

# 2023年双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会(模板7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇一

5月13日，在区教研中心的精心组织下，我校全体数学教师参加了全市义务教育阶段教师开展作业设计的线上培训活动。

为了深入落实双减政策，切实减轻学生过重的课业负担，提高教师作业设计水平，两位老师从教育政策和课标的分析及教学现状分析；分层作业设计与实施；课后服务的落地举措等方面分别对《新时代背景下分层作业的设计与实施》和《基于双减背景下的小学数学个性化精准学习方案》进行了探讨。重在指导教师根据学段、学科，以及学生实际需要和完成能力，精心制定作业，调控作业结构，实现精准教学。

“双减”政策明确要求，学校、教师、家长必须减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，不得布置超过国家课标难度的作业；不得给家长布置或变相布置作业；不得要求家长检查、批改作业；教师不得参加校外有偿补课等等。

一纸“双减”文件，以雷霆之势，让教育回归正规，让教育回归校园。通过观看讲座我们对作业设计有了清晰的规划。

虽然，一二年级不要求参加考试了，但是我们除了抓好课堂的每一个环节之外，还应创新作业的形式。比如，在学习了一年级上册“1~5”的认识后，可以布置让学生动手数一数，

找一找，看看我们周围哪些物品的数量都可以用“1~5”来表示的口头作业。再比如，学习长方体、正方体、球、圆柱这一单元知识前，可以布置一个让孩子从家中找牙膏盒子、魔方、可乐桶、乒乓球等实物的前置作业，学生通过观察和感受这些图形的外部特征，就能用自己的语言概括它们的特点，这样就为我们的课堂做了一个很好的铺垫。虽然是一年级的孩子，但他们在这样的活动中，课本上的知识自己通过动手操作就掌握了，在玩中学、学中思，发展了思维能力和语言表达能力，更是开发了智力。

我们可以为学生精心策划了丰富多彩的特色作业，从而吸引更多的孩子投入到爱学习、乐学习、会学习、想学习的行动中来。如：在学习了乘法口诀表后，可以让孩子们在老师和家长的帮助下，设计、制作了各种精致的、充满想象力的乘法转盘。在乘法转盘的帮助下，孩子们对乘法口诀记忆的会更加深刻；在周末，孩子们还可以和爸爸妈妈来了一场乘法口诀比赛：利用扑克牌来练习乘法口诀。通过比赛，让孩子在游戏中获得成就感。利用亲子互动的游戏形式，营造愉悦的家庭氛围，孩子在动口、动手、动脑的过程中，不仅能收获知识也能收获快乐。

1. 历年来数学题目越来越长，学生数学阅读不够，很难从题目中提取所需信息，所以不能一味的做题，数学阅读也很重要。利用数学阅读拓宽学生的数学知识视野，培养学生学习数学的乐趣，增强学生解决问题的能力。
2. 在传统观念中，作业的设计可能主要以知识与技能为主，那现在我们可能需要做一些改变：以综合实践活动为主，多让学生动手操作，设计题目时应结合情景材料，让学生感受到数学在生活中处处可见，从而让学生对数学更有兴趣。
3. 不妨尝试每周安排一个“无作业日”“实践性作业日”，也可以每月一个“零作业周末”“长作业周末”，以此引导学生正确认识作业的功能，不要让作业成为“要我做”

的“负担”，而是成为“我愿做”的“常态”。

1、作业设计应围绕教学目标、教学重难点，发展能力、培养学生素养为主，把控好时间，不超过半小时，时间越长，效果可能越差。

2、越开放的题目，越能激发学生的探究精神，作业设计时，根据教学内容和学生的认知水平设计一些自主、合作、探究为主的探究性作业。

3、作业设计既要面向全体，又要兼顾个体差异，应该增加更多的实践性、操作性等体验类作业，加强面批面改，做好学生的答疑解惑。

作业类型要多样：设计单元类作业，引导学生系统的学习；设置合作类作业，引导学生学会合作；设置体验类作业，带领学生学会体验；设置创智类作业，提升学生综合能力；设置游戏类作业，让作业充满无限趣味；设置表达类作业，让学生展示多元的自我；设置手工类作业，培养学生的手脑联盟；设置探究类作业，引导学生提升思维品质；设置跨学科作业，促进学生多元智能发展；设置分层作业，让每一个孩子找到最适合自己的营养餐……。相信通过形式多样的“作业”，一定可以提高孩子们的学习兴趣，达到减负目的。

1. 从以前的先教后学到现在的先学后教，作业设计要突出培养学生的素养，学生要从被动型转变成主动型。让学生在实践操作中去探究感悟。

2. 布置作业时，一定要正视学生之间的差异性，在差异性的基础上寻求共同点，让学生根据自己的个性发展来完成作业，去激发他们的兴趣，让他们轻松愉快的完成作业。

3. 作业的趣味性也很重要，能够激发学生对于知识的探索，保证思维的活跃度，并且能够提高自己的耐心，设计一些游

戏化的作业，有效调动学生多种感官参与学习的能力。

“双减”政策背景之下，教师的责任不是变小了，而是更大了，要求不是变低了，而是更高了，教师的着眼点和教学重点必须从以往只做好课本知识的传授，更多地转移到对人的培育上来，而且必须通过润物细无声的方式潜移默化让学生德、智、体、美、劳得到全面发展。为此，每一个教师都必须在思想上、行动上作出相应调整和提高，更好地扮演好立德树人、教书育人的关键角色。

在“双减”政策背景下，要做到作业的“少而精、精而有趣”以及安排生动活泼的“口头”作业，其实不是一件简单的事情，需要我们老师比以前下更大的功夫，费更多的时间，做更深入的教学研究，课前准备要更加充分，教材研习要更加透彻，知识要点要更加突出，学生的情况要全面了解，只有如此，才能根据学生的实际情况精心设计教学活动和作业安排。

教学是一条漫长的钻研之路，而不断求索，才能带着孩子一起探究学习的乐趣。我们的每一位数学教师都将立足课程标准，进一步深研、深析教材，以饱满的热情投入到教育教学中，力求将核心素养根植到生动的课堂中去，减负增效，提升教师、成就学生。

## **双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇二**

作为一名普通的学生，在学习的过程中或多或少会碰到各种问题和难题。其中，作业安排便是我们无法回避的问题之一。而在长此以往的作业体验中，学校的“双减布置作业”政策极大地改善了我们的作业体验，让我们可以更加高效和愉悦地完成学业。

### **一、“双减布置作业”政策的意义**

“双减布置作业”政策，即缩减作业量、减少机械性作业，旨在减轻学生的作业负担。在实践中，这一政策不仅带来了好的作业体验和学习环境，同时也激发了我们的学习欲望，让我们对学习的主动性和积极性得到了更好的启发。

## 二、“双减布置作业”政策的改变

在只重视作业量而不重视质量的年代，我们大多数人已经形成了机械复制式的学习方式，完全丧失了思考能力和阅读能力。而在“双减布置作业”新政策的推行下，我们不再是繁琐的“机器人”，我们开始了捷径探索，关注思辨、探究、研究等探索性学习，真正体会到学习的价值和意义。

## 三、“双减布置作业”政策的执行

“双减布置作业”政策的执行需要老师、家庭和学生共同努力。学校需要重新设计作业量和类型，老师应该精心策划课堂规划，让学生更主动地参与到学习和讨论中来。同时，家长也需要积极配合，在培养孩子的学习兴趣的过程中，进行各种良好的引导，让孩子更好地理解和掌握自己的学业。

## 四、“双减布置作业”政策的意义

随着社会的变化和发展，今天的学生面临的压力和挑战也日益增加。与此同时，学校、老师和家长的教育方式、观念和办法也在不断地进化和变化。而“双减布置作业”政策的落地，也正是将前沿的教育理念和方法带入到学校及家庭教育中的重要举措。

## 五、勇敢迎接未来

“双减布置作业”政策的顺利实施，为学生们打开了一扇新窗口，激发了他们进一步的思考。在未来的学习和工作中，我们都需要寻求创新，独立思考和科学研究的能力。只有这

样，才能不断地实现自我价值、为社会做出更大的贡献。

总之，推行“双减布置作业”政策对于学校、老师和学生都有很大的好处。同时，我们也应该认识到，在实行政策的过程中，我们需要对教育的前沿理念和方法保持开放、包容和探索的态度。只有这样，才能真正为学生和家长带来勇敢迎接未来的精神动力和实现梦想的能力。

## 双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇三

“双减”政策的落地，对于孩子们的发展，对于校内的学习、校外的培训，都有了更加明确、更加规范化的要求，这对于我们的教育工作来说，无疑是有着重要的意义的。作为教师，我们应扛起减负增效的重任，不忘教书初心，牢记育人使命，全面提升教育质量。

本学期我担任四年级和六年级美术课，横跨中段和高段。在提高教育教学和美育素养目标要求上也大有不同。对于中段的学生，教学以兴趣引导为主，让他们始终能保持对学习的兴趣，才能持久坚持。对于高段的学生，教学以体验感受为主，让他们着重感知美育的价值形成自己的认知观。

不同的教学目标，设定的教学方法也有所不同。我主要从备课、作业要求、指导方法三个方面进行设计。

六年级的教学模式开始以专业美术基础训练，围绕名作欣赏、设计制作体验开展。在课程准备上，我会在课件当中收集大量素材，纵向和横向的去展示更多的内容，让学生深刻体验、打开眼界、拓宽思路，从而形成自己的认知。

四年级的教学模式开始进入写实技巧的练习，增加多样媒材进行创作，增加学生的参与性，提高并保持学生学习美术兴趣。在课程准备上，我会在课件当中引领创作思路，引起学

生的创作兴趣，详细讲解创作方式，从而在创作中体验美术的乐趣、保持学习兴趣。

六年级的作业多以写实写生为主，让学生通过观察生活中的事和物再通过艺术手法来描绘出自己的感想。作业类型以培养学生的耐心观察能力，能够细心观察、静心创作，不求能够全部达到高超水平，但能够通过自己的观察学会细节描绘和精心刻画。另外，结合六年级的学习情况，美术作业都要求当堂完成，课堂上通过老师的辅导、讲解进行创作，最后面批作业，辅导学生在造型刻画、色彩搭配等方面进行深入精细描绘。

四年级的作业多以回忆想象创作为主，让学生通过自己的想象力，启发创作灵感，动手创作出多姿多彩的多种作品风格。将动手实践贯彻始终，多动手、多制作、多鼓励，从中体验到创作兴趣，为今后的美育学习奠定基础。

六年级的指导多重在示范，通过教师示范、纠正实践过程中的讲解，让学生美术专业上慢慢进步，体会到专业美术带来的成长。

四年级的指导多重在引导，通过启发学生的思维，进行想象创作，不拘束学生的创作灵感，保持学生的创作兴趣，体会创作乐趣。

双减政策的实施要让课堂教学更高效，让学生能在课堂中体验到美术学科的乐趣，培养学生的创作精神、想象力和观察力，从而培养学生热爱美、创造美的能力，形成自己的审美感知。

## **双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇四**

自2017年起，全国各地开始推行双减作业，旨在减轻学生过

重的课外负担。而双减作业布置的关键在于如何让学生学会主动掌握知识，而不是被动地接受信息。作为一名教师，我参加了最近一次双减作业布置培训，今天要分享自己的心得体会。

## 第二段：了解双减作业

在培训中，我们认识到双减作业的重要性。首先，双减作业是为了减少学生因大量作业产生的压力。其次，双减作业是为了帮助学生发展自主学习的能力，引导学生在课堂上主动探索、独立思考。

## 第三段：遵循有效的双减作业原则

在布置双减作业时，教师应该遵循以下原则：（一）明确作业目的，让学生知道自己为何要做这份作业；（二）鼓励学生使用多种资源去获取知识，如图书、网络以及个人经验等等。（三）引导学生自行策划学习时间，以确保他们的自主学习。（四）鼓励学生归纳总结知识。对于一些难以理解的概念，教师可以引导学生记录下来，随着学习的深入加深对此的理解。

## 第四段：教学中的双减作业实践

在培训之后，我更加注重在教学中运用双减作业的原则。在学生第一次接触知识时，我会先通过课堂讲解帮助学生建立概念。之后，我会布置一些与知识相关的小任务。这些任务通常需要学生自行寻求资料、收集资料，然后用自己的话描述知识点。这种方式可以帮助学生更加深入地掌握知识，而不是只是记住表面的概念。

## 第五段：总结

总的来说，双减作业可以充分利用课外时间，激发学生兴趣，



提高学习效率。在教学中，应该引导学生自主学习，培养学生终身学习的习惯，让学生成为独立思考者和持续学习者。况且，教师们也可以从学生反馈中不断优化教学计划。相信随着双减作业的逐渐推广，我们的教学将会越来越精彩。

## 双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇五

2021年11月18日下午2点在教体局七楼会议室，县教研室全体成员和全县各学科中心主任有幸聆听了上海市教委教研室王月芬博士的《“双减”背景下单元作业设计与实施》的讲座。

王主任从“作业与作业系统”“作业现状与关系模型”和“如何设计作业”这三大方面，向我们系统全面的介绍了“双减”背景下如何进行作业设计与实施。让我印象深刻的是王主任的讲课方式，她会在每个大方面讲完之后，都会以提问题的方式，带领老师们进行复习总结，以让老师们能够及时回忆所学知识。作业的存在的问题，作业功能太单一，而不是为培养学生的品质，为提高学生的自主学习能力而为；作业目标缺乏目标意识，作业难度凑得是两个极端，要么太简单，简单的作业所占比例非常得高，要么太难；作业的差异上，缺乏有效性；作业的类型单一；作业的内容与教学脱节；作业结构不合理，类型比例难度比例失调；作业时间长；作业管理内涵不足；作业批改单一；作业分析缺乏，甚至缺少这个环节；作业设计能力弱，或者不具备这方面的能力……以上就是以前我们是怎么做的。

王主任的讲座，让我清楚认识了“双减”的大背景、“双减”的目的，深刻认识到作为老师我们必须守住双减底线，落实双减政策。作业是重要的教学环节。高质量的前置作业，可以引发学生的自主探究活动，从而有效支撑课中的深度学习。高质量的后置作业，可以将课堂教学引向更深、更广的理解与应用，引发更有意义的学习。王主任的讲座中提到，在“双减”政策实施过程中，教研必须发挥重要作用。我想这

句话，应该让我们聆听讲座的所有人，都倍感肩上的重担，因为我们都是承担着或县里、或学校、或学科中心的教研工作重任的人。“将作业设计纳入教研体系，系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业”。

王主任的讲座，我明白了作业设计、作业布置与完成、作业批改、作业统计分析、讲评辅导，这些都是相辅相成互相作用的，所以研究作业设计也不单单是研究这一点，而是研究整个作业系统。作业设计应注重“教——学——评”一致性，教师应根据单元学习目标，设计“着眼要点、针对难点、促进理解”的基础性作业和“着眼知识的形成过程、结构体系、内涵与外延”的发展性作业。作业设计可以是选编、改编或创编。

“双减”政策中提到“促进学生完成基础性作业，强化实践性作业、探索弹性作业和跨学科作业”，让学生在综合实践作业的带动下，培养兴趣、养成习惯、激发动力、拓展思维，从而使学生学有兴趣、学有习惯、学有动力，学有思维、学有所得。

总之，今天的培训带给我的是成长、是拔高、更是坚定的信念。做教育，不需要高大上的理念，用最朴实的行动去做最有价值的事即可。

## **双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇六**

在当前的教育改革中，“双减”被认为是一项重要的举措，旨在减轻教师和学生的负担，改善教育质量和效果。而在这个过程中，教师作业布置成为了一个重要的议题，因为它不仅直接与学生的学习效果相关，也与教师的工作负担和职业素养密切相关。作为一名中学语文教师，我总结了自己的经验和体会，对于双减之下作业布置的思路和方法有了更深入的认识。

## 二、以学生为中心，量力而行

首先，作业布置要以学生为中心，根据学生的情况和实际需求量力而行。作业不是一种折磨和考验，而是一种巩固和提高的手段，应该根据学生的知识水平和兴趣爱好、时间和精力等因素来确定适当的数量和难度。如果作业过多或过于单一，就容易让学生感到疲惫和厌倦，而且可能产生抄袭、打草稿等不良行为。如果作业太少或太简单，就难以刺激学生的求知欲和积极性，而且可能导致知识不牢固、思维惰性、拖延症等问题。因此，作业的布置应该具备针对性、差异化、趣味性和挑战性等特点，让学生在既有收获又有兴奋的情境中快乐成长。

## 三、关注思维质量，注重质量的提高

其次，作业布置要关注思维质量，注重质量的提高。作业不仅是为了检验学生的记忆和理解能力，更是为了培养学生的思维能力和创新能力。因此，作业应该涵盖多种题型和思维技能，比如填空、选择、简答、论述、分析、推理、批判、创意等，让学生在完成作业的过程中可以拓展思路、提高品味、突破瓶颈、积累经验、发挥潜力。同时，作业的评分标准也不应该只看形式和正确性，更要看思路和深度，引导学生宽容和包容自己，鼓励学生勇于尝试和挑战自我。

## 四、注重互动效果，营造合作氛围

此外，作业布置还要注重互动效果，营造合作氛围。作业虽然是个人完成，但它也是学生和教师、学生和学生之间互动的机会。教师可以在批改作业时及时反馈和引导，让学生知道自己的不足和进步，树立正确的学习态度和价值观念；学生可以在交流和讨论中相互启发，共同提高思维和表达能力，培养自信和自尊。同时，作业的布置不应该只是单向的，每段时间学生可以在学科竞赛、课本批注、生活写作等方面自主展示自己的才华和创意，互相参与和欣赏，拓展视野和领

域，更深入地了解彼此，增强团队合作和凝聚力。

## 五、遵循规律性，提高效率和质量

最后，作业布置要遵循规律性，提高效率和质量。教师在布置作业时要考虑学科特点和学生年级，不断总结和反思自己的经验和教训，找到适合自己和学生的方法和形式。比如，可以采用板书□PPT□音频等多样化的方式来布置作业，让学生在不同的场景和模式中感受到自己的价值和创造力。同时，教师也应该注意作业的及时性和统筹性，避免浪费时间和精力，提高学习效果和成效。

综上所述，双减之下作业布置需要有系统性、策略性和灵活性的思维和操作，教师要始终以学生为中心，关注思维质量、注重互动效果、遵循规律性，创造一个积极向上、和谐美好的学习环境和氛围。只有这样，才能真正促进学生的全面成长和发展，让作业成为学习的良好助手和伴侣。

## 双减作业安排 双减背景下优化作业设计心得体会篇七

主题式作业是对学习资源的一种重新整合，这类作业有利于拓展学生的知识视野，融通学科，使语文外延得以充分展开，构建大语文。如学习了《燕子》一课，让学生把课文内容画出来，并用简短文字说明，或根据内容制作小燕子。美术课上老师进行评价，讲解，修改作品，实现语文与美术的整合，培养学生的创新能力。

实践式作业的设置要激发学内化课本知识的作业，学会把语言内化为技能。如学习了《守株待兔》一课，可以组织学生把它改编成课本剧表演出来。这样的作业训练了学生的运用语言文字的能力，也培养了学生的合作能力，让语文学习充满挑战。

作业的设置要尊重学生的差异性，增加学生对作业的选择性，让学生自主选择不同层级的作业。我们可以为学生设置基础性作业（侧重字词句等基础性知识训练的习题），能力性作业（侧重于段落、篇章和习作等练习题），拓展性作业（侧重于读写结合，内容拓展性习题），三种作业自助餐供学生选择，使不同学力的巩固知识，形成能力，学有所获。

单调的学习活动容易让学生产生疲劳，并会心生厌倦。因此作业的设置也应贯彻愉快教学原则，增强趣味性。如在学习了“田”、“地”“雪”字之后，布置学生猜谜语作业。这样既激发了学生的学习兴趣，又让学生形象地记忆生字，一石二鸟。

思想引领行动，行动践行思想，聚焦“双减”，深化课改，不断提升作业设计能力，减轻学生作业负担，为学生全面、协调、可持续发展赋能。

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称“有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”。

目标：

- 1、保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护法的高度。
- 2、减轻家庭教育负担。
- 3、将教育回归到学校。
- 4、1年内有效减轻、3年内成效显著。

并规定，调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，严禁给家长布置或变相布

置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟，初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。

要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。