

# “双减”背景下初中英语作业设计与优化路径探讨

尹姝雅, 张慧芳

黄冈师范学院外国语学院, 湖北 黄冈

收稿日期: 2026年6月3日; 录用日期: 2026年7月3日; 发布日期: 2026年7月9日

## 摘要

“双减”政策的落地实施, 为新时代初中英语作业体系重构与优化革新指明了方向, 也对英语学科作业设计提出了全新的实践要求。本文系统剖析现阶段初中英语作业设计普遍存在的作业总量冗余、类型结构失衡、内容脱离实际、评价模式固化单一等现实困境。在此基础上依托布鲁姆教育目标分类理论确立趣味化、实践化、层次化与综合化四大设计原则, 进一步从情境创设与项目式作业构建、差异化分层作业设置、学科跨界融合等维度, 探究初中英语作业设计科学化优化实施路径, 以期切实达成英语作业减负提质的育人目标, 助推学生英语学科核心素养全方位培育与长效发展。

## 关键词

双减, 初中英语, 作业设计, 优化路径

# Exploring the Design and Optimization Paths of Junior High School English Homework under the “Double Reduction” Policy

Shuya Yin, Huifang Zhang

School of Foreign Languages, Huanggang Normal University, Huanggang Hubei

Received: June 3, 2026; accepted: July 3, 2026; published: July 9, 2026

## Abstract

The implementation of the “double reduction” policy has pointed out the direction for the

reconstruction and optimization of the junior high school English homework system in the new era, and also put forward new practical requirements for English subject homework design. This paper systematically analyzes the current dilemmas commonly existing in junior high school English homework design at the present stage, such as redundant total amount of homework, imbalanced type-structure, content divorced from reality, and a rigid and single evaluation model. On this basis, four design principles of interestingness, practicality, stratification and comprehensiveness are established. Furthermore, from the dimensions of situation creation and project-based homework construction, differentiated hierarchical homework setting, and cross-disciplinary integration, this paper explores the scientific and optimized implementation path of junior high school English homework design, with the aim of effectively achieving the educational goal of reducing the burden and improving the quality of English homework, and promoting the all-round cultivation and long-term development of students' core English literacy.

## Keywords

Double Reduction Policy, Junior High School English, Homework Design, Optimization Paths

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

近年来, 由于学生学业负担过重问题越来越明显, 在此背景下“双减”政策正式出台, 其核心目的在于减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担, 推动教育回归育人的本质[1]。作业是课堂的延伸, 但在初中英语教学领域, 传统作业模式偏重于知识的记忆, 不重视对学生能力的培养。同时作业内容的形式上过于单一, 缺乏分层设计。“双减”政策明确提出, 中小学教师 to 提升作业设计质量, 充分发挥作业多元育人的价值。教师只有依据“双减”要求持续强化自身在作业设计领域的专业素养和专业能力, 才能打造出符合学生实际发展水平和真实需求的高质量作业, 进而切实促进学生的健康可持续发展[2]。传统作业设计明显与“双减”政策理念相悖, 无形中增加了基础比较薄弱学生的压力, 也无法挖掘学有余力学生的潜力。因此, 为响应“双减”政策的要求, 英语作业设计必须要改变, 既要能够体现减负又要能够体现提质。教师要紧扣“双减”政策与课标的核心要求, 持续优化和完善英语作业设计的各个环节, 深度挖掘作业在多元维度的教育功能, 以此推动初中英语作业朝着“精而优、少而精”的方向发展, 达成质量与数量的有机统一与动态平衡[2], 有效地落实“双减”政策要求, 促进学生的英语综合素养和思维品质的提升。

## 2. “双减”背景下初中英语作业设计的问题

双减背景下初中英语作业设计的四个问题主要在于作业量方面、作业类型方面、作业内容方面以及作业的评价方式上。教师要做到让作业真正回归育人的本质, 成为学生语言能力发展和核心素养提升的有力支撑。

### 2.1. 作业总量冗余

虽然“双减”政策明确规定义务教育阶段学生的作业时长限制, 但在实际教学实践中, 仍有部分教师为追求应试成绩, 未能从根本上转变“多练多背”的传统观念, 存在超量布置书面作业的现象[3]。教师们习惯地认为只要通过大量的重复性机械性的练习, 学生的学习成绩就能提高。因此学生往往在抄单

词、背课文和做练习题中投入大量的时间和精力,从而忽视了教育的本质目标和学生身心的健康发展。这不仅加重学生的学业负担,更严重占用学生用于自主学习和个性化发展的时间与精力,限制了学生的独立思考使学生产生厌学情绪。与“双减”政策所倡导的减负增效目标存在明显落差。

## 2.2. 作业类型结构失衡

当前初中英语作业仍以书面练习、背诵记忆等传统的知识巩固类作业为主导,这种单一的作业设计忽视了知识的多元化和多样性,也忽视了知识的学习过程是复杂性的,将学习简化为简单的重复性劳动[4]。过度的抄写作业使学生被动地接受知识的输入,忽视学生的独特性和差异性,不利于激发学生的创造性思维和批判性思考。而真正能够激发学生思维创新的实践性作业却十分稀少。例如英语诗歌表演、英文手抄报制作、英语口语角活动等形式的实践性作业在实际教学中少见,导致学生在语言学习过程中缺乏真实的语言交际情境和实践机会,难以真正达成英语核心素养的培养目标。现代教育强调以学生为中心,英语作业设计要能够体现促进学生核心素养和综合能力的发展,不能只是简单的读写背作业。

## 2.3. 作业内容脱离实际

作业是学生掌握和巩固知识的关键环节,也是锻炼学生问题分析与解决能力,促进知识迁移的重要载体。当前部分教师布置的作业,与课堂单元主题及教学情境关联度较低,学生难以借此机会建构系统的知识体系。同时学生所要完成的作业与真实的实际运用当中存在明显鸿沟,作业内容离学生的真实生活较远,缺少实际的语用环境,导致学生难以在实践中内化所学知识,也限制了学生分析问题、解决问题的能力[5]。当作业仅以成绩为导向,而非以解决有意义的真实问题为导向时,学生就会缺乏探索真实世界问题的主动性和内在驱动力。

## 2.4. 作业评价方式单一

作业评价是教师依据一定的评价标准,对学生所完成的作业进行批改和反馈。目的是了解学生的学习情况和学习进度,它是教学过程中不可或缺的环节,既是对学生学习成果的检验,也是促进学生学习的重要途径。当前作业评价主要是以教师评价为主,教师评价只重视结果性评价,评价维度仅局限于答案的正确或者错误,评价结果也多以分数或等级形式呈现出来,对学生来说他们也只关注教师所评定的等级或分数。这种评价模式忽视了学生在完成作业过程中展示出的创新性思维,缺乏对学生个体差异化的重视和针对性的反馈指导。同时,评价主体过于单一,缺少多元化的评价方式,无法全面反馈学生真实的学习状况,也不利于培养学生自我反思意识和自主学习能力。因此,教师应当转向多元化的评价方式,促进学生过程性评价和结果性评价的有机结合[6]。

## 3. “双减”背景下初中英语作业设计的优化原则

初中英语作业的设计需要秉持趣味性、实践性、层次性和综合性的准则,促进现代教育从知识传授向能力培养的转变,实现减负与提质的双赢。

### 3.1. 趣味性原则

作业设计要遵循趣味性原则,即作业内容既要丰富多彩,又要激发学生学习的兴趣和主动参与的热情。同时作业内容的安排也要契合学生的内在需要[7]。常言道,兴趣是最好的老师,学生若对学习内容感兴趣,便更容易全心投入,因此,应当在作业中增加更多富有乐趣的元素。不同的学生的兴趣和需要是不同的,应当根据学生的年龄特点和兴趣爱好设计富有创意的作业形式,使作业内容变得更“有趣”激发学生的主动性,满足学生的好奇心,使他们乐于完成作业,提高学习效果[8]。例如,在七年级下册

Unit 8 Once upon a Time Section A 2a 部分中学习了 *The Emperor's New Clothes* 两个骗子谎称能编织出只有聪明人才能看到的衣服, 爱慕虚荣的皇帝和大臣们都假装能看见, 皇帝穿着“新衣”游行, 最后被一个孩子戳破真相。这个故事本身就非常具有趣味性, 教师在遵循趣味性的原则下可以设计一个趣味故事编写活动, 让学生想象一下皇帝回去以后会如何惩罚两个骗子呢? 用英文写出一个续写。或者是让学生自由分组(4~5人), 分别扮演皇帝、骗子、大臣、小孩和旁白等角色, 把对话内容改编为话剧。在 *Second B 1b The Ugly Duckling* 教师可以请同学们绘画出丑小鸭变白天鹅的故事下节课请同学叙述一下自己画的故事。

### 3.2. 实践性原则

作业设计要遵循实践性原则, 即作业内容的设计要贴近学生真实的实际生活场景, 能够让学生在真实场景中学以致用, 注重培养学生的实践运用能力。因为学习的最终目的是应用于实践, 只有学生亲身实践, 才能真正深刻领悟并运用知识, 所以要重视知识的实用性。教师要根据学生的认知发展水平设计出非常具有实践意义的作业, 培养学生的实践能力, 提高学生解决实际问题的能力, 促进他们知识的内化和运用[4]。例如, 在七年级上册 *Starter Unit 1 Hello!* 要求学生掌握打招呼和自我介绍, 教师可以遵循实践性的原则, 要求学生课下找两位同学用英文介绍一下自己。让学生能在真实的生活场景中运用英文的打招呼和自我介绍。

### 3.3. 层次性原则

作业设计要遵循层次性原则, 即作业内容要由易到难, 由浅入深, 层层递进。每个学生都是独特的, 他们在学习习惯和学习方法上都是不一样的[9], 因此, 教学内容和作业设计上要充分体现层次性, 使不同程度的学生都能在各自己的“最近发展区”获得有效的提升。根据霍华德·加德纳的多元智能理论, 人的智力并非单一的维度, 而是由语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能等多种智力类型。不同的学生所擅长的智力类型也是不同的, 所以学生的学习特点也是不同的[7]。教师在设计作业内容时要考虑到学生的实际情况和智力类型设计多层次和多类型的作业, 满足不同学生的作业需求, 使他们独立自主地完成作业, 达成预期的作业效果。例如, 在七年级上册 *Starter Unit 2 Keep Tidy* 教师可以根据层次性原则设计三类作业。基础一般的学生要求认读并抄写核心单词和句型; 中等生要求完成一篇对话填空和能够拼写出 3~5 个物品单词; 优生要求用英语向家人介绍身边物品。

### 3.4. 综合性原则

作业设计要遵循综合性原则, 即将多学科知识融入作业内容设计中, 培养学生综合的思维能力和创新精神。更重要的是促进学生形成正确的价值取向和良好的道德修养[6]。现代社会需要复合型人才, 要求学生要具备跨学科的综合能力。教师要重视知识的整合性和重组性, 学会根据学生的认知发展规律设计跨学科的综合性作业, 培养学生的综合思维能力, 提高学生的创新能力和综合素质, 为学生的未来发展奠定基础。例如, 八年级上册 *Unit 4 Amazing Plants and Animals* 英语和自然的结合, 教师可以利用综合性原则, 要求学生制作“保护动植物, 我们在行动”的英语宣传作业, 将语言学习与学生的社会责任意识联系起来, 提高学生的综合素养。

## 4. “双减”背景下初中英语作业设计的具体优化路径

优质的作业设计能真正实现减负增效, 激发学生学习的内驱力。这种设计不仅能提高教师的教学质量和学生的学习效率还能培养学生的自主学习能力。促进初中英语作业设计的具体路径包括以下三个方面。

#### 4.1. 增加情境化与项目式作业, 提升学生语言应用能力

英语的教学当中, 教师能把英语语言的学习内容和真实的生活场景紧密地结合起来, 通过设计具有趣味化的情境创设和具备实践性的项目作业, 营造轻松愉快的学习氛围, 促使学生主动地去使用和表达英语[10]。在英语的教学过程中, 不能只局限于语法和词汇的机械记忆上, 要激发学生的语言运用意识与实际交际能力。检验教学效果的核心标准, 在于学生能否在真实的生活场景中, 大方自信地用英语完成有效的沟通和交流; 而传统课堂里那些枯燥重复的练习方式, 往往难以激发学生学习和使用英语的热情, 也会让学生出现“学而不用”的情况, 就是即便已经掌握了相关的语言理论知识, 但无法在真实的交际场景中灵活输出。因此, 教师需要去精心地设计出, 兼具趣味性和实践性的各类作业活动, 为学生构建鲜活生动的语言实践平台, 使学生在真实的语言环境中能够灵活使用英语, 做到学以致用。

例如, 在人教版英语七年级上册 Unit 5 Fun Clubs 这一单元的学习里, 教师能去设计出“社团招新”这样的情境类作业, 让学生以分组的形式分别扮演社团团长、招新大使、面试官等不同的角色, 在模拟出来的社团招新环境当中完成 Fun Club 的对话的练习, 制作出样式精美英文招新海报, 完成情景化的英文面试模拟, 还能去展示丰富的成果汇报; 在人教版英语七年级上册 Unit 3 My School 这一单元的学习中, 还能去开展“绿色校园守护者”这类项目式的作业, 让学生以小组为单位, 深入地调查校园里存在的各类环境问题, 制作出图文并茂的英文环保宣传海报, 撰写内容生动的环保倡议书, 再通过英文演讲、情景剧表演等多种不同的形式, 把学习与实践的成果完整地展示出来。这些趣味性强、实践性高的作业设计, 可以充分调动起学生的学习积极性和参与度, 让学生在轻松愉快的氛围里, 自然地去运用已经学到的知识, 不仅能提高语言的的实际应用能力, 还能培养学生的团队协作精神、创新思维和跨文化交际意识, 真正实现寓教于乐、学以致用教学目标。

#### 4.2. 设计分层作业, 满足不同学生的学习需求

英语教师要因材施教, 使所有学生都能充分发挥自身的能力和價值。由于学生能力和水平是不同, 所以存在一定的学习差异, 再加上不同学生有不同的学习方法和学习态度, 教师若想让学生能够通过作业提升个人能力, 就需要采取分层作业设计, 这样才能让不同学生都能通过作业练习来提高综合实力[11]。教师可根据学生的英语基础、学习能力与发展水平, 将作业分为基础型、提升型、挑战型三个层次。基础型作业侧重单词、句型等基础知识巩固, 保证每位学生都能完成; 提升型作业注重知识的综合运用, 培养学生的表达能力; 挑战型作业面向学有余力的学生, 侧重思维拓展, 让不同层次的学生都能在原有水平上获得提升。

例如, 在人教版英语七年级上册 Unit 4 My Favourite Subject 教师根据学生的英语基础, 将作业设计为基础型、提升型和挑战型三个层次:

① 基础型作业侧重核心词汇与句型巩固, 要求学生整理并抄写本单元学科类词汇(如 English, Math, PE, Music)和核心问答句型 What's your favourite subject? Why do you like it? Because it's..., 并完成课本配套的句型仿写练习, 夯实语言基础。

② 提升型作业注重知识的综合运用, 要求学生结合自身真实情况, 用 3~5 句英文介绍自己最喜欢的学科及理由, 并与同伴进行问答对话练习, 锻炼口语表达与语言组织能力。

③ 挑战型作业面向学有余力的学生, 侧重思维拓展, 要求学生小组合作制作一份英文“学科推荐海报”, 并准备 1 分钟英文演讲向“新同学”推荐自己喜欢的学科, 同时回应同伴的提问, 在真实情境中综合运用语言, 培养表达与合作能力。

这样不同层次的学生都能在原有水平上获得提升, 真正实现寓教于乐、学以致用的教学目标。

### 4.3. 融入跨学科元素, 扩展学生学习维度

英语教师应打破学科壁垒, 将英语学习与其他学科知识有机融合, 实现知识的迁移。现代社会需要具备综合素养的人才, 单一学科的学习已不能满足学生全面发展的需求。英语作为一门工具性学科, 与其他学科有着密切的联系, 通过跨学科作业设计可以帮助学生建立知识间的联系, 培养他们的综合思维能力。

例如, 人教版英语九年级全册 Unit 6, 在单元大主题 *When was it invented?* 中教师可以设计“英语 + 科学”的作业, 让学生用英语撰写简单的科学实验报告; 人教版英语九年级全册 Unit 9, 在单元大主题 *I like music that I can dance to* 的引领下开展“英语 + 历史”的作业, 让学生查阅英文资料, 了解世界历史事件和历史人物; 或者人教版英语八年级下册 Unit 2, 在单元大主题 *I'll help to clean up the city parks* 的引领下设计“英语 + 数学”的作业, 让学生用英语解释数学概念和解决数学问题。这些跨学科作业不仅能够帮助学生巩固英语知识, 还能够促进他们对其他学科的理解, 培养他们的学科融合意识和创新思维能力, 为学生的终身学习奠定基础。

## 5. 新型英语作业落地实施的现实困境以及针对性可落地优化对策

### 5.1. 现实困境

1. 教师层面: 新型作业设计使教师备课设计耗时增加, 日常的教学负担增重。同时初中英语教师普遍承担多个教学任务, 有限的备课时间无法支撑常态化高质量新型作业开发, 高强度备课导致一线教师主观抵触创新作业落地。

2. 评价层面: 现阶段学校缺少统一的作业评价标准, 多数教师仅凭自己的主观印象打分, 导致过程性评价流于形式, 无法精准衡量学生语言素养的成长, 难以实现教 - 学 - 评闭环落地。

3. 应试层面: 多数家长受到固有应试思维的影响, 更偏好于提分快的传统作业, 质疑新型作业浪费学生学习时间, 频繁向学校、教师提出作业回归习题训练的要求, 从家校两端制约创新作业常态化推进。

4. 资源与学情层面: 大班环境下教师难以兼顾不同层级学生作业的答疑与辅导, 分层作业容易出现“分层流于形式、任务一刀切”的问题。

### 5.2. 针对性可落地优化对策

1. 构建年级备课共同体, 搭建校本作业资源库, 缓解教师备课压力。以初中英语备课组为单位, 实行年级集体分工备课制度, 同时学校将优质作业研发纳入教研工作量中, 折算绩效考核, 激励教师主动参与资源共建。

2. 研制三维一体化形成性评价量表, 细化可量化评分细则。围绕学生自评、同伴互评、教师终评三个维度, 解决开放性作业无据可评、主观打分的弊端。

3. 作业内嵌中考考点, 实现素养培育与应试备考双向融合。在项目式、分层作业设计中锚定中考考纲, 把中考高频词汇、语法考点、写作句式、阅读题型隐性嵌入任务链条。

4. 依托学情动态分层, 借助小组互助降低大班额实施难度, 给不同梯度的小组设计不同的任务。

## 6. 结论

综上所述, 本研究构建的情境化、项目化、分层化与多元化初中英语作业设计实施路径, 契合初中生英语认知发展特点与英语学科核心素养培育导向, 能够有效突破传统英语作业体量配置失衡、题型结构失调、作业内容脱离真实语用情境、评价机制僵化等现实教学困境。该实施路径在切实舒缓学生学业负担的基础上, 充分唤醒学生英语学习内驱力, 培育其自主探究与深度学习能力, 助力作业回归知识夯

实、能力进阶、思维发展与潜能开发的本位育人价值。与此同时, 优质化、科学化的英语作业设计是新时期落实“双减”政策的重要实践载体, 通过统筹优化作业体量、革新作业实施形态, 可有效达成学业减负与教学提质双向协同发展, 助力学生英语综合素养全方位提升, 为新时期初中英语课堂教学提质增效与教育高质量发展提供可行的参考路径。

## 参考文献

- [1] 黄金强. “双减”背景下小学生家长焦虑情绪剖析及学校纾解策略研究[J]. 中国教育学刊, 2025(S2): 50-52.
- [2] 杜卿, 吴立宝. 贯彻“双减”精神的初中英语写作作业设计问题研究[J]. 教学与管理, 2024(27): 93-97.
- [3] 唐晓玲, 梅涵, 唐诗玲雅, 等. 义务教育阶段学生作业减负政策的实施效果与实践优化[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2024, 50(6): 240-251.
- [4] 吴宏力, 于洁. “双减”背景下优化小学英语作业设计研究[J]. 中国教育学刊, 2023(S1): 140-141+147.
- [5] 秦一丹, 李晨, 景月坤. “双减”背景下高中英语单元整体作业设计探究[J]. 中国教育学刊, 2023(S2): 101-103.
- [6] 缪海飞. “双减”背景下初中道德与法治作业设计路径探究[J]. 教学与管理, 2024(7): 45-48.
- [7] 毛齐明. “双减”背景下学生的非书面作业: 功能、取向与类型[J]. 中国教育学刊, 2023(12): 81-85.
- [8] 李娟. 英语听说在线作业设计的原则[J]. 教学与管理, 2020(14): 58-60.
- [9] 王月芬. 高质量学校作业体系建构的价值与策略[J]. 中小学管理, 2021(10): 9-13.
- [10] 何晶, 王萍. “双减”政策背景下高质量作业设计的理念遵循与路径[J]. 教育理论与实践, 2025, 45(2): 8-12.
- [11] 戴成, 袁霞. “双减”背景下学校作业改革的系统化路径探索与实践[J]. 中国教育学刊, 2025(S2): 180-182.