

双减政策的执行效果与对策研究

高雪

湖南农业大学, 湖南 长沙 410000

[摘要]随着 2021 年“双减”政策的颁布, 中国各地的学校积极响应政策号召, 落实贯彻“双减”政策的教育思想, 为中小学生学习减轻作业负担和学习压力, 让学生有时间享受当前年龄段该有的生活和快乐。“双减”政策是教育领域的一大创新, 是推动中国教育行业前进的动力, 更是一项时代的挑战。但在一些地方, “双减”政策并未受到教师与家长的认可, 执行效果欠佳, 最后适得其反, 加重了学生的学习压力。“双减”政策是一个持续的教育模式与思想改革, 中小学教师需要寻找合适的执行对策, 保证政策的执行效果, 可谓任重而道远。

[关键词]“双减”政策; 中小學生; 执行效果; 执行对策

DOI: 10.33142/fme.v6i3.15853

中图分类号: G639

文献标识码: A

Research on the Implementation Effect and Countermeasures of the Double Reduction Policy

GAO Xue

Hunan Agricultural University, Changsha, Hunan, 410000, China

Abstract: With the promulgation of the "double reduction" policy in 2021, schools across China have actively responded to the policy call, implemented the educational philosophy of "double reduction" policy, reduced homework burden and learning pressure for primary and secondary school students, and allowed students to have time to enjoy the life and happiness that their current age group should have. The "double reduction" policy is a major innovation in the field of education, a driving force for the advancement of China's education industry, and a challenge of the times. But in some places, the "double reduction" policy has not been recognized by teachers and parents, and the implementation effect is unsatisfactory, ultimately backfiring and increasing students' learning pressure. The "double reduction" policy is a continuous education model and ideological reform, and primary and secondary school teachers need to find suitable implementation strategies to ensure the effectiveness of the policy. It can be said that the task is heavy and the road is long.

Keywords: "double reduction" policy; primary and secondary school students; execution effectiveness; implement countermeasures

引言

随着时代的发展, 学生对于高质量教育的需求日益增加, 开始排斥缺少营养的重复作业, 学习压力和作业负担使学生逐渐产生心理焦虑, 这不利于学生全身心的健康发展。“双减”政策的颁布为学生减轻了校内作业和校外培训的负担, 但至今为止, “双减”政策的执行效果依旧没有达到当初的预期, 教育局与学校更应该加强监管, 确保学生的休息时间, 减少学生的学业压力。本文以“双减”政策为中心, 对“双减”政策的基础要求和政策背景、至今的执行效果及需要采取执行对策进行探讨和研究。

1 “双减”政策的基础要求和政策背景

1.1 “双减”政策的基础要求

“双减”政策的内涵是: 学校教育提质增效, 校外教育规范健康。其有效促进了学生的全面发展, 突出了“以人为本”教学理念, 在作业上减量减时, 拓展作业形式的多样化, 满足学生个性化的学习需求, 同时保证作业质量, 提高学生的学习效率。政策中还提及了对社会培训机构的管理标准, 加强对线上和线下培训行为的监管, 打造良好

的校外教育环境。此外, 还需要加强家校合作, 使学生在内外都能得到保护和帮助, 为学生提供全方位的服务。自 1955 年第一个中小学生的减负政策开始, 中国教育领域对于学生的综合素质发展加强了重视, 使教育工作更加专业化、人性化、规范化和科学化, 多层次和全方位地为学生的健康成长给予帮助和引导。

1.2 “双减”政策的执行背景

在 2021 年之前, 学生的学业压力较重, 全国各地出现许多因学业压力过大而轻生的新闻, 这让教育部、学校和家长不得不重视学生的学业压力和心理健康。学业负担过重问题只是我国“教育病症”的外在表现, 而非根本病因, 造成学业负担繁重的真正病源是我国义务教育向高质量发展的进程中暴露出的短板问题^[1]。在人民网 2020 年关于中小学生学习时间的统计和报道中, 超过四成四年级和八年级的学生完成学校教师布置作业时长超标, 两成学生的作业量严重超过了国家规定的家庭作业时间, 这还是许多学生迫于教师的“威严”下填写的调查表, 实际情况更加不堪。对 2016 年和 2020 年中小学生学习家庭作业时间超标比例如图 1 所示。

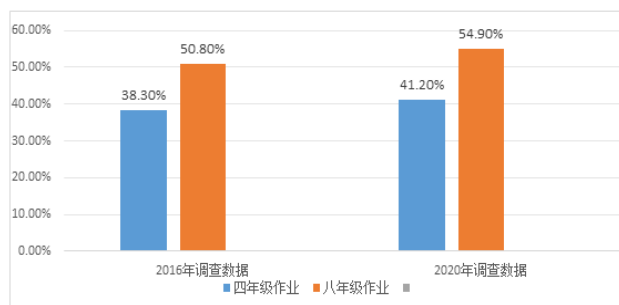


图1 2016年和2020年中小学生家庭作业时间超标比例

从统计结果中可以看出，2020年相比于2016年，小学生家庭作业时间超标现象普遍存在，且时间比例都在上涨，四年级作业增加了2.9个百分点，八年级增加了4.1个百分点，在如此趋势下，国家2022年颁布的“双减”政策对学生而言如同雪中送炭，为学生在繁重的作业中争取到了喘息之余。

2 “双减”政策的执行效果

2.1 学生的作业量减少，睡眠量增加

随着“双减”政策的颁布，大部分学生的学业压力得到改善，学生拥有了更多的休息时间，在学生的自由时间中，其可以发展自身的兴趣爱好，教师与家长也将更多的精力放在学生综合素质的培养上，让学生得以健康地发展。在2023《中国国民心理健康发展报告》中有提及中小学生学习2020年与2022年的睡眠时间对比，详细内容图2所示。

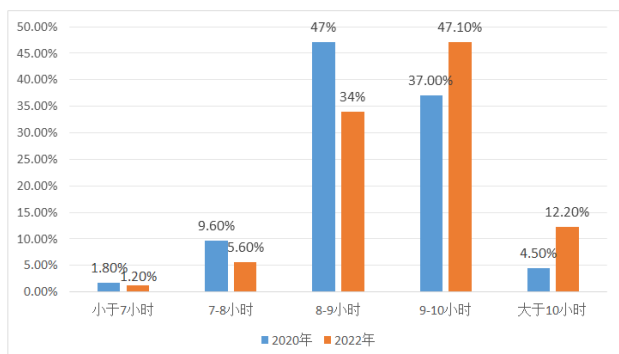


图2 2020年与2022年中小学生睡眠时间分布

从表中可知，在2021年“双减”政策颁布后，学生少于8小时的睡眠时间比例明显下降，大于8小时的睡眠时间比例显著提高，这说明“双减”政策的执行有所效果，改善了大部分学生的睡眠时间，减轻了学生的学习压力，增加了学生的休息时间。

2.2 发展兴趣爱好，促进体魄增强

随着学生的作业负担减小，学生拥有更多的时间放在自己的兴趣爱好上，也获得了更多强身健体的机会，这对于学生全身心的发展有很大帮助。在2022年《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》的统计监测中，2022年中小学生体质健康标准达到优良的比例为55.1%，比2021年提高了1.3个百分点，这表示“双减”政策对学生运动时

间和运动质量都有改善作用，也更加证实了政策的有效性。在空余的时间中，学生可以发展自己的爱好，教师与家长也可以培养学生的特长，丰富学生的生活，促进学生爱好和技能的发展。在2023年《北京市中小学生体育锻炼情况调研报告》中，提及学生放学后体育活动的分布，具体体育活动时间分布情况如图3所示。

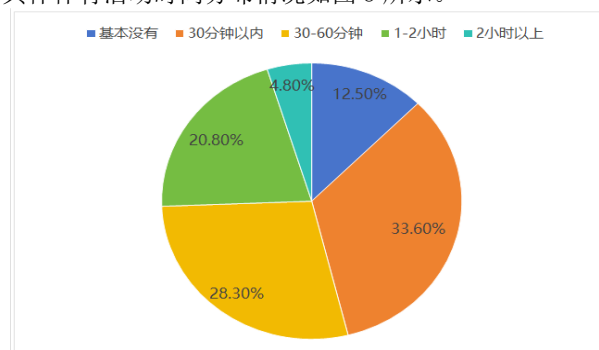


图3 北京市中小学生放学后体育活动时间分布

从图2-2中可见，大部分中学学生在放学后会有30分钟以上的运动时间，为学生提供了强身健体的机会，再加上2021年国家教育部明确要求中学小时在校内运动时间不得少于1小时后，学生的体格得到了进一步的增长，在2024年，此要求已经提高到2小时以上，为学生的身体健康提供了保障。

2.3 仍有教育懈怠情况，政策执行力较低

虽然“双减”政策已经颁布多年，但是仍有地区和学校出现“上有政策，下有对策”的消极现象，为升学率不择手段，压榨学生的休息时间，让学生苦不堪言。随着教育改革的持续深入，长期困扰“减负”工作推行的“沉痾旧疾”愈发凸显，阻碍着“双减”政策的深化落实^[2]。在2024年的《家庭教育蓝皮书（2024）：中国家庭养育环境报告》中提到，中小学生在作业上花费的时间依旧超标，教育部明确规定一、二年级不得布置作业，其他年级按照1小时的标准布置作业，初中则不能超过90分钟，但已经有超过20%的学生，回家后要花费超过2小时的作业时间。各种数据都表明了，“双减”政策虽然已有效果，但其政策执行力较低，教育工作中仍出现政策懈怠现象，尚未达到“双减”政策的标准，中小学生的教育改善工作仍有很大的上升空间。

3 “双减”政策的执行策略

3.1 减数量保质量，提高时间利用率

减数量减的是机械重复的作业，但不能降低作业的质量，在减量的前提下，作业的科学性和质量会有很大的上升空间，教师应当根据学生的具体情况，结合学生的课堂表现，为学生制定有针对性的作业，组织学生完成，达到查漏补缺的效果。此外，为避免由于作业难度过高，学生的答题时间过长，导致完成作业的时间实际上并未减少的现象发生，教师应当在教学时，留意观察学生的答题速度，

以此为标准来把控作业的数量。此外，教师还需要引导家长观念转变，对于“双减”政策，许多家长心中十分担忧自己孩子的成绩会不会因为作业的减少而下滑，从而为孩子报补习班，培训机构关了就报一对一等，让孩子的压力不减反加。“双减”政策执行，要把各方利益综合起来进行考虑，既要符合人的成长规律，也要符合教育的发展规律与强国的建设规律，以应对多元利益格局的新诉求^[3]。将 2022 年中国儿童中心发表的《青少年校外培训的问题、原因与对策》中提及我国中小学生校外的培训时长，与 2019 年艾媒咨询中《艾媒报告|2019 年中国中小学生学业压力专题调研报告》中提及的课外辅导用时相比，在“双减”政策发布后，中小学生的课外辅导时间不增反减，2019 年与 2022 年中小学生校外辅导时间对比如图 4 所示。

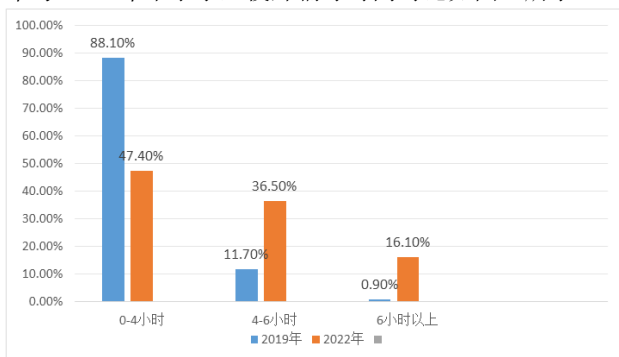


图 4 2019 年与 2022 年中小学生校外辅导时间对比

从数据中可以看出，2022 年中小学生的校外辅导时间显著增加，学生的课外压力巨大。在家长的传统观念里，学习是学生的第一大事，只有做作业是学习的表现，不学习的时间就全在“玩”。随着经济的发展，许多家庭的经济条件稍微提高，这会让家长萌生为学生报辅导班的念头，由于身边的孩子都报了辅导班，家长间的攀比心会驱使家长为学生报辅导班，在不了解学生的具体学习情况下，就盲目地跟风，有需求就会有市场，这也是许多培训机构无法根除的主要原因之一。所以，改变家长的思想观念是“双减”政策能够真正奏效的关键一环，学校与教师应当加强家校合作，使家长的教育观念跟上时代的步伐，为学生构建良好的学习环境。

例如，在作业减数量保质量方面，为加强管控，教师需要使每天的作业内容公开透明，将作业上报，由学校组建的评委组和家长会共同评价，对于不合理的作业内容与作业量需要及时地驳回，完成改善后再将其布置给学生。对于纸质作业，教师可以组织学生将每天的作业时长标注在作业本上，教师通过统计，估测学生作业平均时间的同时，还能了解学生的学习情况对课上知识的掌握程度，及时发现的学习漏洞，为学生制定合适的教学计划，从而提高学生的学习效率。对校外的培训机构，地方政府需要严加管控，不仅要使其规范化合法化，还要求机构的培训

内容符合政策的要求，净化学生的校外学习环境。家长的思想观念是为学生减轻学习压力中最难攻克的一环，学校与家长之间的交流机会少之又少，除了家长会和特殊的活动外，家长与学校很难建立合作关系。所以，学校需要创造与家长沟通的机会，如运动会和跳蚤市场等都可以邀请家长与学生一起活动，在活动中，向家长灌输“双减”政策的重要性和意义。此外，学校还可以利用公众号、大学 MOOC 或学习通等软件，为家长推送新时代的教育观念，可以做成视频或者引用网络的教育视频，组织家长每天 10 分钟观看，并打卡记录，在视频中，慢慢引导家长的思想走向，使家长了解当下我国的教育形式和学生身心健康发展的重要性，从而从源头上掐断学生校外辅导的压力。

3.2 改变作业形式，把控学生作业量

一项政策的工具效率的选择与运作应依据并服务于该项政策内蕴的价值旨归^[4]。随着时代的发展与进步，信息技术逐渐被运用在教育领域，成为教师高效教学的主要工具之一，信息技术在教育领域的应用开发至今也是冰山一角，教师需要合理利用信息技术，使其真正地作用于学生。对于作业形式，教师应当大胆创新，将学生的纸质作业改为电子作业，这样不仅能减少学生书包的重量，还能提高教师的批改效率，对于作业题的选择和判断等，教师可以利用信息技术辅助批改，大大减少了批改时间和精力，从而使教师更加专注于分析学生的学习状态和改善教学方法中。此外，对于判断选择，学生会在上交过后，会立刻知道自己的错误，从而对于错题进行巩固，加强对知识的掌握程度，赋予教学及时性。不仅如此，电子作业的形式会在心理上减轻学生对作业负担，增加学生对于作业的积极性，提高作业效果。

例如，教师在下课前对学生进行随堂检测，花费几分钟的时间对学生的课堂效果进行简单了解，对错题进行及时的巩固练习，再将类似的题目上传到电子作业中，为学生夯实知识基础。线上作业的形式并非全是电子版，对于数学简答题、语文作文题和历史简答题等，则需要学生手写答案后，再将答案拍照上传，这样避免了学生丢失握笔感觉。线上作业能够更方便教师统计学生的错题数量和种类，方便教师的课后工作，且在期末复习时，学生还能将自己的错题记录翻出来学习，加强自己对知识点的印象。最为重要的是电子作业能够查看学生的提交时间，根据提交时间，教师能够很明显地观察到学生每个作业的完成时长，以此为基础来把控学生的作业数量，能够为“减量”提供有效的参考标准，教师还可以将学生每道题的答题时长作为判断作业质量的标准之一，也是考查学生对于知识点掌握程度的标准之一。电子作业将会是“双减”政策有效执行的重要工具之一，作业形式的创新，会为教师与学生减轻很多压力，也能使学生的个人能力和综合素质更加清晰透明。

3.3 拓展意见渠道，及时完善执行策略

“双减”政策的根本目的是通过“减”去“对教育的功利之心”以使教育回归常态，从此种意义上讲，教学目标地向内收缩和执行打折是导致学生学业负担过重的主要原因^[5]。为了提高“双减”政策的执行效果，教育部门与学校应当拓宽意见渠道，并将意见的范围扩大，目的是及时得到“双减”政策的执行反馈，意见收集渠道有很多，如问卷调查、实地造访、线上平台和征求意见稿等方式，各有优势，需要同时执行。教育部门与学校需要提高对于意见征集的重视，这不仅是反映“双减”政策实际执行效果的渠道，更是反思和改善执行策略的标准之一，投递意见的主体需要涵盖社会的每个群众，由于中小學生的心智、大局观和政治敏感度尚未成熟，所以学生作为“双减”政策的主体，但其表达的意见和观点需要与其他人士平等，学生的意见可以当作主要标准，但是其他人民的意见依旧十分宝贵。

例如，学校可以建立线上意见箱，教师、学生、家长和社会人员都可以向其提供意见。线上意见箱的优点便是可以打破时间差和地域差，对于执行策略中不合理的地方，能够及时收到整改意见，若意见过多，学校可以利用信息技术在意见中收集关键词，统计出现频率较多的语句和词语，从而加快审阅意见的速度和效率，确定改善的总体方向。此外，在国家教育部的网站中，也有各项意见收集栏目，如部长信箱、政策咨询、举报投诉和征求意见等，加强了人民的监督权，在地方教育局与学校的意见箱投递无果后，再利用国家教育部的网站投递意见，严令禁止占用

国家的公共资源。

4 结束语

总而言之，执行效果需要进一步改善，学校、教师和家长需要建立同一战线，为学生身心健康的全面发展共同努力，坚决杜绝“上有对策，下有政策”的现象。教师在布置作业时，应当创新作业形式，利用信息技术，减少作业数量，保证作业质量，此外，教育局和学校需要拓展收纳意见渠道，家长、学生与教师都可以在意见箱中留言，对于宝贵的意见，管理层需要加以重视，及时改善执行策略，全面贯彻落实“双减”政策，为学生综合素质的发展保驾护航。

[参考文献]

- [1]刘瑞娜,杨国良.“双减”政策执行中的教学阻滞与实践进路[J].教学与管理,2024(30):30-35.
- [2]刘倩.社会系统视角下“双减”政策的理论探究、执行困境及其优化[J].教育发展研究,2024,44(18):53-62.
- [3]薛二勇,李健.“双减”政策下教育系统发展的新格局——基于“双减”政策执行的回溯性和前瞻性分析[J].教育发展研究,2024,44(18):36-45.
- [4]许艳青.理性选择理论视角下“双减”政策执行困境及其突破[J].教育理论与实践,2024,44(20):3-8.
- [5]宋广文,徐燕萍.双减政策的价值意蕴与深化策略[J].临沂大学学报,2024,46(5):128-135.

作者简介：高雪（1993.9—），女，籍贯：黑龙江省拜泉县，民族：汉，毕业时间2016年6月，毕业院校湖南农业大学，学历本科，学位专业：应用化学+会计学双学位，研究方向：教育政策研究。