# 减负提质（共五则）

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-07-15

*第一篇：减负提质初中物理教学如何在“减负”中“提质”新店乡中心学校 艾红杰【摘要】随着教育的发展，减负已成为当今社会的一大热门话题，然而减负的目的是为了更好的提高教学质量，培养有创造性的人才。因此如何做到减负提质，这成为广大一线教师必须面...*

**第一篇：减负提质**

初中物理教学如何在“减负”中“提质”

新店乡中心学校 艾红杰

【摘要】随着教育的发展，减负已成为当今社会的一大热门话题，然而减负的目的是为了更好的提高教学质量，培养有创造性的人才。因此如何做到减负提质，这成为广大一线教师必须面对和做到的工作。要让学生快乐的成长和学习，更要让学生掌握知识技能。针对“如何减负提质”这一问题，本文简要的提出一些看法和意见。

【关键字】减负 提质 实验 教学

随着社会的迅猛发展，中小学教育改革中最热门的话题就是“减负与提质”。减负虽然是今天的热门话题，但并非今天才提出的，早在2025年，国务院就对中小学生负担过重的问题，提出了减负。然而，十年的教育改革过去了，学生的负担非但没有减轻，反而越演越烈。2025年2月，国务院，教育部基础教育司，针对当前中小学生负担过重的问题，重拳出击，下决心，大力度实施减负工作。

“减负”首先应该明确这是“素质教育”的要求。“减负” 工作的关键就在于老师和学生。“减负”就教师而言，主要是要减轻学生过重的课业负担和减轻学生过重的学习心理负担。“减负”是要学生在更短的时间内、在更小的压力下，学到更多的东西，而且知识结构要更为科学、知识与能力的关系要更为合理。这才是“减负”的真正目的，而决非肤浅的理解为只是为学生松绑，让学生舒适一些。从“应试教育”到“素质教育”，人们的观念已有所转变，但这种转变更多的还仅仅停留在意识阶段，还有待于在实际操作中予以体现，而这次提出“减负”的口号就是要为学生做一点实实在在的事情了。下面就针对初中物理教学中如何减负提质谈谈看法。

一．教师转变思想，提升自身素质，是“减负、提质”的根本。21世纪是信息高速发达的时期，教育系统的新事物也是层出不穷，如多媒体教学手段的利用、制作，软件的开发等，所以现在的教学方法更是不断优化和创新。教师是培养学生素质全面发展，培养社会发展有用之才的人，要想培养好学生，所以首先教师应该从思想上转变过来，以学生为主体，让学生经历学习过程，自主学习，合作学习，创新学习。只有这样才能让学生在掌握知识的同时，提高学习、思考、解决问题的能力。让学生通过自己的主动学习获得结论。其次，教师提升自身的素质也很关键。自古以来教师就应该时刻注意自己的一言一行，向学生展现自己高尚优雅的风度和修养，对学生施以正面影响，做好为人师表。应该以“师德师风六条”为标准时刻提醒自己，每节课都

以饱满的精神面貌面对每位学生，这样，学生就会“亲其师”而“信其道”了。对于生活在21世纪的新一代初中生，他们接触的新事物很多对于现当代的科学技术发展也存在很多好奇和疑问，这就使得这一代学生富有上进心和探索精神，而教育他们的教师就不能在用原来的传统观念，应该转变观念和思想用现代化的观念和思想武装自己为今后的教育教学工作打好基础。

二．认真备课，备课标，备教材，备练习，是“减负、提质”的前提。素质教育的宗旨是让学生轻松愉快地学习，寓教于乐，学习不再是一种负担，而是一种乐趣。把课堂还给学生，老师应该帮助他们“攀上知识高峰”，使他们成为“思想家”和“发现者”，才能激发学生的求知欲和荣誉感。充分让学生成为学习的主人，以学生为主体。因此在备课上应做到：

首先，语言要精简。这样就要求老师在备课标时熟悉课标考纲的要求，分清重难点，哪些是需要主要详细讲解，哪些内容是要略讲的。有的内容可以放手让学生自己去学习，去摸索，让学生在自学中增长自信。讲课绝对不可以没有目标，没有层次，一定要做到心中有本。

其次，对问题知识点的分析要透彻。物理是一门推理理解性很强的综合性学科，物理和其它学科的联系很紧密，物理探究的是生活的问题，同时也来源于生活。所有物理这一学科对学生的理解分析能力要求很高。这就要求老师在新授课中公式定理的推导分析要透彻。另外，讲评课中题目的分析要透彻。在讲解练习题时，教师做完题只是备课的一部份，不能把练习做完就以为完成了讲评课的备课。应该对练习中出现的难点错点横向拓展，纵向关联的分析，对规律总结归纳，对题目举一反三，这样才能帮助学生进步改正曾经出现的错误。

再次，运用辅助手段。由于物理学科的性质，所以在学习物理的过程中离不开实验。实验需要一步步做，这就需要时间。不能图快，把做实验改为讲实验，更不能违背认知规律，实践是检验真理的唯一标准。教师应该多给学生创造条件，利用演示实验或者多媒体展示，调动学生做实验的积极性以及对实验结果，结论的探知欲。让学生在轻松愉快没有负担的环境下完成实验要求。达到实验的目的。

最后，练习题一定要精，易。这里的“精”指精练。减负的提出对各年级的作业量都提出新的定量，练习和作业都是课堂教学的一项重要内容，也是培养学生能力不可缺少的重要步骤。减负减的是过重的课业负担，不是把所有的作业减去，要经常教育学生认真对待，独立完成，准确规范，从严要求，知难而进，仔细检查。要尽量渗透到课堂中去，课后练习和作业要分层，不同学生不同对待，使不同层次学生都能得到发展。学生做题的时间变短，所以老师在选题的时候为了提高效率应该选出有代表性的典型题，抓住重点难点，做到有 的放矢。把师生从题海中解脱出来，减轻学生的学习负担，减轻学生的心理负担。

这里的“易”指题目难度不要太大，以基础题目为主。抓学生的基础，只有打好基础学生才能真正学会学习。以中等题目为主，可以充分调动学生的学习积极性，真正让学生成为课堂的主人。真正让学生体会学习的快乐，提高学习兴趣。提高学生的自信心，让他们可以主动学习。

三．精心组织45分钟教学课堂，是“减负提质”的基础。

对于教师和学生而言，教师是一堂课的导演，所以教师为学生创设一个和谐的氛围、愉悦的心境，才能让课堂焕发出生命的活力。教师在教育教学过程中应不断总结和探索新式的教学方法和教学模式，体现以学生为主体，教师为主导，思考为主攻，练习为主线，师生双边活动积极，使每位学生很主动地去思考，积极思维，思维与练习，讲解与思考，解答与听课，紧密相联，相互补充，步步深入。然而每节课只有45分钟，教师要在有限的时间里把准备好的知识全部传授给学生；学生则要在45分钟里，把知识全部记下来。所以为了提高教学效率就必须认真组织好课堂教学，让每节课都充满激情，充满乐趣。

教师对学生的影响是最大的，教师应该从一走进教室就注意自己的形象。教师给学生的第一个印象不是知识是否丰富，教法是否得当，而是教师的精神风貌。因此教师在讲台上应该是情绪饱满、精神振奋、心到神随，以忘我的投入，让智慧与激情荡漾整个教学空间。课堂上，教师端庄大方的举止可以建立起教师的威信，由此产生对学生不可动摇的乃至终身的吸引力，起到“亲其师、信其道”的效果。在教学过程中教师应用亲切和蔼的目光与学生交流，用眼神来沟通师生心灵，这样做往往会无意中缩短师生间的心理距离，学生感受到老师对自己的亲近和肯定，会与老师密切合作，更好地参与课堂活动。更好的配合教师的教学，达到每节课45分钟的目的。才能更好的让学生在学习中快乐的成长，在成长中快乐的学习。

四．以物理实验激发学生的学习主动性，养成良好学习习惯是“减负、提质”的保障。

“减负”的宗旨是让学生轻松愉快地学习，寓教于乐，学习不再是一种负担，而是一种乐趣。把课堂还给学生充分体现出学生的主体性主动性。虽然“减负、提质”的主体是教师，但真正受益的是学生，效果也要从学生身上显现出来。一提到减负，很多家长和学生都认为就是没有作业，课时也少，而没有去想如何完成学业，如何高效率的获取知识。所以要真正的做好“减负提质”，教师要做好家长和学生的思想工作，让他们真正的理解“减负”的真正意义。在教学中激发学生的学习主动性，增强学生学习动力，让学生在学习中找到适

合自己的“减负提质”的方法，从而更好的发挥学生的潜质。让学生自愿的学习，以自己喜欢适合自己的方式方法学习，提高自己的学习效率。

物理这一学科有着自己的独特性，它是建立在实验的基础上，所以在教育教学中要激发学生的学习主动性就要运用实验的手段。物理实验具有其特殊的教学功能：不仅能够为学生提供学习的感性材料，验证物理定律，而且能够提供科学的思维方法，加深对基本知识的认识程度，激发学生的求知欲，培养学生的探索能力。并且切实能让学生在实验过程中体会减负快乐的学习，培养学生的情感态度与价值观。

首先，在物理实验中培养学生运用探究方法。对于初中物理而言，实验探究方法有实验归纳法，实验验证法，控制变量法，理想模型法，类比法，等量代替法等。教师在实验过程中就应有意识的运用这些方法，潜移默化的培养学生自主运用物理实验的探究方法，如在讲到电学部分探究串联电路的规律的实验时，可以通过教材讲的串联电路的总电阻的关系，要求学生根据欧姆定律设计一个电路，测定各个电阻的阻值，然后由学生进行实验，并从实验中归纳出Ｒ串＝Ｒ１＋Ｒ２的结论，这就运用到了实验归纳法。接下来也可以通过这种方法让学生归纳出串联电路的总电压与各部分电压的关系。这样实验完成后，学生不仅容易理解知识点，而且通过自己动手完成学生容易记忆。还比如，在教学中讲到电流的时候可以用类比法进行教学，用水流类比电流。

其次，在物理实验中培养学生的思维能力。初中的学生由于生理心理的变化，所以对外界事物充满好奇，充满疑问，教师在教学过程中应该运用好这点，在物理实验中教师可以和学生一起设计实验，一起完成实验组织他们观察实验现象，引导他们积极思考。如在探究用“伏安法”测小灯泡的电阻的实验时，教师可以先让学生在课下思考，要用哪些实验器材，如何联结电路，如何完成实验。然后教师在课堂上可以和学生一起讨论，引导学生认识什么是“伏安法”，接下来让学生设计实验电路图，用学生设计的电路图演示给学生看，最后让学生自己动手完成探究实验，观察实验现象，记录实验数据，得出实验结论。通过启发诱导，大部分学生都能熟练掌握用“伏安法”测小灯泡的电阻的方法，收到良好的教学成效。并且做完这个实验还可以举一反三，让学生思考用这个电路图，用这些实验器材可以测量小灯泡的电功率吗？用这样的实验教学方法让学生在没有负担的环境里，大胆的想象，放开思维，激发学生自主学习的兴趣，真正成为学习的主人。

最后，在实验中注重培养学生的创造性能力。物理实验的种类很多，有教师演示的实验，有在实验室里亲自动手做的实验，有课堂之外的实验即课外实验等。对于现当代的初中生生而言，他们的学习模式不能只局限于教室和课堂，他们更应该像天空的小鸟自由的翱翔在学习的海洋，能有足够的空间展开自己求知的翅膀用尽自己的力量学习丰富的知识，勇敢攀向最高峰。课外实验就为学生提供了自由学习，自主学习的平台。学生的课外实验（包括小制作），主要是以扩展知识面、发展创造力为主要目的。学生在课外实验中，不可能一帆风顺。所以学生在做课外实验之前，教师要适当引导，不使他们过多地碰壁，以免学生失去信心，失去自主学习的兴趣。但是，教师也不可包办代替，要让学生经受挫折，从中总结经验教训，不断改进实验，发挥学生的创造性，从而获得成功，这样将会增加学生学习的乐趣并得到更多锻炼。从而有效的培养学生的创造性能力，达到更好的学习效果。

总之，在教育现代化的今天，作为一名一线教师应该不断总结，不断创新。教师在教学过程中创设一个自设、自制、自演、自归、自激的“五自”的新教学模式。使每个学生都有展露的机会，都有体现自己的机会，都有精彩的一页，以成功激情趣，从而达到减负的效果。教师应该转变自身的理念，在新课标下大胆创造新教学方法、新教学模式，为学生提供最好的学习方法，最快乐的学习方式，最轻松的学习环境，最愉快的学习氛围。真正做到“减负”的目的，真正做到“减负提质”。

【参考文献】

1《教学改革与发展全书》主编：周宏 高长梅 中国物资出版社 2《说课与新课改》主编：宋乐勋 陕西人民教育出版社 3《走进新课程》主编：朱慕菊 北京师范大学出版社

4《探究式学习中教师 关注对象的转变 》主编：郑青岳 中学物理教学参考 5 浅谈初中物理探究性实验教学[J].高传富 考试周刊, 2025,(12).

**第二篇：提质减负**

“提质减负”工作，具体实施：一让师生更亲密，二让课堂更生动，三，让作业更多样。如一年级“口算天天练”；二年级“乘法口诀手工卡”；三年级“钟表认认小制作”四年级“真情习作拾真集”；五年级“古诗文诵读表”；六年级“漂流本”等特色作业，让学生学得轻松有趣。同时学校加强体育锻炼，学校除每天组织体育大课间和下午4：30后教学全校冬季长跑、篮球等运动外，还坚持布置体育锻炼家庭作业，并要求家长配合完成。允许成绩优异、学习自觉、渴望发展自我个性特长的学生申报“零作业”和“自选作业”，减去书面作业，增加素质作业，如劳动作业、阅读作业、特长作业、实践作业、锻炼作业等全面提升素质。开展了“雏燕展翅”学科活动，拓展学生成长平台。音乐组开展“艺术之星”,语文组开展“经典美文诵读”活动,美术组描绘“七彩童年”,数学组开展“我是计算小达人”等学科活动，展示学生才能。开展了“特别的爱给特别的你”活动，帮扶潜能生。建立潜能生档案，每位老师都有帮扶的对象进行一对一的帮助。芙蓉区义务教育阶段学生减负工作的实践与创新

综上所述，学校减负工作的推进，得益于芙蓉区始终把素质教育作为教育均衡、优质、内涵发展的主导方向，得益把减负工作作为素质教育持续、深入、有效推进的重要内容，切实将减负工作落实到教育教学的每一个环节，还作出了一系列大胆探索和创新实践。

（一）科学引导，切实优化教育管理的大环境。规范管理是推进减负工作的基础和前提。一方面，充分发挥评价在减负工作中的导向作用，将各学校执行课程设置计划的情况列入平时课堂教学常规视导和督导评估的重要内容，重点关注中小学的综合实践活动课程、心理教育、生命与健康等新课程的实施，并与年终绩效考核和规范办学行为先进单位评选直接挂钩。同时，将课堂教学、质量检测、教学科研、师生成长，以及农民工子女的就读比率等均纳入教学质量评价体系，既关注最后的教学效果，又关注学校平时的常规管理过程，既关注提升的幅度，又关注学校的基础，使教学评价更为科学和全面。对全区中小学生全面实施道德品质、学习能力、交流与合作、运动与健康、审美与表现等五个维度的综合素质评价，既关注学生差异，又关注学生成长历程，逐步形成了适应学生全面发展的新的评价模式。设置“素质教育综合奖”、“学校特色项目奖”、“课堂教学综合效益奖”等10余个专项奖励，调动各类学校的积极性，充分激发学校的办学活力。另一方面，切实规范办学行为，教辅资料的发行严格按照“统一书目、统一渠道、统一要求”原则进行，规定任何学校和个人不得组织学生统一购买书籍、学具和其它学习资料。严禁举办各种类型的重点班，学校不得以任何理由举办重点班、特长班、实验班等，并纳入绩效考核“一票否决”的范围。将教师违规家养家教与师德考评、晋级评优、入选学科带头人等直接挂钩。率先全市开辟“政风行风民主评议”网上平台，每年10月至12月开展包括减负工作在内的政风行风民主评议活动。实施督学责任区工作制度，聘请专职督学重点针对责任区内中小学校的减负工作进行定期和不定期的随访督导。每年开展“规范办学行为先进单位”评选工作，将减负工作作为测评重点，奖励总额每年高达300余万元。目前，芙蓉区基本形成了“疏堵结合，科学引导”的管理机制，为减负工作的持续开展营造了良好的教育大环境。

（二）全面拓展，系统构建学生成长的大课堂

“减负”不是“没负”，而是合理“配负”，目的是为促进学生全面发展和身心健康成长提供充分的时间和空间。一方面，就学校内部而言，一是在严格执行课程计划的基础上，全面普及学生社团活动，且实行新的作息时间表，将每周三下午第二节课后确定为3-6年级学生统一进行社团活动的时间，1-2年级社团活动安排在周二或周三的下午一节课后。目前，我区中小学生社团共约1200个，学校覆盖率及学生参与率达100%，涉及文学、语言、体育、艺术、科技、综合实践等各个方面。二是在为全区所有学校配备团队活动室、广播站、电视台、图书馆、心理咨询室等常规活动基地的基础上，建设和挂牌市级以上人才培训和实践基地36个，其中国家级6个，省级7个，开发学校特色项目达51个，且纳入校本课程常态实施，基本形成了“一校一品”、“一校多品”的教育格局。每年还集中举办“校园文化艺术节”、“校园科技活动周”、“科普开放日”、“三独”比赛等区域性活动，积极鼓励学校选送有特长或爱好的学生参加各级各类赛事。不少学校还设立了特色专题节日，如育华小学的“武术节”、燕山小学的“科技节”、曙光路小学的“戏曲节”、双新小学的“赏花节”等，丰富了学生的文化生活。这些措施的推行，为促进每一个学生个性发展、每一所学校内涵发展提供了优质平台。另一方面，从学校外部而言，一是将区域内的素质教育基地、少年宫、乡村少年宫等青少年专用活动场所，节假日期间免费向学生开放。二是自主开发并推行了区域性的《体验式活动》心理教育、“蓝丝带”公益教育、“开心假日训练营”公益教育等校外系列化活动。三是全区所有街道（局）配套建设的文艺、棋牌、球类等各类活动室，以及开设的“16：00驿站”、“绿色网吧”等学生课外活动站，均免费向学生开放。各学校主动与辖区内的图书馆、博物馆、体育馆、敬老院等签订合作协议，建立未成年人活动阵地或校外德育基地，最大程度地为学生各方面素质发展提供优质平台，满足了学生的成长需要。

（三）强力改革，深入推行高效课堂的大研究

课堂是减负工作的主阵地，打造高效课堂是减负工作的关键。一方面，把构建教学模式作为高效课堂研究的基本途径，积极营造浓厚的高效课堂研究氛围，连续开展了“课堂教学效益年”、“教学管理效益年”、“教学提质增效年”等区域性、系列化的主题年活动，积极引领学校开展减负工作的专项研究和实践，全面推行研训教一体化，学校参与率达100%，其中开展区以上相关立项课题近20项，涌现了“示、读、动、练、评、总”六步有效课堂教学法、“导学案”四步教学法、“问题探究式”课堂教学法、“1525”高效课堂教学法（即老师主讲不超过15分钟、学生活动多于25分钟）、“师徒同构一课”教学法（即一堂课两位老师执教）等一大批全新的教学模式，倡导教师改变教学方式，学生改变学习方式，养成良好的学习习惯和掌握高效的学习方法，切实提高了教学效益。另一方面，把提高教师教学能力作为高效课堂研究的核心环节，整体推行强强联合式、以强带弱式、片区合作式等多元化校本研训模式的研究，目前已呈现了读书交流式、专题研讨式、专家引领式、技能竞赛式、骨干示范式和师徒共享式六大研训模式，培养了一大批高素质的教师队伍，为高效课堂的打造提供了充足的人力资源。此外，还把整合应用现代信息技术作为高效课堂研究的有效手段，为所有学校统一配备了“芙蓉教师E家”、“教学管理平台”、“在线备课系统”、“资源在线教学互动系统”等教学支撑平台，提高了信息技术与学科教学整合应用的频率。目前，全区学科与信息技术整合覆盖率达100%，教师参与面达95%以上，课时覆盖率达60%以上。“教学管理平台”实现了课程计划、排课、常规视导点课、课题研究、学科活动等教学管理工作信息化，使教学管理更加规范、教学指导更具实效。“资源在线”活动让优秀管理经验、教育教学成果、名师优课的网上实时传播，实现了优质资源在全区学校的融通共享，促进了全区课堂教学水平的整体提升。

三、关于减负工作的思考

减负工作是一项复杂的系统工程，也是当今中国教育的一道难题。学生课业负责过重表面上看似教师造成的，但实际上是学校升学考试制度、国家课程计划设置、教育行政与学校评价制度以及家长非理性期待等多种因素综合影响而产生的。在现行的国家招生体制机制情况下，要实现真正的“减负”，还需要社会、学校、家庭等各方面长期共同的努力。作为县区一级教育行政部门，将继续从以下两个方面着力：一是切实转变观念，尊重教育教学规律和学生身心发展规律，从着力培养学生的创新精神和实践能力出发，加强对学生课余时间安排和引导，进一步创新和优化作业设计及其配套活动，不断加大社会实践型作业的比重，增加作业的选择性与差异性。二是立足课堂教学主阵地，加快促进教师专业成长，提升教师教学水平，提高课堂教学效益。

**第三篇：减负提质**

减负提质—农村小学语文家庭作业有效研究

作者:刘桥军

来源:本站

时间:2025-10-29

减负提质—农村小学语文家庭作业有效研究课题学校：青神县河坝子镇中心小学主研人员：刘桥军研究周期：一学年随着素质教育的推进和新课程改革的不断深入，传统家庭作业的设置与操作，已完全不能适应小学生全面发展的需要，小学生家庭作业的改革已势在必行。然而如何以新课程标准为依据，设计新型作业形式，利用家庭作业来发展学生个性、关注学生成长仍然是备受教师关注并急需解决的问题。

一、课题的提出在我们的记忆中，孩子放学回到家里做的第一件事就是完成老师布置的家庭作业，诸如抄写生字、组词造句等，似乎是天经地义的事。看看现在的小学生，回家后做一两个小时甚至更长时间的家庭作业，也是一件再平常不过的事。有时遇到作业较多的时候，不到晚上十点不会“完工”。难怪不少家长不无心疼地说：“现在的学生真累，往往是回家就开始做作业，有时做到打瞌睡还没做完。”事实证明，传统的家庭作业观严重摧残了学生活泼、爱玩的天性，日复一日，年复一年，大量机械重复的作业包袱压的学生喘不过气。学生在进行呆板重复的巩固练习时，对知识的理解逐渐变得狭隘，创造意识、个性特长被无形扼杀。在学生繁重家庭作业中，书面作业多，口头作业少。过多的作业书写造成学生疲于应付，身心交瘁，结果是书写越来越潦草，作业态度越来越马虎。再加上教师对家庭作业的评价方式

单一，每次作业只是简单的给个等级或检查日期，长期得不到老师的肯定，导致多数学生对家庭作业都存有很强的“任务”观点，每个班总有或多或少不完成家庭作业的学生。综上所述，既然传统的家庭作业改革已经到了刻不容缓的地步，那么我们就不得不静下心来思考这样一个问题“如何减轻学生负担，提高家庭作业质量”，为新课程教学和素质教育培养探寻一条出路。

二、课题研究内容小学生对新鲜有趣而且与自己生活实际联系紧密的事物感兴趣，小学生课余生活应该是丰富多彩的，家庭作业仅仅是课余生活的一部分。小学生家庭作业要与学生的现实生活建立联系，充分体现活动性、实践性的特点。为此，必须坚持“书面作业与口头作业、视听作业、动手作业相结合；听、说、读、写、做、玩”相结合，尽量减少书面作业。让学生在活动性和实践性的家庭作业中，将书本知识迁移运用到实际生活中。

三、研究措施家庭作业是巩固知识、形成能力的重要手段，是培养学生良好学习习惯，促进学生个性发展的重要途径。然而眼下小学生的家庭作业，或简单的重复抄写，或枯燥的题海苦练。这样的家庭作业单调枯燥、缺乏弹性，有的偏重书本，脱离生活和学生实际，严重压抑了学生的学习兴趣，僵化了学生的思维，阻碍了学生个性的发展和潜能的发挥。那么，如何改进家庭作业的内容和形式，以提高家庭作业的效能呢？这个问题我一直在思索着，也试着进行了一些有益的尝试：

（一）老师积极开发课堂资源，优化课堂教学手段，提高课堂教学效率，保证学生充足的课堂作业练习时间，尽量减少需要学生回家完成的书面作业题。

（二）严格控制家庭作业总量家庭作业总量我们可以用时间来量化，单次作业时间以40分钟内完成为宜。每天下午放学前班主任老师与科任老师相互协调，根据实际作业总量估算出学生回家作业时间。

（三）多布置可供学生选择型作业根据班级学生的差异，设计适合不同基础学生需要的多层次作业，供学生自主选择，使优等生吃得好，中等生吃得饱，后进生吃得消。这样的作业设计能满足不同层次学生的要求，能力强的可选择较难的做，能力弱的，可以做简单的。让学生根据自己的情况选择作业，就能使不同层次、不同水平的学生都能体会到成功的乐趣。

（四）偏重设计实践性作业实践性作业是相对传统作业形式而言。它彻底消除简单重复的弊端，由以往的单调、枯燥、乏味变得生动、活泼、有趣。学生听、说、读、写全面开花，配合表演、制作、游戏等学生喜闻乐见的形式，让作业富有趣味、吸引力。这种作业形式包括：

1、读写积累型—摘抄好词佳句，仿写精彩片段，记好读书笔记。

2、自主预习型—课外阅读，查阅资料，勾画标注重点语句，动手制作生字卡片，让学生养成自主学习的好习惯。

3、综合展示型—结合新课标教材中的“综合展示”内容，采集、剪贴、展评与课文有关的图文资料，编辑专题手抄报，绘画创作等。

4、口语交际型—结合新课标教材中的“口语交际”，让学生先在家里与家长合作交流后，再在学校与老师、同学之间沟通交流。内容可选：新课标教材中的“口语交际”话题，表演课本剧，课文内容续说，谈论学习心得等。

（五）建立健全家庭作业评价制度老师对小学生家庭作业的评价不能只是一个日期或简单的“优、良、中、差”等级评定。我们可以在作业中加批注，写鼓励的话，画五角星，送小红旗，对每次作业中的小闪光给予充分的肯定。制作学生个人家庭作业集，在班级学习园地中展览。

（六）重视家长在学生家庭作业中的作用家长在学生家庭作业中起着监督、指导、配合的作用，实施家庭作业家长签名制，定期对家长进行业务培训。

四、课题研究预期效果 “有效性家庭作业”是课堂教学的延伸。由于这样的家庭作业题型多样，深浅不一，选择性强，可以给学生提供更多的选择余地和更大的发展空间，满足了不同类型、不同层次的心理需求。对家庭作业实施限时定量，可以最大限度为学生减轻负担，丰富课余生活。“有效性家庭作业”的“以人为本”的评价制度，激发了学生的作业兴趣，从而提高了家庭作业质量。通过口语交际型等实践型性作业的完成，增进了家长与学生，学生与学生之间感情，培养了学生的团结合作精神。2025年10月

**第四篇：减负提质**

“减负提质”之我见

大会小会喊着要给学生减负，期期写着减负措施。就没听说要给教师减负。我们教师为什么不自己先给自己减负呢？好，想到了就开实施。下面就是我“减负提质”的历程，若同行觉得可借鉴，那就行动起来吧！

一、减去课堂作业课后批改的环节

课堂作业课后批改，会增加老师的负担。我们老师课后大部分时间都用于批改作业，学习新知识的时间就只能用工作之余的时间了。为了解决这个矛盾，我尝试着：当堂课的知识当堂课巩固，向40分钟要质量。我充分用好这40分钟：前5分钟完成上一节课所学知识整合而来的1个综合性的问题，我提前把这个问题写在黑板上，（如教学了六年级下册求一个数比另一个数多百分之几的问题后，我就出示了：5米是4米的百分之几？4米是5米的百分之几？5米比4米多百分之几？4米比5米少百分之几？）上课铃声一响，学生就独立完成。完成一个我当面批改一个，正确的，学生就把名字写在光荣榜上，由科代表加“星”（我班实行加“星”奖励机制。）有错的学生马上改正。在5分钟内全对的都可以上光荣榜，享受加“星”待遇。第二个5分钟，就由小老师分析、讲解这个问题。接下来就是师生共同研讨本节课的新知。让90%的学生在这30分钟里发一次言；让“学困生”在这30分钟里上台展练1次；让几名“小老师”在这30分钟里进行1次总结性发言。通过这一次次的发言、展练，教材上的练习，学生课堂上就完成了。

课后学生尽情地在操场上玩耍，我也只批改家庭作业。我校老师都说：我班学生耍得好，老师也耍得好。哈哈，我成功了。我已经2年课后没批改课堂作业了。

二、减去批改家庭作业这一环节

从2025年9月起，我又尝试着减去批改家庭作业这一环节。具体操作：把全班45人分成11个小组（每4人一组，其中1组5人。）每组选出一名“小老师”，再把11位“小老师”分成3组（每3人一组，其中1组4人。）每天的家庭作业，先由每组的“小老师”互相批改，有疑问的共同分析、讨论，讨论不出结果的，再与其他组的小老师进行分析、讨论，仍有分歧的，暂不给组员批改。把问题交给我，我在答疑课上给全班解答（每周2节答疑课）。小老师互改后，再认真批改组员的家庭作业，并对组员的错题及时给组员讲解，要求组员改正，组员有较大问题，要向老师汇报（如没做家庭作业、错得太多、书写太差）。老师每周抽查2次家庭作业，对学生普遍存在的问题，要在答疑课上集体订正。（我们班的家庭作业很少，练习册每天一页，周末2页。所以“小老师批改起来也比较轻松；还有“小老师”每周还要加5颗“星”，所以他们很乐意。）一期下来，效果又不错，2025年秋期期末检测（11册）全“优”。

三、减去课堂上老师唠唠叨叨的环节

老师整节课唠唠叨叨，把相同的问题重复几遍，学生会烦的，尤其是高年级学生。当我们把讲台“让”给学生后，老师多半就在下 面静观其变，没有“意外”，我们整节课都可以不说话，多轻松，何乐而不为呢！但我把课堂让给学生，是有要求的：学生充当得是教师的角色，要把一个问题有序、完整、清晰地进行分析、解决。同一个问题可由多名“小老师”进行讲解。每节课至少要有练，节节课坚持展练。

案例回放：在一幅比例尺是1:10000000的地图上，量得泸州到成都的图上距离是207厘米。泸州到成都的实际距离是多少千米？

牟欣雨：同学们，请大家看着黑板，现在由我来给大家讲解这道题。请大家给我一起读一遍题(她边读边勾画题里的信息和问题)。通过读题分析，我们可以看出这是一道比例尺的问题，比例尺=图上距离÷实际距离，要求实际距离就是求除数，除数=被除数÷商，也就是实际距离=图上距离÷比例尺，所以算式为：2.7÷1=270000000（厘米）=270（千米）。答：泸州到成都的实际100000001的同学上台展10距离是270千米。请问同学们对我的讲解有什么看法？

罗国琴：你为什么不根据比例尺的意义来解决这个问题呢？比例尺1:10000000表示图上1厘米代表实际100千米，那么图上2.7厘米，当然实际就应该是2.7×100=270千米。

罗国琴话音刚落，全班响起热烈地掌声。牟欣雨深深地鞠一躬说：“谢谢你的好方法。”

肖晓燕：牟欣雨，我觉得还可以用比例来解答。因为同一幅地图上，比例尺是一定的，所以图上距离与实际距离成正比例。我们解设泸州到成都的实际距离为X千米，列出比例：2.7：X=1:100 X=2.7×100 X=270 牟欣雨：肖晓燕，你的前项、后项的单位不一致，行吗？ 这时，好多同学都把头朝后转，用疑惑的眼神望着我。师：你们讨论讨论，看行吗？

邓凯文：行，因为等号左右两边前项单位一致，后项单位也一致。只要对应的数量单位一致就可以。

师：邓凯文说得很好。牟欣雨明白了吗？你们呢？ 牟欣雨：微笑着说：明白了，但我更喜欢罗国琴的方法。师：对，我也喜欢罗国琴的方法。那老师就建议你们今后遇到这样的问题，就用罗国琴这种解起来又快又对的方法吧。

课堂是学生学会学习，能力得到提高和发展的主渠道，也是我们教育教学的“主阵地”。所以我们老师应该把这块“主阵地”交给学生，让学生在“主阵地”里有话可说、有话就说，真正成为课堂中的学习主人。我们班人人当过“小老师”，个个当过“刁难人”。哈哈，居然又成功了，2025年春期毕业检测（12册）全班合格，97%的“优”。

各位同行，你看我减掉这3个环节后，够轻松了吧？但话又说回来，如果我们作为“导演”的不能很好地协调与“演员”之间的关系，可能就又是一番景象哦！

**第五篇：减负提质**

“减负提质”工作小结

我是一名普通的初中英语教师，从教至今已有16年了。回顾十六年的教学历程，一路探索，一路进步。让学生在轻松的环境下快乐地学习是我一直追求的目标，特别是学习了省教育厅关于《规范中小学办学行为，切实减轻中小学生过重负担的实施意见》后，更坚定了我的信念。对于“减负提质”，我的理解为：提质是最终目的，减负是提质的前提条件，也是必要条件，如果提质是以增加学生学业负担为代价和前提，那就不是我们所追求的。要想减去多余的课业负担，要从多方面入手，其实从某种意义上说增加了教师的负担和压力，对教师也提出了更高的要求。但另一方面，“减负提质”也更加注重了学生能力的培养，这也正是我国素质教育对新时代人才的要求。在十几年的教学实践中，我一直视教学质量为生命线，以减轻学业负提为自己努力的方向，特别是我校全面实施导学稿机制后，为减负提供了更好的平台，同时也培养了学生的自主学习能力，使学生成为学习的主人，同时教学质量也稳中有升，下面是我在平时的教学实践中一点具体的做法。

一．精心设计预习导学，引导学生自主学习，培养学生自主学习能力。

英语导学稿分为三个部分，即：预习导学、课堂学习和课后深化。预习导学题的设置直接关系到整个模块学生掌握的程度，所以平时我对于这一部分所花的时间特别多，力求用一套书的视野备一册书，用一册书的视野备每一模块，用一模块的视野备每一单元，每一节课做到备透课标和教材、备好教法和学法、备足教学资源。具体涉及到词组的选择，如何分层，预习问题的设置，如何引导学生思考，还有是话题选择的合理性和可操作性，能够引导所有的学生都要能动笔、动口、动脑去想，去说，去做，并敢于质疑，为课堂上的呈现和学生积极参与打下基础。但所有这些，都需要我花上大量的精力。但我知道，这一步工作相当重要，所以从来不敢懈怠。

二．实施优质教学，把课堂还给学生，努力提高课堂效率。

课堂是学生学习的主阵地，也是师生交流的主要渠道。从某种程度上讲，课堂效率的高低决定了学生成绩的高低。所以，课前的认真备课显得尤其重要。十几年来，我已形成了不备好课不进教室的习惯，不管有多忙，晚上不管多晚，都要把 气氛轻松活跃，用自己的热情感染学生，从培养学生的兴趣入手，如果学生喜欢听你的课，那学生成绩的提高就有了可能性。

三．精心设计作业，认真批改并及时讲评反馈。

导学稿对于教师选择作业有了更大空间，教师可以根据学生的实际情况选择合适的巩固练习。我和全组老师一起利用教研活动时间认真研究《课程标准》、《学科建议》和《中考说明》，要求学生掌握的程度基本与中考要求持平或可略高一点，但绝不会高出很多，题目的选择既紧扣教材文本内容，又在新颖方面下功夫，有时会加入一些自己的原创题，作业的布置也有不同的要求，课后深化题有A层和B层，A层重基础，B层重能力培养，使不同程度的学生都能吃饱、吃好。对于作业的批改，我们学校有一定的要求，即“不布置不批改的作业。”其实在现在操作中，每题必批是很困难的，但我会有选择性地批，并把错的比较集中的题目作出标记，及时了解学生错在哪里？问题在哪里？哪些需要上课时解决？哪些只需点到为止？这样既能提高课堂效率，又避免了一些重复劳动。在讲评作业的过程中，不是单纯性报一个答案，而是教给学生答题的方法，针对不同的题型，教给学生不同的处理办法的解题技巧，“授之以鱼，不如授之以渔”这种理念一直渗透在我们老师日常的教学中，所以学生经过一段时间的学习,也摒弃了死记硬背等不好的学习方法，慢慢地摸索出一两条适合自己的学习捷径。

四．开展丰富多彩的活动，提高学生学习英语的兴趣。

英语其实是一门多姿多彩的语言，但是由于课时的限制，学生每天进行训练的机会很少，缺少学习英语的语言环境，所以我经常利用课堂上的前几分钟让学生做一个Duty report，给学生提供一个开口说的平台。另外，我在班里还进行英语小报比赛，学生兴趣浓厚，都认真准备，得奖的作品在班中张贴，除此以外，班级专门设一板块叫做English corner，每期优秀的英语习作都会及时得到表彰，让更多学生有展示自己才能的机会。五．加强个别交流，进行心理辅导，拉近师生间的距离。

俗话说“亲其师，信其道”，初中阶段老师对孩子的影响是相当大的，一旦孩子喜欢上了老师，那么对他/她所任教的学科也同样感兴趣。因为英语小学时候有一定的基础，且因重视的程度不同故成绩也相差较大，有些孩子还未上初中就对英语失去了兴趣和信心，所以对于学习困难的学生，我从来不轻言放弃，我会找他们谈心，帮助他们消除心理上的障碍，重新树立信心。而且老师和学生交流多了，互相就没有了陌生感，这样他们也敢于向你坦露心声，卸下包袱，这样学习成绩自然也就上去了。六．与家长联系，共同帮助孩子进步。

我们做老师的都知道，在孩子的教育过程中，如果能争取家长的协助，那么效果会好很多。所以在平时的工作中，我采取各种方式与家长联系。我通过发短信、打电话、家长会把孩子的点滴进步及时反馈给家长，然后孩子从爸爸妈妈口中听到老师的表扬会让他们更加地信任老师，从而也愿意和老师进一步地交流。如果需要家长配合的地方，一定要比较委婉地提出，否则会引起孩子的反感，孩子最不喜欢一直告状的老师。

在教学之路上，我每天都是这么做的。我记得教育厅厅长在浙江省初中学业评价研讨会上曾对中考试卷提出要求“要让绝大多数孩子高高兴兴地进考场，高高兴兴地出考场。”我想在“轻负高效”的政策影响下，我要让我的孩子们轻轻松松读书，快乐快乐学习，要让他们每天有所进步，每天有所收获！

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！