

“双减”政策背景下基础教育课程改革的挑战与对策

邱 宇

黄冈师范学院教育学院, 湖北 黄冈

收稿日期: 2026年7月2日; 录用日期: 2026年10月17日; 发布日期: 2026年10月30日

摘 要

“双减”政策在2021年9月正式开始实行。这项政策的推行给基础教育改革提出了新的要求。它的核心是: 通过全面减轻学生作业负担、规范管理校外培训, 让学校教育重新回到教书育人的本质上。但是, 在政策执行过程中, 课程改革遇到了很多问题和困难, 需要找到有效的解决办法。本研究从系统角度, 深入分析了“双减”政策下基础教育课程改革的主要困难及其产生原因。研究指出, 当前课程改革的主要困难有四点: 第一, 课程目标定位和评价体系之间有不协调; 第二, 教师开展跨学科教学的能力不够; 第三, 课后服务的课程体系不够专业; 第四, 城乡教育资源分配不均。从根本上说, 这些问题产生的原因有三个: 第一, 政策执行过程中各方配合不够好; 第二, 支持教师专业发展的体系不完善; 第三, 应试教育的传统观念影响很深。为了解决这些困难, 本研究提出了建议: 优化课程体系结构; 建立支持教师专业发展的体系; 完善多元评价机制。目的是让“双减”政策和基础教育改革共同推进, 从而推动基础教育向更高质量发展。

关键词

“双减”政策, 基础教育, 课程改革, 教育评价

Challenges and Countermeasures of Basic Education Curriculum Reform under the Background of the “Double Reduction” Policy

Yu Qiu

School of Education, Huanggang Normal University, Huanggang Hubei

Received: July 2, 2026; accepted: October 17, 2026; published: October 30, 2026

Abstract

The Double Reduction Policy was formally implemented in September 2021. The rollout of this policy

has put forward new requirements for the reform of basic education. Its core lies in returning school education to its fundamental mission of cultivating students by fully reducing students' homework burden and standardizing the administration of off-campus training. Nevertheless, the implementation of the policy has brought numerous obstacles to curriculum reform, which call for effective solutions. From a systematic perspective, this study conducts an in-depth analysis of the major challenges confronting basic education curriculum reform under the background of the Double Reduction Policy and their underlying causes. The research identifies four prominent difficulties in current curriculum reform: first, misalignment between curriculum goal orientation and the evaluation system; second, teachers' insufficient capacity to carry out interdisciplinary teaching; third, the lack of a professional curriculum system for after-school services; fourth, the unbalanced distribution of educational resources between urban and rural areas. Fundamentally, three factors account for the above problems: inadequate coordination among all stakeholders during policy implementation, an imperfect system supporting teachers' professional development, and the profound lingering influence of exam-oriented educational concepts. To address these challenges, this study puts forward targeted suggestions: optimizing the structure of the curriculum system, establishing a sound support system for teachers' professional development, and improving a diversified evaluation mechanism. It aims to advance the coordinated progress of the Double Reduction Policy and basic education reform, thereby boosting the high-quality development of basic education.

Keywords

"Double Reduction" Policy, Basic Education, Curriculum Reform, Educational Evaluation

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

在城镇化快速推进、家长教育焦虑持续蔓延的阶段，我国义务教育长期面临多重结构性矛盾。此前很长一段时间，校外学科类培训机构无序扩张，大量学生放学后奔赴各类补习机构，重复性刷题、超前学习成为常态；校内作业总量超标、机械重复性习题占比过高，挤占学生休息、运动、阅读、劳动实践的时间。中小学生睡眠不足、户外活动匮乏、心理健康问题逐年增多，功利化、短视化的育人模式逐渐偏离教育的根本宗旨。在此背景下，国家出台“双减”政策，从校内、校外两端同步发力，试图优化基础教育运行生态。

《义务教育课程方案和课程标准（2022版）》中提出，“各门课程基于培养目标，将教育方针具体化细化为学生核心素养发展要求，明确本课程应着力培养的正确价值观、必备品格和关键能力。进一步优化课程设置，九年一体化设计，注重幼小衔接、小学初中衔接，独立设置劳动课程。与时俱进，更新课程内容，改进课程内容组织与呈现形式，注重学科内知识关联、学科间关联。”^[1]政策与新课标的同步落地，形成“减负政策引领、课程标准落地”的双重改革导向，也让课程改革成为落实“双减”的核心抓手。

基础教育阶段的课程，是承载育人目标、传递知识文化、培育综合素养的核心载体，课程设计、实施、评价的全过程直接决定人才培养质量。传统课程体系长期以知识识记、应试答题为核心导向，与“双减”倡导的全面发展、提质增效存在天然冲突。想要真正实现减负不减压、减量不减质，不能仅依靠管控作业时长、关停培训机构，必须从课程顶层设计入手，重构课堂教学、课后服务、育人评价完整链条。

当前国内诸多学者已经围绕双减与课程改革展开研究：申继亮提出课程改革需平衡应试需求与素养培育

六大关系[2]；侯军波聚焦校本课程开发助力校内减负[3]；孟宪云等结合学术会议梳理课程深化改革的实践方向[4]。现有研究多侧重单一维度问题，缺少从教育理念、课程结构、教学实施、评价体系四维一体的系统性梳理[5]，本文结合一线中小学教学实践，系统剖析改革现存困境，并提出可落地的实施路径。

2. “双减”政策与基础教育课程改革的关系

2.1. “双减”政策的核心内涵

“双减”政策主要关注的是义务教育阶段，它是以减轻学生作业负担和校外培训负担为重点而展开的。在作业管理上，规定要控制作业的数量以及作业的时长，提高作业的质量，增强作业的针对性与有效性，而不是单靠作业总量；在校外培训治理方面，规范各类学科培训班的办学，严令禁止超前超纲的培训，对培训价格与时间也做了相应的限制。其旨在扭转教育过于功利化的趋势，构建良好的教育生态，促进学生健康成长与全面发展。

2.2. 基础教育课程改革对落实“双减”政策的重要性

课程是教育目标实现的载体，会直接影响学生的学习方法与学习的内容。然后基础教育课程改革能优化学习内容，降低重复和低效的知识传授，提高课堂的教学效率。它通过对教学方式创新，来提高学生的学习兴趣与参与感，使学生能够在有效的课堂时间学习到更多的知识和技能，从而减少学生对课后作业以及课后培训的需求。另外，课程评价体系的改革也有助于引导教师关注学生的全面发展，而不是仅仅只关注学生的学习成绩，真正使教育回归到“以学生为本”，助力“双减”政策的实施。

3. “双减”政策背景下基础教育课程改革的挑战

3.1. 教育理念层面的挑战

长久以来，在我国基础教育中占主导地位的一直都是应试教育，以分数来论人的观念深入人心。一些家长和老师将学生的考试成绩作为衡量一个学生是否努力学习以及教师教学是否良好的唯一标准，他们过度关注学生的学业成绩，忽视学生其它方面的发展，不注重学生的兴趣培养、个性发展与综合能力培养。在“双减”政策实行后，仍然有一部分教师采用传统的教学方式对学生进行教学，通过增加学生的作业量以及加大考试的频率来提高学生的学业成绩；部分家长也认为课程改革会使孩子成绩下滑，对“双减”政策有一定的抵触。其次，还有一些教育工作者对“双减”政策的理解还不够深刻，认为“双减”政策只是简单减少学生的课后作业以及对他们的培训，没有意识到“双减”政策的深刻意义是为了促进教育高质量发展以及培养全方面发展的人才。这也导致在课程改革的实践中，存在着形式主义等问题，不能很好在课程设计、教学实施与教学评价等方面落实“双减”政策[6]。

3.2. 课内容与结构层面的挑战

现在的基础教育课程内容存在着难繁偏旧的现象，不同年级以及不同学科的知识衔接不够科学。例如，在语文课程中，一些基础字词解释在不同年级多次重复出现，没有深度以及递进；数学课程中，部分知识点的讲授过于繁琐，有些学生可能难以理解，使学生的学习效果下降。这种重复与繁琐的课程内容不仅会降低学生的学习兴趣，还会浪费教学时间，不利于提升学生学习效率。其次，目前基础教育课程结构仍然以学科课程为主，综合课程、活动课程相对来说占比较低。各个学科没有联系，缺乏整合，使得学生难以用跨学科的思维去考虑问题。还有艺术、体育、劳动课程往往不被重视，这些课程通常被主科课程语数英等科目占用，导致学生其它方面的素养得不到发展，难以实现全面发展的教育目标。

3.3. 教学方式层面的挑战

在传统的教学方式中,教师通常都是采用直接的讲述方式,即教师讲授,学生被动接受知识,这样使得课堂缺乏互动,难以提高学生的学习兴趣。虽然新课程改革提倡自主、合作、探究的学习方式,但是在实际教学中,大部分教师还是更习惯传统的教学方式,不善于运用跨学科教学、项目式学习以及 steam 教育等教学方法。这使得课堂教学会枯燥无趣,造成学生学习积极性降低。有深度访谈研究发现,教师“对课程和课堂的理解深入程度不足,难以实现‘从文本到活动再到素养’的转化”,且不够重视自身的课程实施能力,更加关注自身的教学能力[7]。其次,“双减”政策对教师提出了更高的要求,教师不仅需要有扎实的学科知识,还要不断与时俱进学习先进的教学方法,具备课程设计、开发和实施能力。但是,目前部分教师专业发展落后,缺乏相关的实践经验,在课程整合以及跨学科教学等方面存在不足。最后,教师培训体系也有不足之处,培训的内容和方式与实际中的教学相脱节,不能很好提升教师专业能力与专业素养,制约了课程改革的推进。

3.4. 课程评价体系层面的挑战

目前在基础教育课程评价中仍然是以学生的考试成绩作为评价的主要标准,不太关心学生的学习过程、学习能力、实践能力以及各种素养。这样就导致了家长教师和学生就会过度关注分数,不注重其它方面的发展,这就与“双减”政策倡导的多方面发展的目标背道而驰。其次,是课程的评价方式仍然以终结性评价为主,形成性评价与过程性评价应用较少。大部分教师都只通过学期末的期末考试对学生进行评价,他们往往也就忽略了学生在学习过程中的努力与进步。还有评价方式过于单一,主要以教师评价为主,家长评价与学生互评、社会评价的机制不够完善,难以科学、全面反映学生的学习情况和发展潜力[8]。

3.5. “减负”与“提质”之间的内在张力

“双减”政策同时承载着减轻学生负担与提升教育质量的双重目标,但这两个目标之间并非天然协调一致,而是存在显著的内在张力。一方面,“减负”要求压缩作业总量、减少机械重复训练、降低考试频率,这客观上缩减了学生通过大量练习巩固知识的时间和渠道;另一方面,“提质”要求学生在有限的学习时间内掌握更深厚的知识体系、发展更全面的综合素养,这对课堂教学效率、课程设计和教师能力提出了远高于以往的要求。当“减负”的刚性约束与“提质”的高标准要求同时作用于学校时,一个深层矛盾便浮现出来:在尚未建立起与之相匹配的高质量课程体系和高效教学模式的条件下,简单地“减”可能直接导致“效”的下降。

这一矛盾的核心根源在于应试选拔制度与综合发展目标之间的根本性冲突。现行的中考制度以初中学业水平考试成绩作为升学最主要的依据,优质高中教育资源的相对稀缺使得竞争无法避免。在这样一种制度框架下,学校和教师面临着两难选择:如果顺应“双减”要求大幅削减训练强度,学生的应试竞争力可能下降,直接影响升学前景;如果维持原有的高强度训练模式,则与政策方向相悖,且挤压了学生综合素养发展的空间。文章的调研数据在一定程度上印证了这一困境的存在:65.8%的教师认为“课后服务能够减轻学生负担”,说明了相当比例的教师认为减负与提质在实践中存在矛盾[9]。这种“减负-提质”的内在张力,构成了当前课程改革推进中最为核心、也最难突破的难题。

4. “双减”政策背景下基础教育课程改革的对策

4.1. 更新教育理念,凝聚多方共识

首先教育行政部门和学校应该通过多种方式加强对“双减”政策的宣传,多组织教师、家长、教育

工作者参加相关政策解读的培训,使他们更好理解“双减”政策深层意义,转变自身传统的教育理念与教育方法。可以多邀请教育专家开展讲座,分享国内外先进的教育理念与课程改革相关经验,引导家长与教师树立正确的人才观、教育观。其次,学校也需要定期组织教师开展相应的研讨活动,来围绕:“双减”背景下课程改革的主体发表自己的看法,深入探讨教学本质与教育目标。同时要鼓励教师多结合自身的教学实践,来反思以前传统教学方法的不足之处加以改进,积极探索符合“双减”政策的教育方法。最后,学校应通过开展教学反思等交流活动,使教师之间相互学习和共同进步,营造良好的课程改革环境。

4.2. 优化课程内容与结构, 更好实现减负

首先,多组织各学科专家、一线教师对当前课程内容进行一个全盘的梳理,删除课程内容中重复出现、以及难繁偏旧的知识点,优化课程内容的知识结构和呈现方式[10]。应该根据学生的认知水平以及当前身心发展的特点,科学合理安排不同的年级,不同的科目的相关知识内容,保证基础知识的系统性以及递进性。例如,在英语教学中,减少对简单语法知识的机械重复讲授,增加口语以及写作的训练;在数学教学中,整合相似知识点,突出讲授知识的重难点,提高学生学习的效率。其次,要适当加大综合课程、活动课程、以及劳动课程的占比,加强不同学科之间的融合与应用。多开发跨学科主题的相关课程。例如,以“保护环境”为主题,融合生物、化学、地理、语文等学科相关知识,引导学生从多方面的角度来考虑问题与解决问题,培养学生跨学科思维能力与综合素养[11]。最后,需要重视音乐、体育、美术、劳动等课程的开设,要保证这些课程的课时充足,通过开展这些丰富多样的课程活动,促进学生的全面发展[12]。

4.3. 创新教学方式, 提高课堂教学的质量

首先应多鼓励教师积极探索以及多应用合作、探究、独立自主等新的教学模式,根据当前的教学内容与学生目前的发展水平,灵活应用跨学科式教学、steam教育、项目式学习、情境导入教学等教学方法。例如,在语文课程中,讲解文言文相关课程的时候,可以多结合历史背景,使学生能够身临其境去学习,提供学生的学习兴趣;还有在科学课程中,教师可以通过设计探究式的实验项目,让学生主动参与探究,培养学生的动手能力与实践能力。其次,为了针对“双减”政策下课程改革的需要,应该完善教师的培训体系,并且开展有针对性的教师培训。然后培训的内容应该包含最新的教育理念与最新的教学方法、掌握信息技术并能够很好的应用在自己所讲授的学科上、课程的开发与设计等方面[13]。最后,应采用线上和线下相结合、理论与实践相结合的培训方法,经常邀请教育领域类的专家、一线教师、骨干教师以及优秀教师举行讲座,进行相关的授课与指导,经常组织教师到课程改革较成功以及较先进的地区和学校进行参观学习,为教师提供多样化的学习与交流平台,提升教师的专业素养以及教学水平。

4.4. 完善课程评价体系, 发挥评价导向作用

首先应该建立多元化的课程评价标准体系,除了学生的学习成绩外,还应该将学生的学习过程、学习态度、实践能力、创新能力以及合作精神等平时的表现纳入评价范围。需要制定科学合理的评价指标体系,对不同年龄阶段的学生、不同学习阶段的学生以及不同学科设定具体科学的评价标准,全面、客观地评价学生的学习情况以及学生的发展水平。其次,要丰富评价方式,不能一味使用终结性评价。应将终结性评价与形成性评价、过程性评价结合起来,通过对学生课堂表现记录、作业评价、成果展示以及考试测验等多种方式来进行评价。具体而言,可构建“三维评价整合”框架(见表1):

Table 1. “Three-Dimensional Evaluation Integration” framework
表 1. “三维评价整合” 框架

评价维度	功能定位	具体形式	实施主体
结果性评价	考察基础知识与基本技能的掌握情况，维持评价的可比性与选拔功能	纸笔测试，降低机械记忆类题目的权重，增加开放性、综合性试题比例	教育行政部门统一命题或学校教研组命题
过程性评价	关注学习过程中的表现、努力程度与成长轨迹	课堂观察记录、项目学习成果、实验报告、社会实践反思等，建立学生成长档案袋	任课教师为主，辅以学生自评与互评
增值性评价	衡量学生在原有基础上的进步幅度，关注不同起点学生的实际获得	前后测对比、学习成长曲线分析，以学期或学年为周期进行纵向追踪	学校教学管理部门

5. 国际比较视野下的经验参照

其它国家在减轻学生负担、推动课程转型方面实施的一系列的举措，可为我国改革提供镜鉴[14]。芬兰在九年义务教育阶段，学校不进行全国统一的标准化考试，学生评价由教师基于国家课程标准的描述性评估完成，其课程改革注重教师高度专业自主权。然而，这一模式高度依赖教师群体的高专业素养(均需硕士学历)和社会对学校教育的深度信任，条件极为苛刻。日本的“宽松教育”政策实施后，因学生“学力低下”问题引发社会广泛争议，最终被迫回调学业标准。这一教训提示：减轻学生负担必须以保障教育质量提升为前提。若课程内容精简后课堂教学质量未能同步提升，改革将面临公众的强大反弹。日本教育课程的经历也说明了，在未建立有效的质量保障机制之前，“减负”政策可能给学生带来基础学力下滑的潜在风险，进而引发新的社会焦虑。新加坡在保留学术标准要求的同时，通过“应用学习项目”(ALP)将跨学科实践嵌入课程结构，并在中学阶段实行基于特长的差异化分流与多元评价。其经验表明，在保留一定选拔功能的框架内，通过课程结构弹性化设计和评价方式丰富化，同样可为综合素养培育拓展空间。

从国际经验中可以提炼出若干具有普遍意义的启示。其一，课程改革成败的关键在于“课程－教学－评价”三者之间的协同程度，三者匹配度越高，改革推进的阻力就越小；任一环节的脱节都可能导致改革目标在实施中被层层折损。其二，“减负”政策可能伴随学生基础学力下滑的风险，需要在政策设计中预设质量监测与保障机制。其三，评价体系的改革是课程改革能否落地的核心变量，过于刚性的高利害考试制度会消解课程改革的成效。其四，教师专业能力是课程理念转化为课堂实践的必要中介，忽视教师能力建设的课程改革难以真正进入课堂。

6. 小结

“双减”政策落地后，不仅重塑了整个教育生态，也为推动基础教育课程改革走向纵深提供了宝贵契机。这次改革直指传统教育体系的痛点，核心在于既要减轻学生过重负担，又要切实提升教育质量，对基础教育的方方面面都产生了深刻影响。其意义远不止于一项政策本身，更肩负着培养新时代所需人才、构建全新教育格局的重任。改革路上并非坦途。课程内容的调整面临复杂性，教学方式的转变需要过程，家庭、学校、社会协同育人机制的建立也非易事。然而，正是这些挑战，反过来又成为深化教育改革的动力。每一次对课程的精心打磨，每一次对新教学方法的探索尝试，都是在为寻求一条更科学、更以人为本的基础教育发展路径积累经验。实践已经表明，课程改革绝非对传统教育的全盘否定，而是在原有基础上不断创新，是在坚守教育根本宗旨的同时注入新的活力。

面向未来，“双减”背景下的课程改革仍需持续深化。一方面，必须坚持以学生的全面发展为中心，不断优化课程体系，让知识传授、能力培养与情感价值观教育有机融合、协调并进。另一方面，亟需凝聚家庭、学校、社会的合力，建立起家校之间常态化、有效的沟通机制，并充分盘活和利用好社会教育

资源,共同为课程改革营造良好的支持环境。

唯有如此,“双减”政策才能释放其应有的效能。让基础教育的课程真正成为激发学生潜能,为每一个孩子的成长奠定坚实基础,从而推动我国基础教育迈向更高质量的发展新阶段。

参考文献

- [1] 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知[EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420_619921.html, 2022-04-21.
- [2] 申继亮. 深化基础教育课程教学改革要处理好六大基本关系[J]. 北京教育学院学报, 2025, 39(3): 1-7.
- [3] 侯军波. 深化课程改革促进“双减”政策实施[J]. 中小学校长, 2024(12): 58-60.
- [4] 孟宪云, 李欣桐, 平悦. 基础教育课程教学改革再深化: 方向与行动——“基础教育改革与发展 2024 年学术会议”侧记[J]. 课程·教材·教法, 2025, 45(1): 156-159.
- [5] 李长吉. 基础教育课程与教学改革的深刻省思与创新探索——评《中国基础教育课程与教学改革前沿问题研究》[J]. 当代教育与文化, 2025, 17(2): 115-116.
- [6] 申继亮. 基础教育课程改革面临的挑战与未来走向[J]. 中国基础教育, 2025(1): 6-10.
- [7] 彭鸿喜. 我国基础教育教师课程实施能力研究现状与展望[J]. 高等继续教育学报, 2025, 38(1): 72-80.
- [8] 史晴, 邓晴. 基础教育课程改革促进学生核心素养培育的路径及教师的何为与可为——基于我国近十年核心期刊文献的系统性综述[J]. 教学月刊·中学版(教学管理), 2025(6): 52-57.
- [9] 尹玉辉, 王玉国. 如何降低课后服务给教师带来的负担——基于全国 7 个省(自治区、直辖市) 28 个城市的调查数据分析[J]. 中小学管理, 2025(2): 48-51.
- [10] 闫澳鑫. 核心课程: 基础教育课程体系结构性改革的关键[J]. 新课程导学, 2025(25): 1-5.
- [11] 彭晨. 基础教育课程改革下的课程整合研究[J]. 现代商贸工业, 2025(17): 215-218.
- [12] 常前红. “双减”政策下“智趣”校本课程的开发与实践[J]. 安徽教育科研, 2023(25): 103-104.
- [13] 深化基础教育课程改革助力国家课程方案转化落地[J]. 湖北教育(教育教学), 2025(10): 5.
- [14] 宋萑, 林敏. 课程改革的国际趋势及其启示[J]. 课程·教材·教法, 2025, 4(11): 14-24.