摘　要

2021 年，随着《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》的发布，全国开启了义务教育改革的新趋势。然而，学生的减负给教师带来了新的挑战，增加了教师的工作负担，这是一个需要引起社会和学界关注并解决的问题，关乎着教师队伍的建设和教育事业的发展。

本研究以 Z 省 W 县的小学教师为调查对象，运用问卷调查法、访谈法等研究方法，对该县小学教师的基本情况、工作时间分配状况、工作负担主观感受状况等方面进行调查了解，分析存在的问题并探讨改善策略。

本调查共计发放问卷 287 份，主要采用 SPSS26.0 和 EXCEL 等统计工具进行问卷数据的整理分析，并结合访谈结果对 W 县小学教师的基本情况、各变量间的差异情况、工作负担主观感受情况等进行分析。调查表明，W 县小学教师普遍存在工作负担过重的现象。具体表现在以下几点：工作时间长，生活与职业发展受到阻碍；信息交流耗时多，教师和家长交流两极分化；工作庞杂，非教学工作多且强度大；学校评价考核缺乏变通，过于机械化等问题。在此基础上，从教师、家长、学校、社会四个方面对 W 县小学教师工作负担过重的原因进行分析，归纳出：教师角色定位偏差，专业能力欠缺；家长轻视家庭教育，对教师期待高；学校教学管理形式化，人文关怀不足；社会对教师存在刻板印象等原因。根据以上原因分析，提出了改善建议：第一，教师要明确自身定位，不断完善自己。第二，家长应当树立正确的教育观。第三，学校需要在教学管理过程中融入人文关怀。第四，社会期望的形成需要多方共同的努力。

关键词：“双减”政策；县域小学教师；教师工作负担；教师减负

Abstract

With the release of the Opinions on Further Reducing the Burden of Homework and Off-Campus Training for Students in Compulsory Education in 2021, a new trend in compulsory education reform was initiated nationwide. However, the reduction of students' burden has brought new challenges to teachers increasing their workload, which is a problem that needs to be concerned and solved by society and academia and concerns the construction of the teaching force and the development of education.

In this study, elementary school teachers in W County of Z Province were used as the target population, and research methods such as questionnaires and interviews were used to investigate and understand the basic situation of elementary school teachers in the county, the status of work time allocation, and the status of subjective feelings about workload, analyze the problems and explore improvement strategies.

A total of 287 questionnaires were distributed in this survey. Statistical tools such as SPSS26.0 and EXCEL were mainly used to organize and analyze the questionnaire data, and the results of interviews were combined to analyze the basic situation of elementary school teachers in County W, the differences among variables, and the subjective feeling of workload. The survey showed that elementary school teachers in County W were generally overburdened with work. This is manifested in the following points: long working hours, life and career development hindered; time-consuming information exchange, polarized teacher-parent communication; ponderous work, many non-teaching tasks, and high intensity; lack of variation in school evaluation and assessment, too mechanical and other problems. On this basis, the reasons for the excessive workload of elementary school teachers in County W were analyzed from four aspects: teacher's deviated roles and lack of professional competence; parents despise family education and have high expectations of teachers; schools' formalized teaching management and insufficient humanistic care; and society's stereotypical impression of teachers. Based on the analysis of the above reasons, suggestions for improvement were made: first, teachers should clarify their positioning and continuously improve themselves. Secondly, parents should establish a correct view of

education. Third, schools need to integrate humanistic care into the teaching management process. Fourth, the formation of social expectations requires the joint efforts of many parties.

Key words: "Double reduction" policy; County primary school teachers; Teachers' workload; Reducing teachers' burden

目　录

摘　要 ..... **I**
Abstract ..... **II**
目　录 ..... **IV**
1　绪　论 **1**
1.1 选题缘由 1
1.1.1 “双减”政策的出台给小学教师带来了新的机遇与挑战 1
1.1.2 创造良好的教育环境需要关注教师发展 1
1.1.3 促进 W 县小学教师专业发展的需求 2
1.1.4 个人兴趣所在 2
1.2 研究目的与意义 2
1.2.1 研究目的 2
1.2.2 研究意义 3
1.3 国内外相关文献研究现状 4
1.3.1 国内相关文献综述 4
1.3.2 国外相关文献综述 11
1.3.3 国内外相关研究述评 18
1.4 教师工作负担的相关概念界定 19
1.4.1 工作负担 19
1.4.2 教师工作负担 19
1.4.3 县域小学教师 20
1.4.4 “双减”政策 20
1.5 研究的理论基础 21
1.5.1 ERG 理论 21
1.5.2 人本管理理论 21
1.5.3 教师发展理论 22
1.6 研究思路与方法 22
1.6.1 研究思路 22
1.6.2 研究方法 24

2 “双减”背景下 W 县小学教师工作负担现状调查 26
2.1 调查设计.....26
2.1.1 调查目的与调查对象.....26
2.1.2 调查问卷的编制与分析工具.....27
2.1.3 问卷的信度与效度分析.....29
2.1.4 问卷调查步骤.....31
2.1.5 访谈设计与实施.....31
2.2 调查结果与分析.....33
2.2.1 W 县小学教师工作负担的描述性分析.....33
2.2.2 W 县小学教师工作负担的差异性分析.....51
2.2.3 W 县小学教师工作负担调查现状的概括与分析.....57
3 “双减”背景下 W 县小学教师工作负担过重的表现及原因分析 59
3.1 “双减”背景下 W 县小学教师工作负担过重的表现 59
3.1.1 工作时间长，生活与职业发展受到阻碍.....59
3.1.2 信息交流耗时多，教师和家长交流两极分化.....61
3.1.3 工作庞杂，非教学工作多且强度大.....62
3.1.4 学校评价考核缺变通，过于机械化.....64
3.2 “双减”背景下 W 县小学教师工作负担过重的原因分析 65
3.2.1 教师角色定位偏差，专业能力欠缺.....65
3.2.2 家长轻视家庭教育，对教师期待高.....67
3.2.3 学校教学管理形式化，人文关怀不足.....68
3.2.4 社会对教师存在刻板印象.....69
4 “双减”背景下改善 W 县小学教师工作负担过重的策略探讨 70
4.1 教师要明确自身定位，不断完善自己.....70
4.1.1 正确认知自己的角色.....70
4.1.2 进行科学的时间管理.....71
4.1.3 终身学习促进自身专业发展.....71
4.1.4 学会对自身压力进行调节.....72
4.2 家长应当树立正确的教育观.....72
4.2.1 要正确看待家校关系.....72
4.2.2 要适度与教师进行联系.....73
4.3 学校需要在教学管理过程中融入人文关怀.....73
4.3.1 促进教学管理走向人性化.....73

4.3.2 敢于拒绝上级安排的形式任务.....74
4.4 社会期望的正确形成需要多方共同努力.....74
4.4.1 理解教师工作，树立正确的社会期望.....74
4.4.2 促进家、校、社三方共同努力，加强教育合力.....75
结　语.....76
参考文献.....77
附　录.....86
致　谢.....95
在读期间公开发表论文（著）及科研情况.....96

1 绪 论

1.1 选题缘由

1.1.1 “双减”政策的出台给小学教师带来了新的机遇与挑战

2019年随着中央发文通知《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》，各地各部门纷纷响应号召出台教师减负清单，落实教师减负工作。这些措施不仅在一定程度上减轻了教师的非教学任务，而且还提升了教师的社会地位，为教师安心从教创设了良好的环境。2021年，《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称“双减”）开启了义务教育改革新趋势，其中就教育教学、课程作业设计和课后服务等方面提出了新的要求，这是对教师的新挑战。同时，“双减”政策的要求中也对教师的经费补贴、编制及管理等问题进行了说明。以上有关政策的颁布，都显示出国家对于教师队伍的关注度提升了。通过这些意见的贯彻和落实都将为我国建设一支高水平、高质量的教师队伍提供动力，为我国教育事业更好的发展提供保障。

1.1.2 创造良好的教育环境需要关注教师发展

良好的学校教育环境将更有利于学生接受教育，而教师在引领学生全面发展中有重要作用。因此，创造良好的教育环境不仅要注重课程的开发还需要关注教师队伍的建设。教师的教育教学过程具有再创造性，不同心态的老师在讲授同样的教学内容时所运用到的教学智慧，表达出的情感态度是不同的，这也会对学生造成潜移默化的影响。所以，在促进教师专业发展的过程中，不仅要关注教师专业技能的发展，还需要关注教师的生存状态、生活质量等。关注教师的工作负担状况将有利于优化教师工作安排，改善教师生存状态，推动教师发展，进而让学生获得更高质量的教育。

1.1.3 促进 W 县小学教师专业发展的需求

Z 省 W 县靠山面海，经济和交通较为发达，但是在教育方面表现平平。“双减”在为学生减负的同时并不降低对学生的标准。减负旨在通过减少学生机械化的作业和超额作业来撬动学生更有效的学习，提高学习质量。这意味着教师一方面要把握课堂教学使学生能更加充分的掌握知识并学会使用；另一方面，教师要对课堂作业和课后作业进行改良和设计，帮助学生能够在有限的练习中熟悉并灵活运用知识。同时，为了使得学生能够在期末考试中取得优秀成绩和使自身考评理想，教师也需要适应新的教育改革，提升自己的专业能力。因此，本文期望通过调查了解 W 县小学教师的工作负担现状，有层次和有针对性探索当前 W 县小学教师存在的问题，据此探讨“双减”背景下 W 县小学教师工作负担现状的改善建议，为 W 县小学教师队伍更好建设提供依据。这不仅有助于该县小学教师现有问题的解决，也对周边县小学教师工作负担的改善有借鉴意义。

1.1.4 个人兴趣所在

本人出生成长于 Z 省 W 县，且本科就读于小学教育专业，有许多同学目前是小学老师。通过交流，本人了解到许多关于“双减”背景下小学教师工作负担的信息，这些资料引起了本人的兴趣，同时也为将来开展问卷调查和访谈打下基础。通过对 W 县小学教师的现状调查，分析小学教师目前存在的问题，并从中找寻解决方法，以促进该县小学教师更好发展，为 W 县教育事业作出贡献。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

本研究主要以 Z 省 W 县小学教师为研究对象，针对其工作负担开展实证研究。通过调查问卷和访谈收集相关数据，并利用软件对收集到的数据进行统计处

理与分析，进而总结出“双减”背景下 Z 省 W 县小学教师的工作负担现状并分析原因，最后针对问题对能够改善该地小学教师工作负担的策略进行探讨。

1.2.2 研究意义

1.2.2.1 科学意义

（1）丰富小学教师发展研究的内容

通过文献分析发现，对于小学教师的工作负担相关研究较缺乏。本文主要对小学教师的工作负担现状进行研究，不仅关注教师专业成长发展，也关注教师自身需求，有利于丰富教师发展研究的内容。

（2）拓宽“双减”政策的研究视角

进一步研讨“双减”政策对小学教师的影响，有助于丰富“双减”政策的研究视角，为“双减”政策的有效实施和完善提供新的思路，并对小学教师的队伍建设以及专业发展等提供一些参考意见。

1.2.2.2 实践意义

（1）有利于“双减”政策更好地落实

在当前“双减”背景下，对小学教师工作负担进行研究，从现实出发探讨策略，比较贴合当前实际，具备有效性和可操作性，可以为完善“双减”政策和落实教师减负提供实践方面的参考。

（2）有利于小学教师工作负担的改善

通过调查，研究总结当前小学教师工作负担过重的主要表现，有助于小学教师、学校及上级部门引起重视，及时采取应对措施，有助于问题解决。

（3）为有志从事小学教育者提供参考

通过展现当前小学教师群体的工作负担现状，在一定程度上为将来想从事本职业的人提供了一些参考。

1.3 国内外相关文献研究现状

1.3.1 国内相关文献综述

1.3.1.1 “双减”背景下的相关研究

2021 年 7 月中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称《意见》），该《意见》加大了对义务教育阶段的学生减轻作业负担和减轻校外培训负担的改革力度，“双减”的称呼就此产生。笔者用中国知网（CNKI）作为中文文献检索工具，以“双减”为主题，搜到文献数量为 1344 篇，以“双减教师”为主题进行检索，结果为 71 篇，以“双减教师工作负担”为主题进行检索，结果仅为 9 篇。通过数据初步可以发现“双减”政策是目前学者关注的热点之一，但是对于“双减”背景下教师工作负担状况仍有待进一步探索。因此，笔者通过对中国知网以及学校图书馆中的相关资料进行阅读整理，对“双减”背景下有关教师的研究资料进行了下列文献综述。总体来说，国内关于“双减”背景下对教师的研究，主要归为政策理论方面和实践研究方面。

（1）从“双减”理论出发对教师的相关研究

国内一些学者从“双减”政策对教师的要求加以理论分析。曾新，张钰迪就“双减”背景下教师轮岗政策存在的主要问题进行探讨，发现存在经济保障欠缺、教师轮岗影响积极性、教师缺少发声机会等现象，通过借鉴日韩两国开展教师轮岗经验，为我国教师轮岗政策从经济投入、遴选方式、轮岗培训渠道等方面提出意见。[①]余亚，李威以国家教育战略的大布局和基础教育质量观变革为基础，探讨了“双减”背景下中小学教师存在的负担，认为存在角色期待高，教师自我生存和发展被忽视等现象，并基于此提出了要促进教师实现教育理念与行动相统一，重视教师的自主发展和劳动创造。[②]艾巧珍和李廷洲指出“双减”政策对于教师来说

① 曾新,张钰迪.“双减”格局下的教师轮岗政策:问题及应对策略[J].教师教育论坛,2021,(12):12-16.

② 余亚,李威.“双减”背景下中小学教师减负提质的阻滞因素与改善策略[J].教师教育论坛,2021,(12):8-11.

既是挑战也是重要机遇。一方面，课堂教学质量提升对教师教学能力提出了更高的要求，同时工作时间延长加剧教师工作和生活间的矛盾；另一方面，教师社会地位可能在此背景下得到提高，并且教师经济待遇可能有所改善。[①]于川和杨丽乐针对“双减”政策下教师工作负担风险进行分析，一方面，来自外部的责任变多，轮岗制度也加大了教师工作的不稳定性；另一方面，培训机构教师再就业也加大了教师的竞争压力，这些都加剧了教师工作负担，应当借助学校、家庭和社会三方面的合力化解。[②]王立群就教师课堂测评素养重构进行思考，对教师提出新的要求。他认为“双减”背景下，教师要适度布置作业，不应当超前或者超标进行测评。同时，测评还应当重视后效以防打击学生自信心。[③]周洪宇，齐彦磊针对“双减”政策更好地落实提出：要健全教师管理制度，推动区域和城乡之间的教师交流，优化教师资源配置。同时，教师待遇也应该依法得到保障使教师能够安心从教。[④]杨小微，文琰通过文献整理，首先从政策评论、实践效用和归类分析等维度进行现状描述，其次点明当前政策实施的难点和薄弱点，最后展望了“双减”未来走向。文中指出当前“双减”背景下对教师负担问题关注度不足，容易引起教师职业倦怠，从而不利于教学任务的顺利开展。[⑤]杨兆山等认为“双减”政策有利于基础教育回归正确轨道，解决好教师的需求有利于“双减”政策落实。就社会而言，尊师重教的优良传统应当被弘扬，使老师更有使命感和责任感。同时要警惕个别负面的教育事件挑拨家长与教师间的矛盾，增加教师人际交流时的压力。就相关部门和学校而言，为教师减少非教学任务将有利于建立良好的教育生态地。[⑥]

① 马开剑,王光明,方芳,张冉,艾巧珍,李廷洲.“双减”政策下的教育理念与教育生态变革(笔谈)[J].天津师范大学学报(社会科学版),2021,(06):1-14.

② 于川,杨丽乐.“双减”政策背景下教师工作负担的风险分析及其化解[J].当代教育论坛,2022,(01):87-96.

③ 王立群.“双减”政策背景下教师课堂测评素养重构的思考[J].中国考试,2021,(11):66-72.

④ 周洪宇,齐彦磊.“双减”政策落地：焦点、难点与建议[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022,(01):69-78.

⑤ 杨小微,文琰.“双减”政策实施研究的现状、难点及未来之着力点[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022,(04):25-38+2.

⑥ 杨兆山,陈煌.“双减”引发的对基础教育的几点思考[J].四川师范大学学报(社会科学版),2021,(06):35-41.

（2）从“双减”背景下的教育实践出发对教师的相关研究

李会林等人指出“双减”政策要顺利实施离不开全面提升教师队伍素质。他们从实际出发，围绕新背景下如何建设教师队伍，教师教学能力提升等发表自己的见解，并表示要进一步缓解教师压力使教师有精力做好教学。[①]赵红光等以班级课后服务实践为例，指出当前工作时间的延长给老师增加了一定的压力。但是通过学校与多渠道合作提升课后服务水平后，可以使教师愿意付出也愿意担当。[②]付卫东和郭三伟分析了“双减”政策前后中小学课后服务的变化，并总结了当前中小学课后服务应该完善的要点。为了加强课后服务师资队伍建设应当保障教师权益，对课后服务教师给予经济补贴或者奖励评优等方面的权益。同时，为了减轻参与课后服务教师的负担可以灵活安排教师任务，适当规划教师上下班时间以及运用信息技术手段等。[③]宁本涛，杨柳就“双减”政策下中小学生作业减负现状开展调查研究，发现对于教师而言，作业设计难度加剧，但是在考核目标不变的情况下升学焦虑愈加突出。因此，对于有专家指导进行作业设计培训的需求也相应增加了。[④]黄晓玲从课后服务的课程化实施角度入手，指出课后服务增加了教师的工作量，同时也带来教师备课、教研等时间减少的问题。此外，许多在校教师也无法满足学生多样化的需求，增加了课后服务开展对教师的压力。因此聘请专业师资，推进智能化、信息化课程，对课后服务的可持续发展具有重要作用。[⑤]

1.3.1.2 国内对小学教师工作负担的相关研究

通过中国知网（CNKI）作为中文文献检索工具，以“教师工作负担”为主题共检索到 198 篇相关文献资料，以“小学教师工作负担”为主题共计得到 80 篇相关资料。通过对相关文献进行阅读整理，笔者将文献大致归为五个方面：教师

① 李会林,杨保健,王国利,黄小国,王家和,杨迎军,孔冬青,李雁兵,赵忠红.“双减”背景下，如何提升教师专业素养[J].河南教育(教师教育),2021,(12):11-13.
② 赵红光,聂倩.“双减”背景下学校课后服务质量的问题、原因及策略——以重庆市大足区双路小学班级课后服务实践为例[J].教育科学论坛,2022,(05):12-15.
③ 付卫东,郭三伟.“双减”格局下的中小学课后服务：主要形势与重点任务[J].河北师范大学学报(教育科学版),2022,(01):68-76.
④ 宁本涛,杨柳.中小学生“作业减负”政策实施成效及协同机制分析——基于全国30个省(市、区)137个地级市的调查[J].中国电化教育,2022,(01):9-16+23.
⑤ 黄晓玲.“双减”背景下学校课后服务的课程化实施[J].教育科学论坛,2022,(04):25-29.

工作负担的定义、小学教师工作负担的现状、小学教师工作负担的归因、小学教师工作负担过重带来的危害以及小学教师工作负担改善对策。

（1）教师工作负担定义的相关研究

目前国内对于教师工作负担的定义并没有统一。柳士斌和胡振京将教师工作负担定义为教师应尽的责任、义务和应面对的压力。[①]这一定义中只将教师职业中合理的职责认定为教师工作负担，而忽视了目前教师群体中普遍存在的非教学任务所带来的影响，因此，后来学者又对教师工作负担的定义重新进行解释。例如，李新认为教师工作负担应当包括教师完成教育教学活动过程中的客观工作量和主观感知工作量，所以要考虑教师的工作时间总量及其分配以及工作压力。[②]王毓珣和王颖将教师负担分为广义和狭义。广义上的教师负担包含教师的家庭方面、学校方面、社会方面的负担，这里既有职业又有非职业方面的负担。狭义的教师负担主要包括学校负担和职业负担。[③]张雅静则与其他人持不同观点，她认为工作负担是贬义词，并将教师工作负担定义为教师非教育教学工作给其身心方面带来消极影响的压力和代价。[④]此外，童星从教师工作时间角度解释教师工作负担，包括教学教研以及行政管理等方面所花费的时间。[⑤]王洁以及宁波认为教师在工作事务上的时间分配是其工作负担的本源。[⑥]

（2）小学教师工作负担现状的相关研究

熊建辉和姜蓓佳通过研究发现评比考核、学生成绩、薪资待遇等是小学教师负担的主要来源，并致使小学教师工作时间变长和强度变大。[⑦]李新翠调查得出

① 柳士彬,胡振京.论“减负”背景下教师负担的减轻及其素质的提高[J].继续教育研究,2002,(01):64.
② 李新.教师的工作负担及其影响因素研究——基于中国教育追踪调查(2014～2015 学年)数据的实证分析[J].上海教育科研,2019,(03):5-9+78.
③ 王毓珣,王颖.关于中小学教师减负的理性思索[J].湖南师范大学教育科学学报,2013,(04):56-62.
④ 张雅静.中小学教师工作负担的来源与排解[J].教育科学论坛,2019,(04):59-64.
⑤ 童星.初中教师工作时间及其影响因素研究——基于中国教育追踪调查(CEPS)数据的分析[J].教师教育研究,2017,(02):107-112.
⑥ 王洁,宁波.国际视域下上海教师工作时间与工作负担:基于TALIS数据的实证研究[J].教师教育研究,2018,(06):81-88.
⑦ 熊建辉,姜蓓佳.中小学教师工作负担现状调查与减负对策[J].中国教师,2019,(09):72-75.

小学教师工作花费的时间较多，并且存在工作时间越长投入水平越低的现象。[①]韩露露调查了四千多名中小学教师的工作负担后发现，中小学教师存在工作时间长且强度大以及非教学工作任务多的情况。[②]乔磊和朱思静通过对云南县域小学教师的工作负担调查，总结出大多数小学教师的工作负担来源于非教学任务、过长的工作时间和评价标准单一带来的压力。[③]王晓生通过访谈和调查的方式发现，目前小学教师下仍需要花费私人时间处理工作事务，并且家校联系、学生管理、检查评估等任务消耗了过多的工作时间。[④]马春梅通过乡村地区小学青年教师的调查，发现乡村小学教师存在生活负担重，工作压力大，专业发展受阻等问题。从个体、学校、社会的角度提出正确认知自我，制定发展规划，完善培养方案等建议。[⑤]张小菊和管明悦通过对小学教师工作量的实地调查发现小学教师工作时间长，但是只有三分之一的时间用于教学，用于教研和自我发展的时间缺乏。她们指出小学教师在工作中承担角色众多导致其工作时间增加，同时过高的社会期待也加剧了小学教师的压力。[⑥]

（3）小学教师工作负担产生原因的相关研究

赵钱森等将教师工作负担的类型分成角色模糊、角色过载和角色准备三种，并指出这些类型的负担通过什么样的方式对小学教师造成影响。[⑦]黄明亮等指出我国小学教师工作量过载主要受到小学教师需要完成许多分类和规定不明任务的影响。[⑧]王富伟通过时间社会学的视角分析指出小学教师的忙碌具有时间长、密度大以及自主性低的特点，并且当前的教育制度使得教师虽然忙碌但是发展有

① 李新翠.中小学教师工作投入与工作量状况调查[J].中国特殊教育,2016,(05):83-90.
② 韩露露.南京市中小学教师工作负担情况调研[J].南京晓庄学院学报,2020,(03):38-43.
③ 乔磊,朱思静.云南省县域内小学教师工作负担调查研究[J].普洱学院学报,2020,(02):82-85.
④ 王晓生.中小学教师减负的现实基础、原因探寻与实践路径[J].教学与管理,2020,(28):9-12.
⑤ 马春梅.乡村小学青年教师工作生活质量研究[D].伊犁师范大学,2020,22-25.
⑥ 张小菊,管明悦.如何实现小学教师工作量的减负增效——基于某小学教师 40 天工作时间的实地调查[J].全球教育展望,2019,(06):97-109.
⑦ 赵钱森,陈禄禄,兰丹.中小学教师工作负担的内涵、类型与减负策略探究[J].教师教育论坛,2020,(10):28-30.
⑧ 黄明亮,孙河川,陈娉婷.OECD国家中小学教师隐性工作量的分类及启示[J].上海教育科研,2017,(12):15-18.

限。[①]李跃雪和赵慧君指出，目前小学教师非教学任务多且处理不当增加了其工作压力。此外，社会对小学教师的期望与支持不对等，评价体系不健全都是导致小学教师工作负担加重的原因。[②]张雅静从宏观层面为切入点，指出教育改革和社会期待加重了小学教师的工作负担，并将教师工作负担来源归为“社”、“校”、“生”、“师”四个方面。[③]冷丽指出教育改革带来的新要求、学校管理机制欠合理、文化期望和教师自身因素是教师负担过重的主要来源。[④]李芸通过调查总结教学条件的不乐观、学校管理不够人性化以及小学教师精神文化生活单一都加重了教师的工作负担。[⑤]葛新斌等将教师负担过重与个人需求、社会发展和行政治理相联系从而解释了教师负担过重的来源。[⑥]迟明阳等表示，教师主体地位的缺失、权利较低、相关部门监管不力和生存利益冲突加剧了教师的负担。[⑦]

（4）小学教师工作负担过重后果的相关研究

许多研究显示教师工作负担过重将对教师产生不良影响。赵倩指出小学教师的工作负担是他们职业压力来源之一，也影响其专业能力的提升。[⑧]殷竣晓及赵垣可指出过重的工作负担将不仅影响师生关系而且也会影响教师自身专业发展，最终对学生造成不良影响。[⑨]吴维煊指出教师负担过重不仅影响教师和学生的发展也将影响优秀人才选择教师职业，从而影响教师队伍长远发展。[⑩]袁鹰指出教育决策忽视小学教师的需求，且工作量较重容易导致小学教师职业倦怠。[⑪]金学成和王建军认为小学教师的非教学工作负担重使得其缺乏时间用于自身专业发

① 王富伟,胡媛媛,赵树贤.小学教师典型一天的制度分析[J].全球教育展望,2018,(09):117-128.
② 李跃雪,赵慧君.中小学教师工作负担异化的生成逻辑与治理思路[J].教师教育研究,2020,(03):67-72.
③ 张雅静.中小学教师工作负担的来源与排解[J].教育科学论坛,2019,(04):59-64.
④ 冷丽.关于中小学教师负担过重的表现、原因及对策研究[J].教育教学论坛,2020,(27):317-318.
⑤ 李芸.农村小学教师工作负担的调查与思考——以湖北省孝感市为例[J].中国教师,2010,(03):38-40.
⑥ 葛新斌,叶繁.教师减负的博弈困境及其破解之道[J].教育发展研究,2020,(20):46-52.
⑦ 迟明阳,李祥.中小学教师减负问题的形成与破解路径[J].教学与管理,2020,(03):27-31.
⑧ 赵倩.小学教师职业压力现状调查与分析[D].河北师范大学,2019,11-13.
⑨ 殷竣晓,赵垣可.中小学教师工作负担：概念、归因与对策[J].江苏教育,2019,(78):30-33+37.
⑩ 吴维煊.教师“减负”迫在眉睫[J].教学与管理,2018,(16):40-41.
⑪ 袁鹰.小学教师自我管理与自我发展的理论与实践研究[D].苏州大学,2009,3-4.

展。[①]李琼等人通过研究发现，对于小学教师来说，学生安全和行为问题给教师带来较大的压力，从而影响教师的专业发展。[②]

（5）小学教师工作负担改善对策的相关研究

王建梁和韩书亚通过借鉴日本减负政策指出减少小学教师的非教学任务、合理配置学校人员、注重家校社三方的合力协作将有助于小学教师负担的改善。[③]付睿针对小学教师减负提出建议，包括建立小学教师负担监测系统从而有效制定减负计划，完善相关监管保障法律以提供有效支撑以及构建减负机制明确相关职责。[④]梁好指出教育行政部门应当做好检查督导工作，扩大学校的自主权从而推动教师减负与学校制度的融合。[⑤]王新凤指出做好教师减负还应当要重视对教师的考核和评价方式，因此要建立科学有效的评价体系。[⑥]牛睿指出国家应当明确教师的工作边界，以帮助教师清楚定位自身工作，减轻小学教师工作负担。此外，他还认为教师减负需要多方面支持，良好的小学教师减负需要社会民众的理解以及家长的尊重信任。[⑦]张雅静指出促进教师减负不仅要重视减，还应当注意为教师加资源，达到进一步促进教师专业发展，自我价值实现的目的。[⑧]焦裕杰认为新老教师帮扶互助可以更高效地解决工作中遇到的问题和麻烦，同时，家长应当减少对小学教师的依赖，树立与教师共同负责孩子成长教育的观念。[⑨]王海燕指出学校应当向教师适当放权，倾听教师需求，增加教师关怀，这有利于缓解教师心理负担，促进教师和学校的共同进步。此外，小学教师自身要重视心态的调整，平稳面对学生和工作有利于减少心理负担的累积。[⑩]唐政指出，面对角色多样化

① 金学成,王建军.小学教师专业发展的阻碍因素研究[J].教育发展研究,2006,(14):31-35.
② 李琼,张国礼,周钧.中小学教师的职业压力源研究[J].心理发展与教育,2011,(01):97-104.
③ 王建梁,韩书亚.教师减负的路径探索——日本中小学教师减负述评[J].教师教育学报,2019,(03):83-90.
④ 付睿.论中小学教师减负[J].河北师范大学学报(教育科学版),2019,(02):13-16.
⑤ 梁好.减轻中小学教师负担须统筹推进[J].中国民族教育,2020,(01):11.
⑥ 王新凤.提高教师职业幸福感，重在深化教育改革[N].中国教师报,2019-04-03(003).
⑦ 牛睿.重庆市S区小学教师工作负担问题研究[D].西南大学,2021,43-48.
⑧ 张雅静.小学教师工作负担问题及对策研究[D].陕西师范大学,2019,61-62.
⑨ 焦裕杰.减负背景下小学教师工作负担的现状及对策研究[D].曲阜师范大学,2020,58-60.
⑩ 王海燕.减负政策下中小学教师工作负担研究[D].西南大学,2021,65-72.

带来的压力，小学教师应当科学管理自己的时间，从而使得时间利用更高效，这将一定程度上减少教师的工作时长。①

1.3.2 国外相关文献综述

国外的“teachers’ workload”即教师工作量在早期与教师工作负担相对应。教师工作量作为影响教师健康与教师职业幸福感的关键因素之一，越来越受到各国的关注。许多国家开始重视教师的生存状态，并针对教师工作负担问题开展调查研究。本文以 Web of Science 为数据源，以“teachers’ workload”为主题进行检索，同时限定研究方向为“Education Educational Research”和出版年份为“2002-2022”进行精炼，最后得到出版物共计 1136 篇。这些出版物按年份的被引频次和出版物分布得到如下图 1-1 的结果，可以看出整体数量呈上升趋势，并在 2019 年之后增长迅速。

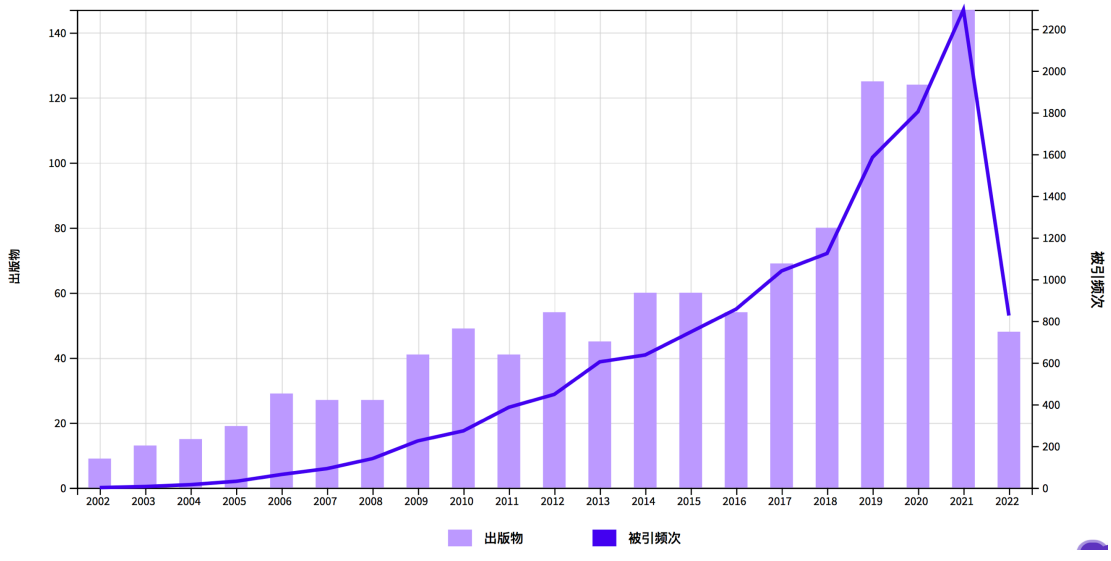

图 1-1 按年份的被引频次和出版物分布

笔者基于相关研究进行阶段性的总结和探讨，从相关概念界定、教师工作负担过重的现状、影响因素、工作负担过重造成的结果以及改善策略五方面对文献进行归类、阅读和分析。

① 唐政.“减负”背景下县城小学教师工作负担状况研究[D].湖南师范大学,2021,75-77.

1.3.2.1 教师工作负担的概念界定

2013 年以后，经济合作与发展组织（OECD）发起的“教师教学国际调查项目”（Teaching and Learning International Survey,简称 TALIS）得到来自世界各地越来越多人的关注和认可。该项目认为教师的工作负担包括教师在各项教育教学活动上花费的实际工作总时间，即教学时间和非教学任务工作时间。[①]此外，英国教师工作负担调查（Teachers' Workload Survey）用四个评价指标：工作总时长、教学时间、非工作时间[②]和感知到的工作负担对教师工作负担进行量化考核。莱斯利将教师工作负担概括为以下五个部分：第一，反馈。例如，根据学生学习进度和后续课程计划撰写反馈。第二，课程计划。例如，考虑如何开展课程和相关资源的利用。第三，学生的数据管理和教学/学习干预。例如，自我反思和数据收集审查，包括反思教学目的是什么、最有效和最合适的教学过程是什么，以及教师如何确保所手机的数据在教与学方面是可靠和有效的。第四，沟通。例如，使用各种沟通渠道与学生及家长、同事等进行沟通。第五，管理、实施和沟通变更。例如，确保在准备进行计划变更时确保有充足的时间与学生、家长以及同事进行交流和必要的合作，确保参与者理解。[③]总的来说，国外学者通常从教师工作量构成角度对“teachers' workload”进行定义，随着研究发展，其构成内容既注重到对工作量的量化考核，又注重到教师对工作量的主观感知。

1.3.2.2 教师工作负担过重的现状研究

对于“教师工作负担”相关论文进行阅读研究，可以发现教师工作负担过重的现状主要可以归纳为以下几点。

第一，教师工作时间长。英国早期相关调查报告显示，教师每周工作时间约为 52 小时，并且很大一部分用于其他活动。[④]“教师教学国际调查”(Teaching and

① OECD. A Teachers' Guide to TALIS 2013: Teaching and Learning International Survey, TALIS, OECD Publishing [EB/OL]. (2014-06). http://dx.doi.org/10.1787/9789264216075-en.
② John Higton, Sarah Leonardi, Neil Richards, etal. Teacher Workload Survey 2016 [J]. Department for Education, 2017, (2):39.
③ Leslie, D.W. Resolving the Dispute: Teaching is Academe's Core value. [J]. The Journal of Higher Education, 2002, (1): 49-73.
④ 范冰.英国学校改革新举措——“教师减负”工程[J].外国教育研究，2003,(6):54-57.

Learning International Survey，简称 TALIS)是由 OECD（经合组织）发起的一项国际性调查，2018 年的调查结果显示教师平均值为 38.3 小时，其中日本教师工作时间最长，高达 56 小时。[①]此外，新加坡、美国、澳大利亚等国家的教师工作时长在调查中也均高于教师工作时间，平均值达到每周 40 小时以上。[②]从这些数据可以看出，教师的工作时间比较长。有研究还指出，教师可能不仅要在学校工作，还有许多教师需要额外占用自己的空闲时间完成任务[③]，这也无形中拉长了教师的工作时间。

第二，教师压力重。美国教师联盟在 2015 年的调查报告中显示，超过 70%的教师认为自己的工作压力大，并且身心疲惫。[④]林德、诺曼和约翰斯通过调查总结教师生活和工作环境不如人意，并且承受较大的职业压力，生活状况不良。[⑤]此外，民众对教师的认知多为奉献型价值观，这种过高的道德外延使得教师原本的职业标准被模糊，进一步加大了教师的职业压力。[⑥]

第三，教师任务多。教师的工作任务不仅包含教学任务，还包含许多非教学任务。在英国教育部 2015 年发布的《工作负担挑战：教师咨询反馈分析》（Workload Challenge: Analysis of teacher consultation responses）报告中显示，繁琐的数据管理与分析，频繁仔细的书面评阅和个性化课程服务是教师认为最耗时且无效的工作前三位。[⑦]金指出在公立学校，教师更容易受官僚主义控制，导致他们更注重行政任务的完成这对教学任务的开展产生了巨大影响。[⑧]这些教学与

① 内田洋行教育総合研究所.意外と知らない“教員の働き方改革”(第 1 回) [EB/OL].(2019-08-26). https://www.manabinoba.com/edu_watch/018433.html.
② OECD. TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners, TALIS, OECD Publishing, Paris[EB/OL]. (2019-01-19). https://doi.org/10.1787/1d0bc92a-en.
③ ENNPRIME.「教員の残業代は一律 4%」増え続ける仕事と、変わらない給料のワケ [EB/OL].(2020-04-29). https://www.fnn.jp/articles/-/1104.
④ American Federation of Teachers. Stressed out: Survey results show need for focus on workplace demands[R]. PSRP Reporter, 2015, (1):2.
⑤ Lynda Younghusband. Norman Garlie. St, John’s. High School Teacher Stress in Newfoundland, Canada: A Work in Progress [J]. Hawaii International Conference on Education,2003, (1):38-40.
⑥ 吴璇,王宏方.日本中小学教师的时间减负困境及治理[J].上海教育科研,2021,(10):36-40.
⑦ Sarah Gibson， Lizzie Oliver， Mary Dennison． Workload Challenge: Analysis of teacher consultation responses Research report[EB/OL]．(2015-02-06)．https://www.gov.uk/government/publications/workload-challenge-analysis-of-teacher-responses
⑧ Kim K N. Teachers' Administrative Workload Crowding out Instructional Activities. [J]. Asia Pacific Journal of Education, 2019, (1):31-49.

非教学任务的过多积累，导致教师不得不在教学、行政和其余活动中忙碌，加剧了教师的工作负担。

1.3.2.3 教师工作负担的影响因素研究

本部分通过分析国外文献中教师面临的工作负担，归纳总结出以下几个主要影响因素。

（1） 个人因素

教师的身体健康、心理健康以及教师对自身的职业期望等因素都对教师是否能够继续职业生涯有重要影响。教师工作负担的轻重除客观量化外，与教师自身的主观感受也息息相关。对于专业发展水平比较低、教学技能和经验较为缺乏、心理抗压能力较差的教师来说更容易感受到工作负担重。相关研究显示，有 20%-50%的教师在任职的前五年内选择离职。[①]其主要原因包括对教学的不满，照顾年幼的家庭成员以及工作压力大等。

教师在如今飞速发展的社会中要想更好地教学就需要不断的发展充实自己，然而过多的工作量占用了教师大部分时间，造成许多教师没有充足的时间来提升自我。依据资源选择和优化相关理论，许多教师为了保留职位或者职位晋升花费大量时间在教学活动外，这造成他们时间和精力的缺失，容易产生情绪衰竭。[②]同时，缺少时间用于专业能力提升导致无法胜任教学活动也促使教师产生工作负担。

（2） 人际关系因素

有学者认为，虽然个人特征、教师准备和教师效能会影响教师留任，但是学校气氛可能是最有力的指标。[③]教师与同事、与学校行政人员、与学生以及与家长的关系作为学校气氛构成要素，都将影响一个老师对工作负担的感知。许多选

① Perrachione B A, Petersen G J, Rosser V J. Why Do They Stay? Elementary Teachers' Perceptions of Job Satisfaction and Retention[J]. The Professional Educator, 2008, (2):25-41.
② Philipp A, Kunter M. How do teachers spend their time? A study on teachers' strategies of selection, optimisation, and compensation over their career cycle[J]. Teaching & Teacher Education, 2013, (35):1-12.
③ Kukla-Acevedo, Sharon. Leavers, Movers, and Stayers: The Role of Workplace Conditions in Teacher Mobility Decisions[J]. Journal of Educational Research, 2009, (6):443-452.

择成为教师的人初心是他们想帮助学生，然而，学生纪律问题和缺乏学习动力可能会导致教师怀疑他们的能力，质疑他们的专业选择。[①]另外的研究显示，家长参与度高的学校，其教师留任率也相对较高。[②]而学校的管理人员对于教师的行政支持和期望，以及权力的赋予状况也都无疑对教师工作负担产生影响。[③]总而言之，当前教师除了教学活动外，还担任了许多其他角色，学校政策执行过程中作为政策执行者与行政人员的交流；作为在校学生的监护者与家长的交流；作为学生引导者与学生的交流都无疑增加了教师的工作和心理负担。

（3） 社会因素

社会对于教师总是给予高要求和高期待，特别是一些亚洲国家受到尊师重教的传统影响，促使民众对于教师的认知多倾向于不求回报，无私奉献。[④]这种高于教师职业本身的期望无形间赋予了教师更大的压力，促使教师被迫更多地奉献以满足社会需求。此外，国家政策也为教师增加了隐形的担子。例如，英国的问责制就使得教师因为关注评阅、进步和问责而增加了许多不必要的工作量，也降低了学生学习的乐趣。[⑤]来自政府和教育标准局对教师提出的要求，使得教师自身闲暇时间被大量侵占，出现超负荷工作现象，导致身心疲惫状态。[⑥]

① Swars S L, Meyers B, Mays L C, et al. A Two-Dimensional Model of Teacher Retention and Mobility: Classroom Teachers and Their University Partners Take a Closer Look at a Vexing Problem[J]. Journal of Teacher Education the Journal of Policy Practice & Research in Teacher Education, 2009, (2):168-183.

② Robinson J G. Presence and Persistence: Poverty Ideology and Inner-city Teaching[J]. Urban Review, 2007, (5):541-565.

③ Kukla-Acevedo, Sharon. Leavers, Movers, and Stayers: The Role of Workplace Conditions in Teacher Mobility Decisions[J]. Journal of Educational Research, 2009, (6):443-452.

④ 吴璇,王宏方.日本中小学教师的时间减负困境及治理[J].上海教育科研,2021,(10):36-40.

⑤ Cooper Gibson Research． Exploring teacher workload: qualitative research[EB/OL]．(2018-03-10) ． https://www.gov.uk/government/publications/exploring-teacher-workload-qualitative-research

⑥ ENNPRIME.「教員の残業代は一律 4%」増え続ける仕事と、変わらない給料のワケ[EB/OL].[2020-04-29]. https://www.fnn.jp/articles/-/1104.

1.3.2.4 教师工作负担过重造成的结果研究

通过相关文献整理和阅读发现，只有少部分学者提出了关于适当增加教师工作负担可以促进教师工作的积极性，大部分人则更关注教师群体工作负担重所带来的不良影响。

第一，教师工作负担过重给其身心健康带来了不良影响。超过半数的教师表示他们的身体和心理健康方面因为工作负担过重而不适，其中的大多数甚至考虑过辞职。[①]工作时间的延长使得教师极易产生生理疲劳和心理疲惫，若没有及时缓解，易形成恶性循环。鹏等人表示教师的睡眠质量不佳是教师压力大的表现，压力来源除了工资福利外，还受到长期的健康问题和职业胜任力问题的影响。各种因素造成教师压力累积将不仅影响教师，也会对学生产生影响。[②]

第二，教师工作负担过重导致其无法兼顾家庭。教师的多重角色身份对于个人的资源消耗加剧了工作负担，从而使个人无法满足家庭需求，最终导致倦怠产生。[③]

第三，教师负担过重影响其专业发展。人的精力是有限的，如果教师将大量精力投入到非教学任务中可能导致教师的非专业化。[④]格式化，官僚化的任务将不仅影响教师的工作态度以及长远发展，还会对学生产生不良的引导。此外，职业倦怠的产生也进一步阻碍了教师专业发展的脚步。

第四，适当的工作负担将会降低教师的缺勤率。有研究显示，适当增加教师的工作负担可以降低教师的缺勤率。这不仅有利于减少代课次数过多对学生造成的影响，也降低了政府相关财政支出。[⑤]

---

① National Association of Schoolmasters Union of Women Teachers．National Association of Schoolmasters Union of Women Teachers National Trade Dispute Lodged With Welsh Government[N]．Targeted News Service，2019-11-20．

② Poon, C. Y.S., Hui, V. K. Y., Yuen, G. W. C., Kwong, V. W. Y., & Chan, C. S. A well-slept teacher is a better teacher: A multi-respondent experience-sampling study on sleep, stress, and emotional transmissionin the classroom[J]. PsyChJournal, 2019, (3):280-292.

③ Chakravorty Arjun, Singh Pankaj. Burnout Among Primary Government School Teachers: The Mediating Role of Work-Family Conflict[J]. Journal of Human Values,2021, (2):126-140.

④ Kim K N. Teachers' Administrative Workload Crowding out Instructional Activities. [J]. Asia Pacific Journal of Education, 2019, (1):31-49.

⑤ Ost B, Schiman J C. Workload and Teacher Effort[J]. Economics of Education Review, 2017,

1.3.2.5 教师工作负担改善策略的相关研究

基于目前教师工作负担过重的现状和造成的不良影响，许多学者针对如何减轻教师负担提出了改善措施，这一部分对文献整理过程中涉及到的较多建议进行了归纳。

（1） 制定相关规章制度限制教师工作时间

相关规章制度的颁布与实施有助于教师的权益得到保障从而更有效地缓解教师的工作负担。例如，英国在 2006 年颁布的《学校教师薪酬与条件文件》中便对教师的工作时间进行了说明，切实为教师合法休息提供了依据。[①]日本在 2019 年的《特别措施法》修正案中对教师灵活工作时间制和教师工作时间管理做出了回应，用强制措施限制过多的教师工作时间。[②]

（2） 减少无关的非教学工作

日本在 2019 年的《关于构建面向新时代教育的可持续学校管理体系的学校工作方式改革综合方案》中明确了三种类别的非教学事务，为实现教师非教学任务的合理安排提供了依据。[③]英国一些学者提议要减少无关的评价和数据收集，对于备课计划来说不应当要求教师给出详细的每周计划，应该允许他们根据实际进行更改[④]。

（3） 加强对于教师的人文关怀

教师首先作为一个人存在，因此要尊重教师的合理需求。对于担任众多角色的教师来说，社会、学校、家长和学生的关心和配合将更有利于减轻其工作负担，

(57):20-30.

① NUT. Teacher's Workload and Working Time Policy[R]. London：Her/His Majesty's Stationary Office，2006：3，14，15，22，26，49.

② 吴璇,王宏方.日本中小学教师的时间减负困境及治理[J].上海教育科研,2021,(10):36-40.

③ 中央教育審議会.新しい時代の教育に向けた持続可能な学校指導·運営体制の構築のための学校における働き方改革に関する総合的な方策について[EB/OL].(2019-03-08). https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/__icsFiles/afieldfile/2019/03/08/1412993_1_1.pdf.

④ The Independent Teacher Workload Review Group. Eliminating Unnecessary Workload Associated with Data Management 2016 [EB/OL]. (2016-03-26). https://www.gov.uk/government/publications/reducing-teacher-workload-data-management-review-group-report

促进教师教学自信并更好投身于教育事业。[①]同时，政府或学校要为教师开设相关的心理健康咨询，以及组织放松活动，但要基于教师自主参加的意愿而不是强制。[②]

（4） 增加信息技术的使用

首先，鼓励教师在网络平台分享教学资源为其他教师提供参考，可以在一定程度上缓解过度备课等带来的负担。其次，相关学习和评价应用软件的系统使用也在一定程度上减轻了教师繁琐填表和单一批改带来的负担。最后，要加强教师使用信息与通信技术（ICT）的能力。在信息化时代背景以及当前新冠肺炎疫情在全球蔓延的情况下，拥有良好 ICT 教学能力的教师将更少的感受到技术限制而带来的教学压力。[③]

1.3.3 国内外相关研究述评

通过对国内外相关文献资料整理分析来看，我国目前“双减”背景下涉及教师的研究，多从理论出发对教师可能出现的问题进行描述，并且大多都是以更好进行教育教学工作展开为目的，很少从教师人本需求的角度入手对教师发展予以关注。对于小学教师工作负担方面的研究，国内外学者大多都从小学教师工作负担的定义、现状、产生原因和改善策略展开，但是侧重方面有所不同。国内对于教师工作负担的研究聚焦于教师工作时长、教师角色多样化以及从教师和国家层面提出改善策略。而国外对于教师工作负担的研究则重视教师主观感受、影响教师工作负担的媒介和缓解教师工作负担的模型建构等方面。同时，国内外多采用量化的形式进行研究，缺少一定程度的质性研究。此外，目前“双减”背景下，面对一系列教育改革，教师已经存在的负担状况和新出现的问题都不容忽视。因此，本研究在对文献整理分析的基础上，通过问卷调查法、访谈法等对“双减”背景

① Avanzi L, Fraccaroli F, Castelli L, et al. How to mobilize social support against workload and burnout: The role of organizational identification[J]. Teaching & Teacher Education, 2018, (69):154-167.
② Brady J, Wilson E. Teacher wellbeing in England: teacher responses to school-level initiatives[J]. Cambridge Journal of Education, 2020, (1):45-63.
③ OECD. Supporting teachers' use of ICT in upper secondary classrooms during and after the COVID-19 pandemic[J]. Teaching in Focus, 2021, (8):6.

下小学教师的工作负担现状进行探索并分析，从而探讨缓解小学教师工作负担的策略。这将有利于“双减”政策更好推进，助力小学教师队伍更好发展，促进教师和学生共同受益。

1.4 教师工作负担的相关概念界定

1.4.1 工作负担

“负担”在《现代汉语词典》中的解释为：“承担（如责任、工作、费用等）；承受的压力或担当的责任、费用等。”[①]可以发现，负担既有动词含义也有名词含义，一方面可以理解为对责任、工作等的承担；另一方面可以理解为承受的责任、压力等。由此可见，“负担”应当是中性词，而不是贬义词。工作是指法律所规定的从事某一职业所应尽的义务[②]，所以，工作负担可以指：个体在从事某一职业过程中所承受的压力、责任以及代价等等。

1.4.2 教师工作负担

目前对于教师工作负担的定义并不统一，在此，笔者对代表性较高的几种定义进行表述。有的学者认为，教师工作负担主要指教师应该担当的责任、完成的任务和承受的压力等。[③]有的学者认为，教师工作负担应当包括教师完成教育教学活动过程中的客观工作量和主观感知工作量。[④]还有学者认为工作负担是贬义词，并将教师工作负担定义为教师非教育教学任务给其身心方面带来消极影响的工作、压力和代价。[⑤]

① 中国社会科学院语言研究所词典编辑室.现代汉语词典(第 6 版)[Z].北京:商务印书馆,2016:406.
② 王毓珣,王颖.关于中小学教师减负的理性思索[J].湖南师范大学教育科学学报,2013,(04):56-62.
③ 柳士彬,胡振京.论“减负”背景下教师负担的减轻及其素质的提高[J].继续教育研究,2002,(01):64-66.
④ 李新.教师的工作负担及其影响因素研究——基于中国教育追踪调查(2014～2015 学年)数据的实证分析[J].上海教育科研,2019,(03):5-9+78.
⑤ 张雅静.中小学教师工作负担的来源与排解[J].教育科学论坛,2019,(04):59-64.

综合各种观点，本文将教师工作负担定义为：教师在从事教师职业过程中所承担的工作责任、义务、压力等，包括教学工作负担、学校及社会事务负担、交往负担和自我实现负担。

1.4.3 县域小学教师

县一级行政区所管辖的区域一般称为县域，其主要包括县城、县以下的各乡镇（办事处）、行政村以及自然村，还包括其管辖区域内的企事业单位。[①]小学教师是指完成小学教育教学工作职责的专业人员。[②]综上，本文对县域小学教师的定义为：在县城、乡镇和农村范围内的小学中从事小学教育教学工作职责的专业人员。

1.4.4 “双减”政策

2021 年 5 月，中央全面深化改革委员会第十九次会议审核通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称《意见》)。同年 7 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《意见》。该《意见》体现了国家对学生学业负担的宏观调控和对校外培训的治理，因着眼于减轻义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担这两个方面，故简称为“双减”政策或“双减”背景。

① 蒋兆岗.县域经济综合竞争力[M].北京:经济科学出版社,2005,3-4.

② 中华人民共和国教育部.小学教师专业标准(试行)[EB/OL].[2020-12-01]. http://old.moe.gov.cn//publicfiles/business/htmlfiles/moe/s6127/201112/127836.html.

1.5 研究的理论基础

1.5.1 ERG 理论

ERG 理论是由美国的奥尔德弗教授于 1969 年在《人类需要新理论的测试》中提出，他认为人的需要由低到高可以分为生存（Existence）需要、相互关系（Relatedness）需要和成长（Growth）需要，简称为 ERG 理论。[①]

生存需要是人类的基本需要，聚焦于人对衣、食、住、行的物质需求。与马斯洛需要层次理论中的生理需要和安全需要相似，通过金钱和物质可以予以满足。相互关系需要是指人希望维持和谐人际关系的需要，以期望能够在群体中获得认同感与归属感还有社会地位。成长需要是指人对自我发展和完善的需要，它促进个体能力的发展。ERG 理论认为这三种需求具有激励作用，并且它们之间不是割裂的，多种需要可以同时起到激励作用。另外，ERG 理论还表示满足低层次的需要可以唤起人们对高层次需要的追求，并且越充分的满足低层次需要将越会激发人们对高层次需要的追求。[②]

因此，本研究期望参考 ERG 理论从小学教师的内外需要出发，从生存需要、相互关系需要和成长需要三个角度探索小学教师工作负担现状以及改善策略，从而提高小学教师的工作满意度，促进教师队伍长远发展。

1.5.2 人本管理理论

人本管理理论以人本主义心理学为基础，认为在管理中要以人为中心，要重视人的价值和尊严，也要充分激励个人潜能和自我价值的实现。

随着人本管理的不断发展，其运用范围也愈加广泛，对小学教师管理亦有借鉴意义。教师人本管理理论认为，学校应当充分尊重和关心教师从而促使其能够愿意投身工作。此外，学校管理者应当鼓励教师终生学习，促进教师长远发展。

① C.A. Arnolds, Christo Boshoff. Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory[J]. The International Journal of Human Resource Management, 2002, (4):697-719.

② Alderfer C P. Organization Development[J]. Annual Review of Psychology, 2003, (7):197-223.

再者，管理者应当注重校园文化氛围建设增加教师心理归属感。最后，管理者应当注重与教师的情感沟通，建立两者之间的和谐关系。[①]

小学教师在学校中担任着多种多样的角色，他们不仅是管理者也是被管理者。在研究学校管理对教师影响方面，人本管理理论将在分析管理者的做法方面发挥作用。

1.5.3 教师发展理论

教师发展理论主要包括对教师职前、在职以及结束的整个职业生涯进行关注和探讨。教师的专业发展研究认为，教师的职业生涯具有阶段性和周期性，在不同的阶段，教师所面临的问题和挑战是各不相同的。[②]例如，美国的柏林纳教授通过大量研究后将教师专业发展划分为新手教师、熟练新手教师、胜任型教师、业务精干型教师以及专家型教师。柏林纳教授认为，教师都是从新手开始，在经过 2-3 年的发展成为熟练新手教师，而后经过 3-4 年的历练成为胜任型教师，此后的 5 年左右会促进一部分教师成长为业务精干型教师，在此基础上极少一部分教师继续发展成为专家型教师。[③]

因此，教师工作负担过重的影响因素可能存在阶段性不同。本研究结合教师发展理论进行原因分析可以更合理地提出改善教师工作负担的策略。

1.6 研究思路与方法

1.6.1 研究思路

本研究结合当下热点和个人研究兴趣，确定论文题目为：“双减”背景下县域小学教师工作负担研究——以 Z 省 W 县为例。在整理相关材料的基础上，本研究以“双减”为背景，围绕县域小学教师的工作负担现状进行展开。具体遵循的

① 魏馨.乡村小学师德建设现状的调查研究[D].天水师范学院,2019,47-56.
② 叶澜,白益民等.教师角色与教师发展新探[M].北京:教育科学出版社,2001,249-250.
③ 黄叶敏.基于教学效能提升的中小学教师“非教学”负担问题研究[D].广西师范大学,2021,14-16.

研究思路如下（见图 1-2）。第一，选题缘由，由于注意到“双减”背景下小学教师的工作日常和教师专业发展的现状，从而引发对相关问题的思考。第二，通过思考提出研究问题，即“双减”背景下县域小学教师工作负担研究。第三，对将要研究的问题进行资料收集、整理并进行文献综述。第四，在文献梳理后进行调查设计，确定调查对象、明确调查思路、确定调查工具等。第五，根据调查设计收集相关数据，利用 SPSS26.0 统计工具及 EXCEL 软件等对调查问卷数据进行分析。第六，通过分析总结调查结果，从而发现小学教师工作负担过重的主要表现，探寻导致这种结果的原因。最后，结合相关理论探讨可行的改善策略。

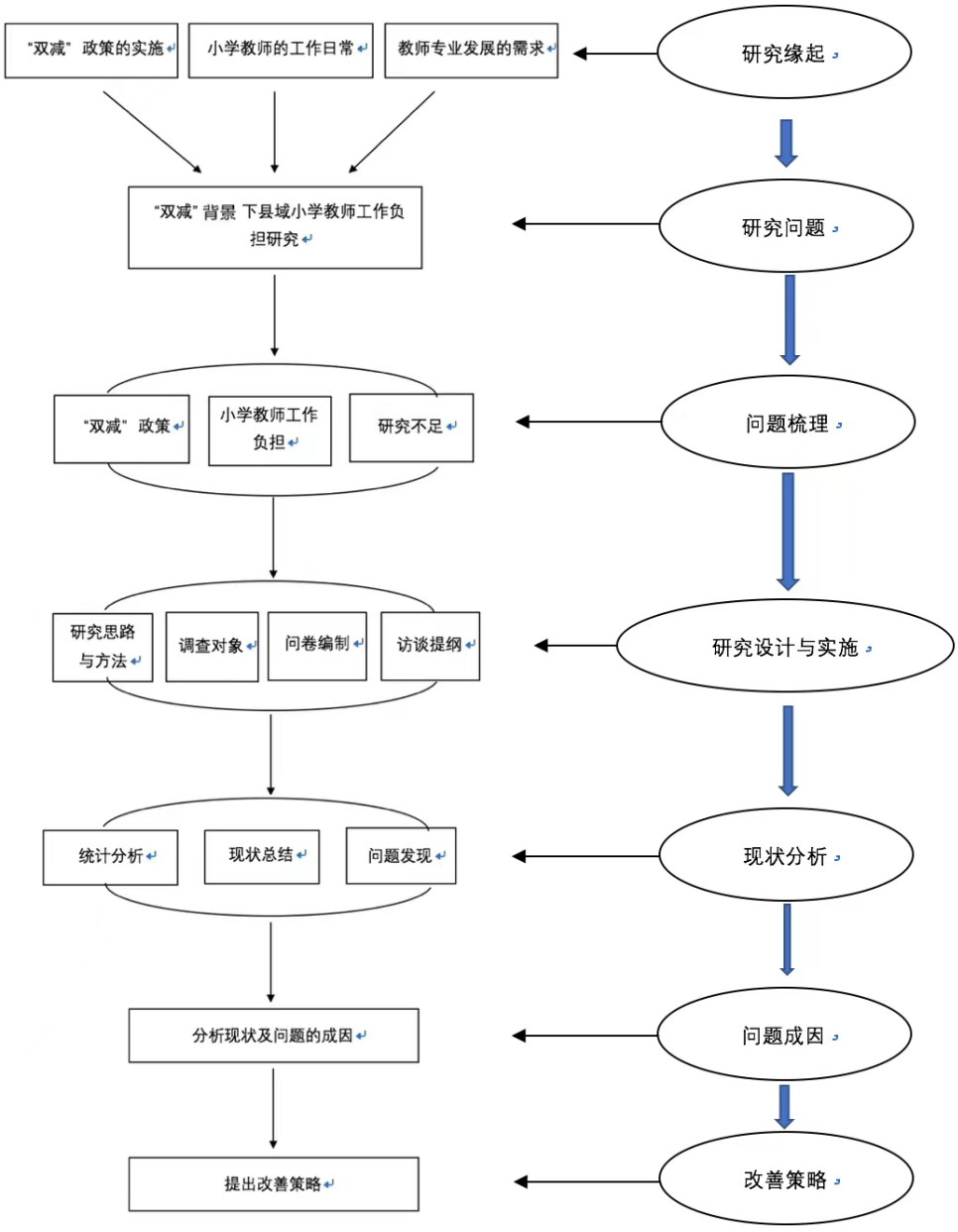

图 1-2 研究思路框架

1.6.2 研究方法

1.6.2.1 文献分析法

通过对文献的搜索阅读可以对研究的问题有新的思路，并且减少对重复问题的研究。从图书馆、知网等多种方式查阅文献和相关书籍，广泛搜集与“双减”政策和教师工作负担有关的研究资料，通过对文献等进行整理和分析，总结出国内

外的相关研究状况，进一步了解当前小学教师工作负担研究的真实情况。在此基础上，结合已有的理论和自身研究目的，对 Z 省 W 县小学教师工作负担现状进行分析并探寻可行的改善策略。

1.6.2.2 问卷调查法

问卷调查是社会调查中较常使用的方法之一。将一系列问题编制成问卷再把答案数据统计处理，有利于高效率的了解情况。本研究在大量的文献阅读基础上，借鉴其他学者对于教师工作负担研究的调查问卷内容，结合本次调查目的和内容，设计问卷。在经过信、效度检验后，利用问卷星线上进行问卷的发放，邀请 Z 省 W 县的小学教师在线回答后对数据进行收集。最后对回收的有效问卷利用 SPSS26.0 统计工具进行整理和量化分析，通过描述性分析和差异性分析探索当前小学教师工作负担的现状并找寻原因，为探讨改善策略提供实际资料。

1.6.2.3 访谈法

访谈可以面对面更直观了解问题。通过访谈 Z 省 W 县的小学教师不仅可以对当前存在问题有大致认识，也可以了解教师较为隐秘的想法。本研究在对教师进行访谈前，首先决定好要访谈的大致问题，在征得同意下，对访谈内容进行录音以便将来整理分析。

2 “双减”背景下 W 县小学教师工作负担现状调查

本章旨在结合本文的研究目的和写作框架，说明本次调查的具体方案，包括调查目的、调查对象、问卷的编制以及对所收集数据的整理和分析，基于此揭示目前“双减”背景下县域小学教师的工作负担现状。

2.1 调查设计

2.1.1 调查目的与调查对象

2.1.1.1 调查目的

根据研究的主题，本调查的目的主要集中于了解 W 县小学教师的实际现状，对小学教师每日工作时长、工作时间分配状况以及“双减”前后工作时长和时间分配的变化等客观工作负担及人际关系情况、职业发展情况等方面的主观感知工作负担现状深入了解。之后通过数据分析总结目前 W 县小学教师工作负担重的表现并进行归因，在此基础上探讨 W 县小学教师工作负担的改善策略，期望能够减轻教师工作负担。

2.1.1.2 调查对象

W 县位于 Z 省东南沿海地区，下辖 5 个街道 11 个镇与 830 个行政村，根据调查目的，本次以 Z 省 W 县地区的小学教师作为调查对象。由于笔者的研究能力有限又受到时间限制以及疫情防控因素等，本次研究通过问卷星平台进行网络问卷发放。通过笔者的朋友、同学以及亲戚等转发问卷链接和二维码，邀请 W 县内的小学教师进行填写。最后通过问卷星平台收集相关的调查数据和材料，并筛选出有效问卷进行量化分析与研究。

2.1.2 调查问卷的编制与分析工具

2.1.2.1 调查问卷的编制

本问卷的编制从人本管理理论、ERG 理论、教师发展理论等视角出发，借鉴了《“减负”背景下县城小学教师工作负担状况研究》[①]《小学教师工作负担问题及对策研究》[②]和《长沙市公办小学教师工作负担问题及对策研究》[③]等的问卷内容。最后确定本次“双减”背景下小学教师工作负担现状的调查问卷内容由三部分组成：

第一部分为小学教师人口统计变量。这部分主要包括性别、年龄、教龄、学历、任教科目、职称、所教班级个数等基本信息，共计 11 题，可用于了解教师的基本情况以及用于教师的工作负担相关研究。

第二部分为选择题，共 18 题，旨在对小学教师日常的工作时长、工作时间分配、校内课后服务情况、工作感受以及工作负担的来源等进行全面了解。

第三部分对小学教师“双减”前后在工作时长、工作时间分配变化进行了解以及采用里克特 5 点计分的方式对小学教师工作负担的主观感知进行调查。本部分共计 21 题，5 个选项设计分别为“完全符合”（5 分）、“比较符合”（4 分）、“不确定”（3 分）、“比较不符合”（2 分）、“完全不符合”（1 分）。其中主观感知部分（题 8-题 21）的设计以 ERG 理论为主要依据，从生存需要、相互关系需要和成长发展需要三个维度进行展开。其中，生存需要维度主要为薪资待遇，相互关系需要维度主要为各种人际交流、尊重认可等，成长发展需要维度主要包括个人成长发展、能力提升等。因此，本部分主要从薪资、人际关系、认同感、教学能力、专业发展等方面来反映 W 县小学教师的实际情况（详见表 2-1）。

① 唐政.“减负”背景下县城小学教师工作负担状况研究[D].湖南师范大学,2021,17-23.
② 张雅静. 小学教师工作负担问题及对策研究[D].陕西师范大学,2019,27-30.
③ 廖献. 长沙市公办小学教师工作负担问题及对策研究[D].海南师范大学,2021,25-33.

表 2-1 小学教师主观感知部分维度划分

维度	方面	题号和具体题目
生存需要维度	薪资待遇	19.当教师工资低于我的期望
相互关系需要维度	与学生关系	8.学生越来越难以管理
		9.处理各类学生问题花费了我大量时间与精力
	与家长关系	10.与家长沟通话费了我大量时间与精力
		11.家长的不配合使我的工作负担加重
		12.家长对教师的期待过高让我压力过大
	与同事关系	17.同事间的竞争激烈，缺乏交流沟通加重了我的工作负担
	与家人关系	18.家人不支持我的工作加重了我的负担
	职业认同感	13.学校的某些日常管理制度使我的工作时间延长
		20.我觉得这个岗位难以实现自我的价值与报复
成长需要维度	教学能力	14.学校以学生成绩为主要依据评价我的教学能力和工作绩效
		15.经常推行的教育教学改革加重了我的工作负担
	职业发展空间	16.各级各类培训学习任务加重了我的工作负担
		21.我觉得教师职称评定难

2.1.2.2 分析工具

本次主要采用 SPSS26.0 和 EXCEL 等统计工具进行问卷数据的整理、编码，并通过表格、饼状图、条形图、差异性分析等方式分析并得出相关结论。

2.1.3 问卷的信度与效度分析

本问卷主要针对 Z 省 W 县小学教师进行发放，受到时间、空间以及疫情影响，进行线下问卷发放较为困难，因此通过灵活性和效率都较高的线上问卷平台问卷星进行发放，教师可以自由选择通过手机或者电脑进入问卷并完成。从 2022 年 6 月到 2022 年 8 月，共计收集问卷 287 份，删除无效问卷 20 份，问卷有效回收率达 93.03%，故有 267 份有效调查问卷可以作为本次调查研究使用。

2.1.3.1 调查问卷的信度分析

信度表明了测试结果的稳定性程度和可靠程度[①]，证明了对同一个调查运用一样的方法进行测试所得到结果的一致性程度。本次问卷主要使用克隆巴赫系数即内部一致性系数来验证可靠程度。通常来看，克隆巴赫系数范围为 0-1，其中数值越靠近 1 表示问卷信度越高，当克隆巴赫系数大于 0.7 时表示信度合格，大于 0.8 时表示问卷信度较高，大于 0.9 时表示问卷信度很高。

表 2-2 问卷总体的信度检验结果（n=267）

克隆巴赫 Alpha	题数
0.959	14

根据表 2-2 可知，小学教师工作负担主观感知量表的信度系数为 0.959，属于内部一致性很高的范围，说明小学教师工作负担主观感知量表可靠性好，设计合理。此外，为了后续的研究分析，笔者将主观感知量表分为三个维度：生存需要维度、相互关系需要维度和成长需要维度，同样进行信度分析如表 2-3。其中，由于生存需要维度只有一题不需要进行信度检验，相互关系需要维度信度系数为 0.922，成长需要维度信度系数为 0.911，说明各维度信度均可靠。

① 何小亚，李耀光，张敏. 数学教育研究与测量[M]. 北京:科学出版社,2015,261~308.

表 2-3 问卷各维度的信度检验结果

项目	克隆巴赫 Alpha	题数
生存需要	/	1
相互关系需要	0.922	9
成长需要	0.911	4

2.1.3.2 调查问卷的效度分析

效度是检验问卷有效性和准确性的指标[①]，它可以反映出测量能否达到预期的目标。通过 SPSS 进行探索性因子分析可以实现问卷效度检验，其中需要关注两个值，一是 Bartlett 的球形度检验结果的显著性 P，当显著性 P 值小于 0.05 时说明进行探索性因子分析有意义；二是关注 KMO 值，KMO 的取值范围在 0~1 之间，越接近 1 说明问卷的效度越好。由表 2-4 可以看到，Bartlett 的球形度检验结果的显著性 P=0.000<0.05，因此进行效度检验有意义。由 KMO 值为 0.961 可知，小学教师工作负担主观感知量表总体上具有很好的效度，说明量表的信息量可以有效的提取出来。

表 2-4 小学教师工作负担主观感知量表的总体效度检验结果

取样足够度的 Kaiser-Meyer-Olkin 度量（KMO）		0.961
Bartlett 的球形度检验	近似卡方	3590.250
	df	120
	Sig.	0.000

① 马云鹏,孔凡哲,张春莉.数学教育测量与评价[M].北京:北京师范大学出版社,2018,18~21.

2.1.4 问卷调查步骤

为确保问卷调查的有效性，保证所收集到的资料数据能有帮助笔者了解“双减”背景下 W 县小学教师的工作负担现状，笔者将本次问卷调查实施分成以下几个步骤。

第一步，相关文献资料的收集阅读。笔者将前人对教师工作负担研究的相关文献资料进行收集和阅读，结合国家提出的关于教师“减负”和当下的“双减”政策，设计出本次的调查问卷。

第二步，问卷设计前的调查预测。笔者本科就读于小学教育专业，因此身边有在小学工作的教师。基于本研究的目的，笔者在正式编制问卷前与一些小学教师针对当前“双减”背景下的工作负担情况进行了交谈，这些信息为此次问卷的编制提供了依据。

第三步，正式调查问卷的编制。根据对前人研究成果进行阅读分析以及与在职小学教师的交谈，笔者意识到对于小学教师工作负担现状的调查需要考虑到平均每天的工作时间以及分配状况，还需要了解“双减”前后的变化。因此，在借鉴其他学者问卷的基础上笔者编制出“‘双减’背景下小学教师工作负担调查问卷”。

第四步，问卷的发放与数据的统计分析。在问卷编制完成后，笔者通过朋友、同学以及亲戚的帮助，向 Z 省 W 县的小学教师分享了线上问卷的二维码以及网页链接。问卷填写结果和详细数据均通过问卷星平台统计，为之后的研究与分析提供重要依据。

2.1.5 访谈设计与实施

2.1.5.1 访谈提纲的设计

由于教师的职业劳动具有广延性[①]，所以客观的量化研究可能很难准确测量教师的工作负担，因此笔者通过访谈来更具体地了解当前小学教师工作负担的情

① 车丽娜,王飞.教师职业道德与专业发展[M].北京:高等教育出版社,2020,7.

况。结合本调查问卷的维度，初步拟定访谈内容主要从：日常工作情况、“双减”前后对教师的影响、“双减”政策带来的改变、对“双减”政策的看法以及教师工作负担改善建议等方面开展，访谈提纲如下表 2-5。

表 2-5“双减”背景下小学教师工作负担访谈提纲

1. 您在目前所在的学校，一天的工作下来整体感觉怎么样？
2.您认为“双减”前后，对于教师的影响有哪些？
3.您认为目前的工作状态与理想的工作状态有差距吗？
4.您认为“双减”下哪些方面加重了自身的工作负担？
5.您怎么看待目前的“双减”政策？
6.您最不喜欢或者最不适应目前工作中的哪些内容？
7.您对目前背景下减轻教师的工作负担有没有什么建议？

2.1.5.2 访谈的实施

笔者在朋友及亲戚帮助下，与本县的 6 名小学教师取得联系。其中 2 就职于县城地区小学，4 就职于乡镇地区小镇，基本情况表如下 2-6。

表 2-6 访谈教师情况表

教师代号	教学科目	学校所在地区
B 教师	数学	城区街道小学
W 教师	语文	城区街道小学
C 教师	数学	乡镇小学
X 教师	语文	乡镇小学
Z 教师	语文	乡镇小学
L 教师	美术	乡镇小学

2.1.5.3 访谈资料的整理

每次访谈过程中笔者都争得教师同意进行录音，在访谈结束后将内容进行文字整理和按要点分类。最后，根据论文选取所需要的资料进行应用。

2.2 调查结果与分析

2.2.1 W 县小学教师工作负担的描述性分析

2.2.1.1 调查对象的基本信息

通过“问卷星”平台制作并发布问卷，共回收 287 份问卷，经过筛选后删除 20 份无效问卷，最终共计回收 267 份问卷作为调查分析依据，有效回收率达 93.03%。

通过收集人口学信息可以更加细致地了解不同教师群体的工作负担现状，有助于进行更全面地分析。本问卷运用 SPSS26.0 对问卷数据进行描述性统计，得出调查对象的基本信息（见下表 2-7）。通过表格可以看出本次调查中的小学教师在性别、教龄、职称、是否担任班主任等基本信息方面所占比例各不相同。

表 2-7 调查对象的基本信息状况

人口统计变量	类别	频数	百分比
性别	男	96	36.0
	女	171	64.0
年龄	25 岁以下	50	18.7
	26-35 岁	100	37.5
	36-45 岁	76	28.5
	46-55 岁	23	8.6
	56 岁以上	18	6.7

教龄	5 年及以下	107	40.1
	6-10 年	68	25.5
	11-15 年	38	14.2
	16-20 年	12	4.5
	21 年及以上	42	15.7
职称	三级教师	107	40.1
	二级教师	93	34.8
	一级教师	34	12.7
	高级教师	16	6.0
	正高级教师	17	6.4
是否为班主任	是	176	65.9
	否	91	34.1
所教科目	语文	94	35.2
	数学	90	33.7
	英语	61	22.8
	音体美	15	5.6
	其他	7	2.6
所教班级个数	1 个	45	16.9
	2 个	124	46.4
	3-5 个	89	33.3
	6 个及以上	9	3.4
所教班级平均人数	35 名以下	23	8.6
	36-45 名	113	42.3

	46-55 名	78	29.2
	56 名以上	53	19.9
婚育状况	未婚未育	89	33.3
	已婚未育	36	13.5
	已婚已育	111	41.6
	离异未育	13	4.9
	离异已育	18	6.7
学历	大专及以下	35	13.1
	本科	187	70.0
	研究生及以上	45	16.9
是否有编制	有	200	74.9
	没有	67	25.1

从表中可以看出，在性别方面，女性教师的数量远高于男性教师的数量，达到 64%。在年龄方面，问卷填写对象主要集中在 26-35 岁，36-45 岁阶段和 25 岁以下，占比分别达到 37.5%、28.5%以及 18.7%。在教龄方面，低于 5 年教龄的教师占到 40.1%。在职称方面，三级教师的数量多达 40.1%。在担任班主任方面，调查中有超过半数的教师担任了班主任职务，达到 65.9%。在任教科目方面，语文和数学教师数量相当，分别达到 35.2%和 33.7%。在任教班级个数方面，大多数教师任教 2 个班级，占总体的 46.4%，只有极少数任教 6 个班及以上，仅占 3.4%。在任教班级平均人数方面，班级人数在 36-45 名较为普遍，占 42.3%。在婚育状况方面，调查对象多数已婚已育，其次为未婚未育，占比分别为 41.6%和 33.3%。在学历方面，本科学历达到 70%，大专及以下学历为 13.1%，说明被调查对象学历良好。在编制方面，绝大多数教师有编制，占 74.9%。

2.2.1.2 小学教师工作负担的具体情况调查分析

此部分笔者将从小学教师工作时间分配状况，教师工作负担来源，教师工作负担的感知等方面对数据进行整理和分析。

研究者在考虑某一具体工作的负担状况时通常需要考虑到劳动者在正常状况下工作日的平均劳动时间长度以及劳动者所需要付出的劳动强度。[①]因此，本次研究也将小学教师的工作时间长度纳入调查范围，并且根据小学教师的工作职责和特点等，将小学教师工作时间分配状况按照小学教师上课时间，备课时间，学习反思时间，作业批改时间，管理学生时间，开会填表时间等方面进行展开。虽然教师的工作时间长度不等于教师的工作负担状况，但是可以作为教师工作负担的衡量标准之一。此外，对教师负担来源进行初步调查了解，也有利于找出原因，方便问题改善。

（1）小学教师平均每日工作时长

小学教师在工作日内的平均工作时间长度主要是指小学教师一天中在学校的工作时间长度，不包含教师下班离校后继续工作的时间，调查结果如表 2-8 所示。

表 2-8 小学教师工作日内平均工作时长（n=267）

内容	最小值	最大值	均值
工作日内的平均每天工作时间	1	4	2.93
“双减”前后相比，工作日内的平均每天工作时间	1	5	3.81

① 张雅静. 小学教师工作负担问题及对策研究[D].陕西师范大学,2019,27-29.

在整理分析过程中，笔者将题目的四个答案选项分别进行赋值，“8 小时以下”赋值为 1，“8.5 小时左右”赋值为 2，“9.5 小时左右”赋值为 3，“10 小时以上”赋值为 4。通过分析可以看出当前小学教师工作日的工作时长均值达到 2.93，这意味着总体上看小学教师工作日内的平均每天工作时间超过 2 趋近于 3，即当前小学教师日工作时长超过 8.5 小时接近 9.5 小时左右。然而，我国《新劳动法》（2021）规定工作标准为劳动者每日工作 8 小时，每周平均工作不超过 44 小时。由此可见，该地小学教师群体存在工作时间偏长的状况，这也与许多学者研究的状况相符。此外，同样对“双减”前后时长变化的选项将“减少”、“无变化”、“增加 1 小时以下”、“增加 1-2 小时”和“增加 2 小时以上”分别按 1-5 进行赋值。通过计算得出选项均值在 3.81，即“双减”政策后小学教师平均日工作时长整体偏向增加 1-2 小时，可以认为“双减”后小学教师工作时间被延长。

（2）小学教师日均备课时长

小学教师日均备课时长方面主要考察了教师是否具有充足时间进行备课和日均备课所花费时间。在是否有充足时间备课方面，表示“有时间”备课的小学教师占到 40%，“没有”的占 33%（图 2-1），还剩下 27%的教师对自身是否有充足时间备课持不确定的态度。由此可见，该县“没有”和“不一定”有充分备课时间的小学教师共达 60%，表示当前教师存在每日备课时间不充分的问题。

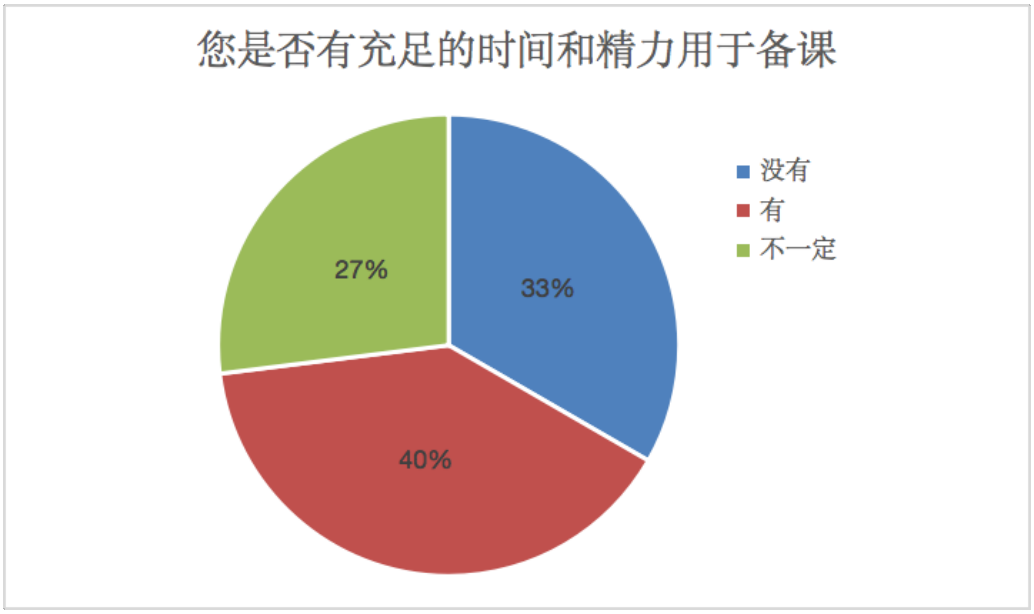

图 2-1 小学教师是否有充足时间和精力备课图

从小学教师每日备课时间长度来看（如图 2-2），备课时间在 61-120 分钟和 31-60 分钟的教师居多分别为 34%和 30%，在 121 分钟以上占 21%，而 30 分钟以下为 15%。有学者研究认为教师平均每节课的备课时间约为 52 分钟[①]，因此，若教师每日上课节数为 1-2 节则备课时间较充裕，若日均上课数量超过 2 节则备课时间可能不足。从“双减”前后变化看，“双减”政策实施后超过 60%的小学教师表示他们的备课时间增加，另有将近 21%的教师表示自己的备课时间没有受到影响，还有 15%的教师表示自己的备课时间减少，如图 2-3。

① 周兆海, 邬志辉. 工作量视角下义务教育教师编制标准研究——以农村小规模学校为例[J]. 中国教育学刊, 2014,(9):1-6.

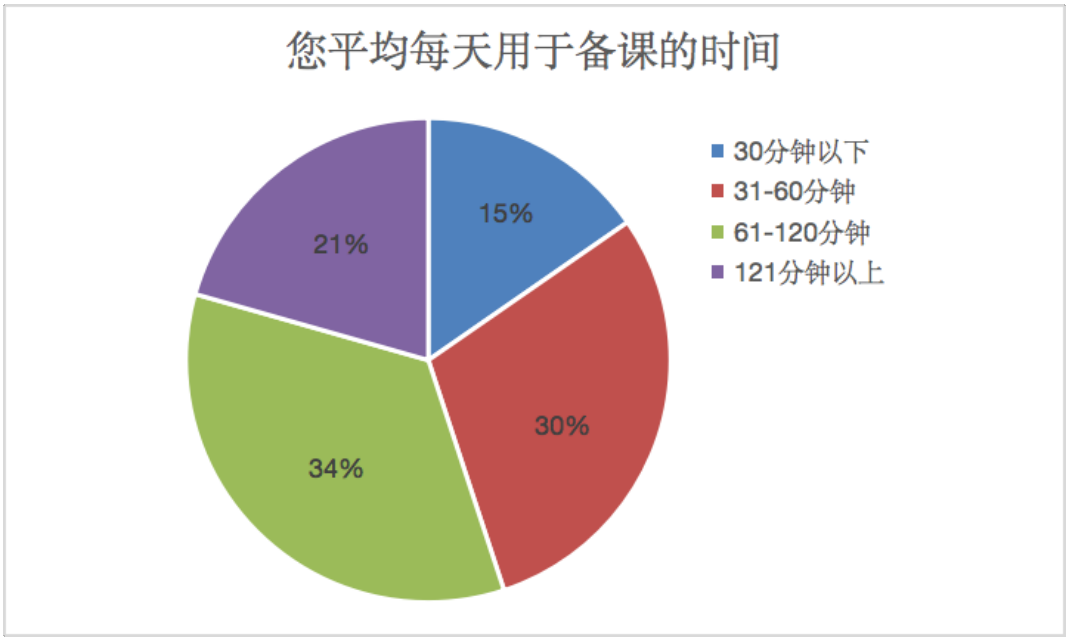

图 2-2 小学教师备课时间图

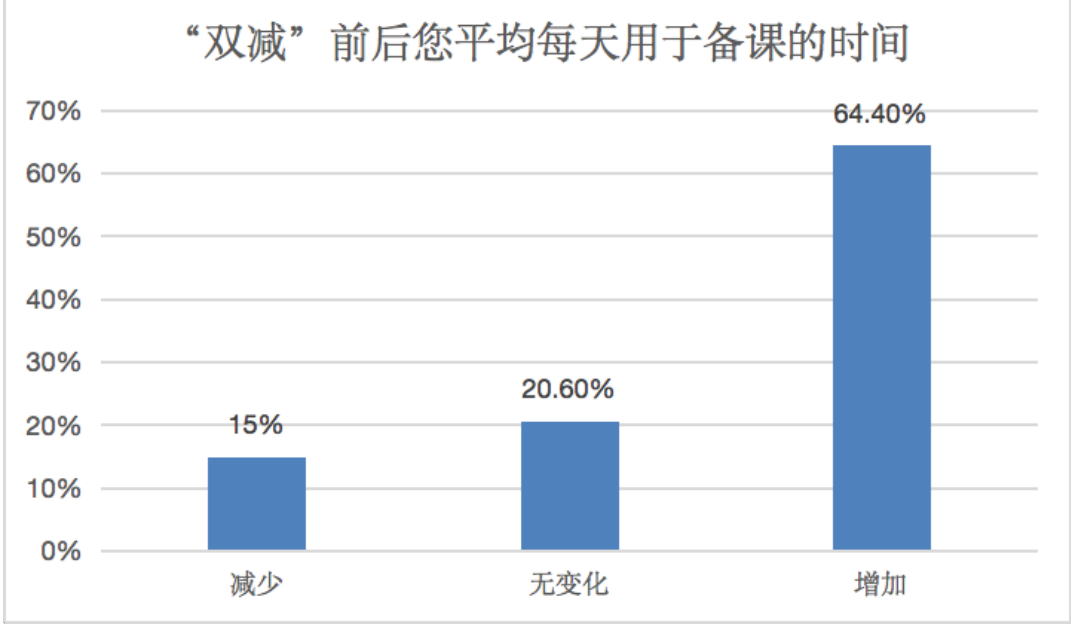

图 2-3“双减”前后小学教师备课时间变化图

（3）小学教师每日上课时长

上课是教师教学工作的重要环节，对教师每日上课时间进行调查可以更加清晰的对小学教师日常工作时间分配状况是否合理进行了解，如图 2-4。从图中可以看出超过 35%的教师表示每日的上课时间为 4 小时左右，还有 30.3%的教师每

日上课时间达 3 小时左右，另外有 18%的教师上课时间超过 5 个小时，只有 16.1%的教师每日上课时间在 2 小时以下。

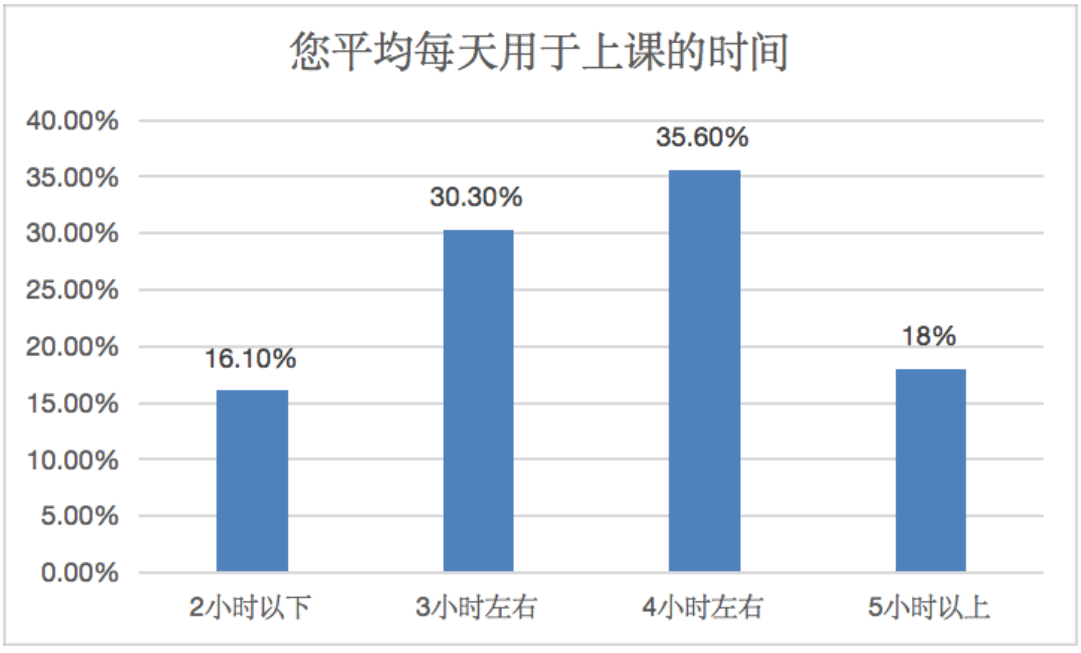

图 2-4 小学教师上课时长图

笔者又对“双减”前后小学教师上课时长变化进行调查（如图 2-5），发现超过 70%的小学教师表示自己的上课时间增加了，仅有 4.1%的教师认为自己上课时间减少了，还有 22.5%的教师认为“双减”政策对自己的上课时长没有影响。另外，在表示上课时间增加的教师中有将近一半的教师认为自己上课时间增加在两小时以上。

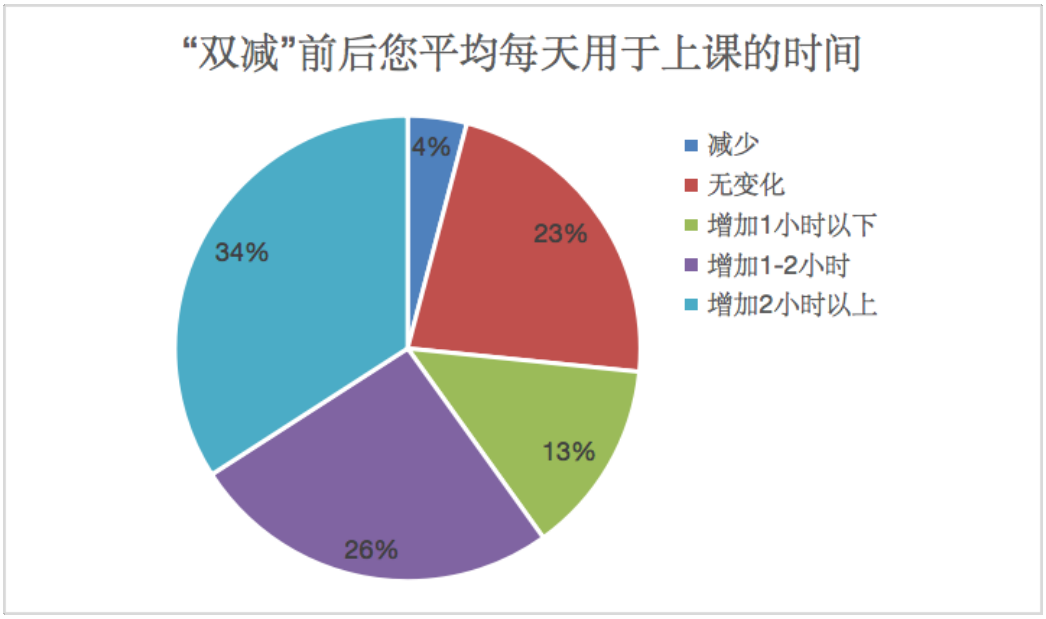

图 2-5“双减”前后小学教师上课时长变化图

（4）小学教师每日批改作业时长

教师通过批改作业可以直观感受到自己学生对知识的掌握情况，同时也能使自己更清楚认识到在接下去的教学过程中需要注意的地方。如图 2-6 可以看出，有 42%的小学教师批改学生作业时间在 2.5 小时左右，仅有 14%的小学教师批改作业时间少于 1 小时。同时，如图 2-7 可以看出有超过 7 成的小学教师认为“双减”后，自己批改作业的时间增加，这可能也是增加教师工作负担的一个重要因素。

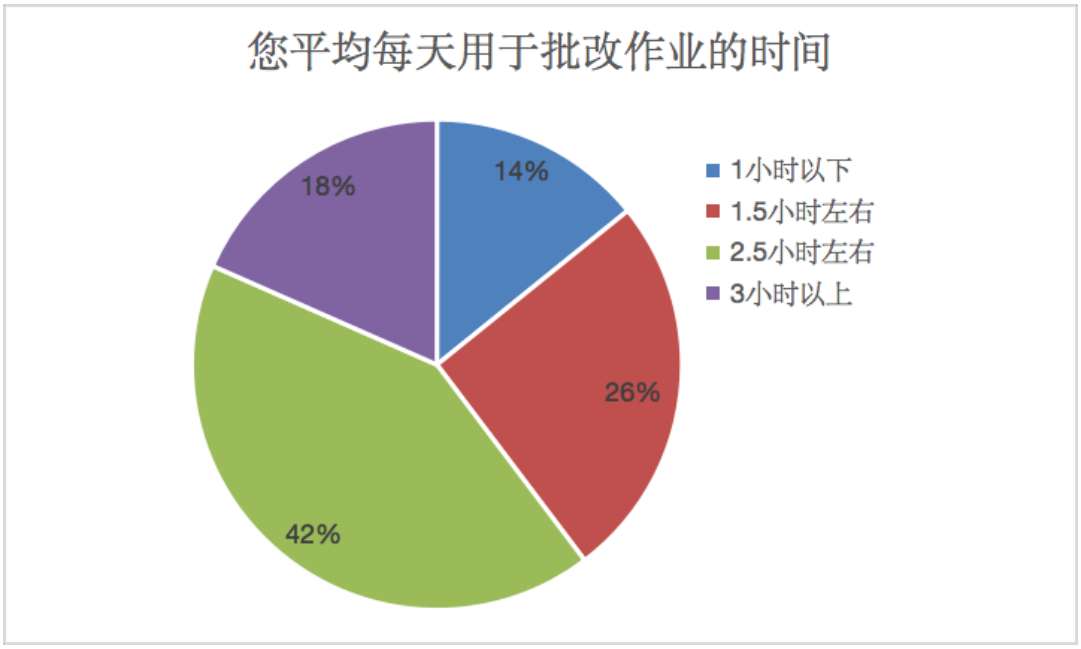

图 2-6 小学教师批改作业时长图

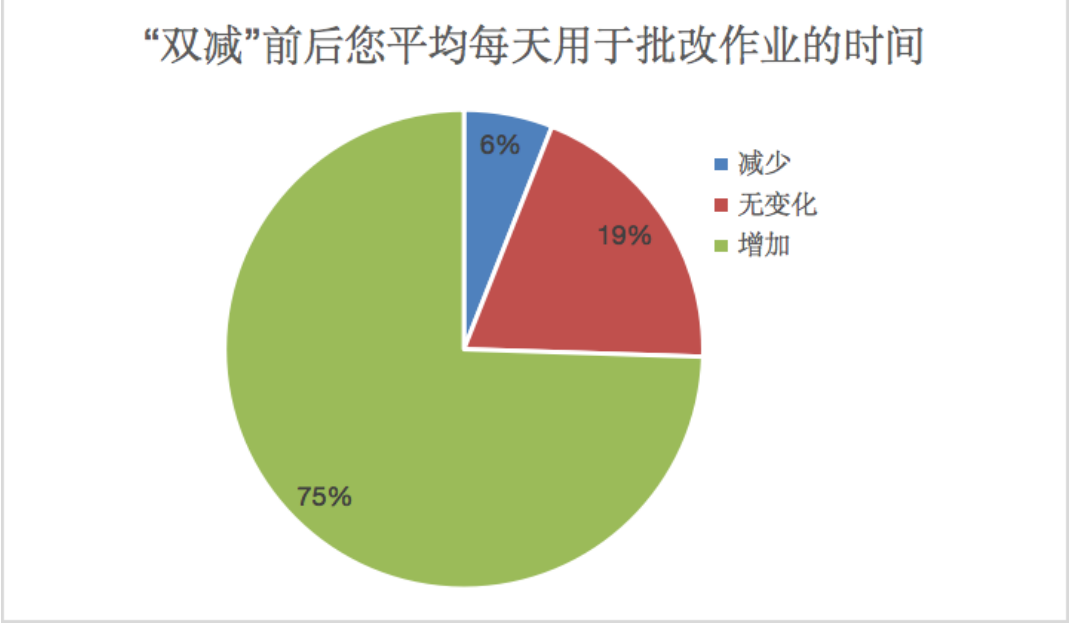

图 2-7“双减”前后小学教师批改作业时间变化图

（5）小学教师日常管理、辅导学生时长

学生作为被教育者对其进行管理和辅导可以及时发现他们在思想行为上的偏差和学习上的不足并予以引导改正，有利于学生健康成长。因此，对学生进行管理和辅导是教师工作的重要组成部分，也是探究教师日常工作时间分配状况的考察指标之一。通过调查来看，有 36%的小学教师表示他们每天用于负责管理、

辅导学生的时间大约在 2.5 小时左右，只有 12%的小学教师表示每日管理、辅导学生少于 1 小时，日均管理、辅导学生在 1.5 小时左右和 3 小时以上的教师占比相似分别为 27%和 25%，如图 2-8。

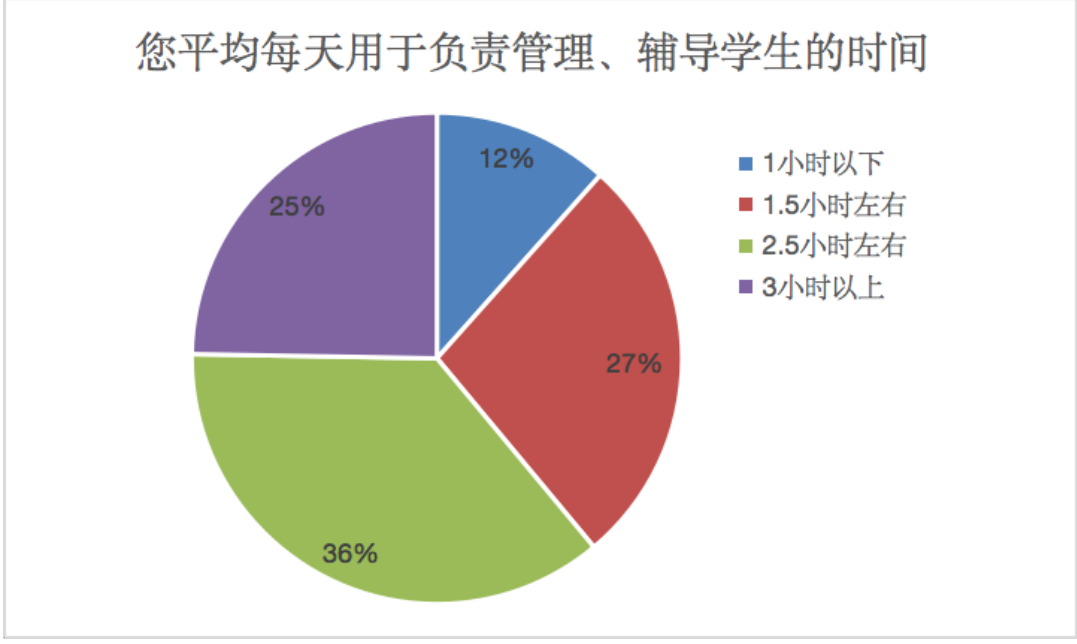

图 2-8 小学教师管理、辅导学生时长图

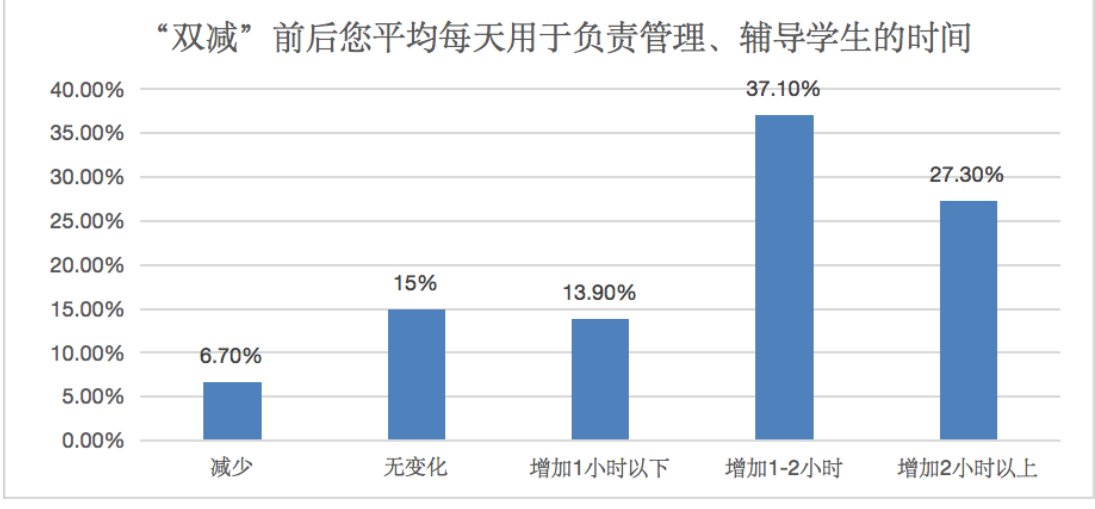

图 2-9“双减”前后小学教师管理、辅导学生时间变化图

通过“双减”前后小学教师管理、辅导学生时间变化数据（图 2-9）可以发现，将近四成的教师认为他们在这方面花费时间增加了 1-2 小时，还有 27.3%的教师认为他们在这方面花费时间超过 2 小时。可以看出“双减”政策使超过 50%

的小学教师用于管理和辅导学生的时间增加超过 1 小时。因此，“双减”后的教师工作负担变重可能与这方面有一定关系。

（6）小学教师用于线上信息处理时长

随着网络的发展，教育现代化进程的加快，教师利用微信、QQ、钉钉等线上软件办公时间也逐渐增多，同时，由于新冠疫情，居家上课、线上联络的需求也开始凸显。因此，对教师线上信息处理时长进行调查有利于了解教师工作负担加重是否受该因素的影响。数据显示（图 2-10），大约 35%的小学教师平均每天用于线上信息处理的时间在 2.5 小时左右，另有 25%左右的教师用时少于 1 小时，而用时在 1.5 小时左右和 3 小时以上的小学教师占比较为接近，分别为 19.9%和 19.1%。

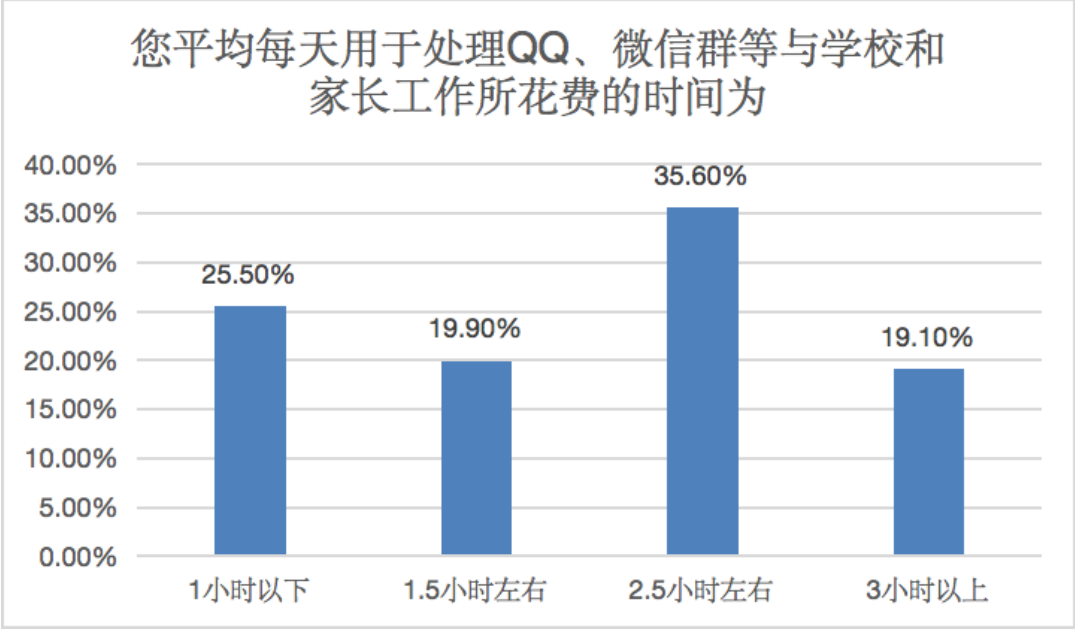

图 2-10 小学教师线上信息处理时长图

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/468135060110006023