

# 减轻课业负担促进良性循环

祝启程

更多免费资料下载尽在:[www.stlpt.cn](http://www.stlpt.cn)(三通两平台简写)

减轻学生课业负担喊了多年就是减不下来,一个十分重要的原因在于许多家长不愿减,一些教师也不愿减。不愿减的心态是:担心减负会降低质量和影响升学率。这之中一个根本问题是对课业负担与教学质量的相关性的认识。随着家长对教学质量期望值的不断提高和择校意识的不断增强,学校要生存和发展必须努力提高教学质量。但提高质量有两条路。一条是走内涵发展的路,即通过提高教学效率提高教学质量。这是一条课业负担合理——学生有充分自由支配的时间自学和发展爱好特长——从而学得主动、积极、高效——学习能力强,发展后劲足,获得高质量的良性循环之路。另一条是走外延发展的道路。即通过延长学习时间,以打题海和疲劳战术来提高质量。这是一条负担重——学习心理压力大,学习能力差——厌学甚至逃学——教学质量低,缺乏发展后劲的恶性循环之路。当然也不排除通过发展外延会带来短期效应,但这是一种以牺牲学生健康和发育后劲的急功近利的短期行为,是不足取的。有了以上认识,我校在确立以质量立校的同时,努力练好内功,寻求既减轻负担又提高质量的有效途径,由于思路对头,措施得力,取得了“低入高出”的好成绩。我们主要作法是:

## 一、端正教育思想,走出认识误区

我们认为学生课业负担过重,就学校内部来说也是一个综合性问题,是教育思想、教学方法及教育效果诸因素的综合反映形式,根源在于教育思想问题,要解决课业负担过重必须从端正教育思想入手。端正教育思想,我们着重解决了三个片面的认识:一是片面的质量观。即认为高负担=高质量,从而通过布置超过学生承受极限的课外作业以此来提高质量。这种作法使学生整天埋于作业堆里,成了做作业的“机器”;既阻塞了学生思维的开发、学习能力和兴趣特长的发展,又损害了身心健康,束缚了学生丰富的精神世界,是一种片面的质量观。教学质量的实质应该是教育任务的全面完成和全体学生的全面提高。二是失真的师爱观。加强课业负担伴随着教师的辛苦,所以,作业负担过重经常同教师的师爱和责任心交织在一起,老师认为补课越多,作业越多,越能体现老师的师爱,家长也常常以此评价老师的工作态度,如不这样,还会落得“不负责任”的骂名,这种牺牲学生发育后劲和身心健康的作法不是真正的师爱,而是一种不负责任的表现。三是落后的学习观。即过分强调“勤学苦练”。用学习时间的长短,

作业量的多少来衡量学生的勤奋程度，而忽视学习方法、学习效率。学习不仅有知识学习，还有技巧和技能的学习，心智的以思维为主的能力的学习，道德品质和行为习惯的学习。学习成绩不完全与学习时间成正比，主要取决于学习效率的高低。今天的学习不能满足于“勤学苦练”传统的方法，而要勤于思考，要教给学生学习的方法和技巧，只要我们采取正确的教育方法、合理的负担，教学的质量全面提高就有了可能。观念转变后，教师自觉把提高教学质量的着眼点从课外移到课内，着力点放在科学地教和指导学生科学地学上来，努力在教学效益上下功夫。

## 二、优化课程结构，促进和谐发展

从教学体制上保证学生合理负担和谐发展是减负的核心环节。为此，我校对升学教育模式中为应考即高分服务的单一的教学体制进行了彻底改革，按照“综合素质加特长”的培养目标，建立起多维的教学体制，即确立德育为首，德、智、体、美、劳并重，坚持全面发展的原则，确立必修课、选修课、活动课、生活课四课型并存的体制。加强了人格塑造及体育、美育和劳动教育，在时间和课程的安排上保证学生负担合理和谐发展。一是每天学习时间总量不超过7小时；二是保证学生每天四操一活动（锻炼活动），即每天1.5小时的体育锻炼时间；三是保证学生的德育和文娱活动时间，坚持每周一次主题班会，一次文娱活动，两周一次社会实践，一项道德行为训练，每天40分钟的德育活动时间，坚持每周一次制度和每天收看电视节目。丰富的校园生活也丰富了学生的精神世界，促进了学生的和谐发展。

## 三、优化课堂教学，提高教学效益

我们认为课内损失课外补是造成课业负担过重的重要原因。因此，要达到既减轻课业负担，又提高质量的目的，提高课堂教学效率是关键。为此我们分科成立了学科指导小组，对教师的课堂教学实行达标验收。要求教师的课堂教学做到五条：一是准备充分。要在深钻大纲和教材的基础上备课，做到备过程、备语言、备板书、备习题、备教具。二是减少课堂时间损耗，要求教师提前5分钟进教室作好上课准备，课堂合理提高思维密度，保持适当的容量，浓缩教学语言，增强信息输出的有效性，减少讲课的随意性，精简板书，加强教学活动的“流程”管理。三是改变课堂结构，讲、练、查结合，知识点要抓准，教法要灵活，步骤要扎实。四是优化教学手段，实行教学技术的综合化，广泛使用电化教学以增强直观性，提高学生储存记忆的速度、长度。五是对差生实行超前辅导，即在上新课之前先在课外组织他们预习新课内容，并讲授一些知识，让他们先了解新课内容以打好学习新课的知识基础，从而为提高课堂效率创造条件。

## 四、精心设计作业，减少低效和无效劳动

减少作业过程中的无效劳动及其带来的负作用，追求作业量和质关系的效率是我们减负的又一重要举措。主要措施是“三禁止”、“三控制”、“三加强”。三禁止是：禁止把作业作为处罚犯过失的学生的手段，即布置惩罚性作业；禁止互相用作业去争夺学生课余时间地盘；禁止布置简单重复的机械性操作训练的无思考性作业。三控制：一是控制作业总量。语、数、外、理化平均每天的课外作业量不超过20

分钟，且限定在各自的自习课内处理。二是严格控制非基础学科布置课外作业，这些学科的作业必须全部在课堂教学过程中解决问题。三是控制星期天和节假日的作业质量。主要布置道德行为训练和社会实践及阅读观察作业。学生可不完成教师布置的过量的作业。三加强：一是加强作业设计把关，由各备课组统一把关，精心设计作业，努力体现典型性、层次性、综合性、多样性，达到少而精和“以一当十”。分层布置作业并按“必作”和“选作”提出不同要求。二是加强练习册习题集之类资料的管理，各科只能订一种练习册，多余的一律封存。三是加强对学业负担的监控，每月开展负担量的学情调查，每月进行评价并建立学生信箱，学生可随时向校长反映教师违反作业规定的情况。

## 五、优化学习方法，提高学习效率

学习负担重也与学生会学的能力差密切相关，使学生由“学会”到“会学”，提高学习效率是减轻学习负担的重要途径。我们为此采取了三条措施。

一是落实学生的学习主人地位，把学习的主权交给学生。一方面在教学过程中贯彻主体教育思想，让学生自己去发现问题，让学生知道推导过程和解题过程，多给学生表现的机会以获得心理上的满足，创造条件让学生去体验通过思考得到成功的愉快。另一方面加强自学能力的培养，努力变“要我学”为“我要学”。

二是训练学习习惯。良好的学习习惯能使学生的学习才能得到充分发挥，给学习带来高效率，而不良的学习习惯会阻碍才能的发挥，给学习带来低效率。我们制订了上课、自习、作业、复习、阅读、考试、作息七个方面的优良习惯要求，并通过严格、有序、反复训练和达标验收督促

和强化学生落实，使学生形成自我运动和自主学习。

三是指导学法，促进转化，实现知识与能力的同步发展。我们开展了以改变学生无规律的自发式学习方式为核心的《教、学、考整体改革实验》，按照“指导学法——发展学习兴趣——改变原有不良方法——锻炼意志，形成新的行为方式——培养学习技能——内化为学习能力——学习能力转化为各科知识”的思路实施整体改革，各班分科成立了学法研究小组，通过教学示范，榜样示范逐渐使各科学学习方法知识变成学生的学习行为方式，使学生逐步通晓学习门径，掌握科学的方法。

## 六、优化心理素质，增强学习动力

造成学生学习负担过重有内在和外在两方面的原因，内在原因主要表现在学习心理负担过重，畏惧和厌烦学习，把学习视为迫不得已，很难受的事情。为此，我们从优化学生的学习心理素质入手，努力寻求造成学生负担重的内在原因的解决办法。主要措施是：

培养提高学习心理品质，促进主动发展。一方面开展学习目的教育，围绕构成学习积极性的有效因素，培养学生良好的心理品质。诸如求知欲、学习动机、学习兴趣、自信心、意志力、独立性、创造性等，尤其注意培养学生积极进取的心理品质，树立精神支柱，努力克服惰性心理。另一方面加强心理教育和辅导预防心理偏差的产生，使他们能以良好的心理品质，经受各种困难和挫折，并能随时主动地应用心理自我调节的方法及时解除自己的焦虑与困惑，达到心理平衡以保持乐观的心境。

创造和谐、愉快、乐学的学习环境和气氛。一方面在教学过程中建立轻松、平等、民主、师生互相尊重的心理环境，严

禁讽刺、体罚学生和变相体罚学生。另一方面鼓励学生参与社会活动，扩大学生交往面。在交往中得到喜悦和寄托，获得启示和力量，以增强学生的社会适应性和耐挫力，使个性化和社会化得到和谐协调，从而促进心理健康。

实施成功教育，减轻心理压力。严禁讽刺、挖苦学生，注意保护学生的积极性和自尊心。对考差了的学生严禁公开批评，写检查，请家长，而是帮助正确归因、鼓励进步和自信。对学业成绩实行分层要求鼓励性评价，从而使不同层次的学生都能获得成功的喜悦。

### 七、减轻考试负担，科学评估质量

考试多、效能低也是造成学生负担过重的原因之一。为了减轻考试负担，我们制订了《学生质量检测纲要》，按照“两减少、一提高、一加强”的思路进行考试改革。即减少考试科目和次数，除个别基础课外，其它科一律取消期中考试，平时不搞统一的考试。减少考试竞争压力，淡化名次分层评价，重奖学业进步生。提高考试的质量，提高试题信度和效度、严格考风，丰富考试内容和方法。内容上增加自学能力检测和动手操作能力、应用能力的考核，方法上采用口试、笔试和实验操作结合。同时加强教学过程的课时、单元质量过关，把问题解决在教学过程中。

教学质量评价对于整个减负系统工程来说是个至关重要的“瓶颈”。要减负还必须改变单以分数论“英雄”的评价模式。为此我们制订《全面质量考核评价的实施意见》，重点是加强教学过程质量评价，将课堂教学质量、课业负担的情况，作为评价的硬指标并实行一票否决。首次学期评价，就有5位考试分数高但学生评价负担重的

教师没有评上优秀。同时改革学生学业评价，实行德、智、体、美、劳综合素质评价。两项改革打破了“分数唯一”的传统模式，促进了师生教学过程质量的提高。

### 八、提高教师素质，坚持科研兴教

课业负担过重也是经验教育低效无能的一种现象。传统的经验方法不足以驾驶变化了的课程，旧方法解决新问题只能选择加强强度和延长时间的路子。因此，要实现既减轻负担又保证质量，必须全面提高教师的教学素质。其中最核心的是用教育科学指导科学教学。我们按照“科研教”的办学策略，把全体教师引导到教育科研的轨道，并把优化教学过程作为主攻方向。一是研究新教材，把握实质，合理地、恰当地处理和组织教材。二是探讨在丰富和发展原有教学模式基础上找到与本学科相适应的教学模式，并根据学科特点及规律安排教学过程以减轻学生负担。三是加强作业的“科研”。努力寻求“使学生少做些作业并且因此可以多学些的路子”，探讨作业设计的最优化及其批改、指导、评价的最优方法。为此我们实行了三项制度。一是教学达标制度。目的在于引导教师把时间、精力集中到苦练基本功，加强“六认真”上，增强驾驭教材和课堂教学的能力，有效地教好教材，切实提高课堂教学效率；二是学科特色建设制度。争取在二、三年内形成符合本校实际的各科教学思想、教研理论、教学风格，找到走内涵发展提高教育质量的有效途径。三是实行教师岗位成才达标制度。要求教师走学习、研究、思考、实践的路子，达到教育、教学、实验岗位合格，进而争取出科研成果和影响教育界，从而走上科研教之路。

(作者单位 四川省绵阳市实验中学)

更多免费资料下载尽在：[www.stlpt.cn](http://www.stlpt.cn)(三通两平台简写)