

构建高效课堂，切实减轻中学生课业负担

南艳杰

(河南省平顶山市鲁山县鲁阳初级中学)

摘要：中学生课业负担过重已经成为社会话题，不仅是学生的问题，也是学校和家长迫切需要解决的问题。中学生课业负担过重，不仅影响中学生的身心健康，还影响我国素质教育的开展。对于学校而言，构建高效课堂，是减轻中学生课业负担产生的主要方式。

关键词：中学生课业负担 高效课堂

一、中学生课业负担过重的产生原因

中学生课业负担过重的产生原因包括社会层面、家庭层面和教育层面。

(一) 社会观念对中学生课业的影响

社会观念主要是高学历崇拜，“劳心者治人”的观念，认为学生读书的终极目标应该成为“人上人”，也就是在企业中担任管理层，或者在政府部门任职，这样的人生才是理想人生。社会观念形成之后，影响了青年一代的工作、择偶观。例如，每个家长都希望自己的孩子能够成为高级白领，这样的工作体面，工资高，在社会上受欢迎，也受尊重。或者在政府部门当公务员，体面、保险。那些在生产第一线的技术工，即使工资高，在大多数人眼里还是不受尊重。很多女性在选择伴侣时，总是将年薪放在首位。在这样的观念影响下，很多在学校学习技术的学生，走上社会也千方百计要跻身管理层，或者千军万马过独木桥去考公务员。

社会观念的另一个重大影响，是对房子和车子的硬性要求，而房子价高，也是人所共知的现象。

对职业和金钱的畸形要求，让家长倍感压力，只有让孩子努力学习，才有机会考上好大学，以后才有选择好职业的机会。

受社会观念影响，很多教育辅导机构也相继出现，尽管政府要求学校减负，但家长却让学生去校外辅导机构继续学习，学生的负担并没有减轻，反而变得更重，也使家长的经济负担更重。

(二) 家庭教育对中学生课业负担的影响

目前，我国社会现象是：干部子女、高知家庭、富二代都不会从事生产第一线的技术活，这样就使得正在从事技术活的家庭，认为自己已经处于社会下层，不能让孩子再走自己的老路，所以对子女的读书要求更高，一定要子女改变父辈的生活状态。其实家长的这种心态完全是自卑形成的，社会分工没有高低贵贱之分，但他们从小给孩子灌输的就是“劳心者治于人”的不堪，让孩子自己也从事手工技术产生自卑心理，将读书考上名牌大学当成人生唯一的目标。

(三) 教学方法对中学生课业负担的影响

中学教学方式也是学生课业负担加重的一个方面，很多中学教师教学方式不正确，学生掌握教材内容全靠反复练习做作业。这些教师本身也是从应试教育中过来的，采取的教学方式还是应试教育那一套，学生没有完全理解教学内容，只能反复地去做题目，通过猜想考试内容来获得高分，并没有将书本知识真正吸收，转变为自己的知识。

二、中学生课业负担过重的危害

中学生正处在身体发育的阶段，需要足够的睡眠，足够的体育锻炼来促进身体健康发育。但由于课业负担过重，学生严重缺乏睡眠和应有的休息。很多高中生三年之间，每天五点起床，忙着上课、补课、写作业，直到半夜一点才休息，一天睡眠时间远远低于八小时。连周末的休息时间，寒暑假时间也被占用。这样的课业负担使中学生身体健康受到严重影响，很多中学生近视、驼背；高中生的体育课和锻炼时间一再被压缩，造成体育锻炼缺失。很多中学生升入大学后，会因为短跑猝死，根源就是中学阶段缺少锻炼的缘故。

课业负担重，也对中学生的心理产生影响。成绩好的心理脆弱，害怕自己高考失误；成绩差的不堪重负，产生辍学心理，甚至用轻生的方式来反抗。

由于中学阶段被剥夺了游戏权利，很多学生考上大学后，开始疯狂

弥补中学阶段的失落，男生玩游戏，女生爱打扮，心思没用在学习上，将好不容易获得的大学学习机会白白浪费。

更普遍的是中学课业负担重，中学生生活能力差，进入大学后又无人指导，走上社会不会做饭，不会料理，靠吃外卖度日，住在肮脏的环境中，对生活健康带来严重影响。

中学课业负担重，还影响到对传统道德、对艺术审美的学习，缺乏这类学习，使学生的心理承受能力差，在生活中缺少精神追求。

三、减轻中学生课业负担的建议

减轻中学生课业负担，关键是改善教学方式，还要改变社会观念。但改变社会观念不是一朝一夕可以完成的。只有社会观念改变，家庭教育观才能相应改善。

目前需要改善的是从学校教育入手，学校教育要改善现有的教育体系，精简教学课程，优化教学方式。

(一) 精简教学课程

我国目前采用的中学教学课程，已经沿用了将近六十年，主要特点是内容繁复形成的科目多，严重影响学生的吸收。例如数学被分成代数、几何等，本来属于社会学的历史、地理、生理卫生、政治也被分成单独课程。减少课业负担，需要教育部门对现有教材、科目进行组合，做到少而精。例如将我国历史和语文进行合并，从小学开始，让学生对中国历史有大致理解，像《三字经》中将历史编成儿歌来学习；进入中学后，通过对历史类文献的学习，例如学习《左传》、《史记》来了解古代史。语文中还可以将目前的政治内容包括在内，例如在语文中学习传统道德和礼仪；再将历史和地理，生物编成社会学科，外国历史可以通过英语课程的学习来获得。这样减少了科目，精简了内容，学生负担才会减轻。

(二) 建立高效课堂，提高教学效率

建立高效课堂，需要培养具有通识知识的教师，教师在课堂讲课时，要善于用不同的方式，让学生将教学内容理解后融入到自己的知识体系中，而不是依靠写作业的方式，来机械记忆。

建立高效课堂，需要教师掌握专业知识，借助现代化教学手段，用语言、图像等多种渠道，再采用课堂讨论，在生活中实践考察等方式来消化理论知识。学生的作业也要创新，不能一味地做练习题，可以将手工操作、观察社会生活、观察大自然等作为作业来完成。

建立高效课堂，还需要学校教育转变教学观念，不能将分数和考上名校作为目标，而是将培养高素质人才作为教学目标。改变教学观念，和教学相关的管理措施、奖励措施都要进行配套式改善。

参考文献

[1]许月良.《中小学“减负增效”的途径透析》[J].当代教育论坛(学科教育研究),2007(01):46-47.

[2]郑逸农,徐须实.《高中生“减负增效”对策研究》[J].杭州教育学院学报,2000(02):26-30.

[3]浙江省江山中学课题组.《高中生“减负增效”对策的研究与实验》[J].中小学教师培训,2000(04):57-60

本文系平顶山市级科研课题《有效减轻中学生学习负担过重的策略研究》(编号:JYKT2019124)阶段性成果

作者简介:南艳杰,女,本科学历,中小学一级语文教师,现在河南省平顶山市鲁山县鲁阳初级中学任教,有多篇论文在省市级教育部门组织的交流评比中获奖。