

湛江市麻章区教育局文件

湛麻教〔2025〕22号

关于印发《麻章区“三个习惯”养成教育实施方案》的通知

区教师发展中心，各学校，局各相关股室：

现将《麻章区“三个习惯”养成教育实施方案》印发给你们，
请认真贯彻落实。



麻章区“三个习惯”养成教育实施方案

根据市委领导指示，为深入贯彻落实湛江市教育局关于推进中小學生“三个习惯”（学习习惯、生活习惯、运动习惯）养成教育的工作要求，结合麻章区地域特色和教育实际，特制定本实施方案。

一、指导思想

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神和习近平总书记关于教育的重要论述，落实立德树人根本任务，坚持五育并举，完善新时代学校育人工作机制，结合麻章区独特的自然和文化资源，促进学生养成良好的“三个习惯”，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、基本原则

（一）坚持正确方向。坚定不移地贯彻党的教育方针，坚守社会主义办学方向，强化思想政治和德育工作的主导地位，确保学校成为培养社会主义建设者和接班人的坚强阵地。

（二）坚持遵循规律。充分考虑麻章区中小学生的年龄特点、认知规律和教育规律，注重各学段之间的有效衔接以及理论与实践的统一，通过丰富多样的实践活动，增强习惯养成教育的吸引力、感染力和实效性。

（三）坚持协同配合。充分发挥学校在习惯养成教育中的主导作用，积极引导家庭和社会增强育人责任意识，提高参与度，

形成学校、家庭、社会三位一体、协调一致的育人合力。

（四）坚持常态开展。将习惯养成教育纳入学校日常工作的重要议程，建立健全长效机制，确保教育工作制度化、常态化开展，贯穿于学校教育教学的全过程。

三、目标任务

在麻章区中小学校全面推进“三个习惯”养成教育，紧密结合湛江市的工作要求，融入麻章区地域特色教育元素。通过开展具有麻章特色的“学习之星”“生活能手”“运动小将”系列活动，深入实施课程教学改革，充分挖掘和利用湖光岩、红树林、麻章镇迈合村等地域资源，拓展劳动教育实践场所。保障中小學生每天综合体育活动时间不少于2小时，积极开展美育浸润行动，建设具有麻章特色的美育示范学校和艺术工作坊。加强家庭教育指导服务，家校携手培养学生形成“乐学善学、探索创新的学习习惯”“崇德尚美、勤劳笃行的生活习惯”“爱护身体、坚持锻炼的运动习惯”，帮助学生掌握1-2项生活技能和1-2项运动技能，显著提升学生的艺术素养和审美水平，促进学生全面发展，培育爱党爱国、自立自强的时代新人。

四、工作举措

（一）深化课程教学改革。充分发挥课堂教学的主阵地作用，将“三个习惯”养成教育深度融入各学科课程的教学目标和教学过程中。思政（道法）、语文、历史、地理、外语等人文类课程，深入挖掘麻章区地域文化中的人文内涵，如湖光岩的历史传说、红树林的生态文化等，激发学生对家乡的热爱之情，潜移默化地

促进学生行为习惯的养成。数学、物理、化学、生物、科学、综合实践等科学类课程，引导学生运用科学知识解释麻章区的自然现象，如湖光岩的地质构造、红树林的生态系统等，培养学生的科学思维和实践能力，促进科学行为习惯和生活习惯的养成。体育课结合麻章区的特色运动线路，如湖光岩环湖步道、红树林周边生态小道，开展徒步、慢跑等特色体育教学活动，培养学生的运动兴趣和习惯，同时注重培养学生的规则意识、竞争意识和合作精神。音乐和美术课程以麻章区的自然景观和文化特色为灵感源泉，引导学生创作具有地域特色的艺术作品，如以湖光岩和红树林为主题的绘画、音乐作品等，培养学生的审美意识和审美能力。严格按照课程标准开足开齐思政、体育、音乐、美术、劳动等课程，确保学生全面发展。

（二）打造地域特色校园育人环境。

1. 校园文化建设。深入挖掘麻章区的地域文化内涵，将湖光岩和红树林的文化元素融入校园文化建设中。在校园内建设湖光岩、红树林文化长廊，展示相关的地理知识、生态保护成果以及麻章区的历史文化故事，营造浓厚的地域文化氛围。

2. 环境优化。优化校园环境，使校园建筑、设施、布置等体现麻章区的地域特色和文化底蕴。打造“湖光生态角”“红树林花园”等校园景观，让学生在优美的环境中感受自然之美，培养爱护环境的意识。

3. 校风学风建设。以湖光岩的宁静致远和红树林的坚韧不拔精神为引领，建设优良的校风、教风、学风。运用校训、校史、

校歌、校徽等校园文化符号，结合麻章区的地域文化特色，激励学生热爱学校、努力学习，共建文明校园。

4. 阅读氛围营造。以学生为中心布置学校图书馆（室），增加与麻章区地域文化相关的图书收藏量，营造安静、舒适、温馨的阅读氛围，鼓励学生阅读有关麻章区自然和文化的书籍，培养阅读习惯。

5. 劳动实践场所拓展。充分利用麻章区的地域资源，对教室、食堂、学校空地等场所进行规划调整，建设具有麻章特色的劳动实践基地。同时，拓展校外劳动资源，如与湖光岩风景区、红树林保护区等合作，为学生提供丰富的劳动实践机会。

6. 美育空间打造。把美育融入校园生活的方方面面，利用橱窗、展示屏、校园广播、电视台、校园网等平台，展示学生创作的以麻章区地域文化为主题的艺术作品，打造充满地域特色和艺术氛围的校园文化艺术展示空间。

7. 体育环境保障。保障学校运动场地设施配备，结合麻章区的特色运动线路，改建扩建盘活体育场地资源，优化体育设施设备，打造具有麻章特色的校内“微运动场”，满足学生运动需求，鼓励学生们积极参与体育锻炼，向跳水冠军全红婵学习，培养他们对体育运动的热爱。

（三）开展特色品牌活动

1. “学习之星”主题系列活动

（1）开展“我学习，我快乐——探寻麻章文化”学习习惯养成主题班会课及征集评选活动，引导学生深入了解麻章区的地域

文化，培养自主学习和探索创新的能力。

(2) 开展“寻找身边的麻章榜样”主题征文活动，挖掘麻章区的先进人物和事迹，以榜样的力量激励学生崇德向善、见贤思齐。

(3) 开展“一路书香，一生阳光——麻章文化之旅”主题读书活动，推荐与麻章区地域文化相关的书籍，每月组织学生阅读一本好书，并开展读书分享会，培养学生的终身阅读习惯。

(3) 开展“书香润心灵，经典伴成长——麻章经典诵读”活动，举办经典诵读比赛，选取与麻章区历史文化相关的经典诗词、文章进行诵读，加强中华优秀传统文化教育，增强学生的文化自信。

2. “生活能手”主题系列活动

(1) 开展“文明礼仪伴我成长——麻章礼仪风尚”主题活动，结合麻章区的民俗文化和传统礼仪，引导学生养成良好的文明礼仪习惯。

(2) 开展“低碳生活，从我做起——守护麻章生态”志愿服务活动，组织学生参与湖光岩和红树林的生态保护志愿服务，以实际行动践行环保理念，培养绿色、低碳的生活习惯。

(3) 开展“爱劳动 最少年——麻章劳动实践”劳动教育周典型案例征集活动，充分利用麻章区的地域资源，如农业种植、生态保护等，组织学生进行劳动实践，培养学生的劳动价值观和良好的劳动习惯。

(4) 开展“小习惯大收获”“劳动小能手”活动，引导学生

学会整理个人物品、打扫卫生、洗衣做饭等基本生活技能，同时鼓励学生参与和麻章区地域特色相关的生活实践，如制作具有麻章特色的美食、手工艺品等，养成独立生活能力。

3. “运动小将”主题系列活动

推动学校体育育人理念、育人模式和方式方法变革，结合麻章区的特色运动线路和传统体育项目，加大宣传引导工作力度，带动家长转变思想观念，共同引导青少年积极参与体育锻炼。

(1) 开展“我运动 我快乐——麻章特色运动之旅”主题活动，组织学生沿着湖光岩环湖步道、红树林周边生态小道开展徒步、慢跑等活动，培养学生的运动兴趣，提升学生体质健康。

(2) 开展“冠军进校园，榜样助成长——麻章体育精神传承”主题活动，邀请体育冠军走进麻章区学校，分享他们的成长经历和体育精神，激励青少年超越自己，激发学生对体育运动的热爱，推动体教融合发展。

(3) 加强体育教师技能培训，结合麻章区的特色体育项目，如将本地传统武术与红树林的坚韧精神相结合的特色课程，提高体育教师的专业素养。开展体育特色学校创建，推动水上运动等特色体育项目进校园，充分利用麻章区的水域资源。

(四) 促进家校共育

充分发挥学校在家庭教育指导工作中的主导作用，结合麻章区的地域文化特色，推动规范化家长学校建设，开展具有麻章特色的家庭教育指导活动。

学校要统筹有关资源，研制推广家庭教育指导线上课程，开

设“三个习惯”养成教育系列讲座，融入麻章区的地域文化元素，引导家长树立科学育娃理念。

学校应指导家长主动利用节假日、休息日等时间，带领学生深入了解麻章区的地域文化，如参观湖光岩博物馆、红树林保护区等，引导学生积极参与与麻章区相关的家务劳动、研学实践、志愿服务、职业体验、体育锻炼、手工技能等社会体验活动，教会学生掌握基本生活技能。

鼓励开展具有麻章特色的家庭亲子活动，如家庭亲子阅读麻章文化书籍、亲子参与麻章传统手工艺制作。亲子在湖光岩或红树林周边进行锻炼等，积极搭建家庭亲子沟通活动平台。

（五）强化队伍建设

加强中小学教师队伍建设，结合麻章区的教育实际和地域特色，做好教师招聘工作，选拔具有地域文化教育意识和能力的教师。建强教研员队伍，建设名师工作室，强化名师引领作用，鼓励教师深入研究麻章区地域文化与“三个习惯”养成教育的融合。

加强教师育人培训，在已有的各类师资培训体系中增加“三个习惯”养成教育培训内容，特别是与麻章区地域特色相关的教育方法和策略培训。帮助教师掌握科学的教育方法，引导教师挖掘各门课程中蕴含的与麻章区地域文化相关的“三个习惯”教育资源，提升教师对学生习惯养成的指导能力，将习惯养成教育渗透到教育教学的各个环节。

各学校要建立“三个习惯”养成教育队伍，根据学校教学实际和麻章区地域特色优化体美劳教师配备，重视培养选拔具有地

域文化教育专长的教师。建立激励和保障机制，调动教师的工作积极性和创造性，鼓励教师开展与麻章区地域特色相关的教育教
学研究和实践活动。

五、组织保障

（一）加强组织领导。各学校要高度重视“三个习惯”养成教育工作，将其纳入重要议事日程。结合麻章区的地域特色和本校实际，制定具体实施方案，明确工作目标、任务和责任分工。定期研究、谋划、解决“三个习惯”养成教育中的重要事项和重大问题，确保教育工作落细落实。

（二）落实经费保障。各学校要进一步改善学校办学条件，完善经费条件保障。将“三个习惯”养成教育工作经费纳入年度预算，充分考虑麻章区地域特色教育活动的开展需求，保障课程改革、教学实施、场所建设、教师培训等工作需要。加强学校体育运动、劳动教育设施建设，建立学校体育运动和劳动教育的器材、设备、耗材补充机制，特别是与麻章区地域特色相关的设施设备的配备和更新。

（三）强化部门协作。建立部门合作机制，加强教育、财政、关工委、妇联、共青团、少先队等部门之间的沟通协作。教育部门负责指导学校切实发挥好“三个习惯”养成教育主导作用，结合麻章区地域特色，强化与家庭、社会的密切沟通协作；财政部门负责落实相关经费保障，支持具有麻章特色的“三个习惯”养成教育活动的开展；关工委、妇联组织负责组织、协调、指导、督促做好家庭教育工作，融入麻章区的地域文化元素；共青团、

少先队组织负责在学校、社会广泛开展具有麻章特色的实践活动；其他有关部门在各自职责范围内做好“三个习惯”养成教育工作，共同推动麻章区学生的全面发展。

（四）营造良好氛围。各学校要积极探索、不断总结具有麻章特色的“三个习惯”养成教育的有效模式、创新做法和先进经验，积极推进“三个习惯”优秀学校建设，切实发挥示范引领作用。充分发挥主流媒体作用，积极借助各类传播平台，深入宣传麻章区“三个习惯”养成教育的政策举措、先进经验、典型案例、优秀成果等，特别是与麻章区地域特色相关的教育活动和成果，强化正面宣传和舆论引导，大力营造全社会各方面关心支持麻章区教育的良好氛围。

附件：湛江市麻章区教育局“三个习惯”养成教育重点任务清单

湛江市麻章区教育局“三个习惯”养成教育重点任务清单

类别	序号	重点任务	具体举措	责任部门
学习习惯	1	开展办学规范管理行动	持续深入推进义务教育“双减”工作，开展校内减轻作业负担和校外教育培训负担专项督导，营造良好学习氛围。	教育股、督导室
			规范办学行为，加强各学段上学时间、放学时间、课程时间督查。	
			健全教育评价导向，开展“三个习惯”养成教育专项督导，坚决纠正片面追求升学率倾向；完善义务教育质量监测制度，促进义务教育优质均衡发展，加强初中、高中学生综合素质评价结果的运用。	
	2	深化课程教学改革行动	严格落实国家课程，优化完善地方课程，规范校本课程开发，构建素养导向、发展为本的湛江特色基础教育课程实施体系。	教育股、教师发展中心
			优化各学段课程设计，学前教育实现游戏与学习、生活的有机融合；义务教育坚持零起点教学，将校内课后服务纳入课程的管理；普通高中形成科技、人文、外语、体育、艺术等课程分类建设方案，增加高中教育选择性；特殊教育面向学生完整的生活世界，以适应生活、融入社会为导向，构建“生活+”课程体系。	
			加强信息技术在教学中的应用，探索线上线下结合的新型教学模式，积极应用人工智能、大数据分析，及时了解学生学习情况和需求，通过多维度学情分析推送个性化提升资源，实现精准教学和个性化辅导。	
	3	推动教学重难点攻坚行动	根据学科特点，科学探索大单元教学，开展“三个习惯”养成教育课例展示研讨和展评活动。	教师发展中心
			探索启发式、互动式、探究式等多种教学实施形式，重视差异化教学和个别化指导。强化学科实践，注重实验教学，注重学生实践操作、情境体验和探索求知，积极引导学生在将学习实践中将学科知识与技能转化为素养。	
			指导学生自主制定学习计划，培养时间管理和自主学习习惯；在教学中注重逻辑性，引导学生培养分析问题、解决的逻辑能力。	
	4	开展“学习之星”主题系列活动	将“三个习惯”养成教育融入教育教学，融入思政教育，融入书记校长讲思政课重点内容。	教育股、教师发展中心
			深化班级学习文化建设，开展“我学习，我快乐”学习习惯养成教育主题班会课活动，帮助学生掌握正确的学习方法。	
			开展“智题妙讲”学生说题活动，提升学生对知识的理解和运用能力，培养良好的逻辑思维和表达习惯。	
			开展“一路书香，一生阳光”主题读书活动，培养阅读习惯。	
			开展“寻找身边的榜样”主题征文活动，引导学生树立积极学习态度。	
			开展“书香润心灵，经典伴成长”经典诵读活动，举办经典诵读比赛，增强文化自信。	

类别	序号	重点任务	具体举措	责任部门
生活习惯	5	深化家校社共育专项行动	依托家长学校、家长委员会，每学期组织家庭教育指导活动，积极宣传“三个习惯”养成教育。	教育股、教师发展中心
			研制推广关于学生身心发展特点、习惯养成、自理能力、学习指导等家庭教育指导线上课程。	
			邀请专家开展养成教育与学校管理、养成教育与班级管理、养成教育与课堂管理等专题讲座、培训。	
	6	推进绿美湛江宣传教育	在“植树节”“世界环境日”等时间节点，利用主题班会、团队活动、国旗下讲话等形式开展环境教育实践活动，培养学生绿色、低碳的生活习惯。	教育股
			开展红树林科普宣讲活动、志愿服务活动，引导广大青少年学生参与“红树林之城”建设。	
			利用校园空地建设生态园、生物园等，为学生创造良好观察自然、接触自然的环境。	
			开展“中华白海豚保护科普进校园”、中华白海豚科普志愿宣传等活动，培养学生爱护野生动物习惯。	
	7	开展“生活能手”主题系列活动	开展“文明礼仪伴我成长”主题活动，引导学生养成良好的文明礼仪习惯。	教育股、体卫艺股
			开展“低碳生活，从我做起”志愿服务活动，促进学生养成绿色、低碳的生活习惯。	
			开展“小习惯 大收获”“劳动小能手”活动，引导学生学会整理个人物品、打扫卫生、洗衣做饭等基本生活技能，培养独立生活能力。	
			开展“垃圾分类小能手”比赛，引导学生养成垃圾分类的良好习惯。	
			开展“诚信理念宣传”“弘扬诚信文化”主题教育活动，加强学生诚信教育，培养学生诚信品质。	
	8	开展“阳光心灵”行动	建立完善学生心理危机预防、预警、干预体系，普及学生心理危机识别和干预知识，逐步实现学校与医疗机构建立学生心理危机转介绿色通道。	教育股、教师发展中心
			发挥课堂教学作用，分层分类开展心理健康教学，帮助学生掌握心理健康知识和技能，增强心理健康素质。	
			举办心理健康月系列活动，开展心理漫画、心理科普、主题班会、心理讲座等，培养良好生活作息、健康上网习惯。	
	9	深化劳动教育实践	实施中小学劳动教育必修课程建设行动，编制劳动实践指导手册，打造示范课程和特色课程。	教育股、教师发展中心
			举办2025年劳动周，开展主题班会、社会志愿服务、劳动微作品创作等活动，培养学生劳动习惯。	
			开展劳动模范、大国工匠、科学家等先模人物进校园活动，引导广大学生崇敬先进、弘扬先进、争当先进，弘扬劳模精神、工匠精神和科学家精神。	
	10	开展“美育浸润”行动	创建学生“艺术实践工作坊”，丰富学生艺术体验，为学生提供展示才华的舞台，提升艺术技能和审美水平。	体卫艺股、教师发展中心
			鼓励学校因地制宜开展美育特色课程和活动，打造2—3所“尚美校园”美育特色示范学校，营造“人人具备艺术技能，班班开展艺术活动”的良好氛围。	体卫股、教师发展中心

类别	序号	重点任务	具体举措	责任部门
运动习惯	11	保障学生体育活动时间	深化学校体育改革，统筹体育课、大课间、课间活动、眼保健操、早午锻炼、课后服务等，确保学生每天校园体育不低于2小时。	体卫艺股、教师发展中心、教育股
			全面推进阳光体育“大课间”，不断丰富课间15分钟“微运动”，严禁“拖堂”或以其他方式挤占学生课间时间，培养学生良好的体育锻炼习惯。	
	12	开展“运动小将”主题系列活动	开展“我运动 我快乐 —— 麻章特色运动之旅”主题活动，举办“我运动 我快乐”主题征文比赛，挖掘典型案例，加大宣传力度。	体卫艺股
			开展“冠军进校园，榜样助成长”活动，通过榜样力量激发青少年对体育运动的热爱。	
			开展“弘扬奥运精神 促进健康发展”活动，大力弘扬中华体育精神和奥林匹克精神。	
	13	深入推进校园足球运动	加强统筹推进普及，着力扩大校园足球覆盖面，深入开展面向人人的校园足球竞赛，振兴乡村校园足球。	体卫艺股
			以全国青少年校园足球特色学校为基础，依托区一中、赤岭小学、麻章二小等足球重点学校，建设一批中小学高水平足球运动队。	
			引导有条件学校先行先试，积累经验，带动全区青少年校园足球整体发展。	
	14	健全完善赛事体系	积极参加市中小学武术套路、足球、篮球、田径等比赛，发挥赛事在激励学生培养运动习惯的作用。	体卫艺股、教师发展中心
			根据市的学生体育赛事体系，鼓励各学校积极通过“主客场”“邀请赛”等形式，营造良好的校园体育氛围。广泛开展班级、年级体育比赛，积极打造“人人有项目，班班有队伍，月月有比赛”校园体育文化。	
			积极组队参加省、市体育竞赛。	
	15	加强学生体质健康管理	建立健全学生体质健康水平提升工作机制和学生体质健康监测评价机制，优化师资配备，强化体质监测，完善评价制度。	体卫艺股
			开展学生健康素养专项提升行动，完善数据智能采集，建立学生健康档案，开展“健康进校园”系列活动，大力改善“小眼镜”“小胖墩”现象。	
			将学生体质健康水平作为评价教育发展水平和学校教育质量的重要指标，纳入教育现代化评价指标体系，2025年学生体质健康测试优良率达55%以上。	

类别	序号	重点任务	具体举措	责任部门
后勤保障	16	建强配齐工作队伍	加强教研员和教师队伍建设，将“三个习惯”养成教育纳入教师培训重要内容。	教育股、人事股、教师发展中心
			开展“三个习惯”养成教育课题研究，提升育人效果。	
			组织专家团队开发“三个习惯”养成教育培训课程，形成一批可复制推广的创新成果。	
			在评优评先等工作中优先考虑“三个习惯”养成教育成效突出的学校和教师。	
	17	打造良好校园育人环境	密切对接上级部门和财政部门，多方筹措资金，保障“三个习惯”工作经费。	计财股
			大力开展校舍危房整治，全面消除存量校舍危房。	
			引导学校结合基建维修工作开展校园环境微改造，打造良好校园育人环境。	
	18	发挥优秀典型示范引领作用	重点打造区内“三个习惯”养成教育示范学校，打造一批优秀班级、优秀学生，挖掘一批典型案例。	教育股、办公室、体卫艺股、教师发展中心
			深入宣传“三个习惯”养成教育的创新做法、先进经验、典型案例、优秀成果等，强化正面宣传和舆论引导，大力营造全社会各方面关心支持教育的良好氛围。	