

# 双减下的数学练习课设计

郑艾华

黔江区育才小学校

**摘要:**近年来,我国之内的教育管理部门推出了“双减”政策,其目标是减轻学生的学业负担以及减少家庭教育支出,在此背景下,针对小学数学练习课的规划与设计,需要进行改革和创新,以此适应当前教育的最新格局,依据改善学生压力的政策环境,本文详尽阐述了小学数学课堂教学需要遵循的设计原则和方法,目的是为数学任教者提供参考。

**关键词:**双减政策;小学数学;练习课;设计

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2024.08.218

## 引言

在“双减”政策实施背景下,小学数学科目教学面临了空前的挑战,在减轻学生学业负担的同时,保障教学质量,提高学生的数学素养,变成数学教师亟待探讨的问题,在数学科目中,练习环节的规划紧密相连学习效果,在减轻学生负担的政策当前环境,如何制定出既高效率又能使学生容易适应的数学科目训练课程尤为重要。

### 一、双减政策下的数学练习课设计原则

#### (一)减负增效原则

在“双减”政策的指导下,小学数学科目教学遭遇新颖的挑战并经历改革,在设计练习课表时,需坚持减轻学生课业负担、提升训练效果的原则,以此为宗旨,首先,教师应合理控制练习的量,过分沉重的训练会导致学习负担变得沉重,从而影响到儿童们的身心健康状况,组织课堂练习过程中,教师需仔细衡量学习能力的边界,据此为合合理布置练习量。教师应关注练习题的难度梯度,避免布置难度过大的题目造成学生挫败感,我们需明白,锻炼的根本在于加深理解与认知,提升孩子们的技巧,而非对学子实施惩戒,教师应提高教学材料的质量水平,质量的锻炼明显优于单纯的次数累积,教书匠在设计练习课时,需注重题目的新颖性和吸引力,以激发学习兴趣,同时,教师还需关注训练的目的性,保证训练题目能够针对性地指向学生掌握不足之处有的放矢地加强。教师要重点培养学生的知识运用范围,鼓励他们将在所学知识用于解决实际问题,以此来增强他们实际运用知识的能力,教师应避免频繁更改的训练,反复复习练习可能引发学生的逆反心理,进而影响他们的学习积极性,在安排训练课程时,教师应关注训练项目的多样性,降低重复性训练,同时,教师需要关注每位学生的个性差异,针对不同需求,设计个性化练习题目。于实施练习课程时,教师应关注学生提供的反馈,根据学子的回馈,导师能够了解学生的学业状况,进而对练

习计划进行适当修改,从而提高学习效果,教员需要关注学子心绪,适当减轻学生的学习压力,在具体实践中,我们观察到广大学生在遭遇数学学科这门科目时,心存恐惧,这便是他们学业压力增大的众多原因之一,在设计训练教程时,导师需着重培养学生的自信心态,助力克服困难情绪,从而提高学习效果。

#### (二)生活化原则

在“双减”政策的指导下,小学数学课后作业的编排需与学生的日常生活紧密相关联,利用贴近生活的观念,使数学学习脱离难以理解的状态,进而变得具体易懂,并与我们的日常生活紧密联系,显现其实用性价值,该革新策略显著增加了学生投入学习的积极性,此外,它还显著提高了他们在数学实际运用方面的能力,使学生在面对日常生活中的数学问题时,灵活地应用所学的知识。依托日常案例设计的练习题目,可以激发学生学习的积极性,童年阶段的儿童好奇心强,对他们来说,息息相关的困惑更易引发他们的探求欲望,比如,讲授分数概念时,教师可以布置一些包含切水果、分配食物等方面的练习题,让学生在解题过程中,理解并熟练掌握并运用分数计算方法,这种规划方式有助于学生于轻松愉快的环境中摄取知识,并且还能提升他们的学习成绩。利用生活化的数学题目,可以提升学子们在实践中应用数学解决问题的技巧,数学科普培养的最终宗旨是辅助学习者把所学知识用于日常生活中,处理实际问题,当讲解长度计量单位这一课程之际,教师能精心构建一系列涉及测量身高、房间长度等问题,令学生亲自实操,使学到的长度计量知识得到实践运用,该种新思路能够使深入理解数学概念的应用意义,从而提升学生们的现实问题场景中运用数学的技能。实际场合中的解题辅导,能帮助学子培养解决实际问题的技能,在日常生活中,遍布形形色色的数学问题,学生借助于解决这些问题,实现提升个人逻辑思维、创造性思维和解决问题的能力,比如,当讲授算术基础概念时,教师可以设计

一些与买东西找零或做饭制作相关的问题，让学生在处理这些具体问题的环节中，应用他们新学到的算术技巧。这种构思让学子在亲自动手中锻炼了应对难题的能力，在设计与生活密切相关的练习题环节中，先生应注重几个重要方面：起初，设置问题应当贴近学习生活，使得学生能够深刻感受数学科目与日常生活实例的紧密联系；提出具有一定挑战性的题目，令学生能够在处理实际问题时，能够自如地调动并使用他们所学的知识；三是练习题目需要个性化定制，符合不同学生的学习需求。

### （三）分层设计原则

在“双减”政策的背景下，数学作业的需注重个性化每位学生的差异性，贯彻实施分层教学的思想，这就要求教师们要根据每位学生的理解水平、摄取新知识的能力以及个人的偏好，量身打造难度各异、风格多样的练习题目，以满足每位学生独特的学习需求，针对性地对数学基础薄弱的学生团队，教师需量身打造一系列基础训练题目，目的是强化和提高这部分学生他们的数学基础能力和技巧水平。这些习题应当精炼透彻，直指关键，摒除复杂和高深，使学生于解题过程中逐渐增强自信，从而增进他们对数学的热爱与解题能力，针对数学科目基础扎实、学能较强的学生群体，教师应当编排一些具有挑战意味、能够拓展思维的习题，适度增加此类数学难题的难度层级，能够激发学生兴趣深入探索难题本身，挖掘学生思维潜能，培养创造性思维和问题解决能力。同时，教育工作者可激励这些学习者积极参与研究性学习或科研活动之中，以此拓展他们的知识范围，提升他们的综合素质，周密规划的分层次教育，需要教育工作者细致跟踪每位学生的学习情况和反馈信息，适时适度地进行修改练习题的难度与数量，保障每个学生能通过练习确定自己的学习节奏，从而提高学习效果，教育工作者可通过观察学生课堂参与情况、作业完成情况、考试成绩等多个层面，了解学生学习状况，因此制定出更符合个人需求的练习材料。在推行分层教学法的期间，教师需要提倡同学间的小组合作学习，利用团队协作交流和同伴互相鼓励援助，同学们可以互述学习感受，共同解决遇到的学习问题，这项措施有益于增强群体协作能力，同时也有助于学生人际交往及交流能力的提升。

### （四）探究性原则

在“双减”政策的大环境下，小学数学科目的设计应注重探究式教学观念，探究性原则规定性要求练习题目需具备导向性和探究性，能激励学习者积极思考、深度研究，进而培养其问题解决的技能与创新思维，该创新策略，不仅帮助学生提高学习成绩，亦能培养其自主学习的素质，令他们在面对未知的挑战时，能够独立进行分析并解决问题。首要，以探索为核心的教育理念能

够激发学生的学习积极性，小学阶段的学生们正处于探索欲旺盛的时期，对于那些尚未解开的疑问，他们总是怀着浓厚的兴趣，教师可通过设计乐中带教的练习题，激发学生的学习兴趣，指导他们主动参与学习活动，在阐释空间形状面积测定过程中，教师可以设置一系列探究性质的疑问，启发学生们通过亲自动手、深刻思考、群体讨论等途径，自主探究并熟练掌握各类空间形状面积的测定方法。在实践探索过程中，学生们遇到未知难题，需要自行思考、深入搜索，从而打开问题解决途径，经受此过程，有助于培养学生的逻辑思维、创造性思维及解决问题的能力，在阐释分数的加减规则过程中，讲师能够编制一组相关处理实际问题的习题，比如：假设小明拥有三个苹果的四分之一之三，而小红拥有两个苹果的一半之一，那么当他们将苹果汇集一处时，他们手头苹果的总量呢？通过破解这样的疑惑，学生们能够把分数的应用贴近实际生活情境，从而提升解决现实问题的能力。此外，探究法则还能促使学子在团队合作中进行学习，在探究活动中，学生须共同进展，齐心协力解决困难，走过这一阶段，有助于增强学生的团队配合、交流互动以及协同工作的能力，在教授概率学说时，教师能够设计一些须通过集体攻关来研究的问题，例如：投掷三枚硬币，计算得到三面朝上的概率？学者们需通过集思广益、实验验证等途径，协同揭开谜团。该规划能让学生在集体合作的过程中提高学术成绩，编排探究性作业题目过程中，教育工作者需要关注几个重要方面：起初，命题需设定难度，唤起学生寻求真理的兴趣；问题设置应设计为自由作答式的，提供学生宽广表现空间，以呈现其创新思维和实践能力；问题设置应密切相关学习生活实际，让学生深刻感知算术知识的实用价值。

## 二、双减政策下的数学练习课设计方法

### （一）创设情境，激发兴趣

如何有效减轻学生课业负担，并行地保障数学科目的高质量教学，数学实训课程的架构安排占据极其关键的角色，学习课程不只是让学生被动解题，而是要通过周密设计，使学生在练习过程中巩固知识，提升解题能力，并从中享受数学探索的乐趣，因此，构建情境、激发兴趣便成了一种关键的策略手段，首先，营造合适的学习氛围，能让学子们感知到数学知识与生活实际的密切关联。数学学科不再是难以捉摸的学科，而是能在日常生活中找到应用场景，富有趣味的学科领域，例如，教授小数概念时，教师可以出一题目：妈妈每月的工资是3000元，根据你的每月表现，会有100元作为奖赏，迄今为止，你已经三个月以来表现优秀，估算一番，你应该累积了多少奖金？这种联系实际生活的例子，能够帮助学生对分数更清晰地了解，并显著增加他们学习积

极性。借助细心设计的场景，能够实现促使学生于解题活动中加强思维训练，比如，设计一道几何题目：一个长为10厘米、宽为5厘米的四方形，其面积几许？此类问题，引导学生通过绘图与核算，以锻炼其思维，增强其解题技巧，通过营造生动的学习情境，可以增强学生的实际操作经验，在亲自动手实践中，他们能够深入了解并熟练运用数学概念与技能。比如，设计一道统计学的题目：细致调查本班每个学生最喜欢的季节，同时利用图形方式实施清晰展示，这类课题引导学生亲身实践，参与其中调查研究、资料整理和绘图过程，从而充实学习经验，点燃学习兴趣，营造学习环境时，教师应关注学习场景要贴近学生的生活实际，符合学生的认知水平，适当添加趣味性，只有这样，方能充分激发学子求知欲，让其在轻松愉快的情境中探索数学深意。

### （二）设计分层练习，满足个性化需求

采用因人制宜的训练方法，能够满足各类学员的学习需求，每位学生都有特有的学习水平和程度，死板的练习题不能满足每位学生的需求，教育工作者通过设计不同难度等级的练习题，能够满足广泛学生群体的多样化学习需求，讲授乘法法则时，教育者能够编制出三层难度的练习题：由易到难，分别为之设立了学习者设置了初级、中级以及高级的问题。面向学业难题的学生群体，提供初级难度的题目帮助推动他们的学业进展；针对学业表现位于中等水平的学子，制定提高性题目以增进其提高水平；而对于那些学术成绩出众的学子，则供给具挑战性试题以丰富其知识储量，如此一来，每位学生都能够找到适合自己的题目，因而提高学习成效的速率，通过分阶段教育，能够助力学生建立坚强意志。在传统教育体制下，统一教材练习题常使学业困难的同学遭受打击，而对学业轻松的同学则缺乏挑战，依据个人特点定制的逐渐指导训练，教师辅导支持学生循序渐进提高，从而建立稳固的自信心，在阐释空间形状的周长求解时，教授者可以设计一些简单习题，使学生亲自实践，掌握基础算法技能，教育工作者可以设计一些加深领会的习题，使学生分析和探究，更加自如地运用和掌握学到的知识。从而助力学生在各学习阶段获得成就，点燃学习的热情及增强自信心的信念，层次化的训练方法，显著增强教学效果，教育工作者通过制定分层次的练习题，能够精准掌握学生学习情况，从而快速进行教学策略和教学材料的改进，在分数运算的教学环节，教师需根据学生的学习进度和认知水平，适时给出具有一定挑战性的练习题，引导学生在解决问题的过程中提高个人能力。教育工作者能够借助学生作业了解不足之处，因此进行针对性的教学辅导，在设计分层练习题目时，教育工作者需注重几个关键方面：首先所需的研究主题应当符合各级学生群体的学习需求，保证针对性强地进行；问题

应设定为过渡性质，帮助学子逐渐增强个人能力；第三条练习题目需要多种多样，这样才能适应不同学生的学习方式。

### （三）注重思维训练，提高问题解决能力

教育工作者在设计练习题时，应重点培养学生的推理能力，在数学领域，推理能力乃基础，教师能够悉心设计一套推理演算练习，引导于解题过程中，增强个人的推理能力，例如，设计一道逻辑推理题目：遭遇此类谜题，学者们需要发挥推理技巧，透彻分析难题，从而增进解题技能，教师必须关注对学生创造性思考的培养与提高，学者面临新异问题时，能够运用已有知识和方法，创新破解问题新途径思维能力。教员能够设计一些启发式、研究性的题目，使学生于解题环节体现个人的创新能力，例如，设计一道探索性的题目：一道数学问题，其中数字的三倍加上五的结果是十四，启发学生展开创新思考，探索解题方法，教师应当着重培养学生的辨识与分析技能，学生应具有的，是对问题深入解析与对解决方法的精准评价能力，先生可通过设计若干具备评测作用的题目，使学子们于解题环节锻炼批判思考能力。例如，设计一道评价性的题目：遭遇这类研究性的问题，学生必须调动批判性思维对做题方法进行深入的思考和评判，这类问题的设计能有效引发学生的积极思考，增强学生在解决问题时多策略的应用技巧，在强调思维训练的同时，教师需带领学生进行思考反省，总结解题方法，从而提升问题解决能力，教师须引导学生们在课程结束后，对解题过程进行回顾与思考，总结解题时采用的思维方法，识别遭遇的困难并研究应对方案，经历此类自我反思步骤，青少年们能够更深刻地理解解题方法，从而增强处理问题的技能。

### 结语

在“双减”政策的背景下，小学数学科目练习课程的设计应聚焦于减轻学生课业压力，同时提高练习效果，教师需针对学生的实际情况，设计符合实际、有梯度、研究性的课余任务，以激发学子们对学习的兴趣，进而培养他们在数学科目的综合素质，与此同时，教师必须致力于提升教学辅导水平，提升学生的学业成绩，促进学生全面发展。

### 参考文献

- [1] 杨宝红. 聚焦思维：小学数学练习课教学的新路径[J]. 数学教学通讯, 2024, (01): 79-81.
- [2] 陈志强. “双减”背景下高中数学练习课的设计策略研究[J]. 高中数理化, 2023, (S1): 61-62.
- [3] 俞悦. 浅谈“双减”政策下小学数学练习课的教学策略[J]. 内蒙古教育, 2023, (09): 65-73.
- [4] 肖佳瑄. “双减”背景下小学数学练习课教学研究[D]. 江汉大学, 2023.