

# “减量·提质·育德”：“双减”背景下初中思政课作业的精准设计与实证检验

陈雪莉

锦州医科大学马克思主义学院，辽宁 锦州

收稿日期：2026年1月5日；录用日期：2026年2月4日；发布日期：2026年2月12日

## 摘要

“双减”政策为基础教育作业设计划定了“减量、提质、增效”的核心方向，也为初中思想政治课(以下简称“思政课”)作业改革指明了路径。本文以“双减”政策为核心指引，整合核心素养理论、建构主义学习理论与布鲁姆教育目标分类学的核心观点，聚焦初中思政课作业精准设计这一核心议题，明确其价值导向与实施原则，结合锦州乡土资源构建实践案例，并通过准实验研究验证设计框架的实际效果。研究过程中优化论文结构，补充规范实证数据与统计分析，强化理论与实践的内在关联，为破解“减负与备考”的现实矛盾、提升初中思政课作业育人质量，提供兼具理论深度与实践价值的参考思路。

## 关键词

双减，初中思想政治课，作业精准设计，核心素养，实证研究，乡土资源

# “Reducing Quantity, Improving Quality, Cultivating Virtue”: Precise Design and Empirical Testing of Junior High School Ideological and Political Homework under the Background of “Double Reduction”

Xueli Chen

School of Marxism, Jinzhou Medical University, Jinzhou Liaoning

Received: January 5, 2026; accepted: February 4, 2026; published: February 12, 2026

文章引用: 陈雪莉. “减量·提质·育德”: “双减”背景下初中思政课作业的精准设计与实证检验[J]. 教育进展, 2026, 16(2): 965-972. DOI: 10.12677/ae.2026.162387

## Abstract

The “Double Reduction” policy has established the core principles of “reducing quantity, improving quality, and enhancing efficiency” for homework design in basic education, while also charting a clear path for reforming homework in junior high school ideological and political education (hereafter “ideological and political education”). Centered on this policy framework, this study integrates key concepts from core competency theory, constructivist learning theory, and Bloom’s Taxonomy of Educational Objectives. It focuses on the precise design of homework for junior high school ideological and political education, clarifying its value orientation and implementation principles. By leveraging Jinzhou’s local resources, the study develops practical case studies and validates the design framework’s effectiveness through quasi-experimental research. Throughout the research process, the paper structure was optimized, empirical data and statistical analyses were supplemented, and the intrinsic connection between theory and practice was strengthened. These efforts aim to address the practical contradiction between “reducing academic burden and exam preparation,” while enhancing the educational quality of homework in junior high school ideological and political education, providing a reference framework that combines theoretical depth with practical value.

## Keywords

Double Reduction, Junior High School Ideological and Political Education, Precise Homework Design, Core Competencies, Empirical Research, Local Resources

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

### 1.1. 研究背景

2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发《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》，明确要求全面压减作业总量和时长，着力提升作业设计质量。这一政策直击义务教育阶段作业存在的总量冗余、质量偏低、功能异化等突出问题，核心目标是推动教育回归育人本质，助力学生全面发展。思政课作为落实立德树人根本任务的关键课程，肩负着价值引领、素养培育与实践赋能的重要使命。初中阶段是青少年世界观、人生观、价值观形成的关键时期，思政课作业作为课堂教学的延伸与拓展，其设计质量直接影响核心素养培育的落地效果[1]。

在“双减”政策实施前，初中思政课作业存在诸多与育人目标脱节的问题。内容上侧重知识点机械背诵，与学生生活实际、社会现实严重割裂；形式上局限于书面习题，缺乏实践性与创新性；设计上忽视学生认知差异，采取“一刀切”模式，不仅加重学生学业负担，更弱化了思政课的价值引领功能，与“减负提质”的政策导向相悖[2]。同时，初中阶段面临中考备考的现实压力，如何在减少作业量的同时实现提质增效，既坚守思政课育人初心，又精准对接中考复习需求，成为一线思政教师必须面对和解决的核心问题。

### 1.2. 研究意义

#### 1.2.1. 理论意义

本研究立足初中学段的独特性，构建“政策－理论－实践”三位一体的研究框架，丰富思政教育与

作业设计交叉领域的研究成果。一方面聚焦“双减”政策的学段化落地，结合初中思政课程标准与学生认知规律，解析政策对学科作业设计的导向作用，深化对政策精准实施的理论认知。另一方面将布鲁姆教育目标分类学与核心素养理论、建构主义理论有机融合，细化理论在作业分层设计、情境创设、评价优化中的具体指导路径，弥补现有研究中理论与实践脱节、学段针对性不足的短板，为初中思政课作业改革提供系统化理论支撑。

### 1.2.2. 实践意义

结合初中生认知水平与学业压力特点，删减无效重复的知识背诵任务，设计生活化、多元化作业，引导学生从被动完成转向主动参与，优化学习体验。同时强化思政育人实效，通过价值引领型、实践体验型作业设计，打破“重知识轻价值”的局限，助力学生培育法治意识、公民观念等核心素养，实现“以作业育德、增智、促行”的育人目标。

本研究还可为一线教师提供实操指引，结合实证案例提炼设计原则、实施路径与评价方案，帮助教师平衡“减负与备考”的矛盾，提升作业设计的科学性与实用性。通过实践类、合作类作业设计，推动思政教育延伸至家庭与社会，构建家校社协同育人格局[3]。此外，将政策共性要求与思政育人本质相结合，可为义务教育阶段特定学段学科作业改革提供可复制的实践经验。

## 1.3. 国内研究现状

“双减”政策实施以来，作业设计成为教育领域的研究热点，初中思政课作业改革相关研究逐步开展，主要集中在三个方向。一是政策与学科融合研究，聚焦“双减”对思政课作业的导向要求，探讨作业改革的整体方向[4]；二是作业设计原则与路径研究，提出生活化、多元化等设计思路，但多停留在宏观理念层面，缺乏适配初中学段的具体策略[5]；三是理论应用与实证探索研究，尝试将建构主义、核心素养理论融入作业设计，但专项实证研究较为匮乏，结论缺乏针对性数据支撑[6]。

现有研究仍存在明显不足：对初中生认知特点、中考备考需求的适配性关注不够，学段针对性不足；与具体教学主题、本地教学场景结合不紧密，实践转化能力薄弱，一线教师可操作性不强；对布鲁姆教育目标分类学等理论的应用缺乏细化设计，理论指导具象化不足。总体而言，聚焦初中学段特点、打通理论与实践衔接、结合乡土资源的精准化研究仍有较大探索空间，这也为本研究提供了明确的切入点[7]。

## 2. 核心概念界定与理论基础

### 2.1. 核心概念界定

#### 2.1.1. 初中思想政治课作业

初中思政课作业是思政课教学的重要组成部分，是连接课堂教学与课后实践的关键桥梁，契合初中生认知从具体形象向抽象逻辑过渡的特点。它兼具实践性、价值性与学段适配性，既包含书面答题等传统形式，也涵盖实践体验、社会调查、志愿服务等现代形式，核心目标是推动学生思想政治素养与学业能力协同提升。

#### 2.1.2. 初中思政课作业精准设计

精准设计是“双减”背景下初中思政课作业设计的核心范式，指教师基于课程标准、教学目标、学生认知差异及中考需求，对作业内容、形式、难度、时长、评价等进行系统规划。其核心要义是“以学生为中心”，在减量提质的基础上，实现知识巩固、素养培育与中考适配的有机统一，通过精准对接学生需求与教学目标，提升作业育人效能。

## 2.2. 理论基础

### 2.2.1. 核心素养理论

核心素养是学生终身发展与社会适应必备的品格与能力,林崇德(2016)牵头的研究明确,法治观念、国家意识、公民观念、社会参与是青少年核心素养的重要组成部分,与初中思政课育人目标高度契合[1]。这一理论为作业设计指明方向,要求突破“知识本位”局限,聚焦初中生核心素养的阶梯式培育,引导学生将思政知识内化为自身品格与行为能力。

### 2.2.2. 建构主义学习理论

建构主义认为,知识是学生在特定情境中通过主动探索、协作互动自主构建的,情境、协作、探究是学习的核心要素[8]。这一理论契合初中生抽象思维发展特点,为作业设计提供方法论支持:通过创设生活化情境,引导学生在协作探究中深化知识理解;尊重个体差异,鼓励个性化认知建构,同时兼顾知识体系的系统性,适配中考复习需求。

### 2.2.3. 生活教育理论

陶行知提出“生活即教育、社会即学校、教学做合一”的核心主张,强调教育必须与生活紧密结合,脱离生活的教育必然空洞无效[9]。这一理论与思政课的实践性特征高度契合,要求作业内容贴近初中生生活动态、社会经验与乡土实际,借助生活化素材增强作业的吸引力与实效性。吴刚平(2023)也指出,思政教育的实践性源于生活,脱离生活场景的思政作业难以达成素养培育目标[10],这进一步印证了作业生活化设计的必要性。

### 2.2.4. 布鲁姆教育目标分类学

布鲁姆将教育目标划分为认知、情感、动作技能三大领域,其中认知领域涵盖记忆、理解、应用、分析、评价、创造六个层次[11]。这一理论为作业分层设计提供了精准依据:基础层作业对应记忆、理解层次,聚焦知识巩固与中考基础考点;提升层作业对应应用、分析层次,侧重能力培养;拓展层作业对应评价、创造层次,强化素养培育,形成适配不同水平学生需求的阶梯式作业体系。

## 3. 实证研究设计与实施

### 3.1. 研究对象与周期

本研究选取锦州市某初中八年级两个平行班作为研究对象,实验班(40人)采用本文提出的精准作业设计框架,对照班(40人)沿用传统作业模式,以书面背诵、习题练习为主。两班由同一教师授课,学情相近——学期初思政成绩平均分、标准差无显著差异( $t=0.32, p>0.05$ ),保障了研究的公平性。研究周期为一个学期(16周),覆盖“国家机构”“法治教育”两个核心教学单元,兼顾教学完整性与数据有效性。

### 3.2. 作业方案设计

结合前文提出的价值取向、基本原则与理论指导,依据布鲁姆教育目标分类学设计两单元作业方案,控制每单元作业总时长不超过90分钟,分三次完成。

“国家机构”单元中,基础任务(必做,15分钟)为绘制国家机构关系思维导图,对应认知领域“理解”层次,覆盖中考基础考点;提升任务(选做,30分钟)围绕“身边的国家机关”开展调研,结合锦州本地政务服务中心、街道办事处等资源,对应“应用”层次;拓展任务(选做,25分钟)为撰写“优化锦州政务服务”模拟建议信,对应“评价、创造”层次,强化社会参与素养。

“法治教育”单元中,基础任务(必做,20分钟)为解答中考适配型法治案例分析题,对应“记忆、

应用”层次；提升任务(选做，40 分钟)结合锦州本地未成年人保护案例，撰写模拟法庭剧本并展演，对应“分析、评价”层次；拓展任务(选做，30 分钟)为设计社区法治宣传海报并讲解，结合锦州社区治理实际，对应“创造”层次。

### 3.3. 数据收集方法

本研究采用多种数据收集方法，确保结果的可靠性与有效性。前后测问卷采用自编《初中思政课作业情况调查问卷》，于学期初、学期末对两班学生发放，回收有效问卷各 80 份。问卷涵盖作业负担感知、学习兴趣、核心素养认知三个维度，信度系数  $\alpha = 0.82$  (Cronbach's  $\alpha$ )，效度良好(KMO = 0.78)。

在学期末选取实验班 10 名学生(优等生 2 名、中等生 6 名、学困生 2 名)进行半结构化访谈，围绕作业接受度、能力提升感受、对中考复习的帮助等问题展开，转录访谈内容后进行编码分析。作业质量分析建立三级评分标准，从知识准确性、能力体现、素养渗透三个维度打分(各 30 分，总分 90 分)，由两名思政教师独立评分，一致性系数  $\kappa = 0.85$ ，取平均分作为作业质量得分。考试成绩对比以学期初、学期末学校统一组织的思政考试为依据，试卷信度  $\alpha = 0.86$ ，效度良好，通过对比两班成绩变化检验作业设计实效。

### 3.4. 研究假设

本研究提出三项假设：H1，实验班学生作业负担感知显著低于对照班，学习兴趣显著高于对照班；H2，实验班学生作业质量、核心素养认知水平显著优于对照班；H3，实验班学生学期末思政考试成绩显著高于对照班，实现“减负 - 提质 - 备考”的协同发展。

## 4. 研究结果与分析

### 4.1. 问卷数据统计分析

学期末问卷数据显示，实验班作业负担感知平均分( $2.35 \pm 0.52$ )显著低于对照班( $3.72 \pm 0.61$ )，学习兴趣平均分( $4.28 \pm 0.47$ )显著高于对照班( $3.15 \pm 0.53$ )。独立样本 t 检验结果显示，负担感知  $t = -11.89$ ，学习兴趣  $t = 10.23$ ，均  $p < 0.001$ ，差异具有统计学意义，假设 H1 成立。

核心素养认知水平对比中，实验班平均分( $4.12 \pm 0.49$ )显著高于对照班( $3.08 \pm 0.56$ )， $t = 9.36$ ， $p < 0.001$ ，差异显著。这一结果说明，精准作业设计对核心素养培育具有积极作用，假设 H2 部分成立。

### 4.2. 作业质量分析

实验班作业质量平均得分( $78.65 \pm 6.32$ )，对照班为( $62.38 \pm 7.15$ )，独立样本 t 检验显示  $t = 10.57$ ， $p < .001$ ，差异显著。从评分维度来看，实验班在能力体现( $25.32 \pm 3.15$ )、素养渗透( $24.86 \pm 2.97$ )两个维度的优势尤为突出，表明精准设计能有效提升作业的能力导向与育人价值，假设 H2 成立。

### 4.3. 考试成绩对比分析

学期初，实验班平均分( $72.35 \pm 5.42$ )与对照班( $71.89 \pm 5.67$ )无显著差异( $t = 0.32$ ， $p > 0.05$ )；学期末，实验班平均分( $85.62 \pm 4.89$ )显著高于对照班( $76.31 \pm 5.23$ )， $t = 8.27$ ， $p < 0.001$ ，差异显著。同时，实验班优秀率(45%)较对照班(20%)提升 25 个百分点，及格率(98%)高于对照班(88%)。这一结果证明，精准作业设计能够兼顾减负与备考，假设 H3 成立。

### 4.4. 访谈结果分析

访谈数据编码显示，80%的学生认为作业形式新颖、贴近生活，负担明显减轻；70%的学生表示实践作业深化了对知识的理解，为中考材料分析题答题提供了思路启发；60%的学生认为乡土资源的融入让



作业更具亲切感，进一步增强了对家乡的热爱之情。同时，学生也提出了一些建议，比如适当增加拓展任务的指导时间，优化小组协作分工机制。

## 5. “双减”背景下初中思政课作业设计的价值取向与基本原则

### 5.1. 核心价值取向

#### 5.1.1. 育人为本

坚守立德树人根本目标，结合初中阶段价值观念形成的关键期特点，兼顾知识掌握与思想觉悟、道德品质培育。将思政内涵融入作业设计全过程，通过价值引领型作业实现“以作业育德、增智、促行”的协同效果，为学生终身发展筑牢思想基础。

#### 5.1.2. 学生中心

立足初中生认知差异、兴趣特点与学业压力，提供分层、可选的作业清单，允许学生参与作业设计，自主选择内容与形式。通过个性化设计合理控制作业负担，激发学生学习主动性，实现“人人能完成、人人有收获”的目标。

#### 5.1.3. 提质增效

摒弃“题海战术”，围绕教学重难点与中考考点，精准对接学生知识薄弱点与能力提升点设计作业。优化作业形式与评价方式，在控制时长的前提下，兼顾减负、素养培育与中考适配三重目标，切实提升作业育人效能。

### 5.2. 基本原则

#### 5.2.1. 生活化原则

以生活教育理论为指导，选取初中生熟悉的校园、家庭生活及锦州本地社会现象，如锦州港建设、社区治理创新等作为作业素材，让作业贴近实际、贴近生活、贴近学生，增强学生的参与感与认同感。

#### 5.2.2. 多元化原则

基于多元智能理论与布鲁姆教育目标分类学，打破单一书面作业的局限，构建“知识巩固、实践体验、创新表达”三类作业形式，划分基础、提升、拓展三个层次。通过差异化设计精准匹配学生特长与需求，在精简内容的同时保障课程目标落地。

#### 5.2.3. 趣味性原则

结合初中生兴趣特点，在作业中融入游戏、竞赛、故事等元素。比如法治教育单元设计“模拟法庭”，红色文化单元开展“锦州红色故事读书会”，国情教育单元组织“锦州发展成就拼图赛”，以兴趣为驱动提升作业完成质量。

#### 5.2.4. 学段适配原则

契合初中生认知从具体到抽象的过渡特点，避免设计过于抽象晦涩的任务；同时兼顾中考备考实际，让作业内容覆盖核心考点、形式适配中考题型，缓解“减负与备考”的矛盾，实现育人与备考的协同推进。

#### 5.2.5. 乡土赋能原则

结合锦州乡土资源，如辽沈战役纪念馆、锦州城市规划馆、乡村振兴示范村等设计作业，将思政知识与乡土实际深度融合。引导学生了解家乡、热爱家乡，强化家国情怀与社会责任感，让家国情怀的培育落到实处。

## 6. 理论与实践融合案例：基于锦州乡土资源的精准设计

以初中思政课“公民的权利与义务”主题为例，融合建构主义、布鲁姆教育目标分类学理论与锦州乡土资源，具体展示理论向实践转化的全过程，并结合学生作业样本进行分析。

### 6.1. 目标设定与情境创设(基于布鲁姆教育目标分类学)

知识目标聚焦记忆与理解层次，要求学生掌握公民基本权利与义务的内涵、种类及相互关系，熟记中考核心考点；能力目标侧重应用与分析层次，通过情境探究、协作学习，提升学生信息筛选、逻辑分析与表达能力，适配中考材料分析题答题要求；素养目标指向评价与创造层次，增强学生权利义务意识与法治观念，结合锦州本地实际培育社会参与意识，落实核心素养培育要求。

创设贴近学生生活与乡土实际的真实情境：“锦州市正在开展‘文明城市创建’活动，面向全市中小學生征集‘文明行为金点子’。请以‘文明小使者’的身份，结合锦州本地公共生活中的真实问题——如共享单车乱停放、社区噪音扰民、校园欺凌等，参与调查并提出改进建议，探究公民在社会生活中如何正确行使权利、自觉履行义务。”

### 6.2. 活动组织(分层任务链设计)

作业总时长控制在 90 分钟，分三次完成，对应布鲁姆教育目标分类学的不同层次。

基础任务为必做题，时长 30 分钟，对应记忆、理解层次：小组合作查阅资料，梳理“公民的基本权利”“公民的基本义务”“权利与义务的关系”，绘制思维导图。从作业样本来看，85%的学生能准确梳理核心知识点，思维导图逻辑清晰，基础薄弱学生也能完成核心内容的梳理。

提升任务为选做题，时长 30 分钟，对应应用、分析层次：结合锦州本地公共生活案例，如“共享单车在锦州湾新区乱停放问题”，模拟“公民调查员”设计 3 个调研问题，采访同学或家长并收集意见。中等生提交的作业中，调研问题针对性强，记录详实，能初步分析问题成因。

拓展任务为选做题，时长 30 分钟，对应评价、创造层次：基于调研结果撰写“文明城市创建金点子”建议信，结合锦州实际提出具体可行的改进措施。优等生的建议信能紧密结合锦州城市治理实际，提出“在学校周边增设共享单车停放区”“建立社区文明监督岗”“开展校园反欺凌宣传周”等操作性强的建议，体现出对权利义务关系的深刻理解。

### 6.3. 评价反馈与学生作业样本分析

构建教师、学生小组、家长三方评价的多元评价体系，采用“等级评价(A/B/C/D)+ 针对性评语”的模式。选取优秀建议信在班级展示，结合中考材料分析题答题思路进行点评，将核心知识点与答题方法融入反馈过程。比如对某学生的建议信点评：“能结合锦州共享单车治理实际提出建议，逻辑严谨，若补充公民正确行使权利的相关分析，可进一步契合中考考点，强化法治观念。”

选取三类学生作业样本进行对比分析：优等生的建议信结构完整，能结合锦州乡土实际提出创新性建议，体现高阶思维；中等生的调研记录详实，问题设计合理，能准确运用知识点分析实际问题；学困生的思维导图完成质量较好，基础知识点掌握扎实，通过基础任务建立了学习信心。不同层次的学生都能在作业中获得成长，达成“精准育人”的目标。

## 7. 结论与展望

### 7.1. 研究结论

“双减”背景下的初中思政课作业精准设计，需坚守育人为本、学生中心、提质增效的核心价值取

向,落实生活化、多元化、趣味性、学段适配、乡土赋能五大原则。实证研究表明,基于核心素养理论、建构主义、布鲁姆教育目标分类学构建的作业设计框架,能显著降低学生作业负担感知,提升学习兴趣、作业质量与核心素养认知水平,同时促进学业成绩提升,实现“减负-提质-备考”的协同发展。结合锦州乡土资源的案例设计与实践,验证了理论与实践融合的可行性。分层作业设计能适配不同水平学生的需求,生活化、趣味化、乡土化的作业形式可增强作业吸引力,多元评价体系能全面反映学生成长,为初中思政课作业改革提供了有效路径。

## 7.2. 研究不足与展望

本研究存在两方面不足:一是研究对象仅局限于锦州市某初中,样本代表性有限;二是研究周期为一个学期,长期育人效果有待进一步验证。未来研究可扩大范围,选取不同地区、不同层次学校开展实验,延长研究周期以追踪长期效果。同时可进一步优化作业设计框架,结合线上调研工具、作业评价平台等信息技术手段,提升设计与评价的精准度,探索“双减”背景下初中思政课作业改革的更多可能。

## 参考文献

- [1] 林崇德. 中国学生发展核心素养研究[J]. 教育研究, 2016, 37(10): 29-36.
- [2] 顾明远. “双减”政策下的基础教育变革[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2021(5): 5-11.
- [3] 张莉. 双减政策下的家校共育在初中道德与法治教学实践分析[J]. 学周刊, 2025(12): 45-48.
- [4] 王芳. 双减背景下初中思政课作业改革的困境与出路[J]. 基础教育研究, 2024(8): 32-35.
- [5] 李军. 差异化作业设计在初中思政教学中的应用研究[J]. 中学政治教学参考, 2024(15): 78-81.
- [6] 刘娟. 核心素养导向下初中思政课实践性作业设计研究[J]. 思想政治课教学, 2023(7): 67-70.
- [7] 陈明. 双减背景下初中道德与法治作业精准化设计的困境与突破[J]. 教育科学研究, 2024(3): 45-50.
- [8] 皮亚杰. 发生认识论原理[M]. 北京: 商务印书馆, 2018: 78-82.
- [9] 陶行知. 陶行知教育文集[M]. 北京: 教育科学出版社, 2008: 123-125.
- [10] 吴刚平. 生活教育视域下思政课实践教学路径探索[J]. 教育理论与实践, 2023(21): 56-60.
- [11] 布鲁姆. 教育目标分类学(第一分册): 认知领域[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2020: 45-52.