



# 减轻课后作业负担的关键 在于提升课堂教学的有效性

## ——“双减”政策引发的思考

周序 郭羽菲

**摘要:**中小生长期面临着作业多、考试频繁和校外培训量大等“有形”的负担,同时也承受着来自升学压力这一“无形”的负担。希望通过考试实现社会阶层的向上流动,是导致学生负担过重的根源。当课堂教学无法有效地帮助学生“应试”,“涨分”需要建立在“增负”的基础上时,就会导致课外负担对课堂教学的挤占。因此,提高教学质量,就成为减负工作的突破点所在。有效的课堂教学改革,应寻求课堂教学和学生“应试”需求的有效结合,需要从“应试”的角度来思考课堂教学改革的方向,既要通过高效的知识传授和知识训练来保证考试成绩,也要通过精心的设计,使知识传授和知识训练都成为学生乐意参与的过程,从而实现课堂教学的“减量提质”。

**关键词:**学业负担;应试;课堂教学;双减

**DOI:** 10.13734/j.cnki.1000-5315.2022.01.012

10.3969/j.issn.1000-5315.2022.01.012

**收稿日期:**2021-09-28

**作者简介:**周序,男,四川泸州人,教育学博士,北京师范大学教育学部副教授,研究方向为课程与教学论、教育社会学,E-mail:david\_bnu@163.com;

郭羽菲,女,山西忻州人,北京师范大学教育学部硕士研究生,研究方向为课程与教学论。

长期以来,中国的中小学生课后作业过多、学业负担过重的现象普遍存在。在“片面应试”的大环境当中,加班加点、题海战术、频繁考试等,一直都是基础教育的常态。学业负担过重对学生的身心健康发展来说,无疑存在着不良的影响,因此“减负”就成为必要。“减负”并不是一个新词。早在1951年,《中央人民政府政务院关于改善各级学校学生健康状况的决定》就曾提出“减轻学生课业学习与社团活动的负担”<sup>①</sup>。此后上至中央、下至地方的各级部门出台的关于教育的各项政策制度中,“减负”也一直是一个被频繁提及的词语。2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(简称“双减”),要求“合理调控作业结构”,“分类明确作业总量”,“坚持从严治理,全面规范校外培训行为”<sup>②</sup>,被称为“史上最严减负令”。相比于此前的各项“减负令”,“双减”政策有何不同之处?能否取得切实的效果?

### 一 中小学生应该减什么“负”

中小学生的负担究竟有多重?流传在学生群体中的一些口头禅生动而形象地描绘了学生的负担现状:“两眼一睁,忙到熄灯”,“不苦不累,高三无味”,“苦不苦,想想长征两万五;累不累,想想革命老前辈”……虽然多少带有调侃的成分,但也绝非空穴来风。中小生长学业负担重的问题可以说是由来已久,国家层面的

①《中央人民政府政务院关于改善各级学校学生健康状况的决定》,《人民日报》1951年8月10日,第3版。

②《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,人民出版社2021年版,第3、6页。

“减负令”也是层出不穷，毛泽东、邓小平、江泽民等党和国家的领导人也都表达过对这一问题的关注<sup>①</sup>，但中小学生学习负担过重的局面，却始终没有太大的改观。早在十多年前，“不少小学生每天做作业两三个小时”就已经是基础教育中的常态<sup>②</sup>，而2020年上海市消保委的一项调查显示，在北京、上海、深圳等城市，参加了1—3个培训班的学生比例就达到了69.1%，甚至还有高达27.4%的学生参加了4—6个培训班<sup>③</sup>，其中学科类校外培训占据了相当大的比例。

既然中小学生的学业负担过重，那么减负就势在必行。“减负”是一个动宾词语，动词是减掉、减去，宾语是负担。因而“减负”一词传递出了一个清晰的意思，即把负担减去。既然学生的负担表现在课后作业多、考试多、课外培训多，那么只要减少作业、考试和培训的数量，似乎就算是完成了减负的工作。因此自上世纪50年代起直至今天的“双减”，减负的工作都以此为核心来进行。例如1988年《国家教委关于减轻小学生课业负担过重问题的若干规定》要求：“一年级不留书面课外作业，二、三年级每天课外作业量不超过三十分钟，四年级不超过四十五分钟，五、六年级不超过一小时……学校和班主任老师应负责控制和调节学生每日的课外作业总量。”<sup>④</sup>2000年教育部《关于在小学减轻学生过重负担问题的紧急通知》要求：“除语文、数学外，其他课程不得组织考试。”<sup>⑤</sup>而2021年的“双减”政策，一方面继续限制中小学生的家庭作业时间，另一方面则通过延长中小学生的在校时间，以减少他们参加校外培训班的时间和次数。

直接减少学生的作业量及参加校外培训的时间，或有立竿见影的效果，但减少考试的频次则不然。过去我们指责“一考定终身”，认为这会夸大某一次考试的重要性；后来我们发现如果将平时成绩纳入升学测评，变成“每考定终身”，学生们的负担反而更重<sup>⑥</sup>。1999年开始推行的“春季高考”，目的是为了缓解夏季高考“一考定终身”的压力，给在夏季高考中落榜的学生第二次机会。但高考的压力并未因为从“一考”变成“两考”就有所下降，学生的学业负担依然是逐渐递增，以至于后来多数尝试春季高考的省份均先后停止了春季高考。可见考试次数的多少并不是问题的关键，关键在于考试带给学生的压力。而这种压力的存在，则会令减少课后作业和课外培训的措施面临失效的风险或阳奉阴违的局面：少做作业、少练题、不补课，怎么应对考试？这是很多老师、家长和学生共同的担心。多年来，各项减负措施之所以雷声大雨点小，原因就在于此。

总的来看，历年来的“减负令”中，着眼于“有形”的负担——如作业、考试、课后培训等——的各项措施，即便有“治标不治本”之嫌，但至少短期内都会取得一定的效果；而着眼于考试压力这一“无形”负担的方案，却乏善可陈。在减负政策的制定者那里，似乎只要考试次数少了，考试压力自然就小了。他们并没有意识到，考试压力的大小和考试的次数多少之间并无必然联系。因而多年来，学生们的“应试”压力并未有一刻的放松，学生的心理负担呈现出只增不减的面貌。

## 二 减负究竟难在何处

既然来自考试的压力会源源不断地滋生出各种“有形”的负担，那么我们就需要追问：为什么考试带来的压力必然不是适量的而是会让学生觉得“压力山大”？为什么学生的负担也一定不是适度的负担而是负担过重？

考试的存在必然给学生带来压力，尤其是中考、高考等考试，由于涉及到教育资源的竞争，带给学生的压力则更大。有压力其实是一件好事，人们常说“有压力才有动力”，说明压力是推动学生努力前进的重要元素。由压力带来的动力则表现为学生的学习行为带有明显的针对考试的倾向，即所谓的“应试教育”。“应试教育”往往采用满堂灌输式的知识传递，无休无止的题海战术，加班加点的周考、月考、晚自习考等方式进行。

①毛泽东《改革学校课程和讲授方法》（一九六四年三月十日），《毛泽东文集》第8卷，中共中央文献研究室编，人民出版社1999年版，第376页；邓小平《在全国教育工作会议上的讲话》（一九七八年四月二十二日），《邓小平文选》第2卷，人民出版社1994年第2版，第104页；江泽民《关于教育问题的谈话》（2000年2月1日），《人民日报》2000年3月1日，第1版。

②杨惠玲《孩子的睡眠、作业时间达标吗》，《石家庄日报》2008年9月12日，第10版。

③上海市消费者权益保护委员会《上海、北京、深圳青少年教育培训消费调查报告》，上海市消费者权益保护委员会网站，2020年3月14日发布，2021年9月17日访问，<https://315.sh.cn/html/bjsy/2020/03/14/b9cd28f2-5a79-403c-851c-1b74f5b6b3ee.shtml>。

④《国家教委关于减轻小学生课业负担过重问题的若干规定》，《人民教育》1988年第9期，第13页。

⑤中华人民共和国教育部《关于在小学减轻学生过重负担的紧急通知》，《国务院公报》2000年第8号，第38页。

⑥周序《十年来教学评价改革成绩与问题反思》，《中国教育学刊》2011年第10期，第19—22页。

学生在学习过程中需要完成的任务,如认真听课、课堂练习、课后做题、模拟测试等,就表现为其学业负担。当学生在考试的压力下,觉得怎么练题都不够,怎么模拟测试都还不能让自己放心,都还需要进一步做“更充分的准备”的时候,那么他们的学习任务就必然会成为“过重的学业负担”,甚至被形容为学生的“不可承受之重”。

但如果因为考试带给学生的学业负担过重就取消考试,则并不明智。学生的负担重恰恰说明了考试的重要。其实多年以来,无论是在社会公众还是学术界当中,呼吁取消高考的声音都不在少数,但高考并未因这类声音的存在而被取消。“没有高考,你拼得过富二代吗?”之类的标语之所以能走红网络,是因为这些标语其实朴素地传递出一种“高考是底层人士实现社会阶层向上流动的唯一通道”的思想。中考、高考作为大规模高利害的选拔性考试<sup>①</sup>,承载着底层家庭“跳龙门”、“大翻身”、“光耀门楣”,中产阶级家庭“巩固地位”、“更进一步”的愿望。有学者说得很明确:高考制度的一个重要意义就在于“在一定程度上有利于社会阶层的合理、公平流动”<sup>②</sup>。“学而优则仕”的传统观念也得到了西方学者研究的证实。邓肯通过数据模型发现,教育在学生的社会地位获得中发挥着非常重要的独立影响,受教育程度高的学生可以获得更高的社会地位<sup>③</sup>。可以说,社会阶层向上流动的欲望,是考试之所以会给学生造成巨大压力的缘由所在。

既然考试的存在利大于弊,那么学生对高考分数的追求自然也就无可厚非。但考试分数和学业负担之间存在着密切的联系。“成绩必须通过多做题来换取”的观念是如此普遍,以至于每当要求减负的时候,都会让家长对考试成绩提心吊胆。“双减”政策之所以一石激起千层浪,就是因为它严格限制了学生的家庭作业量,严格控制了学生参加课后学业培训的时间,引起了家长们对“考高分”的担心。《光明日报》还专门评论说,“双减”政策的实施的确减轻了学生的学业负担,但“纾解‘妈妈们的焦虑’还需要再加把劲”<sup>④</sup>。由于考试压力这一“无形”负担的存在,是其他“有形”负担得以滋生的土壤,因此即便我们通过雷霆般的手段减去了学生的作业时间,控制了学生参加课外辅导的次数,但各种各样的负担依然可能在一段时间之后死灰复燃。又或者,可能变换一种形式继续存在,例如从教师布置的家庭作业,转变成家长给小孩购买的教辅材料;从明目张胆地参加校外辅导班,转变成辅导人员以“高端家政”、“住家保姆”等身份对学生进行一对一的辅导等。在考试的压力下,学生的负担会被源源不断地“再生产”出来,因此中小学生的学业负担总是挥之不去,甚至越减越“负”,也就不足为怪了。

### 三 课外负担对课堂教学的挤占

既然考试的压力难以逃避,那么学好知识,以通过考试的选拔,就成为广大学生的分内之事。一般而言,学生的学习可以划分为课内和课外两个部分,课内的学习即跟着教师学习新知,而课外学习则作为对课内学习效果的巩固之用。诸如家庭作业、课外辅导等课外学业任务,都是为了实现“巩固”的目的,让学习更加富有成效。在课堂教学和课后巩固的关系上,无疑应该以课堂教学为主,课后巩固为次,学生的学习过程、发展提升主要应该发生在课堂上,课后的巩固只是起一个辅助的、补充的作用。当然这个辅助补充的作用也可大可小,这取决于课堂教学的质量。如果课堂教学质量高,学生真的学明白、学透彻了,那么课后的巩固就不用太多,甚至无需存在;但如果课堂教学质量一般,那就需要一定的课后巩固来予以补充、提升;如果课堂教学质量低下,课后巩固就需要相应予以加强。

然而,课堂教学质量的高与低,是一个非常模糊的说法。我们究竟凭什么说课堂教学质量是高还是低?又到底是哪些方面的质量高,哪些方面的质量低?从理论上来说,课堂教学质量的高低应基于学生综合能力、核心素养是否得到提升来判断。但在一个“考选世界”<sup>⑤</sup>当中,学生的考试分数才是我们是否认可一个老师教学水平、是否承认一所学校教育质量的关键指标,也是学生及其家长最关心、最看重的指标。那么问题就在于,目前中小学课堂教学是否能够有效地满足学生们“应试”的需求?

①陈为峰《大规模高利害考试后效研究——以科举、中美高校招生考试为例》,厦门大学2012年博士学位论文。

②樊本富《统一与自主:高考改革之争》,《西南交通大学学报(社会科学版)》2005年第2期,第105页。

③彼得·M.布劳、奥蒂斯·杜德里·邓肯《美国的职业结构》,李国武译,商务印书馆2019年版,第154—212页。

④陈鹏、姚晓丹《纾解“妈妈们的焦虑”还需要再加把劲》,《光明日报》2021年8月25日,第7版。

⑤张行涛《必要的乌托邦:考选世界的社会学研究》,北京师范大学出版社2003年版。

有学者这样描述中小学老师的课堂教学：“教学组织要么是教师个人的一言堂，要么由优秀学生的即兴发挥来间接控制。教师始终只是面对那些与自己有默契的学生或自己心目中的学生，对其他学生则采取漠视或挖苦立场。……教师的课前准备往往非常粗陋，课堂上语焉不详之处司空见惯，对学生嬉笑怒骂也随处可见。正是这些方面，使他们的教学看起来更像是一种个性的本真流露，而不是一种专业的角色扮演。”<sup>①</sup>即便我们相信“教师要先教得好，学生才能学得好”，但很多中小学教师却并没有努力钻研能够让学得好、学得轻松愉快的教学方法，不少教师甚至还对简单灌输的教学方式情有独钟，表现出明显的路径依赖，以至于教师被看成是“施暴者”而非“教育者”<sup>②</sup>。可以说，广大教师是在很努力地教学，很细致地帮助学生“应试”，但却不能说他们大都很擅长教学，都能够用一种可接受的、人性化的方式来帮助学生“应试”；恰恰相反，他们普遍都是在用一种最简单但也最僵化、最枯燥、最乏味的方式来强迫学生学习，以至于有的学生甚至用“我不原谅”四个字来回望和评价他所经历的基础教育<sup>③</sup>，这不能不说是一件令人遗憾并感到痛心的事。

当学生在灌输式的教学中感到厌倦，在填鸭式的课堂当中丧失了学习的动机、热情和兴趣，就必然会表现出拖延懒散、应付了事的局面。这自然导致课堂教学效率的降低。然而高考分数又是如此重要，这就要求广大教师必须采取某种方式，来弥补课堂学习效率的不足。于是，原本作为课堂教学的补充的课后巩固，就会扮演起越来越重要的角色，甚至挤占了课堂教学的空间。有的一线老师说得很清楚：“老师从头讲到尾，他自己也理解不了，讲完后，给他规定练习，就让他做，然后老师检查，你给他翻来覆去的（地）讲练习的题目，这样他才有可能真正掌握这些知识。”<sup>④</sup>所谓“老师从头讲到尾学生也理解不了”，无疑就是说课堂教学的质量是不高的，既不能帮助学生真正理解内化知识，也不足以应付“应试”的需求；而“翻来覆去地做题才可能真正掌握这些知识”，说明课后练习、作业巩固反而成了学生掌握知识的主要渠道。一些学校当中还出现了教科书退居二线，教辅材料走上前台的局面。课后巩固在弥补课堂学习效率的不足方面作用显著，甚至还引发了不同学科的老师之间互相“抢夺”学生的家庭作业时间的现象。有研究发现，“各学科老师布置作业的多少并没有一个统一的规划，各学科教师为了自己的利益都希望学生花更多的时间学习自己所教的学科。教师博弈学生的时间资源是一种‘零和博弈’，你占有的时间多，他占有的时间就会少。于是，各学科教师就会尽可能的布置本学科的作业（当然他会考虑到学生的接受程度和其他老师的反应），以便能‘占有’学生更多的课外时间资源”<sup>⑤</sup>。

总的来说，目前中小学的课堂的教学质量并不足以让学生从容和有效地应对考试选拔，因此师生双方不得不利用课后作业、课外辅导来弥补课堂的不足，以便为在考试中获取高分提供更多的保障。简单地说，就是课上没学够，课后作业凑。从而使课外负担挤占了课堂教学的空间，“成绩提升要靠负担堆砌”的观点愈发深入人心。“双减”政策颁布不到一个月，北京市海淀区、西城区教委的电话便纷纷被家长“打爆”<sup>⑥</sup>，家长们要求恢复下午三点半放学，以便能够将孩子送去课后辅导班。这一看似离谱的现象，其实反映了家长们对课堂教学质量的不满，以及对“课后负担有助于有效应试”的牢固信任。

#### 四 落实减负需要提升课堂教学的有效性

提出学生学业负担过重的根源在于一线教师普遍不够专业、不能高效地开展课堂教学，并不是要指责一线教师不够努力，或者水平不够。事实上，更应该反思的是研究课堂教学的专家学者，看似丰富的诸多研究成果，实际上未能在理论层面为一线教师勾勒出清晰的教学蓝图或方案。一线教师当中流传着“高考怎么考，课上怎么教”的说法，他们常感慨说：“我们也是被逼无奈，因为有高考存在，我们只能这么教，也不得不这么教。”可见真正影响一线教师的课堂教学策略选择、方案设计的，并非来自专家学者的教学理念，而是中小

①康永久《随意随性的教学》，《中国社会科学报》2009年12月1日，第8版。

②刘庆龙《应试教育中的教师：被当成“施暴者”的“受害者”》，《当代教育科学》2017年第4期，第73—78页。

③钟道然《我不原谅——一个90后对中国教育的批评和反思》，生活·读书·新知三联书店2012年版。

④陈彬莉《统一高考影响下应试体制的形成原因以及运行机制》，北京大学2007年博士学位论文，第189页。

⑤周颖《“县中模式”的特点及成因研究》，北京师范大学2009年硕士学位论文，第70页。

⑥《“双减”后，教委电话被家长打爆了！，“班主任宝典”微信公众号，2021年9月18日发布，2021年9月20日访问，<https://mp.weixin.qq.com/s/Mth1BVJ4ke0rqAbarzLkxA>。

学教师们直接承受的考试压力。

吊诡的是,已有关于课堂教学的研究,相当一部分却非常排斥关于考试和选拔的话题,可以说是在“没有应试或无需应试的理想环境”中研究教学。例如有学者主张课堂教学不应“斤斤计较分数”,而是要着眼于学生的长远发展<sup>①</sup>;以提高分数为旨归的“高效课堂”,“难以掩饰的是揠苗助长的浮躁心理,它缺失了静待花开的内在从容”<sup>②</sup>;应试能力“不应当是我们追求的目标”<sup>③</sup>。等等。这样的研究立场和基调决定了学术界的研究更侧重为一线教师提供“理念引领”,却并不打算告诉一线教师“究竟该怎么上课”,“在面对高考的压力时,怎么教才能做到‘分数能力两手抓’”。因此,结合“应试”的需求来加强课堂教学方面的研究,进而提升课堂教学的有效性,是亟待进行的一项重要工作。

相比于历史上的各次“减负令”而言,“双减”政策最大的特点在于它看到了课堂教学的关键作用,提出了“应教尽教”、“确保学生在校内学足学好”的减负思路<sup>④</sup>。此前的各项“减负令”对课堂教学多不关注,或只是蜻蜓点水般地提及一两句。早期的如1964年《关于克服中小学学生负担过重现象和提高教学质量的报告》中提到的“许多教师讲授不甚得法”,“课程设置、教学方法、考试办法等方面改革得还不彻底”<sup>⑤</sup>;最近的如2019年《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中强调的“精准分析学情,重视差异化教学和个别化指导”<sup>⑥</sup>等,但均语焉不详。“双减”政策则更为清晰地看到了课堂教学质量提升对“减负”的重要意义,不但在促进义务教育优质均衡发展、激发办学活力、整体提升学校办学水平、优化教学方式、强化教学管理、帮助学生做好入学准备、应教尽教、确保学生达到国家规定的学业质量标准等方面都提出了具体而细微的规定和要求,从而给“减负”的有效落地指出了一条新的道路。更重要的是,“双减”政策明确将考试改革纳入到“大力提升教育教学质量”的范围之内,提出了以学定考,深化高中招生改革,提升中考命题质量,防止偏题、怪题、超过课程标准的难题等改革的方向,这就为教学改革的推进扫清了障碍,从而有利于“确保学生在校内学足学好”这一初衷的实现。

学生的课堂学习,大体上可以划分为两个方面:一是教师对知识的传授,二是学生对知识的训练。这两个方面都需要结合学生的“应试”需求来进行改革。

在知识传授方面,有人将综合素质、核心素养和知识传授相对立,但事实上学生综合素质、核心素养的发展和提升需要建立在坚实的知识基础之上。知识教学往往被等同于知识灌输而遭到批判,但“灌输”的运用其实有一个前提,即学生能够记住老师灌输给他们的内容。如果老师“灌”了但学生记不住,那么这样的“灌输”是无效的。一线教师之所以对“满堂灌输”产生路径依赖,一方面是因为灌输式的教学效率高,可以保证知识的快速传递;另一方面是因为学生在考试的压力之下,哪怕不喜欢、不情愿,也不得不强迫自己多少记住一些被老师“灌输”而来的内容,因而经验告诉老师,“满堂灌输”是有效的教学方式。这说明了教学效率的重要性——正是因为“灌输”满足了课堂教学对效率的追求,因此才被普遍应用。当然这里笔者无意为“灌输”进行辩护,因为知识教学应该在保证效率的前提下,采取更加科学、更有艺术化的方式来进行,而这对老师的知识传授水平,尤其是课堂讲授水平的要求就非常高。诸如斯霞、霍懋征、张思明、薛法根等人,无一不是颇擅讲授的老师,北师大二附中的纪连海老师甚至还把甲午战争“讲”到了央视的“百家讲坛”。他们讲授的知识,一样是教科书承载的、考试要考查的知识,但他们却可以把这些知识讲得让学生沉浸其中,令人神往。可见,讲授并不意味着枯燥、落后的教学方式。高质量的课堂讲授,一方面要求教师能够深入浅出、生动形象地把知识给学生讲清楚,形成“语言直观”,一如看完电影《侏罗纪公园》之后,人们对恐龙的认识或许比参观了某个恐龙化石坑更加深刻一些。另一方面则需要能在学生想不明白、琢磨不透彻的时候,能够帮助他们打开

① 郭思乐《静待花开的智慧:教育是效果之道还是结果之道——关于有效教学的讨论》,《教育研究》2011年第2期,第15—21页。

② 高家芳、秦森《关于“高效课堂”的几点冷思考》,《课程·教材·教法》2014年第2期,第125页。

③ 钟启泉《学力目标与课堂转型——试析“新课程改革”的认知心理学依据》,《全球教育展望》2021年第7期,第16页。

④ 《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,第9—10页。

⑤ 教育部临时党组《关于克服中小学学生负担过重现象和提高教学质量的报告》,中央档案馆、中共中央文献研究室编《中共中央文件选集(1949年10月—1966年5月)》第46册(1964年5月—8月),人民出版社2013年版,第88、89页。

⑥ 《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》,新华网客户端,2019年7月8日发布,2021年9月18日访问,<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1638481330270424639&wfr=spider&for=pc>。

思路,启发进一步的思考。因此,一线教师需要积极提升自己课堂讲授的技巧,形成学生喜闻乐见的讲授风格,保证学生们不但听得下去、听得有趣,听后还能有醍醐灌顶、豁然开朗之感。“网红考研名师”张雪峰之所以拥有大批粉丝,不是因为他的教学旨在提高学生的综合素质、核心素养——他的教学其实是彻底的、直白的应试,是“一讲到底”的“填鸭式教学”——而是因为他能够把枯燥、乏味的考研知识点讲得幽默、搞笑,让学生能够听得津津有味,甚至听后有醍醐灌顶、豁然开朗之感。

相比之下,目前我国的基础教育当中却缺乏这样的课堂教学。我们并不主张将张雪峰似的教学直接照搬到基础教育当中来,毕竟基础教育当中不能只有“应试”甚至“应试”未必应该居于核心位置;但这并不是说张雪峰似的教学没有值得借鉴的地方。至少,他一直在钻研、琢磨如何将“有趣的教学”和“考试的考点”结合在一起,并成功地将最枯燥、最乏味、最让学生觉得无聊的“应试知识”讲得生动有趣,这说明哪怕是最彻底的“应试”,也可以充分调动学生学习的兴趣和积极性。如果有朝一日,基础教育当中的“优秀课例”并不是出现在公开课、汇报课、示范课当中,而是出现在考前复习课、冲刺课当中,那么我们就向着“课上学够”的目标迈出了坚实的第一步。

当教师能够通过高质量的讲授来进行知识传递,那么知识对学生来说就不再是洪水猛兽,而是充满魅力的、值得追求的东西。但对“应试”来说,这还远远不够。要让学生将对知识的理解转换为解题的能力,需要通过不断的解题训练方能实现。这就如同运动员的金牌是实实在在练出来的一样,学生考试成绩的提升也离不开对所学知识进行解题训练。就训练方式而言,“题海战术”固然需要抛弃,但不能因为抨击“题海战术”就认为凡是知识的训练都是不合理、不科学的。令人遗憾的是,现有供学生训练的题目,往往难以调动起学生参与训练的积极性,严重影响了训练的效果,从而导致了“‘教学’不同于‘训练’”<sup>①</sup>的声音。学生们反感训练、不愿做题,原因并不在于训练的量太大,做的题目太多——如果将题目换成游戏,那么再多的游戏,学生也都乐意接受——而在于训练的过程太过于枯燥乏味。真正有效的训练,不是给出一堆让学生觉得是“身外之物”、“与我无关”的题目来实施“题海战术”,而是要让学生“卷入”、“参与”到题目当中,唤醒他们对训练的热情。所以训练题目和方案的设计就非常重要。

有的老师在让学生进行“一元一次方程”的解题训练中,设置了“诸侯争霸”的场景,让学生“穿越”到春秋战国年代并成为齐桓公的“幕僚”,亲自参与到作战人员配置的方案设计中——哪种人员配置方案最为有效,正是需要通过一元一次方程来计算的<sup>②</sup>。也有地理老师让学生运用平面几何中的圆的切线、三角形外角公式等知识来解答地理中的“正午太阳高度角的计算”这一问题<sup>③</sup>,不但帮助学生免去了死记硬背地理公式的烦恼,还让学生觉得别出心裁。一度在网络上走红的“假如贾宝玉得了新型肺炎,最可能被传染的5个人会是谁”的语文阅读题也具有类似的效果<sup>④</sup>,既让学生觉得“脑洞大开”,也契合当下“整本书阅读”的教学要求和考试特点,因而也吸引了学生的积极参与。浙江省小学数学特级教师俞正强对小学数学中经典的题目“植树问题”的训练方式进行了改进,不是让学生先记住间隔、间距等概念,接着记住“距离÷间距”的关系式,再接着记住“两头都种、只种一头、一头都不种”的三种情况的三个关系式;而是回到平均等分上面去。平均等分包括“段”与“点”,像速度×时间=路程、效率×时间=总量,这都是“段”的问题,而植树问题是“点”的问题,但在本质上都是平均等分的问题<sup>⑤</sup>。学生只要明白了这个道理,就不用再去死记硬背三个解题阶段、三种关系式,从而减轻训练的负担。

诸如上述这样的训练方式,针对的都是“应试”的内容,也确实达到了促进学生“应试”能力提升的效果,但训练的过程并不枯燥、僵化,而是充分调动起了学生探索的欲望和主动性,同时也实现了让学生在具体场景中运用知识、解决问题的目的,最终实现“转知成智”,提升了学生的核心素养。可见,知识训练并不意味着

① 王海涛《走近分析教育哲学——对分析教育哲学发展史的重新梳理》,《清华大学教育研究》2017年第3期,第39页。

② 周序《“深度学习”与知识的深度认识》,《四川师范大学学报(社会科学版)》2021年第5期,第174—175页。

③ 周序《有效训练:教学认识的重要方式》,《教育科学》2021年第4期,第57页。

④ 魏婧、莫凡《贾宝玉得了新冠肺炎会传染谁?“因疫制题”有人点赞有人质疑》,北京晚报官方网站,2020年3月13日发布,2021年3月19日访问,https://www.takefoto.cn/viewnews-2080058.html。

⑤ 俞正强《课业负担是可以这样减轻的——以小学数学“植树问题”为例》,《中国教师》2016年第2期上半月刊,第51—52页。

呆板、枯燥的“题海战术”；长期被认为是学生的负担的“考点”、“难点”、“重点”的知识内容，也不是要不要练的问题，而是应该如何练的问题。训练方式设计得巧妙、得当，那么训练对学生来说就不再是一种负担，或者至少，可以成为他们乐意承受的一种负担，而非需要减去的“过重的负担”。

## 五 结语

对减负工作来说，减去现有的负担固然重要，找出导致负担的根源，避免负担被不断“再生产”出来更为重要。“双减”政策用长远的眼光，提出了“大力提升教育教学质量，确保学生在校内学足学好”的治本之策。而要实现这一点，一方面需要专家学者结合高考的现实环境和学生的“应试”需求来研究课堂教学质量的提升路径，另一方面则需要一线教师在课堂教学和知识训练的技巧、方式上推陈出新，找到让学生乐于接受的道路。若理论界和教学一线能够通力协作、持续探索，则中小学生的学习有望实现减负增效。

# The Key to Liberate Students from Heavy Burden of Homework is to Enhance Teaching Effectiveness: On “Double Reduction” Policy

Zhou Xu, Guo Yufei

(Faculty of Education, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:** Elementary and middle school students have long faced visible burdens such as much homework, frequent examinations and a large amount of off-campus training, as well as the invisible burden of fierce entrance competition of higher education. The cause of those burdens lies in the hope to achieve upward mobility of social classes through examinations. When classroom teaching cannot help students achieve high marks in tests while more studying hours after class can, training classes become the force to dwarf or even take up classroom teaching. Therefore, the key to liberate students from heavy burden is to enhance the effectiveness of classroom teaching. The reform on teaching should resort to the coordination and combination of teaching and exam-taking: on the one hand, we need to guarantee students' high marks through efficient knowledge transmission; on the other hand, we need to make knowledge transmission an efficient learning process in which students are willingly to get involved, so as to achieve “reduction in quantity but improvement in quality”.

**Key words:** academic burden; exam-taking; classroom teaching; “double reduction” policy

[责任编辑:罗银科]