

最新上海小学减负工作计划方案(模板5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

上海小学减负工作计划方案篇一

减负的目的是为了全面推进素质教育，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，结合实际情况，特制定出“减负”工作实施措施：

优化课堂教学过程，提高课堂教学效率是切实做好“减负增效”的关键。

备课，是上好课的先决条件。在备课上应多研究，多斟酌，多进行教学探索。对于一堂课的教学思路，教学逻辑清晰可见，教学目标明确无误，是高效率完成教学任务的基础，所以应花几倍于一堂课的时间和精力去备好一堂课。我认为，备好课应从以下几方面认真实施。

1、备教材。教师要反复地看教材和辅导材料，吃透教材的组织结构，重点和难点，领会教材所需达到的教学目标和素质教育的目的。要做到这些要求，我们一定要静心地坐下来，去研究，去比较，去熟悉。

2、备学生。教师要充分了解每个班的每个学生，可以通过多接触、多谈心、多融洽的手段和方式弄清每个学生的兴趣动机，接受能力，理解水平，个别差异；弄清每个班的整体差异和特点，然后才能“以学论教”和“因材施教”。例如针对不同班级应有不同的教学方法，针对不同学生准备不同问

题等。

3、备教法。教法应是建立在学生学法的基础上，是在结合考虑教材、学生、设备和教师自身的特点基础上，再以教学法的体系中优选出上好一堂课的教学方法，实际上，不管什么方法，都应立足于“以教师为主导，学生为主体”的原则，实施寓教于乐，学生在愉快中接受知识，掌握知识和学法，提高素质的教学境界。教师在考虑利用教学手段上也应该是积极的，多种形式并进的，传统和现代手段相结合的思路，目的只有一个：激发兴趣，直观教学，轻松学习，减负增效。

4、备练习。使练习具有目的性、趣味性、选择性、层次性、创造性、适量性、多样化的特点，这样的习题目的性更强，减负增效更明显。

备好课是上好课的先决条件，备好课不等于能上好课。备课中的主角是教师本身，而上好课的主角是师生双方。上课如演戏，教师是导演，学生是演员，备课本是剧本。有了好的剧本，好的导演，好的演员，这出戏才演得好。若光有好剧本，导演平庸，演员散漫不用心，这戏肯定演砸。

上课时有时间概念，若没有完成计划应一堂课完成的内容，就延长一节课时间或教学时数，把完整内容分割开完成，这是不可取的，不符合最优化原则，也加重了学生负担，降低了教学效率和教学的艺术性。所以，为了提高课堂效率，切实减负增效，教师应把握好一堂课的时间结构，优化课堂结构。

上海小学减负工作计划方案篇二

以天津市“义务教育学校现代化建设评价标准”为依据，严格按照东丽区教育局关于“减轻小学生课业负担意见”，进一步加强教育教学各项管理，全面推进教改，努力在发展学生个性，培养学生创新精神、实践能力方面出成效，全面提

高学生素质。

“减负”是减去超出学生承受能力的学习任务，减去学习活动中机械重复而又对发展学生能力无用的作业，去掉落后、烦琐或对培养学生能力和发展学生智力毫无益处的教学内容，放弃“满堂灌”、“题海战术”等违反教育规律的教学方法。其次，正确把握“减”与“加”的关系。英语老师动辄就让学生抄写单词、背育课文的做法要坚决摒弃。要引导和帮助学生逐步形成健康的心理、养成刻苦拼搏、博闻强记、勤学好问、持之以恒的学习品质，形成礼貌、文雅、友爱、自尊、自重的交际习惯和健全健康的人格。

“减负”关键在于转变教育观念。转变教育只为升学服务的目标观，树立教育为提高民族素质，为社会主义现代化服务的目标观；转变以考试分数为唯一标准评价学生的质量观，树立学生综合素质提高，个性特长充分发展的教育质量观；转变只重视知识教育，忽视思想品德教育和纪律法制教育，树立德、智、体、美全面发展的教育观；转变只重视少数尖子生，而轻视大多数学生，重知识灌输，轻能力培养的教育观，树立面向全体学生，因材施教，知识学习与智能发展相统一的教学观。“减负”应在确保教学质量的前提下进行，即“减负”不减质量。

如何正确处理好两者关系，是我们全体教育工作者面临的一个亟待解决的新问题。“减负”是一项涉及到全社会的系统工程，社会各界应该统一认识，协力合作，共同来完成。

学生英语学习负担重具体表现在：作业量大、休息时间少，教师讲解时间多，学生有厌学倾向。这现象已引起学校的高度重视。“减负”成了每一英语教师都应该认真思考的问题。教学先做到高效益，然后才会轻负担，这就要求老师首先从课堂入手，开展以“学”为中心的教学方法的改革，遵循学习规律，把课堂还给学生，让学生体会到学习的乐趣与成功的同时减轻学生的学习负担。

欲得学生“减负”，教师须得自觉“负重”。一是思想上“负重”，从实施素质教育精神的大局出发，将切实减轻学生过重负担作为己任，勇挑重担，不负重托；二是在业务提高上“负重”，自我“加压”，更新观念，解放思想，不断提高自身的从教素质和能力；三是在教学实践上“负重”，一丝不苟，扎扎实实地做好备、教、改、辅等各项工作，以高效、创新的劳动切实为学生松绑，提高教学效益。

1、教师认真编写课时计划，内容包括教学目的的要求，教学重点、难点，教具准备，教学过程，作业训练，板书设计等。教学目的的要求要具体明确，重点难点要认真研究处理，做到分散难点，减少坡度。对重、难点及最基础的内容，要舍得花工夫去钻研，夯实，请保留此标记学生基础。

1) 认真备课，目标具体，有发展性目标及分层目标，教学过程设计有说明，有重点，突出教法学法。

2) 课堂教学重效益，面向全体，因材施教，精讲多练，每堂课保证有一定的课堂练习时间，课堂练习当堂完成，科任学科作业课堂内完成。

3) 能根据大纲、教材要求及学生特点，设计练习题，严格控制考试次数。

4) 作业题要精选，面向全体，分层布置，促使各类学生个性得到发展，作业及时批改，及时反馈，及时纠正。

5) 多关注学习困难的学生，能及时了解学习情况，及时根据学生基础加以补习，对各类学生有分层要求。

2、全面了解学生知识、技能、智力状况，根据学科、教材内容特点，优选教学方法，正确运用教学原理，发挥教师的主导作用和学生的主体作用，充分调动学生的学习积极性和主动性，定期召开学科教师“减负”工作专题会议，组织教师

积极参加“高效轻负”教学交流和课堂教师竞赛活动，从思想和行动过程中提升教师对于“高效轻负”整体工作的认识，不断反思和总结“减负”工作的得与失，为今后的工作有效开展奠定坚实的基础。

3、切实把素质教育落实到课堂教学中，课堂教学要落实三要素，即：面向全体、全面提高、主动发展。改进教学方法，采用启发式教学，不满堂罐，课堂上尽量让学生做到“三动”，即动脑想，动口说，动手写，保证在课堂上留3—5分钟的作业时间。重视培养学生的创新精神和动手能力，在合格的基础上培养优秀，在全面发展的前提下发展个性。

4、注重高效课堂模式课的创建工作，逐步形成语数外清晰的教学模式，探索真正高效的教学形式，加大推广相关模式，并在共同体、区市级研讨活动中有所突破，注重模式课创建的同时加强语数外学科教科研的研究力度和研究的深度，以课题引领，逐步将教学研究与教学实践相有机整合，切实提高课堂40分钟的教学质量。

利用多种教学手段，吸引学生的注意力，让他们在课堂上积极思考，认真学习，乐于训练。每节课学生的注意力都是有一定限度的，单一的教学方法或手段，学生很容易出现感官疲劳，注意力分散，这就要求我们精心组织课堂教学，采用多种方法，吸引学生的注意力。通常的做法有：

(1) 用对比或比较的方法将有关的新旧知识点结合起来。

(2) 特地准备一些与课文内容有关的小故事。

(3) 利用多媒体课件教学丰富学生的视听。几乎每节课都有与之对应的课件，有时到网上下载一些生动形象的图片，有时截取一段与教学内容有关的视频，有时寻找一篇与课文相关的文字资料。

在加强对学生文化知识教育的同时，高度重视和进一步加强对学生的思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育。要认真研究新时期青少年思想品德状况，有针对性地进行爱国主义、集体主义、社会主义教育，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观。加强德育在学科教学环节中的德育渗透。开展好心理健康教育，帮助和指导学生养成良好的道德品质和行为习惯。多引导和组织学生参加丰富多彩的课外活动，及社会实践活动，在活动中培养学生良好的日常行为规范习惯，锻炼学生能够关心集体、互相帮助、遵守纪律，热爱学习，兴趣广泛，使素质教育落到实处。

1、严格控制家庭作业总量。小学一二三年级不留家庭作业，四至六年级控制在半小时之内。与语数学科教师提前协调当天布置的作业量，使学生每天的书面家庭作业总量达成标准，作业总量坚决控制在30分钟以内。

2、减少书面作业。本学科作业尽量在课堂完成，不留书面家庭作业。

3、科学地设计每次作业。不留机械性、重复性、随意性的作业，增加实践性、应用性、创造性作业。

4、作业分层布置，学生自主选择。教师要加强对学生的研究，关注学生个体差异，在作业的内容、数量、难度、要求等方面体现梯度；积极引导参与作业的设计，让学生自主选择作业的形式和内容。

5、禁止教师给学生布置惩罚性的作业，禁止教师在节假日集中布置大量作业。

1、严格执行清校制度，学生在校时间为不超过6小时，任何人不得以任何理由随意延长在校时间。

2、课内的练习要在课堂上完成，1—2年级不留家庭作

业，3—4年级的作业量不得超过40分钟，5—6年级家庭作业不得超过1小时，并布置科学的有效作业，为学生的健康的身心发展服务。

上海小学减负工作计划方案篇三

-x学年度第二学期关于中小学减负工作计划：一、指导思想：以xx市教育局关于加强中小学作业建设的暂行规定和xx区中小学生学习负担征求意见稿的精神为依据，进一步加强教育教学各项管理，努力在发展学生个性，培养学生创新精神、实践能力方面出成效，全面提...

以xx市教育局关于加强中小学作业建设的暂行规定和xx区中小学生学习负担征求意见稿的精神为依据，进一步加强教育教学各项管理，努力在发展学生个性，培养学生创新精神、实践能力方面出成效，全面提高学生素质。

(一)进一步加强学习，提高认识，实现“三个转变”。

开学初开展“减负”精神的学习。第一周，学习xx市和xx区的减负文件，撰写“减负”计划，第二周，观看青岛社区公告关于学生课业负担的调查，撰写体会。通过这些方法，加强教师对“减负”工作的认识，实现“三个转变”(转变以质量监测级别为唯一标准评价学生的质量观，树立学生综合素质提高，个性特长充分发展的教育质量观;转变只重视知识教育，忽视思想品德教育和纪律法制教育，树立德、智、体、美全面发展的教育观;转变只重视少数优秀生，而轻视大多数学生，重知识灌输，轻能力培养的教育观，树立面向全体学生，因材施教，知识学习与智能发展相统一的教学观。)

(二)教师自觉从三方面“负重”，努力使学生“减负”。

欲得学生“减负”，教师须得自觉“负重”。一是思想上“负重”，从实施素质教育精神的大局出发，将切实减轻

学生过重负担作为己任，勇挑重担，不负重托；二是在业务提高上“负重”，自我“加压”，更新观念，不断提高自身的从教素质和能力；三是在教学实践上“负重”，一丝不苟，扎扎实实地做好备、教、改、辅等各项工作，以高效、创新的劳动切实为学生松绑，提高教学效益。具体做法如下：

1、教师认真编写课时计划，重点难点要认真研究处理，做到分散难点，减少坡度。对重、难点及最基础的内容，要舍得花工夫去钻研，夯实学生基础。

全面了解学生知识、技能、智力状况，根据学科、教材内容特点，优选教学方法，正确运用教学原理，发挥教师的主导作用和学生的主体作用，充分调动学生的学习积极性和主动性。

切实把素质教育落实到课堂教学中，课堂教学要落实三要素，即：面向全体、全面提高、主动发展。改进教学方法，采用启发式教学，不满堂灌，课堂上尽量让学生做到“三动”，即动脑想，动口说，动手写，保证在课堂上留3-5分钟的作业时间。重视培养学生的创新精神和动手能力，在合格的基础上培养优秀，在全面发展的前提下发展个性。

严格按课程表上课，不挪上它课，不私自调课，律按要求上足课时，课堂不挤占他用。

2、语数英教研组坚持每周研究一次学生作业布置，在作业内容、数量、要求等方面，经过组内成员集体讨论，提出学生作业周布置计划，填写记录表。教导处每月跟踪检查作业的布置与作业的落实情况。

精选作业内容，实施有效作业，确保作业具有典型性和启发性。作业的布置依据新课程标准和教材内容，认真精选具有典型性和代表性的习题，精选精练。学校每月将进行作业的检查，就作业中出现的问题进行集中反馈。

丰富作业形式，布置探究性、实践性的家庭作业。作业的答案需要学生通过询问亲友、查找资料、动手实践等方式获得，避免单一性抄写作业的乏味性和无创造性。学校将把部分实践作业装订成册展示。

尊重学生学习上的差异性，给学生选择的权利。教师采用“必做作业+选做作业”模式，使各层次的学生都有收获。

开展教师预做学生作业的活动。教导处牵头，每月一次检查教师预作学生作业的情况，并且注意倾听学生的反馈，做好教师和学生之间的沟通工作。

建立作业统筹制。班主任负责，语数英每天作业量统一协调时间，每天由三个不同层次的学生签字确认作业时间。学校采取每月检查与抽查的方式进行跟踪监督，并当场反馈。

(三)学校加强“减负”工作的监督和指导。

按课程计划及学校实际，合理安排课程，科学设置课表，严格控制学生的在校时间，按规定征订有关教辅用书。教导处将在原有基础上增加随堂听课次数，及时了解掌握教师“减负”工作情况，及时发现先进，树立典型，纠正问题。

1、成立学校“减负”工作领导小组，召开小组会议，实行“减负”工作领导责任制，由校长任第一责任人，严格要求、严格管理。

组长:邱涛

成员:周珺 马虹 任丽珺 方慧 王秀芹

2、召开学校全体教师会议，积极组织教师学习、贯彻各级领导部门关于“减负”工作的文件、规定等，宣布我校的具体实施措施。

- 3、学校对“减负”工作定期检查，并将结果存入资料档案，及时总结反馈。
 - 4、家长委员会，每学期一次召开全校学生家长会，听取家长对“减负”工作的建议和要求，沟通家长的心里，做好家长的宣传工作。
 - 5、法定开设的所有课程，只准使用经审查通过的教科书。严格控制学生的用书，练习资料、不得增订和购置非教育局要求的课外书本和练习册。
 - 6、严禁节假日上课，或搞收费上课和有偿补课。任何老师不得占用节假日、双休日和寒、暑假组织学生上课，在家庭或社会办任何形式的补习班、辅导班，加重学生负担。
 - 7、严格执行清校制度，学生在校时间为每天6小时，任何人不得以任何理由随意延长在校时间。学生每天在校有1小时的体育活动时间。学校领导坚持每天检查，当场反馈实施情况，发现有不符合要求的现象要求立即整改。
 - 8、课内的作业要在课堂上完成；课外的作业分量要适中，注意突出训练重点。严禁用增加作业量的方式惩罚学生。4月底开展作业评比活动。
 - 9、除期末质量检测外，各任课教师不得组织各类加重学生负担的考试，不以分数排名次。小学生学业成绩评定实行等级制，登记分为优秀、良好、及格、待及格。
 - 10、5月学校召开“减负”工作经验交流会。
- 1、每月检查教师每周的作业计划
 - 2、每月抽查学生的记作业本，抽查学生做书面家庭作业的时间

- 3、每月检查教师预做作业情况
- 4、每月检查每生每日的合计作业时间
- 5、每天检查课程落实情况
- 6、学期初、学期中、学期末检查学生的书本、练习卷情况
- 7、每天检查课程落实情况、1小时体育活动落实情况

2月 1、减负计划

2、网上学生课业负担的调查的体会

3月 学生“减负”调查问卷

家长“减负”调查问卷

4月 作业评比

5月 学校“减负”经验交流会

上海小学减负工作计划方案篇四

全面素质教育包括八大方面:思想道德、科学文化、身体心理、审美艺术、劳动技能、创新精神、实践能力和个性特长。切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，我制定出“减负”工作实施措施：

优化课堂教学过程，提高课堂教学效率是切实做好“减负增效”的关键。

备课，是上好课的先决条件。在备课上应多研究，多斟酌，多进行教学探索。准备充分，对一堂课的教学思路，教学逻辑清晰可见，教学目标明确无误，是高效率完成教学任务的

基础。我认为备好课应从以下几方面认真实施。

1、备教材。教师要反复地看教材和辅导材料，吃透教材的组织结构，重点和难点，对每一章节的系统性和连贯性做到心中有数，领会教材所需达到的教学目标和素质教育的目的。要做到这些要求，我们一定要静心地坐下来，去研究，去比较，去熟悉。

2、备学生。教师要充分了解每个班的每个学生，可以通过多接触、多谈心、多融洽的手段和方式弄清每个学生的兴趣动机，接受能力，理解水平，个别差异；弄清每个班的整体差异和特点，然后才能“以学论教”和“因材施教”。例如针对不同班级应有不同的教学方法，针对不同学生准备不同问题等。

3、备教法。教法应是建立在学生学法的基础上，是在结合考虑教材、学生、设备和教师自身的特点基础上，再以教学法的体系中优选出上好一堂课的教学方法。实际上，不管什么方法，都应立足于“以教师为主导，学生为主体”的原则，实施寓教于乐，学生在愉快中接受知识，掌握知识和学法，提高素质的教学境界。教师在考虑利用教学手段上也应该是积极的，多种形式并进的，传统和现代手段相结合的思路，目的只有一个：激发兴趣，直观教学，轻松学习，减负增效。

4、备练习。使练习具有目的性、趣味性、选择性、层次性、创造性、适量性、多样化的特点，这样的习题目的性更强，减负增效更明显。

备好课是上好课的先决条件，备好课不等于能上好课。备课中的主角是教师本身，而上好课的主角是师生双方。上课如演戏，教师是导演，学生是演员，备课本是剧本。有了好的剧本，好的导演，好的演员，这出戏才演得好。若光有好剧本，导演平庸，演员散漫不用心，这戏肯定演砸。

上课时有时间概念，若没有完成计划应一堂课完成的内容，就延长一节课时间或教学时数，把完整内容分割开完成，这是不可取的，不符合最优化原则，也加重了学生负担，降低了教学效率和教学的艺术性。所以，为了提高课堂效率，切实减负增效，教师应把握好一堂课的时间结构，优化课堂结构。

上海小学减负工作计划方案篇五

“怎样优化作业设计，怎样提高教学效果”是减负增效的关键所在，既要减负又要增效，这是我们教师所期盼的境界，但在实践中又往往难以把握分寸，以下是我针对三年级语文教材拟定的减负增效计划。

减轻学生学业负担，提高学生语文学习综合能力。

（一）提高课堂教学效果的措施

1、吃透教材。在教学中，教师应注重挖掘教材，并把教材内容读懂吃透。在此基础上，针对每一节内容，合理分配教学时间，该合并的合并，该分解的分解，该讲的地方精讲，不该讲的地方不讲，把时间还给学生，让学生发现问题、解决问题，使“动手实践、自主探索、合作交流”成为数学主要的学习方式。

2、精心创设问题情境，诱发学生思维的积极性。要激发学生学语文的兴趣和求知欲，行之有效的方法是创设合适的问题情境。教师在创设问题时，衡量问题情境设计的标准有两个，即有利于激发学生思维的积极性，直接有利于教学目的。

（1）要给学生思考的时间。语文学习是阅读、思考感悟进行的，而阅读、思考是需要一定的时间的。教师提出问题后，应该给学生适当思考时间。

(2) 启发要与学生的思维同步。教师提出问题后，一般要让学生先作一番思考，必要时教师可作适当的启发引导。教师的启发要遵循学生思维的规律，因势利导，循序渐进，不要强制学生按照教师提出的方法和途径去思考问题。

(3) 要不断向学生提出新的教学问题。问题是教学的中心，是教学思维的动力，是思维的方向。

总的来说，要提高教学质量，教师良好的自身素质是基础，正确的学生观是前提，学生学习语文兴趣和爱好是关键，优良的教学方法是手段，良好的师生关系是保证。

(二) 优化作业设计方法

1、设计想象型的作业

小学语文教材中有些课文有些不太引人注意的地方，如能细心深思，生发开去，也会收到意想不到的效果。

学生在学完了《荷花》一文后，可以设计这样的作业：假如你是一朵荷花，你会看到什么？听到什么？想到什么？布置这样的作业，可以使学生深化对课文的理解，学生通过用心想象和体会，不仅深化了对课文的理解，同时发展了思维能力、想象能力和表达能力。抓住课文的特点，进行语文优化作业的设计，既可以活跃学生的思维，又可以开拓学生的思维。

2、设计对比型的作业

在学习《咏柳》一诗时，可设计这样的作业，春风是如果打扮柳树的？你在现实生活中，是如何打扮自己的？通过对比，使学生深深地感悟到了二月春风的神奇、有趣。

3、设计模仿型的作业

因为现行的小学语文教材，大都是名家名作，文质兼美，无论是语言还是构思，都有许多独到之处，可以让学生抓住课文中某些片段中概括性的词句，通过想象具体地加以描绘。如学习《燕子》一文，我们可以紧抓教材的特点，引导学生仿照前几节的写法，选择自己最喜欢的某一种动物按一定顺序进行描写，再展开具体写一写。还可以在学完课文后，抓住课文的特点，让学生模仿其写作方法和具体的语言表达方式，进行语言训练。

4、设计续写型的作业

有些课文中有许多空白的“潜台词”，可以根据课文内容的前后联系，凭借课文留下的语言空白，引导学生进入角色，再现当时的情景。学完《和时间赛跑》一文，可布置让学生针对和时间赛跑的某一个场景进行续写。

5、设计表演型的作业

在进行语文作业设计优化探索的过程中，我重视了语文作业设计的趣味性，根据不同的课文内容，将作业融于游戏、绘画、制作、表演之中，做到内容联系实际，并有一定的趣味性，这样学生会在一种愉悦的环境中，体验到寻觅真知和增长才干的成功乐趣。例如在学习了《陶罐与铁罐》、《狮子和鹿》等趣味性很强的课文后，可以让学生先分角色朗读课文，在熟读课文的基础上让学生试着演一演，将文字转化为具体的形象，可以激发学生的学习兴趣，巩固课文内容，深化理解课文内容。

6、设计层次型的作业

承认并尊重学生的个性差异，是学生发挥主体作用的前提。为了能最大限度地调动学生的主观能动性，减轻学生压力，我在设计和布置作业时，根据教材特点，尽量体现层次性，根据学生的不同差异，留一些可供选择，富有弹性的作业，

让学生自主把握，使他们在原有的基础上都能有所发展。比如，对学困生的作业设计与布置，多以课本为主，以基础为主，适当拓展，使他们能“消化得了”，又能逐步提高；对优秀生，立足课本，着眼课外，延伸至社会，在生活中学习语文，着力进行拔高训练，使他们能“吃得饱”。从而使不同层次、不同水平的学生都能体会到成功的乐趣。

7、设计开放型的作业

在教学中，我们可以根据教学内容的要求和特点，设计形式多样的作业，争取使作业富有创造性，使学生在听说读写方面都得到切实的训练。如在学习了《春日》一诗后，可让学生搜集描写春天的诗词美文，办一期图文并茂的知识手抄报。这样根据教材特点设计一些开放型的作业，既可以使学生积累词语，积累语文知识，又可以培养学生的动手、动脑的能力，还可以培养学生查阅资料的良好习惯。