

探究“双减”政策下小学数学课堂减负提质策略

胡紫荆

江西省南昌市南昌县银河学校

摘要：“双减”政策以实现减负提质为目标，通过政策手段来引领教师在减轻学生课业负担的同时，促进课堂教学质量的提高。教师要结合现阶段小学生整体认知水平与实际数学学习能力，构建数学深度学习课堂，强化学生高阶学习与思维能力，让学生在原有知识基础上完成对知识深度与广度的拓展，精准把控深度学习的教学思路，营造轻松且活跃的教学氛围，激发学生数学学习兴趣，打破传统教学模式局限，发挥学生主观能动性，满足学生实际学习需求，为促进学生全面发展打下坚实基础。基于此，文章提出了小学数学减负增效的可行性策略和建议，以期教育工作者和政策制定者提供有益的参考。

关键词：小学数学；“双减”；减负增效

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.04.218

引言

“双减”政策下如何实现减负增效是一个需要深入探讨的问题。小学数学作为基础教育中的重要学科，承担着培养学生逻辑思维能力和解决问题能力的重任。文章旨在探讨在“双减”政策背景下，如何通过一系列有效的措施，实现小学数学教育的“减量不减质”。

一、当前小学数学教育面临的挑战

在当今教育环境中，小学数学教育承受多方面的挑战和压力。这些挑战源于教育体系的内部结构、社会期望的不断提升、学生个体差异的凸显以及家庭和社会对教育的期望值过高。在这种背景下，如何平衡教育质量和学生的身心健康成为一大难题。

首先，教育体系的内部结构对小学数学教育提出了巨大挑战。课程标准的提升和教学内容的复杂化要求教师在有限的课堂时间内传授更多的知识。这不仅增加了教师的教学压力，也使得学生需要在较短的时间内掌握大量的数学知识。这种压力在应试教育的背景下尤为明显。小学阶段的数学教育不仅是让学生掌握基本的运算能力，还要培养他们的逻辑思维能力和问题解决能力。然而，在实际的教学环境中，过于重视考试成绩和标准化测试，使得教师不得不在教学中注重题海战术，忽视了学生的全面发展和个性化需求。

其次，社会期望值的不断提升也加剧了小学数学教育的压力。家长普遍希望学生在小学阶段就能够打下坚实的基础，为将来的学业竞争做好准备。这种高期望值导致家长和社会对小学数学教育质量的高度关注，甚至对教师和学校的评价标准也变得越来越严格。家长往往

会通过各种渠道，甚至是额外的校外辅导班，来提高学生的数学成绩。这样不仅增加了学生的课业负担，也在一定程度上影响了他们的学习兴趣和学习态度。对于教师而言，如何在高期望的环境下既能完成教学任务，又能保持学生的学习热情，是一项巨大的挑战。

再次，学生个体差异的凸显也给小学数学教育带来了困难。每个学生的学习能力和兴趣都有所不同，有些学生在数学学习上表现出色，而部分学生则可能在理解和掌握数学概念上遇到困难。这种个体差异要求教师在教学过程中能够因材施教，提供个性化的指导。然而，现实情况是，班级规模的扩大和教学资源的有限，使得教师难以对每个学生进行充分的关注和辅导。这不仅影响了教学效果，也使得部分学生在数学学习中逐渐失去信心和兴趣，从而形成恶性循环。

最后，家庭和社会对教育的高期望也是小学数学教育面临的一个重要压力来源。很多家长希望通过高质量的教育来改变学生的未来，因此对学生的学习成绩格外关注。这种压力传递给教师和学校，要求他们在教学中不断提升教学质量和学生的考试成绩。在这种环境下，教师不得不增加课后作业量和补习时间，以保证学生能够在考试中取得好成绩。然而，这种做法忽视了学生的身心健康，导致学生在高负荷的学习压力下，出现厌学、焦虑等问题。

二、“双减”政策的实施

在中国基础教育领域，已经成为一项具有重要影响的教育改革措施。该政策旨在减轻学生过重的学业负担，提升教育质量，并促进学生全面发展。“双减”政策的

具体内容包括多方面的措施和要求，涵盖从学校管理到家庭教育的各个环节。

“双减”政策的具体措施和要求主要集中在以下几个方面。首先，减轻作业负担，明确规定各年级学生的作业量。小学一、二年级不布置书面家庭作业，三至六年级每天书面作业完成时间不超过60分钟，初中学生不超过90分钟。学校需优化作业设计，注重作业的趣味性、实效性和差异性，鼓励布置探究性、实践性作业，避免机械重复和超纲内容。此外，学校应加强对作业的管理和指导，建立作业公示制度，教师需定期对作业进行批改和反馈，确保作业布置的科学性和合理性。

其次，减少校外培训负担。“双减”政策明确要求规范校外培训机构的管理，禁止开展学科类培训机构超纲、超前培训，严禁在节假日、寒暑假期间进行学科类培训，严格控制培训的时间和频次。最后，校外培训机构需取得办学许可证，实行统一收费管理，杜绝高收费、超时收费和隐性收费行为。教育部门应加强对培训机构的监督检查，建立黑白名单制度，对违规机构进行严肃处理，确保校外培训市场的规范化和透明化。

“双减”政策的实施范围和对象涵盖义务教育阶段的所有学校和学生。政策要求各地教育部门和学校需根据当地实际情况，制订具体的实施方案和工作计划，确保政策落地见效。学校需建立健全作业管理制度，优化课堂教学，提高课堂效率，减少学生课外作业时间。校外培训机构需按照新规进行整改，规范培训行为，确保培训内容与学校教育相衔接。此外，家长也需积极配合学校和教育部门的工作，合理安排学生的学习和生活，关注学生的身心健康，避免盲目跟风参加校外培训。

“双减”政策的最终目标是减轻学生负担，提高教育质量。通过减少作业负担和校外培训负担，学生将有更多的时间和精力进行自主学习、课外阅读和兴趣培养，有利于促进学生全面发展和个性化成长。“双减”政策旨在改善教育生态，推动学校教育回归本质，提高课堂教学质量和学校管理水平，从而实现优质均衡发展。此外，政策还希望通过减轻家庭经济负担，减少教育资源的无效投入，缓解教育焦虑，促进教育公平。

“双减”政策对小学数学教学的预期影响是显而易见的。首先，减少作业负担将改变学生的学习方式和学习态度。传统的机械重复和大量书面作业将被注重思维训练和探究能力的作业形式所取代，这将有助于提高学

生的数学兴趣和学习积极性。教师在布置作业时需注意作业的质量和针对性，设计更多开放性、探究性的题目，培养学生的数学思维和创新能力。同时，教师需加强对作业的辅导和反馈，帮助学生及时解决学习中的问题，提高学习效果。

其次，“双减”政策要求学校优化课堂教学，这将促使小学数学教师关注课堂教学的有效性，改进教学方法和手段，提升教学质量。教师需注重学生的个体差异，实施分层教学和个性化辅导，确保每一位学生都能在课堂上获得充分的学习和发展机会。此外，学校需加强教学研究和教师培训，提升教师的专业素养和教学能力，推动课堂教学的改革和创新。

最后，减少校外培训负担将对校外数学培训市场产生重大影响。政策的实施将促使校外培训机构规范化、专业化发展，培训内容需与学校教育相衔接，避免超纲、超前培训。家长对校外培训的依赖将逐渐减弱，更多的家长将选择相信学校教育，配合学校和教师的工作。学校需加强与家长的沟通和合作，建立家校共育机制，共同关注学生的成长和发展。

三、“双减”政策下小学数学减负增效的策略

“双减”政策的实施旨在减轻学生过重的学业负担，提高教育质量。小学数学作为基础教育的重要组成部分，如何在减少作业量的情况下保证教学质量，是教育工作者面临的重要课题。为此，必须从优化课堂教学、提升教师素质、合理安排作业、加强家校合作和开展课外活动等方面进行探索和实践，确保小学数学教学减量不减质。

第一，优化课堂教学是实现“双减”政策目标的关键。采用多样化的教学方法，如互动教学和探究式学习，可以显著提高课堂教学效率。互动教学强调师生之间、学生之间的互动，通过讨论、问答、合作学习等方式，激发学生的学习兴趣 and 主动性。探究式学习则鼓励学生通过自主探索和实践活动，发现和解决问题，培养他们的独立思考和创新能力。此外，利用现代科技手段也是优化课堂教学的重要途径。多媒体教学可以通过生动形象的图像、视频和动画，帮助学生直观理解抽象的数学概念。在线学习平台提供了丰富的教学资源 and 个性化学习支持，学生可以根据自身的学习进度和兴趣选择合适的学习内容和方式，从而提高学习效果。同时要注重学生数学思维与应用能力的培养。教师应通过各种形式的实践活动，

如数学竞赛、数学游戏、数学实验等，激发学生的兴趣，培养他们的逻辑思维能力和解决实际问题的能力。例如，可以组织学生参加数学建模活动，让他们通过对实际问题的分析与建模，体会数学的实际应用价值，从而增强他们对数学的学习兴趣与信心。

第二，提升教师素质是保证小学数学教学质量的重要基础。加强教师培训，提高教师的专业素养和教学能力，是实施“双减”政策的必要举措。教师需要不断学习新的教育理论和教学方法，了解学生的认知规律和心理特点，从而设计出符合学生发展需求的教学内容和活动。通过参加各种培训和交流活动，教师可以借鉴先进的教育经验，不断提升自己的教学水平。鼓励教师进行教育创新，也是提升教学质量的重要策略。教师可以根据学生的实际情况，开发和尝试新的教学方法和模式，如项目学习、翻转课堂等，激发学生的学习兴趣和创造力。教育创新不仅可以丰富教学内容，还能提供多样化的学习体验，促进学生的全面发展。同时，教师也要重视个性化的辅导，学生的学习情况和接受能力各不相同，教师应针对学生的个体差异，提供个性化的辅导与支持。对学习困难的学生，教师可以通过课后辅导、一对一指导等方式，帮助他们解决学习中的疑难问题；对学习优秀的学生，教师可以提供一些拓展性、挑战性的问题，激发他们的学习潜能。同时，教师应及时对学生的作业与练习进行反馈，指出存在的问题与不足，并给予具体的改进建议，以帮助学生不断提高学习质量。

第三，合理安排作业是减轻学生负担、提高学习效果的有效手段。在“双减”政策的指导下，小学数学作业应减少重复性、机械性的练习，设计更具挑战性和趣味性的作业。重复性的作业容易让学生感到枯燥乏味，机械性的练习无法有效提升学生的思维能力和解决问题的能力。因此，教师在布置作业时，应注重作业的质量而非数量，通过设计有挑战性和趣味性的练习，让学生在作业中体会探索和解决问题的乐趣。此外，家庭作业的主要目的是巩固课堂学习内容，教师应根据课堂教学的重点和难点，设计有针对性的作业，帮助学生加深理解和掌握所学知识。通过科学合理地安排作业，可以有效减轻学生的学业负担，提升他们的学习效率和效果。

第四，加强家校合作是确保“双减”政策有效实施的重要保障。建立家校沟通机制，促进家长理解和支持

“双减”政策，是实现减量不减质的重要途径。学校应定期组织家长会、家长开放日等活动，向家长宣传“双减”政策的理念和具体措施，帮助家长正确认识和理解政策的初衷和目标。同时，通过建立家校联系平台，如微信群、家校通等，及时向家长反馈学生的学习情况，听取家长的意见和建议，形成家校共育的良好氛围。引导家长科学合理地辅导学生的数学学习，避免额外的课外负担，也是家校合作的重要内容。家长应尊重学生的学习规律和发展需求，不盲目追求高强度的课外培训，而是通过陪伴和引导，帮助学生建立良好的学习习惯和积极的学习态度。

结语

在“双减”政策下，小学数学教育要实现“减量不减质”，需要多方面的共同努力。首先，教育理念的转变和课堂教学的优化至关重要；其次，教师专业素质的提高和科学的评估机制能够有效支撑这一目标的实现。此外，家校合作的增强也是确保学生学习效果的重要保障。通过这些措施，我们不仅可以减轻学生的课业负担，还能提高他们的数学素养和学习兴趣，为他们的全面发展打下坚实的基础。教育工作者和政策制定者应当共同努力，创造一个健康、轻松、高效的教育环境，真正实现“双减”政策的初衷。

参考文献

- [1] 虎海彦. 小学数学“双减”政策下如何做到减量不减质[J]. 好家长, 2022(13): 85-86.
- [2] 林大国. 减负不减质: 谈“双减”政策下如何优化小学数学作业设计[J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2022(11): 19-22.
- [3] 张敏. 减量不减质, 增效不增负: “双减”背景下小学数学单元作业设计研究[J]. 智力, 2022(28): 96-99.
- [4] 杨岩. 探究“双减”政策下小学数学课堂减负提质策略[J]. 小学生(上旬刊), 2023(5): 73-75.
- [5] 姜晓成. 减负不减质: 谈“双减”政策下如何优化小学数学作业设计[J]. 小学生(上旬刊), 2022(10): 49-51.
- [6] 张刚锋. “双减”政策下小学数学作业设计分析[J]. 今天, 2023(7): 101-103.