

## 教师减负工作计划

### 篇1：教师减负工作计划

教师减负工作计划本学期，学校将认真贯彻教育局关于减轻中小学生学习过重负担工作的精神，切实转变教育观念，树立实施素质教育的思想，我的具体措施：

1、精心设计教案，提高课堂有效性。要想实现减负增效的目的，我个人认为其先决条件就是备课。经过精心准备、精心设计的课肯定与仓促应付的课有着天壤之别，而关于备课的重要性我们也已经是耳熟能详了。我觉得在备课时可以问问自己以下4个问题，以此为基准来进行备课。这4个问题是：你打算这节课让学生获得什么你打算多长时间让学生获得你打算让学生怎样获得你怎么知道学生达到了你的要求，有多少学生达到了你的要求相信课前经过这样的深思熟虑，在备课时肯定会下很大的功夫，经过精雕细琢的课，还能不好吗

2、优化作业设计，提高课堂有效性。“减负”，有一个很现实的目的就是减轻学生书包的负担，因为学生的书包中装着各种各样的辅导书，甚至一科有好几本练习册，无形中让学生对学习产生了厌烦心理，所以我觉得我的改进措施最重要的一项就是优化作业设计。我准备从以下几个方面进行改进：

(1) 精心设计预习作业，让学生在家先自主学习，在课堂上就能做到有的放矢，也节省了课堂时间。

(2) 加强实践性作业的设计。三年级的学生好奇心重，活泼好动，实践性作业的加入可激发他们的学习主动性。学生在课文学完的基础上，写的话就会更精彩、更丰富。诸如此类的作业比单纯的习题复制更能吸引学生，并获得高效。

(3) 将评价机制引入作业。可将老师评价、家长评价、生生互评、学生自评等多元评价方式尝试性使用，多人监督，无形中提高学生的学习认真性。当然，此种方式需持之以恒并取得家长的支持才行。

3、培养良好的学习习惯，提高课堂有效性。学生学习能力的形成，基于良好学习习惯的培养。因此，在日常的教育教学中，仍然要加强学生的行为习惯的培养，如读书时的坐姿到写字姿势的训练；读课文时指读、目读的指导；听课、说话的不同要求等等。只有有了良好学习习惯的保证，课堂上，学生才能扎实地学语文，提高听课效率。

“减负不能减质”，这就必然要做到“增效”。这对我们教师而言，其实是提出了很高的要求，既要优化课堂教学，提高教学质量，避免课内损失课外补；又要精心设计作业，减少低效劳动，避免加重学生课业负担。虽然过程辛苦，但我相信，果实是甜的。

### 篇2：教师减负工作计划

减负的目的是为了全面推动素养教育，全面素养教育包含八大方面：思想道德、科学文化、身体心理、审美艺术、劳动技能、创新精神、实践本领和个性特长。切实减轻学生过重的课业负担，全面推动素养教育，结合实际情况，特订立出“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。

#### 一、首先在备课上下功夫。

备课，是上好课的先决条件。在备课上应多研究，多斟酌，多进行教学探究。

##### (一)、备教材。

老师要反复地看教材和辅导料子，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，领悟教材所需实现的教学目标和素养教育的目的。要做到这些要求，我们肯定要静心地坐下来，去研究，去比较，去熟识。

##### (二)、备学生。

老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，接受本领，理解水平，个别差别；弄清每个班的整体差别和特点，然后才略“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。

##### (三)、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、设备和老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。教育界有个说法：教无定法，但教有法。老师确实要全面考虑，恰当选择教学模式进行教学才略取得良好的教学效果，提高教学效率。实际上，不管什么方法，都应立足于“以老师为主导，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，提高素养的教学境界。老师在考虑利用教学手段上也应当是乐观的，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。

##### (四)、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。

#### 二、在上课中见成效。

备好课是上好课的先决条件，备好课不等于能上好课。备课中的主角是老师自身，而上好课的主角是师生双方。上课如演戏，老师是导演，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，导演平凡，演员散漫不认真，这戏确定演砸。

### 三、恰当调配时间，优化课堂结构。

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，这是不行取的，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，老师应把握好一堂课的时间结构，优化课堂结构。

## 篇3：教师减负工作计划

### 一、指导思想：

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。

### 二、工作目标：

“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、背诵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。

### 三、本学期具体工作安排如下：

#### (一)进一步加强学习，提高认识，实现四个转变。

“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。

(二)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，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。

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。

(三)加强德育管理，提高育德效益。

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。

(四)、关于学生作业量减负

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。每天的读背任务不多于15分钟，每天精选两篇有时代气息、学生感兴趣的英语阅读材料，阅读时间不超过15分钟，目的是培养学生的英语语感。周末除布置一张双休日作业外，布置一些有弹性(视学生的兴趣爱好，不强行划定范围)的英语课外阅读任务，以培养学生的英语语感。每两周布置一次错题订正任务，让学生及时回顾所学内容。



## 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 学生参与作业的设计，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。

### (五)加强“减负”工作的监督和 指导。

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、严格按照执行标准开展学生学习质量检测工作，1-3年级不进行学科类的考试活动，4-6年级每学期只安排1次学科质量检测活动，不组织各类加重学生负担的书面考试，不以分数排名次。

3、小学生学业成绩评定实行等级制，登记分为优秀、良好、中、合格等评价等级。

## 篇4：教师减负工作计划

现今，学校拖堂、课外补课现象是同学负担过重表现之一。原来一节课可以掌控的知识，却要占用同学珍贵的课间休息时间，甚至还要补课才能掌控，久而久之，形成了一种恶性循环，使得课堂教学的效果下降，同学的负担大大加重，为了解决这一问题本学年度主要做好以下几方面工作：

### 一、要充分利用好课堂时间。

1.“给同学一杯水，自己要有一桶水。”这真是至理名言。作为一名老师，要掌控教育教学知识。一是常常学习教育理论，订阅各种教育刊物，从中获得教育新信息，汲取新营养；二是多参与教研活动，从中吸取精髓，摒弃陈旧落后的教学方法，吸取胜利新奇的教学方法；三是在实践教学活动中，要走特色之路，依据自己的同学特点，结合自己教学特点，设计出新奇、富有活力的教学过程。

2.老师要仔细备好课，向45分钟要效率。细心高质量的教案设计要达到以下目的：重点要让同学牢牢掌控，难点要能使同学彻底解决。要真正的减轻同学过重负担，说实话，其关键是课要上得好。一堂苍白毫无生气的课，使同学毫无学习爱好，老师讲得糊里糊涂，同学听得模模糊糊，教学效果可想而知。所以课上得不好，使同学学得劳累吃力，听取家长对“减负”工作的建议和要求，沟通家长，做好家长的宣扬工作。

3.按上级规定课程设置开设的全部课程，严格掌握同学的用书，练习资料、不得擅自增订和购置课外书本和练习提纲，违反批判教育。

4.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、暑假组织同学上课，在家庭或社会办任何形式的补习班、辅导班，加重同学负担。

5.严格执行学校制度，同学在校时间为每天6小时，任何人不得以任何理由任意延长在校时间。

6.课内的作业要在课堂上完成；课外的作业份量要适中，留意突出训练重点。一、二、班级不留家庭作业；三、四、五、班级掌握在45分钟。学校和班主任应负责掌握和调整同学每日的课外作业总量。严禁用增加作业量的方式惩处同学。

7.除规定质量检测外，老师不得组织各类加重同学负担的书面考试，不以分数排名次。学校生学业成果评定实行等级制，登记分为优秀、良好、及格、不及格。

8.优化教学过程，努力提高课堂教学质量和效率，深入开展“有效课堂教学讨论”，把提高质量的重点放在课堂上，充分调动同学的学习积极性，让同学动起来，让课堂活起来，使效果好起来。真正做到“高效轻负”。

9.丰富同学的课外活动。每天保证同学体育熬炼一小时，不许占用同学的课间、节假日等休息时间。在课外活动时间，开放学校的图书室、美术室、音乐室、体育室等，让同学从大量、繁琐、重复的学习劳动中解放出来，参与有利于身心健康的丰富多彩的课外爱好活动，给同学创设施展才华的时间和空间，促使同学生动活泼地进展。总之，学校既要抓好减负工作，让同学轻松活泼健康成长，又要狠抓教育教学质量的提高，促进同学全面、持续、和谐的进展。

## 篇5：教师减负工作计划

### 一、背景介绍

随着我国教育体制改革的不断深入推进，幼儿园教师面临着越来越大的工作压力和负担。教师的工作不仅仅是教学工作，还包括幼儿园管理、家长沟通、课堂准备等方面的工作，且面临着孩子们多样化、个性化需求的挑战。为了减轻幼儿园教师的负担，提高他们的工作效率和教育质量，制定一个减负工作计划是非常必要和重要的。

## 二、目标和目的

1.目标:减轻教师工作负担，提高教师工作效率，保证幼儿园教育质量。

2.目的:通过合理分配教师工作任务、优化教学设计、加强团队合作和持续专业发展，实现幼儿园教师减负的目标。

## 三、具体措施

### 1.优化工作任务分配

将教师的工作任务进行合理分配，根据教师的专业特长和兴趣，让每个教师承担适合自己的任务。避免出现工作重叠和不必要的工作重复，减少教师的工作时间和精力浪费。

### 2.精简教学设计

精简幼儿园教学设计，注重核心内容的教学和重点内容的讲解，减少冗余内容。设置合理的学习目标，提供适当的学习材料和活动，让幼儿能够在相对短的时间内掌握所需知识和技能。

### 3.加强团队合作

建设一个高效的教师团队，通过合理分工和有效沟通，实现协同合作。教师可以相互协助，共同解决问题，分享教学经验和资源，提高工作效率。

### 4.持续专业发展

定期组织教师参加专业培训和学习交流活活动，提供专业发展的机会和平台。倡导教师要进行自主学习，积极参与研究和教学实践，不断提高自己的教育教学水平和专业素养。

### 5.合理利用信息化技术

推广和应用信息化技术，减少教师的手工工作量。利用互联网和移动设备，提供优质教学资源和辅助工具，方便教师备课和教学，提高教师的工作效率。

### 6.家长参与教育

积极引导家长参与幼儿园教育，建立良好的家园合作关系。通过家长会、家访和亲子活动等形式，增强家校沟通与合作，共同关注孩子的成长和发展，减轻教师的工作负担。

## 四、实施步骤



1.制定减负工作计划，并向全体教师进行宣贯，确保所有教师都理解和支持该计划。

2.根据教师的实际情况和特长，进行工作任务的合理分配，并进行跟踪和调整。

3.开展专业培训和学习交流活动中，提高教师的专业素养和教育教学能力。

4.推广和应用信息化技术，在教学过程中利用多媒体、互联网等资源进行教学辅助。

5.加强家校合作，积极引导家长参与幼儿园教育，减轻教师的工作负担。

6.定期评估和总结，根据实际情况对减负工作计划进行调整和完善。

## 五、预期效果

通过实施减负工作计划，预期可以达到以下效果：

1.教师工作负担明显减轻，工作效率和教育质量显著提高。

2.教师团队的凝聚力增强，团队合作意识和能力得到提高。

3.教师的专业素养和教学能力得到提升，更好地满足多样化、个性化需求。

4.家庭教育水平提高，家校合作关系更加紧密，家长参与度和孩子的教育效果得到提升。

综上所述，幼儿园教师减负工作计划的制定和实施对于提高教师的工作效率和教育质量至关重要。只有通过科学合理的管理措施，才能够减轻教师的工作负担，提高其专业素养和专注力，从而为幼儿的健康发展提供更好的教学环境和教育保障。