# 减负总结

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-07-19

*第一篇：减负总结锦山小学2024—2024学年度上学期减轻学生过重课业负担工作总结小学生课业负担和心理负担过重，不利于孩子们全面发展和健康成长，已引起全社会尤其是各级教育部门的充分重视，我们深入研究造成学生负担过重的原因，积极行动起来，采...*

**第一篇：减负总结**

锦山小学2025—2025学年度上学期减轻学生过重课业负担工作总结

小学生课业负担和心理负担过重，不利于孩子们全面发展和健康成长，已引起全社会尤其是各级教育部门的充分重视，我们深入研究造成学生负担过重的原因，积极行动起来，采取措施，标本兼治，多管齐下，切实做好“减负”工作。

1、转变观念，领导重视

创新就是要换思想，转观念。学校调整了长期以来以听话，老实就是好孩子的育人观。克服德育工作把学生统死、管严，看住才是实效的工作观。改变那种教师讲，学生听，学生处于被动的情感体验，体会不到成长的快乐的不育状况。我校建立健全领导机构，成立校长为组长的，副校长为副组长，教导主任、各教研组长为成员的实施素质教育领导小组，职责上分、目标上合，形成条块结合，层层有人抓，处处有落实，全方位育人的网络，研究检查，指导实验的全面性和过程的有序性。尽快形成抓德育、促校风、抓教研、促教学、抓素质、促提高、抓特长、促特色的喜人局面。

2、加强培训，造就科研型教师，推动学校教研工作上水平。

为确保研究工作顺利，尽快提高教师科研能力，我们采取多种方式，对教育科研理论、教育技术的操作、应用等进行全方位培训。

①设立教研室，具体负责教师队伍建设，教师科研组织与管理，保证教师队伍业务能力提高，保证实验顺利实施。

②注重校本培训，学习现代教育理论，使教师了解国内外教育发展的最新动态。在先进的教育理论指导下，对研究方向、研究目标进行探讨，深刻理解研究的意义与价值。通过学习，使教师明确了自身努力的方向，增强了发展自我的信念，极大地提高了教师的创造积极性。

③抓紧岗位技能培训。为教师应用现代教育技术的能力，对教师的现代教育技术理论，常用电教设备的使用，计算机知识等方面进行系统的培训；举办现代教育技术示范课表演，让素质好，具有一定教学经验的教师起到示范带头作用，鼓励他们积极参加青年教师大奖赛，以点带面，使多数教师运用媒体手段的熟练程度和技术水平日臻成熟。树立终身学习意识，做创新型教师。运用现代科技对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评价、开展现代教育实验课题研究，是一个全新的内容，只有在学中干、干中学，边学习边应用，边探索边创新，走学习终身化道路，才能适应社会发展的需求。

关心教师身心健康。为教师举办晨练、讲座、舞会、广播操比赛、体检、展示自我主题活动、小型体育比赛等系列活动，增强教职工的凝聚力和团体精神，3、减轻学生课业负担，全面提高质量

减轻学生课业负担，促使学生全面发展，是实施素质教育的必然要求。要切实做到这一点，提高认识是关健，制订相应的制度是保证，提高课堂教学效率是核心。采取“五控”、“两调整”的措施，促进素质教育的全面实施。

“五控”即：一控制作业量，彻底取消家庭作业由教导处监督执行，并将这一内容作为期末考核指标。二控制考试次数，取消学生统一组织的期中考试。三控制第一课堂时间，增加第二课堂时间，严格执行《课程方案》，开齐科目，开足课时。四控制学生在校活动时间。五控制学生的留级率，使一次性教育率达99％。

“两调整”即：一是调整各学科教学质量衡量的硬指标，取消平均分指标，加强五育全格率指标考核。学校客观上承认学生存在个性差异，导向教师配合抓后进生，使所有学科都达到合格。二是调整考试和成绩评定方法。考试采取：①形成性检测和终结性检测相结合；②笔试、口试、面试相结合；③课内和课外相结合。成绩评定采取：①加大平时检测的权重。②让学生参与评价，包括自我评价和评价他人，为学生提供一个互相学习、取长补短再学习的机会；③对有创见的学生给予加分鼓励；④量性评定与非量性评定相结合，如学习态度、思维品质等。

4、创新教育，活动育人

创新的核心是敢为人先。几年来，学校立足创新，开展了一系列丰富多彩，激发学生主动参与的教育活动，使学生的发展潜能得以开发。（１）、深入开展普法活动。聘请派出所、交警大队到校做法制报告会，对未成年人不良行为及时预防、矫治。通过国旗下讲话、主题班会课、普法知识竞赛、黑板报、小广播待形式促进文明校园的创建。（2）、培养爱学习的好习惯。素质教育的话题中学习是永恒的主题，及时为学生提供学法指导，有序、永恒地进行学习习惯的培养，为学生奠定良好的基础。（3）、重养成教育，培养合格的小学毕业生。学校德育工作中把养成教育作为重点抓，规范学生行为，让学生学会做人。（4）、改革评优制度，让更多学生享受成功的喜悦。学校在坚持“三好学生”评选的基础上，创新评选“素质教育优秀学生”促使学生“人人有特长，个个求发展”。（5）、为学生开设了比较喜爱的文艺、体育、科技、美术类活动。学校组建了成个兴趣小组活动，聘请有经验、有能力的人担任辅导员。学生自主选择，拓宽了孩子们主动发展，主动创新的天地，学生的兴趣、特长得到了充分发展。（6）开设微机课培养现代型人才。创新精神和创新人才，是国家和民族发展繁荣的重要前提。学校有多媒体计算机室两间，为学生学习计算机创造了良好的条件。实践证明，微机课的开设，为学生创造了前所未有的自觉、自主、自能的学习环境，而且为学生创造了全面发展，个性化学习的最佳条件，使学生个性得到发挥，才能得到展示。

我们遵循教育规律，减轻学生过重的课业负担，提高了学生的学习光趣，把学生从单调枯燥的学习氛围中解脱出来，从而使学生个性得以发展，能力得以提高

**第二篇：2025减负总结**

学校减负工作总结

——盘锦市高级中学减负增效总结

为减轻学生过重的课业负担，大力推进素质教育，学校严格执行“关于切实减轻中学课业负担”文件精神，依据期初制定的工作要求，认真执行、严格监督，以确保和促进每一位学生的全面健康成长。

一、成立学校减负督导小组

为使减负工作得到真正实施，切实改变固有的教学模式，突出以人为本，以学生全面均衡学习发展的培养为目标，将素质教育落到实处，我校特别成立了学校减负督导小组。

在减负工作中，减负督导小组积极向广大教师和家长进行减负宣传，组织大家学习减负资料，提供减负工作的研讨，协调减负中出现的来自于学校、家庭、社会三方面的冲突，对落实减负工作的顺利实施发挥了重要的作用！

二、转变教师思想观念

许多教师认为：减轻学生课业负担问题，是个实践问题，不是理论问题。主要是有令不行，有禁不止。针对这一种看法，学校减负督导小组组织了广大教师进行讨论，使广大教师明确——这个问题既是实践问题，也是理论问题。例如为什么要减轻学生的过重负担？学生负担过重已经造成了哪些危害？怎样减轻学生的过重负担？减轻了负担会不会降低教育质量？等等。这些问题均属于认识问题，都涉及理论问题。这些问题如不解决，就不可能在行动上坚决贯彻，就必然出现“有令不行，有禁不止”的现象。

学校还通过组织教师深入学习上级文件及教育教学的新理念使教师自觉从三个方面“负重”，努力使学生“减负”。

一是思想上“负重”，即从实施素质教育的大局出发，切实减轻学生过重负担为己任，以学生的全面健康的学习生活为目的，使学生体味到成长中的快乐，使学生通过不断地学习扩大视野，看到纷繁美丽的大千世界，使学习融入学生成长的过程之中，并为培养学生的终身学习打下良好的基矗

二是在业务上“负重”，一丝不苟，更新观念，解放思想。通过学习和工作中的实践、总结，不断提高自身的从教素质和能力。并且，在课堂教学实践中扎扎实实地做好各项教学工作，以高效、创新的劳动切实为学生松绑，提高教学效果。

新课程标准更加以人为本，重视对学生全方位的培养，重视学生在学习过程中的体验；社会发展日新月异，各行业调整周期也更加迅速，跨行业人才明显短缺；号称第三次工业革命的电子计算机、互联网业务的飞速发展„„我摁的时代正在以一种前所未有的速度向前发展，这一切也对从教者本身提出了更高的要求。现代教育理念认为：一个称职的教师，光有专业知识是不够的，还必须不断改进教学方法，掌握教学艺术。

我校也注重对广大教师进行培训，开展教学研讨活动，积极组织教师之间互相听课，互相评价，取长补短；积极为教师的进修创造条件，使教师知识层次不断提高当然，减负是减轻学生不必要的负担，而非不要学习中正常的负担。在课堂上要切实落实素质教育理念，面向全体学生、全面提高学生素质、创设互动发展的课堂教学模式。不断改进教学方法，注重启发学生自主思维，尽量使学生在课堂上动脑想、开口讲、动手实践。重视培养学生的创新精神和动手能力，在合格的基础上培养优秀，在全面发展的前提下发展个性。

同时，我校教学主管部门也认识到，要真正减负，并且寓教于乐，教师本身的心理状况应该是良好的。为使教师更好的服务于教学，更好的贯彻执行减负精神，由我校党支部牵头，邀请心理医生为广大教师定期进行心理咨询，使进行教学工的各位老师具有良好的心态。在实际中起到了很大的作用，为创造乐教乐学，寓教于乐的愉快的情景教育创设了条件。

三、规范学生作业管理，改革作业类型

不可否认，学生还有几大的负担来自于作业。动辄重复性的作业，繁重的课业负担不仅不能使学生知识水平和综合素质得到显著的提高，还极大的扼杀了学生的创造力，也是许多学生产生了厌学情绪。为了杜绝大量作业对学生学习发展造成阻滞，避免因为大量作业而产生的种种弊端，我校减负督导小组主要从规范学生作业管理着手，大力推进学生作业改革，认真贯彻执行教育部门对学生作业的各项要求，达到了减轻学生作业负担的同时，显著增强了学生的学习兴趣，使学生作业的有效性大大加强。我校严格控制作业量，作业内容符合大纲、教材的要求，难易适度，课内作业应可以保证大部分学生可在课堂上完成；课外作业分量要适中，注意突出训练重点，创造性的突破学习中的难点，尽量减轻学生负担。

如何使作业成为学生一项感兴趣的“活动”？这是我校在推行减负工作中突破的一个难点。基于此，我校对学生作业实施大胆改革，以各年级组为单位，根据教学要求及学生的实际情况制定有效、合理、少量的作业，做到少而精。我们也鼓励教师多与学生交流，了解学生的兴趣所在，使作业内容贴近学生心灵，联系学生的生活实际应用，举一反三。教导处也定期对学生作业进行检查，根据实际情况读学生作业的布置、批阅进行相应的指导。

四、杜绝教学辅导资料的征订

由于各方面的原因，大量的教学辅导资料涌现。其中更是良莠不齐，许多资料知识盲目的进行知识堆砌，注重于对知识的死记硬背，更有甚者，错误百出，学生花费大量的时间和精力完成后，不仅未能得以提高，反而深受其害。因此，我校致力于将教学辅导资料从孩子们的书包中请出去我校减负督导小组要求学校、教导处和教师切实做到：不滥订复习资料、不向学生推荐各种用书。积极倡导联系作业的精练、高效，严格过程管理和终端评价相结合大力进行宣传，将减轻学生课业负担这一宗旨推广到家庭、到社会。

减轻学生课业负担，喊了多年尚无成效，学生家长也是个重要因素。不少家长望子成龙心切，总嫌学校作业量不足，想方设法增加孩子的学习量。当然，在几年以来的减负工作中我们也遇到了一些有待解决的问题，例如，学校虽然在减负，校外的课余辅导班却层出不穷，长期形成的家长间的攀比又使家长对此类辅导班趋之若鹜，无疑从另一方面加重了学生的课业负担。个别教师也片面地认为减负就是教学的量和质降低，教学观念有待改变。在今后的工作中，我校必将更加坚定地贯彻执行减负精神，不断深化教育改革，不断提高教学质量，使我校“减负不减质”这一宗旨的一个出色的体现，也是每一个学生都能感受成长的快乐和拥有知识的喜悦！

盘锦市高级中学

2025年7月

**第三篇：减负总结**

减轻学生过重课业负担全面提高教育质量

小学生课业负担过重是长期以来形成的难以医治的顽症。这一顽症严重地影响党的教育方针的贯彻，影响学生的健康成长。多年来，我们一直把减轻学生课业过重负担，作为全面贯彻党的教育方针、全面提高教育质量的一项重要工作来抓。采取一系列措施，进行研究和探讨，使学生在德、智、体诸方面都得到发展。

一、提高认识，更新观念

为了端正教育思想和办学方向，提高减轻学生课业负担的认识，自觉转变教育观念，我们组织全体教职工学习《中国教育改革和发展纲要》，学习党的教育方针，学习国家颁布的关于减轻负担的政策法规。在学习过程中，我们采取边学习边辅导、边学习边研讨的方法，做到“学、议”结合、“知、行”结合。组织教职员工围绕减轻负担的意义、基础教育的性质、任务、目标、人才观、质量观、教育观等问题进行座谈讨论；还结合思想上的模糊认识，摆学习负担过重的现象并分析其原因。通过学习讨论，总结经验教训，发现我校存在着“四多一长”现象（作业多、本子多、考试多、灌输多、在校时间长）。老师们认识到，这种把学习精力全放在写作业和应付考试上、加班加点、机械重复的训练，无情地扼杀了学生聪明才智的发挥与个性的发展。要使基础教育真正成为提高全民族素质的奠基工程，必须树立正确的教育观、质量观，把全面发展与培养个性结合起来，使学生的知、情、意、行、德、智、体、美、劳得到全面发展。

二、依法施教，强化管理

在转变教师传统观念，提高认识，明确培养目标的基础上，加强了制度建设和规范化管理，做到有章可循，有则可依。１．发动全体教师研究制定了《关于减轻小学生课业负担过重的规定细则》，制定了《教学工作常规管理制度》。各班还制定 “减轻负担、提高质量”计划和“提高差生”措施。

２．建立科学的质量评估体系，制定《教师岗位目标责任书》、《评估细则》，考核质量进行“三挂”，即与奖金挂钩、与评职晋级挂钩，与评模选优挂钩。３．严格执行国家调整后的教学计划、新课程计划。开全科目、上足课时，科学地安排“三表”，严格控制学生在校时间（不超过６小时）。这样，把减轻小学生课业负担、提高教育质量纳入了制度化、科学化、规范化的管理轨道，促进了教育教学健康发展。

三、优化教学过程，促进学生全面发展

（一）调整课程设置，优化课程结构

１．加强学科课程。从实际出发，对学科课程的门类、课时进行了必要的增减，以求合理。在不增加课时，不延长在校时间的情况下，开设了趣味数学课、听说读写训练课，增设了英语课、微机课、生活常规训练课。

２．强化活动课程。上好活动课是一项减轻学生过重负担的重要措施。肯在这方面投入，不惜花人力、物力、财力。开设美术、书法、音乐、英语、微机等科目，这些健康有益的课外活动，丰富了学生的课余生活，拓宽了知识面，开阔了视野，启迪了智慧，全面提高了学生素质。

３．开发环境课程。美好的环境对学生素质的和谐发展具有潜移默化的作用。我们把重点放在校园文化建设与和谐人际关系建设上来，从班级到学校，办了墙报、画廊、板报。学校十分重视校风、学风、教风建设，提出教师要把微笑带进课堂，把爱的雨露撒入学生的心田，努力创造一个和谐愉快的教育环境，为减轻学生的心理压力，缓解紧张的学习空气，启迪学生的创造精神，陶冶学生的情操，发挥了应有的作用。

（二）优化课堂教学

提高课堂教学效率是开展其他教育活动的前提，是提高教育质量的保证，也是减轻学生过重课业负担的主要措施和努力方向。几年来，我们主要从以下几方面抓起：

１．抓备课指导。备好课是上好课的前提和保证。每周的集体备课，主要领导亲自参加指导。我们要求：集体备课做到“三定”：定时间、定教材、定中心发言人。每位教师备课做到“四精心”：（１）精心钻研教材和分析学生实际，确定教学目的、重点、难点；（２）精心设计课堂结构和方法；（３）精心设计例题、习题和提问、小结；（４）精心设计板书、教具、学具。

２．抓课堂教学。课堂教学是教学程序的中心环节，是提高教学质量的关键所在。我们要求教师课堂上做到：教学目的明确，传授知识正确；教学方法科学、高效、灵活、愉悦身心；教学手段现代化、科学化，使学生始终处于受教育的最佳环境和接受教育的最佳精神状态，努力提高课堂教学质量。

３．抓作业。做作业对于学生来说是一种较重要的复习方法。我们的措施是：（１）有针对性地加强课上巩固练习，尽量少留或不留课下作业。（２）改革作业结构，提高作业质量。一是因人而异，设弹性作业；二是作业要量少、质高；三是具有启发性，不机械重复；四是适当设计口头和实际操作性作业。（３）批改要及时规范，批语要有启发性。

（三）改革考试方法

１．改革考试内容，变单一的知识考试为全面综合考查考试是教学过程中一个重要环节。它对教学起着导向、杠杆作用。过去只重视考查学生的“双基”，忽视智力、能力考查；只重视语、数两科知识的考查，忽视德育、体育的考查。近几年，我们克服了这种片面性。在思想品德素质考查中，既考教材要求掌握的基本知识，又考学生思想认识水平和道德行为表现，对音、体、美、劳、自然等学科同语、数一样认真组织考查，而且注重操作、演示、实验制作等能力的考核。

２．改革考试形式，变单一书面形式为多种考试的形式采取分散考查。做到八个结合：平时和期末结合；口试和笔试结合；知识与能力结合；闭卷和开卷结合；校内和校外结合；单项和综合结合；动脑和动手结合。

３．改革考评办法，变一味强调分数为全面提高素质

制定综合评估标准，把学生的成绩评定分为思想品德素质、科学文化素质、身体心理素质、劳动素质四个方面，变以分数排列名次的相对评价为教育目标达到程度和水平评价，变智育标准单项评价为德、智、体、美、劳的全面评价。在教职工转变观念视角的同时，学校重点调整了教育质量评估内容。

**第四篇：减负总结**

《科学》教学减负工作总结

《科学》在小学阶段的作用是很大的，从学生发展来看，《科学》能培养学生的科学素养，为将来的学习打下坚实的基础。所以，作为一名科学教师，在全社会都在呼喊“减负增效”的背景下，就必须参与“减负增效”教学研究工作。现将自己的工作情况总结如下：

1、在上课时，要抓住每一个学生的注意力，让学生全神贯注。

一次，我让学生排队，准备带学生到实验室上课，我叫了2次只有大约一半同学出来，还有一些人仍在教室里做自己的事情。有些同学根本没有听到我叫他们排队。从这个现象可以看出：如果一个人的注意力不在你这儿，即使是很简单的排队都无法按要求完成，更不要说上课的内容了。所以让学生上课全神贯注非常有必要。一位老师说得很好──“要让我看到每一个同学的眼珠。”只有让同学一直盯着你，那么你上课所讲的内容学生才会记在心里。我现在在课堂上就抓学生的注意力，要求学生进入实验室之后头脑中要思考与科学有关的问题，其它问题不要思考了。我会在上课的过程中及时地提醒注意力不集中的同学，或是让其复述内容，或是让其回答问题，或是停下讲课盯着他，所有的方法目的就是让其全神贯注。

要求学生全神贯注，那么我的教学水平和方法是否吸引学生的注意力呢？为了让学生能够全神贯注，我首先在备课时下功夫。备课，是上好课的先决条件。教师在备课上应多研究，多斟酌，多进行教学探索。有句话说得好“不打无准备的仗。准备充分，对一堂课的教学思路，教学逻辑清晰可见，教学目标明确无误，是高效率完成教学任务的基础。上课要做的实验，器材要准备充分。其次要上好每一节课，课堂教学的原则要体现教师为主导、学生为主体。在课堂上应师生互动，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。教学手段也要灵活多样，要从教学实际出发，不论使用什么教学手段，都必须目的明确，计划周到。因为一节课的时间有限，运用辅助工具不是越多越好，而要恰到好处，少而精。抓住上课的这一环节，可以说“减负增效”已经成功了一半。

2、不断更新知识，提高自身文化素质，改进完善教育、教学方法。随着社会的发展进步，科技文化的不断更新发展，教育体制的改革深入，教师原有的知识结构已不能适应现代教育的需求。教师必须不断地继续受教育，进行技能培训，提高文化水平，拓宽自身的知识面。不论是教语文还是教学及其它科目，在教育教学活动中，除了书本内容外，把相关知识有机、有目的地展开，通过图文展现在学生面前，使学生在学习活动中，利用榜样的力量和学生的好奇心理，激发学习兴趣，辅助理解，为掌握知识，培养技能奠定基础，从而培养学生创新能力。古有“师高弟子强”的名言，只有高水平的教师，才能培养出高素质的学生。只有学生觉得自己的老师是一个具有真才实学的好老师，学生才会从内心深处敬佩你，才会把你作为学生学习知识的楷模。

3、积极参加教研教改活动，提高教学艺术

教研教改活动既有教育教学理论，方法上的研讨，又有教育教学改革上的探索和创新，还有对教师起着研究、导向、示范、培养、带动的功能。教研、教改对优化课堂教学，提高教学质量起着积极作用。人们都说：“教育教学是门艺术。”怎样才能把这门艺术表现得淋漓尽致，起到事半功倍的效率呢？关健在于起着主导作用的教师，关键在于教师对教育教学技能技巧的掌握与运用，看教师怎样去展现自我，在“三尺”讲台上将桔燥无味的教与学变成有声有色的乐教乐学。教师除了要有爱岗敬业的思想和渊博的知识外，还应采用现代先进教育手段，教学设备、设施，利用合理、科学的教育，教学方法进行教学。因此，教师就不能再闭门造车，不能按照过去的老套路进行教育教学。教师必须在教育改革，实施科学的教育教学方法上下功夫，在教育研究、导向、示范、培养举动上下功夫。所以，我主动钻研相关教学知识，从中获取教研、教改信息，积极参加各种形式的校内外教研教改活动。充分利用多种形式落实教研教改内容，使教研教改活动实而不浮。从中不断总结汲取精华，互相取长补短，不断推陈出新，改进完善自我的教育教学方法，达到因材施教，教师乐教，学生乐学的目的，在有限的时间内，教师教得轻松，学生学得愉快，使教育教育这门艺术更加完善，达到既减负又增质的成效。

2025年7月

**第五篇：减负总结**

2025——2025学年第二学期

减 负 总 结

优化课堂教学过程，提高课堂教学效率是切实做好“减负增效”的关键。本学期我为了贯彻素质教育，实施减负增效，在教学实际中做到了以下几点：

（一）首先在备课上下功夫。

备课，是上好课的先决条件。在备课上应多研究，多斟酌，多进行教学探索准备充分，对一堂课的教学思路，教学逻辑清晰可见，教学目标明确无误，是高效率完成教学任务的基础，我组教师在备课上注重从以下几方面认真实施：

1、备教材。教师要反复地看教材和辅导材料，吃透教材的组织结构，重点和难点，对每一单元的系统性和连贯性做到心中有数，领会教材所需达到的教学目标和素质教育的目的。

2、备学生。教师要充分了解每个班的每个学生，可以通过多接触、多谈心、多融洽的手段和方式弄清每个学生的兴趣动机，接受能力，理解水平，个别差异；弄清每个班的整体差异和特点，然后才能“以学论教”和“因材施教”。例如针对不同班级应有不同的教学方法，针对不同学生准备不同问题等。

3、备教法。教法应是建立在学生学法的基础上，是在结合考虑教材、学生、设备和教师自身的特点基础上，再以教学法的体系中优选出上好一堂课的教学方法。教育界有个说法：教无定法，但教有法。教师确实要全面考虑，恰当选择教学模式进行教学才能取得良好的教学效果，提高教学效率。实际上，不管什么方法，都应立足于“以教师为主导，学生为主体”的原则，实施寓教于乐，学生在愉快中接受知识，掌握知识和学法，提高素质的教学境界。教师在考虑利用教学手段上也应该是积极的，多种形式并进的，传统和现代手段相结合的思路，目的只有一个：激发兴趣，直观教学，轻松学习，减负增效。

4、备练习。使练习具有目的性、趣味性、选择性、层次性、创造性、适量性、多样化的特点，这样的习题目的性更强，减负增效更明显。

（二）在课堂上见成效。

备好课是上好课的先决条件，备好课不等于能上好课。备课中的主角是教师本身，而上好课的主角是师生双方。上课如演戏，教师是导演，学生是演员，备课本是剧本。有了好的剧本，好的导演，好的演员，这出戏才演得好。若光有好剧本，导演平庸，演员散慢不用心，这戏肯定演砸。上好课除了课前的充分准备以外，（三）恰当分配时间，优化课堂结构。

上课时有时间概念，若没有完成计划应一堂课完成的内容，就延长一节课时间或教学时数，把完整内容分割开完成，这是不可取的，不符合最优化原则，也加重了学生负担，降低了教学效率和教学的艺术性。所以，为了提高课堂效率，切实减负增效，教师应把握

（四）规范学生作业管理，改革作业类型。

不可否认，学生还有极大的负担来自于作业。动辄重复性的作业，繁重的课业负担不仅不能使学生知识水平和综合素质得到显著的提高，还极大的扼杀了学生的创造力，也是许多学生产生了厌学情绪。为了杜绝大量作业对学生学习发展造成阻滞，避免因为大量作业而产生的种种弊端，我组教师严格控制作业量，作业内容符合大纲、教材的要求，难易适度，课内作业应可以保证大部分学生可在课堂上完成；课外作业分量要适中，注意突出训练重点，创造性的突破学习中的难点，尽量减轻学生负担。

在今后的工作中，我们必将更加坚定地贯彻执行减负精神，不断深化教育改革，不断提高教学质量，使我校“减负不减质”这一宗旨的一个出色的体现，也是每一个孩子都感受成长的快乐和拥有知识的喜悦！

2025年6月

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！