

立德树人守初心 “三自”聚力促蝶变

——三门峡市第三高级中学育人实践探索综述

三门峡市第三高级中学作为一所区域内薄弱高中,面对学生基础薄弱、学习动力不足的现状,始终秉持“努力即优秀,进步即成功”的育人理念,以课改深化“三自”内核,以德育强化“三自”实践,探索出一条适合自身的育人路径。

育人思想:以德树人为根

坚守教育初心,锚定育人方向。该校全面贯彻党的教育方针,将“立德树人”融入教育教学全过程。建立“学生个人量化考核”动态评价体系。

构建“生涯赋能+多元成长”育人生态,创新实施“学业证、才艺证、体育运动特长证、志愿者服务证”四证标准评价体系。

心理健康护航成长路。开展“课程+活动+咨询”特色活动,实施动态心理检测机制,为“四证”目标设定提供科学依据。社团活动搭建展示平台,多元认证点亮成长,使学生发挥所长,获得认可,拥抱自信。

将“三自”教育与“努力即优秀,进步即成长”育人准则双向贯通。以“自

立”破除被动依赖,通过生涯规划课程、分层学习路径设计,唤醒“我要学”的内驱力。以“自律”保障进步过程,培养学生时间管理、过程坚持的习惯,让“坚持做”成为成长常态。以“自强”升华成长价值,依托动态评价与成长档案,塑造“我能行”的信念根基。

实践路径:双轮驱动夯根基

课改实践,以“双主体”和“大课时”为核心,夯实“三自”根基,让努力有路径、进步有舞台。教师是教学主体,通过“三备三研”导学案(备学生盲点、备教材难点、备生活链接点),将复杂知识转化为阶梯式任务。学生是学习主体,在“进步”中收获自信。

课堂设置“自主预习—合作探究—展评反思”三个环节,且融入“三自”行动指南,预习阶段强调自律规划学习步骤,探究环节鼓励自主解决问题,展评环节倡导自强突破表达障碍。

以分层帮扶落实“成长”。弹性作业设计,推行“必做+选做+创做”模式,同时将“三自”精神融入作业评价。

“大课时”制,以“学思行”一体化设计,让进步看得见、可持续。课时整合为常规课60分钟和高三复习课90分钟,构建“学—思—创”三阶递进模式。

德育实践,“三自”习惯养成活动,强化知行合一。开展月度主题活动分层推进:思想认知深化月(3月),爱国主义讲座、班会,厚植家国情怀。生活感知实践月(4月),急救培训、社区志愿服务,强化社会责任。学习求知赋能月(5月),跨学科竞赛(语文+历史、数学+物理联动命题),激发辩证思维。成果总结展示月(6月),“三自”成果展、家长开放日、表彰大会,形成“学校—家庭—社会”育人闭环。

特色创新:打造育人新范式

课改“双引擎”——“双主体课堂+大课时制”。双主体课堂即教师为“努力”铺路,学生为“进步”行动,课堂成为师生双向赋能的场域;大课时制即突破碎片化学习,实现“努力在课堂扎根,进步在当下发生”。

德育“四联动”——“顶层设计+活

动分层+家校社协同+动态评价”。顶层设计:校长领衔领导小组,确立“低起点、慢节奏、高参与”原则;月度活动覆盖思想、学习、生活全维度;联合司法部门、社区、家长委员会,降低活动成本,扩大实践范围;动态评价体系记录成长轨迹,让“三自”成果可量化、可展示。

育人成效:绽放生命之光

学生成长,从“低头沉默”到“抬头闪光”。学习焦虑率下降35%,课堂主动发言率提升65%;“三自”行为达标率有所提升。

学校影响,从“薄弱校”到“发光体”。市三高作为湖滨区中学城乡一体化教育联盟总校,将发挥自身优势,为区域教育质量提升贡献力量。

教育是农业,需要深耕细作;课改是修行,需要坚守初心。以“三自”教育铸就精神脊梁,以课改“双引擎”夯实成长根基,用“努力即优秀,进步即成功”的信念,让每一朵“苔花”绽放出牡丹的绚烂! (三门峡市第三高级中学常务副校长 唐冬梅)

『三自』教育助高考备考质量提升

灵宝市第一高级中学 高三二二班班主任 梁飞鸿

“三自”习惯养成教育以“自立、自律、自强”为核心培养目标,通过系统性活动设计促进学生全面发展,落实“立德树人”根本任务。其内涵聚焦思想认知、学习求知与生活实践中的自主能力培育;自立强调独立人格与生活技能的养成,如自我管理、劳动实践等;自律通过规则意识与行为规范引导学生形成高效学习习惯;自强则注重激发创新思维、抗挫能力及终身学习动力,为全面发展奠基。这一教育体系以价值观塑造、习惯养成、能力提升为三大核心维度,立足“立德树人”根本任务,致力于为学生幸福人生奠定基础。

当前高中学生普遍存在三大短板。目标模糊与动力衰减:部分学生缺乏主动规划能力,内生动力随备考周期延长逐渐衰减;临界生(本科线上下浮动学生)群体更易因成绩波动产生“躺平”或“假装努力”等消极心理。时间管理低效与情绪内耗:少数学生表现为“伪勤奋”,盲目延长学习时间却忽视效率提升,考试焦虑引发的失眠、逃避分析等行为加剧“焦虑—低效—更焦虑”的恶性循环。实践能力与抗挫韧性薄弱:过度依赖教师解题模板导致自主构建知识体系能力不足,模拟志愿填报跟现实现象暴露生涯规划缺失。

针对上述问题,以“三自”教育重构备考路径。筑牢精神根基,通过“战局思维”绑定日常努力与终极目标,以进步体验激发内驱力。例如,在每周班会中嵌入“目标可视化”活动,引导学生绘制个人进步曲线,用阶段性成功体验打破焦虑幻觉。建立“时间管理日志”,要求学生以15分钟为单位记录学习轨迹,教师每日反馈效率评分,逐步形成稳定学习规律。设计“自强阶梯计划”,分层突破目标:清北冲刺队主攻压轴题创新解法,开展跨界融合题训练(如数学与物理综合建模);985稳定队强化中档题速解技巧,通过“规范答题红黑榜”提升审题精准度;211保障队狠抓基础题满分率,实施“小题零失误”举措,避免重复失误。精准靶向突破,建立动态梯队调整机制,依托作业与模拟测试数据为每位学生建立“学科短板档案”,重点标注“你以为会实际常错”的题型。推行“三自”评分体系,将解题方法创新性(自立方)、答题步骤规范度(自律分)、难题突破完成度(自强分)纳入日常考核。文综主观题实施“要点关键词提取法”,训练30秒内标出材料核心信息的能力。

教师团队转型为自立引导者、自律监督员与自强激励师三重角色:精讲限时20分钟/课时,课堂重心转向思维引导,如物理课采用“问题链教学法”激发自主探究;实施“考后24小时面批制”,针对错题进行“归因分析—方法重构—同类题强化”三步干预;每周跨科会诊联合学科教师与家长,分析学生心理与学科优劣势,制定“强科更强、弱科不强”策略。同时关注学生心理变化,通过抗挫教育和每日精神鼓励强化信念。

当自立成为深化思维优势的精神引擎,当自律化作突破认知瓶颈的攻坚利器,当自强熔铸为冲刺顶尖学府的信念灯塔,“三自教育”便能释放“头雁领航+群雁振翅”的协同效应。

深耕“三自”教育沃土 培育德才兼备新人

卢氏县第二小学校长 张志娟

卢氏县第二小学现有59个教学班,3400名学生、176名教职工。在市委、教育局的悉心指导下,该校确立了“培养具有自立能力、自律品格、自强精神的时代新人”核心目标,构建了“五育融合 三自贯穿”的育人框架。

打造“三自”文化阵地 构建浸润式育人场域

该校极力打造环境文化,让每一处空间都传递“三自”声音。创编《自立歌》《自律谣》《自强赞》系列校园童谣,以“课前一首歌、路队一首谣”的形式,让“自己的事情自己做,集体的规则记心间,困难面前不低头”的朗朗童声浸润校园。评星树范,点亮身边的榜样灯塔。每月评选“自立小能手”“自律小兵兵”“自强小勇士”,在班级文化墙设立“三自”成长榜,动态展示学生的进步与成就。搭建家庭“三自”实践平台,发布“周末家务清单”“假期自主管理手册”,让家长成为“三自”教育的同盟军。

课堂文化让每一堂课都浸润“三自”精神。体育课,“千人武术操”“戏曲操”刚柔并济,培养自强体魄,磨砺“坚持不放弃”的意志;语文课,诗词大赛演讲活动积淀自律,让学生在字斟句酌中领悟“厚积薄发”的真谛;数学课,魔方速算、实践建模激发自立思维,在独立探究中感受“突破自我”的喜悦;真正实现“科科有‘三自’育人‘小气候’”,为活动开展提供理论支撑。

五是构建家校协同育人机制。利用家长学校开设“三自”教育课程,建立家庭实践反馈机制,真正做到全面共育。

六是加强资源建设,德育处开发《三自成长手册》,后勤处建设校园劳动实践基地,教导处建立校友导师资源库,形成多处实践育人网络。

经过一个学年的探索实践,培养全体学生“自立、自强、自律”综合素养,促进学生健康成长和全面发展,成为全体直中人的初心与使命。未来,渑池县县直中学将进一步优化和完善“三自新人”模式,让自立、自强、自律成为向上流动的阶梯,让那些渴望登高望远的学子们梦想成真。

息候课,端正坐姿三件事,“整洁卫生”“整理书包大赛”“系鞋带比赛”等小事入手,开展“礼仪之星”“习惯标兵”“儒雅餐厅”“雅美寝室”等评选活动,将“三自”教育分解为“每日可完成、每周能坚持”的微行动,让“三自”品格在细节中萌芽,在坚持中生长。

强化“三自”实践 打通知行合一通道

研学实践,行走中的“三自”修炼场。依托县域红色资源(烈士陵园、红25军军部旧址)和实践基地(科技馆、劳动农场),设计“三自研学课程”,学生自主制定研学计划、整理研学物品(自立);自觉遵守团队纪律,积极参与探究任务(自律);独立撰写研学报告、分享实践感悟(自强)。在烈士陵园,学生缅怀先烈,肃然起敬;在科技馆,学生自主完成机器人编程挑战;在劳动实践基地,学生亲手种植养护,感受“一粥一饭来之不易”。研学路上,从知识转化为能力。

自主管理,岗位上的“三自”责任岗。成立“弯弯腰小队”“文明引导队”等学生自治组织,设置100余个校园责任岗,学生自主申报、竞聘上岗,在纪律监督、自主维护、活动组织中体验“自我管理、自我服务、自我教育”。

社会服务,奉献中的“三自”试金石。组织走进敬老院、文明城市创建、社团作品义卖等社会实践活动,让学生在服务社会中深化“三自”内涵。

目前,该校“三自”教育初显成效,整理书包大赛、系鞋带比赛成为校园传统项目;学生课堂专注度大幅提升,自律意识明显增强;“儒雅餐厅”实现“食无浪费,盘无余”,“雅美寝室”成为自律生活的缩影。未来,该校将继续以“自立”为桨,划开成长的波澜;以“自律”为舵,校准前行的方向;以“自强”为帆,驶向梦想的远方。

“三自”赋能助成长

陕州外国语学校校长 杨绍斌

教育之道,立德为先。近年来,陕州外国语学校始终秉持“为党育人、为国育才”的初心使命,将“做最好的自己”校训与“五好”(好品行、好习惯、好志趣、好身体、好成绩)成长目标有机融合,创造性落实《三门峡市中小学生学习自立、自律、自强习惯养成行动方案》。通过构建“三自”育人体系,致力于培养既有中国根基,又具有国际视野的新时代少年。

目标导航,点亮“三自”成长灯塔。在育人蓝图设计中,该校中小学部协同联动,构建了三维成长坐标:思想认知维度——培育眼中有光、肩有担当的追梦少年;学习求知维度——锻造善用时间、主动求知的学习主人;生活实践维度——塑造热爱生活、自立自强的时代新人。

实践创新,搭建“三自”成长阶梯。以21天自主成长计划为支点,构建了螺旋上升的实践体系:3月自立定标、自律对标、自强践标;4月自立巩固、自律进阶、自强蓄力;5月自立深化、自律强化、自强突破;6月“三自”融合、成果绽放。

立·启思明志。“三自”主题班会:通过深度对话,激发成长内驱力,让学生从“他律”走向“自立”,在目标设定中明晰人生航向。“三自”主题黑板报:以律正己,以主求新,以强致远,通过创意表达强化自立意识,让“自己的事情自己负责”成为学生的坚定

信念,塑造积极向上的精神风貌。

律·砺行致远。“三自”运动会:在规则与挑战中磨砺意志,让自律不仅体现在赛场上的拼搏,更延伸至学习与生活的每一处细节。适应性训练:在压力情境下锻炼情绪管理能力,让自律成为应对挑战的基石,提升逆境中的适应力。

自·强·躬行践履。在行动突破中成就卓越。21天成长计划:以微小行动积累巨大改变,让自强精神在日复一日的坚持中扎根。习惯养成 铸就未来:整理书包挑战赛:从细节入手培养条理思维,让自强始于“扫一屋”。内务整理挑战赛:在生活自理中磨炼耐心与细致,让自强从理念落地为行动,真正赋能未来生活。

协同育人,凝聚“三自”教育合力。教师转型:从经师到人师,让每位教师都成为“三自”教育的践行者;家长赋能:通过家校共育平台,让家庭教育与学校教育同频共振;社会协同:整合优质资源,为学生成长搭建更广阔的实践舞台。

育人是一项系统工程,需要持之以恒的坚守与创新。未来,陕州外国语学校将继续完善这一育人体系,努力培养更多立得住、行得稳、走得远的时代新人,为基础教育高质量发展贡献智慧与力量!

自开展“三自”习惯养成教育活动以来,渑池县县直中学积极探索新课程改革背景下思政工作和德育工作深度融合的有效途径,遵循“分阶递进、知行合一”原则,开启“三阶三季六保障”培养模式的“三自新人”实践。

“三阶”分层培养。围绕学生成长特点,该校采用“七年级自立筑基、八年级自强固本、九年级自律提升”三个梯度,落实“三自”教育,使学生形成适应社会发展的必备品格和关键能力,为学生成长奠定坚实基础。

“三季”习惯养成。结合学年教学周期,设置“9月开学季、10月至次年4月成长季、次年5月至次年7月收获季”三个阶段,分年级开展相应的主题活动,将对学生的“三自”要求内化为其核心素养,外显为其良好的行为习惯。

七年级主题自立启航。9月为生活自立月,班级内开展“我的书包我整理”评比,年级开展班级内务技能大赛;10月,班主任组织织学生制定《个人学习规划手册》;11月,开展班级学科笔记漂流活动;12月,开展错题本制作比赛。次年3月,开展“今

实施阶梯培养 深耕“三自”教育

渑池县县直中学校长 上官海啸

今天我当“家”周末实践活动;4月,开展家庭劳动打卡计划(每日30分钟);5月,开展校园公益岗体验日;6月,开展年级“三自”教育成果博览会,展示家庭劳动记录、时间管理手账等。

八年级主题自强启智。9月,开展班级自治2.0计划,每月最后一周班会发布《班级治理白皮书》;10月,开展励志主题教育“自强人物”故事演讲赛;11月,开展家庭经济实践周活动,班级内举行“每周采购优化方案”设计比赛;12月,实施学科自律实践,推行无监督自习课。次年3月,开展班级马拉松接力赛;4月,开展“21天极限突破计划”,每日跳绳1000个,数学每日一题攻坚;5月,开展我的“三自”故事演讲比赛;6月,开展年级“三自”教育成果博览会,展示全年活动成果案例。

九年级主题自律提升。全年贯穿开展“21天自律养成”计划,每月一轮。对学习效能自我监控表开展日清、周结、月评。10月,举办“十年后的我”主题演讲赛。次年3月,开展百日冲刺行动,每日学习清单打卡,同伴监督互助。

“六保障”特色支撑。为保障“三自”育人落地见实效,学校邀请专家与教师、家长一起研讨“三自”习惯养成教育模式,形成了六项特色支撑活动。

一是德育处成立“成长银行系统”,为每一名学建立数字账户,以“自立币”“自强卡”“自律章”的形式记录成长积分,每月兑换学习、活动资源。

二是对学生采取三维度评估,行为观察占30%,个人成长档案占40%,多元测评占30%,摆脱唯分数论,让学生在成长中多了

随手拍

近日,三门峡市第三实验小学组织学生走出校园开展社会实践,秉持自立理念,从原料准备、摊位布置到奶茶制作、售卖,全程由学生自主筹备。活动中,学生严格把控产品质量,以热情礼貌的态度待客,将课堂知识融入生活,生动展现了“三自”教育的独特风采与育人成效。图为售卖奶茶现场。

杨光 董晓阳 摄



伯阳少年“三自”颂

序

我是伯阳好少年,葵苑育人德为先。七大场域做引领,化为成长小切片。自立自律又自强,“三自”教育谱新篇。谱新篇!

德育与学生篇

迎着朝阳进学校,服装整洁领巾飘。品德修养树心间,自立自强志比天。友善互助如春暖,自律言行似玉鲜。德智体美齐发展,劳动之路勇争先。

教学与课堂篇

晨读声朗惊栖鸟,笔尖沙沙耕墨涛。自主学习深思考,积极发言多动脑。勤思敢问破迷雾,合作探究智慧高。书山自有青云路,“三自”为梯梦可昭。梦可昭!

食宿与生活篇

环境卫生人人讲,每天值日能做到。生活技能显身手,班务内务整理好。各种电器有人管,爱护公物品质高。排队就餐讲文明,无声光盘美德韶。

安全与健康篇

遵守校规和校纪,不去追逐不喧闹。安全警钟时刻敲,自救互救有高招。做操站队快静齐,动作到位有力道。集体活动讲秩序,队形队列展风貌。展风貌!

心理健康与辅导篇

心理防线要筑牢,自我调节情绪高。压力烦恼能疏导,乐观心态常拥抱。遇到挫折不气馁,与人相处不争吵。和谐人际共营造,心灵花园绽春苗。

家校社协同篇

家庭学校社会联,携手并肩育精英。家长言传又身教,老师教诲记心田。社区活动常参与,实践锻炼志更坚。“三自”精神同传递,美好未来在眼前。在眼前!

校园文化篇

校园文化氛围浓,活动多样乐无穷。文艺表演展风采,体育竞赛气势雄。社团活动兴趣广,科技创新思路通。自信展示才华显,团结拼搏建伟功。

综合篇

人生之路乐芬芳,无惧风雨和风霜。向下扎根练本领,向阳生长耀光芒。“三自”精神心中藏,热爱祖国不能忘。“三自”精神伴我行,未来之路更辉煌。更辉煌!

跋

伯阳学子志气高,“三自”教育显成效,各种素养齐发展,德才兼备步云霄!

(吴俊峰 段妍)