

“双减”背景下七年级英语作业改革的实践研究

雷旺丽

西安市第七十中学

摘要：“双减”政策的提出旨在减轻学生的学习负担，促进素质教育的发展。作为学习的一个重要环节，作业在一定程度上反映了教育教学的情况。然而目前一些教师在布置作业时存在过多、重复性强、缺乏针对性等问题，使得学生在完成作业的过程中感受到了较大的压力。特别是英语学科，作业的数量和难度往往让学生望而却步，影响了他们的学习积极性和学习效果。针对这一问题，教师有必要思考如何在“双减”的大背景下改革七年级英语作业，以提高学生的学习效果，减轻他们的学习负担。因此，本文着重围绕“‘双减’背景下七年级英语作业改革的实践”展开研究，以期为七年级英语教师提供有益的参考和借鉴，不断优化作业设计，提高教学质量。

关键词：“双减”政策；七年级英语；作业改革；实践路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.208

引言

在素质教育背景下，为减轻学生的学业负担，缓解学习压力，促进学生身心健康发展，“双减”政策应运而生，推动教育工作者深度思考如何有效的改革作业，使学生在在学习中感受到更多的快乐和成就。英语作为一门重要的学科，在七年级的教学中扮演着至关重要的角色。因此，如何在“双减”政策的指导下，创新英语作业的形式和内容，成为当前教育领域亟待解决的问题。

一、七年级英语作业设计中凸显的问题

1. 缺乏灵活性和个性化

传统的作业设计存在着缺乏灵活性和个性化的问题，因为它往往是一刀切，没有考虑到学生的实际情况和兴趣爱好。缺乏灵活性的作业设计可能导致学生对学习内容丧失兴趣，甚至产生厌恶学习的情绪。并且也容易使学生产生学习上的压力和焦虑感，因为他们往往需要按照统一的要求和时间完成作业，而无法根据自己的学习节奏和方式进行调整。一味追求完成任务而不考虑学生的个体差异，容易使学生产生挫败感，影响到他们的学习积极性和自信心。

2. 重复性和机械性强

一些作业设计存在着明显的重复性和机械性，这使学生感到任务缺乏新颖性和挑战性，变成了枯燥乏味的例行公事。反复做类似的练习难以激发学生的思维和创造力，限制了他们的学习潜力和发展空间。这种机械重复的作业设计可能导致学生对学习失去兴趣，甚至产生厌学情绪，影响其学习效果和态度。在这样的作业设计下，学生往往会觉得学习缺乏意义和成就感，难以保持学习的积极性和投入度。他们可能因为缺乏挑战和创新性而对学习内容产生抵触情绪，学习动力逐渐下降。对于那些思维活跃、渴望探索的学生来说，这种重复机械的作业设计更是无法满足其学习需要和发展需求。

3. 忽视学生综合素养的培养

传统的作业设计通常只关注学科知识的灌输和应用，而忽视了学生综合素养和跨学科能力的培养。这种单一性的作业设计模式容易造成学生在多方面发展中的局限性，无法全面培养他们的批判性思维、创新能力、沟通技巧和团队合作能力等重要素养。学生被局限在某一领域的知识追求中，缺乏综合性思维和跨学科的视野，影响其在现实生活和职业发展中的综合应对能力的提高。

4. 缺乏反馈和指导

对于学生来说，作业完成后及时的反馈和指导至关重要，一些作业设计缺乏这样的反馈机制，导致学生在完成作业后无法及时纠正自身的错误和不足之处，从而难以实现有效学习。缺乏反馈和指导会使学生在学习过程中感到孤立和迷茫，难以及时了解自己的学习情况和提升空间。学生在完成作业后若得不到有效的指导和建议，可能会失去对学习的兴趣和热情，产生学习上的挫折感。缺乏反馈也会使学生难以认识到自己的潜在能力和发展方向，错失了在学习过程中及时调整的机会。

二、“双减”背景下七年级英语作业改革的必要性

其一，“双减”背景下进行七年级英语作业改革可以更好保障学生的身心健康。长期以来，学生作业过多过难，导致很多学生产生了沉重的学业压力，甚至出现焦虑、抑郁等心理问题。通过改革作业，减少作业量、提高作业质量、鼓励学生自主学习，有助于缓解学生的学习压力，保障学生的身心健康。减少作业量可以使学生有更多时间进行课外活动、运动和休息，有助于保持身心平衡。提高作业质量可以确保学生在较少的作业量下获得更好的学习效果。同时，鼓励学生自主学习可以培养其学习兴趣和动力，促进其全面发展。

其二，“双减”背景下进行英语作业改革有助于提

高学生的学习效果。长期以来，过多重复和机械性的作业难以激发学生的学习兴趣 and 动力，反而易导致学生产生厌学情绪。通过改革作业内容和形式，设计更具启发性和趣味性的作业，有助于激发学生学习的主动性和积极性，提升他们的学习效果。优化作业内容，可以使学生在解决问题的过程中更深入地理解知识，而不仅仅是机械地完成任务。而且，具有创意的作业设计能够引发学生的思考和创造力，培养其解决问题的能力 and 自主学习的意识。此外，通过引入多样化的作业形式，如小组讨论、项目制作、实践活动等，可以激发学生的学习热情，提高他们的学习效果和成就感，帮助他们更好的掌握知识，实现良性发展。

其三，通过对七年级英语作业的改革，不仅可以促进学生身心健康，同时也可以对教师的专业发展和教学水平的提升起到积极作用。传统的作业模式使得教师沦为作业布置和批改的机器，导致教学过程中缺乏深度思考和创新。改革作业，设计更贴近学生需求和课程要求的作业内容，有助于引导教师更多关注学生学习的过程和方法，提高他们的教学水平和专业素养。一方面，改革作业可以激发教师的教学热情和创新意识。设计更具挑战性和启发性的作业内容，使教师在思考如何引导学生完成作业的同时，也能够不断探索和尝试新的教学方法和策略。由此，教师可以不断提升自己的教学水平，开拓教学思路，推动教育创新的创新发展。另一方面，改革作业也有助于教师更全面的了解学生的学习状况。通过设计多样化、个性化的作业形式，可以更好反映学生的学习特点和需求，帮助教师更准确的了解每个学生的学习进展和困难所在，从而有针对性的进行教学指导和帮助，利于提升教师的个性化教学能力。

三、“双减”背景下七年级英语作业改革的实践路径

1. 从作业性质出发，调整作业形式

传统的英语作业往往以填空和选择题为主，这种形式容易使学生陷入机械性的记忆和应付中，无法有效提高学生的语言运用能力。因此，教师应该重视作业的性质，在设计作业时注重提出一些开放性的问题，鼓励学生进行思考和表达，从而促进创造性思维的培养。开放性问题可以引导学生深入思考与探讨，激发他们的学习兴趣和思维活跃度。针对七年级学生布置作业时，教师可以鼓励学生创作思维导图，写一些个人观点，主动搜索相关资料并进行分析，或者设计一些有趣的对话和情景模拟等等。通过开放性问题的设置，学生可以在实际思考和表达中更好的理解和掌握知识，不再拘泥于死记

硬背，而是能够真正实现语言的灵活运用。例如，教学“*What did you do last weekend?*”时，教师可以鼓励学生结合所学知识用英语简单的描述一下自己在上周做的事情，这样的作业形式不仅能够锻炼学生的语言表达能力，还能够激发他们的想象力和创造力，使学习变得更加生动有趣。除了提出开放性问题外，作业设计还可以和学生的实际生活经验结合起来，使他们更容易接受和理解。通过引导学生运用所学知识解决实际问题，能够使更深刻更理解知识的应用场景，从而增强他们的学习主动性和学习兴趣。

2. 合理安排作业量，避免过载

在七年级英语作业设计中，教师应当认真考虑学生的课业负担和认知水平，合理设置作业量，避免过载现象的出现，从而帮助学生更好的掌握知识，提高学习效率，同时减轻他们的学习压力。了解每个学生的学习情况是合理安排作业量的前提。不同的学生拥有不同的学习能力和学习习惯，因此老师在制定作业量时应该根据每个学生的实际情况进行个性化的考量。可以通过课堂表现、平时作业完成情况、考试成绩等多方面的信息来了解学生的学习状况，以便更准确的设定适合他们的作业量。而设置周计划或月计划是帮助学生合理分配作业时间的有效方式。通过提前规划学习任务和作业布置情况，学生可以有条不紊的安排自己的学习时间，避免作业的堆积和拖延现象。同时，制定计划也有助于培养学生的学习计划和时间管理能力，使他们在规定时间内高效完成作业任务。除了学生个体情况的考量和时间规划外，教师还可以通过定期的反馈和沟通了解学生对作业量的感受和负担程度，听取他们的建议和意见，及时调整作业量的设置，以便更好地满足学生的需求，避免造成过多的学习压力。

3. 注重作业质量，而非数量

作业设计应当富有实际意义，能够贴近学生的生活和实际应用，以引导学生将所学知识应用到实际情境中，进而培养他们的语言表达能力和解决问题的能力。通过符合学生实际情况的作业设计，可以提升学生的学习质量和学习动力，激发他们的学习潜力，促进语言能力和综合素质的全面提升。一方面，在进行作业设计时教师需要考虑作业内容的关联性和实用性。作业可以围绕学生生活中的日常场景展开，引导他们在实际情境中运用所学知识，例如描述自己家乡风景的作文、模拟实际旅行时的对话等，从而不仅能够增加学生的学习兴趣，还能够帮助他们更好地理解和应用所学内容，培养实际交流和表达能力。另一方面，作业内容应该具有一

定的挑战性和启发性，引导学生思考和解决问题。通过设置开放性问题或思维导图等形式，激发学生的思维，引导他们独立思考和表达观点，从而有助于培养学生的创造性思维和解决问题的能力，同时也可以激发学生对学习的兴趣和热情。除此之外，作业批改也是保证作业质量的关键环节。教师在批改作业时应该及时给予学生详细的反馈和指导，指出他们的优点和改进之处，帮助他们不断进步，可以针对不同学生的学习特点和能力水平，制定个性化的评价标准，激励学生发挥自身优势，提高学生对作业质量的重视，形成良好的学习习惯。在注重作业质量的同时，教师也要注重作业的多样性和灵活性。通过设计不同形式、不同难度的作业，更好地激发学生的学习热情和积极性，使他们在多样化的作业任务中充分展现自己的潜能和才华。如此一来，通过质量优秀、贴近生活、具有启发性的作业设计，可以有效提高学生的语言表达能力和问题解决能力，为他们的全面发展奠定坚实基础。

4. 注重作业评价的及时性和个性化

在进行七年级英语作业改革过程中，注重作业评价的及时性和个性化至关重要。通过及时反馈和个性化评价，可以更好的指导学生，帮助他们不断提高自己的学习水平和技能。首先，作业评价的及时性对于学生的学习效果至关重要。教师在批改作业时应该尽量保证反馈的及时性，及时指出学生在作业中的优点和不足，引导他们进行及时的改进和提高。只有及时的反馈才能使学生及时认识到自己的问题、加以改正，避免问题积压和延误学习进度。其次，个性化的作业评价可以更好地激发学生的学习动力和自信心。教师可以根据学生的个性特点、学习风格和优势所在，灵活调整评价标准，为每个学生量身定制适合自己的评价方式。这种个性化评价能够使学生感受到老师的关注和支持，激励他们充分发挥自己的潜能，培养他们的自信心和学习兴趣。同时，个性化评价也能帮助教师更好地了解学生的学习状况和需求，为后续的教学和作业设计提供参考。通过个性化评价，教师可以更准确地把握每个学生的学习情况，找出他们的学习困难和优势所在，有针对性地进行指导和辅导，帮助他们更快地提高学习水平。除了及时性和个性化外，作业评价还应该注意多元化和全面性，通过多种评价方式，如口头反馈、书面评定、作业展示等，可以全面了解学生的学习情况，并综合评价他们的学习表现，从而有助于更全面地了解学生的学习状态，帮助他们全面发展自身能力。通过及时反馈、个性化评价、多元化方式等，可以更好地指导学生，帮助他们不断提高学

习水平，培养他们的自信心和学习兴趣，为学生实现全面发展奠定坚实基础。

5. 充分借助现代技术手段，优化作业管理模式

通过利用现代科技，可以提高作业管理的效率、增加学生的学习动力，并丰富作业内容，使学生更加积极参与学习。借助在线平台发布作业和布置练习可以实现作业的及时互动和检查。教师可以通过在线平台将作业内容发布给学生，学生可以在规定的时间内完成作业并上传至平台，教师可以随时查看、批改作业，并及时给予反馈。这种方式不仅提高了作业批改的效率，也让学生能够实时了解自己的学习情况，及时调整学习策略，更好地提升学习效果。同时，利用多媒体资源丰富作业内容可以增强学生的学习兴趣 and 参与度。教师可以在作业中引入图片、视频、音频等多媒体元素，使学生通过多种感官途径获取知识，激发学生的学习兴趣。例如，教师可以在作业设计中引入英语歌曲、英语视频小短片，使学生在完成听力作业时能够享受学习过程，提高学习的参与度和积极性。另外，现代技术还可以为作业管理带来更多便利和可能性。例如，教师可以通过在线平台实施作业自动化评价系统，根据学生的答题情况和时间情况进行智能评分，节约老师的批改时间，提高评价的准确性。同时，可以根据学生的学习情况和作业表现，进行个性化指导和辅导，帮助学生更好地理解知识，提升学习效果。当作业管理模式与现代技术相结合，不仅可以提高教学效率，还能够更好地激发学生的学习热情，实现教学与学习的互动共赢。

四、结束语

总而言之，对七年级英语作业设计进行改革在当前“双减”政策背景下显得尤为重要和必要。通过改革作业，可以保障学生的身心健康，提高学习效果，促进教师的专业发展，培养学生的英语核心素养，推动教育的转型升级，更好达成教育教学目标。

参考文献

- [1] 李介. “双减”背景下中小学作业改革的困境及策略研究[J]. 现代教育科学, 2022(5): 58-63.
- [2] 史明星. 作业改革背景下的英语作业现状反思与应对策略[J]. 作家天地, 2020, 000(021): P. 50-51.
- [3] 丁卫, 刘春莲, 黄朝朝. “双减”背景下, 七年级英语分层课外作业与课堂评价的初探 [A]. 教育理论与实践与实践网络研讨会论文集(四) [C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所: 2022: 103-106.
- [4] 梁佼佼. 七年级英语第二学期假期复习试题 [J]. 初中生辅导, 2022, (Z4): 66-72.