# **学习“双减”政策有感**

**礼河实验学校 张云**

中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

这是中央针对中小学生负担重，尤其是“校内减负、校外增负”的现象，做出的重要部署。落实“双减”工作，就是要以促进学生全面发展为导向，提升校内教育质量，规范校外教育培训，明确教育治理的边界，以系统观念推进教育领域综合改革。《意见》要求进一步明确并强化政府、学校、校外培训机构、家庭等各方责任，切实减轻违背教育教学规律、有损中小学生身心健康的过重学业负担。

前两天，《猿辅导作业帮等8月裁撤数万人》的重磅新闻一度冲上热搜。8月以来，猿辅导、作业帮、好未来都已经开始关闭部分地方中心。这正是地方培训辅导机构对依法治教的积极响应，而最近我也学习了中小学义务教育“双减”意见以后感触颇多，从我本人的内心深处，真正地感受到减负提质的重要性及紧迫性。

童年是五彩缤纷的，是每个人珍藏在记忆深处的美好时光。但是，现在的孩子却没有一个快乐的童年，因为他们的童年时光被大量的作业和各种课外补习班所淹没。

作为一名教师，我更欣赏那些上课认真听讲，能够有效的抓住课堂上的四十五分钟的学习，回家认真预习、复习、独立完成好作业的孩子。这些孩子，能有效地把基础知识学好，他们有着很大的发展潜力。在我所教学的经历中，每当看到一些学生在学习上不堪重负，经常十一、二点睡觉就很心疼。

的确，现在的学生课业负担和精神负担都很重，小学生也逃脱不了来自家长和学校的双重压力，失去了他们应有的休息娱乐时间，很难再找到像以前我们儿时的那份纯真和快乐。面对升学的压力，就业的压力，家长、学校对学生施加了更多的压力，都认为不打好基础就会影响今后的学习。因此，在小学阶段，家长们就非常重视子女的学习状况，除了每天做不完的作业外，节假日，双休日还送子女去校外培训机构上兴趣斑，做习题，学这样学那样，把时间安排得紧紧的，孩子们的童年就在这没完没了的学习，在培训中度过，何谈快乐，何谈幸福！不得不说给现在的孩子身心健康发展带来了伤害。

少年强，则国强，少年儿童的健康成长是我们国家的未来和希望。落实“双减”工作，就显得格外重要。

一方面，落实“双减”，促进学生全面发展。针对现实问题，减轻学生过重作业负担和校外培训负担，就是为了扭转“唯分数”“唯升学”的不科学的教育评价导向，避免短视化、应试化的教育，将属于家庭、社会、同伴乃至闲暇的时间还给学生，鼓励学生兴趣和特长发挥，引导学生全面而有个性发展，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

另外一方面，落实“双减”，提高教育教学质量。《意见》指出，减轻学生负担，根本之策在于全面提高学校教学质量，做到应教尽教，强化学校教育的主阵地。只有学校教育最大限度满足学生的需求，让学生在校内学足学好，家长才能不给孩子报班培训。

当然，减负并不代表松懈，并不代表减轻老师的负担，反而是对教师的教学方法和教学效率提出更高的要求。教师要改变传统的教学模式，提高效率，充分发挥学生的自主探究精神，在有限的时间内交给学生很多的知识，丰富学生的课余生活，这无形中给教师施加了很多压力，同时鞭策教师以高标准推进自己前进。俗话说得好，教师要给学生一杯水，自己应有一桶水。现在，知识信息正高速发展，教学技术不断更新。教学手段更是不断变化和创新，具有其先进性。所以教师也应该不断学习，给自己充电，吸取先进的教学思想和手段，提高自身素质和能力，为高效的教学创造条件。

因此，减轻学生过重学业负担要多样化探索“如何减”，关键是深化教育评价改革，变革教育教学方式，提高师资队伍水平，不断提高学校教育质量。同时也要明确，落实课程标准，实施课程方案，深化课程改革，保障学校教育的基本学业标准不降低，是落实“双减”工作的基础。否则，盲目减负则会以降低学生学业质量为代价，与改革的目标也不相符。

目前，在校领导的引领下我们每位老师都学习了《意见》，并进行落实。在教学中，我也充分地认识到教学活动中讲求技巧，让孩子们从繁重的课业学习中解脱出来的价值与意义。我们又该如何去做呢？

**一、要向课堂要质量，努力提高学生课堂学习的效率，通过课堂教学这一环节切实地给学生进行减负。**

新课标的一个重要精神就是要把四十五分钟的课堂时间还给学生，这就决定教师的讲只能是精讲。要达到精讲，我认为就必须做到一课一得或两得，不可贪多求全。每篇课文值得探讨的知识点很多，但不可能做到面面俱到，就要抓住教学重点，大胆地裁剪取舍。要改进教学，提高教学效率，我个人觉得要做到五条：

（一）是精心备课。在深钻课标和教材的基础上备课，做到备过程、备语言、备板书、备习题、备教具。要提高课堂效率前提就要在备课上下功夫。为此，应花几倍于一堂课的时间和精力去备好一节课。

比如我们可以加强集体备课，切实提高集体备课的质量，因为备好课是提高课堂效率的前提。认真钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，根据单元目标制定合理的课时教学目标，并根据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。保证“减负”与“提质”应成为教师努力追求的工作目标。

我们要去研究教法，但是若能长期坚持下去，对每一位老师都是一个提高和进步，促进教师的专业成长。

根据学生年龄特征，创设情境，培养学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲精练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高四十五分钟的教学质量，打造高效课堂。

（二）是减少时间损耗。要求学生课前作好上课准备，合理提高课堂密度，增加教学信息量，浓缩教学语言，精简板书，提高课堂四十五分钟的效率，培养学生的能力。

（三）是改变课堂结构。精心设计课堂，达到讲、练、查结合，围绕听说读写相结合进行。知识点落实，体现精讲精练。有目标，避免随意性。像作为语文课，可以在讲解课文中完成。

如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种方法或近、反义词，或联系上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习，课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生课外负担。

值得注意的是,课堂教学要体现教师为主导、学生为主体的原则。在课堂上应师生互动，且动而不乱。教师要加强课堂组织教学，注意双边活动来引起学生注意力。上课做到明白、准确、新颖、生动，启发学生积极思维，使学生处于良好的心理状态。教师还要努力营造轻松、和谐的课堂气氛，让学生轻松的课堂环境中快乐地学习。

另外,课堂教学中可使用游戏的技巧。为激发学生的学习兴趣，课堂教学中，可适当使用游戏，但是不可滥用，因为我们做游戏的目的是让学生"乐学"而不是"学乐"。因此，游戏的设计必须服务于教学内容或起到调节大脑的作用。这样寓游戏于课堂教学之中，既培养了学生参与意识，又激发了学生的学习兴趣。

（四）教学手段灵活多样、综合利用。任何事物都应一分为二地看待，我们一方面要适当地应用现代教学技术，是充分利用先进的教学技术。通过投影等多媒体作用于学生各种感官，以增加直观性和形象性，增加信息传输量，提高学生储存记忆的速度、效率。另一方面，更不能忽视传统教学手段的继承和创新。在有限的一节课时间内，运用辅助工具不是越多越好，而要恰到好处，绝不能搞花架子。运用好的教学手段，能启发学生独立思考，发展智力，而不能把它们变成课堂教学上的娱乐，或分散了学生对学习知识的注意力。把现代化教学手段和传统的教学手段结合起来。"给人以鱼，不如授人渔"，教学生学习科学方法。让学生真正地变"学会"为"会学"，变"死学"为"活学"。

（五）是对后进生实行及时的辅导

**二、多一些精简作业**

课外作业，精心筛选，认真编排。作业是巩固教学效果的有力手段，也是反馈教学效果的重要途径之一。因此，合理地布置一点课外作业是必要的。对于作业的有效性，我也探索、研究了许多

首先，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题认真练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

其次，教师也可以设计分层作业：针对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以根据自己的爱好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当成一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

最后，在布置作业时，教师还可以以开放性的作业来提高和改善学生的思维，通过解放和开发学生思维以达把学生从枯燥烦闷的作业中解脱出来的目的。学生在掌握了基本知识后，反复抄写只能加重学生负担，作为语文课学习，学生在学习课文之后，为了让学生们理解的更透彻，应立足于教材又超越教材，让他们查找有关作者的资料及时代背景，拓展阅读相关的文章，要让学生学得轻松愉快，不感到繁重枯燥。在教学过程中要受用的练习，使学生的学习过程变得生动有趣，让他们在不知不觉中就把学习任务完成。

总之，练习只是手段，让学生在课后得到巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，留给学生的作业，教师们精挑细选，努力先做、全做，做到心中有底，提高家庭作业的有效性。做到少而精，让学生在乐中得到学习，得到巩固，增强练习的有效性。

**三、培养学生自主学习的习惯**

对于学生的减负，我们还是一味的减，更不可能一味地空减，而是在提高课堂教学质量的基础上，有意的，有目的的转变学生思想，从而转变学生观念，让学生从被动的学习转而变为主动地学习，才有可能达到我们减负所期望的目的。要达到这一目的，就必须在不断的教学活动中，不时地、不断地训练和培养学生的良好的学习习惯。要培养学生对语文的自学习惯，具体说来就是要培养学生课前预习和课后复习的习惯，课外阅读和勤于练笔的习惯。

作为教师，我们应鼓励学生按照自己喜欢的方式方法去自主地学习，这样学习就不再成为负担。学生有了自由发展的时间和空间，学校就要创设发展学生个性化发展的舞台，挖掘教育资源，开发校本课程，开展丰富多彩的校园文化活动。这样做才达到"减负"的目的。

**四、努力培养学生健康的心态，促进学生身心健康**

学生的身心不健康，则会对事物产生错误的认识与理解，进而影响学生的学习，因此，对于学生个人的心理教育在我们的整个教学过程中亦相当的重要。

总之，做好减轻学生过重负担的工作，直接关系到全面推进素质教育，关系到青少年一代的健康成长。我们要本着对国家和民族未来高度负责的精神，齐心协力，真抓实干，使减轻学生过重负担工作真正见到实效。切实落实教育部有关"减负"的各项规定，同时加大中考、高考的改革力度，使"减负增效"真正落到实处。我们老师要不断学习借鉴先进典型，结合所教学生的特点，不断改进现有教学模式，狠抓课堂教学中的单位时间效率，合理设计作业，优化评价机制，真正做到减负增效。努力培养和造就出具有创新精神和实践能力，"有理想、有道德、有文化、有纪律"，德智体美等方面全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

最后，我想就目前的减负提出自己的一点点肤浅之见，根据不同区域教育水平，不同学校学生状况，制定减负计划，因材施教，因地制宜，切忌“一把抓”，学校要争取家长的配合，共同努力，减轻学生过重的课业、身体、心理负担。为孩子更愉快健康的成长一起努力，也许更有利于师生共同成长，实现教育可持续发展。让学生孩子做管理自己的主人，让学生们的学习更加美好充满快乐，让学生更加茁壮成长!