

四川省安岳县兴隆中学 用特有气质谱写一曲奋进之歌

上世纪 90 年代三度受县政府的通令嘉奖；1998 年，被评为安岳县示范学校；2000 年以来，获得“资阳市最佳文明单位”“资阳市最佳卫生先进单位”“四川省校风示范学校”“资阳市普通中小学办学水平综合督导评估优秀级学校”“四川省卫生先进单位”“资阳市贯彻《学校体育工作条例》优秀学校”“资阳市中小学实验教学示范学校”等荣誉称号……

安岳县兴隆中学历经 64 载，成效斐然。特别是 2019 年以来，犹如一匹昂首奋蹄的骏马，阔步迈进新时代，书写耀眼华章。



校园环境

透过历史，兴隆中学成长轨迹清晰可见。1958 年建校，是一所办学历史悠久和文化底蕴深厚的农村公办普通高中。1996 年被纳入全县“九五”规划重点建设的三所学校之一，2000 年 10 月成为资阳市重点中学，2003 年 11 月成为资阳市普通示范高中。今年 8 月将迎来四川省二级示范性普通高中的评估验收。

学校坚持社会主义办学方向，坚持为党育人、为国育才，为各级各类高校输送了大量的德、智、体、美、劳全面发展的人才。学校以“实、全、新”为办学思想，牢记“严谨、勤奋、团结、进取”的校训，不断破旧立新，推动学校发展，成绩骄人，得到了广泛认可。

通过几代兴中师生的共同努力，学校在全省乃至全国都有一定影响力，很多安岳籍学子都愿意回到兴中来学习。2019 年以来，教育教学质量再上新台阶，成为了资阳市农村中学教育教学的一面旗帜，开创了低开高走的典范。

求真务实 全力改善办学环境

走进兴中校园，映入眼帘的是全新的起航楼，崭新的内操场和干净整

洁的校园绿荫大道。曾几何时，起航楼地面还是一片废墟，操场的环形跑道还是碳渣，操场内部还是凹凸不平的水泥地面和几个破旧不堪的篮球架。校园大道旁是几根锈迹斑斑的电线杆和几排极不对称的条石台阶。为了改变校园面貌，学校行政班子多次商讨解决办法，请示上级，最终以争取上级资金和自筹资金相结合的方式，让校园面貌焕然一新。

——崭新的现代化的起航楼于去年 9 月如期投入使用；

——停工二十载的足球场项目正在加紧建设中；

——全新环形跑道、塑胶篮球场、水磨石地面以及黑化了的校园大道如期竣工并投入使用；

——教室、寝室和食堂安装全新空调并投入使用；

——对老旧鸿志楼进行升级改造；更换了老旧的电线，粉刷了破旧的墙面，更换了破旧的门窗，教师办公室更换了办公桌椅，厕所进行了改装升级；

——通过发动校友募捐的形式把阶梯教室装修成了一个高端大气的多功能会议室；

——对小卖部和食堂进行重新整合，为师生提供了廉价、可口的饭菜；

——淘汰落后电教设备，分批为育才楼和起航楼购买了 34 套全新电子白板。

几年来，学校发生了巨大变化，全校师生赞叹不已！

注重文化熏陶 营造育人环境

走进兴中校园，能充分感受到该校浓郁的校园文化氛围，校园内花团锦簇、绿草如茵、树木环绕、生机勃勃，道路两旁的花草树木随风摇曳，隐约可以闻到花卉的幽香、青草的新鲜，夹杂着学子们朗朗的读书声，令人陶醉。教学楼、办公楼、综合楼、实验楼在树木的掩映下错落有致。近年来，学校不断加大投入，



教工运动



课堂教学

李绍杰

教研前沿

在“双减”背景下中学思政课的培根铸魂与增效减负

杨寿江

2021 年 7 月 24 日，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发《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》，社会、学校、老师、家长和学生深刻感受到“双减”带来的有效变化。为了更好地发挥“双减”作用、让这一政策达到更好效果，这就需要充分发挥思想政治教育的引领作用，确保“双减”政策落实、落细、落深，确保“双减”之下的人才培养更符合未来人才需求。

重庆市忠县拔山中学始终全面贯彻党的教育方针，认真贯彻落实上级部门关于“减负”工作的有关文件精神，结合学校实际，实行科学减负，做到“减负不减责任，减负不减质量”，开展以“培根铸魂，增效减负”为主题的系列工作，落实立德树人根本任务，构建教育良好生态，有效缓解家长焦虑情绪，切实减轻学生的课业负担，促进青少年学生健康和谐发展。

在精耕细耘中奋力启航

拔山中学一直以高标准为准则，高质量地推进双减和思政教育，以思想素养为引领，以双减研究为抓手，以思政课堂为载体，践行“以爱育爱、以德育德”的办学理念。

以立德树人为初心。学校坚持学生为本、回应关切，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，整体提升教育教学质量，积极回应社会关切与期盼，减轻家长负担；坚持依法治理、标本兼治，严格执行义务教育法、未成年人保护法等法律规定；坚持落实部门职责，发挥各处室积极作用，健全保障政策，明确家校社协同责任。

用真抓实干绘蓝图。成立以校长为组长的减负工作领导小组，切实加强对学生过重课业负担的监控，保证“减负”工作的实效性；召开全体教师会议，组织学习有关“减负”工作文件，领会精神实质，在深刻理解“减负”深远意义的基础上，认真查实学生课业负担过重的现象，并立即予以纠正；与全体教师签订《减轻学生过重课业负担责任书》，层层传导责任，人人落实“减负”；搞好减负的宣传工作，取得

社会和家长的理理解、支持和监督，形成合力共同做好减负工作。学校每个学期不定期召开学生座谈会和家長座谈会，听取意见反馈。

以实事求是为原则。结合学校实际，紧贴“一核一面三点”开展具体工作。“一核”指的是以《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》等为核心，紧紧围绕“双减”开展具体工作。“一面”指的是学校作为总指挥，由学校党委牵头，通过两个党支部和政治教研组全体教师统筹安排，科学计划，打造一支思想素质过硬的思政教师队伍。其他学科组配合，精选作业，创新作业形式，形成了以学科教师为主导，以思政教师为重点的全校师生协同配合的全员思政工作格局。“三点”指的是年级组、教研组、备课组协同工作，全校总共分为六个年级组，一个思政教研组，四个备课组，由六个年级组长配合政治教研组长和各个备课组长工作，三方共同协作、配合，搞好全校双减下的思政教育工作。

以同频共振为合力。学校乘教育改革东风，紧紧围绕立德树人根本任务，充分发挥学校教书育人的重要作用，将思政因素有机融入学校教育，帮助学生培根铸魂、增效

减负。以爱国主义精神为核心，广泛开展以社会主义核心价值观为基础的思想政治教育，培养中小学生的民族意识，增强中小学生的政治认同感，让学生把个人前途命运与国家发展紧密联系在一起。培养学生独立思考、辩证思考、发现问题、探究问题、解决问题的能力。

凸显课堂增效减负作用

减负增效理念是当前高中教育中所必须要落实的。在高中思政课堂当中，教师就需要落实减负增效的教学理念，能够对教学内容、课堂氛围和作业形式进行适当的创新和调整，让学生可以感受到思政课堂中的趣味性，从而能够更加积极主动地融入到课堂学习中，以此来提高思政课堂中的学习质量，发挥学生的学习积极性，激发学生的学习潜力。

增强心理承受能力。要从根本上减轻学生在学习中产生的压力，就要先增强他们的心理承受能力。这就要求高中政治教师在平时的讲课中，不断地引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，这也是高中思想政治课的题中之意。具体来说，就是教师应该帮助学生树立远

大的理想，包括树立榜样和偶像，一旦学生有了远大的理想，那就会在学习中产生巨大的动力，再大的困难和压力都能顶住，不会因为学习的压力而造成心理的扭曲。

实行学习有效原则。学习目标和任务的有效性，是影响学生学习压力大小的关键因素之一。高中政治教师如果要减轻学生的学习压力，就必须根据学生的实际水平和心理承受力来制订学习任务，既不要制订学生根本无法完成的任务，也不要制订学生可以轻松完成的任务，而是要以大多数人的实际情况为标准来制订教学目标，引导学生通过努力达到目标。

创设轻松学习氛围。在减压减负的背景当中，教师可以在课堂当中创设一个良好的学习氛围，通过已有教学资源和学生的学习状态进行分析和讨论，能够尽量满足学生的学习需求。

创新作业完成形式。在高中思政课堂当中，教师要对作业的设计进行创新和优化，能够让学生感受到作业的改变，可以更加积极地投入到作业的完成中，以此来促进作业设计的质量。

在创新驱动中培根铸魂

高中思想政治课程是培养学生良好道德素质的主要学科，它也是高考中的一个考试科目，教师可通过在课堂中合理地渗透减负增效理念，对学习氛围进行适当的调节，从而提高学生的学习兴趣，激发学生学习潜力的潜力，坚定理想信念，弘扬优秀传统文化，这也形成了拔山中学的教育特色。

升旗仪式。单周一的班会课，是全校雷打不动的升旗仪式。在升旗仪式上，通过升国旗、唱国歌、行注目礼、国旗下讲话、经典诵读、教师领誓等活动形式，营造良好的爱国氛围，培养学生的爱国情怀，提高学生的思想素质，铸牢学生的思想情怀，强化学生的政治认同感。

主题班会。双周一的班会课，学校每一周制定不同的活动主题，年

级组根据学校的主题进行细化。通过视频观看、政策了解、时政速览、思政教师宣讲、班主任分析、家长配合、学生参与等形式，丰富班会课的形式和内容，让家长和学生了解“双减”的相关要求，最终落实到行动上。通过思政教师的宣讲，提高家长和学生的理论素养，丰富他们的精神世界，促进他们全面发展。

红色教育。通过金少穆烈士陵园、白公祠历史名园、忠州博物馆、忠州展览馆等红色基地，开展红色活动。思政教师充分利用这一系列的红色基地，通过红色基地的思想引领，把忠县丰富的红色资源转化为鲜活的内容，让学生们在真实的场景中实现与革命先烈的的心灵对话，感悟今日幸福生活的来之不易，厚植学生的家国情怀，激发他们爱党爱国爱人民爱社会主义的热情，从而坚定地与国家的未来、民族的发展同向同行。为了配合“双减”工作的落实，学校和政治教研组年级组备课组开展了丰富多样的实践活动，例如实地勘察斑马线的设置是否合理、公园里游客的文明行为调查、污水直流长江问题研究等活动，提高学生的思考能力、推理能力、逻辑能力、思辨能力等，让纸上作业变为活作业。为“双减”增添一抹红色，让学生在“双减”中增效减负。

名师示范。学校经常邀请市级、县级名师到校指导工作。近几年来，分别邀请了重庆南开中学政治教研组长、中学正高级教师、中国教育学会会员、重庆市教育学会思想政治专业委员会副理事长、学术委员会委员王小鸥老师到校指导工作；还邀请了重庆市长寿区教师进修学校特级教师袁小梅到校指导工作。在名师的指引下，学校思政教师队伍成长迅速，为思政课的发展注入了新的活力。

经验交流。学校多次派遣教师到市外市内学习，带回宝贵优秀的教育教学经验并积极传达，在实际教学中落实各种优秀经验。不仅如此，校内也紧锣密鼓地开展经验交流，备课组每周开展一次经验交流，

教研组半个月开展一次经验交流，年级组每月开展一次经验交流。通过经验交流，提升教师自身素养，积极践行“双减”工作。

课堂结构。学校教育紧紧围绕学生为主体来进行，思政课围绕体验性学习开展。思政课由四个环节组成，分别是“时政速览”“温故而知新”“体验促成长”“活动作业”等四个部分。课前，进行三分钟的时政速览，由学生将放假收集的时政以播报的方式呈现并点评时政。其次，由当天的值日生回顾前一节课的知识，加深印象。再次，教师通过设置不同的情景和场景，让知识演变为体验，让知识散落在活动中，学生通过参与思政教师的活动和情景，达到知识的吸收。最后，教师布置对应的活动作业，提高学生参与的兴趣和积极性，达到“双减”的目的。

精品活动。一是围绕自强教育开展相关活动。学校现涌现出一大批自强不息的学生，吴林香，高 2018 级学生，2012 年获得感动重庆十大人物，2013 年荣获第四届“全国道德模范”；叶力华，初 2020 级学生，2018 年被授予“新时代重庆好少年”荣誉称号等。二是大力弘扬传统文化。2021 年 11 月，第三批全国中小学中华优秀传统文化传承学校揭晓，拔山中学以京剧入选。每年 6 月，学校都要组织全校学生开展京剧艺术节，推动京剧艺术的发展，提高学生对优秀传统文化的兴趣，拓展学生的文艺素养，推动学生素质教育的发展。三是充分利用特色资源融入思政课堂。学校思政教师将自强教育和京剧艺术融入课堂，整理思政教材，以理论引领课堂，以事例感染课堂，以教育浸润课堂，让这些素养一直围绕在学生身边。

在“双减”背景下中学思政课的培根铸魂与增效减负，极大地促进了学校教育教学质量和服务水平的进一步提升，课堂教学更加科学合理，学校课后服务更能满足学生需求，学生学习能够更加幸福地回归校园，人民群众对教育的满意度明显提升。