

# 巫山“双减”：减负不减质 学生更快乐



学生正在上手工课。

本报记者 曾露 肖乔 文/图

“双减”指的是2021年7月，中办、国办印发的《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》。“双减”政策实施两年多来，从学生到老师，从家庭到社会发生了哪些变化？

1月2日，记者带着这些问题走进学校进行探访。

在平湖小学六年级1班的语文课上，老师正在给同学们上《少年闰土》这篇课文。

课堂上，老师让同学们分角色演绎课文中的内容，增加课堂的趣味性。同时，将

学习内容和现实生活相结合，让同学们用照片分享自己生活的精彩瞬间，增加对课文段落的理解。在布置作业时，老师也只让同学们在画本上画出自己最难忘的一件事。这样不仅大大减轻了学生的负担，也引发了全班同学的极大兴趣，让同学们在生活中寻找答案，开拓思维，提高动手能力。

“现在我最大的感受就是作业越来越少，同学们的笑容越来越多了，老师上课的方式也是多种多样、趣味十足。”平湖小学六年级1班学生欧阳茜悦说。

压减作业总量，控制作业时间，但教

学质量却不能打折扣。在“双减”背景下，如何提高教育教学的效率，把课堂用足用好，把每个老师的优势发挥到最大，显得尤为重要。

2022年，在县委的促成下，平湖小学引进海亮教育集团的“向未来”普惠课后计划。

“向未来”计划利用线上线下相结合的“AI双师课”模式，帮助学校在“课后三点半”开展丰富多彩的素质类课程，不但大大减轻了教师们的备课压力，而且给学子们带来了耳目一新的课堂体验。

目前，在“向未来”计划的300余门课

程中，平湖小学已引入《少儿写字》《纸的科学实验》《财商双师课》《经典诵读》《青少年领导力》《心理健康》《生理健康》等精品素质类课程，满足了平湖学校学生对个性化素质课程的热切需求。

“‘双减’实施以后，并没有削弱学生的学习能力，反而是为学生提供了更好的学习环境和更积极的学习氛围，教学质量也有明显的提升。”平湖小学老师叶李林表示。

推进“双减”不仅仅体现在课堂，还体现在课后。以往的情况是每天孩子放学后家长还在上班，只能把孩子送去校外培训班。“双减”后，全县所有学校已经基本实现课后服务全覆盖，分社团开设了手工、球类、舞蹈等多项深受学生喜欢的兴趣课程，自愿参加课后服务的学生比例也达到85%。

“课后的延时服务，我喜欢了最喜欢踢足球项目，和同学们在一起踢球很开心，很快乐。”正在操场学习踢足球的学生吴沐阳表示。

课后的校园活力满满，与此同时，曾经火爆的校外学科类培训机构已经全部关停，县教委对课外素质类培训的管理也越来越规范，培训机构的办学资质办学环境、教材师资等全部纳入监管。

“社会资源的借助不仅让孩子们得到了更为专业的指导，老师肩上的担子也相对减轻了一些，可谓一举两得。”县教委副主任何泽艳表示，接下来，将持续巩固“双减”成效，深入推进“133”生本课堂、“生态”课堂、“智慧生长”课堂等教学模式改革，始终不断优化作业设计，拓展课后服务路径，抓实抓好社团活动，强化校外培训治理，推动“五育并举”，促进学生德智体美劳全面发展。

## 办好民生实事

## 城区首家尘肺病康复站投用



医生正在指导患者做康复训练。

本报讯(记者 曾露 实习生 卢琳)近日，我县城区首家尘肺病康复站正式投入使用，这意味着县城和城区周边的尘肺病患者，足不出“城”就能接受免费的康复治疗。

尘肺病，是由于在职业活动中长期吸入生产性粉尘并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的全身性疾病。以前，许多巫山老百姓在周边矿山从事打

钻、开采等工作，因为防范意识淡薄，不少都患上了尘肺病。一旦患上尘肺病不可逆转，需要长期用药和终身治疗。

近日，记者在位于高唐街道社区卫生服务中心5楼的尘肺病康复站内看到，赵国旺老人和其他几名尘肺病患者正在进行相关的康复治疗。

今年73岁的赵大爷，曾经在煤矿工作了20年，长期在井下挖煤的经历让他

患上了尘肺病，被正式诊断为煤工尘肺3期。

虽然他一直想接受系统的康复治疗，但由于我县另外两个康复站分设于福田镇和三溪乡，路途较远，赵大爷年龄较高行动不便，又加上走路累、总咳嗽等，所以一直都没有进行系统的康复训练。

今年5月份，当社区卫生院通知赵大爷可以免费在康复站进行尘肺病康复治疗后，他便一直坚持在此接受系统训练。如今，他已经坚持完成了十多组康复治疗疗程，6分钟步行试验也从最初的380米成功提升至515米。

“我在这里治疗了几个月了，走路精神都好很多。上楼梯间，原来只走六七步就要休息，现在一口气走个二三十步，都不是问题。”赵国旺说。

第二批主题教育开展以来，我县把解决群众“急难愁盼”作为主题教育的落脚点，在高唐街道社区卫生服务中心设立尘肺病康复站，积极对尘肺病患者进行救治救助，方便尘肺病患者日常康复治疗，为保障尘肺病患者身体健康起到了积极作用。

目前，康复站设置有独立的针灸室、康复诊室、肺功能室、运动治疗室、心理咨询室等，配备有德国耶格肺功能检测仪、功率自行车、跑步机、全自动机械振动排痰仪等先进设备，周一至周日全天免费提供给尘肺病人使用。另外，还配备有3名专职医师和2名护士，为尘肺病患者提供康复指导、常规体检、健康教育、心理咨询等为一体的优质服务。

高唐街道社区卫生服务中心中医主治医师邵颖表示，接下来，康复站将继续探索中西医结合治疗路径，不断完善服务内容，加强尘肺病防治知识宣传，让广大尘肺病患者在家门口就能享受到优质、便捷的医疗服务。

目前，全县已建立尘肺病康复站3个，建立尘肺病患者康复档案1146份，开展康复评估6407次、康复3088次，随访1043次，康复治疗300余人。



## 龙溪镇：率先推行乡镇人大“季会制” 监督更有力人民更满意

本报记者 董存春 文/图

万物静谧的冬季，暖阳洒满大地。龙溪镇向狮村一大早热闹起来，55名镇人大代表走进村社视察乡村治理工作，纷纷为乡村振兴工作贡献“金点子”。这是龙溪镇第八届人大2023年第四季度专项工作报告会议生动的一幕。

龙溪镇作为我县首个人大“季会制”试点乡镇，此次会议是对人大“季会制”的首次探索，圆满完成了各项议程。

会前，代表们实地视察了向狮村、老鸦村乡村治理人居环境整治项目、马岭村高标准农田建设项目。认真听取了镇主要负责人、项目讲解员对项目建设运行情况的解说，详细了解项目进展，建设中存在重点难点问题。

会上，学习贯彻了习近平总书记关于乡村治理重要讲话精神；听取并审议了《龙溪镇人民政府乡村治理专项工作报告》《龙溪镇派出所“一标三实”专项工作报告》，以电子问卷方式现场开展了满意度测评，并公布测评结果；听取了部分代表履职交流发言。

与会代表积极建言献策，围绕专项工作报告提出意见建议9条，充分展示了大家认真履行代表权力、积极建言献策的责任意识和担当精神。

会议强调，镇人大要始终同人民群众保持密切联系，进一步做好人大宣传和培训；镇政府班子要忠于职守、善于沟通、敢于担当、善于激励、勇于创新，扎实做好2023年各项重点工作收尾，认真谋划2024年人大、政府各项工作任务，以高质量履职推动全镇高质量发展。接下来，龙溪镇将充分总结此次专项工作报告会的经验，持续增强群众内生发展动力，将代表建议落到实处，推动乡村治理。“一标三实”工作再上台阶，扎实推进人大“季会制”工作，切实提高监督实效，增强代表履职能力，为龙溪经济社会高质量发展贡献人大力量。

龙溪镇人代会由半年制变“季会制”，这样的改变使代表们能有更充裕的时间深入调研了解各项议题的背景和需求，为讨论提供更丰富的素材。

龙溪镇人大代表刘腊春表示，作为一名人大代表，“季会制”的试行让他们能够经常听到镇里的发展动态，对全镇的重点工作能够及时知晓，并进行常态化监督，进一步增强履职能力。

龙溪镇每个季度召开一次人代会，听取政府的专项工作报告，可以说是把整体监督和单项监督、结果监督和过程监督、集中监督和分散监督有机结合起来，无论



人大代表视察茶叶产业。

从时间上还是效果上，都更有利于监督政府工作。

据介绍，“季会制”是一种制度监督、集体监督、过程监督，依靠民主的力量、法制的精神，促进乡镇的法治建设，使基层民主成为了一种常态。“季会制”提升了人大的履职效能，人大代表在粮食安全、基层治理等方面积极建言献策，及时有效的解决经济社会发展和人民群众关心关注的

的问题，为乡村振兴注入了新的活力。

“我镇作为全县乡镇人大‘季会制’试点乡镇，我们紧紧围绕人民群众关心的热点、难点、痛点、堵点问题，扎实开展视察、检查、审议和听取专项工作报告，充分发挥基层人大和人大代表作用，切实改善民生，更加推进全过程人民民主，为建设富裕美丽和谐文明幸福新龙溪做好法治保障。”龙溪镇党委书记陈核毅表示。

## 人武部：打响新年开训“第一枪”

本报讯(记者 郝燕来)1月2日，县人武部组织全县26个乡镇(街道)专武部长、干事、民兵骨干共60余人进行新年度首次实弹射击训练以及5公里战备拉练。

训练现场，随着指挥员一声号令，所有参训人员迅速进入“战斗”状态。他们个个精神抖擞、斗志昂扬，呈现出良好的军事素养和集体协作能力，也展现了新时代民兵一不怕苦、二不怕死的战斗精神和良好形象。

据了解，此次拉练结合了我县新年度军事训练任务，旨在进一步夯实民兵战备意识，培育能打仗、打胜仗思想，促进战备训练工作落实，提高应急动员能力，为新年度军事训练吹响号角、打好基础，立起备战打仗的鲜明导向，时刻有效履行国防职责使命任务。

县委常委、县人武部上校政委钟履辉，县人武部上校部长夏晓松参加训练。

## 巫山县融媒体中心实现电视频道高清播出

本报讯(记者 肖乔)近期，巫山县融媒体中心加快广播电视服务升级，深入推进高清电视制作播出能力建设，推动电视频道高清转换，现已完成巫山综合频道高清播出技术系统升级改造、制播专业团队培训等工作，巫山综合频道高清清正式开播，标志着巫山步入高清播出时代。

在高唐街道飞凤社区一处居民家中，80岁的老人邓必和家人坐在沙发上，津津有味地看着巫山台高清频道。

高唐街道飞凤社区居民邓和必说：“我看了很多年的电视，巫山台现在有了高清频道，画面效果很好。”

2022年6月，国家广播电视总局印发《关于进一步加快推进超高清电视发展的意见》。《意见》指出，到2025年年底，全国地级以上电视台和有条件的县级电视台全面完成从标清到高清转化。

巫山县融媒体中心高度重视、认真谋划电视节目高清化改造工作。据了解，先后改造提升了栏目设置、节目编排流程、规章制度和考核评估等。在保障人才、资金、设施和频道设置的前提下，对《巫山新闻》《新闻周刊》《健康巫山》《天气预报》自办栏目进行了高清化全新包装，上新了《沿着诗文游巫山》《今日关注》《融媒主播说》等具有创新性、辨识度、点赞量多、影响面广的节目。

电视节目高清化改造，涵盖了电视节目采、编、播全流程，同时在电视剧、广告片、宣传片等方面均做足了高清晰度的储备工作，让电视台具备了节目高清播出的软件条件。

硬件方面，巫山县融媒体中心积极争取、筹集资金，添置了一批高清采编设备，采用了新技术。

“此次，我们‘标清改高清’项目，全流程采用HD-SDI信号运行，核心设备具备超高清4K播出能力，在播出通路上的所有设备均接入了应急跳线架。视频服务器、播控工作站、播出矩阵、台标键混器、音频处理器等关键设备均采用主备配置。”县融媒体中心播控机房负责人邓林军介绍说。

2023年12月27日，巫山县广播电视节目正式播出高清节目，高清频道呈现画面更逼真，色彩更艳丽，细节更真实，临场感更强，与目前主流的液晶电视显示比例完美匹配，画面更宽广，场面更宏大。

目前，巫山电视台综合频道高清位序为209，巫山电视台综合频道标清位序为32。如果位序发生变化，以搜索后的频道为准。

新起点，新征程。巫山融媒体中心顺应时代发展大势，将严格落实意识形态责任制，始终坚持媒体的党性原则，加强内容导向安全、技术安全和节目播出安全管理，确保高清节目占比、呈现样式和播出质量等达标。

巫山县融媒体中心副主任魏明尧表示，县融媒体中心以电视节目标清改高清为契机，加快推进媒体深度融合，推动广播电视实现高质量发展，不断提升传播力、引导力、影响力和公信力，讲好巫山故事，传播好巫山声音。

## 605路、607路、608路城乡公交调整为班线客运

本报讯(记者 王忠虎)1月3日，记者从重庆市万州汽车运输(集团)有限责任公司巫山分公司获悉，605路翠屏车站至骡坪、607路翠屏车站至文峰、608路翠屏车站至两坪等三路城乡公交将调整为班线客运。据了解，因交通运输部等九部委对城乡公交安全管理规定进行了调整，经县政府专题会议研究，决定将上述现营的三路城乡公交调整为班线客运。

调整方式：现营设置站立区的公交车将由座式班线客车进行替代，严格实行一人一座运营。乘车费用支付方式：新的座式班线客车不再安装公交刷卡设备，仅接受现金或电子(微信、支付宝等)支付。原持有公益性老年卡、爱心卡、优惠卡的乘客，将不能继续在座式班线客车上享受免费、优惠乘车待遇。城乡公交调整为班线客运后，将取消现行公交票制，按政府指导价实行分段计费。政府指导价分别为：翠屏车站至骡坪9.5元、翠屏车站至文峰5元、翠屏车站至两坪5元。调整时间拟于2024年3月底前正式投入运营。

重庆市万州汽车运输(集团)有限责任公司巫山分公司相关人士介绍，即日起至班线客运运营前过渡期，城乡公交仍继续运营，暂不拆除公交IC卡刷卡设备，仍实行公交票制，但不允许站立。