

疏堵结合力促“双减”

□任颢

笔者时常听到这样的疑问：相较于外国学生，中国学生的数学成绩通常更好，但为什么中国缺少优秀的数学家呢？其实，不只是数学方面，在物理、化学、信息科学甚至音乐、美术等领域，也存在类似状况。

在笔者看来，造成这种现象的主要原因之一是，受应试教育等诸多因素影响，中国孩子普遍学习负担过重，有相当比例的学生在中小学阶段就被过度透支了探索 and 求知的热情和心力，拔苗助长，导致他们中有一些虽然成绩不错，但是产生了厌学情绪；在高等教育深入研究探索阶段，很多学生后劲不足，有些甚至丧失了学习动力，选择“躺平”。

让人振奋的是，2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了专项治理政策文件，旨在有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担，即推动“双减”，给孩子们减负。据此，全国各地教育主管部门和中小学教育机

构纷纷出台具体措施，促进“双减”政策落地见效。

北京市西城区有关部门和学校积极行动起来，疏堵结合，多措并举，力促完成“双减”目标。

增强学生核心素养。坚持德育、智育、体育、美育、劳动教育等五育并举，实现所有义务教育学校、所有学生、“5+2”课后服务时段“三个全覆盖”。西城区组织动员区属10多家少年宫、科技馆等校外教育资源，充分利用“互联网+”手段打造与每个学生精准匹配的智能网络平台，为区内学校提供课后服务课程，满足学生个性化、多元化成长需求，大力提升课后服务的学生参与率、课后服务满意率、活动丰富性，从多方面增强孩子们的核心素养。

增强教育教学导向作用。西城区加强对教师落实国家课程方案和课程标准、师德师风建设、规范办学行为等方面的引领，要求区内学校坚持“零起点教学”，严禁随意提高教学难度和加快教学进度，严控书面作业总量。压减区内的学科类培训机构数量，同时严格规范其培训行为，引导其与学校教学形成良性互补关系。

形成家校协同育人合力。促进“双减”离不开家长的大力支持，为促进家长家庭教育观念转变和家庭教育能力水平提升，推动学生健康成长和全面发展，西城区中小学家长学校网上课堂开设了“双减”专题课程，课程包括政策解读、家教指导、学生成长等模块，向他们深度解读“双减”、中小学校“五项管理”等政策，并积极回答家长关切的问题，引导他们树立正确的教育观、成才观，掌握正确的家庭教育理念和方法，为学生成长营造良好的家庭环境。

强化监督问责。西城区把“双减”工作成效列为区政府部门月度点评会重要内容，持续深入推进区域、学校“双减”工作自查自改。开展常规联合执法检查，对本区域内校外培训机构入驻的重点楼宇进行集中排查，对违规实体依法即查即办。此外，设立公开热线电话和校长信箱，畅通社会监督，受理与减负有关的举报。

来源：人民日报

昌吉州教育系统

“互联网+教育”助力教育高质量发展

□本报通讯员 何睿

昌吉州认真学习贯彻党的二十大精神提出的“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”战略，坚持“以数字教育支撑和引领教育现代化”的发展理念，稳步推进教育新型基础设施建设，在数字教育模式创新和在线教育实践等领域取得一定成果。

学校信息化基础环境优化升级

我州149所中小学、169所公立幼儿园实现教育城域网接入全覆盖，城域网出口总带宽达到1.5GB，中小学出口带宽均达到200M。全州中小

昌吉州教育工会

给予木垒县工作经费20000元

本报讯 为进一步提升县级教育工会服务基层工会能力水平，11月6日下午，昌吉州教育工会主席王晓梅一行来到木垒县，给予木垒县教育工会工作经费补助20000元。

木垒县教育工会主席陈晚艳向昌吉州教育工会长期以来对木垒县教育工会工作的大力支持和帮助表示衷心感谢。她说：“县级教育工会直接面对基层一线学校和教职工，在服务基层工会、维护教职工合法权益等领域起着承上启下的关键作用，木垒县教育工会将在今后的工作中充分发挥桥梁纽带作用，忠诚履职、勇于担当，重点在强化教职工思想引领、加大人文关怀力度、丰富教职工精神文化生活、搭建建功立业平台等方面展现工会作为，不断提升各族教职工的获得感、幸福感、安全感。”

近年来，昌吉州教育工会把竭诚为教职工群众服务作为工会一切工作的出发点和落脚点，采取一系列行之有效的措施，协调各部门赋予更多的资源支持，极大地解决了县级教育工会在健全组织机构、加强干部队伍建设、依法独立开展工作以及工会经费保障等方面存在的瓶颈问题，县市教育工会组织的引领力、凝聚力、服务力显著增强。截至目前，昌吉州教育工会给予各县市和部分州直属学校工会工作经费补助共计16万元，有效激发了教育工会干部干事创业热情，为促进自治州教育工会工作全面均衡发展提供了有力保障。

来源：昌吉州教育工会

昌吉市

守护学生心理健康

本报讯 通讯员杨斌报道：近日，泉昌情·教育人才工作站王金凤新疆昌吉市中小学心理健康工作室第四期培训在昌吉市第四中学举行。培训通过专家讲授、案例分析与互动交流等方式，旨在提升中小学领导干部、教师应对学生心理危机的管理能力，学习危机干预的识别与干预技能，掌握校园危机事后处理的有效方法。

本次培训邀请到了中国灾害防御协会心理急救员课程主创及主讲人、中国社会工作联合会灾害与应急心理专委会委员锁朋为与会人员进行《构筑心理防线 守护学生心理安全》校园危机干预的讲座。

讲座中，锁朋从一个个真实案例出发，对心理危机的引发情境、存在诱因、预警信号等进行了逐项分析，并对心理危机干预询问、倾听等六个重点环节进行了授课。培训中还穿插设计了教师压力情绪管理技能体验及练习环节。通过体验式、互动式的教学方式，将参培老师带到心理咨询的真实情景中去，让大家从不同角色中体验不同的内心活动。

专家深入浅出的讲解，生动的案例分析，让参培教师产生了共鸣。通过聆听专家的讲座，进一步拓宽了心理健康教师开展心理辅导工作的思路，提升了心理健康教育专业素养，为更加深入规范心理危机干预机制夯实了坚实基础。学员们一边体验一边分享，逐渐在信任与支持的环境下释放工作与生活的压力，并对今后如何在学生群体中开展团体辅导有了更清晰的

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

计算机教室304间，录播教室140间，中小

习空间常态化开展教学和教研活动。

优质资源供给和教学应用水平大幅提升

常态化开展优质课直播活动，现已直播同步公开课1.5万余节。建成31个数字资源工作室，形成区域优质网络课堂，不断满足学生对个性化发展和高质量教育的需求。组织576名骨干教师，建成108个名师课程，上传优质课2329节。联合电信、移动、广电三家电信运营商开通“昌吉教育”电视点播平台，免费供学生收看学习“名师课堂”资源，有效

昌吉市第十八小学

探寻自然的奥秘

本报讯 通讯员张艳玲报道：近日，昌吉市第十八小学开展了“秋的秘密”学科联动主题教育活动，落实“双减”政策，促进学科联动，陶冶学生审美情操，着力提升学生实践能力，从小培养具有创新精神和实践能力的复合型人才。

听，语文课上，学生正在诵读秋天的古诗美文呢！教室里传来孩子们琅琅的读书声，原来秋天就藏在语文课本里，藏在诗人吟不完的诗句中；孩子们把秋天带进数学课堂上，从数学角度来认识、感受秋天。有的学生描绘出秋天的果实是圆形的，枫叶的一角是三角形，树干横切面也是圆形的。有的学生观察树叶，思考树叶中存在的数学知识。学生们数一数、写一写树叶数量，发现红、绿树叶之间的数量关系，提出谁比谁多、谁比谁少的问题并解决问题。

科学课上，马老师带领学生在校园里一探究竟。学生们拾秋叶，赏秋花，寻秋实，一起探寻秋天的美好。大家根据落叶特征认识了落叶植物和常绿植物，深入了解了榆树、月季花等，揭开大自然的奥秘；美术课上，老师正在向学生讲解秋天植物的基本外形、色彩和纹理，让学生掌握植物的基本造型方法，大家纷纷用秋天的落叶装饰自己仿写的秋天习作；在劳动老师的提倡下，学生还利用周末亲近自然，体会采摘之乐，品尝秋天的甜蜜果实。

此次学科联动主题教育活动让孩子们用双眼观察秋，用小手触摸秋，用童声赞美秋，用巧手绘画秋，将秋的知识 and 乐趣渗透在各学科知识的学习和拓展中，学生们亲身探索了大自然的奥秘，体验了学习的乐趣，增长了见识，启智润心，寓教于乐。

吉木萨尔县第一小学

掀起“课桌舞”热潮

本报讯 通讯员魏平报道：连日来，吉木萨尔县第一小学掀起“课桌舞”热潮，11月8日，孩子们正在教室跟随

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

队员们

扩大优质资源覆盖面。

信息化支撑教育治理现代化成效显著

建成学校、教师、学生三大教育基础数据库，实现全州所有基础教育学校“一校一码”、师生“一人一号”，信息系统数据整合共享工作有序推进，与11个业务系统数据交换4万余次。部署学生生涯规划、网络阅卷、学生入学服务等8个教育管理应用系统，其中昌吉州中小学学生入学服务系统已完成与新疆政务云平台的对接，为我州适龄学生提供

玛纳斯县第四中学

足球踢出新花样

本报讯 通讯员胡伟杰报道：为进一步丰富广大青少年的校园文化生活，助力学生德智体美劳全面发展，近日，笔者走进玛纳斯县第四中学，学校的女子足球队正在操场上进行训练。队员们从最基本的体能训练开始，颠球、直线运球、脚弓传球、实战训练一应俱全。

据了解，玛纳斯县第四中学足球队成立于2001年，已累计培养学生33批，参与学生近千人，形成了以体育课堂教学为主，以“课后服务训练+业余训练”为辅，以赛事锻炼为突破口的特色教育模

式。近年来，学校向昌吉州重点高中和玛纳斯县第一中学特长生班继续输送足球特长生15人。不久前，学校女子足球队在自治区首届校园足球特色校联赛中荣获季军。

“足球比赛和足球训练让孩子们的身体素质和意志都得到了提升。孩子们还通过足球这项运动，收获了友谊和健康。每次看到孩子们在赛场上收获满满，我都倍感欣慰。”主教练叶尔贾那提·阿吾克台说。

《苹果香》的音乐表演“课桌舞”，孩子们随着不同的音乐打着节奏，做着不同动作，快乐自信洋溢在每个孩子的脸上。“课桌舞”能够锻炼学生的手、眼、脑三者的协调配合能力，更好地促进学生身心健康。

吉木萨尔县第一小学三年级(6)班的丁老师说：“‘课桌舞’作为一种特别

的舞蹈形式，在锻炼学生的节奏感和灵活性的同时，还能拉近同

学之间的距离，不仅陶冶了学生的情操，而且能够让学生体验另

一种语言的美，进一步促进了学

生健康成长，提高了学生的综合

素质，真正丰富了孩子们的校园

生活。”

互动交谈，讲解名人典故、国家时事，帮

助学生树立正确的理想信念和人生观、

价值观；每班每周至少开展一次民族团

结教育课程，宣讲民族政策、民族文化、

民族知识，引导学生团结互助。课堂外，

学校利用好“第二课堂”，依托学校社团

活动，开设了剪纸、绘画、书法、足球等特

色课程，传承弘扬中华优秀传统文化；举

办各类活动和比赛，让学生在参与互动

中增进情谊，加强对彼此间的了解，引

铸牢中华民族共同体意识

阜康市第四中学：石榴花开润校园 籽籽同心向未来

本报讯 记者刘新新报道：10月22日，记者走进阜康市第四中学，漫步在校园中，随处可见有关中华优秀传统文化与民族团结的宣传展示栏。

阜康市第四中学副校长拉孜古丽·买买提介绍，该校是阜康市唯一一所新疆区内初中班（简称内初班）办班学校，学生来自阿克苏地区、新疆生产建设兵团第一师及昌吉州地区的内初生源。学校采取全日制、寄宿制教学，学制三年，使用国家通用语言文字授课。全校学生共有1316人，有汉族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、回族等民族，少数民族学生占学生总数的75%。

“我们学校是民汉合校，三个年级共28个班级，学校实行混合编班、混合住宿，各民族学生互相帮助、互相学习，师生间相互尊重，大家相亲相爱就像一

家人。”拉孜古丽·买买提说。

近年来，阜康市第四中学紧紧围绕立德树人根本任务，以社会主义核心价值观为内核，深入推进民族团结进步创建工作，把铸牢中华民族共同体意识贯穿于办学治校、教书育人全过程。

课间十分钟，在七年级(6)班教室门口，学生正围着历史老师马晓娟，听她讲述一些课后延伸的历史故事。马晓娟说：“在授课中，我们教导学生了解中华文明‘大一统’观念的形成及发展过程，认识到中国自古以来就是一个统一的多民族国家，在历史演进中，我国各民族形成了你中有我、我中有你、谁也离不开谁的命运共同体。”

七年级(6)班学生阿依佐克热·柯尤木，来自阿克苏地区，今年9月份刚入校。阿依佐克热·柯尤木说：“我在这儿

上学非常开心，学习氛围特别好，同学团结友爱，关系和睦，虽然离家远，但我的爸爸妈妈很放心。”

学校以“三进两联一交友”活动为抓手，构建互嵌式的学习生活格局，各对接老师与包联学生吃在一起，学在一起，交流在一起，给予学生学习上帮助指导、生活上交流解困、思想上教育引导，做好对学生的关心关爱和帮扶工作，营造了各族师生共居共学共事共乐的良好氛围。平日里，老师和包联学生的家长也会定期联系，通过电话和网络及时反馈学生学习和生活的情况，通过家校合力，关爱和帮助学生健康成长。

学校以“大思政课”建设为抓手，推动铸牢中华民族共同体意识入脑入心。课堂内，每节课上课前设置了一个“课前3分钟”时间，老师围绕德育主题，和学生

线上入学报名、资格审查等服务。

教师信息素养和应用能力得到全面提升

按照“名师课堂”应用模式，依托福建省知名专家和一线骨干教师，开展线上专题授课，共有9000人次参加继续教育线上培训。通过昌吉州教育云平台开展骨干教师和新聘教师的网络研修9次，参培教师达1万多人次。全员开展信息技术应用能力提升工程2.0和信息技术与学科融合远程培训，参培教师达2万多人次。

阜康市第四中学

籽籽同心向未来

本报讯 记者刘新新报道：10月22日，记者走进阜康市第四中学，漫步在校园中，随处可见有关中华优秀传统文化与民族团结的宣传展示栏。

阜康市第四中学副校长拉孜古丽·买买提介绍，该校是阜康市唯一一所新疆区内初中班（简称内初班）办班学校，学生来自阿克苏地区、新疆生产建设兵团第一师及昌吉州地区的内初生源。学校采取全日制、寄宿制教学，学制三年，使用国家通用语言文字授课。全校学生共有1316人，有汉族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、回族等民族，少数民族学生占学生总数的75%。

“我们学校是民汉合校，三个年级共28个班级，学校实行混合编班、混合住宿，各民族学生互相帮助、互相学习，师生间相互尊重，大家相亲相爱就像一家人。”拉孜古丽·买买提说。

近年来，阜康市第四中学紧紧围绕立德树人根本任务，以社会主义核心价值观为内核，深入推进民族团结进步创建工作，把铸牢中华民族共同体意识贯穿于办学治校、教书育人全过程。

课间十分钟，在七年级(6)班教室门口，学生正围着历史老师马晓娟，听她讲述一些课后延伸的历史故事。马晓娟说：“在授课中，我们教导学生了解中华文明‘大一统’观念的形成及发展过程，认识到中国自古以来就是一个统一的多民族国家，在历史演进中，我国各民族形成了你中有我、我中有你、谁也离不开谁的命运共同体。”

七年级(6)班学生阿依佐克热·柯尤木，来自阿克苏地区，今年9月份刚入校。阿依佐克热·柯尤木说：“我在这儿上学非常开心，学习氛围特别好，同学团结友爱，关系和睦，虽然离家远，但我的爸爸妈妈很放心。”

学校以“三进两联一交友”活动为抓手，构建互嵌式的学习生活格局，各对接老师与包联学生吃在一起，学在一起，交流在一起，给予学生学习上帮助指导、生活上交流解困、思想上教育引导，做好对学生的关心关爱和帮扶工作，营造了各族师生共居共学共事共乐的良好氛围。平日里，老师和包联学生的家长也会定期联系，通过电话和网络及时反馈学生学习和生活的情况，通过家校合力，关爱和帮助学生健康成长。