

“双减”背景下的小学班级管理工作初探

刘佳莹

鞍山市岫岩县石灰窑镇新华小学 辽宁鞍山 114000

摘要：近年来，随着我国教育的不断深入，学生的课业负担和校外培训负担逐渐成为社会关注的焦点，在竞争激烈的教育环境下，学生的心理压力和家庭的教育负担也在不断加重，逐渐影响着学生的身心健康和个性发展。为应对这一问题，国家出台了“双减”政策，旨在通过减轻课业负担和规范校外培训，缓解学生的压力，推动素质教育的实施。因此，如何在“双减”政策背景下实现小学班级管理的优化，促进学生的全面发展，成为教育工作者和家长关注的重要课题。基于此，本文将探讨“双减”政策下小学班级管理面临的挑战，并提出相应的管理策略，以期与实践中的班级管理提供理论支持与实践指南。

关键词：“双减”政策；小学班级管理；学生压力；自主学习

引言

随着“双减”政策的实施，减轻学生课业负担和校外培训负担成为教育改革的重要目标。本文从班级文化建设、学生自主学习能力培养、教师工作负担变化、家校合作等方面进行探讨，提出在“双减”政策下，班级管理要注重创新与调整，以适应新形势下的教育需求。通过加强班级活动的组织与课外时间的合理安排，帮助学生更好地应对减负后的学习压力，全面提升其综合素质。此外，家校的有效沟通和协作也是实现教育目标的重要保障。因此，本文的研究旨在为小学班级管理工作提供理论支持和实践指导，希望能够促进学生的健康成长和全面发展。

一、“双减”政策的内涵与实施背景

1. “双减”政策的内容与目标

“双减”政策是我国针对基础教育阶段学生课业负担和校外培训负担问题推出的一项重要教育改革措施，其主要内容包括：一是减轻学生课业负担。减轻课业负担的核心目标是通过优化课程设置、减轻作业量、调整教学方式等手段，避免学生因过度学习而出现心理压力过大、身体健康受损等问题，保障学生的休息和娱乐时间，促进其身心健康和综合素质发展。同时，学校更加注重课外实践活动，鼓励学生通过运动、艺术等方式培养兴

趣爱好，提升创新能力和社会责任感；二是减少校外培训负担，特别是针对课外辅导班、培训班的过度扩展。政策规定，课外辅导班的时间安排和内容不得与学校课程重复，且不得安排周末、节假日等学生应休息的时间进行补课，规范校外培训市场，减少家长和学生因过度依赖培训班而产生的经济和心理负担，把教育真正还给学校和在校教师，减轻家庭对课外辅导的过度依赖，保障孩子在成长过程中拥有更加平衡和健康的生活。

2. “双减”政策的实施背景

长期以来，学生的课业负担过重，校外培训市场发展迅猛，导致孩子们的学习压力日益增加。尤其是在竞争激烈的社会环境中，很多家长在追求孩子“学有所成”的同时，忽视了孩子的身心健康。与此同时，过度的课外辅导和家庭作业，使得学生缺乏自由时间，无法有效培养自身的兴趣爱好和独立思考能力。随着社会对教育公平性、全面性要求的提升，国家出台“双减”政策，旨在通过对课业负担和培训负担的减轻，为学生创造更加适宜的成长环境，推动素质教育的全面落实。此外，近年来，我国教育体制改革不断深化，提出了“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的目标，要求教育关注学生的全面发展。随着基础教育法的修改与教育政策的调整，“双减”政策应运而生，旨在打破应试教育的局限，为学生提供更多的自主学习和探索空间。然而，在执行过程中，如何平衡减负与提高教育质量之间的关系，如何确保政策的落地效果，仍是当前小学教育面临的重要挑战。

作者简介：刘佳莹（1987.1-），女，满族，辽宁岫岩，本科，一级教师，研究方向：村小学校管理及班级管理。

二、“双减”政策下小学班级管理面临的新挑战

1. 学生负担与压力的变化

政策明确要求学校减少不必要的作业量，减轻学生的课业压力，让学生有更多的时间进行体育锻炼、艺术学习以及兴趣培养，促进身心健康全面发展。虽然在这一政策框架下，学生的课业负担明显减少，但随之而来的心理压力和 Time 管理问题却逐渐显现。许多学生和家长习惯于高度依赖课外辅导和繁重的作业来提升学业成绩，短时间内的减负并未完全消除他们的焦虑，反而可能由于适应不良出现新的压力问题。尤其在一些家长的期待值过高，学生自身的学业目标不明确时，他们会感到失落和焦虑。学生可能面临在“自由”时间中如何高效利用和自我管理的挑战，缺乏合理的时间规划，容易导致放松过度或反向的学习焦虑。因此，如何引导学生正确看待减负后的学习和生活平衡，成为班级管理的新课题。

2. 教师工作负担的变化

虽然政策要求减少作业量和课外辅导，但这并不意味着教师的工作变得轻松。相反，教师的责任更加繁重，因为他们不仅要继续负责教学，还需承担更复杂的班级管理任务。教师需要通过更加灵活的教学方式、丰富的课外活动和个性化的辅导，来弥补传统教学中减少作业和辅导班的空缺。同时，还要注重培养学生的自学能力和自主学习习惯，增强他们的实践能力与综合素质。此外，由于政策实施后，部分学生在家长的监督和期望下可能会表现出对学习的“高需求”，教师也要与家长进行更多的沟通和协作，才能确保教学质量和学生的健康成长。

3. 家长参与度的变化

在过去，由于课外辅导市场的庞大规模，家长普遍认为参加各种辅导班能够让孩子取得更好的成绩，因此家长往往会深度介入孩子的学习进程，甚至参与到课外辅导的选择和安排上。然而，随着政策明确要求减少校外培训，家长的这种传统观念和方式面临挑战。家长们开始需要重新评估自己对孩子教育的期望与方式，如何在减轻学生压力的同时，仍能支持孩子的全面发展成为他们的新任务。有些家长可能会因为减少辅导班和作业量而感到迷茫，担心孩子的成绩无法跟上，从而带来不必要的焦虑，甚至可能产生对学校教育质量的不信任。与此同时，政策强调家校合作，家长需要更多地参与到孩子的心理健康、兴趣培养和自我管理等方面的教

育中，然而这对一些家长来说是新的挑战。家校沟通的渠道和方式需要进一步优化，才能确保家长在新政策下能够更好地支持孩子成长。家长在“双减”政策下的参与方式从单纯的课业支持，逐渐转向心理疏导、兴趣培养以及自主学习能力的培养，这种转变要求家长具备更高的教育理念和方式，这样，才能进一步促进学校与家庭的协同合作。

三、“双减”政策背景下小学班级管理的有效策略

1. 改进班级文化建设

在“双减”政策背景下，小学班级管理的核心任务之一是通过改进班级文化建设，营造一个轻松愉快的班级氛围，使学生能够在没有过度压力的环境中健康成长。首先，班级文化应注重学生的心理健康，倡导积极向上的班级精神。例如，通过定期组织班级集体活动，如班会、兴趣小组、班级展示等，增强学生之间的互动与合作，帮助学生在集体中找到归属感，减轻学生学习负担，促进学生发展个性，鼓励他们在兴趣和爱好中找到动力，减少因应试教育带来的焦虑和压力。此外，班级文化应注重对学生情感的关怀，教师应通过言传身教，培养学生的宽容与尊重，形成和谐的师生关系和同学关系，让学生在课堂和课外活动中感受到积极的情感支持，这种轻松愉快的氛围有助于学生释放压力，激发他们的学习兴趣和创造力，为他们的全面发展打下坚实基础。

2. 培养学生的自我管理能力

学生不再完全依赖过度的课外辅导和老师的强制性监督，而是需要学会自主安排学习时间、合理管理自己的任务和情绪。教师可以通过设立具体的自我管理目标，例如制定个人学习计划、记录每日学习进度、反思学习效果等方式，引导学生逐步培养自我管理的意识和能力。与此同时，班级中可以鼓励学生进行自我评价和互评，帮助他们发现自身的优点和不足，进而形成自我调节的能力，这种自我管理不仅有助于学生独立思考和自我激励，还能提升他们的责任感和时间管理能力，从而让他们在减轻课业负担的同时，保持高效的学习状态和积极的生活态度。

3. 创新班级组织形式

在“双减”政策的背景下，创新班级组织形式是提升班级管理效果、激发学生自主学习与合作精神的关键举措之一，通过创新的组织形式，学生将不再仅仅是被动接受知识的“容器”，而是成为学习的主体，推动学习

与成长。传统的班级管理较为单一，通常侧重于教师主导的教学和学生被动的听课，而在新的教育理念下，班级组织形式的创新应强调学生的主动参与与合作精神。例如，教师可以通过设立学习小组、兴趣小组等形式，让学生根据兴趣和特长分组合作，共同完成任务和项目，这种小组合作不仅能够提高学生的学习积极性，还能帮助他们在实际合作中提升团队意识与沟通能力、增强自主学习的动力，激发创新思维，同时也能在团队中感受到责任感和集体荣誉感，从而提高班级凝聚力。

4. 着重培养学生的责任感与集体意识

在“双减”政策的背景下，虽然减轻了学生的课业负担后，但是如何引导学生将精力集中在提升个人责任感和集体荣誉感上，成为班级管理的重要任务。教师可以通过设立班级职务、班级活动策划与执行等方式，让学生承担更多的班级事务，培养他们的责任感。例如，设立班级值日生、学习委员、文艺委员等职务，赋予学生一定的管理和决策权，让他们感受到自己对班级、对集体的责任。通过参与班级事务，学生能够学会如何为集体作出贡献，同时也能够在团队合作中锻炼自己的组织能力和领导能力。此外，班级可以定期组织集体活动，如班级运动会、主题班会等，增强学生的集体意识和团队精神，这些活动不仅有助于学生个性的发展，还能促进班级内部的和谐与互助，进一步增强集体主义精神，提升班级凝聚力和向心力。

5. 优化班级活动

随着课业负担的减轻，学生有了更多的课外时间，这为学校提供了一个更大空间来组织多样化的课外活动，从而帮助学生发展兴趣、锻炼技能并释放压力。学校应根据学生的兴趣和发展需求，丰富课外活动内容，如组织体育运动、艺术表演、科学探索、环保公益等活动，让学生在参与中发现自己的兴趣和潜力。例如，设立兴趣小组、社团活动或各类竞赛，激发学生的创意和激情，帮助他们找到自信和成就感。在丰富课外活动的同时，也要注重活动的多样性和包容性，确保每个学生都有机会参与，特别是那些在学术成绩上不突出但在其他领域有潜力的学生，通过活动发现自己的优势和特长，进而提升自信心。此外，体育和艺术活动有助于学生身体和心理的平衡发展，有助于他们更好地应对学业压力，保持身心健康。

6. 有效安排课外时间

课外时间如何有效利用也成为班级管理中不可忽视的一部分，虽然课外时间较为宽松，但如何科学安排、合理利用这些时间，对学生的学习质量和身心健康至关重要。教师可以引导学生制定科学的时间管理计划，合理规划学习与休息的时间，避免学生在课外时间出现“过度放松”或“无所事事”的情况，导致学习动力下降或心理压力加大。班级可以定期组织时间管理培训，引导学生根据自己的兴趣和需要安排课外时间，避免让学生的自由时间变成无效的空白时间。与此同时，教师可以通过组织小型的课外学术讨论、创意写作、趣味实验等活动，帮助学生在轻松的环境中巩固学到的知识，进行实践和思考，从而避免传统应试教育模式下学生一味追求成绩而忽视兴趣和成长的局面。

总结

在“双减”政策的背景下，小学班级管理工作面临诸多挑战与机遇，政策的实施，有效减轻了学生的课业负担和校外培训压力，推动了教育方式的转型，然而也带来了学生心理压力、教师工作负担和家长角色变化等新问题。因此，班级管理必须创新思路，重视学生的心理健康和全面发展。通过改进班级文化建设、创新组织形式和优化课外活动安排，教师可以在减轻学生压力的同时，激发学生的自主学习与合作精神，培养其责任感和集体意识。班级管理不仅要注重学术成绩的提升，更要关注学生的个性发展和综合素质的培养。通过家校合作，强化家长的教育理念和参与意识，共同营造轻松愉快的教育环境，最终实现减负增效的目标，推动学生的全面、健康成长。

参考文献

- [1] 仲雪莹. 响应双减 赋能前行[J]. 科普童话, 2024(26): 133-135.
- [2] 徐红阳. 关于巩固深化“双减”工作的思考[J]. 辽宁教育, 2024(8): 80-82.
- [3] 王晓红. “双减”政策下小学生作业现状调查及对策研究——基于对朝阳市186所小学的调查[J]. 辽宁教育, 2022(20): 65-68. DOI: 10.3969/j.issn.1002-8196.2022.20.019.