

# 实施“4+模式”助力“双减”

全市唯一！惠山区一所初中“双减”工作经验入选江苏省第四批典型案例



新学年伊始，江苏省教育厅发布和推广全省第四批“双减”工作典型案例，无锡市“双减”项目实验学校——无锡市西漳中学《巧用“4+”模式助力“双减”走深走实》案例成功入选，成为本批次无锡大市唯一入选的中学案例。

“双减”政策实施以来，西漳中学巧用“4+”模式，减负增效，多方位、多层次开展课后服务工作，切实推进“双减”走深走实、落地见效。

“基础+个性”，完善课后服务机制。西漳中学科学建构课后服务机制，加强师资力量保障，做好精准指导，确保学生高效完成基础作业，减轻学生学业负担。同时，立足“五育并举”，以教研组、备课组为单位，坚

持“一班一特色”“一生一方案”，制定涵盖学业巩固、学科拓展、综合实践、素质提升的个性化课后服务课程体系，使学生既能学有所获，又能学有所长。

“学科+兴趣”，丰富课后服务内涵。该校以各类学科活动为蓝本，举办读书会、数学嘉年华、科技节、艺术节、体育节、校园文化展示周等活动，在激发学生兴趣中强化其对所学学科的认知。该校校园读书会组织了诵读评比、手抄报展示、读书征文、诗会、“读书之星”评选等系列活动，培养学生良好的阅读习惯；数学嘉年华开展“我是小算神”、徽章设计大赛、玩转魔方比赛、数独比赛等，既激发了学生数学学习兴趣，又提升了学生数学文化素养。

“传统+创新”，拓宽课后服务外延。该校以国家、地方、校本三级课程为框架组建了惠创、惠身、惠心、惠美四类课程群。一方面，金色花文学社、史海拾贝历史社等开设传统

人文艺术课程；另一方面，引入职业规划、科技教育等创新课程，培养学生多元化思考实践能力，中文编程、天马电脑制作等社团指导学生计算机软件开发，发展学生理性思维……2022年秋季学期，该校共开设55个学生社团，多彩社团活动为校园注入了新的活力。

“理论+实践”，激发课后服务活力。该校积极探索劳动教育新模式，提高学生的劳动能力。如建设校园“生生农场”，组织学生全程参与蔬菜播种、施肥、采摘，寓教于乐，让学生们在实践中收获劳动成果，增长实践动手能力。

西漳中学坚持“五育并举”，把“双减”高效落实在课后服务的每一个环节，通过实施“4+模式”，建立完善“富有特色、优质高效”的课后服务课程及延伸体系，推动“双减”走深走实，为学生提供更加多元的成长路径，助力学生全面发展。

张雪燕

## 育红小学在“知行合一”“三全育人”视域下 开发实施综合实践活动课程

聚焦学生成长主题，着眼学生成长生活，促进学生“知行合一”，努力实践“三全育人”，这是无锡市育红小学综合实践活动课程体系的实施目标。该校通过加强整体规划、优化策略等方面工作来推进综合实践活动课程发展，充分发挥综合实践活动课程的育人功能。

在课程内容开发上，该校建构了“四小”综合实践活动课程体系，形成了社会服务类“小红帽”公益行动系列、职业体验类“小红心”寻访活动系列、考察探究类“小精灵”研学活动系列、设计制作类“小工匠”科创活动系列“四个结合”。这些课程立足学生真实生活，基于探究、服务、制作、体验等方式，聚焦价值体认、责任担当、问题解决、创意物化的目标，培养学生综合素质，实施五育并举。

在课程实施上，该校关注“三个方面”。首先，主题统领，打通学科壁垒。“小精灵”研学课程根据学生成长需求、校区周边资源、学生生源等要

素，逐步形成了“香梅”“荣氏人文”“湿地”等研学课程，每个课程都有系列活动主题。例如，在“湿地课程之我与鸟儿有个约会”主题活动中，通过设置“湿地寻鸟—研学观鸟—行动爱鸟”等活动环节，让多学科老师协同进来，在日常教学中结合主题活动中的实践任务，对学生进行科学观察、艺术创想、数据统计、语言表达、劳动制作等学科能力培养，从而让学生在信息搜寻、资料整理、解决问题的综合实践活动过程中聚焦“爱鸟”这一活动主题，发展综合素养和实践能力。

其次，大题小做，关注能力培养。学校特别注重在综合实践活动中培养学生的自主能力和自觉意识。“小红帽”公益行动有以下基本环节：留心观察、发现问题—充分讨论、确定主题—小组探究、实际行动—总结反思、提升感悟。学生从身边事做起，教师引导其自我规划、自我执行，将“公益服务”这一大课题化作一个个自主自发的小行动、小

项目。学校努力做到让学生人人发展能力，树立意识，变“要我做”为“我要做”，逐步走向社会公益服务的自理自治。

再次，力量聚合，实现资源开发。学校通过家校、校站、校企紧密联动，聚合家长、社区、企业的力量，实现人力资源、场地资源、课程资源的开发与利用。在“小红心”寻访课程中，师生家长走进梅园公园、长广溪湿地公园、荣毅仁纪念馆、607研究所、民防馆、消防中队、牙医诊所、银行等场所，化身讲解员、护绿员、科研员、消防员……开展丰富多彩的职业体验实践活动。

2022年至今，学校在梅园、梁溪社区、徐梦影故居3个场所挂牌“校外实践基地”，聘请社区民警、法院和检察院警官、社区书记等12人为校外辅导员，各班家校社携手开展了98次“小红心”寻访活动，开发实践资源，开放育人模式，学生学真知、悟真理，真正做到了“知行合一”。

王怡

## 回眸：2022年无锡德育工作十大亮点

2022年，无锡教育系统不断丰富德育载体，拓展德育空间，建立长效机制，形成校外内外合力，擘画育人同心圆，呈现了德育工作十大亮点。

一是开展“青春向党 献礼二十大”主题活动。中小学实施思政“红色课堂”“行走课堂”，开展青少年党史学习教育和“心头上的乡韵”主题教育，立足思政课开展与生产劳动、社会实践相结合的互嵌式教学。

二是开展“绽放青春之声 庆祝建团百年”主题活动。师生收看庆祝共青团成立100周年大会盛况，以庆祝建团100周年为主线，各校通过国旗下讲话、主题队会、团日活动等形式，引导团员青年坚定理想信念。

三是构建全员全程全方位“三全育人”大格局。开展笔谈、访谈、座谈会、研讨会等多种形式的“三全育人”大家谈活动，研究制定《“三全育人”三年行动计划》，积极构建“三全育人”德育工作体系。

四是深化大中小学思政课一体化建设。组织“思政名师研修课”“思

政教师优质课”展示，组建中小学思政育人特色学校联盟，打造100节大中小学思政课“金课”，开办“无锡教育思政E课堂”，组织“行走的思政课”精品项目展评。

五是全面加强大中小学劳动教育。举办无锡市首届中小学“学生劳动教育宣传周”活动，开展“劳模工匠进校园”活动，为10万余名学生开展线上线下的弘扬劳动精神、劳模精神讲座。

六是夯实心理健康教育服务体系。出台“青少年生命健康关爱工作”实施意见，开展学生心理剧和心理操展示，组织全市心理健康教育优质课展评，开通“小锡老师”心理援助服务热线，开发40余节“小锡老师”心理健康教育系列微课，开展中小学心理健康教育宣传月活动。

七是实施中小学学生品格提升“扩面创优”工程，新增6个省级品格提升工程项目，目前全市已培育120个市级品格建设项目，创建33个省级品格建设项目。在全省第四批品格提升工程考核中，获地区精品项

目总量全省第一。

八是加大班主任队伍建设力度。开展全市骨干班主任专业能力和核心素养专题培训，推荐评审第六批无锡市德育工作新秀，开展全市班主任基本功大赛，2人获全省班主任基本功大赛一等奖，大力宣传优秀班主任先进事迹，表彰“在岗30年”优秀班主任。

九是凝聚家校协同育人合力。建立无锡家长学校，完善市县校三级家长学校协同服务体系。开展家校合育案例征集，制作“双减”工作手册，开设“双减”系列讲座，特邀教育专家为“双减”落实提供引领，《锡慧网上家长学堂》全年开设17期线上讲座。

十是成立江苏省首家红领巾学院。红领巾学院立足有组织、有阵地、有课程、有师资、有评价、有品牌的“六有”建设标准，以实施“向日葵工程”为主体，以少先队员和少先队辅导员两支队伍建设为两翼，开发特色成长课程，构建科学评价体系。

施皎

无锡市唯一入选

## 无锡学院车联网产业学院 获批省重点产业学院建设

江苏省教育厅不久前发布20家省级重点产业学院建设点，无锡学院车联网产业学院获批成为2022年省级重点产业学院建设点，是无锡市唯一入选的省级重点产业学院立项建设单位。这是无锡学院继获批为2022年江苏省区块链产业人才培养基地（全省仅3家）之后，推进办学内涵建设取得的又一新成果。

建设省级重点产业学院是江苏省推动高校向应用型本科高校转型发展的新举措。近年来，无锡学院坚持“产教融合、协同育人”，协同知名行业企业，面向地方产业需求打造产教融合育人共同体，成立了车联网产业学院。

无锡刚刚出台全国首部车联网发展地方性法规并将于3月

1日施行，作为无锡市唯一的地方公办本科院校，无锡学院瞄准车联网产业发展所需专业方向，联合开展应用技术研究，建好车联网产业学院有重要现实意义。同时，在区块链研究方面，该校坚持城校共融共生，聚力“政校企”三方优势资源，打造了3700平方米的集教学培训、科普宣传、应急演练于一体的综合性、示范性、应用性区块链产业人才培养基地，已成为“立足无锡、服务全省、辐射全国”的区块链人才培养新高地。

无锡学院院长张永宏表示，学院将依托无锡区块链建设的数字基座，继续推动区块链技术创新和产业生态建设，着力形成政校企研共享共创、共融共生的新生态。

陶子

## 真问题 真研究 真效果

连元街小学在“双减”背景下推进课改之路走深走实

2017年底，梁溪区“深度学习思维课堂”课改项目启动，2021年，国家“双减”政策落地，2022年，新的课程方案颁布，各学科课程标准出台。在这样的背景下，无锡市连元街小学从课改理念的更新到课堂的实践，始终走在课改前沿，积极探索。

学校发现部分教师教的痕迹明显，学生自主探究的时间和活动少，学习的过程没有充分打开，这是课堂教学实践中的一大难题，是真问题。学校优化学习活动，把课堂教学研究的重心落到“如何将静态的学习支架转化为动态的有效学习活动”这一关键问题上，寻求解决之道。

### A 专题学习，直击痛点

学校邀请各学科熟悉一线教学的专家，为教师作专题讲座，量身定制学习内容，请专家聚焦学习活动的设计与实施进行有针对性的指导。在学科教研训活动上，选取其中精彩的片段，采用定格解说的形式，由骨干教师细致梳理学习活动展开的步骤和操作要领，视频和解说实时对照，老师们更为清晰地理解怎样的学习活动才是真正打开了，怎样才能一步一步将静态的学习支架转化为动态的有效学习活动。

### B 微格教研，精准把脉

把完整的教学活动分成一个个相对独立的模块，针对最难实施的模块，通过录像来进行精准研讨的一种教研形式。学校采用这种“微格教研”的方式，问诊课堂，精准把脉。

教学学科以年级备课组为教研团队，要求青年教师以“车轮模式”同上一节课，每节课结束，团队教师借助录像对课中的关键环节进行复盘，讨论得与失。研训活动由单一封闭的个人研究模式转向多维互动的群体研究模式，每一位教师都

全程参与一轮轮备课、听课、评课、磨课的过程，这样的教研方式有利于教研组团队中每一位教师深入理解教材，在教研中取长补短。

学校探索“一课三人上”和“三人上一课”教学模式。“一课三人上”是由三位教师就同一教学任务进行同课异构，将静态的任务单支架转化为有效的学生活动。各年级备课组将微课录像，用集体备课的时间对三位教师的课堂教学进行剖析、展开研讨。

“三人上一课”是指同年级组三位教师组成小团队，合作研究同一教学内容，形成一份大家认为较好的教学设计，随后通过自己的课堂演绎。同样的设计，因为执教者不同、学情不同，呈现了不同的教学样态，它体现的是教师课堂教学的组织协调能力和根据学情顺学而导的能力。

### C 新老结伴，互助成长

面对课改，成熟型教师有经验，青年教师有学习热情，有发展内驱力。学校采用“1+1+1”共同体、TREE工作坊、项目攻坚组等新老结伴的方式，互助成长。

“1+1+1”共同体是指包括一位老教师、一位中年教师、一位青年教师组成一个共研团队，各自发挥自己优势，带动团队成员弥补短板，实现团队整体提升。TREE工作坊由学员和导师构成，学员是入职三年内的新教师，导师则是骨干教师，导师为学员定制课程，每周一次专项培训。项目攻坚组主要是完成高级别的赛课、基本功比赛、教师技能大赛等临时教师专业发展任务。

学校找到课堂教学的症结所在，以此为课题，将其作为抓手，带动全体教师用教科研的思维做教研。在“双减”政策、新课标精神的引领下，连元街小学将扎根课堂、研究课堂、优化课堂，做真研究，出真效果，推进课改之路走深走实。

晓云