

双减背景下如何提高学生的口算能力

朱俊莉

湖北省孝感市文昌中学澧川校区

摘要：在“双减”政策背景下，减轻学生课业负担的同时提升教学质量成为教育改革的重要课题。针对数学教学中如何有效提高学生的口算能力这一问题，本文旨在探究在减少作业量和课外培训压力的情况下，通过科学合理的课堂教学设计与实践活动来强化学生的口算技能，旨在新的教育环境下寻求一条既能减轻学生过重学业负担，又能切实提高其口算能力的有效路径。

关键词：双减；小学数学；口算能力；提升策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.065

随着我国教育政策的深入改革，“双减”政策（减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担）的实施，对于优化教学方式，提高课堂教学效率提出了新的挑战与机遇。特别是在数学教育领域，如何在减少机械重复训练的前提下，有效提升学生的口算能力，成了亟待研究与解决的关键问题。口算能力作为数学基础知识与技能的重要组成部分，是学生形成数学素养、发展思维能力的基础，对于后续更高级数学概念的理解与应用至关重要^[1]。小学学习的过程中涉及的计算内容有很多，学生在每一个年级都会遇到计算的相关问题。所以老师必须要非常注重计算教学，计算能力是每个人必须具备的一项基本能力，培养学生的计算能力是小学数学的一项重要任务，是学生今后学习数学的重要基础，提高学生的口算能力对于提高他们的计算又是非常有必要的，学生的口算是从10以内数的认识及口算开始的，20以内数的学习和口算能力的培养，是基本运算的关键时期，无论是将来的加、减、乘、除，还是开方，乘方等复杂的计算，都离不开20以内口算的基础，学生的笔算离不开口算做基础，口算能力的高低也影响着学生的计算能力，因此，学生的口算能力，对笔算的计算速度，将起着至关重要的作用，实践证明，四则混合运算出错的原因主要取决于口算的熟练程度。双减背景下，如何提高学生的口算能力呢？是我们需要思考的问题。

一、什么是双减背景下的教育新要求

双减背景是国家针对教育提出的新要求，也是在针对学生的负担而提出的缓解学生负担的措施，所以老师需要迎合双减背景，在双减背景要求下进行创新教育，老师只有遵从国家对教育提出的要求，才能够更好地发挥自己的能力，运用自己的技巧去促进学生发展。而且老师在教学的过程中，需要时刻注意和关注学生的学习压力，在缓解学生压力的基础上进行教学，这才会达到好的效果。

双减背景就是在减轻学生的课后压力和课外辅导压力，所以就是在更好的减轻学生的负担，意在让每一位学生学习的时候都将更多的精力放在课上而不是课下。而作为老师也应该从学生的角度考虑，小学阶段的学生正处于长身体和放松自己心情的阶段，这个阶段也是培养学生学习兴趣的重要阶段^[2]。如果老师不能够减轻学生的压力，那么只能造成学生在学习的时候产生厌倦感，不利于学生之后长时间、持续性的学习。所以，老师需要在教学的过程中满足双减背景的要求，能够促进学生充满兴趣地学习。

双减背景，一方面是减轻学生的负担，另一方面是让学生在在学习的时候可以放松，因为学生在这一阶段是最贪玩的阶段，这个阶段中学生拥有很强的好奇心和向往外面的世界，学生愿意去挥洒自己的汗水与其他的同伴进行玩耍，这是学生的天性，所以作为老师应该去尊重学生的天性，让学生能够在适合的时间里释放天性，这才是对学生更好的教育和引导。双减背景也是在让老师关注学生的成长和发展，让学生能够拥有一个快乐美好的童年。因为现在学生的压力很大，家长都在紧锣密鼓地安排辅导任务，让学生能够赶超其他的孩子，这样做的最终结果就是泯灭了学生应有的童心和天性。所以双减背景就是在突破这样的枷锁，让学生的心情以及精神可以得到释放，让学生能够得到应有的培养。

二、双减背景下提高口算能力的理论依据

（一）学生认知发展与口算能力培养的关系

学生认知发展与口算能力的培养存在着密切而直接的联系。从皮亚杰的认知发展阶段理论出发，儿童的认知结构在其不断接触和解决数学问题的过程中得以逐步完善。在具体到口算能力的培养上，初期阶段，学生的感知动作思维和具体形象思维起着关键作用，通过实物操作、数形结合等方式，有助于学生理解数的概念和运算规律，奠定口算的基础。随着年龄的增长，学生的抽

象逻辑思维逐渐发展，他们开始能够理解和掌握更为复杂的数学规则和运算策略，进而提高口算的速度和准确性^[3]。在这个过程中，记忆能力、注意力集中程度、思维敏捷性等因素都会影响口算能力的提升。因此，基于学生认知发展阶段特征，采取适宜的教学方法和策略，有目的地培养和提升学生的认知能力，不仅能有效提高其口算技能，也是促进其全面发展、终身学习能力形成的重要途径。

（二）教学有效性理论在口算教学中的应用

首先，教学有效性理论强调教学目标的清晰性和针对性，教师在设计口算教学时，需要明确每阶段学生应达到的口算技能标准，确保教学内容与学生实际认知发展水平相符，聚焦提升学生的心算速度、准确性和灵活性。其次，该理论倡导的教学方法应注重学生的主体性和参与性，鼓励教师采用多样化的教学手段，如直观教学、游戏化教学、合作学习等，以激发学生口算的兴趣，培养其主动参与口算练习的习惯，从而提高口算训练的实际效果。最后，教学有效性理论要求教学评价的即时性和形成性，教师在口算教学中应适时给予学生反馈，监测和调整教学进度，通过精准的诊断性评价和激励性评价，促使学生改进口算方法，形成良好的计算策略。

（三）游戏化、情境化教学理论在口算教学中的启示

游戏化、情境化教学理论在口算教学中的应用为提升学生口算能力提供了新的教学思路与实践路径。游戏化教学将口算训练巧妙融入各种数学游戏之中，利用游戏的竞争性、趣味性和互动性特点，激发学生的学习动机，增强他们的参与感和专注力，使他们在轻松愉快的游戏氛围中反复练习，从而自然而然地提升口算速度与精度。情境化教学则强调将口算知识与现实生活情景相结合，通过创设贴近学生生活经验的情境，帮助学生在解决实际问题的过程中理解口算的价值与应用，深化对口算原理的认识，培养解决实际数学问题的能力。这两种教学理论相互融合，共同促进了口算教学从单一的技能训练转向更具情境性、体验性和创新性的综合学习，有利于在“双减”政策背景下更有效地提升学生的口算能力，同时培养他们的综合素质和创新能力。

三、提高小学数学口算能力的有效措施

（一）理解算理，形成技能

在口算教学中，应到学生理解了算理，就能有效地掌握口算的基本方法，口算方法的灵活运用，又能加深

对算理的深刻理解，然而低年级学生的思维形式尚处在直观形象思维的阶段，他们认识抽象的数学概念、法则一般要通过直观形象的感知活动，再初步概括为伴有词语的表现，保留在头脑中，进而借助于表象在练习中形成思维定势，比如一年级的进位加法，都是通过摆小棒，移小棒，凑十捆小棒的操作活动，建立凑十法的数学模型，然后找规律，让学生理解记忆；再比如在教授加减乘除的基本运算时，教师应引导学生理解数的组成、分解以及运算规则的本质含义，从而让学生能够举一反三，灵活运用各种口算场景中。

在具体的教学实践中，教师可尝试通过以下几种方式来帮助小学生通过理解算理提升口算能力。一是课堂互动教学，采用生动活泼的教学方式，如实物演示、图示解析等，直观展示算理，如借助计数棒、数字卡等方式解析加减法的意义，或通过面积模型讲解乘法的来源和意义。二是分层递进训练，设计由浅入深的口算习题，先从简单的基础口算开始，随着学生对算理的理解逐渐深入，逐步增加复杂度，如从一位数加减法过渡到两位数乃至多位数的运算。三是实例教学法：结合具体的生活场景设计口算题目，让学生在解决实际问题的过程中深化对算理的理解，并锻炼其口算速度和准确率。

（二）视算听算多管齐下，有效训练

在“双减”政策的指引下，提升小学生的数学口算能力不仅有助于培养其基本数学素养，而且能在降低学业负担的前提下提高学习效率。视算、听算作为多元化的口算训练方式，具有调动多种感官参与、提高注意力和反应速度的优势^[4]。

视算即视觉运算，教师可以设计多种形式的视觉材料，比如数字卡片、图表或者动态演示，让学生通过观看直接进行计算，锻炼瞬间捕获信息和迅速做出判断的能力。例如，在课堂上，教师可以展示一系列算式卡片，让学生快速看算并口头回答结果，以此锻炼他们的观察能力和瞬时记忆能力。听算则是听力计算，通过播放或口述算式，培养学生通过听觉接收信息后立即完成计算的能力。例如，在课堂练习环节，教师可以随机报出一连串加减乘除算式，要求学生听完后立即作出口头回答，这样既锻炼了口算能力，也提升了注意力和反应速度。综合运用视算、听算等多种方式进行教学，可以将枯燥的口算练习变得生动有趣，有利于增强学生的学习积极性。例如，设计一款包含视算、听算元素的互动游戏，让学生在游戏中竞速答题，不仅可以检验和提升他们的口算能力，也能培养团队协作和竞争意识。

因此，在“双减”政策背景下，通过视算听算多管齐下的教学模式，不仅能有效提高小学生的数学口算能力，还能充分调动他们学习的积极性与主动性，使他们在轻松愉悦的环境中全面发展数学思维能力。

（三）利用碎片时间，分散集中经常练

在“双减”政策指导下，提升小学生的数学口算能力不仅关乎其基础知识的巩固，也对其逻辑思维与反应速度有着重要影响。利用碎片时间，实施分散且集中的经常性口算练习，是一种行之有效的教学策略。首先，利用碎片时间进行口算练习具有必要性。在快节奏的学习生活中，零散的时间如果能够被有效利用，可以在不影响学生正常休息和娱乐的前提下，持续不断地增强口算技能，避免一次性大量高强度训练带来的抵触心理和疲劳感，有助于培养学生良好的自主学习习惯和持之以恒的精神品质。具体做法上，可以通过以下方式实施：第一，设计简短易行的口算任务卡，让学生在课间休息、等待校车或饭后等碎片时间内完成，每次练习不超过5-10分钟。第二，创设线上口算平台或APP，方便学生随时随地进行自测自练，实时反馈口算正确率和用时，增加学习趣味性和互动性。第三，结合日常生活场景，例如购物清单总价计算、时钟读数转换等，引导学生在生活中发现并解决需要运用口算的问题，达到学以致用

的效果。以一堂小学二年级数学课为例，教师可以预先设计一系列10以内加减法的口算题目，印制成小卡片分发给

学生，让他们在每天的零碎时间里随机抽取练习。同时，每周设定一次“口算小达人”评选活动，对本周内累计正确答题数量最多的同学进行表扬，激励学生们主动利用碎片时间进行口算训练。这样，通过巧妙地将口算练习融入学生的日常生活中，能够在“双减”背景下，既保证了学生有足够的时间全面发展，又稳步提升了他们的数学口算能力。

（四）在游戏中培养学生的计算能力

在当前“双减”政策的大背景下，提高小学生的数学口算能力已成为教学改革中的一项重要任务，而游戏化教学作为一种富有吸引力的教学方式，在此过程中具有显著的积极效应和必要性。游戏化教学能够将枯燥的口算训练转化为生动有趣的游戏活动，极大地调动小学生的学习积极性和参与度，通过沉浸式体验帮助他们更好地理解

和掌握口算知识与技能^[5]。这种方法不仅可以增强学生的计算速度和准确率，更能培养他们的逻辑思维能力和应对实际问题的灵活应变能力，符合素质教育的

目标。而且在低年级数学教学的过程中，学生的学习兴趣是非常重要的，兴趣会影响一节课的效率，兴趣是提高学生学习效率的前提，兴趣也是让学生保持良好的学习状态的重要因素。所以老师可以利用学生的追求兴趣的心理，通过游戏教学提高学生的口算能力。

例如，在口算的过程中，老师就可以设计“开小火车”的游戏。游戏主要就是老师会将问题摆成一条小火车的形状，学生会在随机中挑选小火车中的任何一个算式，大体的过程就是让第一个学生先挑选一个算式，那么第二个学生接下来就随机挑选第二个，以此类推。这个游戏让学生感受到口算的快乐，又可以让学生高效的学习口算的相关内容。另外，还可以引入电子游戏或APP等现代化教学工具，如设置各类趣味数学闯关游戏，使学生在解决虚拟世界中的数学问题时，潜移默化地提升口算水平。这种方式不仅有利于实现个性化教学，还能适应“双减”政策中减少书面作业的要求，让孩子们在游戏中快乐学习，高效提升口算能力。在培养学生口算能力的时候，老师的重视程度是非常重要的，老师只有真正的重视计算能力的培养，才会在培养学生口算能力的时候提高效率和掌握良好的方法。而且老师需要尊重学生的想法，在学生口算的过程中，一定要去提高学生的学习兴趣，为今后计算能力的提升打下坚实的基础。

四、结语

总结而言，本研究提出的“双减”背景下的口算教学策略，既是对现行教育政策的积极响应，又是对传统教学模式的有益补充和完善，期望能在未来的教学实践中得到广泛推广和深入应用，真正助力我国基础教育质量的全面提升，为培养具备扎实数学素养的新时代人才打下坚实基础。

参考文献

- [1]陈惠芝.“双减”政策下如何提高小学生计算能力[J].师道,2023(16):105.
- [2]赵德志.浅析如何有效提高小学数学口算能力与速度[J].考试周刊,2021(8):91-92.
- [3]农美静.新课程背景下加强小学数学口算能力的实践与研究[J].中外交流,2021,28(2):376-377.
- [4]于婉莹.新课程背景下加强小学数学口算能力的实践与研究[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019(37):98.
- [5]查颖.精彩从“口”开始——谈如何培养小学生的数学口算能力[J].华夏教师,2021(1):85-86.