

# 减轻中学生过重课业负担的有效措施

李国贵

华中师范大学琼中附属中学

DOI:10.12238/er.v7i12.5664

**摘要：**过重的课业负担，严重影响中学生的身心健康，也严重妨碍中学生思维的创新和发展，是中学教育客观存在的痼疾。社会各界人士都曾热心为此寻药开方，然疗效不尽人意。该文作者对中学生课业过重的现状进行分析并探讨成因，认为采取合理配置资源、创新教学方法、科学设置课程、优化作业设计、加强社会宣传、指导家庭教育、完善评价体系、多元引领发展等措施，可有效减轻中学生过重的课业负担，助力绿色升学率的实现。

**关键词：**减轻；中学生过重课业负担；有效措施

**中图分类号：**G62 **文献标识码：**A

## Effective Measures to Alleviate the Excessive Homework Burden of Secondary School Students

Guogui Li

Qiongzong High School Affiliated to Central China Normal University

**Abstract:** Excessive homework burden seriously affects the physical and mental health of middle school students, and also seriously hinders the innovation and development of middle school students' thinking, which is an objective chronic disease in secondary education. People from all walks of life have been enthusiastic about finding and prescribing medicines for this purpose, but the efficacy is not satisfactory. The author analyzes the current situation of high school students' excessive homework and discusses the causes, and believes that the measures such as rational allocation of resources, innovative teaching methods, scientific curriculum setting, optimization of homework design, strengthening social publicity, guiding family education, improving the evaluation system, and diversified development can effectively reduce the excessive homework burden of middle school students and help achieve the green admission rate.

**Keywords:** Alleviation; Secondary school students; Excessive homework burden; Effective measures

### 引言

中学生课业负担过重问题日益突出，已成为影响学生健康成长和全面发展的关键障碍。随着社会对教育质量的要求不断提高，学校和家长对学生成绩的期望也水涨船高，导致学生在校时间过长、课外作业繁重，身心压力倍增。面对这一困境，需要深刻反思当前教育模式的弊端，并探索切实可行的解决途径。减轻中学生课业负担不仅是改善教育质量的必要举措，也是保障学生健康发展的重要前提。教育工作者应全面关注学生的身心健康和长远发展，采取有效措施，缓解学生的学业压力，提升教育的整体效果。

### 一、中学生课业负担过重的现状分析

中学生课业负担过重主要体现在作业量大、学习时间过长以及学业压力大等方面。每天大量的作业任务使得学生的课余时间几乎被占满，甚至影响到正常的睡眠和休息时间。此外，为了应对升学考试和各类考试的压力，许多学生不得不在课外参加各种补习班，这进一步压缩了他们的自由时间。

过重的课业负担不仅导致学生身心疲惫，还影响了他们的兴趣培养和个性发展。长期处于高压状态下，部分学生会出现厌学情绪，甚至引发焦虑和抑郁等心理问题。此外，由于时间被大量的课业占据，学生参与体育活动、社交活动和其他课外活动的机会减少，这对其综合素质的发展产生了不利影响。

### 二、中学生课业负担过重的成因探讨

当前的教育体制和考试导向过分强调分数，使得学校和家长普遍把考试成绩作为主要评价标准。这种做法限制了教学内容的广度，主要集中于应试，减少了学生的探索空间。学校为了提高升学率，往往增加课时和作业量，忽视了学生的个体差异和实际学习能力，进一步加重了学生的学业负担<sup>[1]</sup>。教育资源的不均衡分配，尤其是在城乡之间的差异，也显著影响了教育质量，加剧了部分地区学生的竞争态势。教学方法的单一化和缺乏创新，导致学生学习兴趣丧失，甚至厌学，对学习任务从主观上产生抗拒心理。社会对学业水平

有较高期待，家长对孩子的学习行为要求严格，迫使学生投入大量时间学习。这样，中学生的课业负担就日益沉重了。

### 三、减轻中学生过重课业负担的有效措施

#### （一）合理配置资源，提升课堂教学效率

优化教育资源的配置是提高课堂教学效率的关键环节。当前的教育资源配置往往存在地区、学校间的不均衡现象，尤其在城乡差异明显的地区，优质资源的集中往往使得一部分学生享受不到应有的教育资源。为了更直观地展示资源配置的现状及其对教学效率的影响，以下表格提供了一些关键数据比较（见表1）。

有必要在国家 and 地方政策的支持下，推动教育资源的公平分配，包括师资力量、教学设备和学习环境等方面的优化配置。在师资方面，提高教师的专业素养和教学技能是提升教学质量的重要途径。通过系统的培训和继续教育，可以增强教师的教学能力，特别是在教育方法和技术手段上的应用。此外，教学设备的现代化配置，如智能化教学工具、多媒体设备的引入，也能够有效提升课堂的互动性和趣味性，激发学生的学习兴趣。加强学校之间的合作与资源共享，通过网络平台或远程教育手段，使得优质的教育资源能够惠及更多学生。科学合理地安排课堂时间，避免过度压缩学生的自由时间，也有助于提升课堂教学的效果。合理的教育资源配置不仅仅是物质层面的优化，更要注重资源的使用效率，通过有效的管理和协调，确保教育资源能够最大化地服务于教育目标。

表1：教育资源配置情况与教学效率对比分析表

教育资源配置类型	配置比例（城市：农村）	教学设备现代化程度（%）	平均课堂教学效率（%）
师资力量	3:1	70	80
教学设备	4:1	60	75
学习环境	2:1	80	85
网络资源	5:1	90	78
图书与资料资源	3:1	75	82

数据来源：教育部统计数据汇编（2023年），各地教育局发布的教育资源配置报告。

#### （二）创新教学方法，发展学生自主学习能力的

创新教学方法是促进学生自主学习能力发展的重要手段。传统的教学方法往往以教师为中心，学生被动接受知识，缺乏自主探索和思考的空间。为了改变这一现状，教育工作者需要积极探索多样化的教学模式，促进学生在在学习过程中的主动参与。采用以学生为中心的教学模式，如探究式学习、合作学习和项目式学习等，可以有效激发学生的自主学习动力。在探究式学习中，学生通过提出问题、寻找答案、实践验证的过程，不仅学到了知识，更锻炼了独立思考和解决问题

的能力。合作学习通过小组讨论和协作，培养了学生的团队精神和沟通能力，同时也提高了他们在集体中的责任感<sup>[2]</sup>。项目式学习增强了学生的综合素质和实际能力，教师角色转为引导者，支持学生的创新和自主学习。

结合不同学生的知识背景、个体差异和教学实际，精心设计情境教学活动和实践教学活活动，积极鼓励学生在各项活动中多动手、多动脑，大胆发言、各抒己见，让学生充分张扬个性，从而增强学生自主学习的积极性和创造性，使每个学生掌握必备知识，具有关键能力，形成正确价值观。引入网络教学和在线资源，学生可自主调整学习进度和内容，促进自主学习和终身学习。

#### （三）科学设置课程，做到全面育人

课程设置的科学性和合理性是提升学生学习效果和保护学生身心健康的关键。执行好国家课程计划，开齐课程，开足课时。教育者需综合考虑学生的年龄特点、认知能力和身心发展规律，课程内容不仅应涵盖知识性、实践性和人文素养等多方面，还应由浅入深、循序渐进地组织，避免过度集中或难度超前。

课程设计应注重多样性和平衡性，合理安排必修课程与选修课程的比例，以满足学生不同的兴趣和发展需求。合理的时间安排，保证学习与休息时间均衡，是避免学生过度学习和精神疲劳的有效方法。

结合中小学生学习年龄特点和地方特色资源，开发红色文化、法治建设、传统国学、生态文明、国防体验等校本特色课程，运用学校课堂、现场研学、劳动实践等多种方式，构建全面育人体系。

#### （四）优化作业设计，增强学习效果

作业设计是课堂教学的重要环节，是提高学习效能的“最后一公里”。重复又形式单一的作业对于学生来说已经成为一项枯燥又乏味的不得不完成的任务，这就大大摧残了学生对学习的好奇心和求知欲。

作业设计应追求整体性、典型性和适度性，能激发学生在做作业过程中的自主性、开放性、综合性。教师要加强对作业质和量的“双重改进”研究，对每一次作业都精心准备、科学筛选、及时反馈、合理评价，以加强学生对课堂所学知识的巩固，并培养学生独立思考及问题解决能力。避免大量重复低效的作业，以免侵占学生的课外时间，限制他们参与其他有益活动的机会。

作业的内容，可分层布置，供学生选择。不但注重知识性，还要注重实践性。可以布置书面作业，也可以布置实践作业。鼓励学生参与多样化的课外实践活动，有助于学生的精神放松和兴趣培养，增强社交和团队合作能力。

#### （五）加强社会宣传，营造良好育人氛围

为有效应对中学生课业负担过重问题，广泛的社会宣传

和教育活动扮演了至关重要的角色。通过电视、报纸、宣传栏、网站、公众号、社交媒体平台及在线视频等渠道，广泛传达科学的教育理念，提升公众对中学生心理健康的重视和对教育合理负担的理解。社区研讨会为家长和教育者提供交流机会，促进社区教育合作与支持网络的建立，共同构建更健康的教育环境。大力宣传教育发展的新政策、新举措，积极推广各地各校全面实施素质教育、深化教育改革、提高教育质量、促进教育公平的典型经验和成功做法。

#### （六）指导家庭教育，促使家长转变观念

加重学生课业负担的，不仅是学校，还有家庭。家长是功利的，不加重孩子的课业负担，就担心孩子落后，就担心孩子没有竞争力。家庭教育指导是缓解中学生课业压力的关键策略之一<sup>[1]</sup>。家庭教育讲座、工作坊和个性化咨询服务可帮助家长合理设定学业期望，并采用更加积极的育儿方式。这些活动使家长更深入地理解学业压力对孩子身心的影响，教会他们如何支持孩子探索个人兴趣并促进其特长发展。通过这种指导，家长可以学习到有效的沟通和支持策略，从而在家庭中营造一个支持和鼓励孩子全面发展、充满爱与智慧的成长环境。

#### （七）完善评价体系，改变单一评价方式

当前的教育评价体系主要以考试成绩为核心，这种单一的评价标准导致学校、家长和学生过度关注分数，忽视了学生其他方面的发展。这种应试导向的评价方式促使学校在教学过程中更加注重应试技巧的培养，而非综合素质的全面提升。过度依赖考试成绩不仅压缩了学生的课外活动时间，还对他们的创新能力、实践能力和心理健康产生了不利影响。教育评价体系的现状存在诸多问题，主要表现为评价指标单一、评价过程过于机械化，以及忽视学生个体差异等方面。这种评价方式容易导致教育资源的分配不均，影响了学生的学习动机和兴趣。

在一些地区，由于过于强调考试成绩，教师和学生在学习过程中都感到极大的压力，这种压力反过来又强化了应试教育的弊端，使得教育评价体系陷入了一个恶性循环。某市教育局的调查数据显示，该市约70%的中学生认为目前的评价体系无法全面反映他们的能力和潜力，这直接影响了学生对学习的积极性和未来发展的信心。引入多元化的评价方式，建立科学合理的评价体系，可以更全面地反映学生的能力和素质，而不仅仅是考试成绩<sup>[2]</sup>。例如，增加平时表现、课外活动参与、社会实践和综合素质测评等多方面的评价指标，可以有效降低学生对单一考试成绩的依赖。

#### （八）进行多元引领，促进学生个性发展

多元带来丰富，评价引领未来。多元化的评价能够鼓励

学生全面发展，促进他们在德、智、体、美、劳等方面的均衡成长。改革评价体系还可以减少应试教育对学生的束缚，激发他们的学习兴趣和自主性，从而实现减负增效的目标。尊重多元，发展个性特长，拓展教育宽度。注重发掘学生的各方面潜力，发展学生的个性特长，培养学生审美情趣，丰富学生文化生活，努力为学生提供展现自我的平台。

某市教育局《2022年度教育评价体系改革效果评估报告》指出，某市自2020年起推行了一项教育评价体系改革试点，试点学校的学生不再仅仅以期末考试成绩作为唯一评价标准，而是采用了包括学期综合表现、项目式学习成果和团队合作能力等在内的多元评价模式。改革实施两年后，该市学生的课业压力感普遍下降，学校统计数据显示，学生的平均作业时间减少了30%，而他们在校内外活动中的参与度则显著提高，超过85%的学生表示更愿意参与课外活动。

#### 四、结语

通过对中学生课业负担现状的分析，可以看出过重的课业压力对学生的身心健康和全面发展造成了深远影响。为减轻这一负担，优化教育资源配置、改进教学方法以及科学合理地安排课程与作业量是必然之举，是贯彻落实新课标的体现，直接影响教学效果。加强社会宣传、指导家庭教育是保障措施，有助于学校、社会、家庭三位一体教育网络的建立，形成齐抓共管的局面。建立科学的教育评价体系，引领学生多元发展，是关键环节，不仅有助于减轻学生的学业压力，还能促进其综合素质的全面提升和个性的长足发展。所以，应持续推动教育改革，深化评价体系的创新，关注学生的未来，构建更加健康的教育环境，助力学生的全面发展和终身发展。

#### 【参考文献】

[1]陈国旗.中学生数学课业负担过重的原因及解决有效措施研究[J].河南教育(教师教育),2024,(07):58-59.

[2]高伟天.“双减”政策下初中语文古诗词教学策略研究[D].聊城大学,2023.

[3]李爽.新课改下小学数学中如何减轻学生课业负担[J].科幻画报,2022,(04):333-334.

[4]郑银海.浅谈中学生课外阅读与课业负担矛盾问题的解决策略[J].当代教研论丛,2020,(09):31.

(基金项目:本文系2023年全国科学规划课题管理办公室规划专项课题“减轻中学生过重课业负担的有效措施研究”阶段性研究成果,课题编号23BXJ32640)

#### 作者简介:

李国贵(1976年11月-),男,汉族,贵州省赫章人,华中师范大学琼中附属中学,本科,语文教学、教育管理