

# “双减”背景下初中语文教学“减负增效”的策略初探

杨燕

云南省迪庆州香格里拉市第三中学

**摘要：**“双减”政策的实施为初中语文教学改革带来新的机遇和挑战。当前，初中语文教学中仍存在学生课业负担过重、应试教学导向明显、学科特点被忽视等问题，影响了教学质量和学生语文素养的提升。在“双减”背景下，初中语文教学要坚持“减负增效”的理念，从优化作业设计、精简教学内容、创新教学方式等方面入手，切实减轻学生过重的课业负担；同时要着眼提高课堂教学效率、促进学生个性化发展、丰富语文实践活动等，着力提升语文教学效果，促进学生语文核心素养的培育，为学生的全面发展奠基铸魂。

**关键词：**“双减”；初中语文；减负；增效

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.178

## 引言

2021年，“双减”政策正式实施，在教育领域引发广泛关注。“双减”是指切实减轻义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担，是党中央、国务院在新的历史条件下作出的重大决策部署，对于促进教育公平、提高教育质量、保障学生身心健康具有十分重要的意义。作为义务教育阶段的重要学科，语文承载着弘扬中华优秀传统文化、培养学生爱国情怀、提升学生语文应用能力等重任。如何在“双减”的新形势下，立足学科特点，创新教学模式，切实减轻学生过重的语文学习负担，不断提升语文教学质量，培养学生终身发展必备的语文素养，已成为摆在广大语文教育工作者面前的一道亟待破解的时代命题。

## 一、初中语文“双减”面临的主要问题

### （一）学生课业负担过重

应试教育的惯性和升学压力的传导，致使不少初中语文教学仍然沿袭“题海战术”，布置大量机械、重复的习题作业，学生疲于应付，负担沉重。部分教师为追求升学率，在日常教学中过度强调语文知识和解题技巧的训练，而忽视了学生语文兴趣的激发和语文能力的培养。同时，受应试思维影响，不少学生为了在考试中获得高分，被迫参加各种语文课外补习班，加重了学习负担。

“双减”政策提出“不布置要求家长完成或需要家长代劳的作业，不得要求学生自行购买教辅材料”等要求，为减轻学生语文课业负担指明了方向。

### （二）应试教学导向明显

在升学压力的驱动下，部分学校和教师将提高语文考试成绩视为教学的第一要务，片面追求“高分率”“升学率”，课堂教学和课后作业均以应试为导向，题海战术、考题训练成为语文教学的主要方式。这种应试化倾向严重束缚了教师的教学自主权，抑制了学生语文学习的主

动性，影响了学生语文核心素养的培育。课堂气氛沉闷，缺乏师生互动交流和富有创意的学习活动；作业形式单一，习题训练过多过滥，语文实践锻炼严重不足，学生学习兴趣日益下降。“双减”改革倒逼教师转变教育观念，突出学生的主体地位，创设自主、合作、探究的语文学习生态，提升语文教学的趣味性和有效性。

### （三）语文学科特点被忽视

语文是一门工具性与人文性并重的综合学科，既重视夯实基础知识技能，又注重培养学生的人文素养。然而，在应试教育的导向下，初中语文教学中不同程度地存在重智育、轻德育，重知识、轻能力，重结果、轻过程等倾向，语文教学的综合性、实践性、审美性特点被忽视。部分教师在教学中过于强调语文知识的传授和考点的突破，而忽视了学生语言实践能力的培养和人文精神的熏陶。富有语文学科特色的教学活动，如诵读经典、仿写续写、课本剧表演、语文综合实践等，在课堂上难觅踪影。在作业布置上，死记硬背、题海战术大行其道，背诵名著名篇、仿写习作、综合实践等真正有利于提高语文素养的作业较为匮乏。“双减”政策对教师提出新要求，教师要立足语文学科特点，优化教学内容，改进教学方法，丰富作业形式，最大限度地激发学生的语文兴趣，提高语文教学质量。

## 二、“双减”背景下初中语文教学“减负”的策略

### （一）优化作业设计

语文作业是帮助学生理解和巩固所学知识，发展语文能力，培养语文素养的重要手段。然而，当前不少语文作业存在数量多、难度大、形式单一等弊端，加重了学生课业负担。“双减”背景下，教师要从减轻学生过重作业负担的高度，科学设计语文作业。

把握适度原则，从学情出发，根据教学内容和学生认知规律，适量布置作业，杜绝题海战术。教师要全面

了解学生的语文基础、学习能力和接受水平，既不能布置过难过多的作业，让学生力不从心，也不能布置过于简单、与教学内容关联不大的作业，使作业流于形式。要把握学生的最近发展区，根据学生认知发展规律和语文学科特点，合理设置作业的内容和数量，做到难易适度、覆盖面广，既要巩固基础知识技能，又要注重发展语文思维能力，避免机械、重复的抄写和背诵作业，树立质量至上、减轻负担的作业设计理念，切实提高作业的针对性和实效性。

兼顾趣味性，精心设计与学生生活实际相联系、学生感兴趣的作业，如观后感、读后感、故事续写、话题讨论等，在趣味中感悟语文魅力。枯燥乏味的语文作业会磨灭学生的学习兴趣，降低作业完成质量。教师要充分挖掘语文学习的趣味性，结合学生的生活实际，设计生活化、游戏化的作业形式。如观看一部文学名著改编的电影，写一篇观后感；阅读一本自己喜欢的课外书，谈谈读后感；为课文中的人物命名、续写故事情节；就社会热点话题开展讨论、辩论等。在生动有趣的语文实践中，学生能更主动地投入语文学习，在耳濡目染中感受语文的独特魅力，在语言实践中锻炼语文应用能力，进而推动语文核心素养的形成。

## （二）精简教学内容

教学内容是影响课业负担的关键因素。随着新课改的不断深化和语文课程标准的优化，语文教材日臻完善，但内容偏难、容量过大的问题仍不同程度地存在。“双减”背景下，教师要本着“减负提质”的原则，甄选教材内容，突出教学重点。

关注语文核心素养，优选与培养学生语文核心素养密切相关的教学内容，突出语文学习的实践性和应用性，引导学生学会运用语文认识世界、了解社会、感悟人生。语文学科核心素养主要包括语言建构与运用、思维发展与提升、审美鉴赏与创造、文化传承与理解四个方面。教师要以此为导向，甄选与核心素养培育密切相关的优质教学内容，如语言交际、阅读鉴赏、写作表达、综合性学习等，引导学生在语言实践中提升语文能力，感受语文的独特魅力。同时，教师要将语文学习型社会生活紧密结合，引导学生学以致用，让课本知识走进生活，在生活中感悟语文的无穷魅力，在运用中提升语文的实践能力，做到学习语文与感悟人生相融合。

突出基础性和典型性，聚焦语文学科的基础知识、基本技能，优选具有时代特色、富有教育价值的经典篇目，引导学生在阅读经典名著中感悟中华文化魅力，涵养家国情怀。语文教材选文广博精深、引人入胜，然而，面对海量的教学内容，教师要把握住语文学习的基础性，

聚焦必备的字、词、句等基础知识，以及阅读、写作、口语交际等基本技能，将其作为教学的重中之重。同时，教师要优选蕴含丰富文化内涵、富有时代精神、彰显民族特色的经典篇目，引导学生在阅读经典中领略祖国语言文字的独特魅力，感悟中华优秀传统文化的深厚底蕴，涵养爱国情怀、培育民族气节，在潜移默化中坚定文化自信。

关注学生认知特点和接受能力，对超越学生已有认知水平的内容予以删减，避免片面追求教学深度而加重学生认知负担。学生的认知发展是一个循序渐进的过程，教学内容要与学生的认知水平相适应。对高于学生认知能力的内容，教师不必面面俱到，可以择其精要，化繁为简。如古诗文教学，可以删减一些艰深晦涩的篇目，而突出与学生生活实际相联系、易于激发学生兴趣的浅近篇章。语法教学可以淡化烦琐的语法术语和概念，着重引导学生在语言实践中感悟语法的准确性和逻辑性。写作教学可以减少对写作技巧的过度强调，而突出写作的过程体验和情感表达，教师要立足学情，突出语文教学的实践性、综合性特点，避免陷入“一题多解”“深挖窑洞”的泥潭，防止不必要的认知负担。

## （三）创新教学方式

教学方式对减轻学生课业负担、提高学习效率起着至关重要的作用。长期以来，应试教育下的语文课堂教学方式较为单一，满堂灌、题海战术大行其道，严重挫伤了学生的语文学习积极性。“双减”背景下，教师要立足语文学科特点，创新教学模式，优化课堂教学过程。

突出自主学习，精心创设问题情境，引导学生自主探究语文规律，培养独立思考、勇于质疑的意识和能力。在新课程理念指引下，教师要树立学生主体地位，为学生自主学习创造条件。可以设置悬念、制造冲突，以问题为抓手激发学生的探究欲望。鼓励学生尝试角色扮演、小组讨论、情景模拟等，在讨论质疑中揭示问题的多面性，独立思考问题的可能性，在求异存同中获得语文学习的成就感。引导学生在自主阅读、搜集资料、质疑争辩的过程中，发现语文学习的乐趣，主动建构语文知识体系，内化语文学习方法，做学习的主人。

重视合作学习，采用小组合作、同伴互助等多样化的学习方式，引导学生在协作探究中加深对语文知识的理解和运用，提高语言交际能力。语文学习离不开生生互动、师生互动。教师要为学生搭建合作学习的平台，根据学生特点进行分组，开展小组合作学习，鼓励学生相互帮助、取长补短。在协作互助中，学生能学会换位思考，学会群策群力，在碰撞交流中生成新的语文认识。同伴之间的积极互动，不仅有利于创设民主、平等、和

谐的语文学习氛围,而且能锻炼学生口头表达、倾听理解的交际能力,让学生在互帮互学中共同提高。

注重个性化教学,关注学生的独特体验和多元想象,鼓励学生创设开放性问题,表达独特见解,在尊重个性差异中因材施教。学生是独特的个体,对语文学习有不同的理解和感悟。教师要尊重差异,挖掘每个学生的语文潜能,为学生提供个性化的语文学习支持。课堂教学要为学生创设自主表现的空间,鼓励学生畅所欲言,敢于标新立异。面对学生的新颖观点和独到见解,教师不应简单地予以否定和批评,而要包容并重,挖掘问题的合理内核,引导学生用语文的眼光、用辩证的思维去分析问题,在求同存异中达成共识、获得提升。个性化的语文教学,能让每个学生的个性特长得以充分张扬,潜能得到极大释放。

### 三、“双减”背景下初中语文教学“增效”的策略

#### (一) 提高课堂教学效率

课堂教学是语文教学的主阵地,课堂教学效率的高低直接影响着教学质量。“双减”背景下,教师要着眼提高课堂教学效率,最大限度地挖掘课堂教学潜力,深入研读课标,准确把握语文学科核心素养内涵,优化教学目标,突出课堂教学重点,优化教学设计,本着“少而精”的原则,突出重点内容,合理把控教学节奏,提高课堂信息密度,创新教学模式,根据教学内容和学生特点,灵活采用启发式、探究式、讨论式等多样化教学方式,激发学生学习兴趣,调动学习积极性,加强师生互动,营造民主、平等、和谐的师生关系,鼓励学生畅所欲言,表达独到见解,在平等交流互动中实现教学相长,注重课堂反馈,及时了解学生的学习状态和思维过程,针对学生疑惑给予点拨引导,增强课堂教学的针对性和实效性,强化课堂小结,引导学生梳理知识脉络,突出重点难点,及时消化吸收所学内容,力求在40分钟内让学生学懂弄通,避免课后大量重复训练。

#### (二) 促进学生个性化发展

每个学生都是独特的个体,都有自己独特的兴趣爱好和发展潜质。“双减”为学生的个性化发展提供了更多选择的空间。教师要立足学生差异,因材施教,最大限度促进每个学生的个性化发展,深入了解学情,通过观察、谈话、调查问卷等多种方式,全面掌握学生已有的语文知识基础、学习能力水平、兴趣特长等,为实施个性化教学提供依据,分层教学,根据学生语文学习基础和接受能力,将学生划分为不同层次,制定有针对性的教学方案和评价标准,最大限度调动各层次学生的学习积极性,设置选修课程,开发语文课外阅读、写作、口语交际等特色选修课,为学生提供更多选择空间,培

养广泛兴趣,实施导师制,发挥语文教师的专业特长,对学有余力的学生进行个别指导,引导其钻研感兴趣的语文专题,最大限度发掘学生的发展潜能,搭建展示平台,定期开展诗词朗诵、演讲辩论、征文比赛等,为学生提供一展所长的舞台,培养自信心和表现力。

#### (三) 丰富语文实践活动

语文是一门实践性很强的学科,生动活泼的语文实践,能让学生在参与体验、动手实践中感知语文魅力,潜移默化地提升语文素养。新课标明确提出“倡导学生在实践中学习语文,在学习语文的过程中进行实践”。教师要努力拓展语文教学空间,丰富语文实践形式,增强语文教学的趣味性和实效性,开展读书实践活动,利用综合实践课时间,组织经典美文诵读、读书分享会、读书征文比赛、“悦读之星”评选等,引导学生在博览群书中感悟语言文字的独特魅力,开展社会实践活动,围绕语文教学内容,组织主题采访、古镇寻访、民俗体验等,引导学生在走近社会、服务社区的过程中了解国情社情,提升语言交际运用能力,开展研学实践活动,依托本地红色资源、历史文化资源,开发研学实践课程,引导学生在亲身体验中接受红色文化和优秀传统文化的熏陶,坚定文化自信,开展综合性学习,围绕语文与其他学科的联系,组织跨学科主题探究活动,引导学生学以致用,在实践应用中提高语文综合素养,充分利用节庆时间,开展经典诵读、诗词创作等喜闻乐见的语文实践,在潜移默化中引导学生热爱祖国语言文字,坚定文化自信。

#### 结语

“双减”是国家教育发展的重要战略部署,是促进学生全面发展、健康成长的重大举措。语文作为最重要的基础学科,在“双减”工作中责无旁贷、重任在肩。广大语文教师要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,立足新发展阶段,紧扣新课标要求,以“双减”为契机,着眼“五育”并举,努力在提高教学质量、促进学生发展上探索新路径,切实减轻学生过重的语文学习负担,着力提升语文教学效果,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,为加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育作出新的更大贡献。

#### 参考文献

- [1] 范玉军. 双减政策背景下初中语文作业设计优化的策略[J]. 视周刊, 2025, (04): 49-49.
- [2] 赵瑜. “双减”背景下初中语文教学“减负增效”的策略初探[J]. 中华活页文选(教师), 2024, (14): 91-93.