

高中英语教学提质减负的策略探究

杨艳

万载县第二中学

摘要：新课改将引导学校“以人为本”，各校开始转变教学模式，课程教学的主要目标是促进学生全面的发展。英语课堂教学在实行“双减”政策后，既要确保学生学得轻松愉快，又要对教师能力明确提出更高要求，从各个方面出发，目的是有利于学生身心的健康发展。本文主要研究，为推进高中英语教学的发展，通过转变课堂教学模式，减轻学生的负担，从而提出了的高中英语教学减负提质的有效策略。

关键词：提质增效；高中英语；策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.11.172

英语作为一种国际通用语言，在人们的生活和工作中应用非常广泛，因此，对于学生来说，英语学习是非常重要的。由于高考与升学压力的影响，因此部分教师在开展课程前，要求学生做大量的习题集、背诵大量的知识点，无形中给学生带来了巨大的压力，也会因此降低学生的积极性。基于此，教师通过优化课堂教学模式，有效地减轻学生负担，充分调动学生的学习积极性，采取更加合理的教学方式，让学生对知识点可以很好地理解与合理应用，从而达到英语课堂高效教学的目的。

一、高中英语教学现状

（一）对“减负提质”的理解不深

教师作为英语课堂教学的主要实施者，自身所秉承的课堂教学理念，直接决定着课堂教学的教学效果。在新时代素质教育的大环境下，“减负增质”虽然被明确的提出来，但一些英语专业教师对该教育理念的理解与研究还不够准确与深入，使得学生在实际学习中也没有感受到教育的改革，与之相适应的课程系统也无法形成。还有一些英语教师在组织课堂教学时，仍然沿袭着老旧的观念，对减负提质没有很好地实施。

（二）将教学目标指向考试

在“双减”的大背景下，教师必须结合英语教学核心素养下的要求，本着激发学生英语学习兴趣、唤醒学生英语学习情感、实现学生全面发展的目的，科学设计英语教学方案，才能真正实现“减负提质”的教学目标。但学校在调研中发现，由于目前的英语专业教师还秉承着较落后的教学模式，在设置英语授课任务时，更着眼于学生的学习成绩，注重考试结果，知识技能水平、学生英语应试技巧等。这就导致了高中英语课堂上的内卷化，学生的压力从而增大，英语学科的重要性及意义也就很难真正发挥出来。

（三）教育方式简单，滞后

实现“减负提质”的关键路径是改变课堂有效性，

也是教师在课堂上实践的过程。特别是在教育“双减”的大背景下，高中英语教师应该以掌握语法知识为基础，结合教学内容多元化的教学手段。但从研究中看到，教师在实施教学中，受应试教育观念的影响，仍受到对课本知识点的重复讲授。教学方式单一，滞后，没有创新性。如此一来，学生学英语的兴趣也不高，负担越大，其学英语的积极性无法真正唤起，对学英语的效果也产生了影响。

二、高中英语教学提质减负策略研究

（一）巧设课后作业，减少学生负担

“双减”政策的实施，意在减少中小学生学习过重的课业负担，从而保障中小学生学习身体的健康，对中小学生学习各方面的综合素质能力进行了全方位的培养。教师要做到高中英语教学的减负提质，必须认真设计作业并应遵循以下几个原则：第一，智能的多样化原则。教师们要注重学生间的能力差异性，在布置学生作业时要体现出分层性，并根据不同水平的学生设计专属题目，注重学生的个性化发展，如此就能够满足学生在各层次的成长需求，也能够让学生感受工作所带来的成就感。第二，好玩的原则。对于功课，无论是尖子生还是后进生，对于课后作业的布置都不会抱有特别的期待，因为学生觉得功课是一种负担是一种任务。随着教学模式的改革，教师要想帮助学生掌握英语知识点，就得设计学生感兴趣的作业方式。例如可以设计多媒体随机抽签的方式，教师提前利用抽签软件制作好课件，在课堂的结尾，可以播放作业快闪视频，当教师喊停的时候，停留在的页面就是当天的作业，这样就能大大提高学生的积极性。教师在设计作业内容时，一定要紧密结合学生的日常生活，而不是限制在书面上，要做到寓教于乐。第三，迁移性原则问题。“双减”措施的制定，目的就是通过改善教学模式，缓解中小学生的学习压力。所以教师在设计英语作业的时候，可以把英语教材的知识迁移到实际生

活中。课堂与生活相结合的方式，可以提高学生对课堂知识的巩固。过去的英语作业设置过分强调书面化，导致学生只会写，而语言性学习重要的是在于听，说。所以，教师在作业设计中，从学生的实际生活入手，创设出实际的对话情境，这样学生就能从实际生活中巩固和提高英语。通过教师精心巧设课堂作业，可以大大提高学生完成作业的积极性以及高效性。

（二）改变教师观念，规范自身行为

“双减”政策虽然是近两年才提出，但教育“减负”的想法一直以来也被各学校重视。由教师一直被禁锢在中国的应试教育观念之中，导致学生处于被动地接受知识的传授。所以，教师只有改变教学观念，规范课堂教学行为，才能有效地实施“双减”措施的要求，进一步提高高中英语教学质量。一方面，教师应在原有的教学模式下，紧紧围绕课堂教学目标，创新课堂教学模式。不再局限于以教师为主的课堂模式，而是要培养学生的自主探究能力和学习能力，全面唤起高中学生对语言的掌握兴趣，培养学生独立掌握语言的意识，但不能单纯只限于应对考试，而且要在英语基础知识上，培养学生英语全方位意识。同样，教师们也应该从以往的“知识点灌输”模式中解放出来，针对学生的学习特点，灵活性使用多种多样的英语教学手段，以方便学生有效掌握。另一方面，高中英语教师也必须不断扩充自己的知识含量，提高自己的综合素养。具体地说，英语教师身为课堂教学的实践者，身为学生高效学习英语的推动者，“双减”政策的实施者，就必须树立正确的职业道德观，把学生作为教学的主体，发掘每位学生的潜力，引导学生全面发展。同时，教师们也应主动提升自己的学科素质，并定期参与学生的教育项目，在上课堂之余，主动反省，自我完善，自我提升，以切实促进中学英语课堂的“减负提质”。

（三）加强基础教育，提升学生学习效率

为了提高中学生的英语学习效率，教师更需要在教育基础领域全面提高。在中学时期的英语教学中，英语单词学习是重中之重，为学生今后的英语学习奠定了扎实的基础。以往的教学，教师基本借助死记硬背和题海战术进行英语传统词汇教学。这既增加了学生的压力，也使得其形成强烈的学习恐惧感，因此导致学生对英语词汇的无效学习。针对这一问题，传统的英语词汇模式需要在“减负提质”的重大背景下进一步调整与优化。一方面，教师可以充分利用互联网的技术方式，充分利用学生的在听力、视觉、触觉等方面的作用。从而

促使学生完成单词拼读、发音、记忆等多方面的学习，从而使学生更进一步强化了英语学习根基。在多样化的英语教学中，学生的英语学习水平也得到了很好的提升。在英语词汇的记忆中，要利用巧妙地记忆方式，来增加学生的记忆效率。例如英语词汇不是一个单独的个体，而是部分词汇之间都存在着关联。一个词汇可以增加前缀，后缀从而变成另一个词汇。所以学生在记忆的时候，可以利用拓展记忆法。另外，词汇的记忆也可以根据语境与造句来加深记忆。高中英语教师在开展词汇讲解的课堂中，应指导学生在各种英语环境下，通过仿句练习，正确运用英语词汇，并通过翻译造句这一方式完成单词的学习。这样，就促使了学生在训练中加强英语单词的运用能力，从而真正做到基础英语单词的高效学习。

例如，教师在词汇教学时可以采取创新的方法，充分利用互联网技术并结合学生的多种感官进行一次富有成效的教学尝试。教师可以先利用多媒体教学平台展示一组具有关联性的英语词汇。这些词汇之间通过添加前缀、后缀或进行微小的变化可以相互转化形成新的词汇。比如，教师可以展示“act”（行动）这个基础词汇，然后通过添加不同的后缀，衍生出了“actor”（演员）、“action”（行动）、“active”（活跃的）等一系列相关词汇。在展示过程中，教师不仅详细解释每个词汇的含义和用法，还通过丰富的图片、音频和视频素材让学生在视觉、听觉上获得直观的感受。在解释“actor”这个词汇时教师可以播放一段著名演员的精彩表演片段，让学生在欣赏的同时深刻理解了“actor”这个词汇的具体含义。接下来教师可以组织学生进行了一场别开生面的“词汇记忆大赛”。教师可以将学生分成若干小组，每个小组需要通过拓展记忆法尽可能多地记忆和运用刚才展示过的词汇。为了增加趣味性，教师还可以设定时间限制和积分规则，让学生在轻松愉快的氛围中展开竞争。在比赛过程中学生们积极参与，争相抢答。他们不仅准确地回忆起了之前学过的词汇，还能灵活地运用这些词汇进行造句和表达。有的学生利用“action”这个词汇造了一个生动的句子：“The hero took quick action to save the child from danger.”（英雄迅速采取行动，将孩子从危险中救出。）这样的表达不仅展示了学生对词汇的准确掌握，还体现了他们在实际语境中运用词汇的能力。在活动结束后教师可以对学生的表现进行点评和总结。教师首先要肯定学生在词汇拓展和记忆方面所取得的进步并

鼓励他们继续保持这种积极主动的学习态度。然后教师还可以针对学生在记忆和运用词汇过程中存在的问题,给出了具体的改进建议和方法。通过这次富有成效的教学尝试,学生们不仅扎实地掌握了英语词汇知识,还提高了他们的学习兴趣和自信心。这种创新的教学方法为基础英语词汇的高效学习开辟了新的途径。

(四) 灵活运用课堂模式, 促进课堂教学效果

采用多样化的课堂教学模式也是新时代教育的发展趋势,探究与实施多样化的英语课堂教学模式,激发学生在英语学习方面的兴趣,提升高中英语课堂教学效果,才能真正实现高中英语教学地有效途径。一方面加强学生学习英语的动力,正所谓“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,只有发展学生的主动性,让学生对英语产生浓厚的兴趣,才能促使学生学习英语,而不是对英语的反感,从而在快乐的学习中无形的减轻了学习压力。教师运用转换课堂模式,优化和完善传统教学手段,从而促进英语课堂教学效果。基于此,在优化课堂教学时,高中英语教师能够灵活运用现代信息技术、情景教学、体验学习、角色扮演、互动教学等多种方式,结合学生的需求,提升学生求知欲,促使学生主动参与到高中英语的学习。课堂教学模式只有具有高效性,才能培养学生学习英语的兴趣以及学生英语综合运用的能力。让教师用充满乐趣的课堂促进学生英语语言学习潜力的开发,才是真正优化课堂设计,才能真正做到有效教学,最终让学生的英语能力有质的飞跃。

为了更好地提升高中英语课堂的教学效果并激发学生的学习兴趣,教师可以灵活运用多样的课堂模式进行英语教学。比如根据课本选取“环球旅行”主题时,教师可以先通过现代信息技术,利用投影和音响设备播放一段世界各地风景名胜的短视频,配以英语解说。这不仅吸引了学生的注意力,还为后续的英语学习创设了情境。学生们仿佛置身于异国他乡,对接下来的学习内容充满了期待。接下来教师将学生分成几个小组,并给每个小组分配了一个国家或地区的研究任务。学生们需要利用手中的学习材料和互联网资源,查找关于该国或地区的文化、历史、风俗等信息并准备用英语进行展示。这一环节可以采用角色扮演和互动教学的方式,让每个小组的学生都变成“导游”,不仅要向其他同学介绍自己的研究内容,还要回答他们的提问。在学生们准备展示的过程中,教师不断巡回指导,帮助他们解决遇到的问题,同时鼓励他们大胆开口,用英语进行交流。这种亲身体验式的学习方式让学生们不再觉得英语是一门

枯燥无味的学科,而是变成了他们与世界沟通的桥梁。展示环节结束后,教师还可以组织一个“环球知识竞赛”。教师可以根据学生们之前的研究内容设计一系列有趣的问题,让学生们以抢答的形式进行比赛。这不仅检验了学生的学习成果,还增强了课堂的趣味性和互动性。学生们在轻松愉快的氛围中巩固了所学知识,提高了英语应用能力。这堂课的最后教师可以引导学生进行总结与反思。教师可以鼓励学生们分享自己在这次学习过程中的体会和收获并引导他们思考如何在未来的英语学习中继续保持这种积极主动的态度。通过这种方式教师不仅帮助学生们总结了学习内容,还激发了他们进一步学习英语的热情,让学生在快乐的学习中减轻了学习压力,提高了英语学习的兴趣和综合能力。

总结

在当前教育背景下,高中英语教学提质减负显得尤为重要。本文通过深入探究提出了针对性的策略,旨在为学生创造更加轻松、高效的英语学习环境。通过巧设课后作业、改变教师观念、加强基础教育以及灵活运用课堂模式等多方面的措施期望能够有效减轻学生的学习负担,同时提升英语教学质量。这些策略的实施不仅有助于培养学生的英语学习兴趣和自主学习能力,还能够更好地适应未来社会的发展需求。在未来的教学实践中教师们将继续关注学生需求不断优化教学策略,努力实现高中英语教学的提质减负目标,为学生的全面发展奠定坚实基础。希望这些策略能为广大英语教师提供有益的参考,共同推动高中英语教学的持续改进与创新。

参考文献

- [1]董飞飞.“双减”背景下高中英语减负提质阅读教学策略[J].校园英语,2023(39):136-138.
- [2]高睿鸿.“减负提质”倡导下的高中英语教学策略[J].中学生英语,2020(40):67.
- [3]刘飞凤.“双减”下高中英语减负提质教学策略探析[J].上海教育,2023(15):71-72.
- [4]向晓晓.“双减”政策背景下借助信息技术实现高中英语减负提质的教学策略[J].校园英语,2022(34):172-174.
- [5]李月华.“双减”助力高中英语教学“减负提质”的策略探究[J].英语教师,2023,23(08):93-95.
- [6]姚妙才.“双减”背景下高中英语减负提质教学策略[J].新课程,2022(10):12-13.