

培养完整的具有核心素养的人

——“双减”政策背景下湖南省长沙市长郡滨江中学教育教学实践探索

湖南省长沙市长郡滨江中学自建校以来，一直从育人目标的高度，在教育教学中培养学生的核心素养，促进学生的全面发展，努力减负提质，办人民满意的教育。

湘水之畔，钟灵毓秀。长沙市长郡滨江中学位于长沙市岳麓区滨江新城，地处湖南金融中心，由长沙市于2016年投资3亿元兴建，占地105亩，建筑面积62011平方米，办学规模72个班，可容纳3600名学生，是一所长沙市直属的公办初、高中完全中学，与百年名校长沙市长郡中学深度捆绑发展，是长郡教育集团的核心成员。

建校之初，学校就敏锐地意识到：百年长郡的办学思想要薪火相传，更要守正创新。于是，学校在综合百年长郡办学思想的基础上，立足实际，提出了“培养完整的具有核心素养的人”的育人目标。

创立学校管理机制 形成长滨特色的管理文化

1.制定管理制度。培养完整的人需要有从顶层设计到具体落实的统一部署。为此，学校在建校之初先后制定了《长沙市长郡滨江中学章程》《长沙市长郡滨江中学学生手册》等制度，坚持“从入口看出口”“从起点看变化”的原则，破除“唯分数”“唯升学率”等弊端，为培养完整的具有核心素养的人提供了制度保障。

2.优化管理思想。“要以全部的心办教育。”学校要求管理团队全心全意为师生服务。通过设立校长信箱、召开党委班子民主生活会、召开教代会等形式广泛征集师生意见，提高学校的管理服务水平，为培养完整的具有核心素养的人提供了服务保障。

3.培养管理团队。学校实行行政值班制，行政干部每天24小时值班，观察校情、掌握学情、体察人情，履行值日校长职责；实行工作汇报制，定期召开工作会议，不定期开展谈心交流，全面统筹协调；加强对外交流，加强与集团学校和兄弟学校管理团队的交流学习，取长补短。学校通过培养管理干部，

为培养完整的具有核心素养的人提供了团队支撑。

抓牢学校德育工作 坚守全面育人的德育阵地

（一）凝德育合力，固德育首位

1.构建协同育人网络。学校成立了以校长为组长，以班子成员、法治副校长为副组长的德育工作领导小组；建立了教育处、团委会、班主任、学科教师、社区干部、家委会代表共同参与的德育队伍，构建起协同育人网络。同时，通过德育工作研讨会、德育工作委员培训会、班主任沙龙、家长学校等形式，提高德育团队的专业水平。

2.开展特色德育活动。“教书育人在细微处，学生成长在活动中。”学校通过开展传承长郡中学的“五节五走进”活动和具有长滨特色的德育活动，提升了德育活动的品质和活力。“五节”是指富有文化底蕴的人文节、提升审美情趣的艺术节、展现个性特长的社团节、培养科学精神的科技节、倡导健康生活的体育节；“五走进”包括走进农村、走进工厂、走进社区、走进军营、走进大自然系列实践活动；具有长滨特色的德育活动包括“生涯

人物进校园”“心理健康活动月”“金融知识进校园”等。

3.突出自主教育管理。学校纵向按“初一自我养成、初二自我调整、初三自我激励、高一自我约束、高二自我判断、高三自我发展”开展学生自主教育，横向按“行为习惯、团队建设、班会开展、品格塑造、实践活动、人生规划”6个项目进行，达到“行为自我约束教育”“生活自我管理教育”“学习自我激励教育”“活动自主组织教育”“人格自我完善教育”的目的。学生通过自主教育强化了主人翁意识，提升了自主管理能力，彰显了青春担当。

（二）党团队一体，筑德育高地

学校坚持以党建带团建、全团带队的青少年思政工作主线，由校长、书记共同担任少工委主任、团委书记兼任大队辅导员及少工委办公室主任，全体行政干部深入团校上团课，为团队工作提供组织和思想保障；大力支持标准化团队工作阵地建设，为团队工作提供阵地保障；以“红领巾奖章”争章、“积分入团”制度和团校、青年党校为抓手，积极引领团员、队员的发展，为学校团队工作提供制度保障，也为长沙市各中学团建队建工作提供优秀范例。

学校坚持为党育人、为国育才，培养出一批悦纳自我、乐观向上的学生，也收获了“全国国防教育特色学校”“湖南省中小学心理健康教育优秀单位”“长沙市心理健康教育示范学校”“长沙市教育系统基础团务示范校”“长沙市五四红旗团委”等荣誉，并于2021年12月成立了长沙市首个由教育行政部门发文认定的少先队名师工作室——长沙市长郡滨江中学的德育工作，家长们纷纷竖起大拇指：“我们非常赞同长郡滨江中学‘成才先成人’的育人理念，不仅教知识，更重要的是教做人！”

夯实学校教学工作 搭建师生发展的教学平台

1.“一体六翼”促成才。学校构建了具有长滨特色的“一体六翼”课程体系：培养学生人文素养的人文课程、激发学生科学潜力的科学课程、引领学生自我教育的智慧课程、促进学生身心健康的健康课程、提高学生实践能力的研学课程、提升学生创新素养的创新课程。六大课程融基础课程、拓展课程和实践课程于一体，既重视夯实学生的文化基础，又让学生根据自身兴趣、特长个性发展。

2.课题研究为引领。为加强对育人目标的理论研究，学校申报的长沙市教育科学“十三五”规划课题“名校集团化办学背景下‘一体六翼’课程建设研究”于2021年7月顺利结题，荣获长沙市教育科学研究优秀成果一等奖、友谊教育科研优秀成果一等奖，现正在此基础上积极申报省级课题“‘双减’政策背景下中学‘一体六翼’课程实践研究”。此外，学校还围绕此课题下设16个校级课题支撑研究，大部分已结题。

3.“四子”工程强队伍。针对青年教师众多的特点，学校确定了“一年成型、两年成长、三年成熟”的目标，通过实施“四子”工程，引领青年教师成长：“压担子”，即安排青年教师担任班主任、各课组长、名师工作室成员等职务，为青年教师全面发展助力；“结对子”，即邀请长郡中学、长郡双语实验中学各课组长担任“师父”，为青年教师提供专业指导；“铺路子”，即通过教师培训、教师论坛、教科研月等活动开展培训，为青年教师指引发展方向；“搭台子”，即以各级教学比赛、讲题（解题）比赛、教学开放周、论文评比等活动为契机，为青年教师搭建展示平台。

4.智慧教学提效率。学校紧扣时代发展脉搏，利用信息技术手段为教学赋能，积极建设智慧校园。学校无

线网络全覆盖，有72间配备了希沃一体机和实物投影设备的教室、30间AI教室、3间学生机房、1间多媒体阅览室、1间卡酷创客教室，采用先进的云主机技术，保证了网络的流畅与安全。同时，在人人通平台上开辟了师生专属的网络学习空间，提高了教学效率。

5.“五项管理”促“双减”。在“双减”政策的大背景下，学校制定了《长郡滨江中学落实“双减”管理制度》《长郡滨江中学“双减”工作方案》《长郡滨江中学作业管理制度》《长郡滨江中学读物管理制度》等制度；教务处开展问卷调查了解学生学习负担，并于每周一公示本周作业；年级组、备课组分层分类设计作业；班主任统筹安排各科作业，形成了多层次、全方位减负体系，切实落实“双减”。

建校以来，学校的教学质量得到广泛肯定，教研成果显著突出。学校获得“2020年度网络学习空间应用普及活动优秀学校”等多项荣誉；广大长滨学子从这里出发，升入了知名高校，实现了自己的求学梦；青年教师收获了成长进步。学校40岁以下的青年教师中，现有长沙市级名师工作室首席名师1人、卓越教师5人，在刊物公开发表论文150余篇，获集团赛课一等奖及以上荣誉达100余人次。“感谢学校为青年教师的发展搭建良好的平台，在长滨，我收获了成长和进步，赢得了尊重和肯定。”青年教师雍旭宇说。

教科室主任彭荣辉说：“刘德华校长提出的‘培养完整的具有核心素养的人’是我们落实‘双减’政策、促进学生全面发展的努力方向和奋斗目标！”

打造学校特色品牌 拓宽学生成才的特色道路

为培养完整的具有核心素养的人，学校高度重视体育、艺术、信息等特色学科的发展，极大地促进了体

艺特长生和信息奥赛生的成长，拓宽了学生成才的特色道路。

1.严格的队伍管理。严格的队伍管理是特长生和奥赛生培养的靈魂。学校领导、班主任和教练不定期对他们进行思想教育，与其谈心谈话，培养其荣誉感、责任感。“记得刘校长说过‘在比赛中全力以赴，是对对手的尊重’。正是这句话激励了我。”刚刚获得2022年湖南省青少年羽毛球锦标赛男单冠军的羽毛球特长生唐宗汉说。此外，班主任和教练还实行严格的队伍管理与奖惩制度，不断增强特长生和奥赛生的纪律性。

2.扎实的专业训练。扎实的专业水平是特长生培养的关键。学校制定了阶梯式训练制度：体能、专业技能、赛前集训、赛场磨炼……环环相扣，逐步提升。

得益于严格的队伍管理和扎实的专业训练，学校在羽毛球、足球、音乐、美术、信息等特色项目上全面开花，获得“第十九届湖南省中小学电脑制作活动”优秀组织奖、“全国青少年校园足球特色学校”、“湖南省体育传统项目（羽毛球）学校”、“长沙市中小学建制班合唱奏比赛”一等奖等多项荣誉；姚文迪、申一凡、焦泽宇等羽毛球特长生先后考入国内知名高校。“2016年建校时，长滨足球队刚刚起步；经过5年的发展，长滨足球队已享誉全省！”足球教练韩臻骄傲地说。

“教好一个孩子，稳定一个家庭，助推一方发展，我们将秉承长郡中学‘朴实沉毅’的百年校训，努力培养完整的具有核心素养的人，为长沙的办学作出应有的贡献。”这是学校的办学初心。建校6年来，学校用行动一步步兑现着承诺。“十三五”圆满收官，“十四五”全面启航，学校将以更新的理念、更大的格局，朝着长沙一流、省内领先、全国知名、国际接轨的目标，奋力迈进，砥砺前行！

（湖南省长沙市长郡滨江中学校长刘德华）

让学生的道德生长看得见

——南京市第十二中学“可见的德育”体系建构与实践探索

聚焦难点 智慧实践 构建“可见的德育”育人体系

德育工作是学校工作的重点，也是难点。为此，南京市第十二中学德育团队对德育工作目标、课程、实施、评价等层面进行全领域设计，将学生的具身认知、镜像认知和生成认知作为德育实践的基本过程，把学生的观察学习行为、心流体验行为和师生互动行为作为德育评价的基本内容，以此构建“可见的德育”育人体系。

1.创立“可见的德育”理论框架。明确“教学者可见教学影响、学习者躬身省视自我”是有效德育的本源，让学生成为德性成长的体验者。从理念、情境、行为上确立“透彻现象、交互认知、教学相长”的德育行为原则，形成学习者从行为到内心的全系统的德育规范，让德育有序、可控、可测、可移植。

2.建构师生双向“互视”与自我“省视”相统一的“可见的德育”教学体系。以立德树人目标取向，注重以人为本、多元维度、分类设计，形成了以“理想信念、道德品质、心理健康、终身发展”为梯度的目标体系；体现“博学以文，约之以礼”，以

碎片化阅读为抓手，建设“能行天下”“远见成就未来”“走进经典、走近大家、走进生活”等课程群，形成德育校本课程体系；基于自觉“互视”与自我“省视”的结果反馈，通过教师引导学生在互动过程中学会自省、自省、自律，自主提升品德素养，建构“读·悟·知·行”合一的“可见的德育”行为体系。

3.建构“行·导·评”一体化的“可见的德育”协同保障体系。主动打破德育课堂边界，开展全员德育的范式。即以德育工作者为主体，发挥教师、学生、家长、校友等作用，建立“可见的德育”工作委员会，统筹协调年级部、德育处、诊断与评估中心三方，高质量完成实施（育）、指导（导）、评价（评）任务，建立全员导师制、家校社同育制等立体化协同保障体系，形成德育可见的影响力、渗透力、行动力。

南京市第十二中学“可见的德育”理论体系研究，为解决传统德育工作中存在的痛点、难点问题，寻找新的实施路径。形成了实践方案、课程群、保障机制、核心期刊系列论文等



①学校大门
②学校“约翰·马吉”图书馆

人无德不立，育人的根本在于立德。这是人才培养的辩证法。办学就要尊重这个规律，否则就办不好学。如何落实立德树人根本任务，百年名校南京市第十二中学在教育实践中，构建“可见的德育”体系，取得了一系列教育成果，交出了属于自己的答卷。

实践成果，同时在实践基础上，出版发行了《能行天下》《远见成就未来》等10本丛书和35万字的专著《可见的德育》（该书被列入江苏省教育家文库）。“‘可见的德育’体系建构与实践探索”课题研究，荣获2019年南京市首届教育科学创新成果特等奖、2021年南京市教学成果特等奖、2021年江苏省教学成果一等奖。

百年传承 智慧创新 建设“可见的德育”课程体系

南京市第十二中学是江苏省四星普通高中，由国际友人约翰·马吉先生于1917年创办，在抗战困难时期，马吉先生与拉贝、魏特琳等20多位国际友人一起，成立了南京安全区国际委员会，冒着生命危险，挽救了20多万南京平民百姓的生命。近年来，学校基于马吉先生的国际主义精神和仁爱情怀，确立了“仁德为先，爱满天下”的德育理念，践行“尊道益智，日有所进”的校训，以“走进经典、走近大家、走进生活”为实施载体，创设“可见的德育”课程体系，强调身体体验与心理体验的统一，让学生的道德生长看得见。

走进经典，汲取人类文明的精华。针对不同年级的学情，制定个性化书单，选取承载理想信念、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化美德、生态文明、心理健康等内容的经典作品，为学生提供阅读指导。针对各个学段学生的特点，走进经典影视作品，精选出包括经典电影、话剧、歌剧、纪录片等在内的一批影视作品，定期在学校进行展播。在此期间，学

校开发出系列教材，建设“能行天下”“远见成就未来”等课程群。“能行天下”课程群以“博学以文，约之以礼”为主题，以碎片化阅读为抓手，激发青春期学生的信心，拓展知识，激发青春期的信心，拓展知识，提高能力；“远见成就未来”课程群以经典生活记忆重现为主题，培养学生的敬畏之心。

走近大家，汲取身边榜样的力量。开展大师面对面活动，学校每年定期邀请各行业领域内优秀的专家来校给学生们作讲座和交流。在讲座交流过程中，学校将讲座的内容用文字和音视频的形式保存下来，将文稿集结成册，形成“走近大家”课程群。开发具有开放性、适应性的反馈表、检查单、评价单，让学生及时反馈学习的感受与收获，形成“知行合一”的“真实的学习”，促进学生在认知、情感、意志方面获得成长，真正让学生学有典型、悟有体验、行有成就。高中生活不仅有经历，更有深刻的记忆，通过不断“回视”与自我“省视”实现思想道德的螺旋式上升。

走进生活，记住自己拼搏的样子。走进生活，在生活中修炼品行。形成以“善”“礼”“能”为主题的系列活动，把思想道德教育和文明礼仪教育活动融入教育教学和学生生活的方方面面，深化推进“阳光成长”心理健康教育活动，培养学生阳光心态、健康人格。通过开展晨扫劳动、校园辩论赛、励志春秋游、校园朗读者、文化艺术节、慈善义卖、体育赛事、农村学校、部队拉练等系列活动，实现“五育并举”，促进学生德智体美劳全面发展。

课程建设引领学校发展，促进教师队伍成长。学校形成了一支师德高

尚、师能优秀的德育队伍，其中有江苏省劳模、有“陶行知奖”“斯霞奖”获得者，有江苏省心理名师、南京市师德标兵、南京市教育教学先进个人，还有班主任基本功大赛南京市一等奖获得者、南京市优秀青年教师等。

科学规划 智慧凝练 构建“可见的德育”评价体系

健全、科学、合理的德育评价体系是使“可见的德育”育人模式有效实施的助推剂。学校立足学生品格提升，转变传统的评价方式，积极探索具有参与性、有效性的测评方式，建立系统化、多元化、动态化的“可见的德育”评价体系。

建立系统化评价体系。学校以“走进经典、走近大家、走进生活”为立足点，设立整体目标和分级目标，相互联系、相互影响、相互促进。尊重学生个体发展特点，从学生的知、情、意、行多个指标进行系统性思考，评价主体从上至下至下全面参与，形成稳定的评价责任体系，每一层级、每一阶段都有明确的量化考核表、如《南京市第十二中学学生德育考核量化表》对学生个人素养全方位考评，《南京市第十二中学文明班级考核细则》对班级进行考评。

建立多元化评价体系。学校在德育评价过程中，强调评价主体多元化、评价范围多元化和评价手段多元化。

评价主体多元化，学校把评价主体划分为决策层和管理层、师长层、学生层三个层次。学校领导和评价专家作为决策层和管理层，精心做好顶层设计；师长层的班主任、任课教师和家长，根据学生日常表现进行交叉评价；学生层则是学生自己和同伴，在自评的基础上进行他评。多元化评价，让教师和学生成为品格素养评价真正的主人。

评价范围多元化，学校各类评价涉及学生的学习习惯、行为习惯和心

理健康。以“走进经典、走近大家、走进生活”为活动载体，德育处综合设置多项评价内容，通过学生在活动中的表现，给予学校层面的认定和奖励，成为学校高中阶段综合评价的重要依据。

评价手段多元化，学校将定性评价和定量评价相结合，对学生某一阶段的具体表现进行定性评价，建立成长档案袋，编制成长手册；对学生学习、行为和心理有针对性地制定量化表，定期进行量化评价。多元化的评价，使得对学生的评价更加立体、丰富且全面。

建立动态化评价体系。学校在实施评价过程中，建立了内容动态化、标准动态化和评价过程动态化的全新评价体系；针对学生学习成果，还要兼顾学生的兴趣爱好、礼仪素养、团队合作能力等其他因素，根据学生在活动中表现出来的特点，形成具有开放性的评价体系；针对学生个体差异，结合学生的需求、性格特点、心理特点设置不同的评价标准，让处于不同层次的学生都能有所感悟、有所收获、有所提升。在评价的过程中，依托“三走进”，评价主体全部参与，采用动态交互的方式，将静态评价中的主试者和受试者的单向关系转变为双向互动关系。

为进一步巩固“可见的德育”育人成果，学校于2020年上半年成功申报江苏省心理健康教育课程基地，并进一步深化与《读者》集团、先锋书店、凤凰集团等的合作，定期在校园举办读书会，开展读书活动，邀请知名作家走进校园。随着信息化的不断发展，学校充分发挥校园环境文化的育人功能，建成了心理云平台、大数据中心等信息化平台，为助力学子成长奠定了坚实的基石。

立德树人，“可见的德育”让学生的道德生长看得见。南京市第十二中学用行动坚守着“育人的根本在于立德”的教育规律，正是这份坚守，助力着这所百年名校在新时代不断创造更好的办学成绩。

（南京市第十二中学校长 殷树凤）