

初中双减实施方案(通用7篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

初中双减实施方案篇一

1、在课堂教学改革中严格要求自己，努力使自己的课堂做到“放”“活”“趣”“新”“实”。为了提高课堂教学效率，我打算从培养学生良好的学习习惯和学习兴趣入手，让学生们乐学、勤学、会学。我要养成每天记日记的习惯，注意总结经验，在课堂常规训练上有自己的特色。

2、教案的编写是作为教师必做的一项工作。但如何使教案的编写更具科学性、实用性，我将尝试着冲破传统备课的清规戒律，编写实用、新颖、具有个性化特点的教案。

在备好课，上好课的同时还不要忘记对希望生的辅导工作，要晓之以理，动之以情，用爱心去帮助每一个希望生，最重要的是有成效，让每个希望生都能在学期末的时候有所提高。在作业布置上要多动脑筋，多留一些孩子们喜欢的，有创新能力培养的作业，让每个学生不再为作业而苦恼。

教学工作是科任教师的主要工作，此工作需要一定的技术水平，因此有必要作好教研、教改和教学工作。本期主要做好平时积极参加教研活动，在集体备课和教研活动中同其他老师共同探讨，由此提高自己的专业水平。积极参与听课、评课，虚心向其他教师学习，努力提高教学水。

谦虚谨慎、尊重同志，相互学习、相互帮助，维护其他教师

在学生中的威信，关心集体，维护学校荣誉，共创文明校风。对于素质教育的理论，进行更加深入的学习。在平时的教学工作中努力帮助后进生，采取各种措施使他们得到进步。

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，听从领导分配，不挑肥拣瘦讲价钱，平时团结同志，尊老爱幼，做到互相关心，互相爱护。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

1、在教学中体现“以学生为本”

在课堂教学中要有意识地教给学生“怎样发现问题”、“怎样提出问题”、“怎样研究问题”、“怎样分析问题”、“怎样反思”“怎样交流”等等。使学生成为学习的主人，而教师则变成学习的组织者和引导者。

2、课堂教学中注意“三基”的训练

由于初三的内容相对初二来说较难，因此，在教学中就更要突出“三基”的训练，要狠抓基础知识、基本技能、基本方法。要在基础知识的训练基础上，进行基本技能的训练，进行基本方法的渗透。

量法”、“等效法”、“类比”、“模型”等。

3、加强演示和学生实验

4、重视物理概念和规律的教学

物理概念和规律是物理知识的核心内容。要培养学生关注物理现象，引导其从现象的观察、分析、实验中形成物理概念，学习物理规律，继而对规律的发现过程产生兴趣。初中物理

中的概念和规律，多数是从物理事实的分析中直接概括出来的，因此在教学中要注意培养学生的分析概括能力。加强对学生的思想品德教育，德育教育于课堂教学中。在物理教学过程中有很多德育教育素材，因此在教学中应注意这些素材的使用，切实加强对学生进行爱国主义教育、集体主义教育等。

通过本期教学，使学生形成一定的物理素质，能自觉运用物理知识解决生活中的物理问题，形成扎实的物理基本功，为今后继续学习高等物理打下良好的基础。做好后进生转化工作。做为一名教师，应该要看到学习的积极的一面，对于消极的一面要扬长避短，采取有效措施努力提高整个班级的物理教学成绩。培养一批物理尖子，能掌握科学的学习方法。形成良好学风。形成良好的物理学习习惯。形成融洽的师生关系。使学生在德、智、体各方面全面发展。

初中双减实施方案篇二

1、目的：使学生对物理事实获得具体的认识，培养学生的观察和实验的能力，分析问题的能力以及实事求是的科学态度。

2、要求：大纲规定的学生分组实验和演示实验都力求做好，要求学生认真思考和操作，同时，鼓励学生课外做一些小实验，小发明，小创作，养成学生科学的态度的遵守实验规则的良好习惯。

平面镜成像，探究凸透镜成像的规律，探究串并联电路的电流规律

3、上好新授课中的演示实验，跟踪课堂每个细节。落实素质教育课堂是首要途径，在课堂上培养学生的观察思维能力，创新意识的观念已深深在老师心中生根。每一个演示实验都能达到用科学的态度尊重事实，达到客观性强，生动形象，效果明显，对学生由直观思维上升理性认识起到至关重要的

作用。分组实验：在实验前要求学生预习，教师实验前要做示范，引导学生认真观察实验现象，记录数据，分析数据，得出结论，每次实验完毕要填写实验报告，老师做到全批全改。

严格如实地填写实验通知单。演示实验提前三天通知，分组实验提前7天，如实填写实验记录。培养学生遵守实验制度，爱护实验器材，节约用水，电，药品，养成勤俭节约的美德；培养学生严谨求学，一些不苟的学风，培养学生井然有序的工作习惯。

注意用现代化教学手段配合实验的顺利，科学，严谨的进行。还要辅导学生开展试验小制作，大力开展试验教改力度。

本学期利用一些课外活动时间，开放实验室，使学生学得的知识在实验室里发生知识迁移，取得较好的成绩。

初中双减实施方案篇三

物理是一门自然科学，是认识世界、改变世界的科学，是产生科学思想、科学方法和科学精神的科学。物理课程是中学阶段的必修课程，是培养学生科学素养必不可少的教学内容。

本教材是经教育部直接领导由课程标准研究小组反复的研讨而完成的，在使用这套教材时，要求教师转变传统的教育观念，在新的物理课程理念中倡导“一切为了学生的发展”，要树立“一切为了学生的发展”的教育思想。在教学中要面向全体学生，提高科学素养。物理教学要贴近学生生活，符合学生认知特点。要加强学生生活、科学、技术和社会联系的教学，不但要注重科学探究，更要提倡学习方式多样化教学，从而培养适应社会需要的人才。在课改新理念和《新课程标准》的指导下，以学生发展为本，更新教学观念，提高教学质量，规范教学过程。在教育科研的同时提升自己的教学水平，在帮助学生发展各方面素质的同时，提高自身的业

务水平。

上学期学生刚开始接触新的学科，当他们看到教师所做的一些生动有趣的实验时，自己还能够参与到一些简单的实验中来，他们能够表现出极大的好奇心和浓厚的兴趣。但随着时间的推移，过了新鲜期后有一部分同学就不再兴趣盎然了，缺少了继续探根究底的激情。尤其是随着学习不断深入，课程内容的加深，不少学生就感到有点力不从心了。有些学生在运用数学知识解决物理问题等方面存在缺陷，计算题感到难以独立完成，这时，有些同学开始对学习物理感到茫然，迫切需要得到老师的及时指导。若不能及时解决他们存在的问题，他们的学习积极性就会受到严重影响，从而造成恶性循环，形成两极分化的困难局面。如何针对这类学生的实际情况因材施教，如何借助小组力量让每位同学跟上队伍，调动学困生的学习兴趣，避免出现严重的两极分化现象，是我们本学期面临的首要问题。

本教材是下册，依次介绍了力、力与运动、压强、液体的力现象、功与机械、机械能等知识。每个章节又可分为：观察、活动、实验探究、动手做、活动、讨论交流、我的设计、家庭实验室、走向社会、物理在线几个大板块。这样编排有利于教育教学的开展，有利于学生的认识。在内容选配上，教材注重从物理知识内部发掘思想教育潜能，积极推动智力因素和非智力因素的相互作用。在学习方法上，积极创造条件让学生主动参与学习实践，实现学生的全面发展。教科书采用了由易到难、由简到繁，以学习发展水平为线索，兼顾到物理知识结构的体系。这样编排既符合学生认知规律，又保持了知识的结构性。

第七章通过理论与实践相结合，将复杂的力学知识简单化，便于学生领会；第八章对力的合成与平衡、牛顿第一定律及惯性知识进行探究，学生把握起来有一定的难度；第九章着重把握压强的概念及运算公式，也是本教材的又一个难点；第十章重点探究浮力，掌握沉与浮的条件；第十一章内容较多，对机

械的应用及机械效率的`相关知识要重点把握;第十二章属于一般了解内容, 难度不大。

教学重点: 力的描述、二力平衡及牛顿第一运动定律和理解, 压强的理解, 物体做功及机械效率等。

教学难点: 二力平衡。

教学目标:

3、培养学生学习物理的兴趣、实事求是的科学态度、良好的学习习惯和创新精神, 结合物理教学对学生进行辩证唯物主义教育、爱国主义教育 and 品德教育。

具体要求:

1、鼓励科学探究的教学。鼓励学生积极大胆地参与科学探究。鼓励学生积极动手、动脑、通过有目的探究活动, 学习物理概念和规律, 体验到学科学的乐趣, 了解科学方法, 获取科学知识, 逐步树立科学创新的意识。帮助学生尽快进入自主性学习的轨道学习的轨道。

2、帮助学生尽快进入自主性学习的轨道。在教学过程中要帮助学生自己进行知识模地的构建, 而不是去复制知识, 学生自己在学习过程中发现问题才是至关重要的。

3、激发并保护学生的学习兴趣。加强与日常生活, 技术应用及其他科学的联系。4、加强与日常生活, 技术应用及其他科学的联系。由于物理学与生活、社会有着极为深密和广泛的联系, 因此在实际教学中, 要结合本地实际, 多列举一些学生常见的事例, 尽可能采用教具、图片、投影、课件等进行教学。

略

- 1、继续推行小组授课形式，全面提高课堂效率。
- 2、课前鼓励学生做好预习，课堂中培养和检查学生自主学习的情况，及时发现学生学习中出现的问题和难点，同时检查学生对已学知识的掌握情况。
- 3、课堂教学中，鼓励学生提出他们心目中的问题，教师做好解答和评价工作，争取使每位学生都有所得。
- 4、每学期进行一次优秀作业本评选。
- 5、针对实验课堂根据课堂纪律，积极参与度，动手能力，实验完成情况等方面进行组内量化打分。

1、体现“以人为本”的育人理念，处处为学生着想，特别是为差生着想，树立他们的信心，帮他们找准人生的坐标和目标并能之奋斗，让物理教学不仅仅是授业和解惑，更能起到传道的作用。

2、重视对实验的教学，想方设法创造条件积极开展演示和分组实验，激发学生的学习和实验兴趣，使学生的学习更加直观生动，更有实效；同时培养学生观察分析和总结，使学生用科学的方法和态度对待生活，对待人生。

3、加强对学生学习的督促，加强对各知识点的练习和巩固，让学生对物理概念和公式熟记于心并能快速地有效运用。

4、开展结对帮扶，重视培优辅差工作。充分利用我们的小组，采取老师带学生，学生带学生的方法，着力差生学习习惯的培养，激发他们学习的欲能的潜能，保持优生良好的进取态势，力争成绩的大面积提高。

5、积极参与教研组的听评课活动，多听同组教师老师的课，向其他教师学习更新的的教学思路。

7、争取在组内、校内、学区讲授公开课，进一步套高个人素质，提高课堂教学效果。

每周四进行教研活动，同时发挥备课组的作用。在教研活动中进行备课、评课。

1、认真学习《教师法》、《教育法》、《义务教育法》及《未成年人保护法》等法律法规，使自己对各项法律法规有更高的认识，做到以法执教。

2、强化师德修养。本学期，根据学校校本培训要求，我要精读《中小学教师职业道德规范》、《秦皇岛市中小学教师职业道德行为规范“十要二十不准”》，以求强化自身修养，进一步树立自己奉献为乐、育人为本、以德为先的价值观和职业观和关爱学生、严谨治学、勇于创新的优良教风。

3、配合学校校本培训，积极参加学校校本培训，提高个人素质，做好学习笔记。

4、积极参加学校组织的各项学习，个人学习洋思学案教学法，并不断学习先进教师的教学方法。

总之，在教学过程中，要注重学生自主的学习方式，真正立足于学生发展，使学生真正成为学习的主体，真正做到“以参与求体验，以创新求发展”，努力实现“有效、高效”课堂教学。

初中双减实施方案篇四

1. 培养学生树立实事求是的科学精神。

2. 掌握科学的实验方法。

3. 培养学生初步的观察和实验能力。

4. 培养学生的创新精神和团结协作精神。

本学期实验教学的重点是部分演示实验分组实验。

1. 将探究方法和创新精神用于教学中。

2. 将演示实验变为分组实验。

1. 对所有演示实验和分组实验都要填写实验通知单和实验记录。

2. 严格要求，按程序进行操作。

3. 认真组织，精心辅导。

4. 开展形式多样的实验竞赛活动。

5. 积极组织并指导物理课外兴趣小组开展实验活动。

周次日期演示实验（节次）分组实验

第一周星期一决定动能大小的因素（3、4）

星期二动能和势能的转化（6、7）

星期四用刻度尺测长度

第二周星期一二氧化氮的扩散（3、4）

星期二决定扩散快慢的因素（6、7）

星期三做功与内能的关系（2、7）

星期四热传递与内能的改变（3、4）

星期五研究比热容（5、6）

第三周星期四测平均速度

第四周星期二一切声源都在振动（2、3、5、7）利用内能来做功

星期三研究声音的音调和音色（24、5、6）

第五周星期一摩擦起电（3、4）

星期二用手感觉水的温度（2、3、5、7）

星期三电流的形成（2、7）用温度计测水的温度

星期四观察熔化现象（3、4、6、7）导体和绝缘体（3、4）

第六周星期三组成串联电路和并联电

星期四观察水的沸腾

第七周星期二压缩体积可以使气体液化（2、3、5、7）电流（6、7）

星期三观察碘的升华（2、4、5、6）

星期四用电流表测电流

第十一周星期三研究光的反射定律（2、4、5、6）用电压表测电压

星期四观察平面镜成像（3、4、6、7）

第十二周星期一决定电阻大小的因素（3、4）

星期二光的折射实验（2、3、5、7）变阻器（6、7）

第十三周星期二照相机

第十四周星期三电流跟电压电阻的关系（2、7）

星期四幻灯机放大镜

星期五伏安法测电阻

第十五周星期三用天平称固体和液体的质量

星期四用天平测物体的质量（3、4、6、7）

第十六周星期一电功（3、4）

星期二额定功率（6、7）用天平称固体和液体的质量

星期三测定小灯泡的功率

星期五焦耳定律（5、6）

第十九周星期二物重跟质量的关系（2、3、5、7）

星期三同一直线上二力的合成（2、4、5、6）

初中双减实施方案篇五

本学期初中物理学科教研工作将在教研室领导指导下，根据教研室整体工作要求，结合本学科特点，以引导学生进行探究性学习、培养广大学生创新精神和实践能力为中心；以探索学习评价为重点；以强化理论与技能学习，提高教师（特别是青年教师）自身素质为主线，努力搞好本学科教学研究和教学指导工作，积极推进我市初中物理学科教育教学教研向纵深发展。

1、以学习和贯彻“新课标”和“新教材”为契机，熟练掌握和领会青岛市初中物理教学要求，深入学习省、市教育工作会议精神，认真领会其精神实质(特别是领会对创新精神、实践能力要求)，用于指导我们教学研究和教学改革工作。

2、重视现代教育理论学习。尤其要重视对现代教育理论和教学方法学习(特别是应重视对创造学理论与技法学习，用以指导广大教师迅速提高培养学生创新精神技能和技巧)。以启发、引导我们进一步搞好教学改革，并在学习与实践中不断提高自己理论水平和业务素质。

3、重视对现代教育技术研究、开发与应用。鼓励全体教师(特别是青年教师)积极参与多媒体辅助教学课件开发与制作，抢占制高点，为更有效激发学生学习物理兴趣、帮助学生树立信心、充分发挥课堂教学在素质教育中主渠道作用奠定基础。

(1)促进课堂教学有效性，提高课堂教学效率。

(2)探讨初中物理集体备课模式，大面积提高教育质量。

(3)落实学案导学，培养学生自学能力、互助能力。

(4)搞好物理学科初中与高中衔接调研(包括知识方面、学习方法方面、教学方法方面以及管理方法方面衔接等)，高效完成初中、高中学业。

(5)加强主题教研，变被动教研为主动教研。

(1)、强化青年骨干教师队伍建设。组织他们在认真学习教育教学理论基础上，以深化课题研究为突破口，加大教学研究和改革力度，力争能在改变学习方式，特别是探究学习、探索学习评价等方面有所突破，全面提高课堂教学效率。

(2)、夯实教学基本功。利用教研活动及集中培训时间狠抓教师教学基本功提高工作。拟以新课标、新教材培训为契机，于本学期初对全体教师进行全面课标、同步教材、教法培训，力争用两年时间完成对全体物理教师全员培训工作，不断提高一线教师课堂教学水平和驾驭教材能力。

(3)、落实课题实验与研究，抓好典型，推广经验。使各校初步具备自己主教学模式，使每位老师在不同课型上形成初步教学模式。

(4)、加强探究学习试验和探索，不断提高学生学习主动性和自觉性，切实把“双主”原则落到实处，实行启发式和讨论式教学，激发学生独立思考意识和创新意识，推行过程教学，鼓励、引导学生进行探究学习，努力培养学生科学精神和创新思维习惯。

局属中学一节，乡镇中学三节，出课时间、地点、授课人及课题另行通知。

初中双减实施方案篇六

以物理课本为蓝本，以课程标准为理念，以考试说明为指导，教学中，应该关注学习过程中如何使学生进行自主探究学习，培养学生观察、分析、探究、归纳总结得出物理概念及规律的能力，把培养学生的探究能力及创新精神作为教学的终极目标，教学的活动中心放在使学生自我获得知识，完善知识，弥补不足，以真正体现“知识与技能、过程与方法、情感态度价值观”的三维目标。

1、提高学生的实验技能，使他们能独立进行实验操作，力争中考实验操作考试合格率达90%以上。

2、进一步培养学生分析问题和解决问题的能力，对各种类型的习题，能运用多种途径进行解答。

3、进一步提高学生运用所学的物理知识去解答生活和生产中的'实际问题的能力。

1、重视基础：对物理现象、规律和基本的实验操作，要有全面细致的了解。因此，认真研究书本中出现的每个问题，是学习的第一步。在学习过程中，要注重对基础知识、基本技能的学习，尽量减少超过教学要求的繁难试题的无效练习，提高学习效率。基础知识和基本技能的学习应灵活多样、适当拓宽，促进有意义学习。

2、联系实际：注意观察生活中经常接触的物理现象（如家用电器等），能利用生活中最常见的物品设计实验，会用学过的物理知识解决简单实际问题。在学习过程中对习题中出现的与生活相关的电现象进行透彻的分析是学好电学知识的重要手段，切忌就题论题。能从不同角度对问题进行深入的分析，是学好物理的必经之路。

3、关注探究：在中考的各类试题中，实验与探究题所占的比例既是最高的，也是部分同学在学习过程中感到头疼的问题。对实验探究的学习，应以考试说明所规定的基本要求为依据。实验能力作为进行科学探究所需的重要能力，在学习过程中也应得到足够的重视。实验学习应包括：实验器材的选择、实验操作、实验方案设计、实验数据的分析、处理及必要的分析与论证等内容。

（1）严格实验的规范训练，强调过程与方法，注意问题的开放性；

（2）作图应严禁随意性、强化准确与规范的训练；

（3）注意书写格式的规范：简答题应强化“有所依据、有所说明、简要结论”三步书写；计算题中的重要步骤应有简要的有助于解题的文字说明。各种题型都有不同的书写要求和解题格式，按规范格式书写既有益于问题的顺利解决，又能

减少不必要的失误，对自己形成严谨的科学态度也是有益的。

初中双减实施方案篇七

1、保障“双减”政策落地实施的需要。

20xx年7月，_中央办公厅、_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》，明确提出“双减”工作目标：学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担1年内有效减轻、3年内成效显著，人民群众教育满意度明显提升。其中，与我们学校教育息息相关的是：全面压减作业总量，严禁要求家长批改作业；小学阶段，学校要确保小学一、二年级不布置家庭书面作业。以往小学低段教师设计的语文作业常常以重复抄写为主，低段学生需完成一定量的家庭书面作业。优化小学低段语文作业设计可以确保学生无书面家庭作业，保障“双减”政策真正落地实施。

2、提升学生学习积极性的需要。

作业的设计是对学生课堂已学知识的巩固以及强化，对于学生复习与深度掌握相应的教学内容有着重要的意义。在小学低段，学生年龄尚小，缺乏必要的自主学习意识，只有通过优化作业设计，才能调动学生学习积极性与主动性，促使学生自主完成相应的作业，加深学生对教学内容的理解，实现温故而知新的效果。

3、缓和亲子关系的需要。

当前，小学低段语文教师设计的作业往往困扰着学生，也同时困扰着家长。社交媒体纷纷报道学生作业压力大，沉重的作业使学生丧失学习的兴趣，家长辅导作业几近崩溃。从学生、家长的诸多反馈中说明当前的作业设计存在着现实问题，因此，优化小学低段语文作业设计能减轻学生压力，减少家

庭冲突，增加亲子参与活动的时间，达到缓和亲子关系的目的。

4、解决教师设计作业困难的需要。

在当前大环境下，教师除了繁重的教学任务外，还面临着岗位考核、职称评定、学校舆论环境等非教育教学方面的压力。同时，低段语文教师在教学研究上，大多将研究重点放在对统编版教材的分析解读和教学教法研讨上，而对优化作业设计的研究关注较少。因此，教师也未能挖掘出丰富的作业设计资源。随着“双减”政策的颁布，低段教师面对不能布置书面作业的变化，焦虑与无奈，但是缺少有效解决作业设计问题的主动性。这都是本课题组需要反思突破之处。

综上，本课题组认为在国家强调“双减”政策的大背景下，研究小学低段语文作业优化设计是很有必要的。高质量的作业优化设计不仅使学生收益，也能够缓解学校、教师、家长因“一二年级不留书面家庭作业”的减负政策带来的焦虑。