**“双减”—让教育回归本真**

武进区礼河实验学校 顾金峰

近日，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》）。《意见》指出，要坚持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，落实立德树人根本任务，着眼建设高质量教育体系，坚持学生为本，依法治理、标本兼治，政府主导、多方联动，统筹推进、稳步实施，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，有效缓解家长焦虑情绪，坚决防止侵害群众利益行为，构建教育良好生态，促进学生全面发展、健康成长。《意见》明确，进一步有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担（以下简称“双减”），加强党对“双减”工作的领导，把“双减”工作作为重大民生工程。

作为长期身处一线的教师，深感党和国家对教育的高度重视和着眼于民族未来的高瞻远瞩。

我曾为学生过重课业负担而忧叹又倍感无力，也曾为学生被社会培训机构忽悠上扭曲的应试之路而痛心。学生课业负担重，似乎谈了几十年，反而“愈演愈烈”，减负越来越“富”。有识之士，或大声疾呼、建言献策，或“静悄悄地革命”，但总觉得隔靴搔痒，“风乍起，吹皱一池春水”，很快，又“山还是那座山，水还是那条水”。如今，《意见》的出台，可以说让人们看到了“让教育回到本来样子”的希望。

《意见》的实施像春风般，吹响了为学生减负的号角；似春雨样，滋润着教师和家长的心田。作为一名一线教师，对于此政策的出台，我是赞同的，也是兴奋的。让教育回归到更本真的状态，是我们每个教育人的初心与坚持。教师是“教育变革的真正力量”，将《意见》落小落细落实，既责无旁贷又应有所为。

如何有效地去落实“双减”？我想我作为一名一线教师应该将更多的时间和精力扎根于教育，向教学更深处探究。

一、要想给学生“减负”，教师必须自行“加压”

1、潜心钻研教材，认真备课。众所周知，教师要上好一堂课，前提是备课，备好课，备教材，备学生，才能保证课堂教学质量。大教育家孔子说过：“凡事预而立，不预则废”。备课是课堂教学的一项预先设计，是决定课堂教学质量高低的重要一环，也是课堂教学艺术的重要组成部分。而钻研教材则是备课、上课、达成教学目标、完成教学任务的基础和前提我们教师若是在上课前认真做好了这两个环节，上课时就能得心应手，深入浅出，为“减负提质”提供了质的前提。

2、优化课堂教学过程，提高课堂教学效率。课堂教学是教育的主阵地，对每一位教师来讲，提高40分钟教学效率是“减负”的关键；那么，如何达到“优化课堂教学过程，提高课堂教学效率”这一目的呢？

（1）、在课堂教学中做到目标明确、重点突出、难点突破。为了让学生明确本堂课的教学目标、重点、难点，教师在上课开始时，不妨向学生展示教学目标，以便引起学生的重视，为能顺利地完成教学内容奠定了基础。

(2)、在课堂上努力做到精讲精练，特别是提的问题要精巧、科学。这样才能更好地激发学生学习的兴趣，调动生学习的积极性。

(3)、根据课堂教学的具体内容，选择恰当的教学方法。

俗话说：“教无定法，贵在得法”。 教师要根据教学内容、教学对象来灵活设计教学方法。这样。学生学起来就有兴趣了，易于接受，就会收到事半功倍的的课堂教学效果。

（4）、倡导作业从课外转向课内。要减轻学生的学业负担，除了精心设计作业，提高作业的有效性、针对性和及时性批改反馈外，教师还把课外作业转向课内随堂训练尤为重要减轻学生的课外作业量，更重要的是操作更及时，能客观的反馈学生掌握本节课的情况，又能很好地突出本课的重点和难点。

二、利用好课后服务，作业更加高效及时。

课后延时服务是“双减”的第二道“闸门”。如何把好这道门？

1、在“作业设计”上做减法。专业的事要由专业的人来做，明晰“家庭教育”和“学校教育”的边界，不能让家长成为“学校教育”的替代，“不给家长布置或变相布置作业，不要求家长检查、批改作业；布置分层、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业”，都是教师的分内之事。课后服务上做加法。对学生作业的布置，教师必须用心。有些抄写作业，大部分学生只动手，不动脑，而且大部分学生只讲速度，不讲质量，所以起到的作用就微乎其微了，可以说事倍功半。

2、教师要根据学科特点，满足学生多样化、立体化的学习需求。力争要走出“教课本”的窠臼，驱散校园只见“高墙上四角的天空”的单调，抛弃“死读书，读死书”的乏味，为学生量身定制形式多样、生动活泼、富有品质的课程，供学生选择，提升学生思维品质，在实践中探索求知，使学生学有所得，学有所乐。无疑，“课后服务”，即增加了教师的“智力挑战”，也增加了教师的“工作时间”，这就要求教师要有自觉的奉献精神。在作业上更要用心，要保证：（1）、质量到位：平时在布置作业的时候尽量做到在形式上多样化，在层次上基础题、巩固题、提升题应有尽有，让不同的学生得到不同的发展，满足学生不同的需求；（2）、保证作业数量到位：应根据不同层次的学生，布置作业应有所区别，有不同的要求，循序渐进。（3）、教师辅导到位。根据每天各学科课外作业的数量和预估完成的时间，不断巡视，发现问题有针对性地辅导，尽量让学生在规定的时间内保质保量完成作业。

教师的“教”与学生的“学”是“教学合一”的辩证统一体。教师的教要“因材施教、循循善诱”，学生的学要“循序渐进、以学促进”。

在学生能承受的情况下，可布置一下有探究性的问题，让学生空余时间去进行探究，丰富学生的学习生活。

怀特海在《教育的目的》中说：“学生是有血有肉的人，教育的目的是为了激发和引导他们的自我发展之路。”当我们真正领悟了“教育是培养人的活动”这一宗旨之后，一切问题都可以找到解决的路径。

心在哪里，哪里就会开花。我们眼里有作业，心里更要有学生。让我们在“双减”政策的驱动下，更加坚定有力地走好教育教学之路，向教学更深处漫溯，让教育回归本真。