# 浅谈小学数学课堂如何“减负”

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-11

*第一篇：浅谈小学数学课堂如何“减负”浅谈小学数学课堂如何“减负”“减负”即减轻负担，多指减轻中小学生过重的课业负担。减轻学生过重的课业负担，减轻的是不合理、不必要的负担，但不是不要教学质量。通过减轻过重负担，推进素质教育的实施，从而促进学...*

**第一篇：浅谈小学数学课堂如何“减负”**

浅谈小学数学课堂如何“减负”

“减负”即减轻负担，多指减轻中小学生过重的课业负担。减轻学生过重的课业负担，减轻的是不合理、不必要的负担，但不是不要教学质量。通过减轻过重负担，推进素质教育的实施，从而促进学生德、智、体、美的全面发展和身心的健康成长。但学习是一项艰苦的劳动，需要付出艰辛的汗水。减负的同时要增效，教师要通过改变教学方式，学生要改变学习方式，养成良好的学习习惯和掌握高效的学习方法，提高教学质量。

一、激发学习兴趣，提高课堂的效率。

减负的关键是什么我们都知道要减轻学生负担，可减负不是喊出来的，而是需要我们广大教师和学生家长的共同努力：提高自身的素质，提高课堂效率。

很多老师课下利用一切可以利用的时间个别辅导学生，可谓废寝忘食，还是担心学生学不好，只好再布置大量的课下作业。仔细想想，这样做的效率是不是太低了？课堂上本该完成的任务为什么要付出如此大的代价课下弥补？得不偿失。试想，课堂上学生学的轻松，学的愉快，能顺利完成教学任务，还会有课下这太重的负担吗？究其原因，由于长期的课堂效率低，导致班内出现了太多的“差生”，不得不课下弥补。所以，要想真正减轻学生负担，还是需要我们教师努力提高自身素质，挖掘学生潜能，提高课堂效率。

学生学习数学是一种有目的、有意识的行为，需要有一种内部动力来达到学习目的。这种目的就是学生学习数学的强烈愿望。只有当学生有了这种学习欲望时，才能积极地参与整个学习过程。因此，在教学过程中，我们教师要采用多种形式激发学生的学习兴趣，调动学生主动参与的积极性，从而提高课堂教学效率。

1、创设情境，激发兴趣

教学中，有趣的学习材料能调动学生学习数学的积极性。如：在教学完“列方程解应用题”后，我设计了一个“救救小羊”的情境练习，就在狼想吃小羊的时候，山大王老虎来了，老虎为了显示自己的“公正”，规定：“小羊如果做错了一题，狼可以前进一步，如果做对了，狼就后退一步，远离小羊。”在如此有趣的童话情境中，学生本能的一种“正义感”马上被激发出来，他们学习热情高涨，做题异常认真。随着学生一次一次正确的练习，狼被迫步步后退，当狼退至“河边”，逼进河里时，学生心底“惩恶扬善”的愿望终于得到了满足，全班禁不住高声欢呼起来，课堂气氛达到了高潮的极致，也极大地提高了课堂效率。

2、动手操作，激发兴趣

由于数学知识本身具有抽象性，又相对枯燥无味，与学生以具体形象为主的思维和生动活泼的特点构成矛盾。为了体现学生好奇、好动的特点，强化学生对每个知识点的认知和理解，使学生思维与能力有机结合起来，更重要的是让学生参与实践，激发兴趣，使他们跃跃欲试。如：在教学“平行四边形面积公式”的推导过程中，学生通过剪一剪、移一移、拼一拼等方法进行操作，主动探索、观察、讨论、发现、交流、大胆推导概括出平行四边形的面积计算公式。当学生通过割补法把平行四边形转化成长方形后，问：大家认真观察，割补后的长方形与原来的平行四边形有哪些联系？根据上面的发现，你能推导出平行四边形的面积计算公式吗？学生通过操作后，已经明确了两个图形间的内在联系，建立了长方形和平行四边形的空间形式，这样他们要说的话就很多，就有参与的兴趣，完全有可能进行加工、整理、进而推导出公式，课堂教学也更加有效。

二、作业布置宜少而精

（一）、因级而异，更新观点，适当布置家庭作业

“作业多，质量就高”。这是一些教师的观点。持这种观点的教师没有考虑到儿童心理发展的特点和身心承受里，结果必定会使大部分不堪负重的学生产生“厌学”情绪，严重的还会影响学生的身心健康。因此，教师布置家庭作业应从科学的角度，根据不同年级的年龄特征适当布置。一年级一般不留书面作业，二、三年级一般不超过二十分钟，四、五年级一般不超过四十分钟。作业难度要适中，目的要明确，要有利与学生通过学习形成良好的知识结构，养成良好的学习习惯。

（二）、寓学于玩，富有趣味性，提高孩子的学习兴趣

家庭作业要富有趣味性，这是由孩子的年龄特征和心理特点决定的。如学习分数的四则计算后，可留下《涂颜色》的课外作业，要求通过计算，把图中计算正确的式子在空白处图上颜色，涂后你发现了什么？学生为了找到图中是什么，回家后顾不上吃饭就认真地计算起来。当学生全部算好图好后，发现一个活泼可爱的小动物出现了，学生脸上露出喜悦的笑容，而不是计算后的辛苦。布置带有童趣味的游戏性作业，把一道道计算题融合在故事情节中，让学生在轻松愉悦的氛围中，掌握运算的方法和技能，提高学生的计算能力和学习的兴趣。

（三）、变换形式，适应孩子的年龄特征

教师要赋予家庭作业新内容，新形式，这样学生做起来才会乐此不疲。如：在教学长方体的认识之后，我布置了这样的家庭作业：

1、做一做：用萝卜或泥巴做一个长方体。

2、找一找：日常生活中，哪些物体是长方体。

3、说一说：长方体有哪些特征。

4、涂一涂：在它的外表涂上不同颜色。

这样，学生通过自己的做、说、涂形成了面、棱、顶点以及表面的深刻认识。

（四）、设计探索性的作业，抓住大多数孩子的好奇心理，让学生成为问题的调查者

学生完成数学作业也是一种数学学习活动，而有效的数学学习活动不是单纯地依赖模仿与记忆，而是学生的动手实践、自主探索与合作交流，这样学生对数学知识、技能和 数学思想才能真正理解和掌握，才能获得广泛的数学活动的经验。为此，在作业设计时，要根据教学的内容以及学生已具有的数学活动经验，设计一些以学生主动探索、实验、思考与合作为主的探索性作业，使学生在数学活动中成为一个问题的探索者。

1、观察作业。观察是思维的窗户，它可以帮助学生发现问题，发现事物的规律和本质。如：学习“轴对称图形”时，可布置这样的作业：请你在家观察一些蝴蝶、天安门等平面图形的形状，有什么发现？对具有这种特征的图形你有什么感觉？

2、调查作业。让学生在生活中进行数学调查，可以培养学生的探究能力和增强学生的数感。如：数学活动课“节约用水”教学后，可让学生调查家里或学校每月的用水情况，根据调查的结果，写一份合理用水的建议书。

3、实验作业。让学生进行实验，操作，可以帮助学生深入理解知识和发展能力。如：学习“按比例分配的应用题“后，可要求学生根据自家中消毒液的说明书自己配置一些消毒药水给厨房用品消毒。

（五）、设计生活性作业，让学生成为知识的实践者

生活是学习数学的场所，也是学生运用数学解决实际问题的场所。为此，在作业设计时，创设生活性的实际问题，促使学生尝试从数学的角度运用所学的数学知识和方法寻求解决问题的方法，体验数学在现实生活中价值，使学生认识到生活中处处有数学，生活离不开数学，并逐步成为一个知识的实践者。

教师应从优化作业布置入手，在“精”、“新”、“巧”上下功夫（精：内容精；新：形式新；巧：设计巧），真正使家庭作业发挥它应有的效能，使家庭作业成为学生业余生活中一道亮丽的风景线。把学生从繁重的作业堆中解放出来。

总之，“减负”并非一朝一夕之事，也并非一人之事。作为一名教师，肩负着教书育人的职责，教师必须通过提高自身的教学水平，提高教学效率，使学生的书包变轻、作业变少、兴趣变高，真正做到“减轻”学生的课业负担。

**第二篇：小学数学“减负”,从课堂做起**

浅谈如何在课堂教学中实现小学数学的“减负”

博罗县九潭中心小学 关文金 2024年11月

减轻中小学生过重的负担，是实施素质教育的前提，是促进中小学生身心健康、积极向上、尽快成才的重要举措。在全国一片“减负”声中，小学数学课的“减负”如何进行？这是值得同行们深思的。笔者认为，要真正做到“减负”，一方面要认识小学数学“减负”的实质，另一方面，要从课堂教学中做起。

一、对小学数学“减负”的认识

最近一段时间，关于要给小学生 “减负”的呼声又越来越强烈。各级教育部门也先后下发“通知”，再次要求小学生“每门课程一本书，每天作业不超过1小时”。那么，什么叫“减负”？

“减负”，不同的人，有不同的解释。广州医学院董玉整教授认为，“减负”包括三个方面的内容：其一，减去学习负担，包括课程量和作业量；其二，减去心理负担；其三，减去爱的负担，对学生过分关心也是一种负担。而我们小学教师认为，“减负”，就是减轻小学生过重的课业负担、减轻小学生过重的精神负担、减轻小学生过重的经济负担。如果我们加以概括，“减负”，就是减轻中小学生课业负担、心理负担和经济负担。相对于小学数学课方面的“减负”，也就是减轻小学生在数学课方面的作业负担、心理负担和经济负担。

小学数学是小学二大课程之一，无论是学校、家长、学生，还是科任教师都较重视，因而，也就导致小学数学成为小学生负担过重的学科之一。而解决小学生数学负担过重问题又涉及方方面面，不是简单的行政措施能完全解决。它需要涉及包括教育体制、教育运行机制、社会外部环境等方面的综合改革。具体表现在：它需要各级行政部门的重视，需 1 要社会各界的支持，需要学校的努力，也需要家长的配合，同时，更需要我们站在第一战线的老师们运用科学的方法，在课堂教学中去实现小学数学的“减负”。

二、在课堂上实现“减负”

小学数学在“减负”中，课外作业少了，考试少了，参考书少了，书包轻下来了，老师不再组织学生补课了，上课也不“拖堂”了。但是，有关教育专家指出，减负不等于学生不需要学习。学校的任务是要让学生既学好知识，又给他们时间和空间去发展个人兴趣。做到这一点的关键是：让小学生在课堂40分钟里获得高质量的学习效率，这样才有条件令题海战术在课外消失。

既然小学数学课的“减负”要从课堂做起，我们小学数学教师就要改革教学方法，转变教学观念，抓好“五课”环节，寻求最佳教学结构，从而优化教学过程，提高教学效率，在有限时间内让小学生掌握和以前一样多的知识。

第一，改革教学方法。小学数学的教学内容，运用传统的教学方法，往往会令小学生感到枯燥，难以接受，从而导致老师不得不布置大量的课外作业来让学生去巩固相关的知识。而当我们把教学的方法稍为改革一下，往往会收到事半功倍的效果，使小学生在课堂上就有效地掌握相关的内容。譬如，笔者曾经听了一节“比较分数的大小”的公开课。老师问学生：“同学们，你们爱不爱听故事？”学生们亮着嗓子齐声回答：“爱！”课堂气氛马上就活跃起来。故事说的是孙悟空一行在去西天取经途中分吃西瓜的一个小片断。孙悟空建议每人吃1/4，而猪八戒却不高兴了，哼哼唧唧地非要分到1/6。于是，“比较分数的大小”在猪八戒吃西瓜闹出的笑话中轻松地开始了。整堂课，环环紧扣，教师恰到好处的引导，学生们广泛而主动的参与，使学生的思维被充分调动起来，通过折纸、拼图，很快就发现了比较分数大小的规律。讲课结束时，老师没有忘记提醒学生们在吃东西时千万不要像猪八戒那样，而应学习孔融让 梨，把小的留给自己。

第二，转变教学观念。小学数学既要“减负”，又要真正实施素质教育，就必须转变陈旧的教学观念，积极、主动、科学地运用相关的教育教学方法，优化教学过程，提高40分钟的课堂效果。

为此，小学数学教师要做到以下四个方面：（1）、自觉、反复地学习上级领导关于素质教育地重要讲话和教育刊物上关于素质教育的论述，修正“素质教育等于小三门”、“素质教育就是搞些课外活动”等思想偏差，准确把握素质教育的内涵。（2）、要经常阅读有关教育发展动态的报道，深刻理解教育部有关负责人近期强调的：“减负”要处理好三个关系，即：①“减负”决不意味着降低对学生学业应有的要求和降低教育教学质量；②“减负”并不意味着取消考试，而是要减少考试次数，改革考试内容；③“减负”是要给学生更多主动发展、培养创新意识和实践能力的空间。（3）、要利用教研活动的机会，互相研讨、交流素质教育的心得。（4）、教师自己要至少订阅一份有关小学数学教育的刊物（例如《中小学数学》），及时了解先进的教学思想和教改动态。

只有这样，才能促使小学数学教师的教学观念发生根本的变化：教师由知识的传授者变为小学生学习的指导者；小学生由被动的接受者，变为学习的主人；教学过程由传授记忆知识的过程转变为学习方法、获取知识、提高能力的过程。

第三，抓好“五课”环节。要使素质教育在小学数学课堂教学主战场上取得全面胜利，实现小学数学的“减负”，就要抓好“五课”环节。“五课”，是指备课、上课、听课、说课和评课。这五个环节在许多小学的数学教学工作中都有所体现，而惠州市的一所小学则能在充分理解和运用这“五课”的同时，对“五课”赋予了新的内容。例如，“五课”中的“上课”，该校的数学教研组除了正常的上课外，还通过以下四种公开课来加以充实：①“老教师上创新课”，要求老教师不局限于已有的教学经验，要有创新，教学中渗透素质教育新的教学思想；②“骨干教师 上示范课”，请在课堂教学中能充分体现素质教育的教师上示范课，树立典范；③“青年教师上汇报课”，在每个学期末，让青年教师将自己最成功的一节课展示给同行；④“教研组上公开课”，数学教研组的成员每学期轮流在本教研组或全校上一节公开课，以达到相互学习、共同进步的目的。

在抓好“五课”的各个环节的过程中，要注意把五个环节有机地结合起来，使之成为既独立、又相联的整体，从而有效地提高老师们的课堂教学水平，优化课堂教学。

第四，寻求最佳教学结构。随着教育思想的不断进步，课堂教学的不断改革，教学结构的不断优化，小学数学的课堂教学也应广泛地开展课型教学研究，寻求最佳的课堂教学结构，使师生在课堂教学中机会共同参与，同时也使素质教育具有可操作性。例如，河北省徐水县徐水小学的数学教师就通过不断的探索与实践，在教学中重点以“看书自学”为基础，概括出“复习准备，促进知识正迁移；提示课题，出示目标，设疑引趣；出示提纲，看书自学，感知教材；检查效果，重点讲解，揭示规律；巧设练习，消化知识；独立作业，培养能力”的五步教学结构。在这个教学结构中，不难看出有不少环节是让学生自己动手去获取知识、发现规律的，这就使教师们在教学中落实素质教育、减轻学生负担有了可操作性的东西。

综上所述，小学数学教师只有在全面认识、理解“减负”的基础上，以40分钟的优质课堂教学来实现不拖堂、不在双休日补课、控制课外资料和考试测验次数，从而真真正正做到减轻小学生在数学课方面的负担，全面实施素质教育。

**第三篇：课堂减负增效**

向45分钟要效益——

对课堂“减负增效”的几点想法

据《扬子晚报》报道：2024年江苏南京许多接到录取通知书的准大学生身体出现了不同程度的健康问题。（见《扬子晚报》2024年8月18日A7版）其中竟然出现数名女生绝经、男生患有前列腺炎等严重危害身心健康的问题。通过对多位就诊的准大学生的诊断和询问，医生初步判断造成这些准大学生“健康问题总爆发”的原因主要是高中学习阶段学习负担重、心理压力大、乱服保健品等等。

虽然类似这样的问题在全国并不是十分的普遍，但是它仍然将盲目追求分数、片面追求升学目标、忽视学生健康成长的这一中学应试教育的痼疾赤裸裸地暴露在我们的面前，如何切实减轻学生的学业负担、提高课堂的教学效果、增强学生的综合素质又一次引起了人们的深思。一面是学生身体素质和健康状况的下降，一面又是高校招生评价标准发展的严重滞后，两方面的现实在学生身上发生了冲撞和扭曲最终酿成了那些本应该欣喜和自豪的准大学生们的悲剧！一时间“减负增效”又被各界推向了舆论的风口浪尖！本人并非学者亦非专家只不过是教学一线的普通教师所以不敢妄谈新教改，只是根据平时在教学中积累的一些经验来谈谈关于课堂肩负增效的几点浅薄的看法供大家商榷。

首先、学生学习要“增效”，教师首先要“增负”

教师是学生学习的引导者和促进者，教师引导作用的好坏和促进作用的强弱直接决定了学生学习负担的轻重和学生学习效率的高

低。其实，“减负”不能真正落到实处，关键的问题出在教师对“减负增效”内涵的理解过于肤浅，教师应该认识到，教师要“增负”学生才能真正的“增效”。这就是说，教师应在“备”字上花更多的功夫。

1.教师备课应在初期制定合理而高效的教学计划。教学计划是本学期实施教学的指导性文件，对教学内容、时间安排、检测与评价、培优补差等方面做了详细的规定。制订教学计划时就应该熟悉生物课本各个章节教学目标及重难点。在备每一课时，都应该以本章节教学要求和目标为指南，要思考本课教学该如何去实现这一要求和目标，从哪个角度，从哪个侧重点去实现它，当然这就要吃透教材内容。最简单的方法就是把“教学用书”中本课的“教学建议”与章节教学要求目标结合起来。只有这样，生物学科教学才能系统地、循序渐进地提高学生的生物素养，落实“三维目标”。在开学之初我们就教学计划的制定召开了教研会，结合教材和教学指导用书，在参考各位课任教师的意见的基础上制定详尽的教学进度计划，并制定了相关的备课计划和备课制度，使得教学有据可循。

2.教师备课时要以学生为本。对于同样的学习内容，不同班级的学生对接受知识、形成能力的水平各不相同，因此教学的设计过程也应因班而异、因人而异。在备课时，要充分考虑到学生生物知识和能力水平的实际情况，要充分考虑到学生的生活体验和阅历的实际情况，从而确立恰当的教学重点和难点。在突出教学重点和突破教学难点的指导方法上要多准备几手“绝招”。这样才能在课堂教学中做到

游刃有余，切实实现本课、本章节教学要求和目标。

3.生物教师备课时既要埋头“苦干”又要抬头“远望”，把课堂教学与高考紧密结合起来。这就要求生物教师要经常研究高考考试说明和高考试题，并有计划、有目的地渗透到课堂教学中。课堂教学中，要结合教学内容，根据高考考点，注重指导学生学习方法，帮助学生积累常见考题的解题思路。俗话说，“磨刀不误砍柴功。”只有在备课上下足功夫，才能保证在课堂教学上提高课堂效率。

其次、合理划分学习小组，实现“课堂增效”

学习小组是一个很好的“减负增效”的课堂教学方式，它犹如一个组织机构，层层负责，监督促进：组员对组长负责，组长对老师负责；教师监督组长，组长促进学生，相互学习，共同提高。

1，视班级具体情况而定每组人数，从青少年的心理状况和教学实际的需要一般8人一组为好（然而班级人数较多，这需要更加细化学习任务）。分组依据主要是学生的成绩，另外身高、视力、性别等因素也要考虑进去，在此基础上分为异质学习小组和同质学习小组。异质小组的核心成员由占小组成员一半的优生组成，另一半则由后进生组成这样既能够实现优生之间的强强联合又能注意学生成绩好和差之间的合理搭配。同质小组则主要由有一定学习能力的中等生组成，另外推荐一名组织、学习能力强和乐于助人的同学为组长以监督和促进本小组的学习活动。

2，组内互动。确定学习的内容，老师通过帮助，指导的方式引导学生互动。然后由学生自己分析、归纳和展示、总结，老师做最

后的评价，找出不足，给予指导，再由组长去帮助有困难的学生。此外，应鼓励学生自己探索适合自己的学习方式。

3，小组之间的合作与竞争。为了激发各个小组的积极性，进行小组间的合作与竞争。结果由老师做最后评价，然后给优秀者以表扬，给不太理想者视情况给以鼓励。

4，经常找这些组长谈话，了解情况，以示重视，予以鼓励。最后、教师角色的转变，增进“课堂增效”

学生学习的主阵地是课堂，要提高学生的学习效率，也必须在课堂上提高教学效率。课堂教学效率的高低不在于教师是否教得好，而应重在学生是否学得好。因而，高效的课堂教学应该是以学生为本，围绕学生更好的学习这个中心来展开的。

1.教师在教学过程中，要时刻思考。学生回答出正确的问题答案时，要思考，思考他是如何回答出的，是看了资料书还真正理解了；学生回答出现漏洞或偏差时，要思考症结在哪儿，怎样帮助这类学生理解；大面积学生缺乏学习热情或理解出现“冷场“时，应思考如何调动他们学习的积极性，是调动学生类似的生活体验，还是及时组织有效的教学活动来改变现状„„只有时刻思考，才能使整堂课高效地运转，才能及时发现问题，行之有效解决问题。

2.教师要要时刻关注学情，有的放矢地组织教学。死抱着《教学用书》和“教学设计”不放的做法是不可取的。尽管在备课时设计得再精细、再巧妙，都不能完全符合课堂中发生的新变化。任何有效地指导学生学习的方法，都是根据学生学习的动态变化而产生的。在教

学过程中，要随着学生学情的动态变化，灵活动调整自己的教学思路，随着学情的变化而变化。

3.要充分调动全体学生的学习激情，使他们做学习的主人。合作探究式学习是行之有效的方法。一些教师认为，合作学习只是在公开课时做做样子，只能让人看起来热闹而起不到切实的效果。其实不是，关键是看教师怎么组织和指导学生合作学习。在指导学生合作学习前，应先让学生明确学习目标和需要解决的问题，交给他们解决问题的方法，才能参与合作学习。在合作学习过程中，应让学生明确，不要只问“是什么”，而应重在思考、回答“为什么”。这样，在合作小组中知识能力强的学生就能帮助，带动其余的成员有激情地学习，从而体现了面向全体学生的教学理念。

4．要激发学生的学习兴趣，兴趣能激发大脑组织加工，有利于发现事物的新线索，并进行探索创造。兴趣是学习的最佳营养剂和催化剂，学生对学习有兴趣，对学习材料的反映也就是最清晰，思维活动是最积极最有效，学习就能取得事半功倍的效果。培养学生学习生物兴趣的途径是多种多样的，除了和谐，融洽的师生关系外，更重要是选择适当的教学方法，做为生物老师应努力使学生热爱生物，才能对学习有兴趣，只有有兴趣，才能学好生物。因为兴趣是学习成功的秘诀，是获取知识的开端，是求知欲望的基础。如何培养学生的学习兴趣呢？就生物学科而言可以有以下几点：

一、观察能力的培养，产生学习兴趣。在中学生物教学中，必须引导学生掌握基本的观察方法，学会在观察时透过事物的表象，抓住本质，发现规律，达到不断获取

新知，培养能力和发展智力的目的。

二、加强直观教学，培养学习兴趣。多媒体在生物教学中应用可以较好地解决这个难题。在中学生物教学中，应用多媒体教学，能增加教学容量，设计实际问题情景，重新组织教材结构网络，提高学生的生物学素养和应用能力。多媒体应用能丰富课堂教学容量。

三、语言学知识的运用，既是鼓励，发展学习兴趣。运用生物课堂语言艺术的方法与技巧，要用得得体，恰倒好处，教师就得要从学生的品质和心理出发，根据学生的心理特征、心理需要灵活综合运用生物课堂语言艺术。教师还必须加深理解、丰富联想和增强体验，语言必须做到思想明确、意图清楚、生动形象。生物课堂艺术是充满情感的语言，学生乐于接受。要把语言运用淋漓尽致，还要重视它的“科学性、简明性、形象性、交际性、工具性、贯穿性和艺术性。”

我想如果能真正做到以上各点那么我们提倡了很多年的“向45分钟要效益”的理想与目标就一定能够实现，“减负增效”的教改目标也就能真正落到实处了。以上就是我对“减负增效”实现途径的一些不成熟的想法，希望各位领导批评和指正！

**第四篇：小学二年级数学减负总结**

小学二年级数学减负总结

减负，并不是新鲜的话题，但它却是一个非常值得思考的话题。有关为中小学生减负的禁令，年年发文，年年讲，但却走入了越减学生负担越重的怪圈。纵观形形色色的减负令，无外乎是从在校时间、作业量、考试、节假日补课等几方面做文章。这样的禁令是作秀？是姿态？是运动？还是真的“狼来了”？社会各界是褒贬不一，其实作为我们教育工作者更是心知肚明它的实际作用：有如隔靴捎痒，治标不治本。

一、兴趣是减负的第一法宝。

学生为什么会有负担？如何才能让学生享受适度的压力？这恐怕是教育不可回避的一个问题。我们可以先做一个形象的比喻：当你和一位赏心悦目的美女促膝相谈一小时，你会觉得是愉快的享受；反之，让你和一位臭气熏天的酒鬼共处一分钟，就会成为沉重的负担。所以，学生有没有兴趣，很大程度上决定了负担的轻与重。学生在学校除了读书，还应该有更为丰富的体育活动、艺术活动。多种活动的有机结合，才能还给孩子快乐的童年，减轻他们的负担。

二、向四十分钟要质量。

学生要发展，教师就要先行发展。教师广泛涉取以求一个“博”字；钻研业务以求一个“专”字；加强教研以求一个“新”字。要上好课，课前准备是关键。教师要充分研读教材，明确每册教材在整个小学阶段的地位和任务，从而更好地开展课堂教学。

三、让学生把作业当做一种快乐。

查阅各级各类的减负令，都会有这样一条规定：严格控制学生的作业量。做到一、二年级不布置课外作业，三到五年级的课外作业不超过30分钟，六年级的作业不超过1小时。因此，人们一提到减负，第一反应就是减少作业量。有人认为“减负”就是给学生少一些作业、少一些补习，多一点玩的时间、多一点能够受他自己支配的时间。其实，这种规定是很难操作的。试问，一、二年级的孩子回到家什么作业也不做，家长会答应吗？一定量的作业还是要布置的，因为学习本身就客观存在一定的负担的压力，任何人学业上的成功都无法逾越“刻苦努力”这一环节。如果我们随意减去学习中应有的负担，就彻底偏离了减负的精神。

在作业的要求上，首先要精心设计作业，认真筛选，控制作业数量。选择有代表性的作业，使学生通过练习达到复习和巩固课堂所学知识的目的。笔头作业一定要做到少而精，避免机械重复。其次，老师要做到“下水作业”。作文有“下水文”，作业也应该有“下水作业”。凡是要求学生做的题目，老师必须先做一遍或先过一遍。在做下水作业的过程中，了解作业的难易程度，所需时间，容易出错的地方等。这样才能做到布置作业适量而又适度。第三，双休日、节假日要控制笔头作业的量，可布置一些“软作业”。所谓“软作业”，就是比较灵活、自由的、需要学生动手动脑，以及参加社会实践来完成的作业。如：阅读书籍、参加劳动、查阅资料、收集信息、社会调查等。这些作业学生乐意做、喜欢做。对自己感兴趣的东西做起来是不会感到是一种负担的。而这些作业的完成，对于增进学生的综合素质无疑是很有帮助的。

作为学生，写作业时他们的巩固知识，取得好成绩的一条必要的途径，我们要鼓励学生勇敢地承担起来。然而，作为老师，我们在作业的布置和选择上也要动动脑筋，既要减轻学生的作业量，又能达到预期的效果。

四、多元化的评价方式。

为什么学生的负担越减越重，究其原因就是评价制度跟不上时代的发展。怎样去评价一个学生，大家的定向思维就是孩子的考试成绩，尤其是语文数学英语等所谓主科的学习成绩。其实，从多元智能的视角去看待学生，你会发现每个学生都是特别的，所有的学生都是聪明的，只是他们的才智表现在不同的方面。我们要承认这种差异，悦纳这种差异。教育的过程应该是欣赏学生成长的的过程，巧用激励手段，能带来意想不到的减负效果。

在后墙上布置一块精心布置的“比比谁最多”的竞赛园地，上面贴着一颗颗通红的苹果。这些都是老师对孩子们的奖励。然而，这些苹果并不是学习成绩好的学生才会得到，只要学生在某一方面有足够的表现，或者是在某一方面取得了不小的进步，都会得到红苹果的奖励。一枚小小的红苹果，不仅对成绩好的孩子是一种促进，而且让那些成绩不如意，但是在其它方面表现突出的孩子找到了自尊，让孩子们自豪地认为：“我就是最棒的！”定了星级队员评比方案，每月都会评选星级队员，包括礼仪星、友爱星、发言星、守纪星、劳动星、作业星、阅读星等，只要在某一方面优秀就可以登上星级队员风云榜。

灵活机制的评价方式，让学生更自信，对学习也更有信心。看到每个孩子的长处，采取多元化的评价方式，不仅是减轻的学生学业负担，更是减轻了学生的心理负担。

减负并不是一道简单的减法算式，它需要教育者站在孩子的角度，设身处地想到孩子的未来，让孩子能够在快乐中成长；减负也是一项长期的工程，它需要教育者站在发展的角度，为培养更优秀的人才而不懈努力。减负虽然路漫漫，但“减负”是大势所趋，人心所向，作为教育工作者，面对减负浪潮，责无旁贷。

**第五篇：聚焦课堂减负增效**

聚焦物理课堂减负增效

——关于“121”物理课堂改革教学模式的几点思考

综观时下林林总总的物理课堂教学模式，究其基本思想，无不体现三大原则：聚焦物理课堂，着眼学生，减负增效。其基本理念是不管哪一种模式都极准确地诠释了“教师主导，学生主体”，在“合作探究”中学习，注重学生学习过程的体验和学习方法的获取。可以这样说，没有那一种物理课堂教学模式是放之四海而皆准的，因为每一种教学模式的提出都有其生长的现实土壤。正因为如此，我们才在借鉴了许多成功的物理课堂教学模式基础上，结合我们的教学实际，吸收先进的物理课堂教学理论、思想，反复研究，验证，最终形成了富有十一中特色的“121”物理课堂教学模式。

这一教学模式的基本操作流程是建立学生学习小组，4—6人为宜；教师准备三案，预习案—教学案—检测案；课时三段式：前十分钟落实预习案，交流展示；中间二十分钟实施教学案；教师精讲指导点拨，最后十分钟实施检测：做到堂堂清。

课前准备：深化集体备课机制，把住“三案”的脉

集体备课并不是一个新名词，早已形成了一些比较固化的操作流程：如“六定”，主备人发言，小组讨论等。但针对“121”物理课堂教学模式，集体备课这一课前准备环节与传统意义上的集体备课有一些显著的变化：以往的集体备齐绝大多数只关注教学设计或教案的编写。“121”模式需要备齐“三案”；以往的集体备课准备教作为重心，关注“怎么教”，“121”模式要求以备学为重，关注“怎么学”；以往集体备课强调教师物理课堂教学是否重难点突出、突破，“121”模式强调学生物理课堂学习是否“双基”过手，同样是集体备课，同样是明确的学习内容，但准备时的角度，重心发生于明显的变化，这是教学理念上的变化与更新。物理课堂教学的主体地位在备课中得以凸现和落实。

在“三案”设计中落实了学生的主体地位后，再进一步就是如何用好教材的思考与研究了。在《高效物理课堂导演案设计》一书中强调：“教师必须要有新的教材观，要由过去‘教教材’变为‘用教材教’，同样学生也要由过去‘学教材’变为‘用教材学’”。教材只是“促进学生发展的一种载体和工具，它只是好的例子，是师生之间对话的一种媒介”。那么在备“三案”时该如何用好教材呢？首先，确立课程意识，将课程与教学联系起来，把师生都作为课程资源的重要组成部分加以思考；教师是怎样的风格特色，学生是怎样的学情

等等都是要思考的。因为我们在实践中发现教师中的教学非常好，教师已就照搬甲的教学流程，但效果却很差。这就说明教师已缺乏了课程意识。第二，确立新的教材观，用活教材。基于教材只是一个普高较好的例子，所以它未必处处适合具体的学情。所以，集体备课时可以大胆运用教材以外的“活教材”。例如本次赛课中沈桃老师的设计就大胆地用了学生生活作教材，实践证明这一“教材”远比教科书更令学生喜欢。学习效果也更好。再谈谈“三案”准备中的预习案设计。作为集体备课，预习案设计时应首先明确预习案的功能。我认为预习案的目的是引导和督促学生形成自主学习的习惯和能力，这样可把预习案的功能细分一下，举物理学科预习案为例：①旧知，引出新知的导入功能；②诊断，测评功能；③明确“双基”功能；④提示学习目标功能；⑤培养学法功能等等，只有明确了预习案的功能之后，才能结合具体的课型和教学内容设计出适合的预习案。这是我们集体备课时应重视的一个主要方向。

课前准备时一个比较系统的问题，要真正为优质高效物理课堂服务，还需要建立一套比较完善的评估体系，以引导集体备课的深入开展。

物理课堂进行时：完善评价机制，灵活实施“三案”

一堂好课的标准是“减负增效”，从观课的角度出发，我们可以把它形象概括为“三度”特征的体现：深度、宽度、热度；以物理课堂上师生的角色转换上体现为：导演、演员、裁判。但不管是以哪个角度出发来评价一堂课，都必须是建立在一堂课的整个学习过程之上。

预习案的实施分为两个阶段：

（一）课前适用预习案学习自主学习，可以翻阅拥有的教辅资料，也可以上网查阅相关问题，但必须强调独立完成。

（二）预习交流展示阶段，在每堂课前，由学习小组组长组织交流，教师组织展示评比。

教学案：充分利用物理课堂上有限的20分钟进行精讲、点拨、指导。检测案：每堂课最后10分钟时间组织学生尽可能 完成检测案上的训练，并予以讲课和评价。形成及时检测，马上反馈，不堂课弥补的机制。

当然，“三案”的实施只是大体在时间上进行划分。在物理课或文科教学中，可以合并预习案和教学案，在实施教学案的过程中落实预习案的展示与评价。实践证明这也是最佳形式。

“121”物理课堂教学模式的落实必须做好物理课堂评价。建立有效的评价机制是该模式功能最大化的关键所在。如果把检测案的评价作为一堂课终极结果评价，那么，“121”物理课堂模式更加强调前30分钟的过程性评价。这

一过程性评价着力于学习小组的功能发挥程度评价。学习小组功能发挥程度与物理课堂“三度”特征相联系；当教师指令到达学习小组时，学习小组对指令的落实状态是符合指令内在要求的，则相对体现不同的角色。我并不赞同学习小组在任何时候都只体现物理课堂的“热度”：即热烈的讨论甚至大声的辩论，也不是持续不断地抢肤浅甚至豪无价值的教师随口问，满堂部，过分赖子“热度”的评价会使学习过程少了思考，内化的根基。所以，评价小组学习时，还要看小组学习的“深度”。即小组学生的思考能力，思维品质如何，更重要小组学习的“广度”，即小组学生是否能够有独立的见解和倾听，借鉴的学习精神。学习小组的有效性其实是需要从“三度”上加以评价和引导的。

当然，作为教师是物理课堂的驾驭者，不容易从“三度”上判定学习小组的功能发挥得怎样样，但可以从师生在物理课堂上角色的转换上评价自己的“121”模式。先谈谈教师的角色问题：在落实“三案”时，教师是导演，也是裁判，既要组织教学，也要对学生的学作出裁判，在实施教学案时，教师更多的是担当导演和演员的角色。此时教师对物理课堂的预设不仅要烂熟于胸，更要忘情地投入到演出预设内容，只有教师真情投入到演出预设中，才能吸引激发学生的学习兴趣。学生的物理课堂角色也是三种：导演角色，外在是学生小组学习时的任务分配，内在是学生在学习过程中对有尝试问题的思考和对所学知识能力的重组，优化甚至内化：演员角色，外在是学生参与物理课堂的种种活动形式，内在是学生活动时的内心体验。更加强调在活动中的物理课堂生成有无价值，有多大价值；裁判角色，外在的是讨论与辩论，甄别是非对错，让学生在学习过程中明确什么是最好的或最正确的，而不是模模糊糊。

物理课堂评价的重心转移到学习过程评价是课改的必由之路，“121”物理课堂教学模式的成败也取决于学习过程评价是否能落到实处，实现学习小组过程评价仅仅是开了头，要走得更远，还必须建立更加完善的过程评价体系。

总之，“121”物理课堂教学模式是在“减负增效”的大背景下催生的，从实践中，师生确实初步体验到了轻负责，高效率的成功与快乐。但在我们欣喜之后，也应清醒地看到当中存在的一些值得思考和研究的问题，因为“物理课堂永远是一门遗憾的艺术”！

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