

# 我州各校认真落实作业管理“十条硬规”

□ 记者 蔡亮 杨福寿 通讯员 罗兴武 鞠强

近日,云南省教育厅出台《进一步加强义务教育学校作业管理十条措施》,聚焦作业“量、质、管、评、责”关键环节,对作业时长、设计、批改、监管等多个方面作出刚性要求。我州各义务教育阶段学校第一时间对照规定要求,优化作业管理模式,严控作业总量,提升作业质量,让学生从作业负担中解脱出来,拥有更多自主发展的时间。

走进大理州实验小学,教室黑板上每日公示的作业清单清晰明了。学校打造了层级清晰、全程可控的作业管理体系,建立由班主任统筹、年级组

把关、教务处督查的三级作业管理机制,层层压实责任。班主任每日协调语文、数学、英语的作业总量,年级组长每日做好作业监控记录,精准防控各科作业叠加超标。大理州实验小学教导主任李玲燕介绍:“我们教导处会不定期抽查作业量、内容及批改情况,并将作业管理纳入教师教育教学工作考评管理,以常态化监管确保政策落地见效,真正做到让学生负担轻、学得活、能力强、后劲足。”

在弥渡县弥城中学,“周三无作业日”学生不把书包带回家,其余时间书面作业不超过90分钟,确保学生有充足的睡眠时间。校长何贵说:“让学生有更多的时间去参加体育锻炼、户外

活动、家务劳动,真正让学生身心放松,由被动学习转化为主动学习,才能迸发出更强的学习内驱力。”

新规带来的变化,孩子们感受真切。大理州实验小学学生杨李予说:“现在我每天的作业大部分在课后服务时间就能完成。星期三是我们的无作业日,回家后我有充足的时间看书、运动、帮爸爸妈妈做家务,还能和家人一起聊天、散步。我觉得学习更轻松了,这样特别好。”弥渡县弥城中学八年级学生周心瑜也分享了自己的变化:“课外我每个周末有了更多的时间去做自己喜欢的事情,比如和朋友约着一起去散散步、逛逛街,或者是去打一场酣畅淋漓的篮球赛。在家里我有

了更多的时间参与家务。”

减负政策不仅让学生受益,也让家长松了一口气。弥渡县弥城中学学生家长鲁鸿萍感慨道:“孩子现在每天晚上9点前就能全部完成作业,睡眠时间也有了保证。他每天回来都会和我们说一说学校里的事,让我们有机会了解他的学校生活,也降低了我作为家长的焦虑感。”

从“作业负担”到“成长赋能”,新规为义务教育阶段作业管理划定了清晰边界。我州各校将持续深耕作业改革,细化落实各项要求,在减轻学生作业负担的同时,不断提升教育教学质量,助力每一位孩子健康成长、全面发展。

## 永平县——

# 落实学校课业“减法” 做好学生成长“加法”

□ 通讯员 段先武 刘志鑫 孙 雯 早 永 续

今年3月以来,永平县深入践行“健康第一”的教育理念,在义务教育阶段学校全面推行“周三无作业”制度,以学校课业“减法”换来学生成长“加法”。

“‘周三无作业日’,不仅是减负增效的具体行动,更是从关注分数转向关注人的教育回归。”4月15日,永平县思源实验学校校长马维娅为“周三无作业日”点赞。

永平县教育体育局统筹部署,各中小学校第一时间发布《告家长书》,向家长传递“健康第一”的育人理念。

周三,小学阶段不布置作业,初中阶段不留书面家庭作业,鼓励学生利用课余时间参与运动、阅读、兴趣培养与家务劳动,在快乐中收获成长。

制度落地,学生卸下了课业重压,身心得以舒展。一张张灿烂的笑脸,一个个欢快的身影,成为校园里最动人的风景。“没有了作业负担,放学后我可以自己安排时间,做更多自己感兴趣的事。”思源实验学校四年级学生李穆诗涵的话,道出了无数学生的心声。三年级的黄国栋也开心地说:“周三没有作业,我最期待的就是和家人一起运动。这一天不仅让我开心,还让我更有精神迎接后面的学习。”

“永平一中组建了阅读、象棋、篮

球、舞蹈、书法、绘画、电影、无人机等兴趣社团,助力学生放松心情,开阔视野,健康成长。”永平一中副校长、初中部执行校长王文文介绍,学校注重引导学生科学规划时间,让“周三无作业日”更具意义、更有价值。

减负不减质,松绑不松劲,“周三无作业日”成为学生综合素质提升的“黄金时间”。各中小学校结合自身特色,创新开展各类实践活动,引导学生从被动学习向主动成长转变,在各自热爱的领域里挖掘潜能、绽放光彩。“思源实验学校把‘周三无作业日’与特色课后服务深度融合,既做好课业负担的‘减法’,更做实综合素养的‘加法’。”马维娅说,“我们把体育、艺术与

学科相融合,已经组建兴趣社团23个,效果非常好。”

告别久坐,拥抱阳光,“周三无作业日”给了孩子们充足的时间奔赴运动场、户外场。

校园里,眼保健操节奏明快;操场上,大课间活动活力四射。思源实验学校的大课间活动、永平一中的劳动实践、曲阳完小的民俗游戏、瓦金完小的民族打跳,各学校丰富多彩的活动让“防近视”“强体魄”不再是口号,而是生动的日常。

如今,在永平的校园里,周三不仅是“快乐日”,更是“亮眼日”。这一天,孩子们跳出健康,跑出活力,点亮了属于自己的幸福时光。

# 理性看待“无作业日”

□ 熊志坚

随着“双减”政策深入推进,“无作业日”作为校园作业改革的创新举措,逐渐走进中小学。这一举措并非简单的“取消作业”,而是教育理念的一次优化调整,唯有理性审视、科学实施,才能真正发挥其育人价值,让减负与成长并行不悖。

推行“无作业日”,核心目的是减轻学生过重课业负担。当下,部分学生被过量、机械、重复的作业包围,课余时间被挤占,不仅缺少休息放松、亲近自然的机会,更长期处于高压学习状态,滋生学习倦怠,影响身心健康。过重的作业负担,违背了青少年身心发展规律,也让学习失去了原本的乐趣。设立“无作业日”,就是要剥离多余的学业枷锁,缓解学生的学习压力,还给他们专属的自由时光,让教育从“唯作业论”的误区中走出,回归呵护

学生健康成长的初心。

减负不等于减质,必要的作业不能少。作业是课堂教学的延伸,是巩固知识、查漏补缺、培养学习习惯的重要环节。适量、精准、高效的针对性作业,能帮助学生夯实课堂所学,强化知识运用能力,养成严谨的学习态度。“无作业日”是对过量、低效作业的摒弃,而非全盘否定作业的意义。教师要精准把控作业质量,精简机械抄写类作业,保留贴合教学重难点、符合学生学情的必要作业,做到减量不减效,让作业回归辅助学习的本质。

同时要清晰认知,“无作业日”并非放任自流。没有书面作业,不代表对学生毫无要求、放任不管。若是缺乏引导,学生容易陷入无所事事、沉迷电子产品的状态,反而背离减负初衷。学校要提前做好引导,明确“无作

业日”的成长导向。家长要做好陪伴监督,帮助孩子合理规划时间。家校携手划定边界,做好引导,才能让“无作业日”成为成长的助力,而非懈怠的借口。

“无作业日”的深层价值在于培养学生自主学习能力。以往学生的课余时间被固定作业填满,始终处于被动学习状态,缺乏自主规划的空间。而在无作业的这一日,学生拥有了自主支配时间的权利,可以自主梳理一周知识、整理错题,弥补学习漏洞;可以阅读课外书籍、拓展视野;可以发展兴趣爱好、参与家务实践。在自主安排、自主规划的过程中,学生逐步摆脱依赖,学会自主学习,提升自我管理能力和

说到底,推行“无作业日”就是引导学生做学习的主人。教育的最终目标,是培养主动求知、自我成长的学习

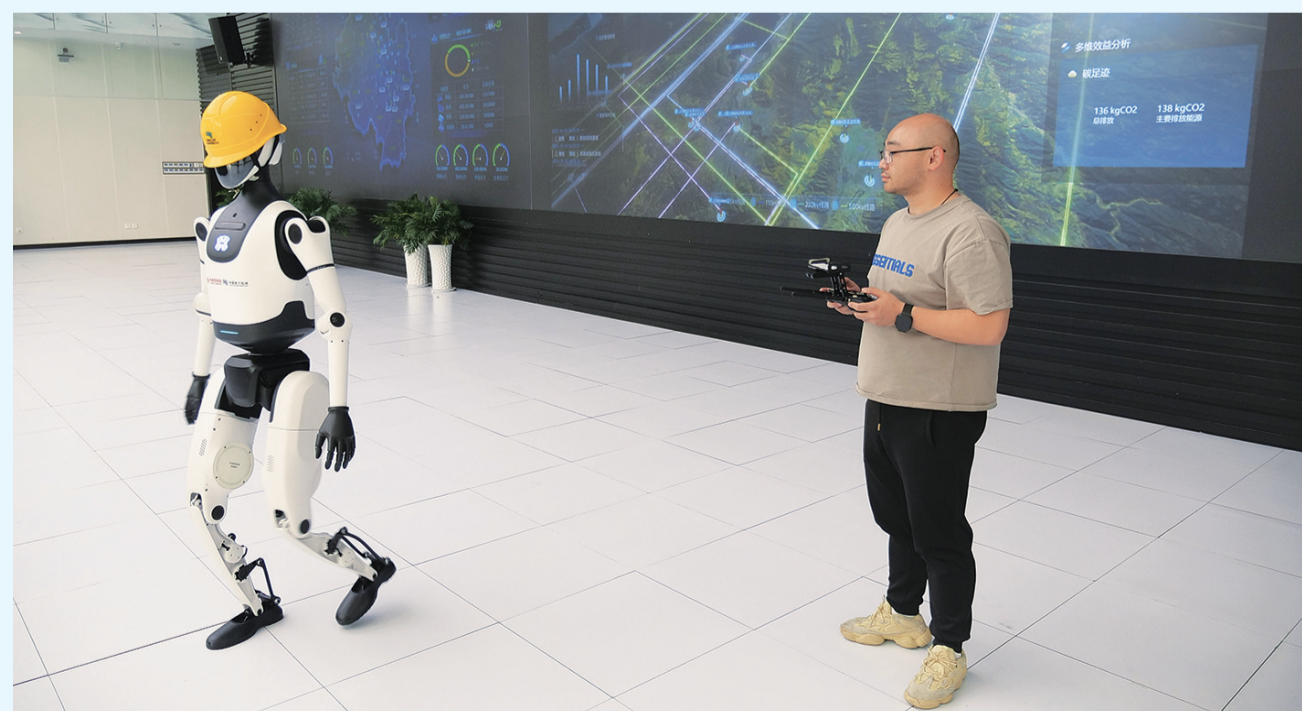
者,而非被动完成任务的“执行者”。“无作业日”打破了机械学习的固化模式,让学生从“要我学”转变为“我要学”,自主掌控学习节奏,在自由且有序的时光里探索求知,真正成为学习的主导者。

理性看待“无作业日”,既要坚守减负初心,也要把握学习底线;既要给予自由空间,也要强化正向引导。唯有找准平衡、科学落实,才能让这一举措真正赋能学生成长,让学生在张弛有度的学习生活中,实现学业提升与全面发展的双赢。

## 时评

## 大理供电局——

# 数智调度提质增效 绿电服务暖民生



□ 记者 吴开霖 田野 通讯员 沙子键 谢蕊 郭浩伟

南方电网云南大理供电局抢抓国家“双碳”战略深入实施、新型电力系统加快建设的关键时期,充分发挥滇西北清洁能源富集优势,以智能调度技术创新为核心抓手,统筹清洁能源高效消纳与民生用电可靠保障,以数智化升级筑牢电网安全防线,点亮我州万家灯火。

在南方电网云南大理供电局电力调度控制中心,搭载NWRH电力生产大模型智能调度机器人“小理”24小时不间断值守。据了解,机器人“小理”系统集成潮流计算、静态安全分析、新能源功率预测、运行风险评估等核心功能,可实时监测电网运行状态,精准整合水、风、光等多元清洁能源信息,快速预警电网异常,与新能源出力波动,全面革新传统人工监测模式。

针对设备检修、电网突发故障、新能源大发三大关键场景,“小理”依托电力专业大模型开展智能转供分析,实现转供决策从人工经验向人工智能的跨越,还能系统快速梳理电网拓扑结构,智能生成多条安全转供路径,自动完成安全校核与运行方式推演,精准推送最优转供方案及操作指令。

凭借智能转供与秒级应急响应能力,“小理”有效缩短了电网故障处置

与供电恢复时间,最大限度降低停电影响与调度操作风险,全方位筑牢供电保障屏障,以数智技术赋能城乡居民日常用电、旅游景区稳定用电和乡村产业生产用电。

据悉,下一步,南方电网云南大理供电局将持续深化数智技术与绿色电网深度融合,不断夯实滇西北清洁能源基地建设基础,以更智能、更稳定、更绿色的电力服务守护万家灯火,用心护航人民美好生活。

## 大理“三月街”

# 大理“三月街”民族节即将开幕 剑川县参赛队全力以赴精心备战



参加大理州第27届少数民族传统体育运动会的剑川选手正在刻苦训练。(摄于4月23日)

本报讯(通讯员 杨毅 赵军文/图)连日来,剑川县参加大理“三月街”民族文艺演出的参演人员及大理州第27届少数民族传统体育运动会的参赛选手正在精心排演、刻苦训练,全力备战“三月街”民族节系列比赛活动。

据介绍,剑川县将选派40余名运动员出征大理州第27届少数民族传统体育运动会,参加赛马、陀螺、吹枪、民族健身操等4个项目的角逐。

为在今年“三月街”民族节文艺展

演舞台上全方位展现剑川特有的民俗魅力和艺术风采,剑川县文艺工作者深入乡间采风,融合本土经典《泥鳅调》《麻雀调》特色曲目,精心编创了特色白族歌舞节目。

剑川县教育体育局少体校校长张四雄说:“历届大理州少数民族传统体育运动会,剑川县均取得优异成绩。参加‘三月街’民族节系列活动,既是我县民族传统文化传承成果的集中展示,也是我县深化‘体育+’融合发展战略的务实举措。”



南涧县自然资源局协同云南省自然资源厅专家,到公郎镇开展2026年度大型突发地质灾害隐患点现场复核工作。(摄于4月23日)

近年来,南涧县高度重视地质灾害防治工作,坚持预防为主和综合治理,持续开展隐患排查、动态监测和专家现场复核,精准研判灾害成因与发展趋势。同时健全群测群防体系,加强宣传培训和应急演练,不断提升群众识灾、防灾避险能力,切实筑牢地质灾害安全防线,有效防范化解自然资源领域重大安全风险,全力守护人民群众生命财产安全。

[通讯员 何建珠 赵剑 摄影报道]



调度员与智能调度机器人“小理”协同工作。(摄于4月24日)

[通讯员 沙子键 摄]

漾濞县中医医院骨干医师正在进行穴位埋线实操教学,为基层医务人员细致讲解穴位埋线的原理及操作技巧。(摄于4月16日)

近日,漾濞县举办2026年第一期中医药适宜技术推广培训班,该县70余名基层医务人员参加了培训。培训由漾濞县卫生健康局主办、漾濞县中医医院承办,根据基层医疗服务需求,重点围绕穴位埋线、中药塌渍等临床常用中医药适宜技术开展系统教学。近年来,漾濞县中医医院持续推进“中医药适宜技术推广中心”建设,构建起了县、乡、村三级中医药医疗服务网络。

[通讯员 罗武丹 摄]

## 大理州“扫黄打非”问题线索举报方式

大理州“扫黄打非”举报电话:0872-2313058

大理州“扫黄打非”举报邮箱:dlzshdfbgs@163.com