

“双减”背景下高中英语作业优化设计与实践研究

周亮

共青城市第一中学

摘要: 2021年“双减”政策全面落地,为基础教育减负提质、回归育人本源指明了方向。高中英语作为核心学科,课后作业是衔接课堂、落实语言运用、培育核心素养的关键载体。当前高中英语作业普遍形式固化、内容同质化、总量超标、评价单一、素养导向薄弱,加重学生课业负担,制约英语综合能力与核心素养发展。本文紧扣“双减”减量、提质、增效核心要求,结合高中英语课程标准与教学规律,梳理作业实施现存困境,明确五大优化原则,从作业结构重构、内容创新、分层设计、评价改革、家校协同五个维度提出落地优化策略,并辅以单元教学实践案例验证实效性,构建轻量化、精准化、素养化、多元化英语作业体系,实现减负与提质双向赋能,为高中英语作业改革提供实践参考。

关键词: “双减”政策; 高中英语; 作业设计; 优化策略; 核心素养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.171

引言

2021年,“双减”政策正式印发推行,政策虽面向义务教育阶段,但其减负提质、回归育人本质的核心理念,对高中教学改革具备重要指导价值。高中英语衔接基础教育与高等教育,兼具工具性与人文性,课后作业既是巩固课堂知识、训练语言技能的渠道,也是培育语言能力、文化意识、思维品质、学习能力四大核心素养的重要载体。传统高中英语教学应试导向根深蒂固,作业长期陷入题海战术、机械抄写、统一刷题的误区。大量单词抄写、重复语法习题、成套试卷挤占学生课后时间,加剧学业焦虑,学生被动刷题却难以灵活运用语言,思维深度发展受限,与新课标素养育人目标相悖。伴随新高考改革持续推进,英语教学从“知识本位”转向“素养本位”,传统高强度、单一化作业模式已无法适配新时代教学需求。本文以“双减”提质增效理念为引领,立足一线教学实际剖析英语作业各类短板,探索轻量化、高效化作业优化路径,通过重构作业体系、创新作业形式、完善多元评价,削减无效课业负担,凸显作业育人价值,助力学生英语核心素养全面发展。

一、“双减”背景下高中英语作业优化的时代价值

(一) 落实政策要求,践行减负提质育人理念

“双减”并非单纯削减作业总量,而是剔除重复、机械、低价值的无效课业,保留精准优质、具备素养培育功能的学习任务,实现“减量、提质、增效”统一。高中升学压力突出,英语作业超时、重复刷题问题尤为普遍。优化英语作业设计,严控作业时长,删减重复性训练,打破应试刷题桎梏,让课后作业回归巩固知识、提升能力、培育素养的根本定位,推动英语教学从“重分数、重刷题”向“重能力、重素养”转型^[1]。

(二) 适应新课标要求,培育学科核心素养

《普通高中英语课程标准(2017年版2020年修订)》提出,英语教学要聚焦核心素养,发展学生语言运用、跨文化交际、逻辑思辨与自主学习的能力。传统作业侧重词汇、语法机械记忆与题型训练,忽视语言人文属性。多元化、情境化、探究化作业可将四大素养目标嵌入课后任务,让学生在语言实践、文化对比、合作探究中提升综合能力,契合新课标育人导向。

(三) 尊重学生差异,实现个性化精准教学

高中生英语基础、认知水平分层明显,统一化作业无法兼顾全体学生。基础薄弱学生难以完成综合性任务,滋生厌学情绪;优等生反复训练基础内容,缺少拓展提升空间。分层梯度作业依据学情设置差异化任务,兼顾学困生夯实基础、中等生突破瓶颈、优等生深度学习,落实因材施教,实现全员同步提质^[2]。

(四) 优化教学闭环,提升整体教学质量

作业是课堂延伸与学情反馈的载体,完整教学闭环包含课堂授课、课后作业、错题反馈、针对性补弱四大环节。传统低效作业无法真实暴露知识漏洞,造成课上课下脱节。优化作业设计,打通教学壁垒,教师依托作业精准定位薄弱点、动态调整教学方案,持续提升英语教学实效^[3]。

二、当前高中英语作业设计与实施的现存问题

(一) 作业理念滞后,应试化倾向严重

多数教师固守应试思维,将作业功能局限于巩固高考考点,作业以完形、阅读、语法填空、真题套卷为主,功利化特征显著。教师普遍认为刷题量与分数直接挂钩,盲目叠加作业强度,忽视语言表达、跨文化思维培养,造成学生“高分低能”,违背“双减”与新课标育人导向。

（二）作业形式单一固化，内容同质化、低效

纸质书面习题占据作业主体，听说、实践、探究类任务长期缺位。日常作业以单词抄写、重复刷题为主，缺少真实语言情境；全班统一布置同等任务，无贴合单元、生活、中西文化的个性化设计。机械重复任务消耗课余时间，压制学习兴趣，导致语言知识迁移能力难以提升^[4]。

（三）作业总量超标，减负落实不到位

受高考压力影响，英语作业超时现象普遍。教师缺乏学科统筹意识，背诵、刷题、改错叠加后耗时远超合理标准。同知识点、同题型反复训练构成无效负担，挤占学生自主思考、身心放松时间，易引发厌学、焦虑等负面情绪。

（四）分层设计缺失，忽视学生个体差异

“一刀切”作业难以适配分层教学：学困生面对综合难题无力完成，抄袭敷衍频发；中等生缺少拔高训练，能力长期停滞；优等生重复基础练习，缺少深度学习空间，分层教学流于形式。

（五）作业评价单一滞后，反馈效能不足

作业评价短板突出：评价主体仅依靠教师批改，缺少自评、小组互评；评价内容只评判答案对错，忽略解题思路、语言表达、学习态度；反馈笼统滞后，缺少个性化错题指导，同类错误反复出现；缺少激励性评语，难以调动学生学习主动性。

（六）作业与生活脱节，实践性应用性薄弱

英语的核心是语言实际运用，但现有作业局限于课本试题，脱离真实交际场景，学用严重脱节。缺少跨文化调研、小组项目式学习，学生跨文化意识、创新思维、协作能力得不到有效锻炼^[5]。

三、“双减”背景下高中英语作业优化设计的核心原则

（一）减量提质，高效赋能原则

严格管控作业总量与时长，剔除机械抄写、重复刷题等低效任务，坚持“少而精、靶向化”设计思路。作业聚焦单元重难点，以少量优质任务同步完成知识巩固、技能提升、素养培育，化解负担重、效率低的痛点。

（二）素养导向，全面发展原则

以语言能力、文化意识、思维品质、学习能力四大素养为设计核心，打破单一习题训练模式，兼顾基础巩固、语言实践、文化浸润、思维训练，让学生夯实知识、拓宽国际视野、锻炼逻辑思维、养成自主学习习惯。

（三）分层适配，因材施教原则

搭建基础巩固、能力提升、创新拓展三层梯度作业体系，匹配不同层次学生认知水平，杜绝统一化作业，让每位学生完成适配自身能力的任务，在学习中获得成就感。

（四）情境实用，学用结合原则

立足英语工具属性，联结单元主题、日常场景、中外文化热点创设真实语言任务，打通课本与生活壁垒，依托实践任务实现学以致用，解决学用脱节问题。

（五）多元评价，激励发展原则

构建过程化、多元化激励评价体系，实现评价主体多元、内容全面、方式多样、全程跟踪，依托科学评价定位学习漏洞、正向激励学生成长^[6]。

四、“双减”背景下高中英语作业优化设计与实施策略

（一）更新育人理念，重构作业育人目标

教师深入研读“双减”政策与新课标，摒弃唯分数应试思维，树立素养导向、减负增效、学以致用新型作业观。重塑作业育人功能，弱化刷题属性；依托单元整体教学制定精准作业目标，紧密衔接课堂重难点；建立学科统筹意识，合理控制每日英语作业时长，杜绝随意加量、重复训练。

（二）精简优化作业结构，实现减量提质增效

搭建“基础精炼+能力提升+素养拓展”三维作业框架，精简无效任务、平衡配比、严控总耗时。轻量化基础作业删除批量抄写，保留核心词汇、句型、简易语法练习；综合性提升作业围绕单元难点设计阅读、写作、语法综合训练；素养拓展作业设置口语配音、英文影视赏析、中西文化对比等探究任务，兼顾趣味性与人文性。

（三）推行分层作业设计，落实因材施教

按学情划分基础层、提升层、拓展层，配套动态梯度作业。基础层面向学困生，题量少、难度低，以单词背诵、短句默写、简易阅读夯实基础；提升层面向中等生，增加句型仿写、短篇写作、语法思维导图梳理；拓展层面向优等生，设计主题长文、英文演讲、跨文化调研、小组课题等开放任务^[7]。定期依据单元测试、课堂表现调整学生层级，避免分层固化。

（四）创新作业形式，搭建多元化作业体系

打破单一书面习题模式，融合四类作业丰富体系：情境书面作业设计话题续写、情境语法运用；常态化听说作业布置课文跟读、口语配音、课堂短演讲；生活化实践作业设计英文校园海报、邀请函、家乡文化短文；

合作探究作业开展文化对比调研、思维导图创作、小组英文课题研究,锻炼自主探究与协作能力。

(五) 改革作业评价机制,构建多元完整评价体系

打造教师评价、学生自评、小组互评三位一体模式。评价覆盖知识掌握、解题逻辑、语言表达、书写、学习态度与创新亮点;采用等级评定+个性化激励评语+错题批注;建立错题复盘机制,定期集中讲解共性错题、个性化补弱,形成“布置—完成—批改—反馈—复盘—提升”完整教学闭环。

(六) 深化家校协同,凝聚作业育人合力

教师向家长传递“双减”减负理念,纠正盲目刷题、额外补习的功利认知;指导家长科学监督居家学习,引导学生合理规划时间、独立完成作业,关注学生身心健康;搭建常态化沟通渠道,家校同步反馈学生作业状态,协同解决拖延、敷衍、低效等问题,形成统一育人合力。

五、高中英语作业优化实践案例与成效分析

(一) 单元分层多元化作业实践案例

以高二选择性必修第一单元“Laugh out loud!”为例,分层作业总时长控制在25分钟内。基础层:熟记单元核心词汇句型,完成10道情境语法填空,录制1分钟课文跟读音频,夯实基础听说。提升层:完成全部基础任务,仿写5个幽默句型,撰写80词幽默小故事,绘制单元语法思维导图,提升书面表达与归纳能力。拓展层:完成提升核心任务,小组探究中西幽默文化差异并撰写120词英文短文,开展英文幽默片段配音或短演讲,培育跨文化与创新表达能力。配套多元评价:学生自查标注错题;小组互评短文、配音作品;教师分层批改,基础任务精准纠错,拓展任务搭配个性化激励评语,优秀作品班级展示。

(二) 实践成效分析

经过一学期常态化实践,教学成效显著。学生层面:无效刷题时长大幅缩减,课业负担减轻,学习兴趣与自主探究意识提升;听说、语言运用、跨文化素养同步发展,改变“只会做题不会表达”的现状,各层次学生均稳步进步。教学层面:新型作业打通课上课下,形成完整教学闭环,教师依托作业精准掌握学情,课堂针对性显著增强;教学由应试导向转向素养导向,师生、家校互动更加和谐,整体英语教学质量稳步提升。

六、作业优化实践反思与未来展望

(一) 实践反思

当前实践仍存在短板:分层动态调整机制不完善,分层标准固化,难以根据学生阶段性学情灵活调整;探

究类作业形式同质化,贴合新媒体、时代热点的创新任务偏少;过程性评价缺少长期学生成长档案,激励持续性不足;部分学生自主学习能力薄弱,拓展探究类作业完成质量参差不齐,需细化分层指导^[8]。

(二) 未来展望

后续改革持续紧扣“双减”与新课标育人目标:完善动态分层数字化学情档案,结合测试、课堂、作业数据实时调整个性化任务;融合信息化手段开发线上线下融合创新作业,结合短视频、外文新媒体丰富素材;建立长效作业成长档案,完整记录学生错题、进步亮点,实现全过程持续评价;依托合作探究作业培养学生独立思考、复盘总结习惯,真正达成减负提质、素养育人的终极目标。

结语

“双减”推动高中英语作业从应试、同质、低效模式转向素养、个性、高效模式。课后作业是落实立德树人、培育学科核心素养、提升教学质量的关键载体。当前英语作业仍存在理念滞后、形式单一、总量超标、分层缺失、评价固化等多重问题。广大高中英语教师应顺应教育改革趋势,更新育人理念,重构三维作业结构,创新多元作业形式,推行动态分层,完善多元评价,深化家校协同,持续优化英语作业体系,剔除无效课业负担,深挖作业育人价值,实现减负不减质、提质又增效,助力学生英语核心素养全面发展,推动高中英语教育高质量发展。

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[Z]. 2021.
- [2] 教育部.普通高中英语课程标准(2017年版2020年修订)[S]. 北京:人民教育出版社, 2020.
- [3] 杨雪.“双减”背景下优化高中英语作业分层设计的策略性探析[J]. 中外交流, 2025(155): 189-190.
- [4] 李静.基于学科核心素养的高中英语作业优化设计研究[J]. 基础教育外语教学研究, 2024(03): 45-49.
- [5] 王敏.“双减”背景下高中英语作业减负增效的实践路径[J]. 英语教师, 2024(09): 78-81.
- [6] 张艳.单元整体教学视角下高中英语多元化作业设计策略[J]. 中小学外语教学, 2025(02): 32-36.
- [7] 陈明.核心素养导向下高中英语作业评价体系的重构与实践[J]. 教育观察, 2024(12): 56-59.
- [8] 刘娟.“双减”背景下县域高中英语作业优化实践与思考[J]. 课程教育研究, 2025(08): 67-70.