

让信息技术在减负工作中发挥实效

郭丽娟

公主岭市第一中学校 长春 136100

摘要：在“双减”政策背景下，许多教育工作者进行各种探索和尝试，努力寻找能够真正提高课堂教学效率的途径和方法。探讨教师如何在教育教学工作中运用信息技术为学生的学习减负增效，并结合实践为教师在教学中实施有效减负提供一些经验和参考。

关键词：信息技术；信息技术工具；减负工作

文章编号：1671-489X(2025)05-0043-03

DOI：10.3969/j.issn.1671-489X.2025.05.043

0 引言

百年大计，教育为本。2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》提出，坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担^[1]。这既是从教育是国之大计、党之大计的角度作出的重大决策部署，也是落实立德树人根本任务，促进学生全面发展、健康成长的大事。“双减”政策实施以来，从整体上看，学校的教育教学工作取得了一定成效。学校以减负提质为目标导向，传统的填鸭式、满堂灌的课堂教学模式发生了明显转变，死记硬背、题海战术的传统教学方法得到了有效遏制，家长的焦虑情绪有所缓解，学生的学业负担有所减轻。但是，目前仍有部分学校和教师在政策执行过程中存在着认识不够、方法不当、执行不力等情况，影响和抑制了学生学习的自主性和积极性，使减负工作没有真正落实到位。一线教育工作者应该在教学工作中积极运用信息技术手段，发挥信息技术的作用和价值，帮助实现真正的减负增效。

1 目前减负工作中存在的问题

1.1 单纯减少学习时间和内容

一些教师对减负工作的理解和认识存在偏差，认为减负工作就是单纯地减少学习时间、学习内容、作业数量并降低学习难度。这种认识是片面的，是政策认识上的误区。减负工作的目标是减轻学生的学习负担，而不是减掉学生的学习内容，更不能减掉学习的质量。换句话说，减负工作要在保证教学效果和教学质量的前提下，让学生学习得更轻松、

更愉快、更有成效，促进他们全面健康发展。认识上的偏差会导致对政策贯彻落实不力，甚至和政策的初衷相背离。

1.2 教学形式大于教学内容

一些教师对“双减”政策是持赞成态度的，在教育教学过程中也努力做到身体力行，尝试采用各种各样的形式让课堂教学变得丰富多彩、轻松愉快。但在实际教学中往往是一堂课热热闹闹、轰轰烈烈地上完了，而学生对知识点走马观花、印象不深，好像听懂了课，但分析问题和解决问题能力不强，在各种测验和考试中遇到问题不知如何下手，只能望题兴叹。

1.3 政策执行浅尝辄止

减负应该是教育工作者从对学生负责、对家长负责、对国家和社会负责的角度长期推行落实的一项工作，而不应该是做表面文章，更不应该是一阵风。目前，部分学校和教师对减负政策的执行浅尝辄止，例如，部分教师在平时的教育教学工作中可能执行了政策，但是在期末为了成绩还是会給学生增加一定的学习负担，使减负工作没有真正落到实处。

2 运用信息技术进行减负增效的途径和方法

如何才能让“双减”政策在学校教学工作中真正开花结果，让学生在课堂教学中动起来、笑出来^[2]，真正从学习中找到快乐、找到成就感，变“让我学”为“我要学”呢？根据多年的教学实践经验，笔者认为应该充分运用现代教育技术手段，发挥信息技术的作用和价值，利用信息技术设施和设备声情并茂、方便快捷、实时互动、资源共享等特点，让其为教师的课堂教学助力添彩，为学生的认知和想象插上翅膀，为学校和家庭的沟通架起桥梁，提

作者简介：郭丽娟，高级教师。

高减负工作实效。主要可以从以下几个方面着手。

2.1 运用信息技术激发学生学习兴趣

兴趣是最好的老师。在课堂教学过程中，有些教师用较长时间讲解抽象复杂的知识，无法有效激发学生的学习兴趣。一线教师要想在课堂教学过程中让学生保持长久的注意力，充分调动学生的学习兴趣，就要重视发挥信息技术的优势，利用视频展示、动画模拟、情景再现、VR（虚拟现实）体验等多样化、多角度的信息技术手段，尽量将抽象的问题直观化，通过震撼的视觉效果加深学生的直观印象，通过引人入胜的情节增强学生的情感体验，通过视听效果的展示引导学生进行细致观察和深入思考，加深学生对所学内容的理解和认知，从而达到变抽象为具象、变枯燥为生动、变浅显为深刻的课堂教学效果。

在讲授信息技术课程的“信息及其特征”一课时，对信息的真伪性这个特征，笔者没有平铺直叙地进行讲解，而是给学生播放了电影《长津湖》中的一个片段，让学生根据视频资料总结这个片段中体现了信息的什么特征。由于影音视频具有声情并茂的特点，所以学生的注意力很快就被吸引过来。当看到志愿军战士为了不被敌人发现，严密伪装，在刺骨的严寒里穿着单薄的衣服，披着白色的被单，趴在雪地上一动不动时，教室内瞬间安静了下来，很多学生的眼睛里都闪着泪花。这一刻，他们不仅深刻地理解了信息的真伪性特征，更受到了一次深刻的思想洗礼，接受了一次令他们终生难忘的爱国主义教育。

教学实践证明，对信息技术手段的合理运用可以帮助教师更高效地展现教学内容，更有效地调动学生学习的内驱力，从而帮助他们从抽象、乏味、枯燥的学习中解脱出来，不再把学习当成一种任务和负担，让他们的学习目标从被动、低层次上升为主动、高层次，逐步从“学会”变为“会学”“乐学”“善学”。当每一个学生都能真正把学习作为自身的热爱和追求时，为学生减负的目的才能从根本上达到。

2.2 运用信息技术改变课堂教学模式

传统的课堂教学往往采用以教师和书本为中心的单一知识传授型教学模式。教师通过一支粉笔、一张黑板，将知识灌输给学生，学生被动地接受知识。这种教学模式在一定程度上缺乏学习的自由度，限制了学生的个性发展，不利于发挥学生的优势和特长，也不利于调动他们的学习积极性和参与课堂的主动性。在信息技术发展日新月异的今天，新时代的教师应该勇立潮头、与时俱进，用全新的教育理念去充实和提升自己，让信息技术在课堂教学中

发挥更大的作用和价值，努力探索更多样、更新颖、更生动的教学模式，使课堂教学更加丰富多彩、课堂气氛更加民主自由、教学模式更加灵活高效。

教师可以根据不同的教学内容，在信息技术的支撑下进行情境教学、表演式教学；引导和鼓励学生充分利用信息技术手段和互联网资源，进行开放式教学、实践性教学；充分利用AI（人工智能）技术、VR技术等，进行体验式教学、互动式教学；通过形象生动、幽默风趣的微课、慕课等促进学生课后的自主学习和拓展延伸，等等。如果每一位教师都能致力于打造精品课堂，使课堂教学模式不再囿于传统，充满新意，让学生对每一节课都有所期待，在每一次参与的过程中都有收获和欣喜，这样的学习怎么可能是负担呢？

教学实践证明，信息技术不仅可以帮助教师实现更加灵活多样的教学模式，而且可以使学生的学习具有更广阔的空间。教师充分运用信息技术手段丰富和扩展课堂，不仅可以更好地激发学生的奇思妙想，引导他们畅所欲言，而且可以帮助他们进一步开阔视野、增长见识，积极主动地参与到课堂教学中，学在其中，乐在其中。

2.3 运用信息技术优化学生学习方式

使用信息技术工具高效、方便、快捷。在这个知识爆炸的时代里，教师不仅要深刻认识信息技术的重要价值，而且要践行“授人以鱼不如授人以渔”的理念，帮助学生学会使用信息技术软件和工具，引导他们自主学习、合作学习、探究性学习，帮助他们优化学习方式，拓展学习内容，缩短学习时间，提高学习效率，增强学习自信心和成就感。

2.3.1 鼓励学生使用信息技术工具进行自主学习

教师可以鼓励学生使用电子词典、辅导软件、社区论坛、学习网站等进行课前预习。良好的课前预习可以帮助学生提前了解课堂教学内容，使他们听课时更容易接受和理解知识点，轻松顺利地跟上教师的讲课进度。同时，使用信息技术工具预习可以让学生接触到丰富的学习资源，帮助他们理解知识点。学生可以在学习社区等平台与其他同学交流，解决预习中遇到的问题。这样的预习可以让学生对教材中的难点有心理准备，听讲时会更加有针对性，从而减轻学习压力。

在课堂教学中，教师可以引导学生使用信息技术工具对知识点进行梳理，如鼓励学生使用思维导图工具对知识进行个性化的归纳总结和复习巩固。思维导图工具可以将复杂的信息以结构化的方式呈现出来，通过节点和分支的形式清晰地展示信息之间的层级关系和逻辑联系，从而帮助学生快速理解和记忆。同时，学生还可以在思维导图中插入图片、

视频、音频、链接等多种多媒体元素，进一步丰富知识点的呈现方式，让抽象的知识变得生动和直观。学生通过使用信息技术工具，让知识更加清晰化、条理化和系统化，记忆起来更加轻松、高效和快捷，从而有效减少学习时间，减轻学习负担。

2.3.2 使用信息技术工具进行合作学习

1) 教师可以鼓励成绩优秀的学生制作电子演示文稿，将精美的课堂笔记、优秀作业等向全班同学分享展示。2) 教师可以借助在线协作工具搭建合作学习平台，支持实时交流、文档共享、任务分配和进度跟踪，帮助学生高效开展小组合作。3) 教师可以利用在线评价工具设计投票、评价量表等，鼓励学生交流、分享、讨论、互评，促进自我反思，例如：通过以小组投票的方式评选“最佳学习时间表”“最强记忆技巧”“最高效学习方法”等活动，帮助学生掌握正确的学习方法，激励他们取得更大的进步。

更重要的是，学生在团结互助中获得了支持和力量，减少了他们在学习遇到困难时产生的孤独感和挫败感。此外，教师可以使用信息技术工具实时查看评价结果，及时给予反馈。

2.3.3 鼓励学生使用信息技术工具进行探究性学习

要想从根本上减轻学生的学习负担，就要激起学生的探究心和求知欲，让他们从被动学习变为主动学习，在探究中体验学习的快乐和成功的喜悦。为此，教师要充分利用信息技术工具，有意识地为学生搭建探究新知识的平台，提供合适的工具，创造良好的条件，营造积极的氛围。例如：在信息技术课程“数字化学习与创新”教学中，笔者鼓励学生利用开放共享的网络画板平台，积极开展探究性学习，模拟完成了投针实验，使学生体验了运用计算机解决数学问题的方法。信息技术支持下的探究性学习，不仅让学生获得了知识、提升了技能，而且激发了他们的学习兴趣，帮助他们提升了求知的愉悦感和成就感，增强了学习信心。

2.4 运用信息技术加强家校间沟通与合作

毋庸置疑，学校教育在学生的成长过程中起着至关重要的作用，但它并不是教育的全部。只有家庭教育、学校教育和社会教育三者形成合力，才能让培养学生这一共同目标达到最佳效果。其中，家庭教育的支持和配合十分重要，只有家校互通、双

管齐下，才能合作共赢，让学生的学生成绩持续、稳定地提高。

信息技术尤其是网络技术的日益普及，为家校合作搭建了高效快捷的平台，打破了家校合作的时间和空间限制，让其变得更加顺畅。教师可以充分利用这一优势，在日常工作中与家长及时进行沟通交流，从家长处得到真实情况反馈，获得家庭教育的有效支持和配合，将教育教学中可能出现的各种问题消灭在萌芽状态。例如：1) 教师使用信息技术工具邀请家长参与学生的日常学习管理，如使用在线学习平台帮助学生搜集学习素材，建立学习材料袋；2) 教师可以使用相关软件对学生的考试成绩进行图表化对比分析，让家长直观了解学生在校学习情况；3) 教师可以向家长发起与学习相关的网络调查，了解学生在家的学习情况和表现等。

家校在有效沟通和合作的基础上，共同制定符合学生个性特点的、有针对性的教育策略，引导学生更科学、更快乐、更高效地学习和成长。

3 结束语

减负工作是一项触及学生内心深处、具有长远意义的工作，需要每一位教育工作者认真对待、不断探索。随着我国教育信息化水平的不断提升，每一位教师都要与时俱进，努力学习信息技术方面的知识和技能，积极寻求有效的途径和方法，充分发挥信息技术的优势，使其在教育教学工作中能够为己所用，助力教学质量提升，推动“双减”政策落到实处，帮助学生由心而发地爱上学习，高效学习，善于学习，进而实现终身学习。只要每一位教师都能充分认识信息技术的作用，并在课堂教学中科学合理地加以运用，信息技术一定可以在减负工作中绽放光彩、发挥实效。

4 参考文献

- [1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL]. (2021-07-24) [2024-06-08]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5629601.htm.
- [2] 石义琦. 让学生动起来、笑出来：信息技术学科建设与教学实践的思考 [J]. 中小学信息技术教育, 2022(7): 54-55.