

# 小学语文教学中减轻学生课业负担的有效措施

王楚君

江西省九江市修水县山口镇中心小学

**摘要：**随着社会的发展和教育的进步，人们对学生的学习负担问题越来越关注。特别是在小学阶段，学生正处于身心发展的关键时期，过重的课业负担会给他们带来沉重的压力，影响他们的身心健康和全面发展。因此，减轻小学生的课业负担已成为当前教育工作中的重要任务之一。通过对小学语文教学中减轻学生课业负担的有效措施的探讨和实践，我们可以更好地引导学生学习，激发他们的学习兴趣，提高他们的学习效果。

**关键词：**小学语文；课业负担；减负；有效措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.215

## 引言

随着教育理念的不断更新与发展，如何减轻小学生课业负担已经成为教育界和家长们关注的热点话题。在小学语文教学中，学生需要掌握大量的知识和技能，学习任务繁重，压力较大。为了提高学生的学习效果和促进其全面发展，必须通过多种措施来减轻学生的课业负担。这不仅需要教师的努力和创新，还需要家长和社会的支持和配合，共同为学生创造一个轻松愉快的学习环境。

### 一、减轻学生课业负担的必要性

#### （一）保障学生身心健康

学生的身心健康是教育工作的首要任务。过重的课业负担给学生带来巨大压力，容易造成学习焦虑、厌学情绪以及抑郁等心理问题。长时间的背书、机械式的作业完成不仅磨灭了学生对知识的兴趣，也影响了他们的心理健康。疲惫和应试焦虑不仅导致学习效率下降，还可能在某种程度上妨碍学生的身心发展。因此，减轻学生课业负担，让学生有更多的自主学习时间和休息时间，对于保障学生身心健康，培养积极向上的心态至关重要。为缓解学生的学业压力，可以通过调整课程设置，精简课业内容，注重质量而非数量。鼓励学校和教师从课堂教学方式、作业安排、考核评价等方面入手，避免过多重复习题，扶持学生自主学习和思考。同时，通过开展心理健康教育和心理辅导，引导学生树立正确的学习态度，提高应对学习压力的能力。只有在一个健康轻松的学习环境中，学生才能更好地发展自己，实现全面发展。

#### （二）增进学生兴趣与动力

学生的学习兴趣和动力是推动学习的内在动力。然而，过重的课业负担常常使学生感到学习沉闷枯燥，丧失了对知识的追求兴趣。在这种情况下，学生可能只是为了应付作业、应试而学习，缺乏真正的情感和动力。因此，减轻学生课业负担，创造更宽松、富有趣

味性的学习氛围，是增进学生学习兴趣和动力的有效途径。为激发学生的学习兴趣和动力，可以采取多样化的教学方式，如游戏化教学、实践性教学等，让学生在轻松愉快中体验学习的乐趣。此外，引导学生自主选择一些感兴趣的项目或课外活动，鼓励他们发挥创造力和主动性。在课堂教学中，教师可以结合学生的实际需求和兴趣，设计生动有趣的教学内容，激发学生的求知欲望。只有提高学生的学习动机，培养其主动学习的意识，学习才会变得更加高效、有趣。

#### （三）培养学生综合素养

学生的发展不仅仅应该关注学科知识的学习，更要培养学生的综合素养，包括批判性思维能力、创新意识、沟通表达能力等。过重的课业负担往往使学生沉溺于应试学习，忽略了对知识的理解和思考。减轻学生课业负担，为学生提供更多的自主学习时间，才能培养他们更全面的素养。为促进学生的综合素养发展，可以倡导探究式学习和项目化学习，让学生在自主探索中培养解决问题的能力。同时，鼓励学生参与社会实践和志愿服务等活动，拓宽视野，增强社会责任感。此外，为了培养学生的创新能力，可以开展创客教育或实践项目，让学生在实践中展现自己的创造力和想象力。只有在锻炼过程中，学生才能不断完善自己的综合素养，成为具备创新意识和竞争力的综合型人才。

### 二、目前小学语文教学存在的问题

#### （一）重视应试训练，轻视语文素养

目前小学语文教学存在的一个问题是过分注重应试训练，而忽视了对学生语文素养的培养。许多学校和教师在教学过程中主要关注学生对知识点的掌握和记忆，强调应试技巧和题海战术，而忽略了对学生语文思维能力、阅读能力、写作能力等方面的培养。这种做法使得学生的学习变得枯燥乏味，缺乏深度和内涵，容易使学生流于应试教育，失去对语文学科的兴趣和热情。

#### （二）缺乏个性化教学，忽视学生发展差异

另一个问题是小学语文教学普遍存在缺乏个性化教学的情况，忽视了学生发展的差异性。在实际教学中，教师往往以统一标准对待全班学生，未能充分考虑学生个体差异的特点，没有因材施教、因人施教，导致了学生在语文学习中的困难和挫折。一些学生可能由于学习天赋或兴趣爱好不同，对语文学科的理解和掌握存在较大差异，但现行教学模式未能有效满足其学习需求，造成了学生的学习困惑和学习动力不足。

### （三）缺乏与时代需求接轨的教学内容和方式

现今社会信息爆炸，科技进步日新月异，但部分小学语文教学仍然停留在传统的教学内容和方式上，与时代需求脱节。在互联网高度发达的背景下，学生获取信息和沟通方式的改变，也要求语文教学须与时俱进。然而，在教材选择、教学方法和资源利用等方面，仍存在较大改进空间。一些教学内容未能引入当代文化元素和跨学科知识，缺乏对学生实际生活、社会发展的关联性，限制了学生全面发展的可能性。同时，部分教师在教学中未能充分利用现代技术手段，如多媒体教学、在线资源等，无法激发学生的学习兴趣，影响了教学效果。

## 三、小学语文教学中减轻学生课业负担的有效措施

### （一）制定合理的教学计划

制定合理的教学计划对于小学语文教学至关重要。合理的安排每周的语文课时可以有效避免课业负担过重，提高学生的学习效率和学习质量。首先，合理分配语文课时，避免在一个较短时间内集中进行大量的语文学习，有助于减轻学生的学习压力，保障学生的身心健康。其次，合理安排语文课时，可以让教师有足够的时间展开深入的授课内容，引导学生深入思考、理解，而不是简单地堆积知识。此外，通过合理安排语文课时，可以为课后作业和自主学习留出足够的时间，培养学生的自主学习能力和探究精神。因此，学校和教师应当认真制定并执行合理的教学计划，确保语文教学的高效进行。

### （二）注重课堂互动和趣味性

在小学语文教学中，注重课堂互动和趣味性是非常重要的。传统的单向灌输式教学已经无法满足当今学生的学习需求，而通过多样化的教学方式，如小组讨论、角色扮演、游戏化教学等，可以激发学生的学习兴趣，增强他们的参与感和投入度。通过增加课堂互动环节，引导学生提出问题、展示思考，促进他们在语文学习中的主动性和创造性。在教学过程中注重趣味性，让学生在轻松愉快的氛围中学习语文，增强他们对语文学习的吸引力和积极性。教师应当不断创新教学方式，打破传

统的教学模式，让学生在互动、趣味中体验语文学习的乐趣。例如，可以通过游戏化教学设计有趣的语文游戏，让学生在游戏中的学习，提高他们的学习积极性和参与度；或者通过角色扮演活动，让学生身临其境地体验语文课文，激发他们的想象力和创造力，注重课堂互动和趣味性能够让学生更加主动参与学习，提高他们的学习效果和成就感。教师应当充分发挥自身的创造力和想象力，设计丰富多彩的教学活动，让学生在愉快的氛围中体验语文学习的乐趣，激发他们对语文学习的热情。

### （三）引导学生自主阅读与写作

引导学生自主阅读与写作是促进小学语文教学高效进行的重要途径。广泛阅读可以拓展学生的视野、增长知识面，培养学生对语言文字的感知能力和审美情趣。通过鼓励学生自主选择喜欢的读物，或者开展读书分享活动，可以激发学生对阅读的兴趣，提高他们的阅读能力。同时，注重写作训练，可以锻炼学生的思维逻辑能力、表达能力和创造力，在语文学习中获得更全面的提升。减少机械作业量，让学生更多地专注于自主阅读和写作实践，从而培养他们在语文学习中的自主性和创造性。学校和教师应该通过合理设置作业，给予学生更多的自主选择权，推动学生在阅读和写作中的自我提升。

### （四）推行个性化教学

推行个性化教学是提高小学语文教学质量的重要举措之一。了解学生的个体特点和学习风格，制定个性化的学习计划，有助于满足不同学生的学习需求，帮助他们更有效地学习和成长。通过个性化教学，可以激发学生的学习兴趣，增强学习动力，帮助他们充分发挥潜能。在实际教学中，教师应该注重学生的学习差异，因材施教，根据不同学生的特点制定相应的教学方案。通过个性化的学习支持和指导，减轻学生的学习压力，使他们更加快乐地成长。个性化教学需要学校和教师的共同努力，确保每个学生都能获得个性化的学习体验，促进他们全面发展。

### （五）提供丰富的课外活动

除了课堂教学，丰富多样的课外活动也可以极大地拓展学生的语文学习空间和展示舞台。这些活动不仅可以激发学生的学习兴趣，还可以培养学生的口头表达和表现能力，促进学生在语文学习中的全面发展。朗诵比赛是常见的课外活动之一。通过参加朗诵比赛，学生可以进一步培养语言表达能力、情感表达技巧和声音美感。朗诵比赛不仅仅是对文本的简单背诵，更重要的是学生对文本的理解和表达能力的展示。另外，语文艺术节是展示学生才艺的重要平台。通过演讲、剧本表演、诗歌朗诵等形式，学生可以展现自己的语文才华和创造

力。此外，还可以邀请一些专业人士或者作家来校进行文学演讲、写作指导等形式的互动交流，为学生提供更广泛的语文学习资源。此外，阅读分享会也是丰富课外活动的好方式。通过组织阅读小组或者开展书评活动，学生可以分享自己喜欢的图书、推荐好书，以及交流彼此的阅读心得和感悟。这个过程不仅可以培养学生的阅读兴趣，还可以提升他们的阅读能力和批判思维能力。

#### （六）强化家校合作

家校合作是优质教育的重要保障之一。在小学语文教育中，加强家校合作可以促进学生语文学习的有效进行。家长作为学生学习的重要支持者和监护人，与学校和教师共同肩负起培养孩子语文素养的责任。学校和教师应该与家长建立良好的沟通渠道，及时向家长反馈学生的学习情况、学习成果和存在的问题。家长可以关注学生在语文学习中的困难和进步，并积极配合学校和老师的工作。另外，教师可以与家长共同制定学生的学习计划和目标，根据学生的实际情况制定个性化的教学方案。家长可以积极参与学生的学习过程，营造良好的学习环境和氛围，提供必要的学习辅导和支持。此外，学校可以组织家校互动活动，如开展家长讲座、家长学习小组等，加强家校之间的交流和合作。家长可以分享教育经验和资料，互相借鉴并共同促进学生的语文学习。

#### （七）坚持以学生为本

在小学语文教育中，学生始终应该是教学的中心。因此，学校和教师在制定语文教学计划和教学方案时，应始终以学生为本，关注满足学生的学习需求和发展需求。教师应了解每个学生的学习情况、兴趣特长和潜能，确保教学内容和教学方法符合学生的实际需求。在课堂教学中，注重因材施教，给予学生个体化的学习指导，帮助他们充分发展自己的优势和潜能。教师还可以通过灵活的教学策略和多样化的教学资源，满足学生不同发展阶段的需求。在教学过程中，注重启发式教学，鼓励学生自主思考和探究，培养他们的批判性思维能力和创新能力，并提供适当的支持和引导。另外，教师应该尊重学生的个性差异和学习风格，在教学中适当考虑学生的意见和建议。与学生建立良好的师生关系，鼓励学生积极参与课堂讨论和互动，激发他们学习的主动性和创造力。

#### （七）创设多元化评价机制

传统的考试评价方式往往只注重学生对知识点的掌握和记忆，忽视了学生综合能力的培养。因此，为了更准确地评价学生的语文素养和能力，我们需要创设多元化的评价机制。除了传统的考试成绩，还可以引入学

科竞赛、课堂表现、作业质量等方式进行评估。首先，学科竞赛可以激发学生的竞争意识和学习热情，提高他们的实际应用能力。通过参加语文竞赛，学生不仅可以应对各类题型，还能锻炼自己的思维能力、团队协作能力和表达能力。其次，课堂表现是评价学生语文学习情况的重要依据之一。通过观察学生在课堂上的参与度、思维活跃度、问题解决能力等方面的表现，教师可以了解学生的学习态度和学习动力，及时调整教学策略，帮助学生进一步提高。另外，作业质量也是评价学生语文水平的重要标准之一。作业可以体现学生的语言文字表达能力、文字准确性和逻辑思维能力。通过详细批改作业、给出针对性建议和指导，教师可以帮助学生找到自身不足之处，及时纠正错误，提高写作水平。

#### 结束语

小学语文教学是培养学生语言表达能力和思维能力的关键阶段，而减轻学生课业负担则需要学校、家长和社会各方共同努力。作为学校和教师，我们应该合理安排课程内容，引导学生主动学习，采用多样化的教学方法和工具，同时鼓励学生进行课外阅读和实践活动，加强家校沟通，培养学生良好的学习习惯和时间管理能力。通过共同努力，我们相信可以让学生在轻松愉快的氛围中学习语文，健康快乐地成长，让他们在语文学习中收获知识、提升能力，展现自我、实现梦想。让我们携手努力，为每个学生的成长之路铺设坚实的基石，让他们在语文学习中感受到快乐和成就，为未来的发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献

- [1]周茂英.小学语文教学如何减负增效[J].河南教育(基教版),2022,(09):69.
- [2]梁培培.浅谈小学语文教学中落实双减政策的策略研究[C]//中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会,2022:3.
- [3]刘波.如何实现小学语文课堂教学的减负增效[C]//中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会,2022:3.
- [4]赵慧.小学语文教学减负增效的策略[J].学园,2022,15(21):78-80.
- [5]郭巧花.小学语文教学在“减负”过程中如何优化作业设计[J].新课程,2022,(28):4-5.
- [6]薛敏.谈谈“减负增效”理念下的小学语文教学[J].学苑教育,2022,(19):7-8+11.
- [7]高喜军.浅析小学语文课堂教学增效减负的策略[J].智力,2022,(18):86-89.