

重庆市江北中学校

# 探寻“双减”与“生命教育”双向赋能的江中实践

“双减”和“五项管理”政策的先后颁布，让我们深切感受到政策的背后是护航孩子健康成长、提升学生学习生活质量、促进学生全面发展、恢复教育良好生态的真挚用心。

重庆市江北中学校（以下简称“江北中学”）多年来积极践行的“生命教育”核心理念正与之契合。

生命教育，是一种全人的教育，它不仅包括对生命的关注，而且包括对生存能力的培养和生命价值的提升。

江北中学自建校起就推行“广学、育才、化民、成俗”的教育理念。在百余年的传承与革新进程中，确立了“人文至善，科学求真，让师生创造生命的精彩”的办学理念，积极树立“把每一个学生当作人才来培养”的校园精神，力求以“生命教育”小切口，来解决教育大问题。生命教育教学成果也荣获国家级教学成果一等奖和全国第五届教博会“SERVE 提名奖”，成功入选“基础教育国家级优秀教学成果资源服务平台”进行首批展示推广，在全国基础教育战线和社会各界产生了广泛影响。

“双减”政策颁布后，学校结合“生命教育”实践，从责任落实、特色管理、课后服务、教学质量、教师发展、心理健康、家校联动等多个方面，推动“双减”见行见效。

“双减”与“生命教育”相辅相成，让教育回归本真，为孩子播种美好。江北中学在这场双向赋能的教育改革实践中，也绽放出了美丽的教育风景。



①科技社团学生进行电路组合创新实验  
②学生武术操表演  
③烘焙社团幸福时刻  
④学生正使用校园内新安装的电话与家长通话

## 强管理 落细落实 打好政策组合拳

作为“全国生命教育示范学校”，“生命教育”是江北中学的一张名片，是学校百年办学历史的一个缩影，它的内涵涵盖了自然生命、社会生命和精神生命。

“双减”背景下，如何加强并丰富“双减”与“生命教育”办学特色的内涵连接？江北中学有着自己的思考。

在学校党委书记、校长但汉国看来，“双减”新政抓住了人民群众的核心利益，也抓住了教育改革的重点。“目前中小学生学习负担过重，教育出现短视化、功利性问题；校外培训机构的无序发展，评价学生‘唯分数’‘唯升学’……这些都严重影响了学生身心的健康发展。新政出台恰恰是为了破除教育乱象，回归教育本质。这与学校一直倡导

并践行的“生命教育”核心理念不谋而合。”

在江北中学的教育理念中，教育的本质是生命教育，教育的目的是为了促进人的发展，提高学生的生命质量，将学生培养成健康人、优秀人和幸福人，最终成长为社会主义的建设者和接班人。

因此，为担负和发挥教书育人的主阵地作用，学校按照“双减”政策和“五项管理”要求，通过加强宣传，落实学校主体责任；把握关键，守住课堂主阵地；精心设计，做好课后延时服务；家校共育，护航学生健康发展等方面，积极统筹推进“双减”工作落实落地。

同时，学校按照国家政策统筹规划，由教导处、德育处和体卫艺处按照

职能范畴，针对学生作业、睡眠、手机、读物、体质的“五项管理”，积极研制相应的管理政策和工作措施，并落细落实。

据介绍，学校积极探索减轻学生课业负担的有效途径，针对不同学生薄弱环节，有针对性的布置分层作业、弹性作业、个性作业，并做好特色评价。要求各学科作业时间平均每天不超过90分钟，各年级安排管理人员随时抽查各班每日作业量和完成时间，并定期组织学生问卷。把科学睡眠宣传教育纳入生命教育课程体系，通过班团日活动、心理健康教育课等普及科学睡眠知识。统筹安排好学生作息时间，要求学生中午必须回寝室休息1小时，学生每日睡眠时间超过8小时，让学生睡得饱。每日中午、夜间安排班主任到寝室巡查，让教师做好学生睡眠管理的指导者，家长做好睡眠管理的协同者。开展

空间、速叠杯挑战、赤足铁人三项、真心话马拉松等实践体验，收获的是领导力、专注力、反应力以及团队凝聚力等综合能力的提升。

科技社团是培养学生兴趣爱好，拓宽自身视野，增长学识与见识的重要途径。江北中学科技类社团自成立以来就不断积极参加各类国家级、市、区级比赛，近三年来，科技教师获奖60余次，学生获奖近300次。它成为建构生命教育课程体系、延伸学生学术领域、提升课后服务质量的重要课堂。

劳动教育进课堂，不仅能帮助学生树立正确的劳动观，更能在劳动中提升人生品质。德育品牌活动——班级社会实践，通过每个班轮流值日的方式让学生深度参与学校日常管理，增加主人翁意识。同时还开展有内务效果评比、

读书沙龙、每日课前三分钟经典分享等“书香校园”系列活动，倡导亲子阅读，亲子共读，通过家校共育为学生课外阅读支招。学校开齐开足体育课程的同时，坚持组织每日晨跑，开展武术进校园、组织羽毛球比赛等活动，强健学生体魄。班级设立手机管理箱，返校当天学生上交手机，由班级手机管理员统一管理。为了方便学生在校期间与家长联系，学校在寝室、食堂等区域安装了30余部电话机。

“双减”不减责任，“双减”不减质量，“双减”不减成长。分层限时，让作业精起来；合理作息，让睡眠足起来；疏堵结合，让手机管起来；倡导共读，让读物“惠”起来；加强锻炼，让体质强起来。这套“五项管理”组合拳，就是江北中学通过加强管理、规范化办学，为“双减”政策落地提供的有力保障。

“小鬼当家”、“爸妈职业体验”、社区志愿服务等实践活动，培养学生的劳动观念和公民素养。

阳光体育活动、社团活动、科技活动、劳动实践活动……学校精心构建的课后延时服务“生命拓展课堂”，以特色鲜明的课后服务课程体系，助推学生全面发展。

同时，学校还特别组建由校内外教师共同参与授课的课后延时服务教师团队，并将校内课后服务纳入课程计划，保证校内课后服务时间；采取学生自主选课、走班等多种形式开展校内课后服务；开展校内课后服务教育科研，提高课后服务质量水平，使之契合家长内心期待、满足学生成长需要，符合教师发展需求。

校现有数学、语文、历史、物理4个学科创新基地，通过各个基地的带动，充分地释放学校的办学活力与学生的成长活力，从而使课程基地成为学校整体性课程改革的理想平台。

深耕细作，方得累累硕果。今年，江北中学市级课题结题2个，区级课题结题8个；成功申报市级课题8个（包含3个重点课题），区级课题2个。教师论文公开发表55篇，获市级以上42篇；教师获市级以上比赛奖励101人次。学校更被市教委授予“重庆市优质课程资源研发基地学校（初中外语、初中信息技术）”，收获北碚区“一师一优课”优秀组织奖等荣誉。

## 强服务

### 多方联动 做好“双减”后勤保障

“双减”减的是孩子们过重的课业负担，提升的是学校教育服务的品质。

近日，《中华人民共和国家庭教育促进法》颁布，市教委、市妇联也发布了《重庆市加强家校共育助推“双减”落实十条措施》。而家校社携手共育，也一直是江北中学持续推动“双减”工作走深走实的一大举措。

定期召开家长会做好政策宣讲。线上线下方式让家长委员会首先深刻认识“双减”政策下的形势和任务；通过家长学校网络课堂每周末培训学习双减政策和相应“双减”背景下的育人方法；通过组织线上家长会，由各任课教师反馈教学情况和指导教育方法等方式，为“双减”政策背景下家校如何形成合力提出倡议、给出建议。

邀请优秀家长到校分享。生命教育展示周“生命教育论坛”，邀请优秀家长与教师共话论坛；邀请家长参与远足拉练、军训汇报表演，共同见证孩子的成长；以北碚区文明城区创建为契机，开展“小手拉大手·小家一拖六”活动，教育引导家长、崇尚文明，树立正确的育人理念，促进学生进步。

安排教师志愿者走进社区，向群众宣传“双减”政策，举办小升初中家校衔接讲座，及时与家长、社区加强联系沟通教育管理，增进了家校社联动，形成合力，构建多元主体全方位参与的教育治理新格局。

强化学生心理健康教育常态化落实和推进，也是学校落实国家“双减”最接地气的举措之一。学校从学生身心健康入手，落实心理健康教育师资，确保每个年级都有一名专职心理健康教师，精心设计心理举措和心理健康系列校本课程，通过心理健康测评、开放心理咨询室、开展心理健康活动月等多种形式，切实为学生身心健康全面成长保驾护航。

为切实保障“管理育人，服务育人”，学校推出《三精管理实施方案》，通过精准抓质量、精细抓管理、精心抓特色，从而实现校园精美、学校精进、师生精彩的目标。在精细化管理中，以智慧校园建设为平台，以抓好校舍、校产、财务、食堂、校园绿化等方面的管理精细化为抓手，营造健康和谐的教育环境。同时，明确岗位职责，细化考核形式，力求管理出成绩，管理出效益，做好“双减”工作的后勤保障。

“双减”与“生命教育”双向赋能的江中实践，实时在行动，处处见真招，让各界深切感受到学校积极推进“双减”工作的背后是护航孩子健康成长的真心，以及学校为之积极探索实践的决心。

周均 谢静

图片由重庆市江北中学校提供

## 强实践 多元发展 构建课后服务体系

今年5月，在江北中学校举办的国家级教学成果推广应用示范暨第十届生命教育展示周“江中达人秀”中，中国功夫、舞蹈、配音秀、话剧等节目精彩上演，展现了江中中学丰富多彩的校园生活和活力无限的少年风采。

“双减”背景下，多元的学生社团活动，为学校丰富校内课后服务内容，提升课后服务质量奠定了坚实基础。

据介绍，江北中学目前有DIY烘焙小屋、趣味数学社、天音朗诵社、话剧社、追梦摄影社、东篱文学社等40余个学生社团。武术作为新鲜血液，在2021年秋季开学典礼暨武术进校园启动仪式上大放异彩，激发了学生们的浓

烈兴趣。

“动作好帅，好有力量！想学！”传统武术广受追捧，折射出在落实“双减”过程中，体育锻炼发挥的积极作用。为推进武术进校园，学校进一步规范和完善了武术特色教学，规划出“每位学生都需掌握一至两项武术基本功”“创建武术社团”“组建武术专业队”的武术进江中“三步走”，体现出学校结合生命教育特色办学，共建武术体育特色学校的发展愿景。

“双减”下，如何激发学生综合能力？江北中学通过“巴蜀云班”特别设立的云校素质教育提升营——“冠军挑战赛”来回应。活动中，学生通过盗墓

## 强师资 赋能“双增” 提升教育教学质量

校外内容减少了，校内如何做实做强？学校认为，“双减”工作看似只是在减轻学生的课业负担，但“双减”的落地见效离不开“双增”，其实就是对校内教师的教学能力和责任心提出了更高要求。如何为教师赋能？学校教导处、教科室充分发挥“服务、督查、指导”的功能，聚焦课堂，改革创新，全面提升教育教学质量；搭建平台，疏通路径，确保生命化教师队伍能力的提升。

借助名校名师的力量帮助学校教师成长。学校继续深化与巴蜀中学的

合作，用科技赋能的力量，构建巴蜀“云启班、云翰班、云志班”，在新课程理念下，指导教师优化教案设计；关注学生差异，培养学生敢问敢说的习惯；开展同步教研，提升教师作业设计和实施能力。

组织全员教师参加北碚区新时代教师基本功培训，举办青年教师“成长杯”赛课及解题能力大赛，组织集团教师赛课、集团课题研究、新教师结对子、暑假全员培训等方式，把研、训、赛有效结合，帮助教师理清教学思路、开展有

效教学，促进教师专业发展。

充分发挥备课组的集体智慧，是新课改下的教师钻研课标、教材、探求教法最佳教研方式。学校以“集体备课、资源共享”为思路，制定集体备课实施方案，明确集体备课基本流程，形成集体备课具体操作，从形成个案、共案到定案——明确要求。开展学科集体备课展示活动，用生动详实的展示直观呈现集体备课的规范流程和价值意义，培养教师的合作意识和集体创造能力，激发教师个体创新意识和共同探讨问题的积极性，构建高效课堂。

以强化课程基地建设促进育人模式转型，实现学校整体性课程改革。学