



呼和浩特市第二中学开展地理实践课



北京一零一中呼和浩特分校学生体验VR大空间



呼和浩特市第二十六中学举行升旗仪式

从“好上学”到“上好学”

●本报记者 杨彩霞 文/图

近年来,呼和浩特市紧紧围绕“好上学、上好学”目标,持续深化教育改革,在拔尖创新人才培养、人工智能赋能教学、教师队伍建设、城乡教育均衡等方面扎实推进,取得显著成效,为首府加快建设现代化区域教育中心奠定了坚实基础。

近日,从2025世界机器人大赛北京锦标赛传来捷报,呼和浩特市第二中学的7名学生在竞争激烈的NeuroMaster脑科学人工智能挑战赛中勇夺二等奖。这不仅展现了学生们优秀的创新与实践能力,更是首府教育在拔尖创新人才培养领域积极探索的生动缩影。

据呼和浩特市第二中学校长张瑞清介绍,学校坚持高品质办学,确立了“竞赛牵引、立足强基、面向高

考”的拔尖人才培养思路。“今后,我们将进一步通过英才实验班,探索‘1+3’和‘2+4’等培养模式,为有特殊潜质的学生量身打造个性化成长路径。”张瑞清说。

当前,首府教育正着力改变普通高中“千人一面”的倾向,科学类人才等已被列入特长生招生范围,旨在满足不同潜质学生的多样化发展需求,逐步构建起一套“厚积+学养+选材+育才”的一体化育人体系。

在内蒙古师范大学附属中学,人工智能已深度融入教学日常,成为师生教与学的得力助手。该校计算机教师呼德尔深有感触:“如今,我们只需向AI提供基本的教学思路和素材,就能快速生成完整的流程规划,甚至开发出网页小程序,提

供更完善的教学设计方案。”这种“教师+AI”的协同备课模式,不仅极大提升了备课效率,更拓展了教学的深度与广度。

据悉,该校自2023年开始利用人工智能开展精准教学,并于今年年初成功孵化出三门成熟的校本课程。在自主能力提升课上,学生借助AI梳理知识薄弱点;在写作能力提升、智能硬件设计与AI工具应用等实践课程中,学生们与AI对话,将创意转化为可落地的作品。

据该校校长刘绪才介绍,学校已构建起聚焦拔尖创新人才培养的多元融合课程体系,并着力打造“学习型、研究型、创新型、实干型”教师团队。同时,对内打破学科壁垒,对外积极与高校、科研院所深度合作,

形成开放融合的办学生态。今年,在赛罕区政府的支持下,学校还合作建设了初中部,新增优质学位,切实惠及周边居民。

在“人才强教”战略引领下,近五年,呼和浩特市新增公办教师3000余名,师生比优化至1:7.3。通过组建名师工作室、教研工作室,培养专家型教师,并积极探索集团化办学,创建了一校多区、“名校+分校”“名校+帮扶校”“高校+附属学校”四种集团模式。截至目前,全市已组建教育集团87个,涉及学校157所,惠及超过55%的学生,有效扩大了优质教育资源的覆盖面。

北京一零一中呼和浩特分校、呼和浩特市第一中学实验学校等学校通过引进首都资源,探索学段衔

接贯通等方式,努力打破区域教育资源壁垒,充分发挥示范引领效应。

教育均衡的视野,正从校内、城区内延伸至城乡之间。“十四五”期间,呼和浩特市累计下达专项资金3966万元,用于改善城乡办学条件,着力缩小城乡学校差距。土默特左旗第一中学校长郝跃珍表示,将深化与内蒙古师范大学附属中学的“手拉手”合作共建,细化学校管理、教学改革等工作,推动数据驱动的精准教学与科学决策。

精准教学与协同育人的结合,已成为提升育人实效的关键路径。目前,全市中小学、幼儿园已100%成立家长委员会,家校社联动机制日益健全,建成社区家长学校357个,覆盖率达到97%。

呼和浩特市第二十六中学校长郝文明介绍,学校致力于实现因材施教的高质量发展。“我们已初步建立学生成长档案,下一步将细化动态数据,跟踪学习进展。同时,系统开设家长学校周末家庭大讲堂,提升家长育人能力,并积极链接社区与社会资源,构建更加完善的学校社会协同育人保护网。”

从拔尖人才培养到人工智能融合,从教师成长到课程创新,从集团化办学到城乡教育一体化,首府各中小学的规划虽各有侧重,却始终同向而行。展望未来,呼和浩特市将继续深化对发展现状的理解,精细研究瓶颈问题,积极探索突破路径,持续推动首府教育事业向更高质量、更高水平迈进。

首府:用心守护青少年健康成长“心”世界

●本报记者 若谷 文/图



回民区南马路小学主校区的学生们进行沙盘团辅体验



呼和浩特市桥华学校举办“心灵‘剧’会 剧暖青春”心理戏剧节活动



呼和浩特市心理健康教师集体备课成果展示

近年来,呼和浩特市精准施策、多点发力,通过创新校园实践、加强师资建设、推动家校社协同、构建长效机制等多维路径,系统构建起全方位、立体化的青少年心理健康防护体系,扎实推进心理健康教育工作,用心守护青少年健康成长的“心”世界。

在回民区南马路小学主校区的心理教室里,几名女生正将写满心里话的信件投入信箱。心理教师张珍仔细阅读每封来信,初步把握学生心理状态后,引导她们开展沙盘游戏。通过观察学生对沙具的选择、摆放逻辑及互动方式,张珍能够敏锐捕捉其心理轨迹。游戏结束后,她会随即开展“一对一”心理疏导,以专业方法帮助学生缓解压力、卸下负担。

像南马路小学这样的心理健康教育模式,已在呼和浩特市各中小学规模化推广。各学校根据不同年龄段学生的实际情况,采取差异化教育方式。针对小学阶段学生情绪表达能力尚不成熟的特点,各校摒弃“一刀切”模式,遵循儿童心理发展规律,通过具体化、体验式的教学设计,开展更具针对性的心理健康教育,让心理关怀更贴合小学生的认知特点与表达习惯。

“我们的关爱室每天定时开放,学生们有烦恼就会来这里玩玩沙盘,说说心里话。”张珍说,“作为小学心理教师,我会根据学生的心理发展需求,设计有趣的绘画心理课堂,通过游戏、活动等方式,让学生在轻松愉悦的氛围中培养积极心理品质。”

11月1日,呼和浩特市桥华学校举办了“心灵‘剧’会 剧暖青春”心理戏剧节活动。学生们通过自编自演的剧目,呈现“刷题”困境、精神内耗等中学生普遍面临的成长议题,引发广泛共鸣。该校心理教师晓敏介绍:“我们鼓励学生围绕校园生活自由创作,内容涵盖人际交往、情绪情感、人格发展及社会热点等。全班同学共同参与,即便是负责道具或扮演小角色,也能在过程中潜移默化地接受心理健康理念。这种形式深受学生欢迎,有助于他们在良好氛围中实现自我探索与成长。”

针对中学生成长中的心理困惑,呼和浩特市不断创新教育形式,开展“阳光心灵”系列活动,包括312场专题讲座、1678次团体辅导,并推出“心理剧创编”等形式,组织开展全市中小学心理情景剧展演,实现学校全覆盖。

为提升心理健康教育的专业水平,呼和浩特市教育教研中心近日在赛罕区大学路小学举办了小学心理健康教育集体备课活动。赛罕区心

理教研团队围绕“送你一朵小红花”主题,进行了展示课、说课及微讲座。活动通过线上直播向全国推送,为心理教师在亲子、师生及同伴关系辅导方面提供了可操作的实践方法。“这次活动为我们一线教学提供了专业而有效的指导,具有很强的实操性。”参与活动的大学路小学专职心理教师夏雪说。

近年来,呼和浩特市持续加强心理健康教育师资队伍。截至今年上半年,已举办15期专题培训,覆盖教师2000余人,实现100%中小学开设心理健康课程,部分学校还融入生涯规划内容。目前,全市每所学校至少配备1名专职心理健康教师,心理咨询室建设不断完善,并引入精神卫生机构与高校团队,为心理危机学生提供“1+1”帮扶服务。

仅靠学校难以搭建完善的心理安全防护墙,呼和浩特市积极推动家校社联动,将心理健康服务延伸至社区。近日,北京一零一中呼和浩特分校初二年级学生走进北苑社区,参加“让青春更有力量”心理健康专题讲座。国家二级心理咨询师沙其尔以“情绪的来源”为切入点,结合初中生身心特点阐释积极心理学,并通过互动讨论、品格优势问卷等形式,帮助学生掌握情绪管理方法、发现自身潜能。这种家校社协同模式,将心理健康服务延伸至社区场景,构建起无死角的防护网络。

家庭教育同样是心理健康教育的关键一环。“以前孩子熬夜玩手机,我只会发火抢手机,现在我学会了先控制情绪再温和沟通。”学生家长徐女士曾因孩子熬夜玩手机而斥责抢夺,导致亲子关系紧张。得益于学校联合市妇联、家庭教育服务指导中心举办的家家家风读书会,她学会了调控情绪、与孩子温和沟通,亲子关系也逐渐缓和。

为帮助家长树立科学教育理念,呼和浩特市构建了“两站、一校、一平台”心理健康教育长效机制。市心理辅导站面向学生及家长提供课程、情景剧、沙龙、讲座、公益直播、个体团体辅导等心理服务。今年成立的“同心圆”工作站,联合卫健、高校、医院组建50人专家团队,每周为青少年及家长提供公益心理咨询服务。“市家长学校总校”今年已送课110节,涵盖亲子关系、学习方法指导、心理健康等家庭教育关键领域,覆盖家长、教师、学生各1.3万余人次。各中小学还通过家长会、线上线下讲座等形式,开展家庭教育培训176场,有效打通家校共育“最后一公里”。

教育时评

春秋假,收好这份「季节的礼物」

闫伊乔

“3天秋假加上周末,刚好凑成一个‘小长假’”“我想去北京爬长城”……听到“喜提”秋假的消息,广东佛山一所小学内,同学们脸上的笑容藏不住,纷纷计划着要出门玩。

什么是春秋假?

今年以来,中办、国办印发《提振消费专项行动方案》明确,鼓励有条件的地方结合实际探索设置中小学春秋假;商务部等9部门印发《关于扩大服务消费的若干政策措施》提到,在放假总天数和教学时间总量保持不变的情况下,鼓励有条件的地方结合气候条件、生产安排、职工带薪休假制度落实等因素,科学调整每学年的教学和放假时间,探索设置中小学春秋假。

各地实践随之展开:浙江宁波推行春秋假各3天,原则上春假衔接“五一”,今年秋假在11月12日至14日,组成“专属小长假”;湖北恩施规定,春假和秋假时长均不少于1周,原则上与法定节假日或双休日衔接。

那些曾经可能“错过”的季节意趣,藏着生动的教育养分。春日里草木生发,正是带孩子亲近自然、感受生机的好时候;秋日里果实挂满枝头,孩子可以在风吹稻浪中读懂丰收、劳作的深意。当假期从集中休整转为分段探索,家长带着孩子“错峰”走进田野阡陌、文博展厅,行走祖国各地,把读万卷书与行万里路有机结合,这便是一份促进亲子关系、开展素质教育的“礼物”。

学生“喜提”假期的同时,文旅市场也跟着热闹起来。“春秋假衔接传统假期,玩得更从容了”“订票压力减小,行程安排更方便了”……不少家长表示,错峰给了假期更多样的“打开方式”。作为优化假期结构的探索之一,春秋假对提振消费的影响,涉及消费时间再分配、需求结构升级与区域经济平衡的系统性影响。

探索设置中小学春秋假,不只是增加几天假期。有家长担心,孩子自制力较差,刚开学收心就面临放假,学习状态可能受影响;有网友在社交平台留言,双职工家庭孩子独自放假在家,没人看管还可能沉迷电子产品;也有老师表示,不少家长因请假难选择托管,一些学生难有出游机会。

如何放好假?多地根据自身实际开展探索。新疆乌鲁木齐将假期与地方特色、体育锻炼相结合,设置“雪假”,为学生提供免费滑雪机会。广东深圳龙岗区外国语学校推出“我的秋假我设计”项目式学习,引导学生做假期的“主理人”……

让孩子们假期过得有意思、有意义,背后蕴含着因地制宜、多方协同的考量。针对部分家庭孩子无人看管的问题,可科学开放图书馆、实验室、操场等场所,为学生提供阅读指导、文体活动、兴趣拓展等服务。家长也应跳出“假期必须学点什么”的焦虑,鼓励孩子在旅行中学会规划,在实践中懂得协作,在自由探索中全面发展。

假期的价值,应回归育人初心。它可以是田间地头的劳动课,是文博场馆的历史课,也可以是互相陪伴的亲子课。从这个角度出发,无论是春秋假还是日常时光,让孩子在多元体验里长见识、明事理、强本领,不把孩子困在题山书海中,才是教育本该有的模样。

(据《人民日报》)