

“双减”政策下中学教师提升教学效率与质量策略研究

刘永亮, 陈田田, 孙茜茜, 杨超普

商洛学院化学工程与现代材料学院(陕西省尾矿资源综合利用重点实验室), 陕西 商洛 726000

DOI:10.61369/EDTR.2025020022

摘要: 随着人们生活水平以及社会对于人才储备的需求不断提高, 国务院办公厅出台了“双减”政策, 实施“双减”政策在一定程度上有效地缓减了中学生学习压力过大、缺乏创新思维、身心健康状况频发等问题, 让学生、老师以及家长都能轻松有效的完成各自的任务, 在教育方面产生了积极的影响。当然, 在“双减”政策的落实过程中也存在一些落实不彻底不到位的情况, 例如, 部分教师的教学观念陈旧、教学方法落后、课后作业无层次, 少数家长对“减负”政策不理解不接纳导致减负效果并没有完全落实, 流于形式。本文针对现阶段中学课堂的教学现状, 提出了在“双减”政策背景下如何提升中学课堂质量的策略与方法, 希望能切实为中学课堂教学提供一些帮助。

关键词: “双减”政策; 中学教育; 减负提质; 教学策略

Research on Strategies for Middle School Teachers to Enhance Teaching Efficiency and Quality under the "Double Reduction" Policy

Liu Yongliang, Chen Tiantian, Sun Qianqian, Yang Chaopu

School of Chemical Engineering and Modern Materials, Shangluo University (Key Laboratory of Comprehensive Utilization of Tailings Resources of Shaanxi Province), Shangluo, Shaanxi 726000

Abstract: With the continuous improvement of people's living standards and the social demand for talent reserves. The government has introduced the "Double Reduction" policy. The "Double Reduction" policy has effectively alleviated problems such as excessive study pressure, lack of innovative thinking, and physical and mental health among middle school students, enabling students, teachers, and parents to complete their respective tasks easily. It has a positive impact on education. Of course, the "Double Reduction" policy have not been fully implemented. For instance, some teachers have outdated teaching concepts, backward teaching methods, and inefficient homework. A few parents do not accept the "burden reduction" policy, resulting in an insignificant effect of reducing the burden. In view of the current situation of teaching in middle schools, this article proposes strategies and methods on improving the teaching quality of middle schools. It may have a certain promoting effect on the efficiency of teaching in middle schools.

Keywords: "double reduction" policy; secondary education; reducing burden and improving quality; teaching strategies

引言

教育是国家之本, 学生没有好的教育国家就没有好的未来。国家在给学生提供良好教育的同时也反映出了一些问题。中学生的学习压力越来越大, 他们的身心健康随着压力的增大也出现了诸多问题^[1]。“双减”政策就是国家积极应对减负问题而产生的, 对此中共中央办公厅、国务院办公厅于2021年7月24日印发了《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》(简称“双减”)^[1]。“双减”政策的目的是减轻义务教育阶段学生的学业负担, 表明要“提高教学效率, 保证学生学习的主动权在学校”, 将课堂教学的改进作为落实减负工作的主要任务, 围绕教学效率做出改变^[2]。教育永远是为培育全面发展的人服务的, “双减”政策能否得到落实, 关系到培养什么人、怎样培养人的问题。长期的传统教育观念, 致使教师的教育理念发生了病态的转变, 已经忘记了教育最开始的目的, 教师以分数决定一切, 对分数以外的教育教学漠不关心, 不挖掘学生的潜力和学习兴趣, 不研究高质量的课堂等, 这些都会使学生面临更大的压力, 难以实现健康自由的成长和减负提质的目的。“双减”政策出台, 希望从根本上解决中学生学业负担太重的问题, 贯彻国家的基本政策, 让学生的重心落在学校^[3]。“双减”的提出对现阶段的中学教育是一个非常重要的转机, 是引导中学教育走向正确方向的道路^[4]。“双减”政策的实行使教育教学有了新的目标, 怎样贯彻该政策是所有一线教育工作者必须要认真思考的问题。

基金项目: 校级教育教学改革研究项目, “新工科视域下工程训练教学中课程思政提质增效的路径与实践”, (项目编号: 24jyx121)。

作者简介: 刘永亮(1984—), 男, 汉族, 山西忻州人, 研究生学历, 副教授, 研究方向: 职业教育教学与研究。

一、中学课堂教学现状

（一）以传统教学观念为主流

“双减”政策颁布以来，部分教师对于新的教学政策接受度不高，依旧为分数而教学，考试分数合格是唯一目标。课堂上只教授考试要考的内容，不会扩展考试以外的知识，不引导学生进行深入思考，这样的教学模式固然可以提升学生的学习成绩，但同时也在无形中限制了学生的创新性思维，这样学生的学习就变成了“学死书，死学书”的状态。没有达到“双减”政策所说的教学有效性^[6]。

（二）布置不合理的作业

受考试分数的影响，大部分老师在布置作业时是针对全体学生，布置的作业也是教材配套的课后习题，没有对布置的作业进行归类 and 总结，存在大量的重复且基础的题目。这种作业对基础比较好的学生来讲，就没有提升的作用，对于基础比较差的学生来讲，过多的作业只会增加学生的抵触情绪。

切实落实“双减”政策，实现“减负提质”，就要意识到如何在有限的时间进行教学，如何利用课余时间和上课时间来进行高效教学而不会降低教学质量。结合学科的特性，如何对各个阶段的学生制定出特有的教学模式，在“双减”政策背景下，创建出可以高效学习的模式。

二、中学教师提升教学效率与质量的具体策略

（一）教师教学方法和模式的调整

首先对于教师而言，能运用合适的教学方法会大大提升教学效率，不能像以往的填鸭式教学。教师要用灵活、有趣易懂的方法进行教学，教师对于学生不能够“一视同仁”，学生在学习方面表现的参差不齐，这就要求老师要注意到学生是独特的人，独特性是个性化的本质特征，这也意味着老师不仅要认识到学生的差异更要做到尊重差异，同时也要注意学生全面发展，教会学生学习的更有效方法，努力提高学生的学习效率。

（二）教师的自我反思与改进

教学反思是教师个人成长和专业发展的重要途径。教学反思主要包括两个方面，首先教师可以通过研习教育类文献，重新审视自己的教育观念和教学方法，找出弊端，及时调整，以适应新形势下的中学教育^[7]。其次教师在教学实践中反思，教师在每堂课结束后，对自己的课堂讲授和学生的课后反馈情况进行总结与评价，分析自己上课时的不足之处，分析自己的教学方法是否可以兼顾到每一个学生的学习，在整个教学环节中是否存在有待改进的地方，做到在实践中反思，在反思中改进。

（三）学习时长的分配与管理

学习时间过长容易引起生理和心理上的疲劳，从而影响学生的学习效率，在一定程度上也影响了教师的教学效果，而且会影响孩子的正常社交和孩子的性格，一个“完美”的人是需要全面发展的，家长不能限制孩子自由分配学习时间的权力，要培养孩子的自学能力。可以告诉孩子要重视学习效率，而不是一味的强

制孩子输入知识，任何东西的吸收都有一个过程，要循序渐进，可以在给出孩子建议的时候培养孩子自身的学习管理能力，既不会虚度过多的课余时间，也不会导致家长过度的参与孩子的学习进程。

（四）课后作业布置

课后作业要把握适度性原则，既不给学生施加过重的课业负担，又能让学生掌握所学知识。这就需要教师去做个负重前行的人，精心设计和筛选练习题。作业要兼顾共性和个性，不同的学生在学习过程中对知识的掌握程度也有所差异，学习能力也是各不相同的，所以作业的布置也应该是多层次的，即分层作业。分层作业有以下特点：基础性，巩固当前所学知识；综合性，学生把所学知识融会贯通，能综合应用知识解决问题；拓展性，教师要尽量避开课本的局限性，布置具有学科特点的作业，帮助学生开拓眼界。作业的布置不能带有惩罚的性质，这种做法非但没有任何意义，反而会使师生关系不和谐、不融洽，对于教学效率和质量的提升会起到阻碍的作用。

（五）创建和谐轻松的课堂氛围

教师在日常教学中应该及时观察学生的学习情况以及学习态度，在实行“双减”政策的过程中，要首先确保学生能否及时适应新的教学方法，真实了解学生的学习状况，设计能够吸引学生注意力的教学情景。教师在日常的交流中要营造良好的师生关系，在遇到问题时可以进行顺畅的沟通，及时解决问题，提高学生学习的效率。在课上提问问题时，可以设计趣味性的问题，与现实生活相联系，让学生在学中生活，在生活中学习，在思考的同时不会感觉到学习是一件特别痛苦的事情，慢慢地，就会养成良好的学习习惯。和谐轻松的学习氛围不但可以提升学生对学习的积极性，也落实了“双减”政策的目标。

（六）教师自身能力提升

准确来说教师是实施“双减”政策的第一人，创建一支高质量的教师队伍，“双减”政策才能更好的落实，把全面加强教师队伍建设作为一项重大政治任务和根本性民生工程切实抓紧抓好，是实现“减负提质”的基础^[8]。在“双减”政策的大环境下，对教师有了新的要求，教师要在提升个人能力的同时也要提高教育教学水平，教师只有具备过硬的知识水平和科学素养，学生才能从教师身上学到更多的知识。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，做为一名教师，不能仅满足于自己的“一桶水”，而要与时俱进，不断充盈自己的活水，才能保持教学的创新与活力^[9]。常言道“活到老，学到老。”，终身学习是教师专业发展的不竭动力。

（七）应用现代化教学手段

信息技术作为一种现代的教学手段，即优化了教师的教学环节，也丰富了学生的学习方式，尤其在“双减”政策实施的当下，运用信息技术辅助教学，更能激发学生的求知欲，加强学生对知识的理解和能力的培养，提高学习效率。例如，中学化学课程会涉及较多的实验内容，如果实验条件有限或者是其他原因无法开展实验，教师则可以通过视频投影等多媒体设施给学生演示，学生可以边学边看，能更直观有效的了解实验内容。再如，在中学生物课程的教学中，教师可以利用多媒体直观的展示生物

标本或者细胞结构图,并使用白板总结概念和知识体系,以及梳理章节的重点和难点。此外,教师还可以通过网络媒介来授课,不仅不受时间地点限制,也可以连麦互动、讨论区互动和屏幕共享等,可以大大提升课堂效率。

三、结论

当前我国已经进入了全面建设社会主义现代化国家的新发展阶段,教育也要通过自身的现代化引领国家现代化。“双减”不

仅是一项政策,更是一场教育理念的革新。但不可否认,现阶段中学教育依然存在诸多问题,亟须教学一线的教师积极行动起来,从源头对教学方式以及教学内容进行优化,为学生营造良好的课堂环境,合理布置课后作业,丰富课外活动,利用好课后服务,真正实现减负增效的教学目标。

参考文献

- [1] 教育部办公厅.中共中央办公厅国务院办公厅《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》[EB/OL].<http://www.moe.gov.cn>,(2021-7-24)[2023-5-24].
- [2] 张丹,袁玖根.“双减”政策背景下智慧教育的发展路径探讨——以庆阳市A小学为例[J].现代信息科技,2022,6(06):195-198.
- [3] 张志勇.“双减”格局下公共教育体系重构与治理[J].中国教育学刊,2021,(9):20-49.
- [4] 王贤文,熊川武.学生自主减负:减负提质的有效路径[J].中国教育学刊,2014(4):34-37+42.
- [5] 朱德全,李鹏.课堂教学有效性论纲[J].教育研究,2015(10):90-97.
- [6] 中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[J].重庆与世界,2018,(04):5-10.
- [7] 杨艳.小学道德与法治有效教学反思策略[J].陕西教育(教学版),2021,(11):22-23.
- [8] 庄玉芹.素质教育与提高教师素质[J].教育教学论坛,2011,(33):106-107.