

牢记使命勇立改革潮头 坚守初心把握时代脉搏

四川省长宁县中学校（简称：长宁中学）始建于1937年，占地220亩，环境优美，布局合理，教学区、生活区、运动区各成一体。学校拥有独立的行政楼、设备设施一流的教学楼、多功能实验大楼、高标准的体育馆、全塑胶标准的运动场、带电梯的学生公寓。

长宁中学始终坚持实干干事，科学作为，在历史前进的逻辑中勇立改革潮头，在学校发展的征程中把握时代脉搏，始终秉承“劲、韧、谦、和”的校训，践行“德才兼备，文艺并举”的办学理念，围绕“质量促发展，特色创名校”的办学思路，将劲节向上、志存高远，坚韧挺拔、自强不息，敬学谦逊、博知求实，和谐友善、诚信团结等理念融入到学生的学习、生活之中，渗透于教育教学的各个环节，经过不懈的努力，形成了“养成教育、低进优出、科技创新、艺体教育”四大教育亮点。

近年来，长宁中学重本和本科入出口比均居四川省宜宾市同类学校第一名，连续7年荣获宜宾市普通高中教育教学质量评价一等奖，先后被评为四川省文明单位、四川省青少年科技教育示范学校、宜宾市教育教学特殊贡献学校等荣誉称号。学校先后为清华、北大、人大、浙大、复旦、上交、武大等名校输送了大批优秀人才，赢得了广泛的社会声誉。2020年12月，长宁中学被清华大学授予“清华大学生源中学”荣誉称号。



劳动最光荣。学生到柏坪村劳动实验基地栽玉米

以德为先 落实五育并举

《大学》曰：“德者，本也。”长宁中学以培根铸魂、立德树人为己任，定时定点召开德育工作和班主任工作例会，不断加强师德师风和思想政治建设，坚持教书与育人结合，育己与育人同步，示范与教导同行，通过规范课堂教学、课后辅导、作业批改、师生谈话、心理辅导等教育教学活动，切实担负起育人责任，形成了干部争当五好干部、教师争当四有好老师的良好局面。

注重学生行为规范的养成教育，完善学生综合素质评价，建立诚信档案，严格审查入学、升学材料，加大纪律、卫生、文明礼仪等方面的教育和检查力度，开展“优秀学生干部”“先进班集体”“星级学生”“新时代好少年”等评选工作，大力弘扬“团结、吃苦、好学、不服输”的精神。完善心理健康教育中心，配备宣泄室、沙盘室、活动室，对全校学生心理健康进行筛查和预警，积极引导树立起正确的世界观、人生观和价值观。

严格落实“双减”政策，增强学生体质。学校在开足开齐体育课的同时，还积极研究制定课外活动方案，设立类别多样的兴趣小组，让全校师生“动起来”，掀起运动健身热潮，增强师生免疫力。并定期对全校



到古河中学开展党建支教结对帮扶活动

学生进行体质健康测评，形成分析报告上传至国家学生体质健康网，确保学生身心健康。

除此之外，长宁中学还不断拓宽劳动实践渠道，定期走进劳动教育基地，种树、插秧、育苗、培土，体验劳动快乐，让学生进一步感受劳动的辛苦，感恩父母的教育。每一个年级、每一个班级轮流开展校内服务性劳动值日活动，充分发挥劳动综合育人功能，以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美、以劳创新，促进学生德智体美劳全面发展。

依法治校 打造平安校园

“安而不忘危，治而不忘乱。”长宁中学始终坚持走依法治校、规范



开展5·25“爱是你我，共建身心”心理健康周活动

校务公开、三重一大、财经内审、风险防控、信访申诉、群众监督机制，提高治校能力，对违反交通法规及造成教学事故的老师进行严肃处理，促进干部和教师提高履职尽责和优质服务意识。

深化改革 提高办学质量

“事之当革，若畏惧而不为，则失时为害。”近年来，长宁中学不断更新管理理念，创新管理机制，完善管理制度，提高执行能力，以管理创新促进改革效能释放。

积极开展青年教师通识性培训、“一帮一”结对帮扶活动，组织青年教师同步参加宜宾市调研考试；坚持“送出去、请进来”原则，多次与省、市名校开展校际间合作交流，形



素养，提高教学质量，让人人有事做，人人都是讲评员和行家能手。

“以学生为中心”，实行分层走班教学，充分尊重学生的心理健康发展，切实减轻了学生的心理负担，既保护了学生的自尊心和自信心，又调动了学生学习的积极性和主动性。积极探索艺体生考清北之路，推进强基计划和高校特殊类型招生的专项培训工作，助力学生实现名校之梦。

坚持环境育人，大力推进“三训三风”（校训、师训、学训，校风、教风、学风）建设、三巡三督（三级巡查、三类督查即督学、督教、督管）管理、“双师双优”（专业和特长、学业和素质）培养、文明校园深化工作。一系列的改革措施，解放了思想，转变了观念，凝聚了共识，促进了学校



落实“双减”政策，增强学生体质

成交流互动、取长补短、互助共进的教研氛围。同时，组织青年教师到省、市名校和镇级学校去参观学习、进行支教，促进教师专业化成长。

每月进行课堂抽查，专项检查教案和作业批改、每周组内公开课、大小教研交替开展情况，推门听课和组内公开课有机结合，及时向授课教师反馈授课和评价情况。积极承担国家、省市县研究课题，使教研模式多元化，充分发挥教研组的团队合作力量，努力提升师生的核心

的快速稳步发展。

怀揣教改的赤诚之心，肩负教改的希望之任，不断顺应时代潮流，把握时代特点，回答时代课题，是长宁中学永葆旺盛生命力和不断从胜利走向胜利的一个重要原因。

“锐意进取二十载，厚积薄发今扬名。”回望长中，铭记来路。如今，长宁中学站在新的历史起点上，乘势而为，与历史同步伐，与时代共命运，自强不息，继续朝着川南名校奋斗目标强力进军。

康萍 宋劲松

四川省仁寿县汪洋镇四公九年制学校是仁寿县最偏远的农村学校之一，这里环境优美，绿树成荫，校园处处是育人的阵地。四公学校一代又一代教师心怀教育的初衷，“一支粉笔写春秋，三尺讲台筑人生”，他们用自己的实际行动完美地诠释着奉献的意义。他们用责任和关爱，为农村孩子播洒着阳光，倾注着温暖，撑起了他们心中的蓝天。

学校教风浓厚，学风浓郁，管理规范，始终重视学生的终身发展，教育教学质量长期获得县特等将、一等奖，是乡村学校教育的典范，获得了社会各界的一致好评。这几年，随着城镇化的步伐加快，很多乡镇学生大量涌进县城，但四公教育的旗帜高高飘扬，学生稳中有增，是乡村学校的奇迹。

“问渠那得清如许，为有源头活水来”。四公学校能在全县同类36所乡村学校中成为佼佼者，这和学校务实高效的领导团队、严谨笃学的教师团队分不开。是他们在教育探索的路上孜孜不倦，合作共赢，共同为四公学校的美好明天努力着，奋斗着，开展了一系列的工作，并取得了一定的成效。

“育人为本，树德为先”。学校始终秉承以文滋德、务实兴教的工作作风，把德育工作作为学校教育的核心，坚持以“刻苦学习全面发展是我应尽的义务，文明高雅立志升学是我要追求的目标”引领学风，以“讲四维扬八德为人师表树典范，勤三省精六艺传道授业育英才”引领教风，坚持德育为首，以教育者高尚的人文素养和习惯润化学生的灵魂，实现融合全面的自我教育。

学校把教职工思想政治教育、学生思想教育放在了重要位置，坚持德才兼备的培养标准，事事、时时、处处都突出德育工作，都落实德育工作，收到了教师爱岗敬业、为人师表，学生努力学习、认真做事的好效果。

学校不断探索和完善对班级、对学生的管理、考核、评价机制，每周评选先进班级，每月评选最佳教师、最佳学生、最佳班级并张榜公示。在落实德育常规中走出新路子。落实好德育各项常规工作，做到有计划、记录、方案。开展好德育常规活动，把升旗仪式、两操两课两活动、双岗值勤、团队广播站、三栏一站工作定期专人落到实处。

学生综合素养全面得到提高。建立健全留守儿童台账，留守儿童得到全面关爱；开展经典诵读活动，学生阅读能力和国学修养得到了提高；开展生态文明教育，学生的环保意识得到提高；全校规范

锐意进取兴教育 再展雄风铸辉煌

——记四川省仁寿县汪洋镇四公九年制学校

训练学生的日常行为习惯，让四公学生向知书达礼、文明高雅迈进。

学校非常重视教师队伍的建设，针对学校年轻教师占比65%的现实，加强对年轻教师的培养，强化“青蓝工程”建设，师徒结对子。

近年来，青年教师成长特别快，在仁寿县举行的赛课中，捷报频传：关思宇老师获小学科学县级赛课特等奖；雷东苗老师获初中历史学科县级赛课一等奖；黎晓琴老师获初中数学县级赛课一等奖；刘颖老师获小学英语学科县级赛课一等奖；徐玉婷老师获获中英英语学科县级赛课特等奖；雷东苗老师获语文学科县级赛课特等奖。在艺术教师技能大赛上，四公学校教师成绩突出：陈欣老师获特等奖；李俊巧老师获一等奖。

此外，郭光汐老师获仁寿县2019年度政府津贴；黎晓琴老师获仁寿县2019年度政府津贴；冯俊祥老师获2020年度仁寿县“十大优秀班主任”、黎晓琴老师获2020年度仁寿县“十大优秀青年教师”。

教师队伍的迅速成长，学校教育中教学中心、质量第一的认识更加提高，“教育质量是生命线、成长线”的观念深入人心，质量立校、质量强师的风气已经形成。这是一个学校教育教学质量的有力保障，能更好地为学生的终身发展保驾护航。

学校把教学工作作为为了学校管理的中心，以务实精细的教学管理，追求最佳的教学成果。学期初教导处督促教师制定好各种计划，每月进行一次“六认真”检查；本年度特别增加了检查学生的课堂笔记、检查学生的典型题集、错题集，每周抽查教师的“六认真”工作，使学校教学过程管理务实高效；端正考风，严肃考纪，认真组织质量抽测等。

推进素质教育，实施分类教学，全员、全面质量大幅度提高。全面提高学生素质，面向全体学生，开齐课程，开足课时。严格执行学生体质健康标准，确保学生体质达标。对高段学生实施分层教学，分类培养。

一分耕耘一分收获。近年来，在四公学校全体教职工的努力下，学校教育教学质量节节攀升：在县义务教育评估中，从2019年到现在荣获3个特等奖，1个一等奖。

千帆竞发强者先，百舸争流勇者胜，追求卓越才能领先。四公学校不懈的拼搏下赢得了社会的好评，家长的信任，学生的喜爱，这是凝聚的力量，更是奋斗的效应。相信在不久的将来，四公学校定将不负重望，再创教育教学新辉煌！

蒋沐洋 刘冬

“双减”引领幸福成长

四川省仁寿县文宫镇初级中学全面促进学生健康成长

四川省仁寿县文宫镇是中国“枇杷之乡”，而位于龙泉山脉二峨山南麓下的文宫镇初级中学，学校文化底蕴更是深厚。

文宫镇初级中学创办于1968年，依山而建，环境清幽，有50多年的办学历史。历经半个多世纪的岁月洗礼，伴随着一代又一代文宫初中人的努力，学校蓬勃发展。

近年来，学校先后获得“四川省劳动技术教育优秀学校”“眉山市校风示范学校”“眉山市现代化技术教育示范学校”“仁寿县依法治校示范学校”“仁寿县教育质量优秀学校”“仁寿县最佳文明单位”等多项荣誉。

在教学设备日新月异之时，学校的教学质量更是得到了跨越式的发展，在全校教师群体的共同努力下，学校连续多年获县教育质量评估特等奖。文宫学子也奋发有为，近20年，有近50名学生走进全国重点大学或国外名校……

一直以来，学校积极响应国家号召，并根据国家政策制定新的教学计划。2021年，“双减”政策正式颁布并开始执行，该校也在第一时间将这项政策重视起来，采取接纳多方建议，参考学习多方举措，制定了一系列创新措施，确保落实“双减”政策。

一方面，减轻校内学生的课业负担，满足学生全方位发展的需求。自“双减”政策实施以来，文宫中学一直加强“双减”督导，反复强调其重要性，确保努力实现减负提质的目标。

把作业管理作为学校的重点工作来抓。一是严控作业数量，确保学生作业不超过一个半小时，部分班级尝试在家长群中进行作业公示，方便家长监督；二是提高作业质量，在部分课后服务时段，由各科教师负责答

疑解惑。在这条促进作业管理的道路上，该校将继续优化作业管理，在质与量之间做到平衡，减量不减质，真正做到减轻作业负担，把时间还给学生，促进教育回归育人本质，从而促进学校教育高质量发展。

另一方面，减轻校外培训负担，完善课后服务的作业辅导，使课后服务得到最大效益化：一是多元活动促提升，开展课外阅读活动，养成学生的阅读习惯，在一定程度上增加学生知识量；开展安全教育主题班会及心理健康主题教育，保障学生身心共发展。二是创新延时服务，课后延时服务除对学生进行作业辅导外，还以为培养德智体美劳全面发展的学生奠定坚实的基础；该校根据学生实际情况把课服时间分成两段，第一段时间进行书面作业辅导，第二时间以挖掘学生的特长培养学生兴趣爱好为主，将“作业辅导”与“活动课程”紧密结合，实现课后服务育人功能，解决家长的后顾之忧。

同时，落实手机、睡眠、读物、作业、体质的“五项管理”：学生原则上不将手机带入校园，若特殊情况需经家长同意并提出书面申请，进校后将手机交由学校统一保管；调整作息時間，确保在校学生午休及课间休息时间；对课外读物进校园进行管理监督；校园推荐的图书质量需要家长教师共同进行把关；对作业减量提质，尽量校内完成；保证课间活动、眼保健操等体育锻炼。营造落实“五项管理”的浓厚氛围，为学生健康成长提供有力保障。

文宫初中还从德智体美劳五育并举思维出发，积极探索减负提质增效新思路：一是学校以心理咨询台为抓手，推行“五方联动、三线成长”

项目，为留守儿童重塑信心。开展心理辅导，让学生敞开心扉，倾诉烦恼，释放压力，用爱点亮青春旅途，引导学生健康成长。二是以校情为基准，聚焦作业质量，推动高效课堂改革，谨承宏愿，坚持立德树人、学史增信、先锋示范、护学护心，让书香传承文明，阅读启迪思想，课堂闪耀智慧。三是将体育锻炼常态化，学校全面推行“1127”体育锻炼模式，通过体育课、课间活动、各类竞赛，搭建平台，让学生生能运动、爱运动、运动有专长。教师发挥榜样作用，做到强化体育锻炼，助力学生健康成长。四是以学生兴趣为着眼点，以项目为载体，创新课后延时服务形式，不断拓宽育人渠道，丰富校园生活，在校园内开展体育、艺术、阅读等多彩活动，学生在学习中滋养品德，在活动中享受美好，增强美育熏陶。五是创设艺术特色教育模式，帮助学生培养兴趣、发展特长和开拓视野，着力提高学生的综合素质，促进学生全面发展，通过文化健康、身体健康、心理健康三架马车，推动学生全面发展，健康成长。

自“双减”政策实施以来，文宫镇初级中学锚定学生健康成长目标，踔厉奋发，把握减负内核，着力打造高效课堂，让课堂教学焕发生命活力；设计丰富多彩的学科融合作业，培养学生创新精神和实践能力；切实做好学生学业负担和校外培训负担的“减法”，全面促进学生健康成长。

征程万里风正劲，重任千钧再奋蹄。文宫初中人将始终秉承“愿天下同文同轨、教诸生立己立人”的办学理念，继续践行“双减”政策，躬耕教坛，履践致远，为每一位学生的健康成长保驾护航，展现他们特有的靓丽风采。

蒋沐洋