# 白车勒小学减负提质工作实施方案

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-09-11

*第一篇：白车勒小学减负提质工作实施方案“规范办学、减负提质”工作实施方案为了认真贯彻落实省教育厅关于规范中小学办学行为切实减轻学生过重课业负担全面提高教育教学质量的文件精神，进一步深化课堂教学改革，促进教师个性化的发展，规范课程课时，规范...*

**第一篇：白车勒小学减负提质工作实施方案**

“规范办学、减负提质”工作实施方案

为了认真贯彻落实省教育厅关于规范中小学办学行为切实减轻学生过重课业负担全面提高教育教学质量的文件精神，进一步深化课堂教学改革，促进教师个性化的发展，规范课程课时，规范作业批改，限定作业总量，保证学生休息时间，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，特制定“规范办学、减负提质”工作方案。

一、指导思想

以科学发展观为指导，以课堂教学为阵地，转变教师观念，大力开展“规范办学、减负提质”的课堂教学改革，切实提高课堂教学效益，努力提高教育教学质量。

二、组织领导

组 长：代胜林

成 员：赵保华、廖金荣、张琼英、蔡家萍

三、“规范办学、减负提质”八措施

理论指导实践，观念制约改革。围绕“规范办学、减负提质”的主题，从转变教师教育观念入手，组织骨干教师深入学习《基础教育课程改革纲要》、《学科课程标准》、《怎样观课议课》等书籍，学习借鉴先进课改经验，引导骨干教师树立新的人才观、教育观、教学观、评价观，帮助教师把先进教学理念落实到课堂教学中去。

1、健全“规范办学、减负提质”工作制度，实行减负提质

工作责任制。校长为减负提质工作第一责任人，成员各负其责，各司其职，层层落实，责任到人。

2、定期检查，并将检查结果存入档案，作为教师评职和考核的重要内容。

3、选派一部分教师到开展“生本课堂”比较好的地区和学校学习，在学校中积极鼓励一批教师大胆尝试，促进学校“规范办学、减负提质”课堂教学模式的实施。

4、严格控制学生作业量，提倡布置活动性、实践性的家庭作业。

5、召开家长会，建立家校联动制度，向家长宣传先进的教育理念、教育方式，听取家长对“规范办学、减负提质”的意见和建议，并结合学校实际进行整改。

6、严格教辅资料征订工作的管理，禁止教师私自给学生征订教辅资料，杜绝省定用书目录以外的教辅资料进入校园。

7、严禁拖延上课时间和利用午休时间组织学生学习，严禁教师进行有偿家教。

8、规范学生考试制度，除县教育局统一组织的期末测试外，严禁教师举行和变相举行任何形式的考试和测验。

四、倡导教师个性化发展，打造特色鲜明的教师队伍

1、树立“个性化教学”理念，每个学生都有优势，都有亮点，都有潜力。教师要用多元化的观点来评价多元化发展的学生。以课堂教学模式要求教师善待学生的差异，将学生的个体差异当

作有待开发的资源，在课堂中给每一位学生提供平等发展的机会，使每个学生都有成功的机会和可能，不断激发学生的学习兴趣，增强学生学习的动力。教师必须切实认识到每个学生的可教育性，关注学生个体发展的差异性和个体发展的不均衡性，乐于对每一位学生报以积极、热切的期望，并乐于从多个角度评价、观察和接纳学生，努力寻找和发现学生身上的闪光点，发现并发展学生的潜能。

2、实施个性化教学行为。“教无定法”，这就要求我们教师的教法有个性有特色。教师在教学行为和教师角色等方面都会发生转变。教学行为方面。把课堂还给学生，把时间还给学生。让学生真正自主的自习，教师答疑，教师看似轻松，实际上钻研更深，备课更精，要求更高。学生学习效果更好。教师角色方面。传授者——合作者；控制者——组织者；占有者——研究者。

五、开展“规范办学、减负提质”课堂教学研究活动

1、构建“减负提质”的课堂教学文化。良好的课堂教学文化是确保课堂教学改革成功的保障条件，要努力构建 “以生为本”的三种课堂教学文化：一是生命化的课堂教学文化，即让课堂成为充满生命激情、焕发生命活力的地方，让师生在课堂能够充分感悟生命的价值所在；二是智慧型的课堂教学文化，即让课堂成为充满智慧、生长智慧的源地，让师生均能够在课堂启迪智慧和增长智慧；三是有效性课堂教学文化，即让课堂成为提高教学效率、教学质量的阵地，让教师的教有效、学生的学有效，教

育教学活动有效率和效益。

2.探索“减负提质”的课堂教学方式。教学方式的转变是课程改革成功的标志，指导学生切实转变学习方式是课堂教学改革的重中之重。要组织干部教师认真学习学科学习论、积极参加“减负提质” 的课堂教学方式的探索，采取请专家到校组织学习和具体指导教师的教学方式，同时安排教师积极参与课堂教学方式的变革，引导学生主动学习、切实减轻学生过重的课业负担，提高课堂教学效率。

白车勒小学 2024年11月29日

**第二篇：小学减负提质工作实施方案**

广通镇小学减负提质工作实施方案

一、指导思想：

以禄丰县教育局关于“减轻小学生课业负担意见”为依据，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，力争做到既减负又提质。

二、具体措施：

（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，为社会主义现代化建设服务的目标观；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。

（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已任，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，夯实学生基础。

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。

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，采用参与式教学，不满堂罐，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、严格按课程表上课，不挪上它课，不私自调课，综合学科课程一律按要求上足课时，课堂不得挤占他用。

（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、社会主义核心价值观教育，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）加强“减负”工作的监督和指导。

按课程计划及学校实际，合理安排学科、活动课程，科学设置课表，严格控制学生的在校时间，按规定征订有关教辅用书。教导处将在原有基础上增加随堂听课次数，及时了解掌握教师“减负”工作情况，及时发现先进，树立典型，纠正问题。

1、成立学校“减负提质”工作领导小组，召开小组会议，实行“减负提质”工作领导责任制，由校长任第一责任人，严格要求、严格管理。

组

长：杨永华 副组长：王冬梅

尹洪华

成员：杨亚琼、王斌、胡锦明、何锡杰、普云华、岳世祥、李富梅、饶贵能、李彩忠、刘天海，各完小教导主任、班主任

2、召开学校全体教师会议，积极组织教师学习、贯彻各级领导部门关于“减负提质”工作的文件、规定等，宣布我校的具体实施措施和奖惩制度。

3、学校对“减负”工作定期检查，并将结果存入资料档案，及时总结反馈。

4、成立学校管理工作家长委员会，每学期召开一次全校学生家长会，听取家长对“减负”工作的建议和要求，沟通家长的心里，做好家长的宣传工作。

5、法定开设的所有课程，每门学科只准使用经发改委审查通过的教科书。严格控制学生的用书，教辅资料不得擅自增订和购置课外书本和练习提纲。

6、严禁节假日上课，或搞收费上课和有偿补课。任何老师不得占用节假日、双休日和寒、暑假组织学生上课，在家庭或社会办任何形式的补习班、辅导班，加重学生负担。

7、严格执行学校制度，学生在校集中学习时间每天不超过6小时，任何人不得以任何理由随意延长学生在校时间。

8、课内的作业要在课堂上完成；课外的作业分量要适中，注意突出训练重点。

一、二年级不留书面家庭作业，三、四年级书面作业控制在半小时以内，五、六年级控制在一小时以内，学校和班主任应负责控制和调节学生每日的课外作业总量。严禁用增加作业量的方式惩罚学生。

9、除学校组织的语文、数学、英语、科学期中、期末质量检测或县教育局组织的考试外，各任课教师不得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、及格、不及格。

学校将切实加强对“轻负”工作的监控，加大管理力度，建立“轻负”长效机制，强化措施，加强督查，努力确保“优质轻负”落到实处。

禄丰县广通镇小学2024年9月1日

**第三篇：“减负提质”实施方案**

“减负提质”个人实施方案

定林小学何宗铭

一、转变思想，树立观念。

1、转变思想，树立面向全体学生，因材施教，知识学习与智能发展相统一，大面积提高教学质量的教学观。而“减负”应该在确保教学质量的前提下进行，即“减负”不减质量。因此“减负”是一项涉及到全社会的系统工程，学校、家庭、社会各界应该统一认识，协力合作，共同来完成。

2、教师自觉负重，努力使学生“减负”。

教师必须从素质教育观念出发，把减负提质作为己任，勇于挑战，在观念上实现自我改变，不断提高自身的从教素质和能力；在教学实践中一丝不苟，认认真真地做好备课、上课、批改作业、课外辅导等各项工作，为学生松绑，提高教学效益。

二、以生为本，打造高效课堂。

1.课前做好准备工作，专研教材，找准教学目标，抓住教学重点、难点，设计好教学过程，作业训练，板书设计。并为学生设计预习单，每学期不少于16次。为了调动孩子们读书的兴趣，继续开展名为“课前三分钟的展示比赛”，并拍照记录。

2、精选教学内容：要根据本班学生的特点，对所学教材的内容做出适当的调整，花工夫去钻研，夯实学生基础。以学生现有发展水平为出发点，促使学生的潜能得到最大的发挥。

3.课上坚持以小组合作学习为基础，实践“高效课堂 ”模式，倡导学生自主合作探究，利用多媒体进行辅助教学，并做好课后反思。重点记录通过本节课的教学摸索出了哪些教学规律，教法上有哪些创新，知识点上有什么发现，组织教学方面有何新招等等，做到扬长避短、精益求精。

4.课后：听取学生的意见，及时了解学生的学习情况并进行培优补差，后进生抓基础，优等生重阅读，抓作文，正真做到因材施教。

5.努力提升自我，阅读读书籍，做好批注，并通过多种途径：教育杂志、网络、观摩、听讲座等，吸取教育学科的新知识、新技能，做好记录。

总之，我会以学生为主，立足课堂，不断学习，不断更新知识结构，丰富自己的文化底蕴，提升自己的教育教学能力，努力为减负提质增添自己的力量。

**第四篇：减负提质实施方案**

仙居县实验小学减负提质实施方案

根据浙江省教育厅关于减负的相关规定，结合学校发展实际，现制定减负提质实施方案如下：

一、指导思想

“减负提质”是名校发展战略中一个无法回避的而又极其重要的发展阶段，“轻负高质”是我校今后一个时期所要追求的一个核心办学目标。

减负提质是一个系统工程，我们将以四项改革为抓手，切实转变教师的教育观念，努力提升教师的教育行为品性，精心打造学生幸福成长的空间，促进学生全面健康发展。

二、实施内容——四大改革

（一）作业改革

作业改革是“减负提质”中一项最基础的工作，也是最能体现教师教育基本观念和教育技术的一项日常工作。减轻学生作业负担是减负工作的必须予以破解的第一个技术指标和节点。

作业改革的指导思想是：想学生所需，做有效作业，释放学生自由成长的空间。

主要工作举措是：

1．“三不一要”——“不征订练习作业，不征订试卷，不超过省减负规定的作业时间，要切实提升教育教学质量”。

2．加强研究，追求高效——切实加强作业设计、作业内容、作业布置和作业评价四个层面的研究和管理力度，追求高效作业。

（二）课程设置改革

课程改革是减负提质中一项最严肃的“执法”工作，也是最能体现学校办学思想和办学行为的重要的工作，它为减负提质提供一个严肃的政策架构。

课程改革的指导思想是：高质实施国家标准课程，充分挖掘校本课程（含实践课程）潜力，开拓学生全面和个性发展的空间。

课程改革的主要举措是： 1．严格执行课程设置标准。

①开足科目、开齐课时、严格作息时间；

②加强日常课程管理力度，完善课程日常巡查制度； ③按课程标准验收和考核课程执行成效。

④对于违反规定，造成恶劣影响的教师在评先、评优、职称晋升等方面实行一票否决制。

2．着力校本课程改革 ①规范校本课程设置

开设：综艺活动、可爱仙居、劳动与技术、综合（书法或阅览、英语口语）等四门校本课程。

②重点开展综合艺术校本课程研究

设置社区性社团、学校中心社团、年级社团。

社区性社团包括民乐（琵琶、二胡、横笛、唢呐、葫芦丝）、合唱、摄影，邀请校外专业人士担任指导老师。学校中心社团主要开设书法、美术、声乐、篮球、乒乓球、田径、空竹、跳绳、科技创新、腰鼓、鼓号等项目，由学校的专长教师任指导老师。

年级社团包括艺术普及社团和阅读兴趣社团、英语兴趣社团、书法兴趣社团。社团活动时间排入日课表，为每周二或周四下午第三节课；各社团同步进行。③开展标准课程的选修实验

首期开展数学选修课程实验。在四、五、六年级各开设2个数学选修班，与常规数学同步每周开设一课时，按自主报名原则，小班制开班（每班30人左右），并选择数学专业知识扎实，思维活跃，创新能力强，科研水平高的教师任教。

根据数学选修实验的情况，逐步推广到其它学科，并力求以选修制度带动全校学生自主学习的行为形成。

3．推进校园主题活动个性化改革

①推行艺术启蒙普及教育“精细版”改革

减缩艺术普及教育课外活动时间，立足启蒙教育，降低艺术技巧要求，尊重学生自主选择意愿，努力做到艺术普及教育精细而有实效。

分年级选定一、二样小型乐器，每周活动20分钟（周三课外活动）。每月举行阳光舞台展示活动1次。

②继续推进阳光体育大课间活动

保障每天30分钟阳光体育大课间活动时间。按年级分区块开展主流大课间活动。同时，开设自由活动区块，尊重学生自由选择活动项目的意愿，提倡学生自主开展文明、安全、健康、有创新的课间活动项目。每月开展阳光体育创新展示活动1次。

③做大校园读书节，做精校园体育·艺术节

大兴读书之风，倡导好读书、读好书，每年12月举办校园读书节。努力提升学生体育、艺术修养品位，倡导校园体育、艺术教育向个性化发展，每年5月举办校园体育·艺术节。

（三）实验小学新课堂教学改革

新课堂教学是“减负提质”中一项最艰巨的“核心”工作，是决定减负提质成败的关键要素。

把先学后教、关注学情的教学思想贯穿改革的始终，把学习变成学生的主体性、能动性发展、提升的过程。

通过“探究合作”来改变学生的学习方式，导引学生的自主学习，使学习真正成为学生独立思考、质疑探究、自主建构的活动，成为沟通对话、相互欣赏、共同提高的过程。

有效培植学生个性，进一步挖掘学习潜能，使学生的个性得到不断生成、张扬，为有差异的学生创造个性化发展的学习空间，从而达成“差异发展” 的教学目标。

新课程改革的主要举措： ①连接作业改革，开展学生预习方式的指导和研究，让自主学习成为学生的一种最普及的学习方式。

②深入研究和预设学生的认知节点，精心设计主题任务及任务提示，努力让学生的主动、有序交流成为课堂教学的主体成分。

③适度放大课堂作业的空间，精心设计作业，既要保障学生学习的系统性，也要保障学生后续学习的思维和认知张力。④倡导合作学习，让同伴既成为学习探究的合作者，也要成为自主学习的督导者。

⑤关注学生的个性差异发展，合理安排不同个性的学生适合的展现平台。

（四）评价制度改革

科学的评价体系是“减负提质”工作的重要保证，评价制度改革是“减负提质”工作的重要组成部分。

评价制度改革的指导思想：以学生为本，尊重个体差异，促进学生全面发展。主要措施：

①加快学生评价体系改革的步伐，严格控制学生笔试次数，重视笔试信息的分析，不断优化学科教学。加强学科单项能力的观察与测试，建构和完善技能学科的评价方式。

②创新以学生为本的教师评价导向机制，切实扭转以学生应试成绩和教师自身发展指标定教师绩效的评价导向。积极推进，以综合采信学生评价、家长评价、同事评价等多元信息，重点评价教师的“服务”和“导学”角色，确保“以学生为本”的教育行为真正形成。

三、实施计划

本方案规划一年,2024年9月开始实施,2024年2月进行中期总结,并举行减负提质推进会,2024年7月进行总结表彰。具体计划为：

1．2024年9月，分项目完善实施方案，并确保作业改革、校本课程改革、新课堂教学改革工作能够初步运行。

2．2024年10月——11月，逐步推进精细化管理，着力于作业改革操作规程、校本课程教材、新课堂教学规范研讨，启动评价改革和教师校本研训联合会工作。形成系列管理规范文本。

3．2024年1月——2月，落实管理规范，检验和修正管理规范，进行中期总结，择时举行减负提质推进会。

4．2024年3月——6月，围绕减负提质的四大改革，着重开展教师小课题研究，着力于减负工作的技术含量和学术品位，追求高效教育。同时，创造条件，择机邀请各级行政和学术机构积极介入学校的减负提质工作的研究，力求形成追求轻负高效的价值取向和教育行为品性，全面提升学校办学品位。

5．2024年7月，总结表彰，形成减负提质的长效机制，表彰减负提质工作中的先进群体和优秀教师代表。

四、实施策略

1．加强领导

为进一步做好减负提质工作，特成立仙居县实验小学减负提质领导小组。①领导小组 组长：王植胡

副组长：顾荣军 应中其 林素琴 李雄伟

成员：张菊芳、蒋金海、方平、吴秀珍、张绿莹、各年级组长 ②负责科室

教务处和教科室是本方案实施、督察和研究的主要责任科室，学科研究小组是执行以上工作的主要工作实体。根据实际工作需要建立5个工作小组。

作业改革工作组组长：张菊芳 课程改革工作组组长：吴秀珍 新课堂教学改革工作组组长：张绿莹 评价改革工作组组长：蒋金海、张菊芳 综合研究工作组组长：方平③执行单位

本方案执行和考核以年级组为基本单位，年级组长为其主要责任人，年级学科组归年级组长领导。

④其他

年级组长（含完小校长）与学校签定责任状，教师与年级组长鉴定减负责任状。

2． 统一思想，形成合力

定期开展实小教师大讲堂，不定期组织教师论坛和减负工作交流会。充分认识，减负提质是名校建设工程的重要阶段。

坚持尊重学生差异，促进学生个性化发展的理念不动摇； 坚持切实减轻学生课业负担，追求高效的目标不动摇；

坚持严格执行国家课程标准，推行规范和精细化管理的原则不动摇；

坚持教科强校，减负工作、学术研究、校园文化建设相结合的工作策略不动摇。

3．推进精细化管理，努力形成长效机制

采取“分层负责、条块结合、多管齐下”的立体网络管理模式，推进精细化管理。

对课程实施、备课改作、课堂教学、服务学生、家校联系、创新工作、存在问题等工作项目实行每周一分析，每月一点评。既每周一集体备课时间内，分学科组进行互评、自评，并填写实验小学教师教学常规分析表。每月举行一次学科组长点评会。

加强校本课程开发和研究的力度，校本课程教案每月汇编1次。周末作业和单元测试设计每月汇编1次。期末分集体和个人进行评比。

加强专用教室和专用器材的使用督查。专用教室和体育、实验器材以及图书等使用情况，每月通报1次。

完善校长校园巡查制度，以上各项纳入校长巡查的工作体系，并将巡查结果每周通报1次。

4．加强专题研究，提高减负成效

研究大组规划和落实好减负提质的四大改革中的主题性研究。年级学科组主要研究教师工作场中的各种技术性专题。教科室加强小课题的研究和成果推广。教务处定主题、定规范开展学科教学竞赛。

5．成立教师校本研训联合会，关注教师的教育行为品性的提升 成立教师校本研训联合会。

教师校本研训联合会专门负责教师专业技术发展的研究、指导、培训、鉴定和评审等工作。

教师校本研训联合会所属的各学科学术工作组以及各种教师临时团队要以骨干教师带动青年教师，互帮互学，实现共同提高。

6、加强总结、评比先进 在学期中期和学期末进行诊断性小结和回顾性总结。

从年级段、备课组、教师个人三个层面开展减负提质效果评比，对减负提质成绩突出的团队和教师进行表彰。

2024、9

**第五篇：减负提质实施方案**

奉节县公平镇西龙小学

减轻学生过重课业负担，全面提高教育质量

实 施 方 案

一、指导思想：

为了认真贯彻教育部和市关于“ 减负”的精神，认真落实《重庆市教育委员会重庆市人民政府教育督导室关于认真做好2024年春季义务教育阶段学生减负专项督导工作的通知》渝教督〔2024〕9号文件和《奉节县教育委员会关于贯彻落实重庆市教委“减负”十项规定的通知》奉节教办〔2024〕131号文件精神，切实减轻学生的课业负担，进一步规范教育教学行为，全面推进素质教育，让青少年学生身心健康和谐的发展，结合学校实际，特制定本方案，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，保持良好的发展态势。

二、工作思路：

1、成立以校长为组长的减负工作领导小组，切实加强对学生过重课业负担的监控，保证“减负提质”工作的实效性。

2、召开全体教师会议，组织学习《重庆市教育委员会重庆市人民政府教育督导室关于认真做好2024年春季义务教育阶段学生减负专项督导工作的通知》渝教督〔2024〕9号文件和《奉节县教育委员会关于贯彻落实重庆市教委“减负”十项规定的通知》奉节教办〔2024〕131号文件精神，并展开深入讨论，领会精神实质，在深刻理解“减负提质”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。

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“减负提质”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。

三、具体措施：

1、规范办学，总量控制（1）、严格执行国家教育课程计划和市新课改精神，不随意增减课程和课时。能专职的学科尽量专职。学校想方设法开足开好体育、美术、音乐等课程，严禁利用这些课时补习其他文化课。（2）、严格控制学生在校活动时间总量。保证学生每日有8小时以上的睡眠。学校尽量安排好学生的课余生活，给学生自由活动的时间，在学生自由活动时间向学生开放图书室、阅览室、电脑房、体育设施等。

（3）学校要想方设法，结合实施地方课程和学校课程，组织学生参加综合实践活动。要尽可能多的开发课程资源，给学生提供多种选择机会，让学生选择自己感兴趣的领域学习。学校严禁利用综合实践活动课的时间给学生补习文化课。

2、加强教师队伍建设，加强教学控制管理

（1）加强教师队伍，提高教师的综合教学能力。要研究有效的课堂，提高课堂教学效益，确保“减负”不减教学质量。

（2）加强教学控制管理，深化教学研究。优化教学过程，努力提高课堂教学质量和效率，深入开展“有效课堂教学研究”，把提高质量的重点放在课堂上，充分调动学生的学习积极性，让学生动起来，让课堂活起来，使效果好起来。发挥多媒体辅助教学的强大优势，优化教学手段，增强教学的形象性、直观性、生动性、趣味性。实施主体性教育，探索创新教育，培养学生的主体意识和创新精神。积极推广心理咨询，开展心理健康教育，减轻学生的心理负担。（3）学校减负工作领导小组对减负措施的落实情况进行检查，每天学校行政领导和值日老师对各班“减负提质”情况进行巡课检查并作好记录。

（4）在检查中若发现有违反规定的，通过发整改警告、与教师座谈会等形式予以及时整改，并逐步建立学生课业负担听证制度，确保“减负提质”工作落到实处。

（5）学校将把“减负”工作作为教师考核的重要内容，违反规定的教师在评优等活动中实行一票否决，并与目标奖发放挂钩。

3、精讲精练，切实减负

（1）要求教师认真备课，备新课标，备新教材，备教学方法，备学习方法。在上课时，做到精讲精练。(2)教师实行集体备课制。分工负责，集体备课，资源共享，备精每一堂课，优化教学设计和课堂教学过程，减轻教师负担。

（3）严格控制学生课外作业量。每天课外作业量不超过1小时。不布置机械重复和大量抄写的作业，严禁用增加作业量的方式惩罚学生。要切实加强作业管理，提高训练质效，作业做到“四精四必”，即“精选、精编、精批、精讲”和“有发必收、有收必批、有批必评、有错必纠”。

4、少考严控，遵循意愿（1）、严格控制考试次数和科目。每期只进行期末考试(试卷原则上只供教师分析学情，不排名)外，课程以平时考查为主。用好《教学工作手册》和《素质报告册》，全面反映学生学期发展情况，使之符合“减负提质”要求。（2）、严格控制学科竞赛，经教育部和市、县批准的竞赛，也须遵循学生自愿参加的原则，不强行学生参加。（3）、严格控制教辅资料。学校或教师不向学生发放未经上级审定和批准的任何书籍、教辅材料，对专题、选修课教育资料也要慎重订购，尽可能减轻学生经济负担。

5、利用资源，做好宣传

（1）利用学校、社会教育资源，如实验室、图书阅览室、微机室、多媒体室、美术室、音乐室等广泛开展科技、文体、艺术、班队活动和社会实践活动，让学生轻松愉快地学习，主动和谐地发展，培养学生的综合素质和实践能力。

（2）利用家长会、新闻、信息等多种形式，向学生家长乃至社会，宣讲素质教育观、全面发展观，引导社会各界，特别是家长转变唯分数是人才的旧观念，用全面质量观评价学校、教师和学生。

：

奉节县公平镇西龙小学

“减轻学生过重课业负担，全面提高教育质量”

领导小组名单

组

长：朱和兴

常务副组长：王卫东 副组长：史宗清

胡兰洲

成员：周利清

朱兰平王金燕

田爱平

刘海兵 黄奉权。

奉节县公平镇西龙小学2024年9月5日

减轻学生过重课业负担，全面提高教育质量

实 施 方 案

奉节县公平镇西龙小学

2024年9月

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找