

减负工作计划(优质 18 篇)

减负工作计划(1)

一、指导思想：

以天津市“义务教育学校现代化建设评价标准”为依据，严格按照东丽区教育局关于“减轻小学生课业负担意见”，进一步加强教育教学各项管理，全面推进教改，努力在发展学生个性，培养学生创新精神、实践能力方面出成效，全面提高学生素质。

二、工作目标：

“减负”是减去超出学生承受能力的学习任务，减去学习活动中机械重复而又对发展学生能力无用的作业，去掉落后、烦琐或对培养学生能力和发展学生智力毫无益处的教学内容，放弃“满堂灌”、“题海战术”等违反教育规律的教学方法。其次，正确把握“减”与“加”的关系。英语老师动辄就让学生抄写单词、背课文的做法要坚决摒弃。要引导和帮助学生逐步形成健康的心理、养成刻苦拼搏、博闻强记、勤学好问、持之以恒的学习品质，形成礼貌、文雅、友爱、自尊、自重的交际习惯和健全健康的人格。

三、本学期具体工作安排如下：

(一) 进一步加强学习，提高认识，实现四个转变。

“减负”关键在于转变教育观念。转变教育只为升学服务的目标观，树立教育为提高民族素质，为社会主义现代化服务的目标观；转变以考试分数为唯一标准评价学生的质量观，树立学生综合素质提高，个性特长充分发展的教育质量观；转变只重视知识教育，忽视思想品德教育和纪律法制教育，树立德、智、体、美全面发展的教育观；转变只重视少数尖子生，而轻视大多数学生，重知识灌输，轻能力培养的教育观，树立面向全体学生，因材施教，知识学习与智能发展相统一的教学观。“减负”应在确保教学质量的前提下进行，即“减负”不减质量。如何正确处理好两者关系，是我们全体教育工作者面临的一个亟待解决的新问题。

“减负”是一项涉及到全社会的系统工程，社会各界应该统一认识，协力合作，共同来完成。

学生英语学习负担重具体表现在：作业量大、休息时间少，教师讲解时间多，学生有厌学倾向。这现象已引起学校的高度重视。“减负”成了每一英语教师都应该认真思考的问题。教学先做到高效益，然后才会轻负担，这就要求老师首先从课堂入手，开展以“学”为中心的教学方法的改革，遵循学习规律，把课堂还给学生，让学生体会到学习的乐趣与成功的同时减轻学生的学习负担。

（二）自觉从三方面“负重”，努力使学生“减负”。

欲得学生“减负”，教师须得自觉“负重”。一是思想上“负重”，从实施素质教育精神的大局出发，将切实减轻学生过重负担作为己任，勇挑重担，不负重托；二是在业务提高上“负重”，自我“加压”，更新观念，解放思想，不断提高自身的从教素质和能力；三是在教学实践上“负重”，一丝不苟，扎扎实实

地做好备、教、改、辅等各项工作，以高效、创新的劳动切实为学生松绑，提高教学效益。

1、教师认真编写课时计划，内容包括教学目的要求，教学重点、难点，教具准备，教学过程，作业训练，板书设计等。教学目的要求要具体明确，重点难点要认真研究处理，做到分散难点，减少坡度。对重、难点及最基础的内容，要舍得花工夫去钻研，夯实，请保留此标记学生基础。

1) 认真备课，目标具体，有发展性目标及分层目标，教学过程设计有说明，有重点，突出教法学法。

2) 课堂教学重效益，面向全体，因材施教，精讲多练，每堂课保证有一定的课堂练习时间，课堂练习当堂完成，科任学科作业课堂内完成。

3) 能根据大纲、教材要求及学生特点，设计练习题，严格控制考试次数。

4) 作业题要精选，面向全体，分层布置，促使各类学生个性得到发展，作业及时批改，及时反馈，及时纠正。

5) 多关注学习困难的学生，能及时了解学习情况，及时根据学生基础加以补习，对各类学生有分层要求。

2、全面了解学生知识、技能、智力状况，根据学科、教材内容特点，优选教学方法，正确运用教学原理，发挥教师的主导作用和学生的主体作用，充分调动学生的学习积极性和主动性，定期召开学科教师“减负”工作专题会议，组织教师积极参加“高效轻负”教学交流和课堂教师竞赛活动，从思想和行动过程中提升教师对于“高效轻负”整体工作的认识，不断反思和总结“减负”工作的得与失，为今后的工作有效开展奠定坚实的基础。

3、切实把素质教育落实到课堂教学中，课堂教学要落实三要素，即：面向全体、全面提高、主动发展。改进教学方法，采用启发式教学，不满堂灌，课堂上尽量让学生做到“三动”，即动脑想，动口说，动手写，保证在课堂上留 3-5 分钟的作业时间。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。

4、注重高效课堂模式课的创建工作，逐步形成语数外清晰的教学模式，探索真正高效的教学形式，加大推广相关模式，并在共同体、区市级研讨活动中有所突破，注重模式课创建的同时加强语数外学科教科研的研究力度和研究的深度，以课题引领，逐步将教学研究与教学实践相有机整合，切实提高课堂 40 分钟的教学质量。

利用多种教学手段，吸引学生的注意力，让他们在课堂上积极思考，认真学习，乐于训练。每节课学生的注意力都是有一定限度的，单一的教学方法或手段，学生很容易出现感官疲劳，注意力分散，这就要求我们精心组织课堂教学，采用多种方法，吸引学生的注意力。通常的做法有：

（1）用对比或比较的方法将有关的新旧知识点结合起来。

（2）特地准备一些与课文内容有关的小故事。

（3）利用多媒体课件教学丰富学生的视听。几乎每节课都有与之对应的课件，有时到网上下载一些生动形象的图片，有时截取一段与教学内容有关的视频，有时寻找一篇与课文相关的文字资料。

（三）加强德育管理，提高育德效益。

在加强对学生文化知识教育的同时,高度重视和进一步加强对学生的思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育。要认真研究新时期青少年思想品德状况,有针对性地进行爱国主义、集体主义、社会主义教育,帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观。加强德育在学科教学环节中的德育渗透。开展好心理健康教育,帮助和指导学生养成良好的道德品质和行为习惯。多引导和组织学生参加丰富多彩的课外活动,及社会实践活动,在活动中培养学生良好的日常行为规范习惯,锻炼学生能够关心集体、互相帮助、遵守纪律,热爱学习,兴趣广泛,使素质教育落到实处。

(四)、关于学生作业量减负

1、严格控制家庭作业总量。小学一二三年级不留家庭作业,四至六年级控制在半小时之内。与语数学科教师提前协调当天布置的作业量,使学生每天的书面家庭作业总量达成标准,作业总量坚决控制在30分钟以内。每天的读背任务不多于15分钟,每天精选两篇有时代气息、学生感兴趣的英语阅读材料,阅读时间不超过15分钟,目的是培养学生的英语语感。周末除布置一张双休日作业外,布置一些有弹性(视学生的兴趣爱好,不强行划定范围)的英语课外阅读任务,以培养学生的英语语感。每两周布置一次错题订正任务,让学生及时回顾所学内容。

2、减少书面作业。本学科作业尽量在课堂完成,不留书面家庭作业。

3、科学地设计每次作业。不留机械性、重复性、随意性的作业,增加实践性、应用性、创造性作业。

4、作业分层布置，学生自主选择。教师要加强对学生研究，关注学生个体差异，在作业的内容、数量、难度、要求等方面体现梯度；积极引导学生参与作业的设计，让学生自主选择作业的形式和内容。

5、禁止教师给学生布置惩罚性的作业，禁止教师在节假日集中布置大量作业。

（五）加强“减负”工作的监督和指导。

1、严格执行清校制度，学生在校时间为不超过 6 小时，任何人不得以任何理由随意延长在校时间。

3、严格按照执行标准开展学生学习质量检测工作，1-3 年级不进行学科类的考试活动，4-6 年级每学期只安排 1 次学科质量检测活动，不组织各类加重学生负担的书面考试，不以分数排名次。小学生学业成绩评定实行等级制，登记分为优秀、良好、中、合格等评价等级。

减负工作计划（2）

“怎样优化作业设计，怎样提高教学效果”是减负增效面临的较为复杂的课题，既要减负又要增效，这是我们教师所期盼的境界。根据学校的减负要求，我做了一系列工作，争取在不降低教学质量的同时，尽量减轻学生的课业负担，让学生在轻松愉快的氛围中学到知识，具体操作如下：

一、取消早读。

根据教委规定，学校在 8：00 以前不得开展教学活动，于是我把早读取消了。但没有因为早读取消，而让学生到校无人管理，随意做事，而是让他们整理内务。如收拾书包、打扫教室卫生、做好课前准备、做好上早操的准备。

二、精心准备每一节课。

要想减轻学生课业负担，必须充分利用好课堂教学的每一分钟，让学生在课堂上就将所有需要掌握的知识掌握，只有这样才能在减轻学生课业负担的同时，不影响学生的学习成绩，即减负不减效。因此，便要求我们在每上一节课之前，做好充分的准备。为了做好这一切，我努力做到以下几点：

1、深入学习《小学语文新课程标准》。将课程标准理解透彻，明确学生应在这一学段达到什么目标，只有这样才能在教学时有的放矢。

2、吃透教材，精讲课文。在教学中，注重挖掘教材，并把教材内容读懂吃透。将整册书、每个单元、每篇课文的教学目标理解透彻，甚至课文中的插图也要明白其设计意图，在此基础上，针对每一节内容，合理分配教学时间，该合并的合并，该分解的分解，该讲的地方精讲，不该讲的地方不讲，把时间还给学生，让学生发现问题、解决问题。使“自主探索、合作交流”成为主要的学习方式。

3、精心创设问题情境，诱发学生思维的积极性。要激发学生学习语文的兴趣和求知欲，行之有效的方法是创设合适的问题情境。在创设问题时，衡量问题情境设计的标准有两个，即有利于激发学生思维的积极性，直接有利于教学目的。

三、优化作业设计。

1、设计想象型的作业。小学语文教材中有些课文有些不太引人注意的地方，如能细心深思，生发开去，也会收到意想不到的效果。学生在学完《燕子专列》这篇课文后，我设计了这样的作业：小贝蒂救助燕子的情景太感动了，我要把她当时救助燕子的情景将给爸爸妈妈听。布置这样的作业，可以使学生深化对课文的理解，学生通过用心想象和体会，不仅深化了对课文的理解，同时发展了思

维能力、想象能力和表达能力。抓住课文的特点，进行语文优化作业的设计，既可以活跃学生的思维，又可以开拓学生的思维。

2、设计对比型的作业。学生在学了《一个小村庄的故事》和《路旁的橡树》后，我设计了这样的作业：同样是对待树，他们有什么不同呢？带来的结果又是如何的呢？通过对比，使学生深深地感悟到了保护树木，爱护环境的重要，增强了环保意识。

3、设计模仿型的作业。因为现行的小学语文教材，大都是名家名作，文质兼美，无论是语言还是构思，都有许多独到之处，可以让学生抓住课文中某些片段中概括性的词句，通过想象具体地加以描绘。如学完《翠鸟》一课以后，我让学生根据作者写翠鸟的方法，写自己喜欢的鸟。

4、设计层次型的作业。承认并尊重学生的个性差异，是学生发挥主体作用的前提。为了能最大限度地调动学生的主观能动性，减轻学生压力，我在设计和布置作业时，根据教材特点，尽量体现层次性，根据学生的不同差异，留一些可供选择，富有弹性的作业，让学生自主把握，使他们在原有的基础上都能有所发展。比如，对学困生的作业设计与布置，多以课本为主，以基础为主，适当拓展，使他们能“消化得了”，又能逐步提高；对优秀生，立足课本，着眼课外，延伸至社会，在生活中学习语文，着力进行拔高训练，使他们能“吃得饱”。从而使不同层次、不同水平的学生都能体会到成功的乐趣。如在学习《一个小村庄的故事》一课时，我根据教材特点设计了以下作业：（1）把这个故事讲给爸爸妈妈听；（2）找找自己周边有没有破坏树木的人或事；（3）设计一条环保标语。你可以自主选择，任选一个去练习。

总之，我力求在减轻学生课业负担的同时，保证教学质量，保证学生的学习成绩。

减负工作计划（3）

现今，学校拖堂、课外补课现象是学生负担过重表现之一。本来一节课可以掌握的知识，却要占用学生宝贵的课间休息时间，甚至还要补课才能掌握，久而久之，形成了一种恶性循环，使得课堂教学的效果下降，学生的负担大大加重，为了解决这一问题本学年度主要做好以下几方面工作：

一、要充分利用好课堂时间。

“给学生一杯水，自己要有一桶水。”这真是至理名言。作为一名教师，要掌握教育教学知识。一是经常学习教育理论，订阅各种教育刊物，从中获得教育新信息，吸收新营养；二是多参加教研活动，从中吸取精华，摈弃陈旧落后的教学方法，吸取成功新颖的教学方法；三是在实践教学活动中，要走特色之路，根据自己的学生特点，结合自己教学特点，设计出新颖、富有活力的教学过程。

教师要认真备好课，向 45 分钟要效率。精心高质量的教案设计要达到以下目的：重点要让学生牢牢掌握，难点要能使学生彻底解决。要真正的减轻学生过重负担，说实话，其关键是课要上得好。一堂苍白毫无生气的课，使学生毫无学习兴趣，教师讲得糊里糊涂，学生听得模模糊糊，教学效果可想而知。所以课上得不好，使学生学得劳累吃力，本身来讲就是加重了学生的负担。

试想，一堂生动充满了活力的课，能够充分调动学生的学习积极性，使学生的思维空前活跃，能够与教师紧密配合，学生学起来效果极佳，而且学得轻松，学得快乐，这不是减轻学生的负担吗？所以每个教师都应该追求高艺术的教法，使自己的教学达到“春风潜入夜，润物细无声”的理想境界。

二、提高学生能力是减轻学生过重负担的有效方法。

减轻学生过重负担，不是以削弱学生能力为代价的。相反，我们大力推行素质教育，提高学生能力反而是减轻学生负担过重的有效方法。我认为要做到“三重三轻”：

1、重思维培养，轻题海战术。

我必须放弃题海战术，应着重在培养学生的思维能力上扎扎实实下功夫。不能只满足教学生一道道题地做下去，关键要教会他们思维的方法，掌握解题的思路、方法、步骤，提高他们举一反三、触类旁通的能力。

2、重能力考查，轻频繁考试。

现在频繁的考试也是中学生负担过重的主要表现。，考得学生晕头转向，大大加强了学生的学习负担。而收到的实际学习效果却不太理想。所以我们必须要改变频繁考试的做法，应把培养学生的能力摆在首要的位置，真正地从应试教育转向素质教育，这样才能使教师教得轻松，学生学得轻松，从而达到减轻学生的过重负担的目的。

3、重书本基础，轻课外杂书。

在教育教学当中，最好还是以本为本，以纲为纲，扎扎实实地以书本为基础。所以应重书本为基础，吃透教材，教透教材，学透教材。看看一个小学生的背着沉重的书包，我们就知道中学生的负担有多重，所以我们要减轻学生的过重负担，首先要使学生的书包轻起来，除了教委审定与确定的教材外，不组织学生统一购买教材以外的各种教辅材料、图书报刊和学生用品等。

三、严格控制学生在校活动总量。

补课现象的普遍存在无疑使学生的负担“雪上加霜”。少补点课，尽量不补课，扎扎实实地上好课，才是我们真正减轻学生的负担的出路，靠补课来提高学生的成绩的做法，本身就是有违科学规律的。事实上，以上“减负”做法不是以牺牲学生的知识和能力为代价的，相反不仅“减负”，而且“增效”，对于培养学生的能力，发展学生的个性特长，真正全面的推行素质教育将起到莫大的作用。

减负工作计划（4）

“怎样优化作业设计，怎样提高教学效果”是减负增效面临的较为复杂的课题，既要减负又要增效，这是我们教师所期盼的境界。根据学校的减负要求，我做了一系列工作，争取在不降低教学质量的同时，尽量减轻学生的课业负担，让学生在轻松愉快的氛围中学到知识，具体操作如下：

一、取消早读。

根据教委规定，学校在8：00以前不得开展教学活动，于是我把早读取消了。但没有因为早读取消，而让学生到校无人管理，随意做事，而是让他们整理内务。如收拾书包、打扫教室卫生、做好课前准备、做好上早操的准备。

二、精心准备每一节课。

要想减轻学生课业负担，必须充分利用好课堂教学的每一分钟，让学生在课堂上就将所有需要掌握的知识掌握，只有这样才能在减轻学生课业负担的同时，不影响学生的学习成绩，即减负不减效。因此，便要求我们在每上一节课之前，做好充分的准备。为了做好这一切，我努力做到以下几点：

1、深入学习《小学语文新课程标准》。将课程标准理解透彻，明确学生应在这一学段达到什么目标，只有这样才能在教学时有的放矢。

2、吃透教材，精讲课文。在教学中，注重挖掘教材，并把教材内容读懂吃透。将整册书、每个单元、每篇课文的教学目标理解透彻，甚至课文中的插图也要明白其设计意图，在此基础上，针对每一节内容，合理分配教学时间，该合并的合并，该分解的分解，该讲的地方精讲，不该讲的地方不讲，把时间还给学生，让学生发现问题、解决问题。使“自主探索、合作交流”成为主要的学习方式。

3、精心创设问题情境，诱发学生思维的积极性。要激发学生学习语文的兴趣和求知欲，行之有效的方法是创设合适的问题情境。在创设问题时，衡量问题情境设计的标准有两个，即有利于激发学生思维的积极性，直接有利于教学目的。

三、优化作业设计。

1、设计想象型的作业。小学语文教材中有些课文有些不太引人注意的地方，如能细心深思，生发开去，也会收到意想不到的效果。学生在学完《燕子专列》这篇课文后，我设计了这样的作业：小贝蒂救助燕子的情景太感动了，我要把她当时救助燕子的情景将给爸爸妈妈听。布置这样的作业，可以使学生深化对课文的理解，学生通过用心想象和体会，不仅深化了对课文的理解，同时发展了思维能力、想象能力和表达能力。抓住课文的特点，进行语文优化作业的设计，既可以活跃学生的思维，又可以开拓学生的思维。

2、设计对比型的作业。学生在学了《一个小村庄的故事》和《路旁的橡树》后，我设计了这样的作业：同样是对待树，他们有什么不同呢？带来的结果又是如何的呢？通过对比，使学生深深地感悟到了保护树木，爱护环境的重要，增强了环保意识。

3、设计模仿型的作业。因为现行的小学语文教材，大都是名家名作，文质兼美，无论是语言还是构思，都有许多独到之处，可以让学生抓住课文中某些片段中概括性的词句，通过想象具体地加以描绘。如学完《翠鸟》一课以后，我让学生根据作者写翠鸟的方法，写自己喜欢的鸟。

4、设计层次型的作业。承认并尊重学生的个性差异，是学生发挥主体作用的前提。为了能最大限度地调动学生的主观能动性，减轻学生压力，我在设计和布置作业时，根据教材特点，尽量体现层次性，根据学生的不同差异，留一些可供选择，富有弹性的作业，让学生自主把握，使他们在原有的基础上都能有所发展。比如，对学困生的作业设计与布置，多以课本为主，以基础为主，适当拓展，使他们能“消化得了”，又能逐步提高；对优秀生，立足课本，着眼课外，延伸至社会，在生活中学习语文，着力进行拔高训练，使他们能“吃得饱”。从而使不同层次、不同水平的学生都能体会到成功的乐趣。如在学习《一个小村庄的故事》一课时，我根据教材特点设计了以下作业：

（1）把这个故事讲给爸爸妈妈听；

（2）找找自己周边有没有破坏树木的人或事；

（3）设计一条环保标语。你可以自主选择，任选一个去练习。

总之，我力求在减轻学生课业负担的同时，保证教学质量，保证学生的学习成绩。

减负工作计划（5）

一、转变教学思想，提高自身素质

要减负增效，首先要在教学思想上转变过来。教师应千方百计地调动学生的积极性，让学生经历学习“过程”，使学生的思维活动过程达到完整。只有教学思想转变了，才能设计出先进的教学思路。所以，教师得不断学习充电，吸取先进的教学思想和手段，提高自身素质和教学能力。

二、加强学习，提高自身素质

语文教师必须树立终身学习的理念，只有不断学习、充电，才能提高自身素质。语文教师应把教学实践与教学研究，培训有机地融为一体，可促进教师持续发展，不断提升教师素质。我们教师要经常自问、自省，找出自己的优点、缺点和生长点，确定现实状况和未来发展目标。通过参加学校开展的听课评课，加强同事互助和合作，注重教师之间以及在课程实施教学活动中交流对话与沟通，共同分享经验和成功。教师每节课后写课后笔记，找出不足之处，不断总结和提高。

三、认真做好备课、上课环节

首先，备好课是优化课堂的基础。为了让“减负增效”真正落到实处，提高课堂效率，学校要加强集体备课的力度。语文组要经常就教学重难点的把握、教学方法的使用、教学环节的安排、课堂作业的布置等问题进行深入的交流和探讨，达成共识。集体备课这种方式便于集中教师们的集体智慧，也便于缺乏教学经验的新教师及早进入轨道，对提高课堂效率和减轻学生负担非常有帮助。讨论后明确制定教学目标时，一定要关注学生学情和教材特点，要单纯明确和务实，不说空话和大话。要正确透彻的理解每课的编排意图和例题与练习题的前后联系。课堂导入要直接明了，不绕圈子，杜绝花哨。这样才能落实课堂教学，真正做到“减负增效”。

四、作业设计新突破

作业既是教学过程中的一个常规环节，也是评价学生知识掌握、能力形成、情感体验的一种基本途径，更是洞察教学理念更新的窗口。小学语文作业应该成为培养和发展学生能力的一座桥梁，从而优化语文学习环境。根据教学经验审视学生的作业，作业就像教师为学生准备的饭菜，只有以人为本，用心制作，才能美味可口，营养均衡。学生“不吃”或者“多吃”，教师“不管”或者“硬塞”都是不科学的。那么，教师怎样为学生精心烹调既可口又有营养的作业餐点，既减轻学生的负担，又提高学习的效率呢？我认为，语文作业的改革，首先就得从作业设计入手，新课程实施中作业的设计应该具有针对性、层次性、趣味性、多样性、灵活性和开放性、创新性、互动性。

五、全面立足课堂，提高教学实效

小学语文课堂教学是实施“减负”、“增效”的主阵地。既要“减负”又要“增效”，唯一的办法就是提高课堂教育教学质量。要把“减负”真正落在实处，教师用心对待每一节课是减负增效的关键。

- 1、备课时应多思考，多研究，多探索。

教师对每一节的教学思路、教学目标、教学手段都要精心设计，备课时教师要反复地看教材和辅导材料，吃透教材。选择最能体现教学目标、重、难点、培养学生语文能力的篇或段教学，这样能赢得更多的课堂时间，我们就可以把那些需要反复强化训练的知识点、能力点安排在课堂教学中进行。如修辞方法的掌握，语法知识的练习，文章写法及人物形象的赏析等，都可以根据教材内容合理适量的穿插。这样就能从容地安排能展现语文魅力、激发语文兴趣的教学方式，让学生在课堂上就做到语文的充分学习和训练，课外就不需要大量的时间来补救和补充了。

2、注重对学生学习方法的指导。

教师要根据语文学科的特点，结合学生的学习实际和教学内容，有意识地进行学法指导，从而提高学习效率，实现知识传授和智力发展的辩证统一，实现教师主导和学生主体的辩证统一。

3、了解学生的差异和特点。

教师要充分了解每个学生，可以通过多接触、多谈心的方式弄清每个学生的兴趣、接受能力、理解水平，然后才能“以学论教”和“因材施教”。教师要加强课堂组织教学，组织双边活动来引起学生注意力，且做到动而不乱。上课要明白、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。试想，教师上得很认真，学生不积极参与，不认真听讲，有何效率可言？

4、设计分层作业。

针对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以根据自己的爱好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当成一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。课内作业，绝不拖堂。我们规定把补充习题作为课堂作业本，但并不统一要求全做，教师可以根据班上的学情适当的进行增减，可以减去一些机械的词语抄写，课文内容填充，增设一些综合性的探究作业和随堂练笔等。严格规定每节课留有十分钟作业时间，确保绝大部分同学在课内完成补充习题。

六、加强作业管理，减轻学生负担

“减负增效”在作业上的体现并不是简单的少留作业。作业是“减负”的一方面，同时也是“增效”的重要手段之一。

1. 精心设计课后作业

要减负，就必须让孩子从成堆的作业中解放出来，就要求教师要精选习题，精心琢磨，作业要适量，难易度要适当。提高作业设计的含金量，加强针对性，体现灵活性，提倡“分层作业”、“自主作业”，设计“作业超市”或“作业套餐”，供学生选择。推行“计时”作业，要求教师在布置作业时，注明中等程度学生完成作业的时间，以此严格控制学生的作业量，提高学生完成书面作业的效率。

2. 有效指导课堂作业

为了真正地能反馈到学生掌握和应用知识的程度，同时为了真正地减负增效，教师可以尽量留一些课堂时间（一般 5～10 分钟）给学生用来完成作业。教师

同时巡视、察看学生当堂的作业情况，获得正确反馈并可及时纠正、指导学生错误的认识，学生也会最大限度的自己开动脑筋考虑问题，独立完成作业，真正做到“做有成效”。

3.用心批改反馈作业

教师的批改一定要做到及时，决不能拖拉，以获得及时信息进行评讲和纠正典型错误。学生是否掌握了所学知识，教师不能不知，根据反馈信息教师可及时调整课堂教学方法和手段，直到学生理解和掌握为止。存在问题多的个别学生可以进行个别辅导。若是普遍存在的问题可以在下一节课 5 分钟的复习时间里去重点澄清。

减负工作计划（6）

一、活动目的

为认真落实教育部门减轻学生课业负担精神，结合学校教学工作实际，以学生作业与课堂练习为突破口，在数学组开展“有效作业”研究活动。从“备课、上课、作业、辅导”的教学环节中，将“作业”作为一个具体问题加以研究。希望通过这项研究，实现这样的期望：减少重复、机械操练、死记硬背、东拼西凑的作业练习，改善作业效能；教师能围绕教学目标比较系统地掌握不同类型练习题的功效，并能开发一些有针对性、层次性的思维能力训练题。从而提高日常作业的效率，努力探索轻负担高质量的教学之路，为学生减负办实事。

二、活动目标

- 1、学校、家长、学生共同探讨并达成正确地课业观，形成积极的舆论导向。
- 2、认真研究达成教学目标的有效作业设计方法，提高教师设计作业的能力。
- 3、研究并努力解决一些造成无效、低效作业的问题。
- 4、推广一批经验丰富的教师进行作业管理与设计的先进经验介绍。

三、活动内容

1、开展“有效作业关爱成长”专题问卷、对话等调研活动

开展全校性的“有效作业关爱成长”调查问卷活动（家长、学生共同完成），从中选取各班有突出认识的家长代表与校长、教师、学生代表开展对话研讨活动，针对当前存在的一些问题提出当下可行的建设性意见，树立正确的作业观，形成积极的舆论导向。

2、开展学科年级组“作业规范”的研讨制定活动

分学科分年组根据学科和年段要求，对照课标和教材自下而上研讨制定作业设计、批改、订正、单元检测等实施要求和基本规范，并调整月常规检查作业的管理制度，促进教师和学生养成良好的意识和习惯，确保学困生的基本学习任务得以完成。

3、教师书面作业设计评比

按照低、中、高三个年段开展作业设计评比。

4、“有效作业”案例研讨活动

（1）征集“有效作业”研究案例

包括作业管理、作业设计、作业批改等内容，案例收集、选录。

（2）“有效作业”问题研讨活动

开展“有效作业”问题研讨交流活动，积累、推广一些好的经验。好的经验包括：好的作业设计、作业设计的分析及评价，作业设计中的问题及其原因分析、练习题的功能分析等。研讨活动分学科进行，聚焦问题，深入研究，形成便于操作、便于推广的经验，研究的成果同样以案例的形式呈现，并可参加区经验征集。

5、落实好学校对教师的作业布置、批阅、订正等环节的基本要求和管理制度。

减负工作计划（7）

“怎样优化作业设计，怎样提高教学效果”是减负增效面临的较为复杂的课题，既要减负又要增效，这是我们教师所期盼的境界。根据学校的减负要求，我做了一系列工作，争取在不降低教学质量的同时，尽量减轻学生的课业负担，让学生在轻松愉快的氛围中学到知识，具体操作如下：

一、取消早读。

根据教委规定，学校在8：00以前不得开展教学活动，于是我把早读取消了。但没有因为早读取消，而让学生到校无人管理，随意做事，而是让他们整理内务。如收拾书包、打扫教室卫生、做好课前准备、做好上早操的准备。

二、精心准备每一节课。

要想减轻学生课业负担，必须充分利用好课堂教学的每一分钟，让学生在课堂上就将所有需要掌握的知识掌握，只有这样才能在减轻学生课业负担的同时，不影响学生的学习成绩，即减负不减效。因此，便要求我们在每上一节课之前，做好充分的准备。为了做好这一切，我努力做到以下几点：

1、深入学习《小学语文新课程标准》。将课程标准理解透彻，明确学生应在这一学段达到什么目标，只有这样才能在教学时有的放矢。

2、吃透教材，精讲课文。在教学中，注重挖掘教材，并把教材内容读懂吃透。将整册书、每个单元、每篇课文的教学目标理解透彻，甚至课文中的插图也要明白其设计意图，在此基础上，针对每一节内容，合理分配教学时间，该合并的合并，该分解的分解，该讲的地方精讲，不该讲的地方不讲，把时间还给学生，让学生发现问题、解决问题。使“自主探索、合作交流”成为主要的学习方式。

3、精心创设问题情境，诱发学生思维的积极性。要激发学生学习语文的兴趣和求知欲，行之有效的方法是创设合适的问题情境。在创设问题时，衡量问题情境设计`标准有两个，即有利于激发学生思维的积极性，直接有利于教学目的。

三、优化作业设计。

1、设计想象型的作业。小学语文教材中有些课文有些不太引人注意的地方，如能细心深思，生发开去，也会收到意想不到的效果。学生在学完《燕子专列》这篇课文后，我设计了这样的作业：小贝蒂救助燕子的情景太感动了，我要把她当时救助燕子的情景将给爸爸妈妈听。布置这样的作业，可以使学生深化对课文的理解，学生通过用心想象和体会，不仅深化了对课文的理解，同时发展了思维能力、想象能力和表达能力。抓住课文的特点，进行语文优化作业的设计，既可以活跃学生的思维，又可以开拓学生的思维。

2、设计对比型的作业。学生在学了《一个小村庄的故事》和《路旁的橡树》后，我设计了这样的作业：同样是对待树，他们有什么不同呢？带来的结果又是如何的呢？通过对比，使学生深深地感悟到了保护树木，爱护环境的重要，增强了环保意识。

3、设计模仿型的作业。因为现行的小学语文教材，大都是名家名作，文质兼美，无论是语言还是构思，都有许多独到之处，可以让学生抓住课文中某些片段中概括性的词句，通过想象具体地加以描绘。如学完《翠鸟》一课以后，我让学生根据作者写翠鸟的方法，写自己喜欢的鸟。

4、设计层次型的作业。承认并尊重学生的个性差异，是学生发挥主体作用的前提。为了能最大限度地调动学生的主观能动性，减轻学生压力，我在设计和布置作业时，根据教材特点，尽量体现层次性，根据学生的不同差异，留一些可供选择，富有弹性的作业，让学生自主把握，使他们在原有的基础上都能有所发展。比如，对学困生的作业设计与布置，多以课本为主，以基础为主，适当拓展，使他们能“消化得了”，又能逐步提高；对优秀生，立足课本，着眼课外，延伸至社会，在生活中学习语文，着力进行拔高训练，使他们能“吃得饱”。从而使不同层次、不同水平的学生都能体会到成功的乐趣。如在学习《一个小村庄的故事》一课时，我根据教材特点设计了以下作业：（1）把这个故事讲给爸爸妈妈听；（2）找找自己周边有没有破坏树木的人或事；（3）设计一条环保标语。你可以自主选择，任选一个去练习。

总之，我力求在减轻学生课业负担的同时，保证教学质量，保证学生的学习成绩。

减负工作计划（8）

本学期，学校将认真贯彻教育局关于减轻中小学生学习过重负担工作的精神，切实转变教育观念，树立实施素质教育的思想，各科教师密切配合，齐抓共管、标本兼治。具体措施：

一、落实“减负”责任制。

实行减负工作责任制，把“减负”工作具体落实到实处。

通过与家长的联系反馈，听取家长、学生对“减负”工作的意见和建议，结合学校实际按规定进行整改。

二、严格管理，减轻学生负担。

严格控制学生课外作业量。二年级不留书面家庭作业，提倡布置活动性、实践性作业。本学期将举办活动性、实践性作业成果展示。

严格控制质量检测次数。每学期只进行一次期末考试。学生学业成绩评定实行等级制。

严格教辅资料的征订工作的管理，不征订教育局规定之外的教辅材料。严格执行课程计划。开齐规定课程，开足规定课时。

私自调课，如有特殊情况需向教导处请示说明。

严格控制学生作息時間。

三、强化要求，提高减负工作的执行力度。

1、深化课堂教学改革，改进教学方法，不断提高课堂的教学效率，努力实现四个突破：

（1）研究学生的学习心理活动和认知规律，启发、调动学生学习的内动力，在课堂吸收率上有新的突破；

（2）要在培养学生观察能力、思维能力、分析解决问题能力以及创造精神上新的突破；

(3) 广泛采用现代化教学手段，实现微机、录像、音响、常规实验等多媒体在各学科教学的系列化、常态化上有新的突破；

(4) 提高课堂效率要精讲精练，在指导学生改进学习方法，提高独立钻研能力上有新的突破。

加强学法指导，提高学生的学习效率。

一是强化学习习惯训练，

二是努力培养学生的合作学习能力，

三是各科要指导学生优化学法，用科学的方法提高学习效率，

四是指导学生科学用脑和合理使用时间，努力提高学生学习效率。

在每一堂课，把知识内容的“新授板块”和作业练习的“巩固板块”紧密结合，加快课堂教学节奏，保证学生在课堂中就有充分的巩固练习。这样，课后作业占用学生的时间就可以减少了。

2、布置作业要经过精挑细选

所设计习题做到五性，即典型性、层次性、针对性、综合性、多样性，体现少而精的原则，尤其要分层次布置。二是加强练习册、习题集管理。

3、加强作业负担监控。

在作业布置上体现“分层限时”，批改及时，无漏批错改，改写字迹工整，符号准确规范，作业量不超出规定。

四、营造健康向上的学习氛围

众所周知，学生学习的`努力程度与班级的整体氛围密切相关，好的学习风气会带领更多的学生自觉地融入到学习的活动中区。所以教师要鼓励学生努力学习，理直气壮的反对投机取巧耍小聪明的行为，通过表扬、奖励等措施宣传班级学习文化，给予那些自觉学习的学生以自豪感和荣誉感，鞭策那些不思进取、贪图安逸享乐的同学，让班级风气健康向上。

只要班级有意识的去营造积极向上的学习氛围，学生自觉学习的动力就会增强，学生的学习成绩也会逐步得到提高。比如，在班级里，可以提倡“课间看书”的活动，引导孩子珍惜时间，学会利用时间。

另外，也可以开展“回家作业早知道”的活动，提倡各任课老师早一些将回家作业布置出来，方便学生一有空就可以做，不一定等到回家再做。这样一来，学生就会更加积极主动地利用学校时间，学会珍惜时间，同时也减轻了他们回家的作业负担。

减负工作计划（9）

一、转变教学思想，提高自身素质

要减负增效，首先要在教学思想上转变过来。教师应千方百计地调动学生的积极性，让学生经历学习“过程”，使学生的思维活动过程达到完整。只有教学思想转变了，才能设计出先进的教学思路。所以，教师得不断学习充电，吸取先进的教学思想和手段，提高自身素质和教学能力。

二、加强学习，提高自身素质

语文教师必须树立终身学习的理念，只有不断学习、充电，才能提高自身素质。语文教师应把教学实践与教学研究，培训有机地融为一体，可促进教师持续发展，不断提升教师素质。我们教师要经常自问、自省，找出自己的优点、缺点和生长点，确定现实状况和未来发展目标；通过参加学校开展的听课评课，加强同事互助和合作，注重教师之间以及在课程实施教学活动中交流对话与沟通，共同分享经验和成功；教师每节课后写课后笔记，找出不足之处，不断总结和提高。

三、认真做好备课、上课环节

首先，备好课是优化课堂的基础。为了让“减负增效”真正落到实处，提高课堂效率，学校要加强集体备课的力度。语文组要经常就教学重难点的把握、教学方法的使用、教学环节的安排、课堂作业的布置等问题进行深入的交流和探讨，达成共识。集体备课这种方式便于集中教师们的集体智慧，也便于缺乏教学经验的新教师及早进入轨道，对提高课堂效率和减轻学生负担非常有帮助。讨论后明确制定教学目标时，一定要关注学生学情和教材特点，要单纯明确和务实，不说空话和大话。要正确透彻的理解每课的编排意图和例题与练习题的前后联系。课堂导入要直接明了，不绕圈子，杜绝花哨。这样才能落实课堂教学，真正做到“减负增效”。

四、作业设计新突破

作业既是教学过程中的一个常规环节，也是评价学生知识掌握、能力形成、情感体验的一种基本途径，更是洞察教学理念更新的窗口。小学语文作业应该成为培养和发展学生能力的一座桥梁，从而优化语文学习环境。根据教学经验审视学生的作业，作业就像教师为学生准备的饭菜，只有以人为本，用心制作，才能美味可口，营养均衡。学生“不吃”或者“多吃”，教师“不管”或者“硬塞”都是不科学的。那么，教师怎样为学生精心烹调既可口又有营养的作业餐点，既减轻学生的负担，又提高学习的效率呢？我认为，语文作业的改革，首先就得从作业设计入手，新课程实施中作业的设计应该具有针对性、层次性、趣味性、多样性、灵活性和开放性、创新性、互动性。

五、全面立足课堂，提高教学实效

小学语文课堂教学是实施“减负”、“增效”的主阵地。既要“减负”又要“增效”，唯一的办法就是提高课堂教育教学质量。要把“减负”真正落在实处，教师用心对待每一节课是减负增效的关键。

1、备课时应多思考，多研究，多探索。

教师对每一节的教学思路、教学目标、教学手段都要精心设计，备课时教师要反复地看教材和辅导材料，吃透教材。选择最能体现教学目标、重、难点、培养学生语文能力的篇或段教学，这样能赢得更多的课堂时间，我们就可以把那些需要反复强化训练的知识点、能力点安排在课堂教学中进行。如修辞方法的掌握，语法知识的练习，文章写法及人物形象的赏析等，都可以根据教材内容合理适量的穿插。这样就能从容地安排能展现语文魅力、激发语文兴趣的教学方式，让学

生在课堂上就做到语文的充分学习和训练 ,课外就不需要大量的时间来补救和补充了。

2、注重对学生学习方法的指导

教师要根据语文学科的特点，结合学生的学习实际和教学内容，有意识地对
学生进行学法指导，从而提高学习效率，实现知识传授和智力发展的辩证统一，
实现教师主导和学生主体的辩证统一。

3、了解学生的差异和特点

教师要充分了解每个学生，可以通过多接触、多谈心的方式弄清每个学生的
兴趣、接受能力、理解水平，然后才能“以学论教”和“因材施教”。教师要加
强课堂组织教学，组织双边活动来引起学生注意力，且做到动而不乱。上课要明
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。试想，
教师上得很认真，学生不积极参与，不认真听讲，有何效率可言？

4、设计分层作业：针对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，
学生可以根据自己的爱好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，
让中差生把完成老师的作业当成一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精
而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功
的喜悦，逐渐树立起学习的信心。课内作业，绝不拖堂。我们规定把补充习题作
为课堂作业本，但并不统一要求全做，教师可以根据班上的学情适当的进行增减，
可以减去一些机械的词语抄写，课文内容填充，增设一些综合性的探究作业和随
堂练笔等。严格规定每节课留有十分钟作业时间，确保绝大部分同学在课内完成
补充习题。

六、加强作业管理，减轻学生负担

“减负增效”在作业上的体现并不是简单的少留作业。作业是“减负”的一
方面，同时也是“增效”的重要手段之一。

1、精心设计课后作业

要减负，就必须让孩子从成堆的作业中解放出来，就要求教师要精选习题，精心琢磨，作业要适量，难易度要适当。提高作业设计的含金量，加强针对性，体现灵活性，提倡“分层作业”、“自主作业”，设计“作业超市”或“作业套餐”，供学生选择。推行“计时”作业，要求教师在布置作业时，注明中等程度学生完成作业的时间，以此严格控制学生的作业量，提高学生完成书面作业的效率。

2、有效指导课堂作业

为了真正地能反馈到学生掌握和应用知识的程度，同时为了真正地减负增效，教师可以尽量留一些课堂时间（一般 5～10 分钟）给学生用来完成作业。教师同时巡视、察看学生当堂的作业情况，获得正确反馈并可及时纠正、指导学生错误的认识，学生也会最大限度的自己开动脑筋考虑问题，独立完成作业，真正做到“做有成效”。

3、用心批改反馈作业

教师的批改一定要做到及时，决不能拖拉，以获得及时信息进行评讲和纠正典型错误。学生是否掌握了所学知识，教师不能不知，根据反馈信息教师可及时调整课堂教学方法和手段，直到学生理解和掌握为止。存在问题多的个别学生可以进行个别辅导；若是普遍存在的问题可以在下一节课 5 分钟的复习时间里去重点澄清。

减负工作计划（10）

为全面实施素质教育，减轻学生负担，扎实推进课程改革，结合上级教育部门下发的《关于切实减轻中小学生课业负担全面提高教育质量办法的通知》的文件，特制定我校减负增效工作计划：

一、指导思想：

以基础教育课程改革工作为中心，确立以人为本的理念，全面实施素质教育，进一步规范教育教学行为，全面推进素质教育，保护学生健康和谐发展，结合学校实际，实行科学减负，做到“减负不减责任，减负不减质量”。真正把学生过重的课业负担减下来，以保证学生的健康成长。

二、具体措拖：

（一）认真学习，转变观念，统一思想，提高认识

1、召开党政工领导会议，制定“减负”措施，积极部署“减负”工作。

2、召开全体教师会议，组织学习有关“减负”工作的文件，深入讨论，领会精神实质，在深刻理解“减负”深远意义的基础上，认真查实学生课业负担过重的现象，并立即予以纠正。让全体教职工充分认识到过重的课业负担，会对学生将来的发展造成严重的不良后果。

3、搞好减负的宣传工作，通过各种方式向社会和学生家长宣传“减负”的重要意义，取得社会和家长的理解、支持和监督，形成合力共同做好“减负”工作。

（二）健全机构与制度，落实“减负”责任

1、成立“减负”领导小组

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/286225134152010150>