

减负工作总结和计划 学生减负工作总结 (通用6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇一

我们组织教师认真学习市教育工作会议的精神，了解重庆教育改革与发展的指导思想、奋斗目标和主要任务，以在教学工作中自觉落实课改精神，减轻学生负担。我们要求教师，“以学生发展为本”，改善师生关系，建立课堂教学的师生互动，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展。要求课堂教学设计必须从学生的角度出发，建立与学生自身的经历和经验的联系，确立学生在学习中的主体地位，努力改善教学方法，提高教学质量。要求教师建立新的教育质量观，不再以学生掌握多少知识，取得怎样的学科成绩作为教育质量高低的评价标准；而是以学生在学习中能综合地运用各学科知识，发现、探讨和解决一些诸如学科、社会、学习中不断产生的问题，培养少年儿童的创造力和适应社会的能力。

本学期一开学，由教导处牵头，我们特制定了以下措施，以保证学生课业负担的减轻。

- 1、七、八年级作业总量控制在1小时以内，九年级学生家庭作业不得超个1.5小时，不得以增加作业量的形式惩罚学生，否则按违纪一次处理。

- 2、科学制定了作息时间表，确保学生早晨的睡眠时间。课外活

动，任何学科教师不得随意占用讲课，否则按违纪一次处理。

3、各科教师要认真钻研教材、教法，按时完成教学任务，提高课堂教学效率，上课不得拖堂。拖堂一次按违纪一次处理。

4、各年级、任何学科不得给学生排名次。学生考试成绩应作为学生隐私，不得在家长会和其他集体场合公布等等。发现一次按违纪一次处理。

5、音、体、美、劳、计算机学科教师的课时不得自行转让给其他学科的教师，否则按空堂处理。

6、各科教师要热爱学生，尊重学生的人格，保护学生的身心健康。

7、严格控制考试次数。不得擅自提前复习迎考和延长学生上课时间。

8、在学生能承受的情况下，可布置一些探究性的问题让学生在空余的时间去进行探究，丰富学生的学习生活。

9、根据不同层次的学生，布置异步作业。

10、召开家长会，一起培养学生良好的学习习惯，提高学习效果。

首先，努力提高自己的专业水平。

本人积极参加教育主管部门组织的各项培训，认真撰写心得体会。同时，大量阅读有关中的杂志，虚心吸收优秀同行思想的精华，在课堂教育中合理利用。另外，结合课程，认真复习大学教材，使自己对高中教材的把握更加精确合理。通过以上几点不断提升自己的业务水平，真正做到要给学生一杯水，自己先有一桶水。

其次，努力提高课堂教学效率。

为了提高课堂教学效率，本人严格做好课堂教学的以下几个环节，做到一丝不苟，力求没有漏洞。

在备课中，切实做好“备教材、备学生、备教法、备练习”。做到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。充分了解每个学生的兴趣动机、接受能力、理解水平和个别差异；做到“以学论教”和“因材施教”。不同的课采用不同的教法，努力为每一堂课找到最佳教法，绝不千篇一律。精选习题，精心琢磨，让每一道习题都对应课堂中的不同知识点，杜绝出现知识点、能力要求相同的习题。

在课堂上，充分体现教师的主导和学生的主体作用，师生互动，动而不乱。能运用良好的双边活动来促使学生集中注意力。讲解明白、准确、新颖、生动，启发学生积极思维，使学生处于良好的心理状态。同时教学手段灵活多样，能适当利用多媒体教学手段，但更重视对传统教学手段的应用，做到两种教学手段都得心应手。

在课后，及时批改作业，决不拖拉，通过从中获得及时信息进行评讲和纠正典型错误。还能对存在问题多的个别学生可以进行个别辅导，让他们真正搞清课堂上应掌握的内容。

第三，努力加强非智力因素的教育。

通过个别谈话，交流情感，让学生明确学习目的，端正学习态度，树立正确的理想和信念，培养坚强的意志和坚韧顽强的毅力，养成良好的学习习惯。使学生乐学勤学，充分调动学生学习的主动性和积极性，充分挖掘学生的潜力。

第四，注重学法研究和教育。

几年来我一直在思考，为什么有的学生勤奋了，刻苦了，但学习成绩老是提不高？我觉得一个重要的原因是学习方法不对头。所以我们不能只重视教学方法的研究和改进，而更要重视学生学习方法的研究和改进。比如有一个学生买了大量的书，每本都看，练习每题都作，但对知识的理解及练习的完成都很粗糙，每次来办公室提问总是带着一大堆过来，问了这本的再问那本的，我就替他把其中最有价值的一本挑了出来，其他的统统不要，进一步教他减少课外练习的量，而对做得每一道练习要多思考过程，努力掌握该题的规律，做到知其然更知其所以然。根据学生的个体差异，认真分析，力求为每一位学生找到合适的学习方法。

另外，成功开出丰富多彩的物理课外活动。

通过以上几方面的努力，同学们的学习负担得到了明显减轻，学习的兴趣却得到了切实的提高，教学质量也有所提高。但是全面开展素质教育依然任重道远，“减负增效”依然需要不断努力。我所做的还远远不够。在今后的教育过程中我将继续努力，为中华民族的教育事业尽我绵薄之力。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇二

在年初，我校制定了具有本校特色的减负工作计划，在计划中，明确了减负的责任与需要做的具体工作，使得减负工作得以有条不紊地开展。

针对本学期我校人员调动的情况，我校完善了以校长为组长的减负领导小组，具体的减负工作由小学教导主任和中学教导主任进行指导，全体教师为减负责任人，使得全校教师都是减负工作的实施者。

为了明确减负工作的具体责任，我校与全体教师签订了减负责任书。针对本学期有新教师的情况，又与新教师补签了减负责任书。在责任书中，全体教师明确了减负工作的具体责

任，确立了自己今后减负工作的. 具体方向。

1、我校能开设所有课程，每门课程只使用了一本上级下发的教科书，严格执行了一科一辅的原则，没有私自乱订辅导材料的现象。在授课过程中，没有私自串课的现象，都能按课程表进行上课。

2、我校节假日不上课，不收费上课和有偿补课，教师也没有参加有偿家教的现象。

3、严格执行作息时间，小学在校活动时间不超过6小时，中学在校活动时间不超过8小时。

4、严格控制作业量，一、二年级不留置书面课外作业，三、四年级课外作业时间不超过15分钟，小学五、六年级和初中各年级不超过20分钟。

5、严格控制考试次数，每学期对学生进行两次考核，一次是期中的阶段性测试，一次是期末考试，考试不以分数排名次。学生的学业成绩评定实行等级制，登记分为优秀、良好、及格、不及格。

6、我校今年没有组织学生参加任何形式的学科竞赛。

7、每天保证学生有一小时的体育活动时间，学校的图书室、实验室、微机室、运动场在课余时间一律向学生开放，丰富了学生的课余时间。

8、学校每学期利用各班级家长会的时间，开展家长学校的活动，和全体家长沟通、交流教育经验，帮助家长改变思想，营造学校、社会、家庭三结合的素质教育环境。

总之，我校的减负工作在教学领域开展得有声有色，今后的工作任重而道远，我们将会继续努力把减负工作做得更好。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇三

本学期，在学校领导的正确领导下，我认真贯彻“减负”工作的指示精神，推进素质教育，扎扎实实做好“减负”的规定，初步做到减负增效。

一、通过学习“减负”精神，我解放思想，更新观念，充分明确“减负”的重大意义，不断提高自身从教素质，以素质教育指导自己的思想，指导自己的教育教学。

二、“减负增效”。我在业务上认真钻研，自觉增负，勇挑重担，不负重托，在业务上的各个环节上扎实做好备课、上课、批改作业、辅导工作。我在努力实践新的行之有效的教学方法，提高教学效益。

三、“减负增乐”。学期末通过组织开展各种兴趣小组活动，活跃课余生活，促进学生个性特长的发展，我班同学在竞赛活动中，各显身手，画出一幅幅表现童心、热爱祖国、热爱学校、热爱家乡的精美的图画作品。在学校举行的科技作品评选活动中，同学们积极参加，参赛作品受到学校领导和师生的一致好评，同学们参加各种兴趣活动，发展自己的个性特长，增强了学生的乐趣。

在深入推进素质教育中，“减负”是实现这种转变的突破口之一，我们应当更深入贯彻“减负”，切实做到减轻学生负担，真正做到减负增效是任重道远的。

第一、课堂教学的方式方法要改变。

课堂教学经验告诉我们：课堂教学要做到精讲、善诱、激趣、拓思。要做到这一点，也不是容易的事。需要我们课前精心备课，既要有丰富的知识储备，又要钻研教材、了解学生。对每节课都要精心设计。

第二、要减轻学生负担，提高课堂教学效率。

如果学生在校期间能很好的完成学习任务，而没有家庭作业，那么学生课余时间就可以自主活动，对学习的厌倦感自然也会消失。这就需要我们提高课堂教学效率。

学习了一些优秀的教学经验，我觉得自己的教学差距还是挺大的。

第三、教学观念要更新。

我体会到了“合作与细节，学习与反思。”对一个学校一个人的发展的重要性。作为一名现代教师，必须要更新观念与时俱进。只有思想转变，行为才能转变。只有改革，才能创新。“学习与反思”对我们每个人都很重要，通过学习，可以丰富我们的知识储备，通过才能有所改进，才能发展、进步。

差距一、观念及教学行为改变不彻底。我们已经走入了新课改，但我觉得在实际操作中我做的还远远不够。头脑中总觉得小学生小，不敢放手让学生完全自主学习。经常是讲的多，而练的少。

差距二、课堂效率还不够高，学生课业负担重。有时课堂上练习完不成，只好布置家庭作业。不留作业就不放心。家庭作业，我们都能做到有留必收，有收必批，有批必评，有评必补。但是，通过学习，我相信如果能提高课堂教学效率，取消家庭作业，学生一定拥护。

差距三、课堂没有真正还给学生。多数靠学生认真听讲，而忽视了要多给学生留些思考和自学的时间。每节课最后5分钟应留给学生自己思考、总结。

在今后的教学中，我准备从以下几个方面去改进。

- 1、精讲、精练，以训练为主。课堂上尽量缩短教师的讲授时间，给学生留出尽量多的自主学习和思考的时间，连续授课时间不超过5分钟，以学促讲。调动学生的参与热情。
- 2、减轻学生课业负担，向40分钟要质量。课前精心设计，课上精心组织，精选习题，合理布置作业。让学生视学习为乐趣。
- 3、每天给学生一个微笑，每天最少与一个学生单独交谈一次；关心“待优生”每天最少说一句激励他们的话。让每一位学生都能体会到来自老师的关怀，感受到学校的温暖。
- 4、加强学习与反思。借鉴学到的经验，结合教学实际，加以实践，不断反思。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇四

对老师来讲，‘减负’不是提倡‘放羊’式的教学，而是要求教师在教学中提高教学效率，增大启发力度，使学生学得更主动、更活泼；‘减负’也是不取消考试，而是要求改革考试的内容与方法，使考试不再变成‘学生的敌人’；‘减负’不是不布置课外作业，而是要制止繁琐重复的、对学生进行机械训练的题海。课本上安排的作业，不但不能减，而且按要求完成。” “怎样改革教学方法，提高教学效率？怎样科学地、适度地运用好考试、作业这些手段，保证教学质量？这才是‘减负’的实质内容。

兴趣是学习的重要原因。皮亚杰说过：“所有智力方面的工作都要依赖于兴趣。”对于小学生来说，一开始就要让他们对学习产生兴趣，使他们喜欢学习，感到学习是一件快乐的事情。培养学习兴趣的方法是多种多样的，可以创设情境激趣，利用媒体激趣，讨论交流激趣，动手操作激趣，启发诱导激趣等等。如在课堂的教学设计时，可以考虑到趣味性，使学生产生兴趣，从而积极地去探索、去发现、去讨论、去

解决、去总结。在教学过程中，教师应从课开始到课结束都带有兴趣，让学生乐学爱学。

信心是人的半个生命。帮助学生树立信心是教师不可推卸的一项工作。在课堂教学中，教师要根据教材和学生的不同程度，提出不同的要求，要做到面向全体学生，又要做到个别对待。我主张对学生分层要求，从学生的自我出发，都相信自己是在进步。儿童所憎恨的教师是在任何时候也不能从他那里得到表扬和承认的那些教师。因此，我随时随地都注意及时鼓励学生，承认学生，相信学生。

他们最大的需求就是希望与别人沟通与倾诉。减负有了时间，最急需的是教师以大朋友的身份和学生平坐在一起，广开言路，童言无忌，想说什么说什么。通过学生说，教师了解他们思想、观点、心态、情感、需求。通过教师耐心的说，把做人的原则，把激励，把鼓舞，不知不觉地传达给学生。把教育溶于沟通之中。通过交流使学生了解教师的知识，人品，爱心，把师生的心凝聚在一起。把教师威信建立在交流之中。形成有困难找教师出主意，有疑惑找教师指点，有成功找教师分享快乐，有挫折找教师倾诉衷肠。教师成为学生最可信赖的朋友，学校成为学生不愿离开的场所。

心理学研究表明，在课堂教学过程中，学生的学习情绪不是处于同一水平状态的。到后半节课，学生的学习情绪逐步低落，出现低谷。这就需要教师有意识地适时地进行调节。调节情绪的方法很多，诸如做一个练习(形式不同)，互讲等。调节情绪的目的在于及时消除学习疲劳，振作精神，取得更好的教学效果，促进学生全面发展。总之，在减轻学生过重负担的同时，加强教学方法改革，钻研教材，改进教学方法，优化数学课堂教学，只有这样，才能提高课堂教学的质量和效益，从而达到减负提质的实效。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇五

（一）严格执行新课程计划，严格执行国家教育部关于课程设置的有关规定，保证学生按规定全面修习国家课程，开齐课程，上足课时。严格执行国家体育课时规定，确保中小學生每天1小时体育锻炼时间。

（二）切实加强综合实践活动，积极开展综合实践活动，充分体现知识的综合、学生的自主实践、教学过程的开放，务求实效。

减负提质，就是要把学生从繁重的学习负担中解脱出来，合理配置学生的课业量，积极提倡一种开放的、启发式的教学，从学生的兴趣入手，充分尊重学生的个性，因材施教，努力培养和调动学生的学习积极性，把“要我学”转变为“我要学”。而教师是实施课堂教学的组织者，是决定每节课的质量和成败的关键者，要想达到“减负不减质，减负更优质”的效果，抓好教师业务能力培训是关键之一。

减负增效的关键在于教师教育教学能力的提升，提高教师教育教学能力的关键在于学习。学校努力营造了“人人学习、处处学习、时时学习、主动学习”的氛围，争取专家引领，同伴互助，行动研究，激发了教师的学习意识和科研的积极性。老师们不断学习，不断丰富自己，实现了专业化发展，实现了学校实现可持续发展。

学校通过组织教师读书，让老师们在读教育专著、名著中提升了自己，在交流学习的体会中发展了自己。通过邀请区内名师到校开展诊断性教研活动，对教师们进行面对面的指导。收集全部的活动资料，刻成光盘，打印成纸质材料，供老师们学习，让这些活动发挥最大的效益。同时在网络上下载一些教育名家的讲座供老师们观看学习，老师们在学习之余结合自己的教育教学实际，写出教学叙事，学校组织领导一一认真细读，并定期进行交流、评奖。

为了避免教师将工作的压力转为学生的学业负担，学校加强教师间的合作，让师生教学相长，相互促进，共同提高。学校倡导“一主多辅互动式”课堂教学模式，实行同备课组教师协同教学，合作施教，敞开教室，进入课堂；学生以小组为单位，自主学习，合作学习，教师进入课堂听课同时辅导1-2个小组的学习；通过学生小组合作，自主学习，把学习时空最大限度地还给了学生，把学习过程还给了学生，把发现问题的机会还给了学生。通过当堂训练，错题档案，让学生真实作业，课外只是依据课堂上学习的实际，学生自主更正课堂练习中的错误。

老师们以教研组建设为依托，通过天天说授评，开展了有声有色的校本研究。采取沙龙式研究，让老师碰撞思维的火花，拓展全新的视野。学校积极鼓励教师们自己创造的经验，肯定老师们的成果。大家还在研究教材的基础上，将视角转移到研究教学中出现的实际问题，研究如何运用有效的方法引导学生学习，完成了教师的整体提升。改革评价体系，为减负增效提高终极保障，学校在建立学生成长档案的基础上，以学生综合素质评价为指南，以一日常规的养成教育为依托，坚持以晨会、综合实践、重大节日纪念活动为阵地，实行多元评价，推行成功教育。

学校通过开展系列的活动，为学生的多元发展搭建平台。每年三月份是我们的学雷锋活动月，全校师生齐动员，热情高涨，涌现出了一个又一个的活雷锋；四月的清明节，组织少先队员缅怀烈士征文活动；五月的行为规范月活动，增强了学生的纪律性，提高了学生集体意识；五四期间组织的全校师生“唱校歌、唱队歌”比赛，增强了班级凝聚力；六月的毕业年级的感恩教育，融洽了师生情谊，净化了学生的心灵。国庆节举办文艺汇演是我们的传统，增强爱国情怀。我们利用“一二·九”学生爱国运动为契机，及时举办了纪念“一二九，勿忘国耻”的演讲比赛。

严格控制征订教辅资料，确保每班学生每天作业量不超过文

件规定的时间。各任课教师都精心选题，严格控制作业量，有效地避免学生重复机械练习，提高针对性。倡导课外作业转向课内随堂训练、检测，尊重学生发展的差异性，实施分层次布置作业，适当控制作业难度，提高作业“含金量”，让不同的学生都能“跳一跳摘果子”，做到因材施教，促进学生在各自基础上巩固、提高，让基础不同的学生都能体验成功，感受到自主完成作业带来的乐趣，增加对自己学习能力的自信，积累成功学习的经验，减轻学生特别是学习基础处于中下水平学生的心理负担。

“减负”不是取消考试，而是要求改革考试的内容与方法，使考试不再变成“学生的敌人”，符合教学规律的检测是必须的、必要的。这些检测都要求各任课教师及时批改，并将成绩反馈给班主任，共同做好思想工作，以达到查漏补缺、了解学情的作用。

总之，“减负”是一件大事，是实施“素质教育”的一个重要步骤，虽然我们都积极采取有效的措施，确保减负不减质，但是由于学生学习自觉性不高，效果还不明显，还需要社会、家庭、学校的不懈努力和团结合作，这样才能把这一件事切实做好，既能真正减轻学生的过重的学业负担，又能提高教育教学质量，达到减负不减质，减负更优质的效果。

减负工作总结和计划 学生减负工作总结篇六

1、统一思想，强化“轻负高质”意识，明确全面提升学生素质才是学校的立校之本。在开学初就组织教师学习了相关的文件，提出了“以学生发展为本”的工作目标，全组教师签订了“减负”责任书。

2、推行了家庭作业试水制和协商制，教师布置的作业必需下水试做，每天家庭作业的布置必须经由班主任的协调统一布置，确保学生的作业时间。

3、加强教学研究，推进了集体备课和学科组建设，深化了网络教研平台，以研促教，依研提质减负。

4、改革了师生评价机制。

主要做法：

（一）、认真学习“减负”文件精神，转变教师观念，强化“轻负高质”意识。

（二）、制定措施，加强管理，落实到位。

1、明确规定，着眼细节，追求有效。

我们要求严格执行课程计划，开齐、上足、教好每一门课程，不随意增减课时。各班一律不安排早自习，确保学生早晨的睡眠时间。课外活动时间，任何学科教师不得随意占用讲课。音、体、美学科教师的课时不得自行转让给其他学科的教师，否则按空堂处理。严格控制考试次数，不得擅自提前复习迎考和延长学生上课时间等等。

2、严把“备课、上课、听课、训练、辅导”五关，要求环环有效。

二次备课，所有教师要求每课必须写好教学反思，杜绝为应付备课补交备课材料的现象。

（2）有效上课。教师上课时有强烈的目标意识，质量意识，效益意识，重视课堂的常规管理和各学科的课堂改革，结合学生实际选择最适合的教学方法，不断优化课堂教学。

（3）有效听课。要求每位教师每学期听课不少于20节，学科组听完课后组织评课，并有评课记录。外出学习的老师回校后及时上汇报课，并在教研组内交流心得，书面材料备案。

学校实行推门听课制度，提高课堂教学的质量。

（4）有效训练。教师正确认识作业在学生“双基”能力形成中的重要作用，科学合理的安排作业，既抓好对作业量的控制，更抓好对作业规范和作业批改的要求。严禁以增加作业量的形式惩罚学生。

（5）有效辅导。明确课后辅导在提高教学质量中的重要性，突出辅导的靶向性，对有针对共性问题进行全面辅导，关注后进生的个别辅导，把对班级后三分之一学生的个别辅导作为辅导工作的重心。对后进学生根据其实际情况合理的安排辅导时间与内容，避免增加其负担。

3、建立“三级”巡查机制，确保“减负”落实到位。

存在问题：

1、个别老师对高效课堂和有效教学认识还不到位。

2、部分家长担心学生成绩波动要求教师增加作业量。

3、个别教师工作能力滞后，在落实高效课堂、有效教学上有一定困难。

今后工作方向：

1、加强对教师教育工作使命感教育以及不断培养提高教师教育工作水平和能力。

2、加强对教师教育工作的常规检查和指导，引导对口扶持和以研促教。

3、用科学的评价机制引领“减负”工作。

4、加强宣传，积极向家长宣传素质教育精神和“减负”的目

的、意义和要求等，引导家长们由重视孩子的分数转为重视孩子的终身发展。

5、引导教师进行总结、反思，通过沙龙和课例研讨等活动推广成功经验。