

# Practice of Reducing Burden and Increasing Efficiency in Middle School Mathematics under the Background of Double Reduction

Xianghui Liang

Liucheng County Middle School, Liuzhou, Guangxi, 545200, China

## Abstract

With the continuous progress of the times, China's education is also moving forward, and various education policies have been put forward one after another. The "double reduction" policy is one of the contents, which has brought great changes to education and teaching. Under the influence of this policy, teachers should actively change and change educational concepts and teaching methods, so that teaching can implement the basic requirements of "reducing burden and increasing efficiency". Based on this, this paper takes middle school mathematics as an example, firstly interprets the "double reduction" policy, then analyzes the significance of implementing "efficiency and burden reduction" in middle school mathematics teaching under the background of double reduction, then analyzes the current situation of middle school mathematics teaching, and finally puts forward the practical strategy of reducing the burden and increasing the efficiency of middle school mathematics under the background of double reduction. It is expected to arouse some teaching thinking of mathematics teachers, and make active teaching attempts in actual teaching, so that the "double reduction" policy can be implemented.

## Keywords

double reduction; secondary mathematics; reduce the burden and increase efficiency

## 双减背景下中学数学减负增效的实践

梁祥会

柳城县中学, 中国·广西柳州 545200

## 摘要

随着时代的不断进步,中国教育事业也在不断地向前,各种教育政策也相继提出。“双减”政策则是其中的一项内容之一,给教育教学带来了很大的变化。在该政策的影响下,教师应当积极改变转变教育理念和教学方法,促使教学能够落实“减负增效”的基本要求。基于此,论文以中学数学学科为例,首先对“双减”政策进行了一定的解读,其次浅析了双减背景下中学数学教学落实“增效减负”的意义,继而分析了中学数学教学现状,最后则提出了双减背景下中学数学减负增效的实践策略。期望引起广大数学教师的一些教学思考,并在实际教学中进行积极的教学尝试,使“双减”政策落地。

## 关键词

双减; 中学数学; 减负增效

## 1 引言

随着人们生活水平与教学观念的不断提升,家长对孩子的教育问题越来越重视,使得他们在对待孩子的教育问题上常常盲目跟风,比较典型的行为就是为孩子报各种各样的补课班、特长班等,将孩子的课余时间安排得十分紧凑。这种教育方式无形之中加重了孩子的负担。与此同时,部分教师在教学过程中也常常将提高学生的考试成绩作为教学的主要目标,无论是在课堂上还是课后作业的布置上,都给学生造成了很大的压力与负担。在这种情况下,“双减”政策

应运而生,所以义务阶段的教师有必要重新审视教育教学,切实落实“双减”政策中“减负增效”的要求。

## 2 对“双减”政策的相关解读

“双减”是2021年提出的为解决义务教育阶段学生作业负担以及校外培训负担过重的一项政策。该政策的具体要求包括健全作业管理机制、分类明确作业总量、提高作业设计质量、科学利用课余时间、规范培训服务行为等。该政策提出的最终目的就是切实减轻学生的各种负担,让其能够有更多的时间和精力去发展自身的兴趣爱好和特长,提高综合素质,而不是成为“学习机器”。“双减”政策的实施能够在很大程度上减轻学生以及家长的负担,使其能够将关注点逐渐回归到身心健康与家庭中,与此同时,也能够有效促进

【作者简介】梁祥会(1972-),男,壮族,中国广西柳州人,本科,中级教师,从事初中数学研究。

学校教育质量的提高,教师通过有效贯彻“双减”,落实“增效减负”的具体要求,不但能够促进教学的改革与进步,也能改变学生的学习方式<sup>[1]</sup>。

“双减”政策实施以来得到了广大群众的充分认可和支持,大部分人都认为该项政策的提出能够有效促进教育公平。同时,也有部分家长该政策的实施需要进一步的完善,尤其是学校教育方面,应确保孩子能够得到更优质的教育资源,教师的教学方式也应进行有效转变,从而更好地推进“双减”政策的落实。因此,义务教育阶段的教师应当认真解读“双减”政策,确保将其贯彻到日常的教学实践之中。

### 3 双减背景下中学数学教学落实“增效减负”的意义

对于当代初中生来说,其数学学习压力以及课业负担相对来说还是比较大的,无论是家长还是教师普遍都对学生寄予厚望。在以往的中学数学教学中,教学目标通常是攻克教学中的重难点,帮助学生做到对知识的融会贯通,但大多数时候会忽视学生学习兴趣的培养以及学生负担的减轻。教学中比较明显的现象就是日常作业数量较多,各种测验、考试次数较多,学生常常陷入题海之中。这种教学模式下,学生的天性很难得到释放,甚至会出现厌学等不良情绪。因此,数学教学必须积极落实“增效减负”的要求,应用最先进的教育理念与教学方法,确保课上课下都能够有效减轻学生的负担,并且提高学生的学习效率<sup>[2]</sup>。通过教学方法、教学结构等的调整,不但能够使教学氛围更加轻松,学生学习数学的积极性也会有所提升,这对于教学质量的提升有着重要意义。综上所述,双减背景下中学数学必须认真落实“增效减负”的要求,不断促进数学教学的改革与升级。

## 4 当前中学数学教学现状

### 4.1 教学内容不够精简

当前,部分数学教师在进行教学设计或开展教学活动时常常忽视对课本知识的精准提炼,也缺乏对重点知识以及基础知识之间的分类整合,这就会造成课堂教学时间的浪费,也会使学生常常抓不住学习重点,进而盲目地将所有知识进行细细消化,加重了学习负担<sup>[3]</sup>。与此同时,这种不够精简的教学设计也常常使得课堂教学进程缓慢,进而影响教学的整体效率。因此,教师必须重视教学内容的整合与提炼,使课程内容尽可能精简化,突出教学的指向性,这样才能切实减轻学生负担,并且提高教学效率。

### 4.2 课堂教学趣味不强

初中阶段的数学教学任务相对来说比较繁重,许多教师为了追求教学进步或者提高学生的学习成绩常常采取比较单一的方式进行知识的讲解。比较常见的方式就是灌输式的教学,教师通常知识进行知识的讲解或演示,忽视必要的课堂互动一些课堂趣味活动的组织,使得课堂教学缺乏一定的生机。学生长期在这种压抑的环境中学习积极性则很难得

到激发,课堂学习效率也就不高。因此,教师在教学过程中必须重视课堂趣味的提升,缓解紧张、压抑的课堂氛围,这样才能减轻学生的心理负担与学习负担,从而以更佳的状态投入学习之中。

### 4.3 作业形式比较单一

作业设计常常是数学教师容易忽视的一个教学环节,尤其是在教学任务比较重的情况下。大多数教师都是让学生完成固定的学习内容,如课后习题、练习册等,不但作业形式比较单一,也缺乏一定的创意,最重要的是忽视了学生个体发展之间的差异。由于学生学习基础的不同,他们完成同样内容的作业所要花费的时间和精力有着很大的差别,但许多教师为了方便教学管理或教学评价很少进行作业结构的优化,使得学生的课业负担过重,且不能从中得到有效的提升。

## 5 双减背景下中学数学减负增效的实践策略

双减背景下,中学数学教学要想切实落实减负增效的要求,教师就必须从多个角度出发,在教学内容、教学活动、作业设计等方面全面进行减负和增效,切实减轻学生的学习负担,并且提高课堂教学成效,这样才能使“双减”政策真正落地。与此同时,也能促使中学数学进行全面的改革,实现教学上的有效突破,这是一项重大的、长期的工程。这个过程需要数学教师进行不断的探索与实践,我们可以从以下几个角度出发来进行相关的教学实践。

### 5.1 整合教学内容,提升教学效率

数学知识具有很强的逻辑性,个别知识具有一定的复杂性,不同的知识点要求学生所掌握的程度也有所不同。这就要求教师在教学设计的过程中要对教学内容进行有效的整合,做到分清主次、明确重点、分类整合,从而设计出更加精简化的课程内容,提高教学效率,落实双减中“增效”的要求<sup>[4]</sup>。

例如,在进行二次函数的相关内容教学时,首先,教师要对课本中的知识内容进行有效整合,包括重点、难点的提炼,基础知识的提炼等,对这些内容要进行有效的浓缩,且注重教学方法的转变。如在进行重难点知识的呈现时可以通过微课视频、信息技术绘图等方式进行,有效降低知识的学习难度,以提升学生的学习效率。其次,要明确教学内容的呈现顺序,将知识按照从简到难的形式进行呈现,引导学生一步步地探究知识,增强学生的学习信心。如在进行二次函数的图像绘制时,教师可以先让学生以长方形的中心作为坐标原点建立相应的坐标系,在学生熟练掌握精髓后,再进行其他类型函数图像的绘制。最后,教师还可以结合教学需要将以往学习过的与函数有关的知识与本节教学内容进行融合,帮助学生建立起有关函数的知识体系,从更多的角度认识函数,掌握更加高效的学习方法,提高学习效率。相信通过以上形式的教学内容整合,不但能够提高课堂教学效

率,还能有效提升学生的学习信心,从而落实“增效减负”的要求。

## 5.2 丰富教学活动,增强课堂趣味

初中阶段的许多数学知识学习起来是比较枯燥的,单一形式的讲解方式很难激发学生的学习兴趣,甚至会让学产生一定的畏难情绪,造成心理方面的负担。因此,为了更好地落实“减负”的要求,教师应时常带领学生开展丰富多彩的教学活动,充分调动学生的学习热情,促使学生在参与活动的过程中增强对知识的理解,提高学习效率。

例如,教师在日常教学中可以时常加入一些趣味环节,如每日一题、数学情景剧、知识竞赛、快问快答等各种类型的教学活动。每日一题,就是在每学习完一个小节的知识后,教师都为学生布置一道与本节内容相关的题目,并可以为不同层次的学生布置不同难度的题目,让学生利用课余时间完成此题目并在第二天课上在讲台上为大家讲解。数学情景剧,即在讲到一些与生活实际相关的知识时,教师可以组织学生以情景剧表演的方式进行知识的呈现,充分实现寓教于乐。知识竞赛则是每完成一章的教学后或者每隔一周教师就可以组织学生进行激烈的数学知识竞赛,考查学生对知识的掌握程度,营造浓厚的学习氛围。除此之外,教师在日常教学中还可以时常征集学生的意见或建议,开展各种形式的教学活动,让学生在各种丰富的活动中收获知识与技能,获得全面发展。相信通过多种形式教学活动的开展不但能够增强课堂趣味,还能使学生成为学习的主人,并且使“减负”得到落实<sup>[5]</sup>。

## 5.3 合理设计作业,减轻学生负担

作业作为教学的一种重要补充,在整个教学过程中发挥着关键的作用。然而,许多教师在日常作业的布置中常常比较随意,且大多重视作业的数量。这种错误作业设计或布置方式不但影响了双减政策的落实,也给学生造成了很大的压力。因此,教师必须在“增效减负”的原则下对数学作业进行更加科学合理的设计,切实减轻学生的负担,并发挥好作业对教学的辅助作用。

例如,在学习完“统计调查”这部分内容后,教师则可以根据学生的学习层次为其设计不同类型与内容的课后作业。针对学习基础较好的学生,教师可以为其设计一些解决实际问题类的作业,提高其对知识的应用能力,如对家庭

成员对各类电视节目的喜爱情况进行调查,形成调查问卷,并对相关数据进行整理、分析,得出相应的结论。针对学习基础一般的学生,教师可以设计一些难易结合形式的作业,如提供一组数据信息以及相应的统计表,根据这些信息设置一些问题,并以填空的形式呈现出来,这样既有一定的难度又能够提升学生的认真程度。针对学习基础较差的学生,教师则可以为其设计一些注重基础的作业,如让其完成书中课后练习部分,与此同时,教师还可以对这部分学生提供一定的线上课后辅导服务,对其进行有针对性的辅导,逐渐提升其学习信心。此外,每隔一段时间教师都要结合学生的进步情况适当加大作业的难度,以促进学生学习能力的不断进步。通过对作业设计进行有效的完善,在减轻学生课业负担的同时还能使作业结构更加合理,使学生都能够找到适合自己的学习方法,这对于“增效减负”的落实以及学生自主学习能力的提升都具有十分积极的意义。因此,教师应积极地通过调整作业结构实现教学的“增效减负”。

## 6 结语

综上所述,双减背景下,中学数学教师必须认识到“增效减负”对于数学教学的重要意义,并认真分析当前数学教学中存在的一些问题,从“增效减负”的角度出发,对教学中的各个环节进行有效的反思与优化。在具体的教学实践过程中,可以通过整合教学内容、运用信息技术、合理设计作业等途径落实“增效减负”的要求,有效转变学生对数学课堂的学习态度,逐渐减轻学生在数学学习方面的负担,让“双减”在数学教学中得到有效的贯彻与落实。

## 参考文献

- [1] 罗家兰.基于“双减”背景探讨初中数学减负增效课程的构建实践[J].中国科技经济新闻数据库教育,2022(8):4.
- [2] 雷延宾.“双减”背景下初中数学减负增效课程的构建分析[J].前卫,2023(27):168-170.
- [3] 谷正敬.双减背景下初中数学减负增效的实现路径[J].世纪之星:高中版,2022(35):130-132.
- [4] 虎鸿飞.“双减”背景下提高初中数学课堂教学有效性的策略和实践研究[J].课堂内外(高中教研),2023(5):38-40.
- [5] 何丽君.“双减”背景下初中数学教学“提质增效”的方法与实践[J].数学学习与研究,2023(8):98-100.