

# 衡阳市城区小学生学业负担现状调查研究

胡子沛, 郑志辉

衡阳师范学院教育科学系, 湖南 衡阳  
Email: 575785133@qq.com

收稿日期: 2021年4月21日; 录用日期: 2021年5月17日; 发布日期: 2021年5月25日

## 摘要

通过采用自编问卷对衡阳城区部分小学734名高年级(四、五、六年级)学生的学业负担情况进行调查, 从学校作息时间、考试安排、作业时间、教师行为、家长行为、校外补课时间等方面, 探究了不同学校、不同年级小学生的学业负担现状, 分析其中存在的问题, 提出一些解决的建议与对策。

## 关键词

小学生, 学业负担, 学习环境, 心理因素

# Investigation on the Present Situation of Urban Pupils' Academic Burden in Hengyang City

Zipei Hu, Zhihui Zheng

Department of Education Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan  
Email: 575785133@qq.com

Received: Apr. 21<sup>st</sup>, 2021; accepted: May 17<sup>th</sup>, 2021; published: May 25<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

By using self-made questionnaire to investigate the academic burden of 734 senior (fourth, fifth and sixth grade) students in some primary schools in Hengyang City, this paper investigates the primary school students' academic burden in different schools and different grades, from school hours, examination arrangements, homework time, teacher behavior, parents' behavior, and extra-school supplementary time, analyzing the existing problems, and putting forward some suggestions and countermeasures.

## Keywords

Primary School Students, Academic Burden, Learning Environment, Psychological Factors

Copyright © 2021 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

学业负担是指学生为了完成所需的学习活动而花费的时间造成的身体和心理上的负担,了解学生学业负担现状,切实有效地减轻其过重的学习负担,是落实素质教育的紧要突破口,是进一步推动教育改革进程的重要组成部分。

在我国,应试教育思想根深蒂固,许多家长把孩子视为学习的机器,忽视其自身的成长,缺乏对孩子的关爱与正确指导,不少学生因过重的学习压力而误入歧途,如逃学厌学、自暴自弃甚至自杀,这样的情况越来越多。减轻学生学习负担一直是教育的热点话题之一,虽然教育部门为此出台了许多政策,但收效甚微。下文将对衡阳市城区五所小学的学生进行问卷调查,并将调查后的结果进行分析,探究其规律,提出发展建议,并为后续学者提供研究经验。

## 2. 调查对象与方法

### 2.1. 调查对象

本研究的调查对象为衡阳市城区5所小学的高年级(四、五、六年级)学生,共发放调查问卷800份,回收749份,有效问卷734份,回收率97.9%(具体情况见表1)。

Table 1. Basic information on survey subjects

表 1. 调查对象基本情况表

|       | 性别   |      | 年级   |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|
|       | 男    | 女    | 四年级  | 五年级  | 六年级  |
| 人数    | 396  | 338  | 342  | 205  | 187  |
| 占总人数% | 54.0 | 46.0 | 46.6 | 27.9 | 25.5 |

### 2.2. 研究工具

本研究在借鉴国内学者关于小学生学业负担特点、心理探析等的有关研究成果,将小学生学业负担的影响因素分为学校作息时间、学校考试安排、作业完成时间、教师行为、家长行为、校外补课时间、积极学习情绪及消极学习情绪等八个维度,并在此基础上,自行编制了《小学生学业负担状况调查问卷》。

### 2.3. 调查实施

采用纸质问卷笔试方式,以随机选定班级为单位团体施测,当场回收。

## 2.4. 数据分析

调查所得数据采用 Excel、SPSS17.0 for Windows 统计软件进行处理和统计分析。

## 3. 调查结果

### 3.1. 学生作息时间安排情况统计

据中华人民共和国国家教育委员会令(第 26 号)发布,自 1996 年 4 月 1 日起施行的《小学管理规程》,其中第二十六条规定:小学要合理安排作息时间表。五、六年级学生每日在校用于教育教学活动的时间至多不超过 6 小时,其他年级还应适当减少。那么政策的落实情况究竟如何?为详细了解所调查学校的教学时间设置与学生日常作息时间安排的实际差异,本研究分别从早晚自习、上课时间、午休时间、放学时间、睡眠时间方面设计了 4 个问题。所统计到的数据如下所示:

#### 1) 学校早晚自习设置

数据显示(见表 2),没有上过早晚自习的学生占比 23.7%。那么是否存在 76.3%的学生学习时间超过了教委会所规定的呢?是否这些学校为学生安排了早晚自习呢?

经我们实地调查发现,在这五所小学中,学校不开设晚自习,但早上会开设 10~15 分钟早读时间,这段时间主要给学生背诵、朗读。早读时间结束后便开始该天第一节课的学习。对于有 11.0%的学生上过晚自习这种情况,我们调查小组前往了所调查的 5 所小学,持续跟踪观察,并未发现开设晚自习的情况。但不免存在学生晚上校外补课或者聘请家教的情况,或者存在家长规定孩子每晚固定的自学时间等等。

**Table 2.** Morning and evening study of students in different grades in different schools

**表 2.** 不同学校不同年级学生上早晚自习情况

|                         |         | Responses |         | Percent of Cases |
|-------------------------|---------|-----------|---------|------------------|
|                         |         | N         | Percent |                  |
| Q: 你有没有上过早晚自习<br>(早晚读)? | 有上过早自习  | 523       | 41.7%   | 71.7%            |
|                         | 没有上过早自习 | 160       | 12.7%   | 21.9%            |
|                         | 有上过晚自习  | 138       | 11.0%   | 18.9%            |
|                         | 没有上过晚自习 | 434       | 34.6%   | 59.5%            |
| Total                   |         | 1255      | 100.0%  | 172.2%           |

#### 2) 学生上学时间

根据教育部 2018 年发布的通知,规定 2018 年 9 月起,中小学(小学一、二年级除外)上课不得早于 8:00;小学一、二年级学生不得早于 8:00 到校,上课时间不得早于 8:30。

本次调查发现(见表 3),76.3%的学生都是在七点至八点之间上学。但数据中仍有 10.2%学生上学早于七点,12.4%的学生上学时间过晚。早于七点上学,极有可能是这部分学生并非属于就近入学,而是属于跨区入学;而八点之后、八点半之前上学的学生可能是在学校寄宿的学生,因为本身就住在学校,他们也就不需要赶路的时间,因此上学时间比走读生晚。

**Table 3.** School attendance at different grades in different schools  
**表 3.** 不同学校不同年级学生上学时间

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|             | 75        | 10.2    | 10.2          | 10.2               |
|             | 203       | 27.7    | 27.7          | 37.9               |
| Q: 你一般几点上学? | 364       | 49.6    | 49.6          | 87.5               |
|             | 92        | 12.5    | 12.5          | 100.0              |
| Total       | 734       | 100.0   | 100.0         |                    |

### 3) 学校中午午休时间安排

一小时的午睡对于缓解小学生上午学习的疲劳是有好处的, 同时也能让学生下午学习的效果更好、效率更高。正因为如此, 国内中小学都有个性化的午休时间管理规定。那么, 本次调查的衡阳市城区小学午休现状又是如何呢?

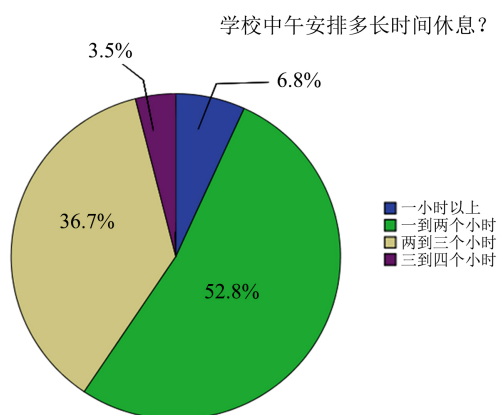
在所调查的学校中, 学校设置的休息时间分布情况如下:

由图 1 可知, 大部分学生选择的午休时间段都在正常范围内, 休息时间一小时以下的学生可能没有弄清楚自身实际午睡时间与学校规定的休息时间的区别。从结果上来看, 午休时间 1~2 小时与 2~3 小时的人数比例为 89.5%, 这表明被研究的五所城区小学午休安排时间情况良好。

### 4) 学校放学时间统计

按照国家教育委员会《学校卫生工作条例》中规定: 学校应当合理安排学生学习时间。学生每日学习时间(包括自习), 小学不超过 6 小时, 中学不超过 8 小时。规定同时指出: “学生每天离校时间小学不晚于 16: 30, 中学不晚于 17: 30, 且允许各区县结合本地区实际和季节变化做适当调整”。

本次调查发现(据图 2), 被调查的五所学校学生选择的普遍放学时间是 4:30~5:00, 比例为 72.8%, 情况良好, 但仍存在 23.7% 的学生在 5:00 以后放学, 超出了规定学习时间, 可能给学生造成了一定程度的学习负担。究其原因, 这可能与部分家长的需求有关。许多家长在企业工作, 理想情况下, 下午 5 点才能打卡下班, 如果碰上突发事件或者要加班, 可能 6、7 点才能离开公司。每天下午 4 点半按时抽空接孩子, 实在是很难。



**Figure 1.** School schedule for rest at noon

**图 1.** 学校中午安排休息时间情况

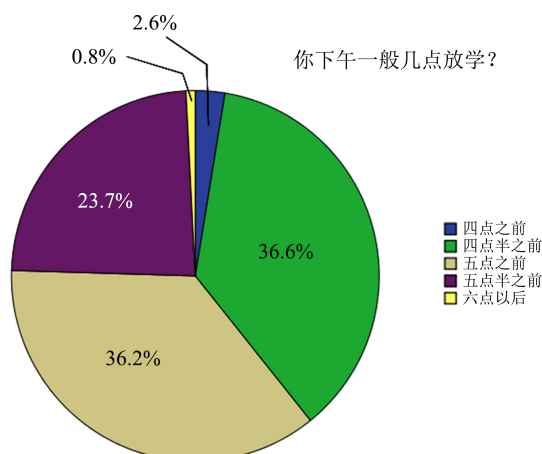


Figure 2. Percentage chart of school ending time

图 2. 学校放学时间百分图

### 5) 学生每天晚上睡眠时间

充足的睡眠是小学生生长发育和健康成长的保证, 也正因为如此, 教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》明确提出: 小学生每天睡眠时间 10 个小时(应该包含了晚上睡觉时间和中午午休时间, 作者注)。为了减轻被调查者的填写负担, 本次仅调查小学生们的晚睡眠时间。根据国家文件的相关规定, 小学生的晚睡眠时间应该不能少于 8 小时(假设学生能保证 2 小时的午间睡眠)。鉴于此, 本研究以 8 小时晚睡眠时间为标准, 探索衡阳市小学生晚睡眠现状。如表 4, 调查发现, 仍有 28.1% 的小学生晚睡眠时间达不到 8 小时。究其原因, 主要原因可能如下: 第一, 部分学校给予学生的家庭作业过多, 耗时长; 第二, 教师布置的作业过难; 第三, 学生学习习惯欠佳, 写作业时存在精力不集中情况, 从而拉长了作业完成时间。

Table 4. Students' rest time per night

表 4. 学生每晚休息时间

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Q: 你每天睡觉的时间有多少小时? | 六小时以下     | 21      | 2.9           | 2.9                |
|                   | 六到七个小时    | 49      | 6.7           | 9.5                |
|                   | 七到八个小时    | 136     | 18.5          | 28.1               |
|                   | 八到九个小时    | 234     | 31.9          | 59.9               |
|                   | 九到十个小时    | 244     | 33.2          | 93.2               |
|                   | 十小时以上     | 50      | 6.8           | 100.0              |
| Total             | 734       | 100.0   | 100.0         |                    |

## 3.2. 学校考试安排

据《中小学生学习减负措施》(减负三十条)规定: 学一、二年级每学期学校可组织 1 次统一考试, 其他年级每学期不超过 2 次统一考试; 不得在小学组织选拔性或升学挂钩的统一考试。在被抽到的 734 名四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百名小学生中, 对于学校的考试(其中包括了学校统一组织的考试, 任课教师自己组织的考试)只有 13.6% 的被调查者反映一学期的考试不超过 2 次; 更为严重的是, 74.5% 的学生反映, 一学期内的考试次数在 5 次以上(见表 5)。这就说明, 在衡阳市, 城区小学的考试仍然比较频繁的进行。按照国家政策, 义务教育

阶段小升初实行的是片区就近入学, 如此来看的话, 小学生升学是与其学业成绩关联度不大的, 但为什么衡阳市城区的小学考试次数依然居高不下? 究其原因, 这可能与衡阳市的教育资源不均衡有关。就目前衡阳市的教育资源看, 优质的初中教育资源主要集中在民办教育, 而民办教育往往受国家政策影响较小; 当民办初中以成绩作为学生录取的重要甚至唯一条件时, 考试竞争压力下移至小学就会成为一种必然。

**Table 5.** School examination arrangements per term

**表 5.** 学校每学期的考试安排

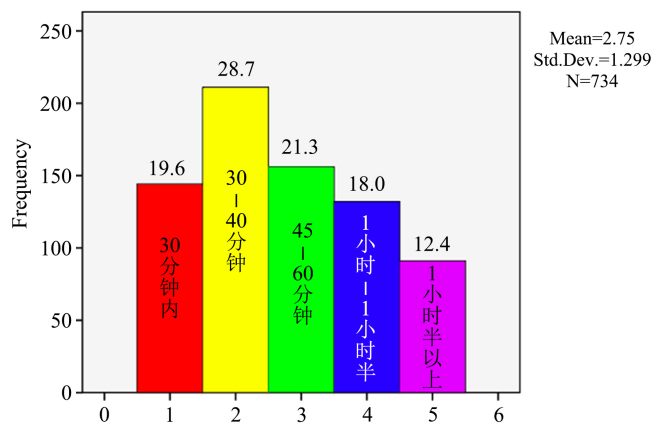
|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 一次      | 2         | 0.3     | 0.3           | 0.3                |
| 两次      | 98        | 13.4    | 13.4          | 13.6               |
| 三次      | 39        | 5.3     | 5.3           | 18.9               |
| 四次      | 48        | 6.5     | 6.5           | 25.5               |
| 五次或五次以上 | 547       | 74.5    | 74.5          | 100.0              |
| Total   | 734       | 100.0   | 100.0         |                    |

### 3.3. 学生完成作业所需时间分析

根据教育部、国家卫健委等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的方案要求, 为减轻学生学业负担, 规定小学一、二年级不布置书面家庭作业, 三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过 60 分钟。

调查显示(见图 3), 周一至周五, 能在 1 小时以内完成家庭作业的学生比例为 69.6%, 有 30.4% 的学生作业完成时间超过一小时。究其原因, 可能有如下几方面: 第一, 教师在布置作业的时候对于作业难度与内容的“度”把握不够到位。同样难易度, 等量的作业, 学习基础不同的学生花费时间也有所区别, 所以导致约 30% 的学生不能在一小时内完成学习任务; 第二, 部分小学生没有养成良好的学习习惯, 如写作业专心程度不够; 第三, 部分学生学习时往往带着负面情绪, 如, 在此次调查中, 我们随机询问了部分学生家庭作业的情况, 在与他们的对话中我们可以了解到, 总有一部分孩子, 他们每天被家长强迫完成各种学习任务, 久而久之, 学生自然而然产生厌烦心态, 完成作业也变得拖沓。

你每天(周一至周五)放学后完成老师布置的家庭作业需要多长时间?



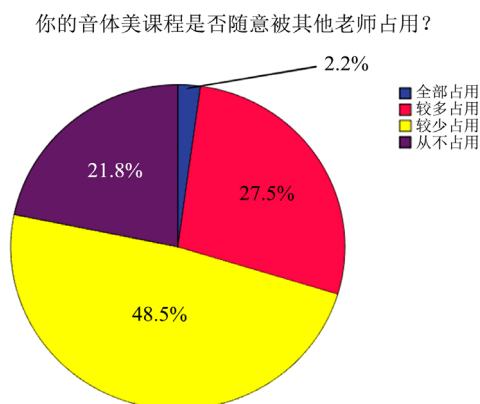
**Figure 3.** Students finish homework from Monday to Friday

**图 3.** 学生周一至周五完成家庭作业时间

### 3.4. 教师行为表现

#### 1) 学校音体美课程实施情况

为贯彻落实《教育部等九部门关于印发中小学生减负措施的通知》精神, 各省市纷纷出台了各项政策, 从多方面来减轻学生学业负担, 其中包括了严禁教师随意挤占音乐、体育、美术课或其他学科课时。那么衡阳市城区小学的音体美课程实施状况又如何呢? 调查显示(见图 4), 在被测的 5 所小学中, 从不占课的情况仅占 21.8%; 较少占课的情况为 48.5%; 较多占用课程的比例达到了 27.5%; 甚至有 2.2% 的学校, 音体美被全部占用。究其原因, 笔者总结了如下几点: 第一, 部分占课老师的课堂教学效率偏低, 无法在课堂完成规定的教学内容, 为填补教学进度, 不得不占用音体美课程; 第二, 受应试教育影响, 学生评价中某些学科分数所占比例过大, 给老师们造成了很大的压力, 为了缓解这种压力, 老师们不得已要用多上课的方式来提升学生水平; 第三, 学校对于教师的课堂教学管理不严, 对占课现象不予理睬, 睁一只眼闭一只眼, 甚至有部分教师和教育管理人员认为占课是理所当然的行为。



**Figure 4.** A chart of the extent to which music, physical education and art courses are occupied by other courses  
**图 4.** 音体美课程被其他课程占用程度图

#### 2) 教师作业布置情况

“‘减负’的主旨是减去学生过重的课业负担, 摈除那些随意盲目、机械重复、低效或无效的作业” [1]。也就是说, 教师作业布置的好与坏是切实减轻学生课业负担的落脚点。因此, 教师的作业布置要精心设计, 切实做到: 力避重复性作业, 设计典型性作业; 力避单一性作业, 设计层次性作业; 力避机械性作业, 设计趣味性作业; 力避封闭性作业, 设计开放性作业。那么, 被调查的衡阳市五所城区小学教师作业布置情况又是如何呢? 调查发现(见表 6), 所测学校教师的作业布置以“背诵、抄写、课本手册习题”这三类为主, 而动手操作、调查实验等活动类课作业只占 6.2%。由此不难看出, 衡阳市城区小学教师的作业布置存在机械性作业多、开放性作业不足等问题。究其原因, 笔者认为有如下几个方面: 首先, 应试教育的理念还依然深根于教师的教育教学理念中。在这些教师看来, 布置背诵、抄写和做习题是最能检验学生对所学知识的掌握情况的, 同时也是学生学业测评中常考查到的, 而动手实践、课外调查等作业因为不易评价而很难出现在各种测试中, 在“考什么就教什么”这样的理念指导下, 实践、实验作业缺位势必成为一种必然。其次, 教师缺乏作业设计理念。“作业负担过重的直接表象是‘题海战术’, 而‘题海战术’的简明表征是作业数量过多, 重复性过强, 缺乏典型性” [1]。问卷调查中的 9.5% 的学生选择“反复做各种报纸上的习题及各种试卷”, 恰恰反映的就是教师缺乏对作业进行设计的理念和意识; 而这种理念缺失的背后, 反映的则是教师对教材重点、难点把握的不到位, 对教材及各种教学



资料中习题编写意图把握的不到位, 以及对学心发展特点和学情把握的不到位。再次, 家长对教育的误解。部分家长认为, 孩子在学校读书, 当然要会读会写, 就应该每天认真读书写字, 而活动类的课程往往不受家长待见, 认为这是不必要, 是多余的学习任务, 它不能对孩子的文化知识产生实际影响。当家长们的这种误解传导到学校或教师身上, 部分学校或教师为了迎合学生家长的需求, 就必然反过来影响教师的作业布置。

### 3) 教师作业讲评

学业负担既有形, 如由不适当的作业布置的而形成的学业负担, 就是有形的学业负担; 学业负担也有无形, 如由作业结果的消极体验而形成的学业负担, 就是无形的学业负担。因此, 如何在作业讲评中提升学生的积极体验, 也是寻找减轻学生学业负担的有效突破口。能让学生产生积极体验的作业讲评, 一定是充分调动学生主动性和积极性的作业讲评模式, 如师生共同讲解作业、学生之间相互讲解作业等等。被调查的衡阳市五所城区小学教师作业讲评现状又是如何呢? 调查显示(见表 7), “老师讲解所有作业内容”、“老师根据学生错题情况重点讲解部分习题”的被选率达到 78.4%, 也就是说, 近八成的教师依然采取“教师讲”的方式讲评作业, “师生共同讲解”、“学生相互讲解练习”在作业讲评中的占有率不足二成(18.6%)。究其原因, 笔者以为, 这还是与教师头脑中根深蒂固的教师权威有关。在这些老师看来, 教师是知识的权威, 只有他们才能讲明知识的来龙去脉; 甚至有些教师还会认为, 一旦下放作业讲解的权力, 就会消解他们在课堂中的权威。

**Table 6.** Type of assignment  
**表 6.** 作业布置类型

|                      | Responses         |         | Percent of Cases |        |
|----------------------|-------------------|---------|------------------|--------|
|                      | N                 | Percent |                  |        |
| Q: 老师一般布置什么类型的作业比较多? | 背诵(课文单词公式等)       | 466     | 22.7%            | 63.7%  |
|                      | 抄写(课文单词公式等)       | 500     | 24.4%            | 68.4%  |
|                      | 课本以及练习册上的习题       | 594     | 29.0%            | 81.3%  |
|                      | 反复做各种报纸上的习题以及各种试卷 | 194     | 9.5%             | 26.5%  |
|                      | 课外辅导书上的拓展题        | 167     | 8.2%             | 22.8%  |
|                      | 动手操作(手工、手抄报等)     | 78      | 3.8%             | 10.7%  |
|                      | 调查实验              | 50      | 2.4%             | 6.8%   |
|                      | Total             | 2049    | 100.0%           | 280.3% |

**Table 7.** The way of teacher's comments on homework  
**表 7.** 教师讲评作业方式

|                     | Responses          |         | Percent of Cases |       |
|---------------------|--------------------|---------|------------------|-------|
|                     | N                  | Percent |                  |       |
| Q: 老师通常使用的讲评作业的方式是? | 老师讲解所有作业内容         | 351     | 31.5%            | 49.2% |
|                     | 老师根据学生错题情况重点讲解部分习题 | 523     | 46.9%            | 73.2% |
|                     | 老师让学生讲解一些作业        | 141     | 12.6%            | 19.7% |
|                     | 同学之间互相讲解学习         | 67      | 6.0%             | 9.4%  |
|                     | 其他                 | 33      | 3.0%             | 4.6%  |
| Total               | 1115               | 100.0%  | 156.2%           |       |



### 3.5. 家长行为表现

#### 1) 家长对孩子学习关注程度

在大多数家长看来, 上名校和就意味着孩子未来人生的成功与幸福, 而在目前的教育体制下, 名校往往与学业成绩紧密相关, 因此, 他们对学生的学业成绩寄予较高的期望; 同时, 由于小学生接触到的人群相对单纯, 家长是这个时期学生的重要他人; 小学生为了获得家长的赞许, 便会产生学习的动力, 当这种学习动力强度适中时, 就会成为正强化, 激励学生不断努力, 不断进步; 一旦强度超限, 就会过犹不及, 会使学生产生沉重的心理负担[2]。下图(见图 5)显示了父母对学生的学业成绩期望以及父母对孩子成绩的关注程度。通过对所收集数据进行解读来分析学业负担与家长行为之间的联系。

由图 5 所示, 60.4%的家长对孩子的期望是班上上等成绩, 34.1%的家长对孩子的期望是班上中等成绩, 另外, 5.6%的家长对孩子成绩不作要求。与此相对应的(见图 6), 54.8%的家长经常询问孩子成绩, 43.5%的家长对孩子的成绩偶尔询问, 1.8%的家长对自己孩子学业成绩不予关注。家长对孩子期望高是再平凡不过的事情, 每个家长都希望自己的孩子比任何人都优秀, 从小不输给别人, 提供力所能及的帮助, 为孩子成长搭建舞台, 出发点好的。但是, 任何事情, 过与不及都会导致事与愿违。比如, 当家长给孩子过高的期望时, 与之相伴的是孩子过重心理压力, 若孩子调节得不好就会走上歧路, 从而产生很强烈的逆反心理。

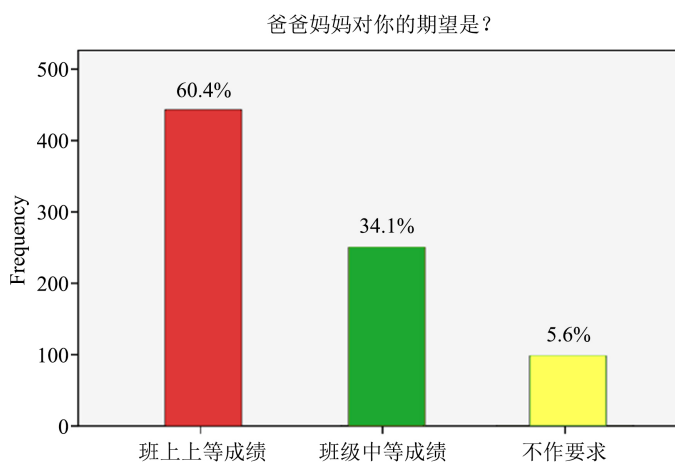


Figure 5. Expectations of parents

图 5. 爸妈的期望

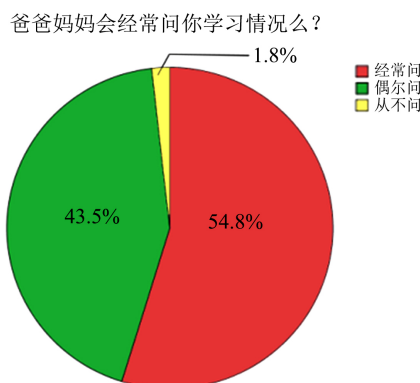


Figure 6. Parents' focus on performance

图 6. 家长对成绩的关注

## 2) 家庭成长环境

和睦幸福的家庭能让孩子养成合群、乐观和自信等良好品质, 良好的家庭环境不仅能在学习、交往等方面为孩子提供一些具体的指导和帮助, 而且能给予他们家庭的温暖和流畅的情感交流, 形成良好的亲子关系; 相反, 在不和谐、矛盾性较高的家庭中, 由于孩子所感受的家庭亲密度较差, 容易产生焦虑、紧张等不良情绪。

对于小学生, 尤其是低年级的小学生而言, 考试的成败本身并不会带给孩子太多正面或负面的情绪的体验, 相反, 正是老师和家长面对孩子考试的成败所产生的好或坏的反应, 极大影响着孩子的积极或消极体验。对于孩子而言, 如果考试的失败导致的不是父母的谅解而是责骂, 这势必会给孩子造成一种消极的情绪体验, 进而成为其隐形的学业负担。当孩子学习成绩不好时, 衡阳市城区被测小学生的家长反应如何呢? 图 7 的数据显示, 31.2% 的学生反映会因为学业成绩不好而被父母打骂。究其原因, 这恐怕也与家长们传统的“望子成龙、望女成凤”的传统思路有着极大的联系。

利用寒暑假带孩子外出游玩, 这不仅是家长与孩子间良好的交流渠道, 更是帮助孩子释放学习压力的一种有效手段; 孩子们在旅游的同时, 也可了解地理、历史、风土人情等多方面知识, 还能增强体质、磨炼意志, 而这些旅游中的收获又为后续的有效学习提供经验和动力。对于这样一举多得的亲子活动, 衡阳城区被测小学生的家长们表现如何呢? 图 8 显示, 在被调查选项“爸爸妈妈会带你出去放松吗”中, 87.1% 的小学生选择了“是”, 这说明了, 在衡阳城区, 绝大部分家长还是意识到了通过亲子旅游等方式来缓解孩子前一段时间学习所带来的压力; 不过, 仍有 12.9% 的学生没有和父母外出游玩的经历, 究其原因, 这可能与其父母工作性质等有关, 如父母休假与孩子假期不同步等等。

爸爸妈妈会因为你成绩不好而打你, 骂你么?

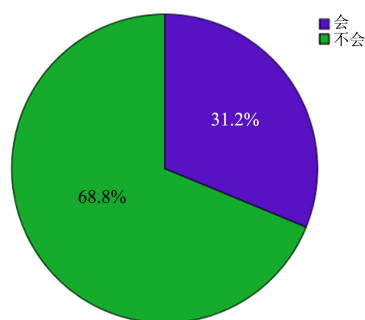


Figure 7. Parents' punishment for student' bad grades

图 7. 家长对学生成绩不好的惩罚

爸爸妈妈会带你出去玩放松放松吗?

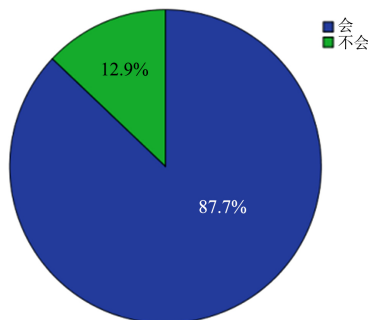


Figure 8. Parents take students out to relax

图 8. 爸妈带学生出去放松

### 3.6. 校外补课情况

教育部办公厅等四部门联合发布了“关于切实减轻中小学生课外负担开展校外培训机构专项治理行动的通知”。为全面减轻负担, 将坚决纠正校外培训机构开展学科类培训出现的“超纲教学”“提前教学”“强化应试”等不良行为。通知的下达, 为规范各种补习班的开办提供了法律依据。那么, 在此背景下, 衡阳城区小学生的补课现状又是如何呢? 调查显示(见图 9), 没有参加补习班的学生仅占 17.2%, 近五成的学生参加了 1 个补习班, 有 21.8% 的学生参加了 2~3 个补习班, 甚至有 12.3% 的学生参加的补习班超过 3 个。为何衡阳城区小学生乱补课的现象仍随处可见? 究其原因, 主要有三: 其一, 家长的需求, 家长们为了让孩子不输在起跑线上而四处寻找名师, 给自己孩子补课; “家长期望加重了学生的学习负担, 当学校不能满足家长或学生对学习任务的要求时, 家庭一般会选择课外补习机构实现家长对子女的期望” [3]。因此这也是为什么大部分学生都存在参加课外辅导, 补习已成为小学生生活常态的重要原因之一。其二, 学生学业上的问题。当学生自身在校学习情况不理想时, 就只能牺牲休息时间来补齐知识。其三, 培训机构的宣传。培训机构为了生存, 往往会定期开展对外宣传, 夸大其功能, 这就让不少望子成龙、望女成凤的家长纷纷将自己的子女送往培训机构。

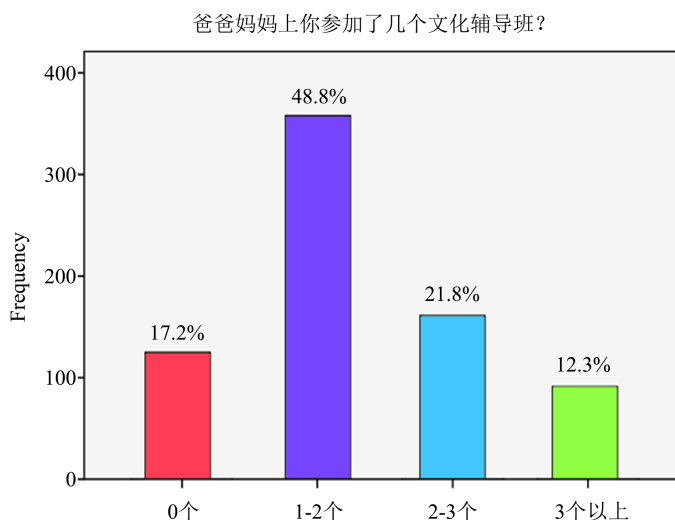


Figure 9. Students' participation in the supplementary study class outside the school  
图 9. 学生参加校外补习班情况

## 4. 结论与建议

### 4.1. 研究结论

1) 学生作息时间方面, 衡阳市城区学校基本能按照国家有关文件精神安排早晚自习, 绝大部分学生在早 7 点~8 点之间上学, 午休时间安排情况良好; 但有 10.2% 的学生在早七点之前离家上学, 有 23.7% 的学生在 5:00 以后放学, 有 28.1% 的小学生晚睡眠时间达不到 8 小时;

2) 学校考试安排方面, 有 74.5% 的学生反映一学期内的考试次数在 5 次以上, 这说明衡阳市城区小学的考试仍然比较频繁的进行;

3) 学生完成作业所需时间方面, 周一至周五, 仍有 30.4% 的学生作业完成时间超过一小时, 未在正常学习时间范围内;

4) 教师行为表现方面, 在被调查的 5 所小学中, 从不占用音体美课程的情况仅占 21.8%; 教师的作

业布置以“背诵、抄写、课本手册习题”这三类为主,而动手操作、调查实验等活动类课程仅占 6.2%;近八成的教师依然采取“教师讲”的方式讲评作业。

5) 家长行为表现方面,有 60.4%的家长期望孩子是班上上等成绩,34.1%的家长对孩子的期望是班上中等成绩,这说明望子成龙、望女成凤的思想依然根深蒂固地影响着家长的言行;同时,仍有 31.2%的学生会因为学业成绩不好而处于父母打骂中;

6) 校外补课情况方面,被调查学校的小学生补课情况依然比较严重,没有参加补习班的学生仅占 17.2%,有 21.8%的学生参加了 2~3 个补习班,甚至有 12.3%的学生参加的补习班在 3 个以上。

## 4.2. 建议

### 1) 合理分配学习时间

首先,发动媒体的力量,“在多种报纸、杂志上多报道学生学业过重、睡眠不足对学生的危害性;报导‘中等生领导优等生’的社会学统计学事例,说明读书好并不是唯一的出路,淡化一下教育功利化的影响”[4]。其次,教师与教育工作者应不断学习,改进教学方法、革新教学思维,以学生为本,一切从学生角度出发,作学生的代言人。

### 2) 正确看待考试

考试是教学评价的方式之一,通过考试能诊断学生学习出现的问题,对学生某阶段的学习进行评定,并对学生学习的方向做出规定,来更好的激励学生学习,根据学生所取得的成绩进行各行各业的选拔。因此,正确看待考试,它仅仅当作展现自己的一个平台,考试的正确理念和机制树立起来,家长和孩子都能客观地看待考试,就是一种比较好的学习氛围。

### 3) 科学布置作业

作业的关键在于精而不在于多,即所选作业必须是有水平有含量具备一定的代表性的,讲究质量和方法,抓重点、兼顾知识面,能使学生举一反三。其次,分层设计和布置作业,如根据学生能力、作业量、作业难度、完成作业时间等,对作业进行分类处理,给学生一个自主选择的空间,让所有学生都能在作业完成过程中得到发展。第三,学会抓住学生的兴趣,兴趣是最好的老师。“即使家庭作业更具趣味性和多样性,使其形式符合小学生的心理特征;改变教师、家长的错误观念,使其满足时代发展需求。通过创新性布置文家庭作业来改变以往现状,真正减轻学生负担”[5]。最后,根据上一次布置的作业的成效及时反省,改进下一次布置作业的方法。

### 4) 提升教师教育教学理念

教师教学的外显行为往往与其内隐的教育教学理念有着密切的联系。减轻学生学业负担,需要教师们真正树立“以学生为中心”的教育理念,“将学习的主动权交给学生,唤醒学生缄默已久的自我认识和学习方法,把学生从被动的世界中解救出来”[6]。同时,教师需要树立“深度学习”的教学理念。深度学习是一种基于理解的学习,这种学习往往能让学生产生较轻的学习负担心理感受;研究表明,“当适合大脑认识偏好的深度学习得以发生时,引发的情绪体验就偏向舒适与愉悦,从而有效地提升学生对学业负担的心理感觉阈限”[7]。

### 5) 理性看待课外补习班

当儿童确实存在学习上的困惑时,可以请教学校老师,家长,也可以根据自身家庭经济情况适当选择补习班,特别是注意协调好休息与学习的时间。“家长和教师也可以让学习困难学生为低年级学生进行辅导,这一策略可以让学习困难学生深入学习并理解某一学习内容,由此也可以提高高年级学习困难学生的成绩”[8]。“这种方式不仅使学习困难学生得到有针对性、科学、高效的辅导,同时能减轻家庭经济负担,减少家长及学生对课外补习机构的过度依赖,并避免家长盲目攀比增加学生课业负担”[9]。

---

## 基金项目

2018 年度湖南省大学生研究性学习和创新性实验计划项目“衡阳市城区小学生学业负担现状调查研究”(项目编号: cx1821)。

## 参考文献

- [1] 肖正德. “减负”背景下有效作业的设计策略探究[J]. 课程·教材·教法, 2014(4): 50-55.
- [2] 杨凡. 论小学生学业负担改革的限度[J]. 中小学心理健康教育, 2020(5): 45-48.
- [3] 李丹. 小学课外补习问题研究[J]. 教学与管理, 2013(2): 26-28.
- [4] 王佰济. 中小学生作息时间失调的危害与对策[J]. 科学大众(科学教育), 2013(4): 18.
- [5] 杨蒙. 减负背景下小学语文家庭作业的创新性布置[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.
- [6] 金玉梅, 高月勤. 新课改背景下教师教学效果与学业负担之辨[J]. 中小学教师培训, 2015(8): 36-40.
- [7] 王天平. 学业负担的教师认知逻辑[J]. 教育研究, 2016(8): 92-98.
- [8] 斯莱文·罗伯特. 教育心理学理论与实践[M]. 姚梅林, 等, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2004.
- [9] 刘东芝. 小学生课外补习弊大于利[J]. 中国教育学刊, 2014(11): 19-23.