

# “双减”背景下初中物理教学策略探究

刘明涛

江西省吉安市泰和第三中学

**摘要：**在当前不断推进的“双减”政策背景下，初中物理教育的效能引起广泛热议。提升物理课程的教学质量和学生的学习成效，已成为教育工作者亟待解决的核心议题。教师需依据初中物理学科的独特性，设计并实施具有实效性的教学策略，以期增强学生的学习效率，缓解其学业压力，同时促进其全面素质的提升。本文旨在深入探讨该背景下的初中物理教学方法，并提出实用的教学建议，旨在为提高物理教学效率提供有益的思路。

**关键词：**“双减”；初中物理；教学；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.082

## 引言

初中阶段的物理学科占据着核心地位，其教学目标不仅限于传授基础的物理概念，更旨在塑造学生的高级物理素质，以推动全面发展。不过，现实中，初中物理教育往往受制于传统的教育思维，导致学生们面临着沉重的学习负荷。不仅削弱了学生的学习热情和学习成效，同时也对其身心健康成长构成了阻碍。在当前“双减”政策的环境下，教师需积极探索高效的教学策略，以提升初中物理课堂的教学质量和效果。应根据学生的个体差异实施精准的教学方法，既激发学生的学习热情，又彰显其学习主体性，进而增强学习的积极性，以此响应“双减”政策的目标，推动素质教育的实施。

## 一、“双减”政策背景下的初中物理教学必要性

“双减”政策的出台与实施，标志着我国在素质教育的广泛推广中迈入深化执行的新阶段，旨在从根本上解决学生过重的学习压力。该政策的实施对教育格局产生深远影响，要求将课堂的主动权转移给学生，并对教学结构和流程进行革新，对学校教育既是机遇，也是挑战。学生在减轻作业和课外辅导负担的同时，缺乏自主学习能力的学生可能会遭遇学业下滑和学习动力减弱的问题，同时考虑到学生间的个体差异，无疑加大物理教学的复杂性。尤其是在当前初中物理教学实践中，很多教师依然倾向于传统的讲授式教学，较少结合多元化的教学方法，导致教学方式单一，影响“双减”政策在实际物理课堂中的有效对接。因此，在该教学环境下，物理教师应秉持灵活的教学理念，勇于破除陈规，树立持续学习的观念，对新的教学问题进行系统研究，及时更新过时或不适用的教学理念、方法，以提升自身教学水平，更好地应对初中物理教学的多元化需求，确保“双减”政策在物理课程中的顺利实施<sup>[1]</sup>。

## 二、“双减”政策下的初中物理教学挑战

### （一）教育理念的滞后

理念是行动的先驱，为在“双减”政策下有效地进行物理教学，首要任务是树立符合该政策的新教学理念。就需要在实施“双减”的过程中，理解政策对物理教师课堂教学提出的全新标准和期望。“双减”政策为物理课堂创新提供平台，但同时要求教师具备足够的教学能力和素养来支撑其平台的建立。只有通过创新的教学策略、理念和模式的融合，才能确保物理课堂的高效运行，防止学生因被动学习而削弱教学效果<sup>[2]</sup>。在“双减”背景下，物理教师需要从专业化的角度提升教学技能，同步更新教学观念，特别是采纳适应新政策的教学理念。然而，当前的物理教学实践中，仍有许多教师坚持传统的“教师主导”教学观，忽视与“双减”政策相匹配的新教学理念，无疑阻碍“双减”政策在初中物理教学中的有效实施。

### （二）教学策略的局限性

在提升物理教学质量，突破教学挑战，以及应对多元化的物理课程需求时，创新的教学策略起着至关重要的作用。同样，在实施“双减”政策的背景下，物理教学需从教学方法的角度深入探讨，以多样化的教学手段满足初中生自主学习、探索思考等个性化的需求。物理教育的进步要求革新不符合新时代要求的思想、内容、方式和教学策略。当前，物理课程改革的核心是确保新的课程标准、要求和理念能够在教学实践中得到有效整合和应用。

面对“双减”政策，物理教学应适应新课程环境下的新期望、新需求，对传统的教学理念、方法和模式进行全面革新。需要秉持“变革”的思想，以应对新课程改革带来的教学新态势。然而，实际情况中，初中物理

教学往往局限于单一的教学模式，“填鸭式”教学仍然占主导地位。虽然有些如合作探究法、小组讨论法等教学方法被提及，但在实际应用中，常常流于表面，未能充分发挥提升初中生物理核心素养的作用。

### （三）作业布置的不合理性

在初中物理教育中，作业布置扮演着至关重要的角色，直接影响学生能否通过自我检测和弥补不足来深化物理知识的理解。鉴于“双减”政策强调减轻学生的课业负担，作业设计应更注重创新，以精简的数量提升质量，从而在实际教学中贯彻这一政策目标。然而，作业设计的重要性和创新性往往被教师忽视，传统的大量作业策略仍然普遍存在于物理教学中，导致作业的整体质量不高<sup>[3]</sup>。

例如，许多教师在教授某个物理概念后，倾向于采用统一的作业方式，对所有学生布置相同类型的题目，忽略学生在物理知识掌握上的个体差异，也没有充分考虑作业形式的适应性。该设计缺陷会直接影响初中生完成作业的成效。在不适应的作业模式下，作业的形式和内容可能无法激发学生的积极性，完成作业的效果也会大打折扣，甚至可能导致部分学生对物理作业产生反感或恐惧，这是需要避免的。

## 三、“双减”背景下初中物理教学有效应对策略

### （一）重塑物理教育理念

在“双减”政策背景下，教师需摒弃不适应新教育模式的传统教学理念，与时俱进，更新教学思维。建立新型的教学观念是确保高效物理课堂构建的关键。需要物理教学围绕学科核心素养展开，强调每个学生的主体性，鼓励学生深入探索物理知识。通过激发学生对知识的好奇心，引导在已有知识和经验的基础上进行学科探究。当学生全情投入课堂的各个环节，不仅能获取知识和技能，还能培养学科素养。课堂上的每一分学习和成长，是课外短暂辅导无法替代的。

以人教版《环境与可持续发展》为例，教师应深入剖析教材，聚焦学科核心素养的核心，明确教学目标。同时，引导学生探究教材中的核心素养元素，使课堂教学更具针对性，从而提升“双减”政策在物理教育中的实施质量。在教授该部分内容前，可先引导学生进行课前预习，让其初步理解人与环境的关系，并设计自主学习任务。教师可以组织学生自由组队，深入研究人类发展与环境问题、可持续发展等课题，如调查工厂排污与环境保护的冲突，记录相关数据。接着，教师应鼓励其积

极参与“节水护境，推动可持续发展”的活动，寻找实际的解决方案。该实践教学能拓展学生的学习领域，满足其多元学习需求，有助于培养环保意识和可持续发展的责任感。

### （二）利用现代科技打造高效教学环境

在“双减”政策下，初中物理教学应着重提高课堂效率，同时激发学生的主动性和积极性，以优化教育成果。因此，引入信息技术于物理教学中至关重要，能增强教学效果，使学习过程更具直观性和趣味性，从而提升学生的学习成效。在教学实践中，应丰富教育资源，激发学生对物理知识的探索热情，无形中提高学习效能。例如，在教授人教版“运动的描述”相关知识点时，可借助信息技术播放关于机械运动的视频，如云中穿梭、飞行、蜘蛛侠等场景，使学生形成生动的认知，吸引每个学生积极参与，对物理学习保持浓厚兴趣。教师通过引导，帮助学生深化对理论知识的理解。运用多媒体模拟实际问题中的运动状态，有助于学生理解和掌握参照物的概念，以及物体运动与静止的区别，进一步提升学习效果。

在当前的双减政策环境下，为提升教育成效，革新教育手段至关重要。初中物理以其严密的逻辑性著称，常给学生带来学习挑战。故此，教师可运用信息技术辅助教学，帮助学生消化课本内容，以此减轻物理学习的复杂性，提升教学品质。通过将多媒体教学手段巧妙融合进课堂，能以创新方式展开教学，激发学生对物理知识的热爱，从而达成提升教学质量的目的。例如，在教授人教版“浮力”相关概念时，借助多媒体工具展示相关知识，能以更直观的方式呈现，破解教学难题，巩固学生的记忆。同时，多媒体教学也能促进学生思维的发展，进一步增强教学效果。

### （三）深化课堂与课外结合，提高教学成效

在当前的“双减”政策环境下，为优化初中物理教学，强调课内与课外知识的整合至关重要。有助于深化学生对知识的理解，培养其综合能力，并鼓励运用物理原理来解决实际问题，使理论与实践相结合，增强学生对物理知识的感知，同时揭示学习的趣味性。例如，在教授人教版“光的折射”时，教师可以在教学中引入生活实例<sup>[4]</sup>。比如，学生是否注意到当筷子插进盛满水的玻璃杯时，看起来像是弯折了；或者当硬币被放入装满水的杯子，硬币似乎变大了。该现象是如何发生的呢？通过连接知识点与日常生活，可以激发学生主动探索知

识的热情，从而提升物理学习的实效性。

#### （四）精心构思课业，增强课后辅导质量

在“双减”政策下，初中物理教学需对课业进行巧妙而周全的改进，以确保其能有效巩固学生的学习。因此，初中物理的课业应具备实践性、层次性、趣味性和实用性，以激发学生对完成课业的热情。同时，丰富多样的作业形式也能提高作业的实际效果。因此，在当前环境下，初中物理的作业布置可包含基本和深化两部分，以适应学生的个性化需求。例如，设计关于人教版“声音的产生与传播”的作业时，可以根据学生的实际学习状况设置不同级别的任务。对于理解力稍弱的学生，可以通过复习和巩固课程基础知识，如声音产生的前提和传播条件，来增强其自信心。而对理解力较强的学生，则鼓励独立探索，进行声音传播的实验研究，既能巩固所学，又能锻炼其观察、动手和实践技能。

在当前的“双减”政策环境下，强调突出学生的主体地位至关重要，需赋予学生在学习过程中的主动权，鼓励其更为主动和自发地参与教育活动，从而点燃对探索知识的热情。传统教学模式通常由教师主导教学节奏，但在新的教育背景下，需要认识到应充分尊重学生的主体性，让其掌握学习进度，以增进对物理概念的深入理解和记忆。创造一个轻松而互动的学习环境有助于学生对物理原理有更透彻的理解。理论教学应与实践技能培养相结合，此外，教师应引入分级作业制度，其教学策略适应当前教育状况，能满足学生的个性化需求，提高教学效率。因此，在“双减”政策下，初中物理教学应设计不同层次的作业，例如在学习“串联和并联”时，可以提出这样的问题：什么是串联和并联？它们各自的特点是什么？在实际生活中有何应用？以及它们之间的关系如何？通过布置不同难度的作业，引导学生进行思考和解决，以增强实践技能，进一步提升教学成效。在教学中，还可以让学生绘制串联和并联电路图。分级作业不仅加深了学生对知识的掌握，也使在完成作业的过程中获得成就感，从而提升教学质量。

#### （五）强化教学评价，提升学生的鉴别力

在“双减”政策下，教师需主动开展全面的教学评价，具体涵盖如下几个层面：首先，评估教学目标的设定。教师需审视初中物理教学目标是否契合新课改的需求，是否符合学生的心理发展规律，能否满足学生的学习需求，并能有效提升学生对知识和技能的辨别和掌

握能力。比如，在教授运动速度时，教学需在知识、技能、品德及审美教育等多维度满足学生的学习期望。因此，教学目标应与评估要素保持一致。其次，是对教学内容的考量。教师需确认初中物理教学内容是否涵盖关键点和难点，是否符合课程教学的合理性，有助于学生逐步理解和掌握知识。如讲授运动速度，教师不仅要清晰阐述核心知识点，还需深入解析学习过程中的难题，激发学生的学习兴趣，增强对知识的理解。再者，评估教学手段。教师需判断所采用的教学策略是否能有效驱动学生学习，培养其自主学习能力，达成预设的学习目标。同时，也需评估学生和教师的表现。课程结束后，教师应考察学生的主动性、参与度和积极性。同时，教师自身的教学主导作用以及对新教学理念和技术接纳程度也应纳入评估。最后，评估教学成效。教学成果的评估关键在于是否通过学习活动达成三维学习目标。如课程结束后，教师应积极评估学习成效，确认学生是否真正掌握所学内容，以此验证教学方法的有效性，确保初中物理教学质量的提升。

#### 结语

总而言之，在当前的双减政策环境下，初中物理教育需顺应时代变革，推动创新以满足新的需求。因此，教学过程中应多元化教学资源，激发学生对物理学科的探索热情，从而无形中提高学习效能。关键在于建立课内课外知识的桥梁，加深学生对知识的理解，同时促进其综合素质的提升。教师应引导学生运用物理原理灵活解决问题，让充分体验到物理学习的吸引力。在该背景下，初中物理教学需不断寻找创新的教学策略，以提升教学成效。

#### 参考文献

- [1] 郭献阳. “双减”背景下提高初中物理课堂教学质量的实践探究[J]. 数理化解题研究, 2023(20): 80-82.
- [2] 陈思怀. 双减背景下初中物理有效教学策略探讨[J]. 中学理科园地, 2023, 19(3): 52-53, 59.
- [3] 邓成军. “双减”背景下初中物理大单元教学实践研究[J]. 数理天地(初中版), 2024(2): 44-46.
- [4] 唐梁坡, 许惠美, 周仁龙. 探究“双减”政策下如何提高初中物理教学质量[J]. 数理天地(初中版), 2023(2): 53-55.