，实现家校互动、校社联动、师生齐动。所有校本课程的主讲导师，既有校内的名优教师，也有高校教授、外聘专家，曾邀请重庆大学教授蒋兴良讲解电的魅力，邀请陆军勤务学院副教授罗真宣讲国防知识，邀请陆军军医大学心理训练中心主任胡丰进行团体辅导，这些精心打造的校本课程都备受师生、家长好评。

这是自主生长的“舞台”，所有选修课程实行动态调整、学期轮换，确保学生在初一、初二和高一、高二的4个学期分别选择4个不同维度的课程进行学习，从而找到兴趣方向、发掘自身特长。经过选修课学习激发兴趣后，学生可以自主选择进入社团进行深耕，并在家长会、艺术节等活动中进行展示、评价，以此健全学、研、评的育人机制，促

使学生真正地长本领、有收获。

一实少年，自带光彩。这份自然绽放的光彩，正是因为每一个学生都在多元课程中感受到了成长的存在感、幸福感，从而积蓄能量努力成长为有理想、有本领、有担当的时代新人。

第三重境界：谋道 常态教研激活品质力量

教师是教育发展的第一动力，是教学教研的第一主体，是重庆一实的“品质担当”。

学校高度关注教师的自我发展与专业成长，通过每天听评课、每周展示课、集体备课制度等开展常态化教研，推动教学评一体化，将“温馨一实，品质一实”内化为教师教书育人的思想动力和行为准则，全力打造一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的教育团队。

“我们学校总是积极地为年轻教师创造机会、搭建平台、提供资源，我非常感谢学校的培养。”今年4月，拿下重庆市高中物理青年教师优质课决赛一等

奖的青年教師朱瑞琦说，仅仅入职2年时间的她，已经先后夺得了区、市两级优质课大赛的一等奖。

如朱瑞琦一般的新入职教师，跟岗实习时就有一位学科师傅、一位班主任师傅结对帮带，甚至每一堂课都有全年级组的智慧护航。学校推行集体备课制度，由年级备课组统一研讨后形成教案模板，确保70%教学内容的准确与高效，剩余30%内容由教师根据不同班级特征自行拓展延伸，既让教师教得好，也让学生吃得饱。

站上讲台只是第一步，如何让教师站稳讲台呢？学校依托每周一次的“一实好课堂”系列活动，为全校教师搭建起专业学习、展示自我的舞台。教龄3年以内的青年教师上展示课，教龄3年以上的骨干老师上研讨课，具有10多年教学经验的名师上示范课，还有一实微课、一实书吧、教师沙龙等丰富活动，推动教研活动常态化开展。同时加强推门听课、教案检查等督导工作，依托教育信息化的创新探索，有力落实以教促学、以学促研、以研助教。

名师奋楫，学子逐浪，一实的教育巨轮正逐梦远航。过去一年来，学校教师总计获得国家级奖项16项、市级奖项67项；一实学子总计获得国家级奖项11项、市级奖项84项；学校斩获高新区办学质量评价考核一等奖，荣获全国国防教育示范学校，第二批“央馆人工智能课程”规模化应用试点校，中国中学生男子篮球西部赛区冠军，全国青少年校园足球特色学校，重庆市普通高中新课程、新教材示范学校，重庆市义务教育新质工程新课程实施样本校，重庆市智慧校园建设示范校等国家级市级荣誉30余项，“温馨一实，品质一实”的教育形象实实在在地立在了大家心里。

当前，重庆一实教育集团的建设工作正在有序推进中，学校将继续引领教育创新的新风向，助力区域基础教育质量提升，为建设“西部教育特区”贡献力量，用“温馨”的力量培养温暖世界的人。

文秀月 黄丹

图片由重庆市第一实验中学校提供

万州高级中学 特色办学多元育才 走实优质均衡的“万中路径”

放大优质资源 集团化办学助推全域优质

普通高中教育既是义务教育的延续，又是高等教育的基石，是教育链条上的重要一环。如何进一步提高普通高中教育质量，推动普通高中多样化特色化发展，满足学生全面而有个性发展的需要，是当前我国高中阶段教育建设的重中之重。

聚内力、创特色、求卓越。被誉为“巴渝名校”“万州基础教育的标杆”的万州中学，秉承“勤、恒、博、专”校训，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”育人思想，不断创新教育形式、拓宽教育载体，走出集团化办学、海洋教育、科技教育等多元发展的特色振兴之路，真正把关于学生发展的目标要求落实到办学治校的方方面面，促进学生全面而有个性发展，树立起万州教育的一面旗帜，以办好人民满意的教育实践，推动教育强国建设。

“万州区教育系统‘双强双双创’示范党组织”、重庆市唯一落户农村中学的“太极拳非遗传承基地”，8位教师科研论文获得区级以上奖励，学生魏君竹获得全国学生信息素养提升实践活动重庆市一等奖……近2年来，万州中学教育集团鱼泉初中在党建引领、特色发展、教学质量等方面齐发力、共提升，各项荣誉接踵而来。

据了解，鱼泉初中是万州区一所农村中学，由于农村人口流失，导致办学规模逐年萎缩。鱼泉初中是如何在困境中绘就高质量发展新篇章的？

这要从2年前说起。2022年3月，万州区委、区政府决定由万州中学托管鱼泉初中，实行集团化办学。万州中学一名班子成员担任鱼泉初中的执行校长，全面组织实施学校的教育教学管理；4名干部蹲点鱼泉初中，负责各板块具体工作，充实管理力量；20余名骨干教师到鱼泉初中支教……统筹部署、同步指导，让万州中学的优质教育资源在鱼泉初中全面铺开，迸发出无穷活力，助推鱼泉初中持续向好。

这是万州中学充分发挥优质教育资源的引领和辐射作用，大力推进集团化办学的生动实践。

近年来，学校党委积极响应上级号召，以“中国红，向阳花”党建品牌为引领，领办三峡初中、三峡小学、托管鱼泉初中，成为全区首家K15贯通式培养、城乡一体化办学的万州中学教育集团。

如何避免“集而不团”“形聚神散”的现象？万州中学教育集团以“领办学校统一管理、统筹运行”的集团化办学模式破题。

“共享集团资源是集团教育优质均衡发展的重要途径。集团党委通过组织引领、思想引领、业务带领，实现各校点统筹共管、资源共享、贯通培养、文化共融，保障师生工作、学习条件。例如，我们的航空航天体验馆、智能机器人实验



上海海洋大学海洋生态与环境学院副院长张建恒教授给万州中学同学们授课

室、海洋图书馆、生物组织培养室等特色场馆对成员校师生全天候开放。”学校相关负责人介绍。

在把领办学校文化、制度引入各校点的同时，万州中学教育集团尊重保护集团内每一所学校的传统特色课程和优势品牌项目，鼓励各校发挥优势、办出特色、创新发展，形成“各美其美，美美与共”的集团化办学特色，为推动万州区教育优质均衡发展奠定基础。各学段有机衔接贡献了“万中经验”。

今年9月，新建成的万州中学附属小学正式投入使用，共48个班，容纳2000余人，可有效缓解城区学校大班额、学位紧张等就业难题，进一步推动万州教育实现跨越式发展。

发展海洋教育 为西部学子编织蓝色梦想

万州中学隔海千里，校园里却刮起了一股海洋之风，这是如何做到的？

在迈向2035年基本实现社会主义现代化远景目标的征程中，“海洋强国”战略地位持续增强，实施这一战略，人才是关键，海洋教育是基础。

长期以来，万州中学自觉承担起发展海洋教育、培养海洋人才的时代重任，多措并举引导学生知海、亲海、爱海、护海，为西部学子编织蓝色梦想，打造“海洋教育”办学特色。

校园各处电子屏滚动播放海洋纪录片，随处可见图文并茂的海洋科普展板和生动有趣的海洋橱窗，与中国海洋发展基金会合作建设全区唯一的海洋图书馆，各班绘制海洋主题黑板报，各科教师将海洋教育与学科知识有机结合……万州中学千方百计打造出一个“海味”校园。

为激发内陆学生探索海洋的兴趣，学校成立海洋教育领导小组，组建无边海洋教研组，成立“海洋教育”校级名师工作室，以课程为抓手深入开展海洋特色教育。

“学校开发了特色选修课程‘探索海洋世界，筑梦海洋强国’——无边界跨学科海洋教育课程，涵盖海陆变迁知多少、海洋中的食物链、海洋资源探秘等8个模块，通过班级授课、讲座、自主探究等方式开展教学，深受学生喜爱。”学校相关负责人表示。

在浓厚的海洋文化浸润下，学生对涉海专业的兴趣逐年增加，一大批爱海洋、爱祖国、有抱负的学子脱颖而出。近5年，共计93名学生被海洋类大学或海洋类专业录取，为建设海洋强国源源不断输送人才。

2023年4月，中国海洋发展基金会海洋育苗项目学校校长工作会在万州中学召开。去年10月，万州中学在由中国海洋发展基金会和中国海洋大学联合主办的“助力海洋育苗项目建设暨海洋教育智慧教学平台捐赠仪式”上，面向全国推介学校海洋教育成功经验，成为全国5所受赠海洋教育智慧教学平台的海洋育苗项目学校之一。这些丰硕成果的取得，标志着万州中学海洋教育正迈向新的发展阶段。

做好科学教育 精准施策夯实科教兴国根基

今年年初，万州中学学子陈信获第十四届重庆市青少年科技创新市长奖。这一殊荣，不仅彰显了学子的创新精神，也充分认可了万州中学在科学教育方面的显著成效。

自被确定为“全国科学教育实验学校”以来，万州中学积极探索构建符合时代特色、适应时代需求的青少年科学教育育人模式。

在万州中学看来，科学教育不是科学知识的简单传授，而是科学素养的养成教育，注重科学思维方式的习得，要让学生可以像科学家一样思考，像工程

师一样实践。

在这一理念指引下，万州中学不断强化机制、师资、硬件、课程保障，致力于营造广泛而全面的科学教育环境，

学校先后成立科学教育领导小组、信息科、万州高级中学科学技术协会，让推进科学教育有了刚性保障。

为确保科技教育工作的有效开展，学校积极搭建科技教师发展平台，完善科技教师培养机制，成立科技教育名师工作室，全面提高科技教师专业素质，打造一支观念新、业务精、科研型的科学教师团队。目前，学校科协注册辅导员已达40余人，团队教师多次荣获重庆市中小学科技教育先进个人、重庆市“十佳科技辅导员”“全国中小学信息技术创新与实践”优秀指导教师等荣誉。

在硬件环境方面，学校拥有独立的科学实验楼，以及校园物理科技馆、航空航天科技馆、人工智能实验室、机器人实验室。2024年，学校争取市级资金打造了万州高级中学综合实践课程创新基地。

在课程开发方面，学校结合自身特点及办学特色，量身定制学校“科学教育菜单”，打造科学教育“四博”课程，让学生手脑并用，奇思妙想，创新创造。通过社团、选修课、校园活动等途径，充分满足学生差异化的科学教育需求，为学生构建科学意识、科学知识、科学技术、科学探究及科学创意协同发展的学习体系，为学生健康成长持续赋能。

以科学之光照亮万中学子前进的方向。近5年来，学生在全国、市、区级各类科技创新大赛中共获奖186人次，荣获市长奖1人次，荣获区长奖4人次，区长提名奖11人次，斩获国家级一等奖8项，二等奖13项，三等奖19项，市级一等奖51项，二等奖62项，市级三等奖73项，区级一等奖135项。

程素芳 罗林波

图片由万州高级中学提供