

# 作业巧设计 提质促“双减”

□王丽 陈再红

## 作业设计与管理

随着“双减”政策及新课标的相继出台,作业设计和管理已成为教师们重点研究的内容。为此,我们学校语文教研组的老师们遵循新课标理念,聚焦“双减”,认真研究小学语文作业设计,期望让“高能”的作业设计成为“增效”的助燃剂,让语文作业设计真正给学生做“减法”——减去负担,给教学质量做“加法”——提高素养,让作业做“乘法”——发挥育人功能。

### 作业分层次,搜寻闪光点

作为教师必须充分尊重差异,尊重每一个学生,信任每一个学生,设计作业时注重作业的层次性、灵活性,针对不同的情况设计“爬坡式”的练习,让不同层次的学生在选择作业时能“选我所爱”“对号入座”,激发其学习的积极性。

(一)基础性作业,落实语文要素 基础性作业即为全班每一个学生设计的练习。这些能有效保障学习能力一般的学生扎实巩固所学知识,在潜移默化中形成良好习惯,让他们在完成作业的同时既感到轻松愉悦,又学有所得。

(二)提升性作业,触摸最近发展区

提升性作业,是为有一定学习能力的学生设计的。以统编版教材五年级上册第三单元《猎人海力布》为例,我设计了这样一项作业:

1. 内蒙古自治区民间故事丰富,魅力独特,有悠久的民间文化,听导游说一说《猎人海力布》的故事,拿起笔填一填故事的情节图吧!



2. 猎人海力布心地善良,为了救乡亲们变成了一块石头。如果你是海力布,你会怎么劝说乡亲们

呢?乡亲们得救后,又会海力布说些什么?



这样的题目,是对基础题的扩展和延伸,具有一定的灵活性,思维难度也相对大些,但可以让一部分学有余力的孩子,开阔视野,“跳一跳”去触摸自己的最近发展区,让这部分孩子们更有成就感和自信心。

(三)拓展性作业,成就学习领跑人

拓展性作业是针对学习能力较强的学生,比如对课后有关题目自行探究,或找出不懂的地方,为新课质疑难作准备;也可以是阅读与教材有关的材料,为突破新教材的难点做准备。以统编版教材五年级上册第三单元为例,整个单元学习完后,我设计了三道选做题:

1. 推荐阅读《中国民间故事》整本书。

2. “云游”《欧洲民间故事》与《非洲民间故事》,还有其他的民间故事。把你从民间故事中了解到的他国民俗收集到记录卡里。

3. 用你喜欢的方式了解家乡的民间故事,并走访记录下来。

此项作业鼓励学生在阅读和分享中欣赏故事,领略多元文

化魅力,帮助学生了解民间故事是劳动人民以口耳相传的方式流传于世的。

### 作业多样化,激发期待感

一种美味反复吃也会腻。同理,长期使用单一的作业形式也会使学生感到乏味,因此,我们的作业设计应富有创意、形式新颖,使学生在一种愉悦的氛围中,体验到寻觅真知和增长才干的成功乐趣,激发作业期待感。

#### (一)生活作业说一说

学习最终是要走向生活,运用于生活的。因此,在学习了一定的知识后,我们可以布置一些生活类作业,加深学生对知识的理解和体验,激发其强烈的探究意识。

#### 统编版教材中有许多生动鲜活的人物,如周恩来、邱少云等。

学完这些文章,学生心里肯定有很多想说的话。教学完,我们可以设计如下作业:

建党100周年了,我们的祖国在伟人们的带领下已屹立在世界的东方,此时你有什么话要对少年的周恩来来说?请你来赞美一下英勇无畏的邱少云……

#### (二)体验作业画一画

统编版教材中有许多如诗如画的课文,为了让学生感受语言文字的美,教师可以让学生结合生活实践,动手画一画,在课文情境的再现中加深理解,获得新知;有些时候,为了调动学生的语言系统,也可让他们先画出图画,再把这些内容有声有色地表达出来。

如学习了四年级上册第一单元的写景类课文后,教师可以布置学生画一画心目中家乡最美的景,然后配上优美的文字介绍给家人或朋友。一些孩子可能会画风景秀丽的“石龙山”,一些孩子可能会画人山人海“庆元站”……孩子们在边画边写的过程中,再一次感受着家乡风景的美丽,感受着生活的美好,也为这一单元的习作做好了铺垫。

#### (三)情境作业演一演

小学生的行为方式受情绪影响很大,他们对感兴趣的事情干得起劲,反之则消极对待。因此,我们在作业设计时要尽量放进一些“佐料”,使作业形式灵活多样,以增加他们做作业的内在驱动力。有时候,可通过演一演的形式引导学生深入地理解、感受和品味。

如学习文言文《王戎不取道旁李》一课,可以让孩子们演一演王戎观察和思考的过程。他们能根据角色选择合适的人来进行表演,人物的语言、动作、心理、神态都揣摩得相当到位。孩子们在有声有色的表演中,进一步理解了文本内容,感悟了文言特色,产生了对语文作业的喜爱和期待之情。

“双减”政策下,减负不减质,作业设计可以做的事还很多,相信只要教师在作业设计之路上辛勤耕耘,不断“改良”,学生一定不会“审美疲劳”,继而在热爱中提高语文素养,达到提质减负增效的效果。

## 一线心育

笔者在学校教育教学工作检查、调研的过程中,不时发现一些中小学教师情绪低落,工作积极性不高,消极言论过多,精神不振等现象,在一定程度上影响到教育教学活动。

中小学教师是一个具有高压力的职业,工作压力可能会对中小学教师心理健康产生负面影响。笔者提出以下处理工作压力的建议以用来维护中小学教师心理健康。

### 中小学教师工作压力对心理健康及工作、生活的影响

1. 要正确认识工作压力的存在,并接受它是工作的一部分。只有当教师认识到压力的存在,才能更好地应对它。任何一项工作都有工作压力,没有压力的工作几乎是不存在的。

2. 家庭原因、社交面窄、与同事关系紧张也是造成紧张情绪和工作压力的因素。教师可以寻求支持,例如与同事交流,寻求家人和朋友的支持,参加教师团体等。这些支持可以帮助教师减轻压力,缓解心理紧张情绪。家人、亲友、同伴也要学会用谈心等形式,帮助教师减轻紧张情绪和工作压力。学校的领导,特别是支部、工会的领导,更应该通过组织关怀,帮助工作压力大、有紧张情绪的老师化解矛盾,疏导紧张情绪,减少工作压力。

3. 设定切合实际的目标。教师应该设定合理的目标,并将其分解为小目标。这样可以减轻教师的压力,从而更容易实现目标。魏书生先生的“三小”即小目标、小成功、小快乐,通过小目标实现小成功,获得小快乐,也是化解紧张情绪,减轻工作压力的好方法。

认识到工作压力的存在,并采取积极的措施来应对它。通过寻找支持,保持健康的生活方式,学习应对技巧,设定合理目标和寻求专业帮助等方式,可以减轻压力,保持心理健康。

要充分认识到教育需要激情,需要教师对教育全身心地投入和无私地奉献;教育需要智慧,需要教师在教育教学活动中不断反思、创新和不懈追求;教育需要情怀,需要教师有求变的思维和不变的热情和炽热的情怀。端正态度,才能静下心来,提升自己,发展自我。

### 自我调节,维护心理健康的建议

产生紧张情绪及严重的工作压力时,笔者认为大多数还得靠自己调节,调整心态,维护心理健康。

# 教师心理健康疏导与实施策略

□林浩

1. 落实自我关怀。教师应该关注自己的身心健康,包括充足的睡眠、健康的饮食、适度的运动和良好的时间管理等。这有助于提高心理韧性和应对压力的能力。

2. 给自己设定“边界”。明确工作和生活的界限,避免工作过度侵占个人时间和精力。结合自己的实际,学会说“不”,合理安排工作任务,以避免过度、过量的负担。

3. 多些分享和交流。与家人、朋友或同事分享感受和困扰,寻求他们的理解和支持。加入教师社群或专业组织,与其他教师交流,也是自我调节的好途径。

4. 正视问题,寻求专业帮助及治疗。如果教师受到情绪低落、焦虑或抑郁等心理问题持续困扰,不妨寻求专业心理咨询或药物治疗的帮助。对于问题,不藏着掖着,学会正视问题。

教师的心理健康对于教学质量和学生的发展至关重要。严重的可能会导致教育教学质量低下,甚至造成体罚和变相体罚学生的行为,更有甚者出现涉及对学生的违法行为。重视教师的心理健康,是教育行政部门及学校党支部、校委会、工会应该时刻关注的工作。有一个积极向上、精神面貌良好的教师团队,才是学校各项工作得以健康发展的基础,才能有助于创建一个健康、积极的教育环境。

# 高中生课间十分钟 活动策略

□孙安可

的建立,学生逐渐适应高中生活,从稚嫩走向成熟,因此活动目标确定为培养学生自主自治能力,发展学生个性,激发和提升创造力。

自主性是这一阶段的班级管理主要特征。课间十分钟活动中班主任要适当放手,把权力交给学生。具体操作程序为:学期初班主任拟定若干活动主题,各个兴趣小组自主选择后开始着手准备,包括活动的整体设计、前期准备、活动过程的组织等。

本阶段班级发展目标为高创造力班级建设,课间活动除体育项目外,还可从美育和智育两个方面入手。

美育方面:教师鼓励有兴趣的学生利用课间时间,依据兴趣大胆创作书法、绘画、写作、歌唱等文艺作品,让学生在有限的时间内发挥自己的创作天赋。在月末的班会上,由艺术兴趣小组安排“课间小作”展示环节,由学生展示课间作品,讲述创作意图,表达创作理念,分享创作心得。

智育方面:可以策划一些在班级内能够进行的短流程小组互动小游戏,学生们自愿组队报名参加,例如知识抢答、益智问题、逻辑推理、科学解谜等兼具科普和趣味的游戏,让学生们在游戏中开展小组讨论、合作研究,提升思维能力和学习能力。

### 高三阶段:以课间十分钟完善优竞争力班级建设

本学年的主题是“遇见更好的自己”。此阶段学生具有较强的组织管理能力,因此可以放手让学生在课间自由发挥、组织活动。活动目标确定为促进学业进步,明确人生责任及社会责任。

在这一时期的民主型班级建设中,课间活动由学生自行投票选出课间安全负责人、文艺委员、活动委员等,课间集体、小组活动具体形式也由学生提案、投票产生,班主任可以适当辅助,但注意不要越俎代庖,影响学生自主能力的建设。

### 高二阶段:以课间十分钟推动高创造力班级建设

本学年的主题是“遇见更好的自己”。此阶段已经完成班级基本制度



# 在习作单元学阅读,更要注重“以终为始”

□何捷

所谓注重“以终为始”,在习作单元学习中,究竟指的是什么呢?

先说“终”,指的是习作单元学习的最终学习目标——学生能完成单元作文。

再说“始”,指的是习作单元的学习活动起点——“学生能完成单元习作”这一目标开始,去设计教学板块,推进教学流程,直至学生最终能顺利完成单元最终的学习目标,写出作文。

显然,“终点”就是“起点”,开启单元学习的那一刻,就牢牢锁定最终的目标达成。整个单元学习的设计和执行过程都在“终点”的统领下进行,在学习过程中逐步完成:解读目标,确定习作学习的重点,分解目标在单元的阅读篇目学习中完成,促成学生顺利完成习作。这样的整体设计,发挥出教科书编撰系统的优势,最大限度减轻学生的学习负担,确保目标顺利达成。

以统编六年级上册第五单元为例。本单元习作目标表述为“从不同方面或选取不同事例,表达中心意思。”在此目标之下,本单元习作话题为“围绕中心意思写”。完成这一习作任务,就要学会如何围绕中心意思去写。在具体写作时,学生要能够提取中心意思;围绕中心选择材料;安排文章结构,合理部署材料;调整文章各部分和中心的关联,落实到每一段的写作,学生还需关注到这一段的中心句和段落中其他句子的关系。

在单元学习之初,就要解读写作目标,同时计划抵达目标的单元学习应该是什么样子,要如何

做。本单元有两篇精读课文,该怎么学。继续关注单元阅读学习目标表述为“体会文章是怎样围绕中心意思来写的。”阅读目标和写作目标和谐互促,相互融通。“以终为始”的学习,决定这一单元的阅读学习,必定与其他单元的阅读学习方法不同,着力点不同。具体而言,有以下两点不同。

1. 不再沉迷于字里行间几处精致的表达细节。为达成写作目标,单元中的阅读篇目可以视为“优质的写作结果样本”。学习中,应注重引导学生从文章学习中掌握表达方法。而不是一味心思扑进字里行间,见到陌生的语言就细品。忽略了对写作方法的关注,对文章布局的关注,得不偿失。

2. 不再对文章的写作背景、思想内涵等予以深挖。此单元阅读学习,目的不是学会这一篇,而是要提取并掌握精读篇目中的优质写作方法,要实现现学现用、立刻迁移。因此,学习时不再对文章的写作背景、表达的思想感情等做过多的探索,不要把精力过多地放在人文色彩的品评上,而是指向重点目标——让阅读学习支撑写作,提供写作前的方法、策略、写作态度等的预备。

因此,有别于其他单元的学习,此类单元的学习,更多地应从写法角度去关注。

写法上,可以关注的点有:文章写了什么,是如何写成的。到底写得怎么样。此处的怎么样就是和目标进行比对,关注所学的文章样本是否达到目标所要求的那个样子。以本单元首篇《夏天里的成长》为例,教

学中应关注到全文的中心句到底是什么。初读后可以发现,“夏天是万物迅速生长的季节”是全文的中心。围绕着这一中心,文章的其他段落分别从生物是如何成长的;山川、草木、铁轨、马路等各事物是如何在夏天成长的;人是如何在夏天成长的。就此提取文章的结构——围绕中心写。这样的结构获取,有助于迁移到写作中。让学生亮出中心,围绕中心,选择不同方面的材料表达中心。

除此之外,具体落实到每一段怎么写,可以更加关注作者在段落中的行文部署,中心句的位置结构。例如“生物从小到大,本来是天天长的,不过夏天的长是飞快的长,是跳跃的长,活生生的看得见的长。”这句话作为第2段的中心句,位列段首。此外,整段中写到了瓜藤在长,竹林在长,高粱在长,花朵在长,白石头上的苔藓在长,黄泥地里的草坪、菜畦在长,小猫小狗小鸡小鸭在长。段落中列举了不同类型的生物,写出了它们迅速生长的过程。围绕中心句,举出了例子,证明了中心。学生自己学习写的时候,可以模仿这一结构。

### 单元首篇的教学价值巨大

对于学生而言,单元首篇的教学,是其获得简约且优质的写作范本。学生在创作的时候,能调用学习经验,完成迁移,实现创作。特别在如何“围绕中心写”的每一个写作细节操作中,学生能在《夏天里的成长》的段落结构中获得变化的处理策略,不同的段落,将中心句部署在不

同的位置,实现段落之间的差异化,让文章更有可读性。

### 借助单元次篇进行比对式与提升式教学

本单元次篇选择铁凝女士的《盼》。全文围绕着“盼”这一心理活动,展开丰富的描述。作为散文,本文的结构显得相对零散,并不是“一段集中写一个意思”,有时甚至几个自然段叙述的是一个事件。乍一看,似乎寻不到规律。但也正因此,两篇文章对比阅读,就为学生提供了两类示范:其一,段落结构明晰,写作路径分明;其二,散文化的表现手法,外松内紧。第一类,适合于全班同学,是共同抵达的目标;第二类,适合水平较高的同学,是写作爱好者模仿和追求的方向。两种都是极佳的示范。

凡事预则立。“以终为始”的基本执教逻辑确立,让学生的学习更为有效。

在备课与执教之初就拥有了明确的“以终为始”的基本执教逻辑,并由此进行设计,教学时牢牢树立“写好单元作文”的终极目标。从终点出发去构思每一篇该怎么讲,教师教得轻松,学生学得有效。有方向、有着力点、有计划的教,也有利于学生把学习的落脚点放在写作上。

一线语文教师习惯性地每一节课语文课上进行语言文字的积累,这是传统,值得继承发扬。在新课标背景下的学习,可以更多关注学习目标,更强调目标教学。从有效教学的角度来看,教什么与不教什么,教学点的选择是衡量教学成败的关键。