

Research on the Teaching Mode of “San Xue San Qing” in Efficient Classroom under the Background of “Double Reduction”

Mingxing Xia¹ Ling Xiang² Yumei Hu² Bin Wang²

1. Hunan Zhangjiajie Qiaohui High School, Zhangjiajie, Hunan, 427000, China

2. Chongshi Primary School, Zhangjiajie, Hunan, 427000, China

Abstract

In the context of the double reduction policy, this study aims to explore an efficient classroom teaching model of “San Xue San Qing” to improve learning efficiency and adapt to the new educational environment. The student-centered model, combined with teacher guidance, forms a systematic learning process to ensure that students master basic knowledge while improving advanced thinking ability. The “San Xue San Qing” model builds an efficient classroom through detailed lesson preparation, interactive teaching process, immediate feedback mechanism and continuous knowledge consolidation. This model has important theoretical and practical significance for understanding and implementing the classroom teaching reform under the dual reduction policy and exploring the teaching strategy to meet the educational needs of the new era.

Keywords

double reduction policy; efficient classroom; “San Xue San Qing”; teaching mode

“双减”背景下高效课堂“三学三清”教学模式研究

夏明兴¹ 向玲² 胡玉梅² 王斌²

1. 湖南省张家界市侨辉高级中学, 中国·湖南 张家界 427000

2. 湖南省张家界崇实小学北校, 中国·湖南 张家界 427000

摘要

在“双减”政策的背景下,本研究旨在探索一种高效课堂的“三学三清”教学模式,以提升学习效率并适应新的教育环境。该模式以学生为中心,结合教师引导,形成一个系统化的学习流程,确保学生在掌握基础知识的同时,提升高级思维能力。“三学三清”模式通过精细的备课、互动的教学流程、即时的反馈机制以及持续的知识巩固,构建高效课堂。此模式对于理解和实施“双减”政策下的课堂教学改革,以及探索适应新时代教育需求的教学策略,具有重要的理论和实践意义。

关键词

“双减”政策; 高效课堂; “三学三清”; 教学模式

1 概述

1.1 研究背景

在教育改革的浪潮中,中国推行的“双减”政策引起了广泛关注。这项政策旨在减轻学生的课业负担,推动教育公平,同时提升教学质量,促进学生全面发展。如何在学习时间减少的同时,培养其核心素养,提升其创新能力,成为教育工作者亟待解决的问题。

在这样的背景下,高效课堂的构建成为教育改革的关键。传统的课堂模式以教师为中心,强调知识的灌输,而忽视了学生主体地位的发挥和自主学习能力的培养。“双减”政策的实施,促使教育者重新审视课堂,强调以学生为主体,

教师引导为辅的新型教学模式^[1]。论文提出的“三学三清”教学模式,尝试从学生的学习过程出发,构建一个既满足学业水平考试要求,又能提升学生竞争力的课堂环境。

1.2 研究意义

“三学三清”教学模式的研究具有多方面的理论和实践价值。首先,它对“双减”政策的深入理解和贯彻执行起到了积极推动作用。“双减”政策的实施,旨在减缓学生学业压力,提升学校教育质量。通过构建“三学三清”教学模式,可以探索出一种兼顾减轻学生课业负担与提升学习成效的课堂实践路径,为政策的落地和实施提供了具体的实践策略。

2 理论框架

2.1 建构主义学习方法

建构主义学习方法是“三学三清”教学模式的核心理

【作者简介】夏明兴(1985-),男,苗族,中国湖南张家界人,博士,一级教师,从事基础教育研究。

论基础，它强调学生是知识建构的主体，教师的角色则是引导者和支持者，通过创设问题情境、提供资源，鼓励学生通过探索、讨论和合作来解决问题，从而深化对知识的理解。在“双减”政策背景下，这种以学生为中心的教学方法对于减轻学生课业负担，提升课堂效率，以及培养学生的批判性思维和创新能力具有重要意义。

2.2 后现代主义教学观

后现代主义教学现在构建“三学三清”教学模式中扮演了重要角色，它倡导多元、开放、反思和参与的教育理念，与“双减”政策下高效课堂的追求相契合。它强调教育应该是动态的、情境的，并关注学生个体差异和自我表达。在实践中，教育工作者需要不断反思和创新，以适应不断变化的教育环境，实现高效课堂的构建。

2.3 记忆遗忘曲线

记忆遗忘曲线是德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯在19世纪末通过实验研究发现的记忆规律。艾宾浩斯的实验结果显示，记忆内容在学习后的20分钟内遗忘约20%，1小时后遗忘近60%，24小时后遗忘则高达72%^[2]。遗忘曲线呈先快后慢的模式，这表明定期复习在巩固记忆中的重要性。

2.4 中国新课程标准的要求

中国新课程标准在“双减”政策的背景下，对教学模式的改革和创新提出了新的要求，强调以学生为中心，注重学生的全面发展，倡导探究式、合作式的学习方式，以及强调学科素养的培养。新课程标准的核心理念与“三学三清”教学模式的构建不谋而合，为该模式的理论基础提供了有力支撑。

3 研究方法

3.1 文献研究法

文献研究法是本研究的重要方法之一，用于梳理和分析前人在教育改革、高效课堂构建、“双减”政策实施以及“三学三清”教学模式相关领域的研究成果^[3]。通过系统性的文献检索，能够了解教育理论的最新进展，把握教学模式创新的脉络，为本研究提供坚实的理论基础和实践参考。

3.2 观察法

观察法是本研究中不可或缺的实证研究手段，它将直接揭示“三学三清”教学模式在课堂上的实际运行情况，以及教师和学生的行为、互动与反应。通过观察，可以深入了解模式的实施细节，如教师如何引导学生进行预习、互学和深学，学生在这些阶段的参与度和理解程度，以及他们如何在“三清”阶段巩固知识，解决学习中的问题。

4 “三学三清”教学模式的内容

4.1 “三学”

4.1.1 学生自主学习

学生自主学习是“三学三清”教学模式的第一阶段，旨在培养学生的独立学习能力和批判性思维。学生根据教师提供的学习材料，如教材、课件或者课外阅读资料，进行课

前的自我探索。自主学习的核心是让学生在教师的引导下，以问题为导向，主动地、创造性地学习，而非被动接受知识。

为了鼓励学生更高效地进行自主学习，教师还会建立有效的反馈机制。这可能包括定期检查学生的预习进度，通过在线平台或者面对面交流给予学生及时的指导。此外，教师还可以设计一些自我评估工具，帮助学生了解自己的学习盲点，从而调整学习策略。

教师在预习阶段的角色至关重要，需要精心设计学习任务和目标，确保内容与课程标准和学生需要相符。教师应当提供多层次、多维度的学习资源，促使学生从不同角度去理解概念，从而激发他们的好奇心和求知欲。教师还会设定一些引导性的问题，以帮助学生在阅读过程中有所侧重，引导他们思考并构建知识框架。

4.1.2 师生探究学习

师生探究学习是“三学三清”教学模式的重要组成部分，它在构建高效课堂中起到了核心的桥梁作用。在这个阶段，教师不再仅仅是知识的传递者，而是转变为问题的引导者和学习过程的参与者。

教师在引导学生探究的过程中，会提供必要的支持和指导，但同时也鼓励学生进行小组讨论和合作，以培养他们的团队协作和沟通能力。这种合作学习不仅能够让学生从不同角度理解问题，还能让他们在交流中碰撞思维的火花，进一步加深对知识点的理解。在讨论过程中，教师会作为观察者和参与者，适时提供反馈，调整讨论的进程，确保学生在解决问题的过程中，真正掌握知识。

师生探究学习在“三学三清”模式中扮演着关键角色，它通过创设问题情境，引导学生进行深度思考和合作讨论，培养了学生的高级思维能力，帮助他们适应“双减”政策下的教育要求。同时，这种教学模式也充分体现了建构主义和后现代主义教学观，强调学生在学习过程中的主体地位和教师的引导作用，旨在构建一个既减轻学生学业负担，又能提升学习成效的高效课堂。

4.1.3 课堂练习验证学习

课堂练习验证学习是“三学三清”教学模式中的关键环节，它旨在通过系统化的课堂检验，确保学生对所学知识的掌握，并为教师提供及时的反馈，以便调整教学策略^[4]。这种即时的评估机制使得知识的吸收与巩固变得更加高效，同时也为学生提供了自我调整学习方向的依据。

在进行课堂练习时，教师鼓励学生独立思考，先尝试解决问题，然后再进行讲解和讨论。这种模式既锻炼了学生的独立解决问题的能力，又通过集体讨论强化了学生的理解。教师在学生解答过程中，观察他们的解题过程，及时发现学生的困惑，以便在讲解时有针对性地进行点拨和指导。

讲解环节是课堂练习验证学习的重要组成部分。教师在学生尝试解答后，对典型问题进行讲解，强调解题方法和思路。讲解过程应注重引导学生理解知识的本质，培养他们的问题解决策略，而不仅仅是告诉他们答案。教师还会引导

学生反思自己的解题过程，鼓励他们从错误中学习，培养自我纠错的能力。

在课堂练习阶段，教师精心设计与教学内容密切相关的练习题目，包括对基础知识的检验，也包含了学科核心素养的挑战。基础性检测确保学生对本节课基础知识的掌握。能力提升部分则侧重于对学科素养的考察，引导学生运用所学知识解决实际问题，以对接升学考试的考察要求。

4.2 “三清”

4.2.1 知识每日清理

在“三学三清”教学模式中，知识每日清理是确保学生对所学内容即时巩固和长期记忆的关键环节。这一阶段以“清知识”为主要目标，通过课内外的重复练习和自我检查，帮助学生在每日学习结束后，对当天所学内容进行有效回顾和深化理解，从而防止知识的快速遗忘。这种策略是基于记忆遗忘曲线理论，通过在遗忘曲线的早期阶段进行及时复习，降低遗忘率，提升知识的保持率。

每日清理包括两个主要步骤：课堂内作业试卷化检测和课外的背诵与过关。课堂内，教师设计与教学内容紧密相关的基础性和能力提升性题目，让学生在课堂内完成，实现了基础知识的即时掌握^[5]。这种即时的反馈机制让教师能够立即发现学生的学习难点，及时调整教学策略。知识每日清理通过系统化的复习机制，将知识的巩固和记忆融入每日学习流程，遵循遗忘曲线理论，确保学生在不断重复与回顾中深化理解，提高学习效果。在“双减”政策下，这种高效、系统的学习方法减轻了学生的课业负担，同时确保了学习效果，对于构建适应新时代教育需求的高效课堂具有重要的实践意义。

4.2.2 知识每周清理

在“三学三清”教学模式中，知识每周清理作为“三清”的重要组成部分，是确保学生对所学内容进行系统性巩固和深化理解的关键步骤。它旨在通过将一周内所学知识进行整合，使其更加系统化，从而加深学生的记忆，提高长期保持率。每周清理是一个综合性的过程，将课堂内检测、课外背诵和周末过关相结合，构建了一个全面的复习框架。它旨在克服记忆遗忘曲线带来的挑战，确保知识的长期记忆。这种系统化的学习方法不仅有助于学生应对学业水平考试，还在高考准备中发挥重要作用。在“双减”政策的背景下，知识每周清理减轻了学生的课外学习负担，同时保证了学科知识的掌握，为构建高效、适应新时代教育需求的课堂提供了有力支持。

4.2.3 知识每月清理

知识每月清理作为“三学三清”教学模式中“三清”的最后一个环节，是对前一个月所学知识的全面回顾与深度巩固。每月月底，教师会组织一次单元检测，涵盖前一个月内所有教学内容的复习和测试。单元检测不仅是对学生学习成果的阶段总结，也是对教师教学效果的反馈。通过分析学生在检测中的表现，教师可以了解学生对知识的掌握程度，

发现他们在理解和应用上的盲点，从而调整下一阶段的教学计划，为学生提供更有针对性的指导。

5 “三学三清”教学模式的意义

5.1 调动学生学习的自主性

“三学三清”教学模式不仅适应了“双减”政策下减轻学生课业负担的教育目标，同时也强调了学生个体发展，与新课程标准中培养学生自主学习、批判性思维和解决问题能力的要求相契合。学生在高效课堂中实现自主学习，为适应未来学习和生活挑战打下坚实的基础。

5.2 减轻学生的负担

“三学三清”教学模式在“双减”政策的背景下，通过优化教学流程和提升学习效率，显著减轻了学生的学业负担。通过课堂内的高效学习和课外的适度巩固，实现了教学目标的达成，同时也保证了学生有更多的时间进行兴趣发展和自我提升。

5.3 提高学习效率

“三学三清”模式通过精细的教学设计、有效的互动环节、及时的反馈机制以及持续的知识巩固，确保了学生在掌握基础知识的同时，提升了高级思维能力。它不仅提高了学生的学习效率，也减轻了他们的学业负担，满足了“双减”政策的要求，真正实现了高效课堂的构建。

5.4 巩固知识

巩固知识是“三学三清”教学模式中不可或缺的组成部分，它通过系统化的复习和测试，确保学生对课堂所学内容的深入理解和长期记忆，这不仅有助于学生应对学业水平考试，也在升学考试准备中发挥关键作用^[6]。

6 结语

“三学三清”模式致力于探索高效课堂新模式，在减轻学生负担的同时，提高教学质量，在实践中依然会面临许多问题。在教学过程中，需要对学生进行问卷调查，观察学生学习状况，验证学习效果，不断完善细节。

参考文献

- [1] 崔深根.《它们去哪里了》课思维型教学让学生学会“像科学家一样思考”[J].小学科学,2022(14):46-48.
- [2] 张鹏.“教学评一体化”下的初中物理课堂教学研究——以“探究光的折射”为例[J].课程教材教学研究(中教研究),2022(3):85-89.
- [3] 周文革.减中提质:“双减”背景下初中英语高效课堂构建的策略[J].创新教育研究,2024(7):381-386.
- [4] 于奉娥.“双减”政策下构建初中道德与法治高效课堂浅析[J].新校园,2024(3):30-31.
- [5] 钟学富.“双减”背景下初中生物高效课堂的构建探讨[J].成才之路,2024(3):125-128.
- [6] 曾建良.“双减”背景下初中道德与法治高效课堂构建研究[J].教师博览(下旬刊),2024(2):94-96.