

# 福州健全课后服务保障体系,当好师生“解忧人”—— 趴睡变躺睡 课程趣味多

本报记者 鄢秀钦



教院四附小配备了午休课桌椅。(市教育局供图)

课后“四点半”的服务能否更丰富有趣一些?在校午休的孩子能否告别“趴睡”,实现“躺睡”?孩子长高了,课桌椅不匹配怎么办?孩子在学校吃得安全吗?……第二批主题教育开展以来,福州市教育局将课后服务保障工作作为推动主题教育为民办实事走深走实的具体举措,聚焦急难愁盼,当好师生“解忧人”,为了更好地践行“四下基层”优良传统,福州市教育局领导带头深入学校教学一线,扎实开展主题教育整治行动,健全课后服务保障体系,全面推动城区义务教育阶段学校课后服务提质增效。

## 趴改躺 能升降 改变之间显关怀

“以前午休时只能趴着睡,很不舒服,总在下午打哈欠,现在有了这款午休课桌椅,我睡得可香了!”近日,教院四附小五年级学生詹亨坤开心地说。日前,午休功能课桌椅在教院一附小、教院四附小和金山小学(金闽校区)三所学校试点投用,有效解决了因学校场地条件受限导致学生“睡不好”的问题。

一直以来,中小学生学习管理和睡眠质量备受重视。不久前,教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”作出答复,表示将继续引导鼓励支持有条件的地方,因地制宜创造学生午休条件。福州多所学校积极响应,根据市教育局的试点工作安排,采购了一批具有午休功能的课桌椅。

“原先孩子们趴睡容易引起眼部和手臂不适,新购置的课桌椅不仅可以根据不同孩子的身高、体重灵活调节倾斜度,还可以实现躺睡,更符合学生的午休需求。”教院四附小老师张卫华说。

据悉,除了在上述三所学校试点改善学生午休条件,福州市教育局还在福州四中、格致中学鼓山校区、教院二附中等学校试点可调节高度的课桌椅。老师说,初高中阶段的孩子发育比较迅速,特别是男生,初一和初三的身高相差二三十厘米。新购入的可调节课桌椅操作简单,可满足不同身高学生的使用。根据这几所学校的满意度调查反馈,课桌椅改善工作受到家长、学生的一致好评。

市教育局装备中心负责人表示,后续将在本轮试点工作的基础上,不断总

结各试点校经验做法,持续放大试点效应,优化完善全市课桌椅改善工作指导意见,把课桌椅改善工作逐步在全市中小学推广,切实将改善学校课桌椅这项为民办实事项目做实做好。

## 校内丰富课程 校外加强整治

“双减”政策实施后,福州各学校结合各自实际,整合校外优质资源,开发了丰富多彩的“四点钟”课程,满足学生多元化发展需求。金山小学与福州大学石油化工学院合作开展了“化工小实验”课后兴趣班,让学生近距离了解化工和绿色生活的奥秘;江南水都中学依托福建省中小学劳动教育实践特色项目“开心农场”,开展耕作劳动与科学实践课后服务活动;鼓一小教育集团鼓一校区通过人工智能创客、机器人、编程等科学社团开展活动,在校内形成爱科学、讲科学、用科学的浓厚氛围……

近年来,在全市实现“5+2”及“2+N”(“2”即作业辅导和体育活动两项基本服务,“N”即特色集体活动服务)课后服务全覆盖模式的基础上,福州市教育局进而推行“2+3”课后服务模式,指导学校结合学生需求、校情学情与特色资源,进一步落实在教育“双减”中做好

体育、科学与文化艺术教育加法,丰富学校课后服务内容。据了解,2023年秋季,全市城区开展“2+3”以上课后服务模式的学校有289所,占比96.98%;开展科学教育类课后服务的学校有284所,占比95.3%。

丰富校内课后服务内容,福州还继续深入推进整治校外培训机构不规范问题,减轻中小学生学习负担。今年以来,福州市教育局联合执法部门,采取明察暗访、蹲点调查等行之有效的办法开展课后服务专项督查,并开通群众监督举报渠道,接受社会各界和广大群众的监督,对存在的违规现象立行立改。据了解,全市现有经审批的学科类培训机构121家(其中义务教育阶段学科类培训机构从336家压减至60家,压减率达82.14%),非学科类培训机构334家,100%建立资金监管专户,治理取得了阶段性成效。

## 筑牢安全防线 守护美好“食”光

近日,福州财政金融职业中专学校突然来了一群执法人员。他们直奔学校食堂,依次查看食品仓库、清洗区、切配区、烹饪区、售菜间、洗消间等区域。与此同时,32.8万网友在线上观看了抽检过程。“如果学校食堂都能保持这个

样子,家长会很放心!”“进行突击检查,让每一所学校都重视起来!”……一条留言表达了群众的心声。据悉,这场聚焦中小学配餐及食堂食品安全问题的直播,由福州市教育局和市场监管局共同发起。

开展主题教育活动以来,福州市教育局积极协同市场监管等部门,扎实开展校园食品安全工作,赴闽侯县、马尾区、仓山区、鼓楼区、晋安区,随机抽取配餐企业和学校开展现场检查,并全面推动校园“互联网+明厨亮灶”和“一品一码”追溯管理建设。

此外,福州市教育局督促全市中小学、幼儿园全面实行食品安全(园)长负责制,建立学校相关负责人陪餐制度,落实食品安全“双总监”和“日排查、周管控、月调度”制度,实行大宗食品公开招标、集中定点采购等制度;加强承包或委托经营者、供餐单位管理,指导学校建立校外供餐单位评价和退出机制。目前,福州市教育局还要求各级学校将食品安全与营养健康知识纳入健康教育教学内容,并纳入全市安全教育课程内容。

福州市教育局相关负责人表示,接下来将继续督促各级各类学校强化食品安全管理,落实食品安全主体责任,共同守护青少年食品安全。

# 中学生五大学科竞赛奖牌数和金牌数连续7年全省居首 福州拔尖创新学生培养拓新路

本报记者 鄢秀钦

党的二十大报告提出,“全面提高人才自主培养质量,着力造就拔尖创新人才”。近年来,福州市深入贯彻落实习近平总书记关于新时代人才工作的新理念新战略新举措,以基础教育质量提升为主要抓手,充分发挥学科竞赛优势,深化招生考试制度改革,积极与高等院校、科研机构等开展合作,为国育才。

在2023年中学生五大学科竞赛中,福州学子斩获18金22银9铜共计49枚奖牌,两名选手进入国家集训队,奖牌数和金牌数连续7年蝉联全省第一。

第二批主题教育开展以来,福州市教育部门进一步优化拔尖创新学生培养模式,聚焦核心素养,打破学段壁垒、校际边界,在拔尖创新人才培养方面成果丰硕,实现了新的突破。

近年来,福州市强化质量提升激励,搭建市、县、校三级教育人才发展平台,促进教育教学改革创新,积极响应新课程、新高考改革。我市基础教育质量稳中有进,多名学生通过非高考渠道升入名校,如延安中学初三毕业生林沛哈入选北京大学物理卓越计划,获得北大2023年“0001号”录取通知书;福建师大附中李睿成、黄东庭入选清华大学物理攀登计划;福清德旺中学高二学生商道轩、长乐一中高三学生陈励言入围清华大学2024年第一批“丘成桐数学领军人才培养计划”,被提前保送清华大学。

在学科竞赛方面,福州市充分发挥学科竞赛基地校作用,确定福州一中、福州三中、师大附中、福州高级中学、长乐一中为第一批学科竞赛基地校,依托福州教育研究院,与福建师大合作开展培训,提升参赛能力,学科竞赛表现突出。从2017年到2023年,福州学子累计获得51枚国赛金牌。2023年,福州学科竞赛成绩再

创新高,五大学科竞赛国赛获奖人数为49人,占全省获奖人数54.44%;数学竞赛获得7枚国赛金牌,创下历史最佳成绩。

近年来,福州市优化普通高中自主招生流程,支持省示范性高中、县(市)一中以及部分省一级达标高中通过特色创新班自主招生选拔拔尖创新学生,加强对特长学生的跟踪和精准培养,对学有余力的优质初中生提前开展夏令营、冬令营等学科竞赛培训,为优质普高开展拔尖创新学生培养提供生源基础。2023年中考,共有900余名初中优秀应届毕业生通过特色创新班自主招生被公办优质普高学校录取。

此外,福州还在全省率先实施中考英语口语人机对话考试,并于2023年首次将英语口语人机对话纳入中考投档总分,聚焦核心素养,充分发挥考试评价指挥棒作用,以考试评价方式改革推动课堂教学模式改革。福州还落实县中提升计划,2023年取消市区优质普高面向六县(市)招生计划,防止县中优质生源过度流失,维护良好教育生态,促进县中持续健康发展。

福州市教育局相关负责人表示,下一步将充分发挥教育的基础性、先导性、全局性地位和作用,加强顶层设计,坚持教研与实践贯通,通过引入高校、科研机构的支持和助力,依托福州教育研究院成立“拔尖创新学生培养研究中心”并负责开展拔尖创新学生选拔、培养、评价等管理工作,进一步优化资源配置,打破学段壁垒、校际边界,打造优质教育供应链,锻造拔尖创新学生成长链,探索拔尖创新学生贯通培养新路径,增强拔尖创新人才培养工作的科学性、预见性、主动性和创造性,切实推进教育、科技、人才“三位一体”发展。

# 金牌少女蔡琳珊： 秉持勤奋热爱 探索数学秘境

本报记者 鄢秀钦

谁说女生学不好数学?2日,2023年全国中学生数学奥林匹克竞赛(决赛)暨第39届全国中学生数学冬令营在武汉闭幕,福州三中高二女生蔡琳珊创下福建女生在该赛事上取得的最好成绩。不仅如此,她还是一名运动健将,在初高中校运会长跑项目中屡获好成绩。在同龄人心中,蔡琳珊就是“女生之光”。

2023年的数学竞赛福建省队可谓明星璀璨:福建师大附中的李奕铭,高一就进了国家集训队,并被保送北大数学学院;长乐一中的陈励言、福建师大附属福清德旺中学的商道轩,也提前通过清华大学“丘成桐数学科学领军人才培养计划”入围认定,被保送清华大学。在这支高手云集的队伍中,蔡琳珊毫不逊色。她为福建代表队夺得了一枚珍贵的国赛金牌,虽因微弱分差未进入国家集训队,但也取得了福建女生在该赛事上的最好成绩,获得北京大学“数学英才班”入选资格。

据了解,蔡琳珊小学就读于钱塘小学,初中就读于屏东中学,初三暑假进入福州三中“钱学森先修班”学习。蔡琳珊说,自己从小就对数学和数学特别感兴趣,“感觉数学就像一个深不可测的秘境,我在不断地学习、做题、探索中,获得了满足感和成就感,恨不得让自己化为数学的一部分”。

蔡琳珊不仅在数学竞赛上巾帼不让须眉,文化成绩也稳居年级最前列。在日常生活中,她还是一名热爱运动和艺术的女孩,喜欢跑步、游泳、羽毛球以及



蔡琳珊课余时间在校图书馆阅读。(本报记者 鄢秀钦摄)

钢琴、绘画、书法,在初高中的校运会长跑比赛中,年年都有她拿奖牌的身影。

在数学老师杜重眼中,蔡琳珊是一名认真执着、专注勤勉、善于总结反思、学习效率、悟性极强的女生。他认为,蔡琳珊同学获得数学竞赛金牌的“法宝”并不是天赋,而是勤奋以及对数学的热爱。“数学竞赛每天的高强度学习,不是谁都能坚持下来的,没有寒暑假、没有节假日,日复一日,唯有对数学的热爱,才能取得优异的成绩。”杜重说。

“学习都是相通的,数竞学习的过程也一样,就是‘基础知识学习+平时针对性练习+综合性练习+强化训练’。”与同学分享数竞学习的体会时,蔡琳珊认为,竞赛靠的是扎实的基础加上良好的心态。

值得一提的是,福州三中的数竞女孩不止蔡琳珊一名。在2023年8月举行的第22届中国女子数学奥林匹克中,福州三中的三名女生代表福建出战,蔡琳珊获得金牌,陈沁沁、钟语鸿夺得银牌。她们都用实力证明,成为数学高手没有男女之分。

# 看福三中钱学森班的育才“法宝”

本报记者 鄢秀钦

还记得今年夏天那个14岁的福州天才少年林沛哈吗?欧阳院士亲手给他送来北大2023年“0001号”录取通知书。最近,他再次轰动北大校园。在北大物理学院举行的2023级本科新生入学考试中,林沛哈以优异的成绩获得力学、电磁学、热学三科免修资格,这在英才云集的北大物院也是极个别的。

说起林沛哈,不少人会想起他的初中母校延安中学,然而大家不知道的是,他和福州三中也有着很深的缘分。近年来,为了落实国家有关拔尖创新人才培养工作部署,福州三中借助“钱学森班”这一特色品牌,积极推进大中小学有机衔接以及教学科研实践的紧密结合,全面探索从小学、初中直至高中所有学段的培养模式。福州三中的拔尖创新人才培养过程中,三大“法宝”发挥了重要作用。

## 法宝一:大中小学贯通培养模式

2020年,福州三中成立“钱学森大成智慧教育福州三中早培基地”,先后在延安中学、屏东中学、福州十九中、华伦中学、立志中学、日升中学等初中设立优秀生源基地,由福州三中名师组建教师团队,为优秀学生开设拔尖人才培养课程。就这样,林沛哈和其他一些富有潜力的孩子,被纳入福州三中“钱学森书院贯通课程”培养体系。据悉,福州三中针对不同层次的学生,打造了三大体系,即竞赛体系、强基体系以及文化高分体系:在七、八年级学生中遴选一批数学、物理学科素养较强的孩子,加入三中“钱学森早培计划”;八年级开始,如果学生在数学和物理两大学科上未具备竞赛潜力,可以立足在文化高分上进行培养;进入九年级,适合走竞赛的学生将纳入三中数学、物理等学科竞赛培养计划。

在延安中学授课期间,福州三中物理老师陈斌发现了林沛哈的非凡之处。“第一次见到沛哈是在初一上学期,他的学习速度非常惊人!”陈斌回忆说,

林沛哈在一个月后就超过北大李椿教授的《热学》学完了,暑假期间又做完了物理竞赛最经典的基本习题集《难集》《国培》和《题选》。因此,福州三中为他量身定制了培养方案,将重点放在帮助他制定训练计划、规范答题习惯、联系竞赛资源等方面。林沛哈升入初二后,就开始和二中物理竞赛组的种子选手一起训练。“沛哈天赋异禀,但也足够刻苦,能扛下每天十几个小时的学习强度,高中生要学习两个月的物理课程,他一周时间就消化了。”陈斌说。

2022年11月,同组的刘简同学在第39届全国中学生物理竞赛中荣获金牌,那是近10年来福州学子在物理竞赛国赛中取得的最好成绩。参赛小队回到福州后,林沛哈换上物理省队的队服,和刘简以及两位指导老师一起,在福三中校门口留下一张合影。这张照片的背后,饱含着他们的共同期盼,希望林沛哈升入高一后,能代表福州三中征战2024年全国物理竞赛,乃至代表中国出征国际物理奥林匹克竞赛。为此,福三中也为他定制了全程名师、打通绿色通道实现跨级训练等方案,一步步将他推向清北的“优异营”。

2023年3月,林沛哈顺利通过北大物理卓越营选拔,并连跳中考、高考,直接进入北大,成为今年全国唯一录取的初三学生。其实,这也是福州三中贯通培养机制的推动成果。近年来,除了在初中校设立早培基地,福州三中还不断深化与优质高校合作,持续推进共建优质生源基地,最大化利用各大高校的智力优势、人才优势与信息优势,推动校地双方共同发展。

## 法宝二:高考和竞赛一起“开花”

以前,不少学校在发展学科竞赛时,会让学生牺牲其他学科的学习时间,等竞赛结束后再补上落下的课程。事实上,竞赛是一条属于5%学生的赛道,这样的做法并不利于学生打好学科基础。尤其是在强基计划实施后,参加

竞赛的学生到了高三将面临更大的压力。“我们把竞赛看成培养拔尖创新学生的一种有益补充,而不是全部,我们希望适合走竞赛的学生走得更远,也希望退出的学生走稳其他的升学路。”陈斌说。

据悉,福州三中依托钱学森书院管理,面向学有余力或者具有学科特长的学生,在教学中实行“双导师制”,即根据学生的实际情况规划成长路径,统筹安排高考和竞赛强基的课程师资,做到一生一方案、个性化教学。

在今年的学科竞赛中,福州三中高二年级的林俊屹同学一举获得了生物国赛金牌、数学省二的好成绩,目前准备转战化学赛道,而他的文化课成绩也稳定在年级最前列。令人惊讶的是,这样的“全才”在进入三中钱学森班之前,从未接触过竞赛,可以说是一个妥妥的“小白”。

林俊屹告诉记者,是福州三中竞赛、高考“两手抓”的模式,给了他转换赛道的底气,“生物竞赛这条路通向的是理科,但我想选的专业是医科类,所以目前还是侧重于走高考这条路。化学是我比较喜欢的一个学科,把兴趣转化成竞赛,也是在课内基础上的进一步学习”。

“上午先保证课内的课程,下午安排竞赛学习。”陈幼骏是高二学生,在今年的物理竞赛中获得国赛银牌,他说,“学校给了我们很大的自主选择空间,充分尊重、支持我们的想法”。

在这种高考、竞赛齐头并进的模式下,近年来,福州三中走出了一大批优秀的学子:有竞赛满分、勇夺信息奥林匹克世界金牌的钟子谦;有高考成绩全省第二名,坚持学医的卢祺;有高考成绩全省第四名,热爱数学,加入强基计划的石泉;有数学、信息双料银牌,祖孙三代入读清华的何文焜;有巾帼不让须眉,学科竞赛、体育、舞蹈样样出色,从三中钱学森班到清华大学健行书院钱学森力学的李雅蕙等。

## 法宝三:打造“金牌教练”天团

近年来,福州三中在五大学科竞赛中成绩斐然,2020年以来共获得7金9银5铜的好成绩,同时有91人次获得省一等奖,近两百人次获得省二、三等奖,获奖人数稳居全省前列。在2022年和2023年五大学科竞赛决赛中,福州三中分别获得3金3银1铜和2金4银2铜的好成绩。

漂亮的成绩单背后,离不开一支出色的竞赛教练团队。目前,福州三中的数学、物理、生物、化学、信息学五大学科竞赛均设置有专门的教练团队。他们既有德高望重的老前辈,也有刚入职不久的青年才俊。每个学科的教练团队设有总教练、年级主教练以及助理教练。年级主教练和助理教练负责各自年级竞赛种子选手的选拔与培养,总教练负责把关课程以及三个年级竞赛资源的相互协调。这样的安排能够充分发挥老中青老师不同的优势,实现竞赛教练的传帮带,将三中深厚的竞赛底蕴和良好的文化氛围传承下去。

值得一提的是,目前福州三中竞赛教练团队还有不少“金牌教练”,他们在各自学科都培养出全国金牌甚至世界金牌的选手,分别是信息学的魏丽真、黄晓燕,宋立林老师,数学的耿焱、郑文祺老师,物理的陈斌、葛渊波、廖凌宏、林燕老师,生物的池必文、黄蕊婷、陈俊老师和化学的黄新颖老师。

此外,福州三中也不断从京沪穗等地引入金牌教练、优质师资和课程资源,如目前担任福州三中数学竞赛培训的黄锦熙老师,同时也出任广东多所知名高中的学科竞赛教练。他们带来了竞赛强省强校在优秀人才培养上可供借鉴和操作的宝贵方案。

有了福州三中“三大法宝”的齐发力,相信在不久的将来,将培养出更多金牌选手,也将涌现出更多“金牌教练”,为国家拔尖创新人才培养贡献智慧和力量。