

“减”上用力 “增”上创新 武昌：让教育回归育人本质

春争日，夏争时，水稻插秧正当时。5月的武昌校园，阳光明媚，武昌区珞珈山小学“种子记”社团的学生们开心地忙碌着。在学校劳动实践基地——时暑讲堂，孩子们挽起裤腿，赤脚踏入校园的水稻田里，跟老师一起为秧田撒施基肥。随后，又按离合，踩油门，用犁地机犁地，为作物生长提供净空间和良好的土壤环境。

珞珈山小学是武昌区伴随着“双减”政策飞速发展的学校之一。学校践行“减负提质、五育并举”教育改革路径，回归教育本真，关注到人的发展，全面推进素质教育。“我们以‘自然的眼光’打量人的成长，以‘人的成长眼光’打量自然，最终走向交融。让‘每一粒小种子’，在自己的花期自由盛放！”该校校长胡娣说。

孩子们的脸上笑容更多了，老师们的教学效率更高了，孩子们的自由时间增加了……三年间，这场让教育回归育人本质的变革，正越发深刻地扎根在武昌各中小学，生根、发芽、开花。



武昌区珞珈山小学学生和老师一起在校园里的秧田里插秧。

作业负担减下去 “五育融合”热起来

在湖北省武昌实验小学校长张基广心里，“双减”绝不是为“减”而减，它更是吹响基础教育强势回归本心的号角，是奏响高质量教育体系建设的前奏曲，也是武昌教育人促进五育融合、发展素质教育的心声。

实行“双减”以来，武昌实验小学就提出“不带作业本回家”的基本要求，避免“托管服务是鸡肋，回家还得做作业”的尴尬。在校内，要让孩子高效完成作业，学得又快又好，其根本是要提高课堂教学效率和质量。

如何让学生在校内学得又快又好？这正是“双减”的重头戏、主战场——校内教育提质增效、强化教学主阵地作用。

武昌区下了“苦功夫”。“双减”后，武昌区教育局把上好每一堂课作为基本追求。首先强化顶层设计，积极组织关于“新课标”“新教材”的学习培训，开展相关培训学习27场；业务科室每周两次联合教研培训中心下校调研，指导学校提升课堂教学质量；区内学校根据校情学情制定课程评价标准，提升教师教学的目标达成、情境创设、知识迁移、整合思考能力；研究教学评一体化，把目标达成融入教学过程之中、分解到教学各环节，让学生在课堂上最大限度地学有所获，力争在课堂内消化、掌握、理解知识，切实减轻学生课后作业负担。

统计家庭收支制作记账表、设计一款不用胶带也能密封的纸盒，探索橡皮筋受力时的比例关系……这是武汉市第二十五中学数学老师给孩子们布置的作业。自制气压计测量大气压、用纸杯来烧水、利用吸管体验大气压强……在武汉市梅苑学校，物理老师结合课本设计实验项目，精心设计一系列有趣的特色物理作业。该校物理教师莫知欢深有感触地说，即使失败多次，但学生们在面对这样的实践作业时都有着“越挫越勇”的韧性，孩子们也真正从实验中学会了知识。

深刻的变化体现在学生们的课后作业中。武昌区教育局出台《武昌区中小学作业设计指南》，开展以命题研究为主题的系列磨题会、“新课标引领下的作业设计研究”、“优秀作业设计大赛”等活动，以赛促研，减轻学生作业负担。

孩子们发现“刷题式”的书面作业少了，趣味性、知识性、功用性和无负担的特色作业多了。“原来课堂上所掌握的知识与技能在生活中是能够活学活用的。”武汉市第二十五中学学生左振轩说。

每到课间，武昌区丁字桥小学操场上掀起了“红色巨浪”，数百位学生整齐地挥动手中的红色舞扇，

做起体育老师为他们个性定制的课间操——“功夫扇”。“双减”以来，像这样的个性课间操该校编制了12套，深受孩子们的喜欢。

在武昌区中华路小学金都校区，操场上有超大飞行棋、掷骰子游戏棋、拳拳跳房子、单双脚跳……该校为孩子们设计了丰富的课间十分钟游戏，让孩子们在操场上随时就可以玩起来。

“双减”后，武昌区广泛开展以体育切入五育融合的研究探索。每天的课后服务时间必须安排学生进行户外活动，增强学生身体素质。“野蛮其体魄”的结果是学生体质优良率大幅度上升。拿丁字桥小学来说，每天两个小时的户外活动时间，学生的肥胖率快速下降，近三年下降了13.6%，同时学生的近视率也在5年内下降了13.9%，成效显著。在武汉市南湖中学，每年的“体艺节”都会持续一个月，一系列丰富多彩的活动让孩子们彻底“玩嗨了”，校园里处处充满文化艺术的气息，处处是青春欢乐的海洋。

除此之外，家长们还关注到了孩子们的变化，他们变勤快了。武昌区各中小学因地制宜、“量体裁衣”推动劳动教育在校园生根，助力“双减”提质增效。在课后服务时间开展形式多样的劳动教育，一校一策开辟劳动教育基地成为了常态。武昌区解放桥小学建成了三大劳动基地——食育基地、手工基地、农育基地，孩子们从一年级入学开始，直到毕业，被要求学会48种劳动技能及生活常识。家长渐渐发现，孩子从不做家务、五谷不分，到现在能择菜、洗菜，到生活中的洗书包、收纳等生活技能都熟练得很，最后还能炒两个小菜。这种欣喜时刻，每天都在小家庭里绽放着。

教室里、操场上、田地里、餐桌上，孩子们在玩、在野、在快乐，也在体验、在合作、在探究。随着武昌区全面推进“1+X”课程体系建设，不断优化“1+X”课程实施方案，拓宽课后服务资源渠道，打造课后服务校本特色课程，校园成为了武昌区孩子们创新、创造的广阔天地。

武昌区中山路小学的学生在老师的指导下，把灵感变成现实，他们设计出一辆卡丁车，时速20公里，续航时间超过30分钟，可以绕校园开上好几圈。武昌区傅家坡小学的学生们则利用课后服务时间，和专家一起设计方案，在校内实现风力发电和太阳能光伏发电，动手创新改变校园生活。

“双减”三年，在教育减负这盘“棋局”上，武昌区积极布阵落子，“减”得有方向，“增”得有质量。科学教育“加法”则为“双减”下一程指明了方向、注入了新动力。



武昌区中小学生运动会开幕式上，孩子们展示啦啦操。



武昌学生区情读本——《这里是武昌》发布会现场。



武昌区“名师公开课”助力课堂提质增效。



“碳探武昌伢”亮相中国科学院科学节。



武昌中华路小学邀请家长进校体验孩子的一日生活。

校外培训减下去 各项保障接起来

“双减”政策出台后，武昌区建立了“双减”工作专门协调机制，成立了校外培训监管专门机构，完善校外培训机构日常管理和执法监督机制体系。

通过“日查+夜查”“联检+抽检”“明察+暗访”的形式，全面清理违规广告宣传，加大对违规培训机构的处罚力度，对隐形变异学科类的培训行为进行严肃查处，对违规行为为零容忍。同时，通过家校平台、媒体宣传、社区教育等方式，引导家长理性选择培训机构。

校外培训减下去，各项保障接起来。武昌区建立高质量课后服务体系，以更灵活的时间设计、更丰富的内容和形式把学生吸引到课后服务中，让学生和家长不再去校外培训“抢跑”。

武昌区出台《武昌区初中学校课后服务实施指导意见》《武昌区教育局关于小学课后服务工作的建议》，确保课程设置规范、服务过程规范、保障管理规范。全区义务段学校课后服务全覆盖开展“5+2”（每周服务5天，每天至少2小时），开发多种校本课程和社团活动，吸引学生积极参与，全区中小学课后服务参与率高达99%以上。

同时，武昌区各校不断整合校内外资源，探索作业辅导“1+1”“班级+X”课程一校级跨学科社团一学段衔接活动的四段式课后服务模式，提升课后服务水平。小学将课后服务一校一案设计和落实情况纳入学校教学计划审核范围；初中以“三优课程”（校本课程、活动课程、社团课程）评比为抓手，鼓励全体教师释放智慧与特长，努力开发潜在课程，提升课后服务的顺利开展提供丰富的课程保障，让每个孩子武昌成长好、奠基好、发展好。

在武昌区南湖第二小学，学校构建出“让学生人人有爱好，个个进社团，班班有队，周周有赛，月月过节，天天进步”的六连环活动课程体系，并配合“双减”，逐步建立了三级社团，逐步实现全员走团，目前

学校参与社团的人数达到了2468人，活跃在84个校级社团中。学生自主选择，自主参与，人人都有一张社团活动课程表。

武昌区中山路小学则在课后服务中，进行了一系列的科技原创启蒙的实践探索。2022年7月3日，全国第一所以“中国第一代核潜艇总设计师”命名的“黄旭华院士科技教育中心”在学校挂牌。学校用可被小学生理解的科学知识和实践去认识、探究前沿科技，比如进行浮力、回声等理解的小实验，手工制作潜艇航母等小项目，逐步形成了以舰船发展的历史为轴，以舰船的知识为载体，以爱国精神、科学精神为魂的系列校本课程。

“双减”的核心目标在于为中小學生减负，但为教师群体减负同样不容忽视。随着“双减”工作力度不断加大，一线教师的教学工作量、非教学工作量有所增加，与此相对应的是，他们的收入和职业成就感、获得感也应相应增加，这样才能有利于调动教师群体教书育人的积极性，让“双减”工作持续深入推进。

武昌区把保障机制作为落实“双减”政策的核心支撑。武昌区教育局先后出台《武昌区初中学校课后服务实施指导意见》《武昌区教育局关于小学课后服务工作的建议》，确保学校课后服务课程设置规范、实施过程规范。

在落实经费保障体系方面，做到专款专用，及时足额发放教师课后服务费用。加强后勤保障体系方面，从提供午休场地、课后服务晚餐等方面强化服务保障。强化人员保障方面，以校为单位，合理安排师资，探索弹性上下班制度为教师减负，探索开展第三方机构进校园开展课后服务。同时，严格落实《武昌区教育局整治形式主义为基层减负工作清单》内容，减轻教师额外工作负担。减少各种和教学无关活动进校园的次数、减少考核频次和力度，让教师专心教学。

共绘育人“同心圆” 教育生态优起来

“双减”政策实施三年来，已取得阶段性重要成果，教育生态环境正在逐步优化。当前，尤其需要家校社的同向同行、协同一体，这是继续推进“双减”政策落实、助力高质量教育体系建设的必然选择。

为了建立和不断完善科学而长效的协同育人机制，武昌区建设三级家委会，开发家校共育校本课程，组织校园开放、亲子实践活动等，拓宽家校共育阵地。开展亲子劳动教育、阅读教育、沟通方式指导，引导家长转变育人理念。

2020年2月，武昌区教育局推出全国首个区域家校共育平台，搭载家庭教育稿件资源3000余篇，开展家庭教育主题直播102场，累计有数百万人次收看。

武昌区教育局小教科倡导组建蒲公英悦读小镇，致力于推广儿童阅读。一支由教师、家长、大学生和社会志愿者等组成的阅读推广队伍，常年活跃在线下与线上，推动“家校社”三位一体共育书香童年。成立12年来，探索出“悦读点灯会”的阅读推广路径，每天一次“故事爸妈进校园”，每周一次社区阅读小站“双休伴你读”，每月一次“亲子主题阅读分享会”，每年一次“亲亲蒲公英”贫困儿童家庭阅读援助。多年来，展出近5000本儿童原创书，“亲亲蒲公英爱心援助”受惠学生达1150余人，数十万家庭赶场“阅读游艺会”，在嘉年华活动中畅享阅读之乐。

武昌区教育局还于2022年启动了“碳探武昌伢”课后生态文明教育实践课程。立足武昌，面向全市，吸引100多所中小学、近10万个孩子以及千万家庭参与。教育局、学校、家庭和社会资源优化协作、共同缔造，激发孩子童心，在童趣中寻觅科学道理，在童真中

探索低碳奥秘项目，探索以真实生态问题为驱动，由情境+活动+资源等要素构成的实践型课程路径，为育人方式变革提供创新案例。

今年5月16日，武昌区教育局编写的“武昌学生区情读本”——《这里是武昌》正式跟孩子们见面，该读本挖掘和梳理武昌城1800多年发展中沉淀的优秀文化资源，将其转化成可供中小学生学习、体验、探究的教育资源，以此激发武昌学子“在武昌、爱武昌、兴武昌”的情怀。

武昌的学生将跟随读本从武昌区1800年的历史脉络出发，以吉祥物“小鹤”为导向，巡游古城胜迹，了解红色历程，探究武昌的历史文化和发展变化。

除了打造家校共育平台外，武昌区各校的家长会偷偷“变脸”了。在武昌实验小学的家长开放周里，学校精心为家长们设计了五项活动内容：家长自由参观校园、进课堂听课、观看学生大课间、互动式家长会、家长温馨反馈。家长也会一改传统家长会“老师讲家长听”的模式，设计成为了“家校互动课堂”，用四个环节让家长发掘孩子的优点，并学会赏识和鼓励孩子。

武昌区中华路小学定制了不同主题的家长会。和孩子一起上一节课，一起体验大课间和课间十分钟，一起观察学校孔雀园里的小动物，一起打饭用餐……学校不仅为家长设计了丰富的体验活动，还设计了开放日活动反馈卡，帮助家长有的放矢地做好观察和记录。

从“双减”政策落实、课后服务满意度等方面，定期开展家长问卷、家长访谈，广泛收集家长问题，了解家长心声，根据家长反馈不断改进工作，武昌教育工作者一直在努力。

2024年是“双减”三年目标任务完成情况验收之年，武昌区全面落实“立德树人”根本任务，坚持问题导向和系统思维，持续推动巩固“双减”工作走深走实，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，奋力打造“双减”改革的示范区、科学教育的先进区、深化改革的先行区，确保“双减”工作三年目标顺利完成。

（文/李季 杨帆）