

小学生课业负担精准减负策略研究

康燕姣

重庆市大渡口小学

摘要：基础教育阶段的学生减负问题一直是影响教育的一个因素，也是国内外众多学者研究的重点内容。本文重点从明晰课业负担现状，课堂效能提升，作业效能提升，协同改革促减负四个方面进行着力研究，进一步明确素质教育和有效教学的意义和实施策略，为促进基础教育阶段教学质量的提高，减轻学生的学业负担提供理论与实践经验，有效促进小学各学科的教学改革。

关键词：课业负担；减负策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.091

课业负担是指课时过多，作业量过大，影响学生身体和心灵健康成长的过重压力。受应试教育与升学压力的影响，学校在教学中存在唯成绩论的现象，没有考虑到学生的接受能力，由此导致的结果便是学生的学业负担加剧。学业负担过于沉重，会影响学生的休息时间，进而影响对学生的身心健康发展。2021年颁发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称双减政策）对教育教学中的减负问题提出了新的要求。本文将从明晰课业负担现状，课堂效能提升，作业效能提升，协同改革促减负四个方面进行着力研究，为有效促进小学各学科的教学改革提供理论依据和实践经验。

一、明晰课业负担现状

笔者对小学生课业负担的现状，问题，原因进行观察、访谈和调查，试图找到小学生过重课业负担的程度和影响关键环节。通过文献的梳理找到国内小学生课业负担的已有工具和策略，提升研究的精准性。

（一）现状调查

1. 学生在校时间长。从调查结果来看，绝大多数小学生每天上课时间在7-9小时，这明显高于教育部6个小时的规定。

2. 学生课外作业量大。从调查结果来看，48.89%的学生家庭作业完成时间需要30分钟到一个小时，除了老师布置的家庭作业外，60%的家长也会额外给学生布置家庭作业，这些作业77.78%的学生会在一个小时内完成，但也有13.33%的学生会用到两小时，个别学生还超过了两小时。

3. 校外辅导培训普遍。从调查结果看，86.67%的学生有参加校外辅导班或者假期夏令营，参加校外补习的科目，53.33%的学生有两门学科，28.89%的学生选择了一门学科，极个别的学生参加了全部学科的补习班。

4. 教辅材料购买情况。95.56%的学生觉得学校较少或几乎没有要求他们订课辅资料，但是64.44%的家长

给学生购买其他的课辅资料。

综上所述，80%的学生认为自己的学习生活轻松愉快，仍然有17.78%的学生觉得自己的学习生活不轻松，甚至有极个别的学生厌烦当前的学习生活。从目前的学习来看，26.67%认为自己有课业负担，22.22%的学生觉得自己的学习压力大，压力大的原因有课程多作业多，较多的辅导班或者假期夏令营，来自老师和家长的期望，以及考试成绩公布后的压力。学习压力大，容易给学生带来不好的影响，比如学习动力下降，影响心绪，无心学习，对学习失去兴趣等。

（二）原因分析

引起小学生课业负担过重的成因多元而复杂，主要有以下几个方面：

1. 从家长的角度分析

家长心中的“唯成绩论”观念固话，很早就开始就给孩子报各种培训班，不断内卷，占用了孩子的休息时间，削减了孩子的学习兴趣。

2. 从教师的角度分析

教师的教学方法固话、老化致使课堂效率低下，影响学生的学习自信心，把学习当成一种负担。

3. 社会对学生的评价舆论

社会普遍对成绩好的学生评价更高，让学生增加了无形的压力。

二、提升课堂效能，促进精准减负

减负不减质量，而是得在主阵地上突破，提高质量。通过有效的学情分析、课程标准理解、教材分析和教学设计、实施，提升学习态度和品格、学生核心知识、关键能力和良好学习习惯发展，课堂上实现应教尽教，学生学足学好。课堂学习有质量，让学生的作业负担得到实质性的减负保障。

（一）聚焦核心素养，明确教学目标

教学目标不明确是小学课堂效能不高的重要因素。很多时候，课堂教学看似非常充实，但不少内容属于无

用功，不仅难以实现教学目标，也极大地增加了学生的学业负担。核心素养教育是当前教育的热点，它是课程育人价值的集中体现，课程核心素养在课程教学中发挥着基础性、引领性、统摄性的作用。因此，双减背景下小学课堂减负增效要以聚焦核心素养为首要内容。首先，将核心素养融入教案设计中。核心素养是双基、三维的深化，教案设计既要注重学生知识的获取、能力的提升，更要关注学生素养的发展。其次，将核心素养作为检验课堂教学成效的标志。在学生学成果的考察中，将核心素养的培养与发展情况作为考察的重点，分析制约学生核心素养培养的因素，持续提高学生核心素养的培养效果。

（二）以研促教，改进教学方法

学校与学校之间，教师与教师之间，应加强教研力度，增加教研频率不断改进教育教学方法，提升课堂教学质量减负不仅要减轻学生的实际负担，也要降低学生的心理负担。缺乏学习兴趣是学生心理负担重的重要因素，而教学方法陈旧则是学生学习兴趣不高的主因。一些教师仍然将讲授式教学作为课堂教学的主要方法，仅仅注重知识的讲解与传授，忽略了学生的认知心理，致使学生产生了厌学情绪。因此，双减背景下小学课堂减负增效要以创新教学方法为核心。首先，注重课堂情境创设。小学生正处于成长、发展的初始阶段，思维方式以直观具象的思维为主，课程内容具有一定的抽象性，与学生的思维方式存在较大的矛盾。情境创设具有化抽象为直观的作用，不仅可以激发学生的学习兴趣，也能辅助学生理解。要将情境创设作为课堂教学的重点，并发挥好信息技术在情境创设中的作用。其次，加强游戏教学的应用。爱玩游戏是小学生的天性。要将游戏教学作为课堂教学的重要方法，结合教学内容、教学目标，设计形式多样、参与性强的课堂游戏，以寓教于乐的方式降低学生的心理负担，提高课堂效能。

（三）加强学情分析，实施分层教学

“一刀切”式的教学方式是造成学生负担加重的重要原因。学生除了完成必要的学习任务外，更需要能自主开展拓展性学习，也有部分学生表现不佳，在课堂教学中跟不上教师的进度。“大锅饭”式的教学忽略了学生的差异性，由此导致的结果便是一些学生“学不够”、一些学生“学不好”。因此，双减背景下的小学课堂减负增效要以实施分层教学为重点内容，并从以下两点采取好措施：第一，依托学生学情，划分学生层次。将学情分析作为课堂教学的前置工作，从课堂表现、作业完成情况、考试成绩等多个指标出发，将学生

划分为不同的层次，如优秀层、中等层、后进生。学生学情具有变化性，要根据学生学情的变化，动态调整学生层次。第二，结合学生层次，开展分层教学。因材施教是课堂教学的基本要求，也是减轻学生负担，提高课堂效能的客观需要。要从学生所处的层次出发，围绕目标分层、内容分层、方法分层、作业分层等，开展分层教学，增强课堂教学的针对性。

（四）优化教学评价，提高学习效能

教学评价作为课堂教学的重要一环，具有反馈学习质量、诊断教学问题、助力学生激励等多重作用。当前，教学评价中存在着不少的问题，严重影响了课堂效能。因此，要将优化教学评价作为双减背景下小学课堂减负增效的重点内容。首先，转变教学评价理念。学生学习是一个动态化的过程，终结性评价难以反馈学生平时的学习表现。要转变教学评价理念，以过程性评价取代终结性评价。其次，拓展教学评价主体。以往的教学评价，多将学生作为评价对象，忽略了学生的自主评价，不利于培养学生的反思意识。要从学生的课堂主体地位出发，将学生纳入评价主体中，鼓励学生以自我评价、相互评价、小组评价的方式参与到教学评价中，增强学生的学习反思意识。最后，加强评价结果应用。评价结果具有多维应用价值，而充分应用评价结果，也是发挥教学评价作用的基本要求。对此，一方面要做好评价结果的分析，诊断教学中的问题，构建“评—诊—改”的良性教学模式，持续提高教学效能，另一方面也要从评价结果出发，开展学生激励，对表现优秀的学生予以必要的精神、物质激励，提高学生的自我效能感。

三、提升作业效能，促进精准减负

开发学生作业负担的标准和管理工具，引导课堂上和课外作业的精准设计和实施指导、管理，对学生的作业量、形式和效能进行有效判断和调试，能有效控制过重负担的发生和程度的减轻。

（一）优化设计理念

1. 作业选题——针对性

巩固知识是完成作业的目的，作业设计要紧紧围绕教学重难点，巩固思维方法。所以作业的选题一定要具备针对性。

2. 凸显知识——易错性

在学习过程中，受到数学思维和学习能力的限制，学生的解题效果容易出现差异。因此教师在布置作业时应该选取一些学生容易出错的题目，让他们经历探究与反思的过程，从而找到正确的解法。

3. 作业布置——层次性

学生对知识的掌握情况和理解能力参差不齐，所以教师应该分层制定作业方案，采用“最近发展区”的方法，让每位学生都能在自己的努力下，获得成功的喜悦，提升数学学习兴趣，变被动学习为主动学习。

4. 拓展题目——开放性

内容丰富、形式多样的作业更能激发学生学习的热情。作业的设计不能只立足于书本知识，还要注重学生表达能力、实践能力、生活能力等综合能力的培养。

（二）完善作业机制

1. 加强教师培训，明确方向

教师要秉承着终身学习的态度，如何做到精准减负？如何提升作业效能？如何才和新时代的教育与时俱进？值得不断探究。所以要增加各级各类的教师培训，如讲座，教师课堂实践与讨论，经验分享等，让更多的人重视精准减负下如何提升小学数学作业效能这个问题，让教师有更多的策略可供选择，更好的在减轻学生课业负担的同时，让学生的学习更高效。

2. 提升教研质量，集思广益

定时进行学校及片区教研，针对作业设计，集思广益。可以分享作业设计案例，大家一起来讨论，取长补短；也可以分享在设计作业中遇到的问题，集体讨论解决。充分发挥各级教研的作用，加强交流，聚集集体的智慧，学习先进的作业管理经验，吸纳先进的课堂教学方法，交流学生能力的培养策略。让大家共同进步，协同发展！

3. 锤炼作业内容，形式开放

作业要建立在学生已有的知识水平及生活经验之上，多设计一些贴近生活实际，富有实践性、创造性、系统性、综合性的数学问题，尽可能拓展学生的学习空间，培养他们的实践能力与创新意识，从而促进学生的全面发展。如在六年级教学《统计》时，调查本年级学生吃早餐的情况和早餐种类，尝试提出数学问题并加以解决。综合性的作业，不仅能巩固所学知识，而且能让学生在探究中，获得成功的体验，充分发挥学生学习的主体能动性。

4. 落实作业评价

作业是学生巩固所学知识的有效手段，更是检验学生学业成绩的重要途径。一方面，教师在检查学生作业时，及时作出准确的评价，学生继而查漏补缺。另一方面，通过作业可以反映出许多学生学习中的不足，以便于教师针对这些不足，对教学安排做出及时调整，从而实现新课标中所提倡的以学生为主体的课堂教学。因

此，作业的有效评价在教学中起着至关重要的作用。

四、聚焦协同改革，促进精准减负

精准的减负需要关注学科内一定周期作业量的优化。可以考虑单元的作业设计与实施，改革学科间的作业精准减负。需要学科间的作业设计实施的协同改革机制。家校共育的协同，对学生差异化的作业选择，作业效能提升指导，才能精准到每个孩子。

（一）强化学科融合，全面发展

学科教学需要与其他学科协同发展、互相促进。例如，在教学三视图时，利用“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”来引入教学。先让学生想象诗句的画面，随后课件出示图片，再利用动画工具抽象为立体图形，并解释在数学家眼中，虽然是同一个事物，但从前面、左面、上面看到的平面图形却各不相同？又让学生联想盲人摸象的典故，从加强学生对三视图的理解。每年哪些月份要注意防旱，哪些月份要注意防洪，再估计今年降水的情况，给农民伯伯提一些建议。打破学科之间的界限，利用其他学科资源，促进数学学习的同时，也突显了数学学习的价值。

（二）加强家校协作，同频减负

学生的学习除了与学校的教育有关，还同家庭教育有着密切联系。因此，我们在重视教师教学不断改进的同时，更应将家庭监管与教育结合起来。可以通过与家长沟通，向家长分享优秀的监管策略及教育方法，建立家长学校等方法，共同解决个别家庭监管方面的困难。学生的成长，需要学校与家长密切配合，共同营造良好的学习环境。

结语

减负是一项长期而又复杂的工作，需要加深、加大教学研究，提升课堂效能，提升作业效能，并关注单元之间、学科之间、家校之间的协同发展，充分发挥全社会的教育力量，促进学生的全面发展，共同构建教育的新格局。

参考文献

- [1]徐宏生.简论小学数学作业评价的优化[J].新课程研究,2020(01).
- [2]马杰斌.小学数学教学中作业评价的改革分析[J].内蒙古教育,2019(12).
- [3]张国彩.作业评价在小学数学教学中的意义[J].学周刊,2016(8).

基金项目：本文系重庆市教育科学规划课题：小学生课业负担精准减负策略研究（编号：2021—05—532）。