

# “双减”背景下初中历史高效课堂构建策略

孙小雅

鲁东大学人文学院, 山东 烟台

收稿日期: 2026年4月7日; 录用日期: 2026年5月29日; 发布日期: 2026年6月9日

## 摘要

“双减”政策对初中义务教育阶段提出减负提质、聚焦课堂主阵地、落实核心素养育人的核心要求, 开展初中历史高效课堂构建研究, 既可破解传统历史课堂教学痛点、助推政策落地实施, 也能夯实历史学科立德树人根基, 兼具现实实践价值与学科育人意义。文章立足初中历史教学现状, 构建高效课堂实施路径, 助力初中历史课堂实现减负提质。

## 关键词

双减政策, 初中历史, 高效课堂

# Strategies for Constructing Efficient Junior High School History Classes under the “Double Reduction” Policy

Xiaoya Sun

School of Humanities, Ludong University, Yantai Shandong

Received: April 7, 2026; accepted: May 29, 2026; published: June 9, 2026

## Abstract

The “Double Reduction” policy sets core requirements for the compulsory education stage of junior high schools, namely reducing academic burden while improving teaching quality, focusing on classroom teaching as the main front, and implementing the cultivation of core competencies. Research on constructing efficient history classrooms in junior high schools can not only address pain points in traditional history teaching and promote the implementation of the policy, but also consolidate the foundation of fostering virtue through education in the history discipline, with both practical value and educational significance. Based on the current situation of junior high school history teaching, this paper constructs an implementation path for efficient classrooms, helping junior high school history classes achieve the goal of reducing burden and improving quality.

文章引用: 孙小雅. “双减”背景下初中历史高效课堂构建策略[J]. 创新教育研究, 2026, 14(6): 11-16.

DOI: 10.12677/ces.2026.146396

## Keywords

### Double Reduction Policy, Junior High School History, Efficient Classroom

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

2021年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》,提出有效减轻义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担(以下简称“双减”)[1]。近年来,义务教育阶段学生过重的作业负担与校外培训负担日益凸显,这种现象违背了教育规律,并且挤占学生全面发展空间。在《义务教育历史课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准》)的指引下,培养学生素养是初中历史教学的重要任务[2]。初中历史作为义务教育阶段的基础人文学科,绝非单纯的知识记忆课程,而是在教学中落实立德树人根本任务、采用相应的教学方式培育学生唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀等核心素养。从根本上说,中学历史学科的课程目标是要让学生通过历史学习认识生存现状,不是为了学习历史专业知识而是为了提高生存智慧,不是为了了解过去而是为了开拓未来[3]。

立足“双减”政策要求审视当前初中历史课堂教学,不难发现二者存在诸多矛盾:部分课堂仍沿用灌输式教学模式,并且存在教学过程流程化、教学内容碎片化的问题。这导致学生被动接受知识,课堂参与度与实效性偏低;部分教师过度使用机械抄写、重复刷题的方式帮助学生巩固知识;作业设计缺乏针对性与层次性,变相加重了学生课业负担;还有课堂评价唯分数论,忽视学生素养发展与过程表现,难以契合减负提质的教育导向。这些问题不仅制约历史学科育人价值的发挥,更阻碍“双减”政策在历史教学领域的落地见效。基于此,本文旨在探究“双减”背景下的初中历史高效课堂构建策略,以此提高课堂效率、助力学生减负、促进学生全方面发展。

## 2. “双减”下初中历史课堂教学现存问题及归因分析

### 2.1. 现存问题

朱强认为:“‘高效课堂’是与传统课堂相对而言的一个概念即效率最大化、效益最大化的课堂。”[4]“双减”背景下的初中历史课堂教学存在如下问题:一是教学模式固化,课堂以教师单向讲授为主,学生被动接受知识,课堂参与度与实效性偏低;二是教学内容繁杂,教师在教学过程中重难点不突出,因而学生在学习过程中不能在脑海中形成清晰的知识网络,加重了学生学习负担;三是作业设计低效,布置机械抄写类作业偏多,不利于培养学生的创新性思维和举一反三的能力;四是评价方式单一,过度重视成绩,忽视过程性表现与素养培育,无法激发学生学习的动力。这些问题制约了历史育人价值落地,也阻碍“双减”政策纵深推进。

### 2.2. 问题归因

#### 2.2.1. 教师教学理念滞后,未及时适配“双减”育人要求

郑林:认为历史教学的本质是一种特殊的认识活动,是学生在教师的指导下进行的有目的的学习活动[5]。部分历史教师依旧固守传统应试教育思维,未能深刻领会“双减”政策的核心内涵,依旧把分数

提升当作教学核心目标。教学思维固化保守，不愿主动革新教学模式，忽视学生的主体地位，难以贴合减负增效的育人导向。长期受应试教学影响，教师对素养型教学的接纳度不足，教学观念更新迟缓，无法适配新时代历史教学要求。

### 2.2.2. 备课缺乏精准性，对学情、教材研读不够深入

备课是教师教学中的重要一环，是上好一堂课的前提。但不少教师的备课流于形式，例如单纯照搬现成教案，没有结合初中生的认知水平、学习基础开展针对性学情分析等等。对历史教材研读较浅，只梳理基础知识点，没能深挖教材背后的育人价值和逻辑脉络。这些问题导致教师的备课环节缺少精细化设计，教学内容、教学目标脱离学生实际，从而难以支撑高效课堂的构建。

### 2.2.3. 课堂时间分配不合理，低效教学环节占用过多课时

课堂教学节奏把控不到位是导致课堂效率低下的原因之一。部分教师在课堂上过度讲解基础知识，这样冗长的灌输式教学挤占了大量课堂时间。低效的课堂互动、无关的拓展内容过多，导致核心教学环节推进缓慢，课时利用率极低。因而学生自主思考、探究学习的时间被严重压缩，课堂教学效率低下，也就违背了减负提质的教学初衷。

### 2.2.4. 对历史核心素养的落地路径把握不足

历史教学中培养学生的核心素养是必不可少的一步。文森教授曾明确指出学生是基于核心素养培育的高效课堂达成的必备核心、学科教师是基于核心素养培育的高效课堂达成的必要条件、学科知识是基于核心素养培育的高效课堂达成的主要载体、学科活动是基于核心素养培育的高效课堂达成的主要路径、学科考评则是基于核心素养培育的高效课堂达成的重要保障。由此可见核心素养的培育在各个方面的重要性[6]。然而在教学过程中，部分教师对学生核心素养的培育缺乏清晰、可行的落地方法。忽视了把知识教学与素养培育有机结合，因而对学生核心素养的培育也就难以融入到日常课堂当中。

## 3. “双减”背景下初中历史高效课堂构建具体策略

### 3.1. 优化课堂教学模式

优化课堂教学模式是激活初中历史课堂内生动力的关键路径。在“双减”要求下，教师可以综合运用情境教学法，可以利用多元的信息化教学工具与丰富的线上教育资源来创设智能学习情境，使学生能更深入地理解较为抽象或陌生的概念和知识[7]。通过情境教学法创设生动具体的历史情境，可以拉近学生与历史的心理距离，从而有效激发学习探究兴趣；借助问题链驱动教学，设计由浅入深、梯度递进的问题体系，引导学生自主思考、层层深入；依托典型史料开展探究式学习，强化史料实证训练，着力培养学生历史解释与理性思辨能力；同时推行小组合作学习，构建互动共生的课堂形态，充分调动学生主体参与性，提升协作交流与问题解决能力，以此实现课堂从被动灌输向主动建构转变，切实提升课堂教学效率。

### 3.2. 优化教学内容

在“双减”背景下，初中历史课堂要实现高效运行，首先要以精准备课为起点，对教学内容进行系统性优化。教师应当对标义务教育历史课程标准，立足单元整体教学思路，深入研读教材文本，厘清历史发展主线，精准提炼每课时的核心知识与重难点，避免面面俱到的平铺直叙。在此基础上，结合学生的认知水平与知识基础，对教学内容进行整合重构，以时序脉络与主题线索搭建清晰的知识框架，使教学内容更具逻辑性与针对性。同时，围绕核心素养目标筛选典型、适度的史料与教学资源，将资源与教

学内容有机融合。既保证知识传授的精准度,又为课堂探究活动预留空间,真正实现教学内容精简高效、目标明确聚焦,为高效课堂的实施奠定坚实基础。深挖教材课标,提炼重难点,精简教学内容,构建知识体系。

### 3.3. 精简作业设计

精简作业设计是落实“双减”减负增效的重要抓手。在历史学科中,很多看似遥远的历史事件、历史知识,实际上对如今的社会生活仍然有着十分深远的影响。因此,无论是课上教学还是课后作业,教师都要注意把握好这一特性[8]。在初中历史教学中,教师应摒弃机械抄写、重复识记等低效作业形式,丰富作业类型,适当增设实践体验、史料探究、主题梳理等开放性任务,让作业更具思维含量与探究价值。同时依据学生学习能力实施分层设计,合理划分基础巩固、能力提升与拓展探究类任务,既保证全体学生夯实核心知识,又为学有余力的学生提供发展空间。此外,教师应当严格控制作业总量与完成时长,贴合“双减”政策要求,避免加重学生课后负担,真正实现作业少而精、轻负高质的教学目标。

### 3.4. 创新评价体系

创新评价体系是推动历史课堂提质增效的重要保障。为适应“双减”下的育人要求,应改变以往以考试成绩为主的单一评价方式,构建过程性评价与终结性评价相结合的综合评价模式,将课堂表现、探究活动、作业完成情况纳入评价全过程。同时推动评价主体多元化,在教师评价基础上,引入学生自评与同伴互评,使评价更具客观性与互动性。在评价内容上兼顾知识掌握、思维能力和核心素养发展,全面关注学生的历史认知、史料解读能力与家国情怀培育,以科学多元的评价引导学生主动发展,促进历史课堂教学质量持续提升。

## 4. “双减”背景下初中历史高效课堂教学案例

本文选取部编版初中历史《百家争鸣》一课作为补充教学案例。本课涵盖众多古代思想流派、代表人物、核心主张等内容,思想概念抽象、学派观点易混淆,是初中古代史教学中理解难度偏大、记忆点繁杂的课程。常规教学中存在思想素材冗杂、学术主张讲解晦涩、课后重复识记任务繁重、评价维度单一固化等问题。本案例沿用相同优化逻辑,从教学模式、教学内容、作业设计、评价体系四个维度进行课堂改良,进一步验证双减背景下历史高效课堂优化策略的普适性。

### 4.1. 教学模式：情景式合作探究模式

托建构主义学习理论,搭建“情境沉浸式学习 + 小组合作探究”的课堂模式。课堂划分为情境导入、图文探究、归纳总结三个流程。将学生划分为4-6人固定学习小组,围绕春秋战国时期各类思想流派的发展现象开展探讨分析。教师减少直白的知识灌输,以问题链形式进行引导,针对不同学派的处世理念、治国思路、育人观点等重难点内容设置探究问题,弱化枯燥的概念罗列,增强课堂互动氛围感,打造低负担、高吸收的高效课堂。

### 4.2. 教学内容：精简重构，聚焦重难点

基于认知负荷理论,对教材内容进行筛选重构,删减冷门晦涩难懂的古代思想专著、偏僻学者观点等知识点,剔除繁杂的次要图文资料。整合课堂知识逻辑,梳理三大核心学习主线:一是思想流派蓬勃兴起的时代背景;二是主流学派的代表人物与核心思想;三是多元思想并存带来的时代价值与深远影响。聚焦中考核心考点,简化繁杂的学派衍生脉络,搭配通俗易懂的古文节选史料,贴合初中生理解能力,提升课堂教学效率。

### 4.3. 作业设计：分层精简，提质减量

严格遵循双减作业减量提质要求，取消重复机械填空与背诵刷题，设计分层弹性作业，总时长控制在 25 分钟以内。① 基础层作业：8 道基础选择题，夯实本课学派人物、核心主张、思想特色等基础史实，适配基础薄弱学生；② 提升层作业：1 道精简材料分析题，截取通俗古代思想文本，锻炼学生史料解读与信息提取能力；③ 拓展层作业：开放性思考题，结合时代环境分析春秋战国时期思想多元发展的成因，培养历史思辨思维。无强制背诵清单，以理解记忆代替机械背诵。

### 4.4. 评价体系：构建多元综合评价体系

结合历史核心素养评价理论，打破唯分数评价，建立三维综合评价体系。① 课堂表现评价(30%)：包含小组讨论、课堂发言、史料解读表现；② 作业质量评价(30%)：依据作业完成态度、答题逻辑、拓展思考进行打分；③ 终结检测评价(40%)：单元标准化测试成绩。全程做好课堂记录，采用等级 + 评语方式评价，关注学生思维变化与成长过程，贴合高效课堂育人目标。

## 5. “双减”背景下初中历史高效课堂策略实施的现实困境与应对策略

### 5.1. 现实困境

其一，应试评价体系带来改革阻力。当前初中升学仍以中考卷面分数为核心评判标准，初中阶段家长升学焦虑更强，部分教师、家长存在唯分数思维，对作业精简、课堂放权存在抵触心理，担心减负造成中考成绩下滑。其二，初中教师综合课改能力存在短板。部分初中历史教师长期依赖讲授刷题模式，对分层作业、过程性评价的设计能力不足，新式教学落地难度较大。其三，政策与学科存在内在张力。初中历史知识点琐碎、背诵量大、备考压力大，双减强调减量减负，而中考要求知识全面积累，二者存在天然矛盾，容易出现减负但降质的问题。

### 5.2. 应对策略

第一，坚持渐进式改革，不宜一次性大刀阔斧调整，以班级试点方式逐步优化，降低改革风险。第二，强化教师教研培训，学校定期开展作业设计、多元评价专项教研，提升教师课改能力。第三，平衡减负与育人关系，通过精炼知识点、优化作业结构，在减少数量的同时保证学习质量，协调双减政策要求与历史学科教学目标。第四，完善家校沟通机制，引导家长理性看待减负，弱化分数焦虑，营造良好改革环境。

## 6. 结论与展望

总而言之，落实“双减”背景下初中历史高效课堂实施改进，要从教学内容、教学方法、教学模式等多个方面进行改进，拉近学生和历史之间的距离，让学生树立正确的历史观念，培养学生学习探究能力。与此同时，“双减”背景下，打造初中历史高效课堂，需要教师、学校、家庭三方协同发力、各司其职。教师深耕教学、提质增效，学校完善管理、保驾护航，家庭转变观念、全力配合，才能真正减轻学生课业负担，提升历史课堂教学质量。三方紧密配合、凝聚合力，既能落实减负要求，又能培育学生历史核心素养，实现历史学科育人目标。

## 参考文献

- [1] 中共中央办公厅，国务院办公厅. 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[EB/OL]. 2021-07-24. [https://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content\\_5627132.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm), 2026-06-03.

- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育历史课程标准(2022 年版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [3] 聂幼犁. 历史课程与教学论[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2003.
- [4] 朱强: 谈初中历史教学高效课堂的有效构建策略[J]. 学周刊, 2023(2): 103-105.
- [5] 郑林. 中学历史教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2020: 2.
- [6] 余文森. 核心素养导向的课堂教学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2017.
- [7] 王治中. 初中历史教学中如何创设教学情境[J]. 西部素质教育, 2019, 5(16): 235, 237.
- [8] 刘霞. 减负增效背景下初中历史作业设计的优化[J]. 黑龙江教育(教育与教学), 2021(9): 89-90.