



TOKYO 2020

# 小杨倩射落首金 中国团三金“起步”

新华社东京7月24日电(记者王恒志、王沁鸥)奥运会首金爆冷的“传统”在东京依然延续。在女子10米气步枪决赛中,中国21岁小将杨倩凭借最后一枪逆转夺得本届奥运会首金。五年前遗憾错过奥运的侯志慧在女子举重49公斤级比赛中轻松摘金,孙一文在女子重剑个人赛“决一剑”惊险夺冠,中国代表团首日收获三金傲视群雄。

相比世界纪录保持者、世界排名第一等头衔拥有者,仅有一次世界级比赛经验的杨倩算得上“菜鸟”。但女子10米气步枪向来不看资历老将,过往几届奥运会,新人、“黑马”夺冠概率极高,这一次站上最高领奖台的是杨倩。这块金牌来得十分不易,最后一枪前她还落后对手0.2环,尽管她最后一枪打出整场比赛个人最低的9.8环,但对手只有8.9环,“大心脏”的杨倩以251.8环的成绩夺冠。

首金开了个好头,后面就一发不可收。五年前遗憾错过里约奥运会的侯志慧更强了,她六次试举全部成功,以210公斤的总成绩将女子举重49公斤级冠军收入囊中。这一天,她还穿着里约奥运会发的旧T恤。而五年前获得奥运铜牌的孙一文这次站到了决赛赛场上,凭借决赛中“决一剑”的“穿心”,孙一文为中国赢得历史上首个女子重剑个人冠军。

站在领奖台最高处美不胜收,但时光永远是运动员最大的敌人。东道主体操名将内村航平用一次失误结束了自己的东京奥运之旅,已是四次参加奥运会、拥有三枚奥运金牌的他:“(感觉)自己不再被需要了。”同样是四次参加奥运会,在跆拳道女子49公斤级复活赛中再度落败的吴静钰则平静地说,输给岁月,无怨无悔。在游泳赛场,三届世锦赛冠军、日本选手濑户大也在男子400米个人混合泳预赛爆冷出局,中国老将汪顺也无缘决赛。

当然,奥运赛场上也有老当益壮的典范,男子10米气步枪决赛赛场就“老将”扎堆,37岁的亚军达米尔·米凯克(塞尔维亚)和35岁的季军庞伟(中国)都是参加过四届奥运会的老将,夺冠的伊朗选手福鲁吉已经41岁了,但他只能算一名“新星”——作为一名护士4年前他才开始专业训练。

24日东京奥运会在射击、举重、射箭、跆拳道、击剑、柔道和公路自行车等项目决出11枚金牌,中国代表团首日就收获三金一铜,高居金牌榜首,其余八金被日本、意大利、厄瓜多尔等八个代表团分享。

有喜当然也有忧。中国女足在自己的第二场比赛中没能赢球,面对世界排名仅仅104位的赞比亚队,尽管王霜独进四球,她们还是以4:4与对手打平,最后一轮要迎战2019年世界杯亚军荷兰队,中国女足出线形势不妙。

其他比赛中,三人篮球女队一胜一负,男队则遭遇两连败。中国队在乒乓球、羽毛球、体操、游泳等项目都表现不错,中国体操男队以总成绩第二的身份挺进团体决赛,张雨霏以女子100米蝶泳预赛并列第一的成绩晋级半决赛。

25日中国女排将亮相东京,中国跳水“梦之队”和中国男队则将担负起夺金重任,此外赵帅在男子跆拳道、杨皓然在男子10米气步枪项目上亦有争金实力。



侯志慧

孙一文

杨倩

## 『老枪』庞伟：两年多里吃的苦值了

河北日报记者 王伟宏

7月24日,在东京奥运会男子10米气手枪比赛中,第四次征战奥运会的河北射击名将——“老枪”庞伟最终获得一枚铜牌。这是本届奥运会我国体育代表团获得的第三枚奖牌,也是河北选手获得的第一枚奖牌。由此,庞伟也成为了仅次于王义夫的射击史上获得奥运奖牌第二多的运动员。

在北京奥运会夺得男子10米气手枪比赛金牌后,庞伟又在伦敦奥运会上获得了该项目的第四名。2016年里约奥运会获得铜牌后,因为伤病,也为了能更多地陪伴家人,庞伟过上了半退役的生活,成为一名射击教练。

然而,面对即将到来的东京奥运会我国男子10米气手枪项目无人可以挑起大梁的窘境,2019年,已经两年多没有训练的庞伟,选择重新以运动员的身份回归训练场。那时,他已33岁,面临家庭、伤病等诸多问题,如何尽快恢复竞技状态很关键。

“这几年,他真的非常不容易。”庞伟在省队的教练、河北省体育局射击射箭运动管理中心副主任张胜阁说,庞伟这样的高水平射击运动员,一年的训练至少要打4万多发子弹,这还不包括只练动作不击发的训练量。

算下来,庞伟平均每天要打100多发子弹。不要以为这是件很简单的事,运动员平时训练都按比赛的节奏进行,每打一发子弹大约需要几十秒,因此每天仅实弹射击时间就要耗费两三个小时。再加上体能、心理等其他训练,有时候庞伟一天下来训练时长就有十多个小时。

这对于年轻队员可能不算什么,但对有老伤在身的庞伟来说,无疑是不小的挑战。“东京奥运会延后一年,对庞伟这样的老运动员来说需要承担的更多。”看完庞伟的比赛,河北省体育局射击射箭运动管理中心领队彭多宝第一时间送上掌声。因为她知道,能够坚持参加东京奥运会并取得这样的成绩,庞伟在背后付出了多少。

赛后接受记者电话采访时,庞伟却对自己这两年多的刻苦训练一语带过:“拿到这枚奖牌我很开心,这也是对我过去一段时间努力的肯定,两年多里吃的苦值了。”

说起我国10米气手枪项目,庞伟的话却多了起来——“刚进国家队的时候,我是最小的;而现在在国家队手枪组,我是年龄最大的。”“希望接下来有更多的运动员尽快成长起来,这样我国这个项目才有希望……”

庞伟说,东京奥运会可能是自己参加的最后一届奥运会,所以特别希望“告别演出”能够圆满,不留遗憾。7月27日,他将和国家队队友姜冉馨搭档,出战10米气手枪混合团体比赛,这是该项目首次出现在奥运会上。“为了不给朋友后腿,我也会努力拼搏。”庞伟说。

(上接第一版)落实立德树人根本任务,着眼建设高质量教育体系,强化学校教育主阵地作用,深化校外培训机构治理,坚决防止侵害群众利益行为,构建教育良好生态,有效缓解家长焦虑情绪,促进学生全面发展、健康成长。

2.工作原则。坚持学生为本、回应关切,遵循教育规律,着眼学生身心健康成长,保障学生休息权利,整体提升学校教育教学质量,强化回应社会关切与期盼,减轻家长负担;坚持依法治理、标本兼治,严格执行义务教育法、未成年人保护法等法律规定,加强源头治理、系统治理、综合治理;坚持政府主导、多方联动,强化政府统筹,落实部门职责,发挥学校主体作用,健全保障政策,明确家校社协同责任;坚持统筹推进、稳步实施,全面落实国家关于减轻学生过重学业负担有关规定,对重点难点问题先行试点,积极推广典型经验,确保“双减”工作平稳有序。

3.工作目标。学校教育教学质量和服务水平进一步提升,作业布置更加科学合理,学校课后服务基本满足学生需要,学生学习更好回归校园,校外培训机构培训行为全面规范。学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担1年内有效减轻、3年内成效显著,人民群众教育满意度明显提升。

### 二、全面压减作业总量和时长,减轻学生过重作业负担

4.健全作业管理机制。学校要完善作业管理办法,加强学科组、年级组作业统筹,合理调控作业结构,确保难度不超国家课标。建立作业校内公示制度,加强质量监督。严禁给家长布置或变相布置作业,严禁要求家长检查、批改作业。

5.分类明确作业总量。学校要确保小学一、二年级不布置家庭书面作业,可在校内适当安排巩固练习;小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。

6.提高作业设计质量。发挥作业诊断、巩固、学情分析等功能,将作业设计纳入教研体系,系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业。鼓励布置分层、弹性和个性化作业,坚决克服机械、无效作业,杜绝重复性、惩罚性作业。

7.加强作业完成指导。教师要指导小学生在课内基本完成书面作业,初中生在校内完成大部分书面作业。教师要认真批改作业,及时做好反馈,加强面批讲解,认真分析学情,做好答疑辅导。不得要求学生自行批改作业。

8.科学利用课余时间。学校和教师要引导学生放学后完成剩余书面作业,进行必要的课业学习,从事力所能及的家务劳动,开展适宜的体育锻炼,开展阅读和文艺活动。个别学生经努力仍完不成书面作业的,也应按时就寝。引导学生合理使用电子产品,控制使用时长,保护视力健康,防止网络沉迷。家长要积极与孩子沟通,关注孩子心理情绪,帮助其养成良好学习生活习惯。寄宿制学校要统筹安排课后学习生活。

三、提升学校课后服务水平,满足学生多样化需求

9.保证课后服务时间。学校要充分利用

资源优势,有效实施各种课后育人活动,在校内满足学生多样化学习需求。引导学生自愿参加课后服务。课后服务结束时间原则上不早于当地正常下班时间;对有特殊需要的学生,学校应提供延时托管服务;初中学校工作日晚上可开设自习班。学校可统筹安排教师实行“弹性上下班制”。

10.提高课后服务质量。学校要制定课后服务实施方案,增强课后服务的吸引力。充分利用好课后服务时间,指导学生认真完成作业,对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑,为学有余力的学生拓展学习空间,开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

11.拓展课后服务渠道。课后服务一般由本校教师承担,也可聘请退休教师、具备资质的社会专业人员或志愿者提供。教育部门可组织区域内优秀教师到师资力量薄弱学校开展课后服务。依法依规严肃查处校外有偿补课行为,直至撤销教师资格。充分利用社会资源,发挥好少年宫、青少年活动中心等校外活动场所在课后服务中的作用。

12.做强做优免费在线学习服务。教育部门要征集、开发丰富优质的线上教育教学资源,利用国家和各地教育教学资源平台以及优质学校网络平台,免费向学生提供高质量专题教育资源和覆盖各年级各学科的学习资源,推动教育资源均衡发展,促进公平教育。各地要积极创造条件,组织优秀教师开展免费在线互动交流答疑。各地各校要加大宣传推广使用力度,引导学生用好免费线上优质教育资源。

### 四、坚持从严治理,全面规范校外培训行为

13.坚持从严审批机构。各地不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构,现有学科类培训机构统一登记为非营利性机构。对原备案的线上学科类培训机构,改为审批制。各省(自治区、直辖市)要对已备案的线上学科类培训机构全面排查,并按标准重新办理审批手续。未通过审批的,取消原有备案登记和互联网信息服务业务经营许可证(ICP)。对非学科类培训机构,各地要区分体育、文化艺术、科技等类别,明确相应主管部门,分类制定标准、严格审批。依法依规严肃查处不具备相应资质条件、未经审批多址开展培训的校外培训机构。学科类培训机构一律不得上市融资,严禁资本化运作;上市公司不得通过股票市场融资投资学科类培训机构,不得通过发行股份或支付现金等方式购买学科类培训机构资产;外资不得通过兼并收购、受托经营、加盟连锁、利用可变利益实体等方式控股或参股学科类培训机构。已违规的,要进行清理整治。

14.规范培训服务行为。建立培训内容备案与监督制度,制定出台校外培训机构培训材料管理办法。严禁超标超前培训,严禁非学科类培训机构从事学科类培训,严禁提供境外教育课程。依法依规坚决查处超范围培训、培训质量良莠不齐、内容低俗违法、盗版侵权等突出问题。严格执行未成年人保护法有关规定,校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假假期组织学科类培

训。培训机构不得高薪挖抢学校教师;从事学科类培训的人员必须具备相应教师资格,并将教师资格信息在培训机构场所及网站显著位置公布;不得泄露家长和学生个人信息。根据市场需求、培训成本等因素确定培训机构收费项目和标准,向社会公示、接受监督。全面使用《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》。进一步健全常态化排查机制,及时掌握校外培训机构情况及信息,完善“黑白名单”制度。

15.强化常态运营监管。严格控制资本过度涌入培训机构,培训机构融资及收费应主要用于培训业务经营,坚决禁止为推销业务以虚构原价、虚假折扣、虚假宣传等方式进行不正当竞争,依法依规坚决查处行业垄断行为。线上培训要注重保护学生视力,每课时不超过30分钟,课程间隔不少于10分钟,培训结束时间不晚于21点。积极探索利用人工智能技术合理控制学生连续线上培训时间。线上培训机构不得提供和传播“拍照搜题”等惰化学生思维能力、影响学生独立思考、违背教育教学规律的不良学习方法。聘请在校内外籍人员要符合国家有关规定,严禁聘请在境外的外籍人员开展培训活动。

### 五、大力提升教育教学质量,确保学生在校内学足学好

16.促进义务教育优质均衡发展。各地要巩固义务教育基本均衡成果,积极开展义务教育优质均衡创建工作,促进新优质学校成长,扩大优质教育资源。积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设,充分激发办学活力,整体提升学校办学水平,加快缩小城乡、区域、学校间教育水平差距。

17.提升课堂教学质量。教育部门要指导学校健全教学管理规程,优化教学方式,强化教学管理,提升学生在校学习效率。学校要有序开展开展好国家规定课程,积极推进幼小科学衔接,帮助学生做好入学准备,严格按课程标准零起点教学,做到应教尽教,确保学生达到国家规定的学业质量标准。学校不得随意增减课时,提高难度,加快进度;降低考试压力,改进考试方法,不得有提前结课备考、违规统考、考题超标、考试排名等行为;考试成绩呈现实行等级制,坚决克服唯分数的倾向。

18.深化高中招生改革。各地要积极完善基于初中学业水平考试成绩、结合综合素质评价的高中阶段学校招生录取模式,依据不同科目特点,完善考试方式和成绩呈现方式。坚持以学定考,进一步提升中考命题质量,防止偏题、怪题、超过课程标准的难题。逐步提高优质普通高中招生计划分配到区域内初中的比例,规范普通高中招生秩序,杜绝违规招生、恶性竞争。

19.纳入质量评价体系。地方各级党委和政府要树立正确政绩观,严禁下达升学指标或片面以升学率评价学校和教师。认真落实义务教育质量评价指南,将“双减”工作成效纳入县域和学校义务教育质量评价,把学生参加课后服务、校外培训及培训费用支出减少等情况作为重要评价内容。

### 六、强化配套治理,提升支撑保障能力

20.保障学校课后服务条件。各地要根据学生规模和中小学教职工编制标准,统筹核

定编制,配足配齐教师。省级政府要制定学校课后服务经费保障办法,明确相关标准,采取财政补贴、服务性收费或代收费等方式,确保经费筹措到位。课后服务经费主要用于参与课后服务教师和相关人员的补助,有关部门在核定绩效工资总量时,应考虑教师参与课后服务的因素,把用于教师课后服务补助的经费额度,作为增量纳入绩效工资并设立相应项目,不作为次年正常核定绩效工资总量的基数;对聘请校外人员提供课后服务的,课后服务补助可按劳务费管理。教师参加课后服务的表现应作为职称评聘、表彰奖励和绩效工资分配的重要参考。

21.完善家校社协同机制。进一步明晰家校育人责任,密切家校沟通,创新协同方式,推进协同育人共同体建设。教育部门要会同妇联等部门,办好家长学校或网上家庭教育指导平台,推动社区家庭教育指导中心、服务站点建设,引导家长树立科学育儿观念,理性确定孩子成长预期,努力形成减负共识。

22.做好培训广告管控。中央有关部门、地方各级党委和政府要加强校外培训广告管理,确保主流媒体、新媒体、公共场所、居民区各类广告牌和网络平台等不刊登、不播发校外培训广告。不得在中小学校、幼儿园内开展商业广告活动,不得利用中小学校和幼儿园的教材、教辅材料、练习册、文具、教具、校服、校车等发布或变相发布广告。依法依规严肃查处各种夸大培训效果、误导公众教育观念、制造家长焦虑的校外培训违法违规广告行为。

### 七、扎实做好试点探索,确保治理工作稳妥推进

23.明确试点工作要求。在全面开展治理工作的同时,确定北京市、上海市、沈阳市、广州市、成都市、郑州市、长治市、威海市、南通市为全国试点,其他省份至少选择1个地市开展试点,试点内容为第24、25、26条所列内容。

24.坚决压减学科类校外培训。对现有学科类培训机构重新审核登记,逐步大大压减,解决过多过滥问题;依法依规严肃查处存在不符合资质、管理混乱、借机敛财、虚假宣传、与学校勾连牟利等严重问题的机构。

25.合理利用校内外资源。鼓励有条件的学校在课余时间向学生提供兴趣类课后服务活动,供学生自主选择参加。课后服务不能满足部分学生发展兴趣特长等特殊需要的,可适当引进非学科类校外培训机构参与课后服务,由教育部门负责组织遴选,供学校选择使用,并建立评估退出机制,对出现服务水平低下、恶意在校招揽生源、不按规定提供服务、扰乱学校教育教学和招生秩序等问题的培训机构,坚决取消培训资质。

26.强化培训收费监管。坚持校外培训公益属性,充分考虑其涉及重大民生的特点,将义务教育阶段学科类校外培训收费纳入政府指导价管理,科学合理确定计价办法,明确收费标准,坚决遏制过高收费和过度逐利行为。通过第三方托管、风险储备金等方式,对校外培训机构预收费进行风险管控,加强对培训领域贷款的监管,有效预防“退费难”、“卷钱跑路”等问题发生。

八、精心组织实施,务求取得实效

27.全面系统做好部署。加强党对“双减”

工作的领导,各省(自治区、直辖市)党委和政府要把“双减”工作作为重大民生工程,列入重要议事日程,纳入省(自治区、直辖市)党委教育工作领导小组重点任务,结合本地实际细化完善措施,确保“双减”工作落实落地。学校党组织要认真做好教师思想工作,充分调动广大教师积极性、创造性。校外培训机构要加强自身党建工作,发挥党组织战斗堡垒作用。

28.明确部门工作职责。教育部门要抓好统筹协调,会同有关部门加强对校外培训机构日常监管,指导学校做好“双减”相关工作;宣传、网信部门要加强舆论宣传引导,网信部门要配合教育、工业和信息化部门做好线上校外培训监管工作;机构编制部门要及时为中小学校补齐补足教师编制;发展改革部门要会同财政、教育等部门制定学校课后服务地区或代收费标准,会同教育等部门制定试点地区校外培训机构收费指导政策;财政部门要加强学校课后服务经费保障;人力资源社会保障部门要做好教师绩效工资核定有关工作;民政部门要做好学科类培训机构登记工作;市场监管部门要做好非学科类培训机构登记工作和校外培训机构收费、广告、反垄断等方面监管工作,加大执法检查力度,会同教育部门依法依规严肃查处违法违规培训行为;政法部门要做好相关维护和维稳工作;公安部门要依法加强治安管理,联动开展情报信息搜集研判和预警预防,做好相关涉稳事件应急处置工作;人民银行、银保监会、证监会负责指导银行等机构做好校外培训机构预收费风险管控工作,清理整顿培训机构融资上市等行为;其他相关部门按照各自职责负起责任、抓好落实。

29.联合开展专项治理行动。建立“双减”工作专门协调机制,集中组织开展专项治理行动。在教育部分设协调机制专门工作机构,做好统筹协调,加强对各地工作指导。各省(自治区、直辖市)要完善工作机制,建立专门工作机构,按照“双减”工作目标,明确专项治理行动的路线图、时间表和责任人。突出工作重点,关键环节,薄弱地区、重点对象等,开展全面排查整治。对违法违规行为要依法依规严惩重罚,形成警示震慑。

30.强化督促检查和宣传引导。将落实“双减”工作情况及实际成效,作为督查督办、漠视群众利益专项整治和政府履行教育职责督导评价的重要内容。建立责任追究机制,对责任不落实、措施不到位的地区、部门、学校及相关责任人要依法依规严肃追究责任。各地要设立监管平台和专门举报电话,畅通群众监督举报途径。各省(自治区、直辖市)要及时总结“双减”工作中的好经验好做法,并做好宣传推广。新闻媒体要坚持正确舆论导向,营造良好社会氛围。

各地在做好义务教育阶段学生“双减”工作的同时,还要统筹做好面向3至6岁学龄前儿童和普通高中学生的校外培训治理工作,不得开展面向学龄前儿童的线上培训,严禁以学前班、幼小衔接班、思维训练班等名义面向学龄前儿童开展线下学科类(含外语)培训。不再审批新的面向学龄前儿童的校外培训机构和面向普通高中学生的学科类校外培训机构。对面向普通高中学生的学科类培训机构的管理,参照本意见有关规定执行。