

如何有效减轻小学生课业负担

How to Effectively Reduce the Schoolwork Burden of Primary School Students

朱蕊蕊

Ruirui Zhu

山东省菏泽市成武县经济开发区达驰实验小学 中国·山东 菏泽 274299

Dachi Experimental Primary School, Chengwu Economic Development Zone, Heze City, Shandong Province, Heze, Shandong, 274299, China

摘要: 减轻小学生课业负担, 提高教育教学质量, 增强学生学习兴趣, 是教师当前应走的教研之路。如何有效地进行小学生的课业减负, 论文在前人的研究基础上进行汇总和分析, 采用实践研究的方式, 对有效减轻小学生的课业负担进行分析和探究, 并且相应地提出了一定的“减负”措施, 以期通过本次研究对小学生的课业“减负”问题的解决有所帮助。

Abstract: Reducing the schoolwork burden of primary school students, improving the quality of education and teaching and enhancing students' interest in learning are the teaching and research road that teachers should take at present. How to effectively reduce the schoolwork burden of primary school students, the paper summarizes and analyzes on the basis of previous studies, analyzes and explores the effective reduction of schoolwork burden of primary school students by means of practical research, and puts forward some “burden reduction” measures accordingly, in order to help solve the problem of schoolwork “burden reduction” of primary school students through this study.

关键词: 小学生; 减轻; 课业负担; 优化课堂

Keywords: primary school students; ease; schoolwork burden; optimize the classroom

DOI: 10.12346/sde.v3i7.3844

1 引言

百年大计, 教育为本, 以人为本。教育的根本问题就是培养什么样的人的问题。繁重的课业负担严重损害了小学生的身心健康, 减轻学生课业负担是摆在我们面前的十分严峻的问题, 老师和家长们担心减负会降低教学质量和影响升学率。要提高教学质量, 普遍受到学生欢迎的途径是通过提高教学效率提高教学质量。它可以减轻学生的学业负担, 激发学生的学习兴趣^[1]。小学生正值身心成长的阶段, 活泼、开朗、天真无暇, 对五彩缤纷的世界充满好奇, 为了让他们有一个幸福快乐的童年, 又能身心健康地成长。完成学习任务的同时, 需要有一定的活动时间和空间, 这与教师有密切的关系, 教师必须教给学生学习和生活的方法, 为学生设计一

个合理的作息时间表, 精心设计好每个教学活动, 重点突出, 难点突破, 寓教于乐, 深入浅出, 循序渐进地进行教学, 向四十分钟要质量, 根据教学重点有的放矢地设计练习题, 不搞题海战术, 重复地练习耗时耗力。小学生失去了娱乐的空间, 不利于他们的身心健康成长。树欲静而风不止, 要减轻小学生的课业负担, 更需要社会的关注与国家政策的支撑。如何减轻小学生课业负担? 对此, 论文阐述的, 要减轻小学生课业负担应该从以下几方面着手。

一提到学生的负担, 大多数的人第一想到的是学生的作业, 其实不然, 学生的负担不单单指的是作业任务, 而是指学生为了能够更好地完成教育任务, 以及中国规定的教育目标所承受的全部责任与任务。对于小学生而言, 好玩心理较强, 所以老师交代的学习内容, 没有好好的理解与回顾, 通

【作者简介】朱蕊蕊(1989-), 女, 中国山东菏泽人, 本科, 二级教师, 从事教学方面研究。

过这样的“负担”，学生可以实现回顾和课堂知识的再次梳理，进而提升学生的学习质量，但是由于小学生的心理“承压”的能力有限，而“有效减轻小学生课业负担”恰恰是减掉那些过度的学习责任和任务，令学生能够保持良好的心态进行学习。

2 实践研究的内容设置

2.1 实践对象设置

在本次的研究实践过程当中，主要选取的实践对象为中国成武县经济开发区达驰实验小学的学生。在本次实践的过程中选取的实践对象为一年级、二年级的小学生 750 名，共发放试卷 750 份，收取 750 份，有效试卷为 746 份。其中一年级 350 人，二年级 400 人。实验前对实验样本进行常态数学、语文常规测试记录在册，三个月后对学生再次进行测试。然后比对学生样本两次测试结果，在结果的基础上进行总结分析，得出结论。

2.2 实践方法设置

①对学生的作业任务进行“减负”。在实践过程中，对选定好的样本的课后作业进行适当的“减负”，教师要合理安排，保证课后作业的有效性和适量性。

②对样本小学生进行课外辅导的“减负”。在实践中，教师与家长取得联系，进行良好的沟通，进而达到让家长减少学生的课外辅导活动。

③课堂知识内容的“减负”。对于小学生而言，其接受能力因人而异，各不相同。所以，在教师对小学生进行课堂知识内容的设定时，要根据具体情况进行，尽量不出现“拖堂”等现象，保证学生在学的过程中，能够更好地对教学知识内容进行消化和理解。

3 实践的结果以及有效减轻小学生课业负担的建议

3.1 实践的结果

三个月后，对这些样本小学生进行学习质量调查，主要将学生的语数两科学习成绩作为主要的检验依据。在样本中，语文成绩：退步率 11.3%，不变 2.67%，进步十分以内 55.3%，进步十分以上 30.67%；数学组为退步率为 8.67%，不变率 5.33%，进步十分以内 21.33%，进步十分以上 64.67%。排除学生成长因素及题的难易程度外因素来看，大部分学生的学习成绩呈现出不同程度的提高，极少部分的学生学习成绩呈现出不同程度的下滑；由此可见，对学生进行科学有效的“减负”活动，能够更好地提高学生成绩，

无论是对教育教学的任务完成，还是对小学生的学习质量，都具有良好的影响作用。

3.2 有效减轻小学生课业负担的建议

①进一步完善学生评价制度，推进素质教育实施。笔者认为对学生评价应重视三个环节。

第一，文化成绩评价，学期考试由教研室组织统一命题，考试成绩作为评价学生的标准之一。

第二，综合素质评价，对学生的基础性发展主要采用综合素质评价方式，结果以定性描述或定量评价形式呈现。

第三，设立学生成长记录袋，全面、客观、真实地记录学生在学习过程中的各种阶段性和项目性评价结果。

②优化课堂教学，提高学习效率。

首先要促进教师更新教学观念。“一切为了每一位学生的充分发展”是新课程的最高宗旨和核心理念。教师要把关注的焦点放在学生，特别是那些学困生身上，让更多的学生参与到活跃的学习活动中^[2]。然后要精心设计教学环节和教学方法，强化课堂主体的活动。

③优化作业设计，轻负高质见实效。

老师要根据不同成绩的学生出台不同作业量标准。作业内容要精，作业形式必须丰富。针对作业的类型，一般分为尝试练习、巩固练习和迁移练习。

④家校携手，共同减负。

第一，对于学生的减负工作，更新家长的教育观念非常重要。家长的工作是长效的工作，可能多年以后才能产生效果，要引导家长不但要树立正确的人才观还要客观地认识孩子，承认孩子之间的个体差异。

第二，杜绝使用教辅材料，避免学生重复做大量的习题；不参加课外补习，避免使学生产生课堂学习效率低，就靠课外补习的思想，使家长走出靠补课提高孩子学习成绩的误区。

第三，教师对作业内容、时间和完成的形式、作业完成的过程、作业管理、作业评估等全方位地给予指导。增强作业的趣味性、有效性，创造有效合作学习，科学探究的教学环境，用以达到减轻学生过重的课业负担为目标。

⑤要减轻课业负担，教师需要提高教学质量。

第一，要提高教学质量，教师必须提高备课质量。

首先，要认真研读教参、教材，把握重难点。

其次，要认真备课。

第二，要提高教学质量，就应充分利用有效的 40 分钟。

首先，营造和谐、活跃的课堂气氛。课堂教学中必须注重教师与学生之间的互动，营造一种让学生敢于议论的、宽

松的、和谐的、平等的课堂气氛^[3]。完善教学方法，配合教学“减负”。

其次，教师适当精讲，精讲要突出准确。减轻学生课业负担不是一朝一夕就能解决的问题，只要我们教育工作者潜心研究，不懈努力，定会使小学生的课业负担达到真正意义上的减轻，使众多小学生脱离题海，有更多的业余时间参加社会实践和科技活动，学生可以有展示自己兴趣爱好的机会，使其思维活跃，敢于创新，自主学习，团结协作，还孩子们一个天真、愉教育体制要与之相适应。

应试教育的体制是增加学生课业负担的主要根源，来自社会、家长、组织的压力，使教师及学生处于高压态势，师生娱乐的时间减少了，负担加重了。大家看在眼里，急在心上，身心极为疲惫，教育部门也出台相应的减负政策，学生的课业负担有一点减轻，老师也想松口气，但好景不长，高考、中考等都以分数进行衡量学生，加重老师和学生的负担，谁敢怠慢，真是树欲静而风不止，必须有相适应的教育体制，才能从根本改变教育现状，才能减轻小学生的课业负担。随着生活水平的提高，加之国家计划生育政策的限制，大多数孩子成了家中的小太阳，溺爱、无微不至地关心和照顾着，导致小学生的生活自理能力差，不能满足生活和学习的需要，教给学生的学习方法和生活技巧势在必行。这项教学内容必须与家长沟通，达成共识，配合老师，合理地安排好孩子的作息时间，并监督完成。只有保障学生的合理的作息时间，才能有健康的体质和充沛的精力投入学习，才能达到预期的教学效果，才能轻松愉快。

有了良好的生活习惯，还需教给学生的学习方法。学习习惯是在学习过程中经过反复练习形成并发展，成为一种个体需要的自动化学习行为方式。良好的学习习惯，有利于激发学生学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培养自主学习能力；有利于培养学生的创

新精神和创造能力，使学生终身受益。以下介绍一些良好的学习习惯：一是主动学习的习惯。别人不督促能主动学习，一学习就要求自己立刻进入状态，力求高效率的利用每一分钟学习时间。要有意识地集中自己的注意力用于学习，并能坚持始终。二是及时完成规定的学习任务的习惯。要在规定的时间内完成规定的学习任务。把每个规定的学习时间分成若干时间段，根据学习内容，为每个时间段规定具体的学习任务，并要求自己必须在一个时间段内完成一个具体的学习任务。这样做，可以减少乃至避免学习时走神或注意力涣散的情况，有效地提高学习效率。还可以在完成每个具体学习任务后，产生一种成功的喜悦，使自己愉快地投入到下一时间段的学习中去。

这样既让学生们拥有一个快乐的童年，同时也能为国家培养更多的创新型人才。

4 结语

综上所述，小学生的课业“减负”问题，一直以来都是教育界所探索的目标之一，对于这个问题更为重要的掌握好一个“度”，既能够保证小学生对课业知识进行有效地了解和学习，还能够一定程度上降低课业负担，达到轻松教学的目的，相信在不断的体系革新和新课改政策的不断实施下，能够形成更为科学的体系，来实现小学生的“减负”，进而更好地达到教育的最终目的，为学生的未来发展打下良好的基础。

参考文献

- [1] 张玲.如何有效减轻小学生课业负担[J].课程教育研究:学法教法研究,2019(5):103.
- [2] 王光明.范文贵新课标解析与教学指导[M].北京:北京师范大学出版社,2011.
- [3] 夏丹,李苗.教育知识与能力[M].西安:世界图书出版社,2015.