

“双减”政策下初中物理教学优化策略

王鹤迪

上合示范区实验初级中学

摘要：双减政策下初中物理教师开始致力于追求“提质增效”教学目标，减负是提效的方式、提效是减负的目的，初中物理教师应当适当删减教学内容、作业内容中的重复性内容，通过优化教学内容及教学方式的途径实现提质增效教学目标。本文说明双减政策对初中物理教学带来的影响，指出当前初中物理教学中存在的部分问题，分析探讨如何基于双减政策创新、优化初中物理教学质量。

关键词：双减政策；初中物理；教学优化策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.04.154

引言

物理课程是初中阶段的一门重要课程，在此阶段，物理学科中包含的知识大多为基础性知识，但是这些知识不易理解，其中蕴含着丰富的逻辑元素，这会给学生带来一定的学习压力，降低学生学习效率。大部分初中物理教师能够认识到物理学科的学习难度，为了提高教学效率选择了加大学生学习量或是作业量，但这样的教学理念并不符合学生的学习认知特点，虽然能够在一定程度上提升教学效率，但同时也会给学生带来较大的学习负担。双减背景下，初中物理教师应当思考如何在减轻学生学习负担的同时提升学生学习效率。如，教师可采取生活化教学、情景化教学、项目驱动式教学等教学模式吸引学生学习兴趣、激发学生内在学习能力，以达到提质增效教学目标。

一、双减政策给初中物理教学带来的影响

（一）改变学生学习方式

双减政策的出台与实施会对学生的学习方式、学习方法产生一定的影响，传统初中物理教学模式下，教师往往采取讲义式教学法开展教学，在这种课堂模式下，学生在一堂课内需要学习较多的知识，因此只能以抄写和记忆为主要学习方式，没有足够的时间和空间对物理知识、物理问题进行分析和思考，这导致学生的学习态度较为被动，思维较为闭塞，存在较大的学习惰性，且难以学会调节心理压力。双减政策实施以来，大多数初中物理教师已经开始尝试改变教学模式，在物理课堂中给予学生一定的自主学习权及自主思考、探索空间，这有利于学生改变过去缓慢、低效的学习方式，开始在课堂学习中对物理知识、物理问题进行分析与探讨，开始逐渐养成自主学习的良好习惯，这一良好习惯，正是提升学习效率的有效途径，有利于促进学生物理学习效

率。

（二）提升初中物理教师教学有效性

双减政策对初中物理教师和初中学生群体皆带来了较大的影响，传统初中物理教学模式下，物理教师的教学工作较为紧张，教学压力较大。双减政策实施以来，“提质增效”理念更加明确，在这一理念的指引下，教师开始思考如何花费最少的时间、使用最精简的教学内容实现更高的教学效率，这既有利于减轻学生的学习负担、提升学生的学习效率，也有利于减轻教师的负担、提升教师的工作效率。如，教师在课前准备阶段可借助网络渠道搜索相关教学资料或教师视频，从而将合适的内容融入课堂内容之中，这样可以有效节约教师的工作时间，提升教师教学效率，有利于教师关注自我成、自我提升。

二、双减背景下优化初中物理教学的必要性

（一）优化初中物理教学可激发学生内在能动性

教师对于学生来说是一个外在的成长推动力，这个推动力对学生成长来说始终是有限的，真正懂得教学的教师应当有意识地培养学生的内在能动性，学生的内在能动性一旦被激发就能够产生源源不断的力量驱动学生自我探索、自主成长。基于双减政策对初中物理教学进行优化和改进，有利于在教师在课堂教学中增加更多的趣味性元素与开放性元素，有利于教师在物理课堂中为学生创设良好的自我探索空间，学生能够在自我探索过程中逐渐积累更多的物理学习成就感，逐渐发现物理探索的乐趣，从而产生内在能动性，在内在能动性的驱动下，学生能够养成自我督促、自我提升、主动学习的良好习惯。

（二）有助于师生间形成和谐互动的良好关系

传统物理教学模式下，大部分初中物理教师都热衷

于扮演“严师”的角色，这虽然有利于树立起教师的威严，但并不利于师生之间的互动与交流。双减政策突出了学生主体地位的重要性，在双减政策的指引下，教师能够加强与学生之间的交流与互动，能够将学生放置在与自己平等的位置，能够主动关怀学生、帮助学生，学生也更加理解教师、关心教师、支持教师、配合教师，这样和谐的师生关系能够让学生“亲其师，信其道”，以更加积极大态度投入到物理学习之中，得到提升学习效率的良好结果。

三、当前初中物理教学中存在的问题与不足

（一）部分学生在物理学习方面表现不积极

追求成长和进步是每个学生的本能，从物理学习的角度来讲，大部分学生都希望自己能够将物理学科学好，但是学生在物理学习过程中会遇到各种各样的问题，例如，部分学生心理承受能力较差因此情绪紧张影响了其学习效果，部分学生因为逻辑能力较差或学习节奏较慢导致其跟不上物理教学节奏，出现学习滞后问题，以上等因素均会给学生带来较大的学习压力，容易使学生产生退缩和逃避心理，因而导致他们在物理学习过程中信心越来越不足，态度越来越消极，这些因素是影响学生学习效率、学习质量提升的主要因素，当前阶段，部分初中学生在物理学习方面表现不积极，学习方式被动，学习态度敷衍，不利于其学习质量的提升。

（二）学生物理学习负担过重

物理学科对于部分学生来说是学习难度较大的一门学科，需要学生花费较多的时间学习物理知识、探究及解决物理问题，可以说物理学科是较为耗费学生学习时间的一门学科。现阶段，部分物理教师为了追求更好的教学效果为学生布置了大量的物理作业，这些物理作业既占用了学生较多的时间，也给学生造成了较大的精神压力，且容易导致学生休息时间不足，影响学生身心健康。这样的物理教学模式显然不符合学生学习认知特点，显然不利于学生物理学习能力及物理学习有效性的提升，教师应重视并采取有效举措解决这一问题。

（三）部分教师对双减政策解读不够深刻

双减政策是新课改以来出台及实施的重要改革政策之一，双减政策的核心是减负及提效，从当前的实际情况来看，部分初中物理教师对双减政策的理解不够深刻，不够全面，如，部分初中物理教师认为双减政策就是减轻学生的学习负担从而迅速削减了教学内容及作业

内容，这导致学生瞬间放松学习心态，导致其学习效率的降低；部分教师认为双减政策的核心是提效因此致力于改革教学模式，导致多种创新型模式流于表面，没能起到激发学生学习兴趣，提升学生学习效率的作用。

四、如何基于双减政策创新、优化初中物理教学质量

（一）合理精简初中物理教学及作业内容

双减政策模式下，减负与提效是两项重要目标，因此，初中物理教师应在教学过程中以“减负提效”为指引对物理教学内容及作业内容进行合理的精简。从物理课堂教学内容的角度来讲，大部分初中物理教师在课堂教学中仅以教材内容为课堂教学内容，这样的教学内容不够丰富且重复性知识较多，并不利于加强学生对课堂知识内容的理解与吸收；从物理课后作业内容角度来讲，部分初中物理教师在为学生布置作业时忽略了作业设计环节，而直接采用外购试卷作为作业内容，这样的作业内容往往重复性内容多、针对性差，不利于提升学生作业学习效率。为了解决以上问题，教师应当基于双减政策对初中物理教学内容及作业内容进行精简。从课堂教学内容的角度来讲，教师可基于单元主题将整个单元的知识内容串联起来形成一个单元知识体系，将同类型知识规划到同一个模块，并删除整个知识体系中重复性较强的知识，这样的课堂教学内容更为精简，有利于学生对物理课堂知识的理解与吸收；从作业内容角度来讲，教师在教授完某课时知识内容之后，可对学生进行随堂测验，根据测验结果了解学生薄弱环节，根据学生薄弱环节为其设计针对性更强的作业内容，以满足学生个性化学习需求，在减轻学生学习负担的同时，提升学生学习效率，实现双减政策要求的减负提效效果。

（二）在初中物理教学中渗透新媒体因素

双减政策下，初中物理教师纷纷对教学内容及作业内容进行了删减，这势必会在短期内影响学生学习效率的提升，教师应当采取富有创意、富有探索性的物理课堂教学模式引导学生以探索型方式对物理进行学习，从而起到激发学生内在能动性的目的，学生内在学习能动性提升之后，就能够自动自发的进行物理学习，这有利于学生物理学习效率的提升。初中物理教师在精简教学内容之后，即应当使用创新型教学模式填补课堂空白，引导学生在课堂学习中进行自主学习和自主探索，如，教师可采取小组合作共学、任务驱动教学、生活情境教

学、多媒体教学等多元化教学模式开展教学,在此类开放型、探索型课堂模式下学生能够用自主探索填补初中课堂中抄写和记忆环节减少之后出现的空白,从而使生物课堂更加丰富、更加有效。

以《电流与电压和电阻的关系》为例,该章节中包含电流与电压与电阻之间的关系,在此学习过程中学生需要通过实验、观察、分析、推理来确认电流与电压和电阻之间的关系。为了进一步激发学生物理学习兴趣、激发学生对物理现象、物理原理的探究意愿,教师可借助多媒体进行物理课堂教学。例如,教师可借助新媒体交互式一体机搜索与播放与本章节物理知识、物理原理紧密相连的物理实验流程与现象,引导学生对视频中存在的物理现象、物理原理、实验流程等进行逐步分析与探讨。教师也可从网络渠道搜索一些互动性较强、趣味性较强微视课件,引导学生跟随课件进行学习,还可将课件发送给学生,学生可利用微视课件进行查漏补缺,从而提升学习效率。

(三) 增加物理课堂互动性

教学是一个互动的过程,唯有互动才能促进物理知识与物理思维从教师向学生迁移,因此,高中物理教学应当具备一定的互动性,才能收获更好的教学结果。初中学生面临着较大的中考压力,一堂氛围活跃、互动性强的物理课堂能够有效缓解学生心理压力,放松学生身心状态,促使学生充分调动自身所有感官器官参与到物理学习过程之中,激发其学习积极性与探究性,最终达到提升其学习效率的目标,达到双减政策所要求的提升课堂教学效率及课堂教学有效性的目标。互动的方式是多元的,初中物理教师可采取问题引导式教学法、竞赛式教学法、小组合作式教学法等教学模式开展互动式物理课堂教学。

以“物体的浮沉条件及应用”为例,教师在该章节教学中可根据章节教学内容设计一些小实验,并引导学生以小组合作的方式参与实验原理探究、实验流程设计、实验器材准备、实验操作实施等过程,这样学生就能够深刻了解实验原理与实验操作流程,有利于提升其物理实验能力;其次,学生在小组合作学习过程中可进行充分的探讨与交流,这有利于加强课堂互动性,提升课堂氛围;此外,教师可全程参与教学指导,加强与各小组之间的互动,从而拉近师生之间的距离,打造良好的师生关系。如,教师可提前将学生分成5人左右一

组,引导该组学生通过多媒体设备观看实验流程,引导他们根据实验现象与流程结合教材内容探究实验原理,根据实验原理、参考实验视频制定实验方案,教师对学生所制作的实验方案进行审批与优化,并引导各小组根据优化后的实验方案准备实验器材、完成实验操作、撰写实验报告。整个流程下来,师生间、生生间的互动性得到有效加强,学生的物理思维得到提升,物理基础知识得到加强,物理实验操作能力得到优化,有利于提升物理课堂教学有效性。

(四) 构建生活化物理课堂

双减政策要求教师提升课堂教学有效性,从初中物理教师的角度来讲,教师可通过构建生活化物理教学模式帮助学生建立起生活与物理之间的关系,引导学生从物理的角度看待生活中的现象,利用物理知识解决生活中存在的问题,从而帮助学生实现学以致用及以实践性学习提升物理学习效率的目的。大部分学生认为物理学习难度大,是因为物理学科对于他们来说是陌生的,实际上物理学科的所有知识都来源于生活,只要学生能够将物理与生活紧密的联系起来,就能学会借助生活现象进行物理学习、借助物理知识解决生活问题,从而逐渐熟悉物理学科的知识与逻辑,找到有效学习法方法,提升物理学习效率。

以“电功率”为例,教师可借助多媒体视频展示家庭电器的工作原理及电功率数据。如,教师可一边播放电烤箱工作状态,一边展示在此过程中电表数值的变化,并引导学生通过观察与思考,探析“电流在单位时间内做的功叫作电功率”这一定义,促使学生明白电功率表示电流做功快慢的物理量。从而帮助学生建立起生活与物理的关系,提升学生物理学习效率。

结语

双减背景下,初中物理教师应当认识到减负提效的重要性,从而对物理教学内容及作业内容进行合理加减,对物理教学模式进行创新,借助新媒体课堂、互动性课堂、生活化课堂激发学生内在能动性,提升物理课堂教学有效性。

参考文献

- [1]黄少红.落实“双减”政策,提升初中物理作业质量[J].2021.
- [2]周庆健.基于核心素养下的初中物理教学优化策略[J].数理化解题研究,2018(26):2.