

数据填报、社会事务进校园等工作占据了近40%的工作时间，导致教师无力深耕课堂设计与作业优化，减负政策沦为“纸面要求”。此次出台的8条措施，可谓精准直击痛点。

《通知》的核心是压减考试频次——小学一二年级不进行纸笔考试，义务教育其他年级每学期1次期末考试，初中可适当安排1次期中考试；高中控制统考联考次数，严禁抢赶教学进度、超前超纲命题；实行等级评价，淡化分数竞争，强化素养导向命题，减少学生考试焦虑。

一位不愿具名的上海小学校长在接受《新民周刊》采访时表示，上海作为教育改革的先行区，教师的非教学任务并不多，教师们眼下更多的精力是花在如何适应新时期的教学要求，在有限的时间内设计更好的教学内容，提高教育质量。

“我们之前引进了AI批改试卷系统，能够快速批改学生试卷，形成数据分析报告，非常有利于教师掌握班级的教学情况。现在要求一二年级没有笔试考试了，三四五年级也就只有一个期末考试了。我们的机器貌似要闲置了。在不考试的前提下，如何掌握孩子们的学习情况？这对老师的教学提出了新要求。”



这位从业30多年的校长指出，有一段时间，出于升学压力，一些学校的考试举行得比较频繁。现在的政策直接将频繁考试按下了暂停键，为了应对“减负”政策，这些大小考试被取名为“学习习惯考察”“嘉年华”“游园会”等。对学习效果的考察是不是依然有必要保留呢？毕竟，教育部要求要创新试题形式，科学优化试卷内容结构、题型结构和难度结构，逐步增加应用性、探究性、开放性和综合性试题的比重。

“教育要培养和选拔创新性人才，而小学教育阶段主要是培养孩子的学习习惯和发展一定的兴趣爱好。这不光是学校的任务，还需要家长的配合。如

上图：2025年11月17日，上海市松江区立达中学机器人兴趣组的学生们在老师的指导下学习机器人编程知识及机器人组装与调试技巧。

果家长还陷在唯分数论的泥沼里，继续让孩子在课外做刷题机器，是很难适应今后的人才需求的。”

## 准备好了吗？

多位接受《新民周刊》采访的家长均表示，最近几年明显感受到减负政策在学生身上产生的反应。李黎的两个儿子分别出生在2008年和2012年，可以很明显感受到小儿子在小学阶段的学业压力小于哥哥。

“哥哥一二年级每天回来还有书面作业，国家的双减政策是从2018年开始的，刚好那年我家老二读小学一年级，基本上没