

减轻中小学学生课业负担课题研究结题报告

第一篇：减轻中小学学生课业负担课题研究结题报告

《信息技术环境下减轻中小学学生课业负担过重的实验研究》 课题研究结题报告

一、课题提出：

1、基本情况：《信息技术环境下减轻中小学学生课业负担过重的实验研究》”课题于2014年4月提出申请，2014年9月经渭南市电化教育馆批准立项为一般课题，课题主持人为王会芳，具体实施人员包括赵光明、由小红、刘军锋、王小非。

2、提出背景：的目的是为解决学校实际困难，为其他农村学校的教学研究提供参考，随着农村规模办学工作的进程，作为农村基层学校，基本上面临着以下几个问题：一是招生困难，在校生整体知识水平低，自学能力差；二是师资搭配不合理，随着时间的推移，教学中的一些问题也日趋凸显出来：一是课堂教学有效时间少，教学重点不突出，教学效果不好；二是教学策略和教学方法选择不准确，教学效率低。而这些又与教学质量和升学率的教学愿望之间形成了一对十分尖锐的矛盾，为了保证教学质量和升学率，增加学生的课业量，就成了教师的唯一法宝，所以随着年级的不断提高，学生的学习负担也就日益加重，为此学生怨声载道，而且严重的影响了学生的身心健康，为了解决这一矛盾，我们提出了本课题的研究。

3、课题界定和国内外研究现状：所谓教学效率是指有效教学时间与实际教学时间之比比值，是指单位时间里课堂教学的效果，它不但是预期教学目标实现程度的综合反映而且是评价教学优劣的重要指标和整个教学过程运作状态是否良好的重要标志，我们认为学生课业负担过重的主要原因具体体现在课堂教学的无效性上，而解决这些问题的主要手段就是优化课堂教学，提高课堂教学效率，将学生的课业消弭于课堂教学，这是从根本上减轻学生的课业负担的有效途径。

苏联教育学家巴班斯基在上个世纪初期提出了教学过程最优化理论，他认为“最优的”是指一所学校、一个班级在具体条件制约下所

能取得的最大成果，也是指学生和教师在一定场合下所具有的全部可能性。最优化是相对一定条件而言的，在这些条件下是最优的，在另一些条件下未必是最优的。巴班斯基的最优化理论充分体现了辩证法的灵魂——对具体事物进行具体分析，经过几十年的教育研究，该理论得到了不断的完善，对我们的教学研究提供了较好的理论指导意义，2001 年郭思乐先生的《教育走向生本》一书出版，提出了“把为教师的好教而设计的教育转向为学生的好学而设计的教育”的教学改革观点，2002 年魏书生先生提出了“定向、自学、释疑、探究、互测、总结”的“盘锦课堂教学模式”，随后又有洋思中学的“先学后教，当堂训练”和杜郎口中学的“三三六”自主学习模式⁴，这些为我们课题研究奠定了理论基础和参与实践的机会。

二、研究目标：

- 1、学生课业负担形成原因
- 2、课堂教学现状
- 3、在课堂教学策略、教学方法方面进行探索，找到优化课堂教学结构，提高课堂教学效率，减轻学生课业负担的途径。

三、研究内容：

影响学生学习增加学生课业负担的因素分析，针对教学中存在的几个影响教学效率的问题，从教师教学出发，对症下药，具体问题具体对待，以学生为中心，以提高课堂教学效率为目的，打造高效课堂，减轻学生的课业负担。

- 1、关注知识与学习对象的备课策略。
- 2、具有校本特色的“生本”教学原则和方法。
- 3、有效的课堂教学评价策略

三、主要研究方法：

- 1 调研法：主要用于教学现状和课业负担现状的调查和分析。
- 2 文献法：通过查阅资料，了解课题研究的国内外研究的现状和取得的成绩；为课题研究寻找理论依据。
- 3 行动法：主要运用于课堂教学实践和学习考察两个方面。
- 4 经验法：运用于阶段性总结、研讨和经验总结几方面。
- 5 对比法：主要运用

于教学研究。

四、研究过程：

本课题整体谋划，采取了单项研究与归类整合相结合的研究方法，从现象到本质，层层推进，定期召开研讨会议，总结经验，修正错误，从而保证了课题研究的顺利进行。

第一阶段（2014 年 4 月到 2011 年 7 月）：期间完成了学生学习和教师教学现状的调查分析工作。此过程中调查学生 700 多人，三个年级，调查教师 69 名在校教师，在课题组进行认真总结的基础上，形成了两份调查报告。

第二阶段（2014 年 8 月到 2014 年 11 月）：主要进行了课堂教学的方法模式的探讨和课堂教学实践工作。主要经历了组织学习、考察和课堂教学实践及其总结交流研讨等研究活动。

第三阶段（2012 年 12 月——2015 年 2 月：在课堂教学实践的基础上，形成了一套具有校本特色的课堂教学模式。

第四阶段：2015.3——2013.5：

1、方法探讨与实施：通过课堂调查和学生问卷等形式对课堂教学模式进行修正，寻求最佳途径。

2、课堂教学有效性行为的评价方法（论文）第五阶段：（2015 年 6 月——2015 年 8 月）（1）、处理数据资料，整理研究成果。

（2）、召开有关专题研讨会，成果展示会。（3）、撰写课题研究报告。（4）、成果的整理和出版。如将研究过程中老师的有创新的、有价值的论文、课例、录像、等加以整理、推广。

（5）、结题鉴定。（6）、在本地区内推广成功的经验和做法。

五、研究成果

（一）、两个结论

1、科学的分析，是寻找根源的重要手段：课题研究之初，我们首先进行了一个分析，做了三份问卷调查，最后形成了两篇报告。调查内容包括学生和教师两个方面，在学生方面主要包括课外作业量、完成所需要的时间和完成的方法等 10 个问题；教师方面包括教师的教学方法、教学策略和教学评价等 20 个问题，通过对调查数据的分析，我

们得出了一下几个结论：第一学生的课外作业比较重，完成难度大，第二教师课堂教学效率低，具体体现针对性差，教学方法落后，评价机制不健全。而造成这些的主要原因有两个：一是我校教师流失比较严重，教师的综合素质明显下降；二是教师的教学思想比较落后，面对教育改革的发展，老教师墨守成规，年轻教师跟不上，中坚力量独木难支。

（二）、一个工程：

落实参研角色，提高参与研究的能力，是保证课题研究取得成效的必要条件古人说：工欲善其事，必先利其器，我们觉得要推动课堂教学改革必须从教师入手解决两个问题：一是教师从“教师本位”向“学生本位”转变难的问题，二是解决教学师资力量薄弱的问题。针对第一个问题一方面组织教师开展学习，其间课题组设计出台了“新竹计划”教师培养工程，落实三年，在新教师的提高方面取得了良好的成绩。一方面组织教师外出学习，进行实地教学观摩和对比反思。与此同时，在体现“学生主体地位”方面做工作，加强学习小组建设和培训工作，这样做的目的一是可以帮助学生树立学习“主人翁”的思想意识，二是可以教给他们参与学习的方法。“新竹计划”的落实，为提高教师课堂教学改革的能力奠定了基础，“学习小组”的培训和组织建设，为学生开展互助学习，提供了保障条件。

（三）、一个模式：具有校本特色的“三主四段”教学模式。

课题研究所取得的最主要成果是，学校推出了“三主四段”这样一个教学模式：这种模式参考了杜威的“在做中学”、“五步教学法”（第一步：教师给学生创设一个课题，情境必须与实际经验相联系，使学生产生要了解它的兴趣；第二步：给学生足够的资料，使学生进一步观察、分析，研究该课题的性质和问题所在；第三步：学生自己提出解决问题的设想，或暂提出一些尝试性的不同的解答方案；第四步：学生自己根据设想，进行推理，以求得解决问题的方案——进行实验验证，学生要根据明确的假设方案亲自动手去做，以检查全过程所达到的结果是否符合预期的目的。在做的过程中，自己发现这些设想、假设的真实性和有效性。五步教学法充分的体现了杜威“在做中

学”的教学论）和郭思乐教授的“先做后学，先学后教，以学定教”的“生本”教育理论，以提高课堂教学效率，减轻学生课业负担为目的，经过二年多的教学运用，具有一定的实践意义。

阐释如下：“三主”：即课堂教学活动中应该遵循的三个原则：以学习目标为主导的原则，以小组学习为主体的原则，以问题为主线的原则，在以往的研究中我们发现很多教学模式和方法重点关注的是教学方法和教学环节，而忽略了教师行为，而我们认为课堂教学改革必须从关注教师入手，我们确立这样三个原则分别指向了教学中必须要注意的三个问题，即教什么？教给谁？怎样教？

1、以学习目标为主导 总体要求：准确把握《课程标准》和教材说明的要求，准确把握学生的学习基础和能力： 第一，一定要明确，不能含糊其辞，不要把教师的教学目标和学生的学习目标相混淆。第二，一定要具体，具有可操作性。避免假大空，避免以偏概全，要具体到学生要通过什么手段学习什么学会什么，或者要解决什么问题。

第三，一定要体现梯度性和针对性，一般目标和重点目标要有区别。第四，要体现知识与能力，过程与方法，情感态度与价值观三个维度。表述要求：

①教学目标应尽量能描述得具体，具有可操作性和可评价性。②教学目标的描述应反映学习结果的类型和相应的学习水平。

③教学目标的描述要体现出较强的情感驱动力，使目标具有吸引力和认同感。

一般说来，一个规范、明确的行为目标的表述，要包含以下四个要素：行为主体（是学生，不是老师），行为动词（可测可评、具体明确），行为条件（为评价提供参照的依据），表现程度（达到的最低表现水准）

教学目标实例——朱自清《春》

知识性目标：了解作家作品，掌握生字新词。阅读有关参考资料，陈述朱自清简况及其主要作品.；会读会解 12 个词语，不少于 10 个。

理解性目标：理解情景描写的美感。在诵读课文的基础上，找出描写优美的语句，能简单的陈述其美妙之处。

综合性目标：掌握本文的情感脉络。在朗诵与默诵的基础上，依据课文的自然顺序列出作者抒发的感情，并进行概述。

运用性目标：把握情景交融和借景抒情特点。在确定文章感情脉络的基础上，找出你喜欢的富有感情的朗读出来，并说说你喜欢的理由。

活动性目标：体验与感受景物描写的和谐美，写一段描写景物的话表达一种心情。

2、以小组学习为主体。

含义：小组学习是合作学习的主要形式，它指两个或两个以上的学生或群体，为了达到共同的目的而在行动上相互配合的过程。综合来看，合作学习就是以合作学习小组为基本形式，系统利用教学中动态因素之间的互动，促进学生的学习，以团体的成绩为评价标准，共同达成教学目标的教学活动。

小组学习应体现以下几个方面的特点：①互动性——强调师生之间、生生之间的交流沟通，彼此关爱理解，共同分享、鉴赏等。②互助性——学习任务要包含不同层次的要求，有可能产生一定的分化或理解、掌握上的屏障，会自然地形成求助与助人的需求。

③协同性——学习任务是经过小组成员责任分工、角色轮换，发挥自己的优势与汲取别人的长处相结合，集思广益、取长补短、协作共事、齐心协力才能完成。

④辨析性——教学任务需要经过争辩、探讨、质疑，在独立思考的基础上交换意见，在相互磨合中坚持自己合理的想法，同时也吸收别人好的创意。

操作中的几个要求：

①成员组成要经过认真考虑，搭配合理，一般采用4人组或6人组，学生搭配上采用ABBC式或ACBBCA式。

②成员间有明确的组织和分工。③活动要适时，要用而不乱。

④活动内容的选择要有代表性，要有一定的研讨和交流的价值。

⑤展示和评价交互使用。

3、以问题为主线：

教学中要“遵循问题知识化，知识层次化”的设计原则，设计问题要考虑到学生的具体情况，分层设计。如已有的知识积累和学习能力等多方面因素，低起点，高要求，阶梯性，照顾全体，突出两头，知识问题化是分解作业，减轻学生课业负担的有效手段。

“四段”：按着教学的需要，我们按着常规的分类方法，把课堂教学分为四个阶段，或者四个环节，即：前置学习和预习导入；明确目标和学习的重难点；引导学习和研讨交流；课堂评价和学习反思。

1、前置学习和预习指导。过去我们的课堂教学，在知识学习面前师生并不平等。教师有备而教，学生却没有这方面的知识准备，而且还让学生发言，这样的课堂不平等。所以，学生也要有备而来。有备而来的学，才是生命的课堂、平等的课堂。因此，要从观念、策略的高度看“先学”。学习过程就是个循序渐进过程，要循序渐进，必须做好两件事预习和复习。

预习是学习准备。学习新课前教师可以预留一些常识性与研讨性相结合的学习任务，一般情况下我们把预习任务以问题的形式，通过学案在前一天分发给每一个学生，由学生通过自学或小组学习自主完成。

复习是为了做好知识的衔接。复习，可以通过学案进行设计，也可以在学习新知识前进行临时检测，方式有很多，需要灵活掌握，但是一定要避免随意性，要在教案中有所体现，设计的宗旨是温故知新。

2、明确学习目标和重难点。

目标是学习的纲领是课堂教学的指挥棒，目标一定要展示，方式和时机要灵活把握。在学案的设计中，目标与问题必须相统一。对目标的达成要体现具体的过程和方法，这个过程要体现在具体的、可操作的问题中，对于难点和重点更要有突破方法的设计。

3、引导学习和研讨交流。

这个环节是课堂教学的中心环节，是通过课堂上的生生互动和师生互动，是学习知识、掌握方法、培养能力的过程，也就是通过师生的具体活动完成教学任务，进行课堂达标的过程。

应该引起大家的注意几个问题 ①教材永远都是教学的第一蓝本，

教学要围绕教材展开，任何教学活动都要围绕教材的教学要求组织进行，那些偏离教材，放弃教材不用或者凌驾于教材之外的任何设想都是错误的。

②避免教师一言堂，要留出时间组织学生开展研讨学习，当然并不是不要教师讲，必要的讲解是需要的，如常识性的知识等。

③教师的引导要适时：如学生学习中遇到了难以解决的困难，学习偏离了目标，学习中不能透过表层做更深一步的挖掘等等。

④小组活动要有针对性：主要是针对学习中的重点和难点，确实需要通过合作才能解决的问题。

⑤展示不要流于形式，要有明确的目的和指向：展示的问题具有代表性，展示解决问题的过程、更主要的是展示错误，为强调重点、突破难点服务。

⑥评价和展示穿插进行，要起到激励作用。

4、课堂小结、评价和学习反思：一是对课堂学习内容的一次总结；二是达标情况回顾；三是归纳知识点，形成知识体系。

从形式上说可以分为教师小结和学生小结，更多的是师生共同小结，一般以口头叙述的形式进行。通过小结对课堂学习情况进行评价，引导学生对本课的学习情况进行必要的反思，同时教师自己也要有所反思。

七、存在问题和改进措施

任何事情在它的发展过程中都具有两面性，本课题在研究过程中，我们确实感受到了它给我校的课堂带来了无限的活力，学生学习、交流等多方面的能力也得到了空前培养，学生的课业负担也得到了空前的减轻。但在课题研究中我们也遇到的几个问题：

一是学生两极分化的现象依然存在。课堂教学改革为学生在时间和空间上广泛的参与教学活动，充分的展示自己搭建了一座平台，但是由于大部分农村学校学生都是经过城里学校筛选过的学生，他们具有起点低，基础薄弱，能力差，而且参差不齐的特点，在课堂教学中能够起带头作用的学生实在太少，所以小组学习及其展示、评价总是围绕在小组中几个人之内展开，如果全部兼顾教学任务又失去了必要

的保证，久而久之，差距将会越来越大。

为完善“提高教学效率，减轻学生课业负担”这个研究主题，我们正在研究完善两个方案：一是以减轻教师工作强度为出发点，完善教师业务考评制度；二是以继续减轻学生课业负担，减轻学困生学习压力为出发点结合“三主四段”教学模式开展分层教学和分层作业研究。

参考文献

1、《打造高效课堂的实践与思考》，作者张金凯，《现代教育科学（普教研究）》，2010 年第 2 期。

2、《优化课外作业质量 减轻学生课业负担》，作者姜丽华，《辽宁教育》2012 年第 17

3、《减轻学生课业负担,提高学生学业水平的方法与措施》，作者范禄燕，《基础教育论坛》2012 年

4、《如何减轻中小学学生课业负担》，作者于艳华，《现代教育教学导刊》，2011 年第 9 期。

5、《构建和谐高效课堂 减轻学生课业负担》，作者田荣。

第二篇：减轻学生课业负担结题报告

学生减负与提高教育教学质量的关系研究

结题报告

一、课题的提出：

（一）教育的背景

现代社会对人的发展、人的素质提出了更高的要求，也对现代教育提出了更高的要求。教育部下发《国家教育事业第十二个五年规划》提出，减轻中小学生学习负担，到 2015 年，基本实现中小学生学习全面减负的目标。事实上，邓小平同志就作出了“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的指示。这“三个面向”的指示，既反映了我国教育改革和发展的方向，也充分体现了我国社会主义建设新的历史时期的时代特征。在这“三个面向”中，“教育要面向现代化”是核心。它的内涵包括：首先，教育应为社会主义现代化建设服务，担负起提高国民素质、培养社会主义建设者和接班人的历史使命；同时，

现代化的灵魂就是高效益，即在相同的生产时间和生产投入的条件下能够得到最大限度的收益。

目前，改革课堂教学的呼声越来越高，“现代课堂教学”的研讨蓬勃开展，各地区都在探讨如何实施现代课堂教学、提高课堂教学效率的问题。但现代课堂教学并没有一个固定的模式，各个地区、各个学校自身的具体情况是不一样的，因此，研究出一套适应自己学校实际的评估方法，有利于促进学校现代课堂教学的开展。

（二）我校教学现状

由于种种原因，当前我校一些教师的课堂教学还不同程度地存在着教学思想陈旧、教法单

一、教学效率不高和学生负担过重的状况。有些教师仍然沿用传统的教学法，他们出于一种良好的主观愿望而废寝忘食地工作，教学上出现了“四多”的现象，即“讲得多、作业多、考试多、资料多”，而这是一种偏向于“背书”的教学法，机械的记忆和机械的训练，使学生成了学习的机器。师生们加班加点，取消了节假日，但教学效果并不理想，而且不利于充分调动学生学习的积极性，一些学生甚至变得沉闷、厌学，学生的综合素质不高。这样的课堂教学难以适应现代社会对教育的要求，也难以承担实施素质教育的重任。

（三）“优化课堂教学，减轻学生过重课业负担”的理论思考 首先，对学生过重课业负担应该如何界定。学生是应该有一定的课业负担的，学习其实也是一种劳动，要学到真正的科学文化知识，就要付出一定的时间和精力，这“一定”的时间和精力是应该的，也是必要的。

在当前社会就业压力十分巨大的情况下，升上一所好大学，将意味着毕业后能找到一个稳定的工作，学生的学习是与考试成绩、升学、就业等联系在一起的，因而在学生心中形成的沉重的心理负担。在这些负担的压迫下，学生只得压抑自己的天性，放下自己的爱好，成天捧着书本，学习、学习、再学习，我们培养出来的，也只是书呆子，背书工具。

论。他指出，要更完善地描述教学过程的“各组成部分”，提高教学效果的“措施体系”，在此基础上探讨“教学过程最优化”的方法；既能提高教学效率，又能防止过度消耗教师、学生的时间和精力。面对现代社会对教育的迫切要求，改革目前存在的陈旧的课堂教学，减轻学生过重课业负担，便成了亟待研究、解决的问题。

如果我们改变教学观念，在教学过程中认真研究大纲，认真研究教材，认真研究学生，优化课堂教学过程的各个环节，尽量提高课堂教学效率，把应在课堂上掌握的知识、应在课堂上解决的问题就在课堂上解决，精选作业和练习，这样就能够减轻学生过重的课业负担，让学生有更多的时间来提升自己各方面的技能和素质。

二、课题研究的目标与内容：

本课题研究的目标是，转变教师的传统教学观念，树立全面发展的质量观、以人为本的学生主体观、民主平等的师生观，克服我校课堂教学中存在的种种弊端，各学科探索优化课堂教学的系统方案，提高课堂教学的效益，达到减轻学生过重课业负担的目的。

具体内容：

- 1、通过调查研究，了解我校课堂教学的现状及成因；
- 2、通过理论学习，转变教师传统的课堂教学观念，树立现代课堂教学新观念；
- 3、在学校的指导下，各学科探索优化课堂教学的具体对策与方案；
- 4、构建优化课堂教学，减轻学生过重课业负担的评价体系。

三、课题含义及有关概念的界定：

优化课堂教学，是指教师根据学科特点及学生的具体情况，有目的地选定一种建立教学过程的优化方案，在保证在规定的时间内完成教学任务的前提下，尽量减少教师和学生的时间、精力的投入，并取得尽可能最大的效果。

具体含义有以下几点：

- 1、课堂教学应促进学生的全面发展，着眼于学生的知识获得、能力的形成、良好思想品德与健康身心的发展，形成完整的人的发展的

2、学生作为学习和自身发展的主体，其主体性和潜能应受到充分的尊重并给予展现。

3、学生之间、师生之间应是民主、平等的和谐的关系，课堂气氛既是紧张的、严肃的，又是生动的、活泼的，既有大量的信息交流，又有充分和情感交流。

4、课堂教学应体现教育教学过程的最优化。应以尽可能少的时间投入和师生尽可能少的精力消耗，让学生得到尽可能多的收获。

5、课堂教学的优化与教学手段的现代化关系密切，可根据教学目标、教学内容、学生特点和学校条件等选择运用适宜的教学方法，实现教学方法的优化。

6、应重视对学生的学学习指导，培养其科学的学习态度、方法和良好的学习习惯。

四、研究对象及研究方法

本课题研究的对象为我校七、八、九年级各班。将各班以前的学习情况和学习成绩作为参照，与实施优化课堂教学后的学习情况与学习成绩进行对比。所有文化课学科均参加本课题研究，以各学科教研组为基本单位组织实施。

五、研究方法

1、调查研究：通过调查了解我校各班教学现状及教师现状，并分析成因；通过调查对研究的进程和存在的问题及时了解并采取措施进行调控。

2、文献研究：对与本课题有关的资料、论文及有关理论进行研究。

3、实验研究：把所形成的优化课堂教学的方案投入实践，进行实验以检验其科学性和可行性。

4、经验总结：及时总结教学实践中的先进经验，并将其上升到理论高度。

六、减轻学生过重课业负担的对策思考

1、转变教师的传统教学观念，努力提高师德素质和能力素质。教师是课堂教学的实施者，认识水平和教学水平不高，教学

接原因。教师要树立正确的育人观和成才观，不以升学率作为成绩，不以分数作为指挥棒。如果教师死抱着传统的教学观念不变，那么优化课堂教学、减轻学生过重课业负担、促进学生全面发展、培养合格的劳动者就是一句空话。所以，我们的教师应加强理论学习，转变传统教学观念，思想跟上社会发展的步伐，树立现代课堂教学观念。

2、学校领导要为“减负”创造良好的环境。

学校领导评价教师的工作，不应仍按传统意义上的“好教师”的标准。传统意义上的好教师，就应象“老黄牛”一样，整天辛勤地工作，从来都没有闲着的时候。只要一有时间，他就会出现在教室里，出现在学生面前。早上他最早到校，晚上他最晚回家，回家后他仍然要备课、查阅资料、批改作业到深夜。这种对工作严谨认真的态度是可取的，但如果工作效率低下，只是靠时间和精力去“堆”，那么即使他在工作中取得一定的成绩，也是不值得提倡的。学校领导也应转变观念，大力宣传新型教师的形象，按工作方法和工作效率等多方面来全面地评价一个教师的工作。

3、教研要与教学相结合，综合推进素质教育。

教研员要走出办公室，走进学校，真正做到深入教学一线。通过课堂教学而不是通过理论说教来传输新课改的精髓。实行跟进式教学指导制度，参加学校的集体备课，组织互动式听评课，与骨干教师同台示范，进行案例研讨，由“权威”转变成教师成长的伙伴、建议者、引导者、促进者，与教师合作探究和建立平等对话关系。

4、以学生为本，优化课堂教学过程，提高课堂教学效率。切实减轻学生的课业负担，关键在于打造高效课堂，增效减负。要求教师认真研究学生和教材，认真进行教学设计，要把握

学生的知识、能力、思想、情感和学法等实际，根据大纲要求和教学内容，确定恰当的教学起点和标高，将教学诸要素有序、优化地安排，形成教学方案。重点是精心设计让学生主体性得到尊重、展现和发展的活动内容和活动方式。要改变“教师讲，学生听”的单一的课堂教学模式，推广“四步阶进”教学模式，由“预学”、“分享”、

样的学生活动，如阅读、讨论、练习、实验、表演等，增加学生交流互动、合作探究、实践体验的空间，把方法教给学生，尽量让学生独立观察、动脑思考、动手操作、动口表达。

5、运用多种教学方法，恰当地选用教学媒体。

教学方法的运用要服务于教学目标的达成，有利于学生主体作用的发挥，有利于培养学生良好的学习习惯，提高学习能力。我们教师应认真研究教学，坚持多法结合，优化组合。同时，为提高教学效率，教师要熟悉常用教学媒体的性能，熟练操作常用教学媒体，逐步掌握现代教育技术，积极使用现代媒体。当然，教学媒体的使用要恰当，讲求实效。

6、加强学法指导，提高学生学习效益。

教师不仅要教给学生知识，更要教给学生学习方法。教师不能仅满足于“反正该我讲的我已讲到了”，而应该及时了解学生学习的情况，针对学生学习中存在的问题，及时给予学习方法的指导，以便让学生尽可能少走甚至不走弯路，提高学习效益，增强学习的兴趣。

7、精心选择练习题，及时反馈评价。

通过研究我们发现，练习题量的多少并不是与学习成绩成正比的，如果学生内心反感，无论做多少练习题都是无用的。我们教师应该想到，学生是有很多知识需要学习的，并不只是你的这一门学科。实际上，我们教师多布置的作业中有许多都是机械重

复的，做多了学生就会失去兴趣，产生反感心理，反而影响他正常地掌握知识。突出表现在原来成绩好的失去积极性，学习中等的变差，学习差的更差：肥的拖瘦，瘦的拖死。所以，教师在布置练习题的时候事先一定认真考虑，精心选择，争取每一个知识点选择一两个有代表性的练习题，学生认真做，仔细体会。教师认真研究学生做的练习题，从中发现问题，并给予指导。切忌作业练习一大堆，学生为完成任务马马虎虎地做，教师收到作业后辛辛苦苦地改，作业发下后学生往书包里一丢，就万事大吉了。我感到有的学生字体潦草，甚至不如小学、甚至幼儿园时写的好，作业多，一味为了完成雪片般的卷

《优化课堂教学，减轻学生过重课业负担》

结题报告

李台镇中学 李明月

减轻学生课业负担的策略、途经、方法研究结题报告

单位：枣庄市第二十八中学

课题名称：《减轻学生课业负担的策略、途经、方法研究》 主持人:王家石

课题组成员：蔡成芳、王金云、周艳、王学勇、张宝

一、提出背景

初中学生课业负担过重，是长期以来困扰我国深入开展素质教育与完成新的课程改革的难题，一直是社会各界和广大群众十分关注的热点问题。近年来，各级政府、教育行政部门以及学校都采取了一系列相应措施，减轻学生过重的负担，但收效不大。学生负担过重的问题依然不同程度的普遍存在，有的地方还相当严重，已成为当前全面推进素质教育与深入开展中小学课程改革的最大障碍之一。因此，减轻中学生过重的心理负担、学习负担已刻不容缓，势在必行。减轻中学生过重负担，是全面贯彻国家的教育方针，大力推进素质教育，让中学学生健康成长的重要举措。

对于减负问题，近十几年来，我国教育行政部门一直高度重视，下发了大量的专门文件，做出具体规定。我国教育界专家也做了很多研究，并取得了一些初步的成果。但由于教育体制所限,特别是高考和中考制度与传统教育观念的原因，造成我国的中学生学习负担过重，精神压力过大，这个问题一直难以得到很好地解决，严重地损害了学生的身心健康。据最新一次的全国中小学生体质、健康状况抽样调查显示，城市初中生为 55.22%；农村初中男生为 35.5%，女生为 44.6%。对中学生健康状况的调查中发现：初中学生在视力、耐力、速度、力量、柔韧性等指标上已经出现下降趋势。中学生过重的课业负担与过重的心理压力，扼杀了学生学习的兴趣、积极性和主动性.根据我校的

实际情况和现有条件，我们确立的研究主要内容为：在当前新课程改革的背景下，从课堂教学模式的改进作为突破口，探索出减轻学生课业负担的具体措施。通过研究找到适合我校乃至我市初中学生的行之有效的减轻学生课业负担过重提高质量的办法。

二、课题研究的指导思想与原则(一)课题研究的指导思想

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中特别指出：“减轻中小小学生课业负担已成为推行素质教育中刻不容缓的问题，要切实认真加以解决。”省教育厅为了进一步规范学校办学行为，切实保护中小小学生健康成长，也制定了《关于减轻中小小学生过重课业负担的若干意见》，以上这些都为本课题的实施提供了强有力的指导思想。

(二) 课题研究的原则 1.减负增效聚焦课堂的原则

中小学在认真落实教育部门有关减负的各项规定的同时，应重点做到，“减负增效”，把减负重点聚焦在学校课堂上，引导教师，改革课堂教学结构，采用先进的教学方法，提高教学效率。2.实事求是的原则

实事求是和理论联系实际是对中小小学生的减负问题进行研究的重要原则。3.创新性原则

减负是一个老大难问题，此课题研究要遵循创新性原则，创造性地找到一个行之有效的解决办法。

三、课题研究的理论依据

(一) 依据国家有关文件

国家颁发的教育方针和《关于全面贯彻党的教育方针减轻中小小学生过重课业负担的若干意见》。

(二) 中小学课程改革理念与心理健康教育理论

当前，新一轮课程改革理论，是我们研究减负问题的最好的理论依据。另外，中小小学生心理健康问题不少，为了使小生能有一个健康的心理和拥有一颗阳光的心态，必须减轻小生学习负担，同时也实现了减负的目标。

(三) 马克思主义的全面发展学说

现代的基础教育，应遵循全面发展的学说，就是让中小学生身心得到充分的、自由的发展，德、智、体、美等都得到发展。中小学生的减负的目的之一就是让学生全面发展。

四、课题的研究目标

教育部明确提出了“减负”的主要任务：一是减轻初中学生过重的课业负担，二是减轻初中学生过重的心理压力。本课题研究的主要目标是在当前新课程改革背景下，探讨进一步减轻学生学业负担，从而减轻学生们的心理压力，力求在素质教育的高标准高要求的教育质量观和现代办学效益观的基础上，从教学模式、策略、方法、技术手段和评价方面，实现教学的优化，全面提高学生的整体素质和个性特长。本课题的重点是通过研究找到适合我省中小学生的行之有效的减轻学生课业负担过重的措施，从而真正达到减负提质的目标。

1.通过课题的研究，切实减轻学生过重的心理及课业负担。以人为本，提高课堂教学质量，全面深入推进素质教育与中小学课程改革。

2.通过课题的研究，找到一个让初中学生学业负担不过重，保证身心健康学习的途径，让中小学生健康而茁壮地成长。

3.通过课题的研究，丰富课堂教学理论，发展基础教育科学。

五、本课题研究与减负途径

本课题研究与减负途径主要有以下五大方面：

（一）采用“先学后教，当堂训练”教学模式，提高课堂教学效率

改革传统的课堂教学结构与方法。传统的课堂教学结构与方法的特点，是以教师为中心，死记硬背，大量的作业练习，满堂灌、注入式教学，要求受教育者按照书本和教育者的意图去理解所学习的知识，强调思维的求同性。学生是接受机与考试机器。这种教学结构与方法特点必然造成学生课业负担过重。改变传统课堂教学结构，提高课堂教学效率势在必行。江苏省泰兴市洋思中学经过二十年的探索实践已总结出“先学后教，当堂训练”的教学模式，走出了一条“洋思之路”成功的“洋思经验”值得我们借鉴、学习。我们应推广洋思中学的课堂教学结构改革成功经验，他们应用了“先学后教，当堂训练”课堂

教学结构与方法后，学生没有课后作业，学习轻松快乐，不存在课业负担过重的问题，而学生考试成绩年年平均 90 分以上，在中考时，70% 学生考上高中。科学施教，向课堂 40 分钟要质量，减负增效，提高课堂教学效率，从而调动起学生学习的积极性和主动性，使学生主动参与到教学活动中来，成为学习的主人。一个农村中学成了全国的名校。洋思中学成功的经验，为初中学生减轻课业负担，提供了非常好的范例。洋思经验给我们以思考，也带动了我们的行动。

（二）科学布置作业，采取“三化”（多样化、量化、典型化）策略

中学生之所以负担过重，是因为部分教师缺乏教育科研素养，导致“满堂灌”、“题海大战”、教学方法陈旧，课堂教学效率低，造成学生大量的时间与精力的浪费。譬如，一个生字写多少遍效果最佳？很少有老师研究。辽阳市教育科研所实验研究 75% 的学生一个字写 8 遍效果最佳，东港市某学校实验研究结果，一个字写 4 遍最佳。而很多教师一个字常常让学生写一页或两页，而沈阳市铁西某小学一名教师，一个字让学生写 3 千遍，不仅造成学生厌学，还造成一名学生自杀的状况。让学生掌握一个公式、一个定理，做多少道题最佳？它应有一个最佳量。教师掌握了这个量，既减轻学生的课业负担，又保证了学生的考试成绩的提高。我们在这方面做了深入地探索。科学布置作业，采取“三化”（多样化、量化、典型化）策略。

1、作业多样化：科学布置作业要因人而异，有针对性地分层布置。对学习后进生要布置一些基础题；对中等生布置一些综合题；对优秀的学生布置一些创造型题。

2、作业典型化：布置练习题要精选典型题。使之能够达到举一反三、触类旁通的作用。

3、作业科学量化：量化习题数量，针对学生实际布置一定数量的习题，使之能够在预定的时间内完成，每天的作业量不超过 1.5 小时。这样有利于学生全面发展，并有利于减负。

由于我们布置作业采取“三化”策略，使学生在较少的时间内能完成当天的学习任务，做到了今日事，今日毕的好习惯，这样充分减

轻了学生的课业负担，同时也充分体现了尊重学生主体，面向全体的办学思想。

（三）重视音、体、美课，让学生健心健身

学生负担过重是一个相对的问题。对于身心不健康的学生，一天学习 5 个小时，就感到负担过重，而身心健康的学生，一天学习 10 个小时，他们也感到，课业负担不重。所以，初中教育要重视提高学生的身心健康水平。提高学生身心健康水平，较有效的办法就是重视音、体、美课程与活动，通过开展音、体、美活动使学生身心愉悦，精神快乐。这也是减负行之有效的有效的手段。

（四）开展心理健康教育，借此减负

开展好中学心理健康教育，也是减负好的办法之一。因为，心理减压技术与考试焦虑调节方法都是减轻学生心理负担与压力的好办法。

（五）强化管理，加强检查监督

减轻中小学生的课业负担，教育行政部门要进一步强化管理，加强检查监督。加大对违规违纪问题的查处力度。对减负工作的监督检查，除学校建立完善的制约机制外，还要加强社会监控。

六、课题研究的方法

鉴于本课题研究内容多，跨度大，综合性强等特点，需要采用多种研究方法。主要有教育行动研究法与问卷调查法、文献研究法和经验总结法。

（一）、行动研究法

以减轻学生负担的问题为研究对象，通过发现问题、分析问题、拟定计划、实施研究方案、及时反思等方式展开，在研究中行动，在行动中研究。

（二）、文献研究法

从多学科多角度开展对信息资料的比较研究。根据国内外的研究动态，借鉴已有的研究成果和经验教训，找到减轻学生负担新的生长点，防止重复研究，少走和避免走弯路。

（三）、经验总结法

及时积累研究案例，反思课题研究中的做法、体会，总结筛选新

的经验、方法，根据相关的教育教学理论提炼课题成果，并经常开展经验交流活动。

（四）、调查研究法

采用问卷调查方式，根据课题设计相应的问卷，对全市十所中小學生进行抽样调查，主要调查学生负担过重的原因以便获得第一手资料，并采取相应的策略从而有针对性地开展研究

七、课题研究的对象、学科及学校

本课题研究的对象是城关中学全体师生。研究学科：语、数、外等学科。

八、本课题研究过程

（一）掌握减负内涵，统一认识，用理论指导实践

当前，学生的课业负担之所以越来越重，既有其深层次的社会原因，也有教育部门自身的直接原因。现行的招生考试制度以及严峻的就业形势是造成学生负担过重的大背景，教育部门名目繁多的竞赛活动和各种考试、课程教材的内容过深过难以及大量的机械重复性练习是造成学生课业负担过重的直接原因。在这种情况下，初中学生受到了来自学校、家庭、社会等各方面的压力，生理上和精神上的负担越来越重。因此减轻中小學生过重的课业负担是非常必要的。教育工作者必须首先正确认识“减负”的真正内涵。“减负”是一种手段，而不是目的。若认为“减负”就是缩短学生学习时间，减少作业量或不让学生做作业，禁止举办补习班、辅导班，取消各种考试或大书包换小书包等，这些所谓的“减负”，显然过于简单、肤浅、片面。实际上“减负”是一场深刻的社会革命，是一场具有持久性的教育革命。只有全面、深刻地理解其精神实质，认真研究本地本校的实际，研究不同学科、不同学生的情况，制定全面贯彻教育方针，全面提高教育质量，全面深入推进素质教育与课程改革，改革落后的中小学课堂教学结构，改变传统的教育理念，才是真正的“减负”。如果过重的负担不减，素质教育就无法落到实处，也无法培养出具有创新意识和创新能力的人才。因此我们课题组成员经过认真的思考，并查找了相关的文献资料后达成共识。

学生学习负担与压力是一把双刃箭，学生没有压力，就没有奋斗精神，就不能努力学习。有压力，才能有智慧的清泉之水喷射而出。如果压力过大，就会伤害学生的身心健康。所以，学生的学习负担，既不能没有，也不能过大。

为了确保课题的有效实施，我们课题组为此专门召开了课题的开题报告会，2007 年 11 月 26 日我们课题组全体成员在学校阶梯教室召开了开题会，真正将课题研究落在实处，课题组成员针对方案中提出的“减负提质的策略、方法、措施”大家展开了热烈的讨论，最后统一了思想和认识，同时在开题会上，对课题组成员进行了明确的分工，对每一研究阶段的内容和目标进行设计，对研究阶段进行了科学划分，使参与人员明确了每一研究阶段要达成的目标及研究的主攻方向。最后，课题主持人针对会上大家所提出的合理化建议，确定了本课题研究应以课堂教学为突破口，采用“先学后教，当堂训练”的洋思教学模式；以布置习题“三化”为抓手等五种途径，宣告本课题研究正式开始。同时，参与课题研究的人员根据开题会上的布置

（二）进行问卷调查，了解学生负担现状

2008 年 3 月中旬，我们课题组全体成员经过认真的思考，精心编制了一份调查问卷，并在全校范围内对仅 2000 名师生进行了随机问卷调查，通过严格把关，去掉无效问卷后，对余下的有效问卷进行了数据分析。本次问卷调查的主要内容是：①学生在日常学习中，每天完成教师布置的课外作业时间量，每天的睡眠时间量，能参加的课外活动场所和活动时间量等；②与学生直接相关的“减负意见”规定学校执行情况，如周课时总量、学校加课、学校为学生代购习题练习册、占用学生休息时间集体补课等；③与学生课业负担有关的若干问题，如初中入学是否考试、测试或面试，是否参加有偿家教等。

1、学生每天完成学校布置的课外作业时间量及睡眠时间量等情况

统计显示，本学期以来，相当一部分学生的回家作业时间，控制在一个半小时之内。（1）关于学生完成学校布置的课外作业所需时间的情况

统计显示，学生全体调查对象每天完成学校布置的课外作业时间，

50% 左右在一小时之内，30% 左右在一个半小时之内，20% 左右在二个小时及更多时间。初三年级超过 12% 的学生作业时间，在三个小时左右。（2）关于学生平时睡眠时间的情况

学生每天睡眠时间长短，在当前是衡量学生课业负担的重要指标。统计显示，近 10% 的学生，每天睡眠时间不到 7 个小时；约 70% 的学生睡眠时间在 8—9 小时；20% 的学生，每天能有 10 个小时的睡眠。近 30% 家长说，孩子每天睡眠时间不到 8 个小时；21.66% 家长说有 8 小时左右；13.88% 的家长说有 10 个小时。

（3）关于学生课后自由活动场所、时间与音体美课的情况

学生课后能有比较充分的自由活动场所和时间，是中學生“减负”的重要手段，丰富学生课外生活的一项重要内容。统计显示，学生认为课后自由活动场所“很多”和“比较多”的，有 48%；认为课后自由活动时间，一个小时以内是 38%，一个半小时以内的是 23.89%。

2、学校执行“减负意见”有关规定情况（1）关于占用学生休息时间补课的情况

“减负意见”规定，不得占用学生休息时间组织集体补课。我校没有组织集体补课。（2）关于随意增加课时的情况

“减负意见”规定不得随意增减课程门类、难度和课时。统计显示，我校没有此种情况。（3）关于学校为学生订购习题集、练习册的情况

“减负意见”规定，学校不得组织、推荐学生购买习题集、练习册等应试材料。我校也没有此类情况。（4）中小學的课业负担是递增的

数千份问卷统计结果发现：初中一年级有 37% 学生感到学习累，压力大；初三有 54% 的学生感到压力太大，有厌学的倾向。

（5）课堂教学结构与布置作业方法陈旧落后

虽然中小学课程改革进行了多年，但是多数中学教师依然使用着陈旧的课堂教学结构，布置作业没有因人而异，针对性不强，没有因材施教，造成学习负担过重与厌学。“减负”问卷调查前后对比

1、学生在日常学习中，每天完成教师布置的课外作业时间量及睡

眠时间量，参加课外活动场所和活动时间量。研究前测

对象

内容

完成作业 时间睡眠时间课外活动 时间

七年级 90 分钟 8小时 1小时 八年级 150 分钟 7-8 小时 30 分钟
九年级 220 分钟 7小时没时间 研究后测

对象 内容

完成作业 时间睡眠时间课外活动 时间

七年级 90 分钟 9小时 1小时 八年级 120 分钟 8-9 小时 1小时 九
年级 150 —200 分钟 8小时 1小时

经过统计对比显示，七年级前后变化不大，八年级和九年级的学生在睡眠时间和课外活动时间上有所增加，有效的休息和娱乐提高了学生的生活质量。

2、关于艺术学科的开课情况及学生的反应

社会需要和谐，校园也需要和谐。在新课程下的课堂教学更需要和谐。营造“和谐课堂”的艺术学科教研氛围是“减负”课题中不可缺少的内容，为此我们课题组对参与研究的年级、班级研究前的统一要求，并做了抽样调查，结果显示为：对象 内容 是否开体音美课喜欢音乐 喜欢 美术 喜欢

体育课后感觉 情绪饱满

初中开足开齐 90% 80% 90% 通过开足开齐艺术学科，增强了学生的体质，开发了学生的思维，启迪了心智，提高了审美素养。满足了学生的心理需求，激发了对学校的热爱，对其他学科起到了正迁移的作用，变苦学为乐学，真正起到了减负的功效。

3、关于“减负意见”的落实情况

问卷显示，学生无校内补课现象，也无加课时现象。

（三）进行课堂教学结构改革，向 40 分钟要质量

提高课堂效率是“减负”的重要途径。作好充分的课前备课：没有预设的课堂是放任的，必然也是低效的。要构建高效的课堂，充分的课前准备就显得非常重要了。新课标针对学生不同年龄段的身心特

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/406203003020010221>