# 2024年中学落实“双减”工作实施方案

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-17

*2024年中学落实“双减”工作实施方案依据中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业担负和校外培训担负的观点》和省市县相关文件精神，提升学校育人水平，有效减轻学生过重作业担负和校外培训担负，结合学校实际，制定落实“双减...*

2024年中学落实“双减”工作实施方案

依据中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业担负和校外培训担负的观点》和省市县相关文件精神，提升学校育人水平，有效减轻学生过重作业担负和校外培训担负，结合学校实际，制定落实“双减”工作实施方案。

一、总体要求

1.指导思想

落实立德树人基本任务，着眼学校高质量发展，构建学校良好教育生态，有效缓解家长忧虑心情，有效减轻学生过重作业担负和校外培训担负，推动学生全面发展、健康成长。

2.工作原则

全面落实国家关于减轻学生过重学业担负有关规定，严格执行义务教育法、未成年人珍惜法等法律规定，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，明确家校协同责任，不断提升学校教育教学质量。

3.工作目标

学校教育教学质量和服务水平进一步提升，进一步提高作业布置科学性和在理性，学校课后服务基本满足学生需要，学生学习更好回归校园。学生过重作业担负和校外培训担负和家长相应精力担负一年内有效减轻、两年内功效显著。

4.增强领导

学校创立“双减”工作领导小组，统畴推动学校“双减”工作全面、高效、有序进行，学校党支部仔细做好教师思想工作，充足调动宽敞教师主动性、制造性，全体党员主动参加，起到先锋作用。

学校“双减”工作领导小组

组长：书记、校长

副组长：副校长

组员：中层干部

二、减轻过重作业担负实施方案

（一）作业布置原则

1.因材施策。教师要细心进行作业布置,关注学生的个体差异，增强作业的层次性、适应性和可选择性，满足学生的不同发展需求；要针对学生的能力和书写等因素把作业划分为“必做、鼓舞做和选做”三个层次。

2.激趣创新。减轻学生过重担负，激发学生学习喜好。帮助学生养成良好的学习习惯，掌握科学学习办法，提高察觉问题、分析问题和解决问题的能力，培育独立性、责任心、创新精神。要避开因作业过多或难度过大而出现的搪塞、剽窃问题。

3.在理布时。掌握作业内容、形式和总量，严禁教师挪用挤占自习课时间。

4.遵法守规。严禁教师在微信群，QQ群、短信和电话通知等方式布置家庭作业。

5.亲批亲改。教师必需亲自批改作业，严禁家长、学生代劳。

（二）作业布置基本要求

立足学生学习活动整体思考，系统、科学、在理设计不同层次的作业，引导学生自觉预习、准时整理和巩固所学学问，并使学问转化为能力。切实削减简洁记忆、机械重复的练习，细心选择与学生基础相适应的、重在迁移运用的作业。作业布置数量要适当，难易要适度，配置要有梯度，以学生的认知能力、学习状况、实际发展水平为依据，不得布置超越学生能力的作业。鼓舞音乐、美术、体育及科技等学科布置适量的实践性作业。增强作业形式的机敏性和生动性，调动学生的学习主动性和制造力。

1.统筹确定作业量。教师布置家庭作业应严格依据新课标要求科学在理，分层筛选，不布置重复性作业，班主任对班级作业总量进行把关，审查与统筹协调本班作业总量，班主任负责与各学科老师交流，各学科老师相互协调，处按周课表统畴确定每天布置作业总量不超过90分钟，并细化到每天的各学科。

2.精选作业内容。学校各学科教研组（或备课组）必需坚持研究学生作业布置的相关问题，在作业内容、数量、要求等方面，经过组内成员集体争辩，提出学生作业周布置计划。精选作业内容，实施有效作业，确保作业具备标兵性和启发性。作业的布置要依据新功课标准和教材内容及功课目标要求，仔细精选具备标兵性和代表性的习题，要有利于学生理解和巩固所学学问，激活思维，培育创新能力。

3.科学设计作业形式。丰富作业形式，提倡布置探究性、实践性的家庭作业。作业形式应结合学生的实际，除布置确定量的家庭书面作业外，应增强作业形式的机敏性和趣味性，调动学生的学习主动性和制造力。既要有练习型、预备型作业，也要有拓展型、制造型作业。除书面作业外，要鼓舞编制口语社交作业、综合实践作业、试验操作作业，逐步实现作业形式的多样化和特性化。

4.给学生选择的权利。尊敬学生学习上的差异性，提倡把作业形式划分为“必做作业＋鼓舞做作业+选做作业”模式，使各层次的学生都有收获。

5.建立教师“先做作业”制度。但凡要求学生做的作业，教师必需先做一遍。教师在先做作业的过程中，理解作业的难易程度、所需时间、规范格式、简洁出错的地方和适宜的学生群体，做到布置作业适量且具备针对性。

6.坚定杜绝给学生布置机械性、重复性、难度过大的作业。不允许教师用增加作业量的方式或罚写、罚抄等形式惩罚学生。

（三）作业批改要求

1.教师要仔细、准时批改学生的书面作业，做到书面作业全批全改，鼓舞教师对部分学生作业进行面批，有针对性地对学生进行指导。教师不得让学生、家长代为批改作业。

2.小心作业批改规范。要依据学科作业特点，做到逐题批改避开漏批、错批。批改符号要规范，要有级别、时间以及鼓舞性和指导性评语。在批改作业时不许用法羞辱性、嘲讽性言词或符号。

3.小心对作业批改过程中察觉的问题进行反思，要深化分析学生作业的过程体现，研究、归纳学生共性的作业错误，分析致错原因，为作业讲评和学习改良积累资料。

（1）重视作业批改的准时性。教师应在理用法各种批改形式，准时、逐词、逐句、逐题批改作业，批改要用统一的批改符号，用法鼓舞性、启发性、指导性批语，培育学生良好的作业习惯。

（2）对布置的作业做到全批全改，对学生作业中的错误，应当督促学生订正，并做好复批工作。同时仔细分析学生错误的原因，反馈改良教学过程。

（3）增强作业讲评的针对性。提倡面批与集体讲评相结合，教师应准时向学生反馈作业批阅结果，共性问题集体讲评，个别问题面批订正或予以个别指导。作业讲评不能就题论题，要举一反三，增强拓展和延长，突出作业中难点的处理，疑点的解惑，关键点的拓展。引导学生依据作业批改结果分析学习存在的问题，更好地展开后续学习。

（四）作业的掌握与审核增强作业质量监督。

学校学科备课组长对作业质量进行把关，审查难易程度和配置梯度。处定期统计和分析各年级作业布置和完成的质量及批改情况，定期展开有关作业情况的问卷调查，准时提出相应整改观点，问卷调查的分析报告要存档备查，增强作业总量监控。

三、减轻校外培训担负实施方案

做好学校课后服务工作，提升学校课后服务水平，满足学生多样化需求，是学校层面减轻校外培训担负所要做的重要工作。

（一）课后服务时间

1.星期二至星期五早自习。

2.星期一至星期五中午活动与休息。

3.星期一、星期四下午放学后文体活动、社团活动、阅读、写字强化训练。

4.星期一至星期四晚自习。具体时间学校依据季节变换调整。

（二）课后服务方式和内容遵循教育规律和学生成长规律，推动学生全面发展。

课后服务主要内容是安排学生做作业、写字、自主阅读、体育、艺术、科普活动，展开社团及喜好小组活动、学生综合实践活动等各类校园活动。文体活动、社团活动和喜好小组活动：主要包括篮球队、足球队、田径队、排球队、合唱、书法、舞蹈、马头琴、科技、阅读、写字强化训练

（三）课后服务要求

1.增强宣传进一步做好学生及家长的宣传教育工作，做到公开、公正、透亮，引导家长深刻认识普及课后护理工作的意义。

2．准时整改准时总结课后服务工作展开以来的成功经验和存在问题，做好自查自检工作。

3．常态检查增强对课后服务工作的监督与指导，切实提高课后服务工作的质量。

4.提质增效做好课内教学与课后服务内容的有效整合，提高课后护理质量，明确课后服务工作的“服务”定位，切实为学生减负，为家长减负。

四、保障措施

1.优化课堂教学，提高课堂教学质量学校保证开齐开足开好国家规定功课，优化教学方式，强化教学管理，提升学生在校学习效率。将作业设计纳入教研体系，进一步作业教研质量。学校主动探究新的教学模式，改良课堂教学，要求教师全身心投入到教育教学工作中来。做好备、讲、批、辅、研工作，钻研教材、研究教法、学法，处理好“减负”和提高教学质量之间的关系，真正做到轻担负，搞质量。深化展开“高效课堂教学研究”，把提高质量的重点放在课堂上，充足调动学生的学习主动性，让学生动起来，让课堂活起来，使效果好起来。真正做到了“高效轻负”。

2.丰富学生的业余活动，发展学生喜好开放学校的图书阅览室、美术室、音乐室等，让学生从大批、繁琐、重复的学习劳动中解放出来，学校定期展开书法、美术、音乐、足球、篮球、科技小制作等社团活动，鼓舞学生参加有利于身心健康的丰富多彩的业余喜好活动，给学生创设施展才华的时间和空间，促使学生生动活泼地发展。学校自编适合学生的健身操，录制视频，教会学生，让学生在业余时间和假日坚持此项活动，提高身体素养，提升运动能力，做到劳逸结合。鼓舞学生参加各项有益身心健康的活动，同时与家长合作掌握学生居家上网时间，削减用法电子产品时间，远离游玩，远离直播平台，让学生形成正确的人生观、价值观和世界观，让学生成为有理想报复的新时代青少年。

3.坚持以学定考，充足发挥测验的作用学校仔细落实义务教育质量评价指南。每学年定期组织测验主要是通过对学生多种能力的考察，结合测验，正确综合评定学生的学业成就，反馈学生阶段性学生成就，以利于让学生在下一步学习过程中吸取经验教训，订正不足，察觉自己存在的问题，进一步提升自己的能力。教师要严格依据国家功课标准和教学基本要求确定测验内容，不出偏、怪考题；教师在出题过程中要仔细筛选有针对性，基础性的试题，测验难度要适当。学校和班级不得公布学生个人和集体成就、名次等信息，校内不展开学生测验成就排名。

4.小心家校合作，提升家校协同育人效果完善家校协同机制，进一步明晰家校育人责任，亲切家校交流，创新协同方式。学校、教师要进一步增强家校联络，发挥家校合力，提倡家长科学监督学生作业完成情况，准时理解学生学习动态，做好引领学生做好作业时间管理，高效完成作业。但不得要求学生家长自行打印作业，不得通过手机微信等新媒体方式布置作业，不得布置要求家长完成或需要家长共同完成的非实践性作业，不得布置超越学生实际能力的实践性、综合性作业，不得要求家长批改教师布置的作业。学校或教师不能把安全教育、法治教育、传统文化教育及心理健康教育等在课堂上完成的内容以业余作业形式布置给家长和学生。

5.增强绩效考察，推动双减工作可持续推动把教师在作业设计和布置方面的成就、参加课后服务的体现纳入学校年度考察，并作为职称评聘、表彰奖赏和绩效工资安排的重要参考。

2024学校落实“双减”、“五项管理”工作致家长的一封信

为了全面落实“双减”政策和教育部有关中小学生“五项管理”（作业管理、睡眠管理、手机管理、读物管理、体质管理）工作要求，让我们家校携手共育，共同促进学生健康成长、全面发展。

一、转变观念，落实双减政策

1、转变教育观念，达成双减共识。贯彻“双减”精神，关键要改变我们的教育观和人才观。家长应主动更新观念，不盲从、不攀比，重视发展孩子良好的道德品质、必备的身体素质和适应社会发展的各种基础技能，理性规划孩子未来的发展方向。杜绝超前超标增加学科类培训，减轻孩子的校外培训负担，理解和支持“双减”政策。

2、关注孩子身心，培养良好习惯。引导孩子加强体育锻炼，保证孩子每天至少10小时的睡眠时间，养成科学健康的作息习惯。杜绝孩子沉迷于手机游戏、手机上网及各种手机视频软件。指导孩子阅读经典文学名著，陶冶情操，养成良好的阅读习惯。

3.家校协同护航，引领孩子成长。家庭教育和学校教育互相补充，对孩子的发展具有举足轻重的作用。家长可以经常与老师沟通联系，了解学校教育的内容和要求，与学校形成合力，引领孩子健康成长。

二、家校联动，落实五项管理要求

（一）作业管理

为了推进素质教育的深入实施，促进学生全面、健康而有个性地发展，进一步贯彻落实上级教育行政部门关于“双减”工作的指示精神，结合我校实际，特制定具体措施如下：

1.严格依照课标教学。严格执行国家课程方案和课程标准，开足开齐规定课程，努力提高教学质量，促进学生全面发展。不得随意提高教学难度和加快教学进度，杜绝“非零起点”教学。

2.严控书面作业总量。学校一、二年级不布置书面家庭作业，三至六年级家庭作业不超过60分钟，科学合理布置作业。作业难度水平不得超过课标要求，指导学生在校内基本完成书面作业，并及时做好反馈、加强面批讲解、做好答疑辅导，教师不得布置重复性和惩罚性作业，不得给家长布置作业或让学生自批自改及家长代为批改作业。

向家长提出倡议：

1.为孩子制定学习计划，培养学习自觉性。

2.应培养孩子按时做作业的习惯，良好的习惯往往能达到事半功倍的效果。

3.逐渐培养孩子独立做作业的能力，对于低年级的学校生，父母可以多花些时间进行指导，但随着年龄的增长，时间要缩短。

4.鼓励孩子自己检查作业，查出错误后，让孩子说出错在哪里，为什么会出错，这样可使孩子记忆深刻，以免下次再犯。

5.孩子遇到难题时，家长指导要注意分寸，可以采取分步法，即家长先给予提示，让孩子思考如何做，当孩子弄懂后，再出些类似的题目让其巩固。

6.创造良好的家庭学习氛围，一个学习型的家长必定能培养出爱学习的子女。

7.不要凭自己的感觉随意给孩子布置作业。加重孩子学习负担，不要根据自己的爱好给孩子大量报兴趣班，占用孩子休息时间，增加孩子身体和心理负担。

（二）睡眠管理

睡眠时长占据了我们漫长一生的近三分之一，一般来说学校生的睡眠时长为十个小时，这样才能保证孩子的身体健康，才能有充沛的精力去学习。因此，各家长应该重视起孩子的睡眠健康，让孩子有一个良好健康的睡眠环境。

特向家长倡议如下：

1.控制白天的睡眠时间。白天减少睡眠时间，晚上才能更好地进入睡眠，让人体的睡眠节律保持正常。因此，家长应该有意识地帮助孩子控制好白天睡觉的时间。

2.让孩子安静下来，减少孩子的睡前兴奋。建议家长要培养孩子良好的睡前习惯，睡前一个小时就开始为睡眠做准备，不能再进行非常兴奋的游戏，尽量做安静的游戏，或者让孩子静静的看书，或者是让孩子听一些舒缓的音乐，这样可以让孩子的情绪处于一种较为平静的状态。长期的坚持这一过程，孩子会形成规律的睡眠习惯。这里家长一定要做好陪伴和引导。

3.给孩子设定好固定的睡眠时间。固定的睡眠时间可以帮孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯，这样可以帮助孩子养成固定作息，有利于孩子入睡。

4.给孩子良好的睡眠环境。在孩子入睡前应关闭或遮挡所有发光源。控制室内适宜的温度及湿度。屏蔽噪音，放一些帮助睡眠的音乐。父母以身作则。父母的言行和习惯都会影响孩子，想让孩子按时睡觉，父母要为孩子做到按时睡觉做好表率。

（三）手机管理

手机本是方便沟通联系的工具，现实中却成了一些孩子沉迷的“游戏机”“聊天器”“手中宝”。学生长时间打游戏、上网、刷视频、看电子书、QQ和微信聊天等，给儿童身心健康带来了极大的危害。另外，手机具有强辐射，手机辐射会对未成年学生脑部神经造成损害，轻者引起头痛、记忆力减退和睡眠失调，重者可能导致神经衰弱、脊柱骨关节退变、脑脊液外漏等病患。个别学生利用手机结交、联系社会不良青年，甚至误入歧途。抓好学生手机管理，做好预防学生过早近视、沉迷网络和手机游戏教育引导工作，事关学生健康成长、全面发展。鉴于此，我校再次对学生手机管理作出明确规定，学生不得将手机带入校园。

为把相关要求落到实处，学校特向您提出如下建议：

1.加强监督管理家长对孩子使用手机情况要承担起监督的职责，希望广大家长能够行动起来，监督孩子使用手机情况。同时加强与学校及班主任、科任教师的沟通与联系，及时掌握学生在校学习生活状况。

2.加强沟通引导家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理问题上，应以教育引导为主，“疏堵”结合。多给孩子陪伴，要积极培养孩子其他健康的兴趣爱好，防止在手机管理过程中出现“打、骂、摔”等粗暴行为，坚决避免发生极端事件。

3.培养课外兴趣家长可以注重培养学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等；节假日可以让孩子锻炼身体或参加公益活动。通过丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，也可以帮助孩子获得成就感，促进孩子健康发展。

4.形成榜样引领家长是孩子的第一位老师，也是最重要的老师。家长要以身作则，言传身教，科学合理使用手机，尽量不在孩子面前玩手机，切忌自身沉溺于手机和网络，给孩子树立一个良好的榜样。家长要切实履行家庭教育职责，安排好孩子放学后和节假日生活，指导孩子合理作息，引导学生文明上网、绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当行为。

（四）读物管理

书籍是人类进步的阶梯。它不仅记载着人类的成长历程，还传承着人类的文明和智慧。读书可以使我们开阔视野，充实思想，增加底蕴，陶冶情操。

为了帮助孩子多读书、读好书，特向家长倡议如下：

1.多带孩子去书店、图书馆走走，以学校推荐书目为重点，为孩子购买一些适合的书籍。

2.鼓励孩子认真阅读，养成习惯，做一个热爱读书的孩子。

3.从让孩子喜爱看书入手，培养从小爱读书、勤读书的好习惯。

4.每天挤出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，营造家庭读书氛围，为孩子终生爱读书打下基础。

5.给孩子准备一本读书记录本，记录读书过程中的点点滴滴，养成好习惯，让孩子从读本中汲取营养，提高孩子的阅读和写作能力。

6.教育孩子爱护图书，不随意损坏图书。鼓励孩子积极参加班级和学校举行的各项读书活动。

（五）健康管理

体育锻炼是孩子成长中必不可少的，体育锻炼可以磨练学生的意志品质，因此要求家长要督促学生积极参加体育锻炼，配合学校做好以下工作。

1.督促子女积极参加体育锻炼，做到每天锻炼一小时，增强自身的体质和疾病的抵抗力，拥有健康的体魄是学习的根本保证。

2.叮嘱子女在锻炼与训练时要注意运动安全，运动前要检查自己身体的健康情况，并要做好准备活动，以免造成运动损伤。

3.告诫孩子在体育锻炼活动中既要克服困难，更要量力而行，加强自身安全保护。如孩子确因身体原因，不能参加体育运动，请家长及时告知学校和相关科任老师，以免影响正常的上课和体育锻炼，影响学生的身体健康。

4.关注孩子动态的身体状况，发现疾病要及时诊治，并及时报告学校。特别是有既往病史或现在身体有病的，要特别注意，父母要向孩子说明是否能够参加高强度的体育锻炼，以防止意外事故的发生。发现孩子患严重疾病要及时诊治，如果子女已不适合参加体育锻炼的，务必要叮嘱子女不可参加体育锻炼，同时必须告知班主任老师。

家长朋友们，减轻义务教育阶段学生的作业负担和校外培训负担，落实“五项管理”，是社会、学校、家庭共同的责任，让我们同心、同行，携手为孩子们创造和谐健康的学习环境。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！