

“双减”背景下初中语文教学“减负增效”的策略分析

樊鹏慧

蒲城县城关初级中学

摘要：双减背景下，提出了要给学生们进行减负，减轻学生过重的作业负担、心理负担等。但是对于教师们而言不仅要能够做到为学生们减负，更应该通过建立全新的教育理念和优化教学手段的方式，提升学生的学习质量和效率，让同学们不仅可以在学习上有所突破，而且可以在节省下来的时间发展其余方面的技能，促进学生们的全面发展。故本文主要结合双减背景下初中语文教学的减负增效教学策略展开讨论。

关键词：双减背景；初中语文；减负增效；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.056

引言

语文作为日常生活不可或缺的核心学科，既是学生未来沟通的利器，也在他们的个人发展过程中扮演着至关重要的角色。随着“双减”政策的推行，旨在“减轻学校压力，缓解学生繁重的学习负担”，学生的实践活动得到了显著提升，同时提供了丰富的课后服务。然而，这并非暗示学生可以摆脱课堂，而是旨在让同学们重新审视课堂教育的重要性，进而达到初中语文教学中减轻负担、提升效率的目标。

一、初中语文教学现状和不足

（一）课堂实践活动匮乏

在“双减”背景下，初中语文课堂中旨在实现减负增效的实践活动极为稀缺。对学生而言，课堂教学活动不仅是知识学习的别样途径，更能有效激发他们的学习动力，带来独特且有益的成长体验，因而备受学生期待。然而，实际调查结果却不容乐观，初中语文课堂上此类活动的开展情况远不能令人满意。部分教师对课堂活动的重要性认识不足，活动意识淡薄，在组织课堂活动时，缺乏深入思考与精心设计，只是生硬地照搬他人模式，突兀地将活动引入课堂，让学生毫无准备，不知所措。如此一来，活动难以与教学内容有机融合，不仅无法充分发挥其应有的作用，还会引发一系列问题。此外，这些活动往往缺乏学生与教师之间的良性互动，大多是学生单方面配合教师的指令，未能形成真正意义上的互助合作模式。长此以往，课堂活动的价值大打折扣，难以助力初中语文教学实现减负增效的目标，教育成效也不尽如人意。

（二）学生课业负担沉重

在初中语文教学领域，一些教师在对知识点的传递上显得不够得力。他们在教授语文知识时，未能对课程内容进行有效的整理和挑选，而是不加区分地将大量信

息一股脑地灌输给学生，这样的做法无疑加重了学生的学业压力，对学习效果造成了不利影响。然而，现行的教学方法显得老旧且单一，过分倚重于传统的说教模式，创新不足，这使得学生对于学习语文的热情难以被点燃，进而增加了他们学习语文的负担。在这样的高压学习环境中，学生不仅学习效率下降，连学习质量也跟着一并下滑。然而，一些教育工作者过分追求教学进度的落实，导致课堂教学中占据了过多的课时。学生们不得被动地接受知识，忙碌于完成各项作业，几乎没有机会进行自主思考。这种学习模式不仅给学生们带来了巨大的心理压力和学习负担，还对他们身心健康产生了不良影响，与“双减”政策的初衷相违背。

（三）教学评价体系滞后

当前初中语文教学评价体系难以适应“双减”政策的要求。评价方式依旧过度侧重考试成绩，将分数作为衡量学生学习成果和教师教学质量的主要标准。这种单一的评价模式忽视了学生在学习过程中的努力程度、进步幅度、学习态度以及综合素养的发展。例如，一个学生在日常学习中积极参与课堂讨论、阅读大量课外书籍提升语文素养，但由于考试时发挥失常成绩不佳，却无法在现有的评价体系中得到应有的肯定。同样，教师的教学创新、对学生个性化指导等方面的努力，也难以通过成绩全面体现，导致教师缺乏改革教学方法的动力，不利于初中语文教学的长远发展。

（四）家校共育存在脱节

“双减”政策的有效实施离不开家庭与学校的紧密配合，但目前初中语文教学在家校共育方面存在明显脱节现象。学校在推进减负增效工作时，未能与家长进行充分且有效的沟通，导致家长对政策理解存在偏差。部分家长担心孩子学业落后，在课余时间为孩子额外布置大量语文学习任务，或盲目为孩子报各类语文课外辅导

班，这不仅抵消了学校减负的努力，还加重了孩子的学习负担。另一方面，家长由于缺乏专业的教育知识和方法指导，在孩子语文学习过程中无法给予科学有效的帮助。例如，不知道如何引导孩子进行课外阅读，如何培养孩子良好的语文学习习惯等。而学校也未能及时为家长提供相关支持与培训，使得家校之间无法形成教育合力，共同促进学生语文素养的提升。

二、“双减”背景下初中语文教学“减负增效”策略的重要意义

（一）有利于培养学生的综合素养

对“双减”政策的实施，初中语文教学采取“减负提质”的策略显得尤为关键，这一举措对学生综合素质的提升、语文教学改革推进和教育环境的改善起到了至关重要的作用。对学生个体而言，“减负提质”是实现身心健康成长的核心途径。在初中这个关键时期，学生正经历着身体和心理的双重成长，若学业负担过重，极易引发压力累积，进而产生焦虑、抑郁等心理困扰，甚至可能损害身体健康，比如视力减退、睡眠质量下降等问题。往昔，繁重的语文作业与密集的考试让学子们压力山大，宝贵的课余时间被严重挤压，休息与锻炼的时间严重不足。“减负增效”的政策实施后，学生得以减轻过度的学业负担，拥有了更多时间投身于体育锻炼，强身健体，拓宽兴趣领域，发掘个人潜能，滋养心灵健康，进而以更加充沛的精力投入学习中。语文教育涵盖广泛领域，其根本宗旨并非单纯的知识灌输，而是致力于提升学生的阅读洞察力、沟通表达技巧、思维创新等多方面能力。在传统的教学方法中，学生们常常陷入应对作业和考试的忙碌之中，习惯于机械地记忆知识点，鲜少对语文学习进行深入探究和实际运用。借助“减轻负担，提升效率”的策略，教师得以拥有更多时间精心策划各式教学活动，比如组织阅读交流会、开展写作训练、进行语文戏剧展示等。这样的语文实践活动，有助于学生全面提升综合素质。在阅读交流环节，学生学会进行批判性思维；在写作训练中，他们的表达能力得到加强；而在戏剧展示中，团队协作和沟通技巧得到锻炼。这些技能对于学生未来的成长与发展极为关键。

（二）“减负增效”有助于优化教育生态

从教育层面来说，“减负增效”推动初中语文教学改革创新。它促使教师转变教学观念，从传统的以知识灌输为主转向以学生为中心的教学理念。教师不再依赖大量的作业和重复练习来提高学生成绩，而是积极探索更高效的教学方法，如情境教学法、项目式学习法等。教师通过创设生动的教学情境，让学生在情境中感受语

文魅力，激发学习兴趣；项目式学习则让学生在完成项目的过程中主动探索知识，提高解决问题的能力。这种教学改革创新不仅提升了语文教学质量，也为其他学科的教学改革提供了借鉴。在“双减”之前，教育领域存在过度竞争、应试化倾向严重等问题，家长和学生陷入“唯分数论”的怪圈，校外培训市场乱象丛生。初中语文教学的“减负增效”是对这种不良教育生态的有力纠正。它引导教育回归本质，注重学生的全面发展和综合素质提升，减少家长的教育焦虑，遏制校外培训的无序扩张，使教育生态更加健康、和谐，为学生提供一个公平、宽松的教育环境。

三、“双减”政策视域下的初中语文减负增效的策略

（一）学生应减负，课堂必须增效

提升课堂效率是实现减负的关键。传统的“满堂灌”教学模式让学生被动接受知识，容易产生倦怠，学习效率低下。而采用灵活多样的教学方式与生动形象的教学语言，能充分激发学生的学习兴趣，让学生主动参与到学习中。在教授人教版七年级上册的《春》时，这篇文章充满了对春天的赞美与细腻描绘。上课伊始，教师可播放一段展现春天美景的视频，视频中嫩绿的新芽破土而出、五彩斑斓的花朵竞相绽放、潺潺的溪流欢快流淌，伴随着鸟儿清脆的啼鸣，瞬间将学生带入生机勃勃的春天氛围中。这不仅能活跃课堂气氛，还能调动学生的积极性，让他们对接下来的课文学习充满期待。

在朗读环节，选择一段轻柔舒缓的古典音乐作为背景音乐，让学生在音乐的烘托下有感情地朗读课文。抑扬顿挫的朗读声与优美的音乐交织在一起，给学生带来听觉上的享受，同时也让他们更能体会到文章语言的优美。比如读到“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了”时，在音乐的渲染下，学生能更深刻地感受到作者对春天的急切盼望之情。讲解课文时，教师可以引导学生闭上眼睛，想象自己身处春天的田野，春风拂面、花香扑鼻，去感受作者笔下春天的各种景物。在分析“红的像火，粉的像霞，白的像雪”这样生动的描写时，鼓励学生分享自己脑海中浮现的画面，让他们自由联想，从而体会作者用词的精妙。通过这样的方式，学生能更好地感受到散文的美，达到与作者情感的共鸣。最后，在理解的基础上背诵课文，就变得轻松许多，能达到事半功倍的效果。

（二）多元化教学，提升语文课堂效率

创造愉快轻松的课堂氛围对缓解学生心理压力、提升学习效率至关重要。多元化教学能让课堂充满趣味，

激发学生的学习动力与激情。在教授人教版九年级上册的《故乡》时，这篇文章蕴含着作者对故乡变迁的感慨以及复杂的情感。在授课前，教师可以策划一场以“记忆中的家乡”为主题的互动交流会，引导学生畅谈各自家乡的独特风情、令人难忘的亲朋好友和往事。同学们踊跃地述说着家乡的风土人情、在故乡度过的欢乐时光，有些同学甚至携带了家乡的影像资料或是地道特产，使得课堂氛围变得异常热烈。通过这样的活动，学生们能够将个人经历与所学课文内容相融合，从而更深刻地体会作者对家乡的深厚情感。

（三）利用多媒体，提升语文教学效率

多媒体技术能同时刺激学生的多种感官，强化他们对语文知识的理解和接收能力。在初中语文教学中，借助多媒体丰富的表现形式，能将抽象的知识形象化，弥补传统教学中知识点展示的不足。于讲授人教版八年级上册的《三峡》课程之际，教师可借助多媒体技术向学生呈现三峡的壮丽景观图集与动态影像。在图集里，学生们将目睹直插云霄的峻岭、汹涌澎湃的江河，深刻领略三峡的宏伟气魄；而通过观看视频，学生将宛如置身现场，聆听江涛的怒吼、猴子的鸣叫，更加直观地感悟“两岸山连山，无一处空缺”“山峦重叠，遮天蔽日”的奇景。

讲解课文中关于四季景色的描写时，利用多媒体分别展示三峡春冬之时“素湍绿潭，回清倒影”的清幽之美和夏季“夏水襄陵，沿溯阻绝”的奔放之势。同时，配合动画演示江水在不同季节的流速和形态变化，让学生更好地理解课文内容。在文章中提及的那首渔歌“巴东三峡巫峡长，猿鸣三声泪沾裳”的意境，可以通过播放一段融合了猿猴啼叫的音频来重现，以此制造出一种悲凉的氛围，使学生更能感受作者在文字中传达的深沉情感。同时，我们可以进一步引入诸如李白《早发白帝城》等描绘三峡的古典诗词，通过多媒体手段展现其诗意画面，让学生们对比不同诗人笔下的三峡风貌，从而深化对文学作品内涵的领悟。

（四）减少作业问题，给学生们更多的自由时间

当前初中语文作业存在“一多、二假、三无效”的问题，严重影响学生的学习体验和效果。优化作业设计势在必行。精选作业方面，教师要根据每课的教学目标和学生的实际情况，精心挑选具有代表性的题目。例如，在教授完一篇记叙文后，不再布置大量重复的字词抄写和阅读理解题目，而是选择一两个能锻炼学生概括能力和分析能力的题目。如让学生概括文章的主要内容，并分析作者是如何通过细节描写展现人物性格的，

这样既能巩固课堂知识，又能避免学生陷入机械重复的作业中。

分层布置作业，根据学生的学习能力和成绩，将班级学生分为基础层、提高层和拓展层。对于基础层的学生，作业以基础知识的巩固为主，如字词的听写、简单的句式练习等；提高层的学生则增加一些难度适中的阅读理解和写作练习，培养他们的分析和表达能力；拓展层的学生可以布置一些探究性的作业，如对文章主题进行深入探讨，撰写小论文等。以学习古诗词为例，基础层学生背诵并默写古诗词，理解基本诗意；提高层学生分析诗歌的意象和表现手法；拓展层学生对比同一诗人不同时期的作品，分析其风格变化。作业内容和形式的多样化也很重要。除了传统的书面作业，还可以布置口头作业，如让学生复述故事、进行诗歌朗诵等；实践操作作业，如让学生制作手抄报，介绍一位作家或一部文学作品；趣味表演作业，如将课文改编成短剧进行表演。

结语

遵循“双减”政策的导向，中学语文教育领域正经历一场深刻的转型与考验。作为教育领域的中坚力量，教师们必须全面出击，打破旧有教学模式的束缚。一旦这些新策略得到充分实施，学生们便能够摆脱沉重学业负担的困扰，在一种轻松愉快的氛围中领略语文之美。他们不再因繁重的作业和乏味的课堂而感到困扰，而是在诗词歌赋中汲取文化的养分，在阅读与写作中锻炼自己的技能。随着时间的推移，学生的语文水平逐渐提高，思维能力得到扩展，这为他们在未来的成长道路上奠定了坚实的知识基础，使教育回归其根本的育人目标，培养出符合时代要求、拥有全面素质的杰出人才。

参考文献

- [1] 梁丽英. 双减背景下小学语文减负增效策略研究[J/OL]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2025(4) [2025-04-01].
- [2] 刘浩. 减与增：“双减”背景下的初中道德与法治课教学[J]. 视周刊, 2022, (-1): 97-98.
- [3] 赵瑜. 共话“双减”，“语”你同行——“双减”背景下小学语文学科教学的新思考[J]. 视周刊, 2022, (-1): 130-131.
- [4] 宋成义. “双减”背景下初中生数学学习行为习惯的养成教育策略[J]. 视周刊, 2022, (-1): 61-63.
- [5] 刘静. 基于“双减”政策的初中英语作业策略分析[J]. 科研成果与传播, 2024, (7): 021-024.
- [6] 陈红. “双减”政策下初中英语分层教学对策[J]. 视周刊, 2022, (-1): 76-78.