多地推进落实中学“双休制” 怎么过才对学生更有利？

最近，国内多地的一些中学校开始推行落实周末双休制度，引发了社会广泛讨论。以河南为例，一位教育系统内部人士表示，各中学从今年2月28日开始落实双休制度，已经执行了3周。

有人认为，双休有利于缓解学生学业压力，有利于学生健康成长。有人认为，这样可能会影响学习进度，造成学生成绩下滑。

然而，单休和双休的区别，不仅仅是每周上几天课的问题，这背后更是教育理念、育人模式的转变。

看 法

部分家长：考虑报补习班 “学生多在家一天，就多玩一天手机”

郑州一位高二学生的家长告诉记者，他的女儿在郑州某高中是美术艺术生，单休的时候需要在补习班上一天的美术专业课。以前休息时间只有周六晚上。现在变为双休，女儿要上两个白天的美术专业课，休息时间变成了周六和周日晚上。

这位家长说，单休变为双休，家长要多一天去接送孩子，也担心孩子学习时间短，带来成绩的下滑。

海女士的儿子就读于洛阳市的一所高级中学，目前高一下学期，平时成绩属于班级普通水平。海女士告诉记者，这学期实行双休以后，家长有一些交流，身边也有家长提出不同看法，毕竟上五天课和上六天课知识的容量是不同的。

“如果老师赶进度，学生听不懂，就要上额外的补习班。而且单休变双休，学生多在家一天，玩手机的时间就多一天，对于自律性差的孩子来说，是家长的难题。”海女士说，尽管现在还没有报补习班，但已经接到了补习班推销的电话，目前正在考虑。

部分老师：增加教师幸福感 “没有幸福的老师，教不出幸福的学生”

“当严格落实双休制的要求开始推行，我给身边许多同行都发去‘贺电’。”郑州某中学一位负责人告诉记者，中小学教师工作时长远超其他行业，算上早晚自习和查寝、通勤，老师比学生起得早，睡得晚。对于自己的家庭陪伴较少。落实双休制，其实增加了教师的幸福感，极大改善了教师的精神面貌。“没有幸福的老师，教不出幸福的学生。”

这位负责人还表示，过去许多学校推行单休制，周末补课的一天其实是在做“周测”或限时训练，而按照国家对于中小学现行的有关评价制度改革要求，是不允许打着“周测”、月考的方式增加评价负担的。落实双休制，也是减少评价负担的一种方式，要在教学中更注重过程性评价，而不是通过分数等评断方式。

焦 点

落实双休，学生成绩是否会下滑？

上述郑州某中学负责人表示：这学期学校严格按照上级要求落实双休政策，相应的教学进度也要作出调整，给教师提出的要求就是“减负增效”，需要改变过去通过延长教学时长来达到教学效果的方式。

这位负责人表示，教育追求的应该是“让花成花，让树成树”，并不只是追求学习成绩的进步。有一些学生之所以产生各种各样的问题，就是因为在学习这条道路上找不到自信。对于一些孩子来说，本身就比较抵触学习，通过延长学习时间，增加限时训练来试图达到学习效果，只会挫伤他的积极性、主动性和自尊心。从长远看，也不利于选拔和培养创新型人才。

双休是否会布置作业？

这位负责人表示，按照教育部办公厅关于中小学“五项管理”文件，把握作业育人功能，严控书面作业总量，创新作业类型方式。教师要根据学段、学科特点及学生实际需要和完成能力，合理布置不同类型作业。鼓励布置分层作业、弹性作业和个性化作业。避免机械、无效训练。落实在实际中，教师布置的作业要有难度的区分，要有必做和选做的区分，尊重学生差异。

双休日学生该做什么？

上述学校负责人表示，国家倡导五育并举，但现在课堂教育突出的还是“智育”，落实双休有利于培养学生健全人格。例如，许多学生由于学校教育时间过长，占据了家庭生活的时间，他们的日常生活能力不足，表现出来就是生活技能缺乏，比如一些学生收纳习惯很差，教室的课桌和宿舍床铺都非常乱。一些学生由于缺乏家庭生活，与人沟通能力很差，有了回答问题或者与人交流的机会，总会推脱说“我社恐”。还有的孩子身体不好，精神压力很大，双休的时候可以多参加体育运动和休闲娱乐活动。

落实双休是否会导致报补习班的风潮？

这位学校负责人表示，家长需要了解，学生学习的主阵地是学校，如果能抓住学校的主阵地，学习效果自然不会差。这类学生往往会表现出学习的自主性，不需要报班，但他们如果寻求课外“拓展”“加餐”，会取得更好的效果。但如果对学习本来就排斥，在学校都不学习，主阵地抓不住，报班只是寻求心理安慰。

专 家

落实双休有利于一些中学生恢复自主性

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示，现在一些地方出现了中学生抑郁等心理问题，其中还有一些人格问题，这些问题甚至会影响到他们未来的人际交往、婚恋以及生活。要实现教育强国、科技强国、人力资源强国，都需要解决这个问题。

储朝晖称，对中学生来说，他们休息不够，需要把双休用来休息，一周要有“睡到自然醒”的时候。如果再有时间，可以多参加体育锻炼和社会活动，到大自然中走一走，到亲戚朋友家走一走。这个时间需要用来恢复他们的“自主性”，所谓“自主性”就是每个孩子没有外来压迫的行为。让他们的“被动型人格”“孤立型人格”有所缓解，降低人群中这类人格的比例。

家长要改变观念 成绩与心理健康的轻重缓急如何排序

储朝晖认为，家长需要改变的观念是，成绩与孩子心理健康轻重缓急的排序。现在一些地方高考的升学率已经达到90%，区别是大学的层次。但如果孩子是“被动型人格”或“孤立型人格”，进了大学也不会有好的发展。储朝晖说，“20%现象”可以解释升学没有人格健全重要，即进了高职院校的前20%的学生，比进了本科院校的后20%的学生更优秀；进了一般高校前20%的学生，比重点本科后20%的学生更优秀。同时，分数在教育评价中的作用目前也在持续改变。

储朝晖表示，原本学校都是双休，后来随着社会节奏加快，一些行业变为了单休，学校也逐渐出现了单休，现在落实双休无非是回到本来的状态。学校要考虑的是积极地什么也不做，而不是积极地做些什么。不能考虑到成绩会下滑，想别的点子。近来也有一些自媒体鼓吹，双休是对一部分学生的淘汰，这完全是噪音、杂音，没有关注到主要问题。

（据《成都商报》）

宁夏医科大学“校地合作”签约落地

本报讯（记者 **孙振星**）日前，中宁县与宁夏医科大学正式签署校地合作协议，致力于进一步深化产学研融合与医教研协同发展。

签约现场，双方共同为“宁夏医科大学科技成果转化工作站”揭牌。根据合作协议，双方将充分发挥中宁县枸杞道地资源与医疗实践场景的独特优势，依托宁夏医科大学的教学科研实力，在多个关键领域开展深度合作，共同建设枸杞研究中心，集中力量联合攻关药品价值及高值产品开发难题；人才资源共享，加速医学与健康领域科研成果在基层的转化应用，有效破解中宁县域医疗资源供给不均衡、重点专科能力不足等发展瓶颈问题，为中宁县的医疗事业发展注入新的活力。

近年来，中宁县先后与28所高校、科研院所建立了科技合作关系，柔性引进枸杞功能性食品研究开发等创新团队10余支、高层次人才百余名，打造枸杞产业关键技术研发平台、科技成果转移转化平台等各类科技创新平台18家，培育枸杞产业类自治区科技型中小企业55家、国家高新技术企业6家，成功创建自治区枸杞产业（中宁）农业科技园区，获批自治区枸杞类科技项目80个，构建起从基础研究到市场应用的价值转化闭环，推动中宁枸杞产品不断向医药、保健、美容等更深更广领域拓展延伸。

吴忠市“红色移动讲堂”走入军营和校园

本报讯（记者 **梁 静**）日前，吴忠市开展“铭记·2025·清明祭英烈”红色移动讲堂暨英烈故事宣讲活动，宣讲团成员受邀走进部队、学校，深情讲述红色故事，凝聚奋进力量。

走进驻吴某部队，吴忠市涝河桥烈士陵园英烈讲解员汪旭以《冒死带路的王万林》为题，将王万林烈士舍身开路的壮烈场景重现眼前。汪旭的讲述生动而真挚，仿佛将现场官兵带回了那段波澜壮阔的岁月，感受革命先辈们伟大的革命意志。部队官兵一致表示，要以英烈为榜样，传承红色基因，赓续红色血脉，为新时代的强军事业贡献自己的力量。

在吴忠市第十中学，吴忠市老兵宣讲团成员张广升用生动的故事、慷慨激昂的语言，让师生们感受到革命先辈不惧牺牲、勇于担当的精神，在青少年心中播撒下“清澈的爱，只为中国”的信念火种。宣讲结束后，该校学生杨博说：“作为新时代的学生，我们不能忘记这份付出，定会努力学习，传承红色精神，为祖国的发展贡献力量。”

在新时代的征程中，英烈们的伟大精神始终是激励人们奋进的重要力量源泉。吴忠市“铭记·2025·清明祭英烈”红色移动讲堂暨英烈故事宣讲活动还将继续走进村（社区）、学校、部队、医院、机关单位等地，通过讲述英烈故事、传承红色精神，进一步营造崇尚英雄、缅怀先烈、争做先锋的浓厚社会氛围，让红色基因代代相传。

2025年高等职业教育对口招生文化素质测试青铜峡考区开考

本报讯（记者 **梁 静**）3月22日，宁夏2025年高等职业教育对口招生文化素质测试在青铜峡考区开考。

本次考试在青铜峡市第一中学设置标准化考场25个，备用考场2个，共有735名考生参加文化素质测试，其中青铜峡市职业教育中心有617名考生参加这次高等职业教育对口招生文化素质测试。为确保考试顺利进行，青铜峡市教育、公安、卫健等相关部门密切配合、明确分工，严格按照相关方案要求，全力以赴做好各项考务工作。

考试采用“文化素质+职业技能”的综合评价录取方式，其中文化素质测试包含语文、数学、英语三个科目，分别考查考生的语言文字运用、逻辑思维及外语基础能力，为后续的职业技能学习筑牢根基。

春日校园“艺”彩飞扬

3月24日，府学胡同小学学生在书画摄影展开幕式上表演歌舞。

当日，北京市东城区府学胡同小学举行主题为“春日拾光，温暖学府”的书画摄影展活动。学生们以笔为羽，以墨为翼，在展现艺术才华的同时，感悟春日的色彩与生机。

新华社发

盐池县多元化开展非遗育苗行动

本报讯（记者 **梁 静**）日前，盐池县第五中学“非遗育苗行动”启动。

活动现场，精美的剪纸、灵动的刺绣、威武的铁柱泉张家武术……每一项都引得孩子们发出阵阵惊叹与热烈掌声。盐池秧歌自治区级非遗传承人李焕金身着鲜艳的传统秧歌服饰，一边耐心讲解秧歌的历史渊源和文化内涵，一边手把手地向学生们示范秧歌步法。七年级学生张致华激动地说：“以前只在电视上看过非遗表演，自己亲身体验后，让我感受到了中华优秀传统文化的魅力。”

盐池县“非遗育苗行动”聚焦青少年文化传承使命，致力于将非遗保护与学校教育深度融合。在盐池第五中学、第五小学等试点校创新推出“非遗社团+课后服务+非遗研学”模式。学生们不仅可以在课堂上了解非物质文化遗产脉络及盐池非遗代表性项目，还能实地参观非遗工坊，体验非遗制作工艺。

盐池县文化馆负责人苏比青介绍，盐池县两所试点学校已组建由10余名非遗传承人组成的教学团队，后续将通过“文化和自然遗产日”“非遗小使者”评选等活动，形成“以赛促学、以展促传”的长效机制。截至目前，盐池县共有国家、区、市、县级非遗代表性项目66个、传承人58位。

同心县为2万余名学生提供“升级版”营养午餐

本报讯（记者 **梁 静**）“今天，我们吃的烩菜，喝的鸡蛋汤，味道很好。”日前，在同心县王团镇中心小学的食堂里，孩子们捧着热气腾腾的汤碗笑得眉眼弯弯。

今年春季学期起，同心县教育局在全县89所义务教育阶段营养午餐学校推出“升级版”营养餐惠民举措。“升级版”营养餐是在现有营养午餐的基础上，增加汤品供应，确保2.7万余名学生都能在午餐时段享受到热气腾腾、营养丰富的汤。

各学校严格执行食材采购及配送流程，遵循“营养餐”食材验收标准，加强食品安全的风险监测与评估，全力保障学生们的健康成长。同心县教育局还鼓励各学校结合自身实际情况，创新汤品种类，丰富餐饮文化，打造均衡的营养膳食。

同心县将继续深化校园食品安全和膳食经费管理工作，全面实施农村义务教育学生营养改善计划提质升级行动，让营养餐真正成为孩子们的“幸福餐”和茁壮成长的“加油站”。

“今后，我们将组织相关股室对各学校进行定期检查和评估，及时调整优化方案，争取形成一批可借鉴、可推广的经验做法，切实守护学生健康成长。”同心县教育局副局长罗晓娅说。

西夏区2025年学生信息素养提升实践活动师生培训启动

本报讯（记者 **韩瑞利**）近日，西夏区启动2025年“科学筑梦嘉年华”暨学生信息素养提升实践活动师生培训班，助力教师更好地指导学生参与信息素养赛事。

活动邀请教育数字化领域的专家学者和一线优秀教师担任授课教师，以“探索、创新、实践”为主题，围绕教学成果展、机甲大师对抗赛、数字艺术创作等14个方面展开，涵盖人工智能、编程教育、虚拟现实等核心内容，从优秀案例、核心知识、备赛规划等方面进行详细讲解，为教师提供具有实践价值的经验参考。

培训坚持“以学促赛、以学促教、以学促研”的理念，通过理论交流、实践指导、案例分析、现场演练等多种形式，开展为期10天的系统培训，确保培训效果扎实有效。同时，设置专门的实践操作环节，让教师体验前沿技术在教学中的应用，提升教师的实操能力和教学创新能力。搭建线上培训资源平台，整合优质课程资源和教学案例，供参训教师随时查阅和学习。建立教师交流群，促进教师之间的经验分享和互助合作，形成良好的学习氛围。鼓励各中小学结合自身实际，加强跨校合作，深化校企协同，积极开展二次延伸培训，共同推动学校数字素养教育的发展。

西夏区将继续探索科技与教育的深度融合，不断提升师生的数字素养，为培养更多具备创新精神和实践能力的新时代人才奠定坚实基础。

宁夏民族职业技术学院为学生科学减重

本报讯（记者 **梁 静**）连日来，“体重管理”成为全民关注的热点。日前，宁夏民族职业技术学院通过生动的课堂为学生“支招”，揭开科学减重的核心密码。

“同学们知道吗？腰围每增加1厘米，糖尿病风险就上升5%。”在宁夏民族职业技术学院康复实训室内，康复治疗技术专业教师张超手持模型，向学生演示脂肪代谢的奥秘。

面对学生关于“如何吃才能不胖”的提问，张超在黑板上画出“膳食金字塔”：“每天保证300克到500克蔬菜，相当于两捧西兰花；主食选择全谷物，膳食纤维含量是白米饭的3倍。”他特别提醒，奶茶中的反式脂肪酸代谢周期长达60天，应严格控量。

在实训区，学生分组体验“运动耗能测算”。通过佩戴运动手环进行15分钟跳绳，数据显示平均消耗热量约120大卡，相当于慢跑2公里。“运动要讲究‘有效心率’，建议每周进行3次中等强度有氧运动，配合2次力量训练。”张超现场示范靠墙静蹲等宿舍即可完成的力量训练动作。

课堂最后，张超给出了几个关键要点提醒青少年科学预防肥胖：少吃高热量、高脂肪、高糖分的食物，增加蔬菜、水果等低热量、高纤维食物的摄入。多参加有氧运动，制定合理的膳食计划，避免熬夜和过度劳累。掌握预防肥胖的相关知识，了解各年龄阶段容易发胖的原因及预防方法，做到科学预防。

宁夏大学生态环境学院开设“生态路上的思政课”

本报讯（记者 **梁 静**）日前，宁夏大学生态环境学院围绕黄河流域生态保护和高质量发展的国家战略，突破传统思政教育的局限，发挥生态学专业特色，引导学生走出校园“小课堂”，走进宁夏灌区，积极探索思政课程实践教学新模式。

在宁夏灌区农业生态“大课堂”，贺兰县、青铜峡市等地“以种适地”“以地适种”，盐碱地综合改造利用的成效，增强了宁夏大学生态环境学院师生做好盐碱地特色农业和投身乡村振兴的信心、决心。

以提升育人实效为己任，宁夏大学生态环境学院将红色革命传统教育与绿色生态文明实践深度融合，把六盘山红军长征纪念馆、石嘴山市五七干校博物馆、中卫市博物馆等列为野外实践地，深刻领悟红色文化和革命精神的内涵，传承红色基因，深化民族团结情感。组织学生走进沙坡头国家自然保护区“大课堂”，聆听全国治沙英雄的故事，参与草方格扎设、植物种植等活动。宁夏大学生态环境学院相关负责人表示，学院将紧扣“思政教育”“青年赋能”双主线，进一步深耕“生态路上的思政课”实践教育品牌建设，引导学生在实践中坚定理想信念、厚植爱国情怀、锤炼品德修为，努力成长为堪当民族复兴大任的“生态人”。