

双减政策下教师的心得体会(大全14篇)

通过写读书心得可以更好地理解书中的观点和思想，并将其运用到实际生活中。我们可以从以下教学反思的实例中学习和借鉴，改进自己的教学方法和策略。

双减政策下教师的心得体会篇一

用心凝聚做事的人——暑假工作小组和志愿者团队。第一时间成立了由居民区书记、主任为责任人，团支部书记为组长，居委会成员为组员的青少年志愿活动工作领导小组，定期召开工作会议，明确活动主题和工作职责。其次充分开发、扩展和利用社区共建单位及各类社会组织人才资源，将其纳入暑期辅导员队伍中，强化暑期工作师资力量。与此同时成立“在职志愿者”团队，他们主动放弃周末休息时间来到书房当起了管家，为青少年畅游书海、开展活动等提供了便利。

用情打造七彩阵地——线上线下载齐发力。用好智能“钥匙”和信息手段，在钟楼in家园微信公众平台、钟楼团支部qq群、xx青团队员报到平台发布活动预告、解答团员报到相关问题、线上活动报名。用好钟楼in家园党群服务站，党群服务站内设名都书房、书画室、多功能厅、文化厅、童心小舞台、楼道文化角等阵地，钟楼居民区以此为依托开展系列青少年活动，打造富有钟楼特色的社区少先队阵地。

双减政策下教师的心得体会篇二

厚植红色基因，传承革命薪火。通过社会资源和自有资源，在党群服务站开展“童心向党，献礼百年”青少年书画展，为辖区青少年搭建平台，让他们能够抒发自己对的党和国家最炽热的情愫；组织青少年观看红色电影，引导青少年学习革命先辈不怕苦、不怕累、坚定理想信念的品格；开设“丰衣足食粮布票展览”，让青少年直观地了解时代的变迁，唤

醒时代的记忆；通过红色地标打卡活动，走进红色展馆，聆听历史故事，寻找革命足迹，感受新中国的来之不易，进一步汲取信仰力量。联合共建单位xx区第一实验小学以小课堂形式开展建党百年邮票设计、巧手贴画庆百年等系列红色活动，激发青少年爱党、爱国的情怀。

坚定文化自信，传承民族根脉。在党群服务站内开展“我是小小中医”的实践活动，让孩子们用切身体验的方式了解中医的神奇和奥妙；开展紫砂生活用具手工制作活动，加深了青少年对中国传统手工技艺的了解，领略了非遗文化的魅力；通过文化点单配送，开展“新时代”剪纸艺术系列讲座，让青少年们走进剪纸文化，培养青少年热爱中国传统文化的兴趣和情感，增加文化自信；开展《特殊身份的警官》基层巡演，融合红色宣讲、快板、小品、曲艺等多种呈现方式，给青少年家庭带来一场不同寻常的文化盛宴。

双减政策下教师的心得体会篇三

我从事教学工作x多年来，对学生课业问题和校外培训问题深有体会，随着全社会对教育的重视，家长对“知识改变命运”的重视，学校对升学率的重视，种种重担都压在了孩子的身上，作业越来越多，学校周边被各种“托管班”“培训班”包围，家长们不得不掏出高额的“补课费”，孩子们在放学后、节假日不情愿地走进这些培训班，我们的孩子越来越累。

近日，中国中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》，作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时必要，对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。

我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服

务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、国务院全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。“双减”政策的出台，让作为教师的我看到了国家对教育改革的决心和力度。政策的出台，将减轻家长的负担，让“还孩子一个快乐的童年”有了希望。同志也督促着教育者，要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

双减政策下教师的心得体会篇四

近日，中央全面深化改革委员会审议通过了《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》，这是站在中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作作出了重要决策部署。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，坚持以人民为中心的教育理念，克服功利化、短视化教育行为，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，保障每个儿童的健康成长作出的重大决策。实施“双减”政策，不仅是对我国教育格局的重大调整，更是教育观念的大变革。

“双减政策”有利于国家教育朝着一个良好的方向发展，一定程度上缓解了当下国家因教育内卷而产生的教育焦虑。作为一名教师，应该树立正确的教育观念，秉承以学生全面发展为中心，着眼于学生身心健康成长，提升整体教育教学质量。

我认为应该从以下几个方面做起：

教师的教学理念应该由传统的“教书匠”转变为“专家型”“教育家”型教师。熟悉课程理念、课程标准，更新教育观念。树立正确的教师观、学生观，掌握正确的教学方法以及如何让学生学的更好的学习方法。做到“两基两全”，

在教授学生基础知识的同时发展他们的基本能力，面对全体学生使他们全面发展。

新课改强调教学要从“注重结论”转为“重结论的同时更注重过程”。不仅让学生知道是什么，更要让他们明白为什么是这样；作为教师就要在教学过程中思考如何巧妙构思自己的课堂，使学生的课堂体验感和参与感更强。

充分利用“因材施教”教学原则，针对不同的学生用不同的方法，有的放矢的使每一个学生都得到不同的发展。在布置作业上要注意分层，遵循“最近发展区”原则。使不同程度的学生都能得到发展。

总而言之，“双减政策”是国家针对教育提出的利好政策，作为教师应该深入贯彻其思想意识，践行到位；秉持终身学习的理念，在教育这条道路上越走越远，越走越好！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

双减政策下教师的心得体会篇五

双减政策已落地两个多月，周末的学科辅导已停止，学生确实多了更多玩乐的时间和进行艺术培养的时间。学校确实成了学生学习的主战场，这对减轻学生的学业负担确实起到了立竿见影的作用，作为教师对双减政策我有了以下几点思考。

既然学校成了学生学习的主战场，那么每一节课教师必须在有限的时间内，让学生最大限度的掌握学习的方法和知识运用的技能，不能只为学会知识而学习，而为学会学习而学习，学习的最终目的不是培养一个装着丰富知识的人，而是要培养一个会学习的人，因此教师要精心设计课堂教学环节和教

学活动，调动学生参与学习的积极性，在教师的引导下，主动自发的提出、思考、解决问题，让学生在这个过程中获得解决问题的快乐感和成就感，进一步激励学生进行深入研究学习。

要激发学生探索欲、求知欲、研究欲，最直接的方法就是作业设计要多元化、多样性，可选择性强。教师要深入研究学情，精准分层，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，尝试分层作业、弹性作业和个性化作业等多种开放式作业形式，因材施教，杜绝机械重复的无效性及惩罚性作业等，进行作业形式多样化研究。同时还要整合教学资源，改变教与学的方式，运用高效、趣味的授课平台资源，新颖创意的学习方式（如新闻采访、问题调查、志愿活动等），有效沟通和利用周边社区、工厂、人文景区等实际深入社会，课后作业内容除了双基练习，还要有灵活的主题活动、项目学习、特长发展，进行作业内容创新的研究。评价方式要多元化，不能只依据考试成绩，将各学科学生的各类作业纳入学分，以学分制来，评判一个学生学期的学业质量。

学校教育要想有所改善，让双减彻底落地，必须改变学校的现有教学生态，除了以上教师个人的改变之外，当然也需要学校的考评制度和教体局的考评制度进行相应的改革。

双减的目的是为了减轻学生校内外学业负担，但如果学校考评教师业绩的制度不变，中高考选拔人才的标准不变，还是成绩一俊遮百丑的状态，双减政策注定无法在学校扎根，教师之间的内卷依然很厉害，因为成绩不好就意味着业务能力不强，就意味着教师要被淘汰，这种生存危机会促使教师之间恶性竞争，所以考评制度不改想减轻学生校内负担是落不到地的。

之前教育管理部门对学校的评价，往往是教育教学工作的参与度和教学成绩、德育和安全等几块内容，双减政策的实施，

切实落实减轻学生校内课业负担，个人觉得也必须相应的改革对学校的各项考评规则，之前学校组织的各类活动，往往只是学校特色建设的一个亮点，赵只对学校考评添加了印象分，没有实质性的影响，如果将延时服务学校所组织的社团活动以及学科素养类的活动交由第三方专业机构进行考评，考评结果可作为学校的加分项，细化职高分流和普高录取在学校考评中的占比，这样就会给学校指明管理和发展的方向，更方便学校领导统筹安排工作。

以上是我对双减政策的几点思考，有不成熟的地方，但是我自己的一点儿想法，我想我一见小老师都能想到这些，我们教育管理的英明领导们一定想得更多，看得更远，相信随着不断摸索，政策不断的深入，我们一定可以让双减政策真正成为学生成才的福音。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

双减政策下教师的心得体会篇六

我从事教学工作20多年来，对学生课业问题和校外培训问题深有体会，随着全社会对教育的重视，家长对“知识改变命运”的重视，学校对升学率的重视，种种重担都压在了孩子的身上，作业越来越多，学校周边被各种“托管班”、“范文参考网手机版培训班”包围，家长们不得不掏出高额的“补课费”，孩子们在放学后、节假日不情愿地走进这些培训班，我们的孩子越来越累。

近日，《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》，作为一名教师，我认为这个意见的****非常及时必要，对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还

学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。

学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

今后，我们要坚持全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，服从国家大局，努力为培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人贡献一份力量。

“双减”政策落地，师生、家长这样说……

近日，《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》，在我区引起广泛热议和强烈反响，广大教师、家长、学生和校外培训机构负责人纷纷表示，坚决贯彻执行党中央的决策部署，严格按照自治区党委的工作要求，积极做好相关工作，共同为营造和谐健康的教育环境贡献力量。

关于“双减”政策的认识和理解

近日，《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》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。

就要坚决贯彻党中央决策部署，按照自治区党委工作要求，时时刻刻把学生身心健康发展放在心上，承担起立德树人、铸魂育人的使命任务。

落实“双减”工作

提升育人品质

“双减”政策与“五项管理”均是以“小切口”撬动“大改革”。包钢实验一小积极贯彻党的教育方针，坚持以学生发展为本，落实立德树人根本任务，把“双减”作为一项重要****任务抓紧抓好，多措并举提升校内教育教学质量。

一是抓好课堂主阵地，教师上好每一节常态课。做到每节课准备充分、知识储备丰富、能力训练到位，打造充满“掌声、笑声、入党申请书辩论声”的生命高效课堂，向课堂40分钟要效率，保证学生“吃饱”“吃好”。

二是加强课后服务，满足学生个性化需求。学校发挥本校教师自身优势，丰富课后服务供给，开展丰富多彩的德育、体育、美育、劳动教育和科学实践，丰富学生的校园生活，帮助家长解决放学后接送学生的实际困难。

三是完善作业管理，深化评价改革。形成并完善学校作业系统，减少作业总量，提升作业质量。同时，探索探究性、实践性、综合性、跨学科作业。

看似一个点切入，实则是需要课前课中课后、学校家庭社会，全链条、全过程、全员的全程工程，根本是落实立德树人根本任务，实心实意办好人民满意的教育，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

扎实推进“双减”工作

构建良好教育生态

作为一名教育人，从事教育工作30年，深刻体会到此次“双减”工作是我党为人民服务的深刻体现。近年来国家和自治区大力推进减负工作，但由于社会现象和一些培训机构等的虚假宣传，造成家长焦虑，被裹挟给孩子报补习班，导致校内减负校外增负的现象非常严重。此次党中央关于“双减”工作的决策部署，就是要减轻学生校内作业负担和校外培训负担，彻底治理“校内减负、校外增负”和部分校外培训机构借教育之名侵害人民利益的问题。心得体会范文锦集体现了党中央办好人民满意教育的决心和为人民谋幸福的初心。

“双减”政策后的我们

从学生的角度来说，孩子们是“双减”政策最大的受益人。“双减”政策即保障了学生们正常的锻炼、休息、娱乐时间，也保护了他们在成长过程中的身心健康。以往过量的作业和校外培训，侵占了学生们大量的课余时间。由于学生们的精力有限，在课间时间无法保障的情况下，就会影响校内学习，如此一来，就形成了学习上的恶性循环。因此，“双减”政策的颁布，对于培养学生良好的学习习惯，保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义，对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，在校内坚持做到应教尽教，着力提高教学质量、作业管理服务水平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好学好的同时，拥有了愉快的童年。其次，让校外的培训机构无法超前培训，入党志愿书让家长们教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长，让孩子们的情感和思想不再缺失。

双减政策下教师的心得体会篇七

近日，中国中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。

作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是利好政策。“双减”减什么，义务教育阶段负担和校外培训负担，让教育包括课后服务等全部回归学校。确保“双减”政策的落地，我们就要大力提升学校教育教学质量，确保学生在校内学足学好。让学生在校内就能够得到优质的教育，并且逐步优化作业布置和课后服务方面的工作，更好地让学校所拥有的优质教学资源发挥应有的作用。

从老师的角度来说，回归校内教育就是回归教育本心。“师者，所以传道授业解惑也”，在校老师的教学中心是需要摆在校内的。要想有效实现“双减”，需要充分发挥学校的主阵地作用，让学生在学校的校内学足学好，这样才能够缓解家长焦虑。“双减”政策促进学生全面发展，这就要求学校的教学服务水平进一步提升。科学利用课余时间，开展体育、阅读、文学、艺术等教育，满足学生多样化需求，制定课后服务实施方案，提升学校课后服务质量，增强课后服务的吸引力。“双减”政策的出台，让作为教师的我看到了国家对教育改革的决心和力度。政策的出台，将减轻家长的负担，让“还孩子一个快乐的童年”有了希望。同时也督促着教育者，要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

作为一名普通教师，就要坚决贯彻党中央决策部署，按照自治区党委工作要求，时时刻刻把学生身心健康发展放在心上，承担起立德树人、铸魂育人的使命任务。

双减政策下教师的心得体会篇八

双减政策的目的在于让教育回归本真，全面落实立德树人，培育学生核心素养。教会学生学习是重点，教会学生做人是关键。

一、备课

要减负学生更需抓实备课，提高备课精度，注重实效。物理组研究学情与教材，提高备课实效，不仅增加了授课知识点的分层，也在课堂上增加了学生在哪个环节可以进行展示的的集备，充分将学生主体落实，时时不忘培养学生的学科素养。

二、课堂教学

1. 在教学中关注学生的参与度和课堂投入度，强调学生学习的积极性和主动性，体现从物理走向生活的思想，课上引入具有典型意义的事例和学习材料，从事例和材料中获取知识，让学生将知识与生活联系起来，促进知识的实践转化和综合应用。
2. 充分利用课堂，打造高效课堂，当堂学、当堂测、当日清。做优课后解惑服务，让疑惑的及时消化，让消化的及时巩固，不留疑惑至明日。
3. 注重知识的结构化建立，强调从做中学获取知识，将实验室搬进了课堂，将实验仪器放在教室内，方便学生随时进行实验，利用实验解惑遇到的困难，注重了学生的学科素养的培养，能力的提升。

三、课后

减轻学生过重作业负担，作业原来每天15分钟，而现在不留

作业。但对学生的要求却没有放松，留更多的时间给学生让他们更好有针对性的提升能力，让他们关注科技的魅力，教育他们成为一名关心国家、服务社会的人才。有效的减负，价值的高效，为国育才，强国有我。

:

双减政策下教师的心得体会篇九

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路某某。在这条路某某，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整提升。然后我们又会发现新的问题，周而复始、循环往复、螺旋提升进而深度发展。

教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

双减政策下教师的心得体会篇十

“双减”政策出台，让教育重回校园。校外，学科培训机构降温，校内中小学增加课后托管班，双管齐下，让家长不再为下班和放学时间差苦恼，不再为买不起学区房焦虑，也减轻了孩子繁重的作业负担，让他们有更多的时间和机会，去了解我们生活的世界。同样，也给老师更多的空间，走入孩子的世界，让他们更了解自己的学生，以便能展开更贴合个人，更全方位的教学。这一切，都离不开无数老师的默默奉献，而这一切，也都是老师用更长的工作时间，更严谨的工作态度换来的。那么，“双减”政策的到来，到底是给老师开拓了更大的发挥空间，还是为老师戴上了枷锁？下面，我浅谈几点自己的体会：

“双减”政策落地，为学生和家长减负，但却让老师们多干

了几个小时的活。很多人都会这样理解，甚至老师本身也这么认为。然而，“双减”政策为有志向、有目标、有想法的老师，带来了更大的舞台，而不是枷锁。“双减”政策的逻辑就是让学习回归校园，……，必须通过校外的学习来补充，在这个基础上，孩子们还要预习，甚至是超前学习。有点孩子“吃不饱”，还得大量超前，大量覆盖。……。现在，孩子们的学习最大程度地回归学校，老师可以有更多的时间与他们交流，面对面地掌握孩子们的学习状况，……，这才是一个老师真正的舞台。当然，为了确保教师把更多的精力放在教学上，必须严格贯彻相关政策，减少不必要的社会活动进校园，减少不必要的评比，为基层教师减负，同时保证他们的工资待遇，多劳多得，能者多劳。

“双减”政策对公办教师的益处是深层次的、长远的、利于教育事业和教师职业发展的。……。不同地区的教师待遇水平可能会提升，……，教育的焦虑情绪会逐步改善，“教学相长、与时俱进”将越来越成为教师职业的时代名片。

“双减”政策出台，教师将会增加跟学生的接触时间，也能更多、更好地引导孩子学习、帮助孩子提高、教育孩子成才，……，公办的教师会越来越感受到能力和价值的充分彰显，越来越充满教育和学生带来的“幸福后劲”。

一要贯彻好教育方针。无论在什么岗位、从事什么学科的教学，……，必须与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二要上好每一堂课。课比天大，广大教师和教育工作者，要经常问自己两个问题：一是假如我是孩子……

双减政策下教师的心得体会篇十一

双减政策已落地两个多月，周末的学科辅导已停止，学生确实多了更多玩乐的时间和进行艺术培养的时间。学校确实成

了学生学习的主战场，这对减轻学生的学业负担确实起到了立竿见影的作用，作为教师对双减政策我有了以下几点思考。

既然学校成了学生学习的主战场，那么每一节课教师必须在有限的时间内，让学生最大限度的掌握学习的方法和知识运用的技能，不能只为学会知识而学习，而为学会学习而学习，学习的最终目的不是培养一个装着丰富知识的人，而是要培养一个会学习的人，因此教师要精心设计课堂教学环节和教学活动，调动学生参与学习的积极性，在教师的引导下，主动自发的提出、思考、解决问题，让学生在这个过程中获得解决问题的快乐感和成就感，进一步激励学生进行深入研究学习。

要激发学生探索欲、求知欲、研究欲，最直接的方法就是作业设计要多元化、多样性，可选择性强。教师要深入研究学情，精准分层，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，尝试分层作业、弹性作业和个性化作业等多种开放式作业形式，因材施教，杜绝机械重复的无效性及惩罚性作业等，进行作业形式多样化研究。同时还要整合教学资源，改变教与学的方式，运用高效、趣味的授课平台资源，新颖创意的学习方式（如新闻采访、问题调查、志愿活动等），有效沟通和利用周边社区、工厂、人文景区等实际深入社会，课后作业内容除了双基练习，还要有灵活的主题活动、项目学习、特长发展，进行作业内容创新的研究。评价方式要多元化，不能只依据考试成绩，将各学科学生的各类作业纳入学分，以学分制来，评判一个学生学期的学业质量。

学校教育要想有所改善，让双减彻底落地，必须改变学校的现有教学生态，除了以上教师个人的改变之外，当然也需要学校的考评制度和教体局的考评制度进行相应的改革。

双减的目的是为了减轻学生校内外学业负担，但如果学校考评教师业绩的制度不变，中高考选拔人才的标准不变，还是

成绩一俊遮百丑的状态，双减政策注定无法在学校扎根，教师之间的内卷依然很厉害，因为成绩不好就意味着业务能力不强，就意味着教师要被淘汰，这种生存危机会促使教师之间恶性竞争，所以考评制度不改想减轻学生校内负担是落不到地的。

之前教育管理部门对学校的评价，往往是教育教学工作的参与度和教学成绩、德育和安全等几块内容，双减政策的实施，切实落实减轻学生校内课业负担，个人觉得也必须相应的改革对学校的各项考评规则，之前学校组织的各类活动，往往只是学校特色建设的一个亮点，赵只对学校考评添加了印象分，没有实质性的影响，如果将延时服务学校所组织的社团活动以及学科素养类的活动交由第三方专业机构进行考评，考评结果可作为学校的加分项，细化职高分流和普高录取在学校考评中的占比，这样就会给学校指明管理和发展的方向，更方便学校领导统筹安排工作。

以上是我对双减政策的几点思考，有不成熟的地方，但是我自己的一点儿想法，我想我一见小老师都能想到这些，我们教育管理的英明领导们一定想得更多，看得更远，相信随着不断摸索，政策不断的深入，我们一定可以让双减政策真正成为学生成才的福音。

双减政策下教师的心得体会篇十二

“双减”无疑是今年最被大家熟知的两个字眼，上热搜、上头条。对于教师而言更为绞尽脑汁，如果落实“双减”、如何减量不减质，都成为了我们思考的重点。

作为老师的我们要真正落实双减，跟国家保持一致，真正的让孩子放空书包，真正的度过一个快乐的童年。落实双减，落实到课堂，落实到课下，落实到孩子的作业，落实到孩子的生活。

落实到课堂。孩子的成长离不开课堂，课堂效率很重要。对于执教一年级的我，一年级是个特殊的人群，这是他们人生学习生活真正的开始，是人生的起点，作为孩子的老师，我们要个孩子开好航，开好方向，为他们的成长保驾护航。课堂授课我采用“学”和“练”相结合，抓住课堂的15分钟，知识点不求多，学完我们就练，主要依靠的两个资料《数学学习巩固》和《数学同步口算》，在有效的时间内将学习效率化。在我的感知里，数学离不开计算，离不开小笔头，我们往往会发现一些孩子眼高手低，说着都会，但做起题来，做到满分，不出错，还是有一定的差距。在练的同时，一定要注意孩子的书写，孩子刚刚起笔，写的五花八门，为孩子书写提升，还特意安排书法大赛，激起孩子的书写兴趣。在课堂上表扬写的好的同学，发积分卡片。在课堂上书写快的同学表扬，发积分卡。在不断的激励下，一股脑的往前走。希望孩子能对数学感兴趣，喜欢上数学。

落实到课下。课下为活跃孩子的生活，提高数学兴趣，借智慧报上的主题活动，在本班开展《火星基地》设计大赛，在我们航天事业飞速发展的同时，我们要寄希望于他们，激起他们科学创造之才，激起他们为国争光之豪情。大家为此都很积极，创作了自己心中的《火星基地》。

落实到作业。“双减”政策下我主要采用课下“说”数学来进行。课下主要通过读一读、说一说来进行，提高孩子，真正的减轻了孩子负担。课下增加了亲子互动，亲子阅读的环节，增进孩子和父母之间的感情，并且在玩中学。

落实到孩子的生活。在孩子有限的时间，更多的时间给孩子，让孩子去找寻秋天的足迹，秋天的果实，让孩子从生活中体会快乐，让他们知道大自然有着奇妙的变化，会给我们带来不一样的世界，不一样的精彩，丰富的童年，离不开丰富的生活体验，让我们一起加油，一起努力。

双减政策下教师的心得体会篇十三

随着“双减”政策的发布，“政策透露了哪些信号”“怎样落实政策”“学校教育如何进一步提高质量”等问题成为近期社会关注的焦点。对此，青岛市西海岸新区超银学校也发起了“双减”大讨论，今天，听听区优质课获奖老师们分享自己的“双减”感悟！

“双减”政策的目的在于让教育回归本真，全面落实立德树人，培育学生核心素养。教会学生学习是重点，教会学生做人是关键。

要减负学生更需抓实备课，提高备课精度，注重实效。物理组研究学情与教材，提高备课实效，不仅增加了授课知识点的分层，也在课堂上增加了学生在哪个环节可以进行展示的的集备，充分将学生主体落实，时时不忘培养学生的学科素养。

- 1、在教学中关注学生的参与度和课堂投入度，强调学生学习的积极性和主动性，体现从物理走向生活的思想，课上引入具有典型意义的事例和学习材料，从事例和材料中获取知识，让学生将知识与生活联系起来，促进知识的实践转化和综合应用。

- 2、充分利用课堂，打造高效课堂，当堂学、当堂测、当日清。做优课后解惑服务，让疑惑的及时消化，让消化的及时巩固，不留疑惑至明日。

- 3、注重知识的结构化建立，强调从“做中学”获取知识，将实验室搬进了课堂，将实验仪器放在教室内，方便学生随时进行实验，利用实验解惑遇到的困难，注重了学生的学科素养的培养，能力的提升。

减轻学生过重作业负担，作业原来每天15分钟，而现在不留

作业。但对学生的要求却没有放松，留更多的时间给学生让他们更好有针对性的提升能力，让他们关注科技的魅力，教育他们成为一名关心国家、服务社会的人才。有效的减负，价值的高效，为国育才，强国有我。

教师要提高教学质量，努力让课堂做到“精”和“实”，以高效的课堂来落实“双减”政策。关于打造“高效课堂”的建议：第一，要研读课标，熟记课标，明确重难点。第二，要回归课本，单元整合，主题设计。第三，要现实模拟，优化提升，做足准备。此外，确保课后服务工作有质有量、有条不紊地推进，让行之有效的减负增效措施落地开花，为学生的健康全面发展保驾护航。

“双减”政策的稳步推进，离不开高效的课堂教学，这就需要老师们突破现有的惯常模式，提高“教学效能”。因此，我们要把功夫下在课前的备课上，充分备教材、备学生、备资源、备教法、备习题，才能在教学中有的放矢，实现高效课堂。

“双减”政策下的教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

双减政策的实施对我们一线教师的工作有了更高的要求，我们必须领会政策的精神，提高自己实施素质教育的意识，才能用新理念来开展教学，创造新的经验方法。在其中我认为最重要的是要以学生为主体，发展学生的核心素养，不能简单的以分数来衡量孩子的能力。信息技术的教学内容一直走在时代的前端，处于不断地创造和改革中，内容不在是局限于课本上，我们通过课堂上巧妙的设计活动，给孩子们提出问题，让孩子们自己动手解决问题，将课堂还给孩子，极大的提高孩子们的课堂参与度跟积极性，来确保教育教学目标的有效达成，相信在我们的有效教学下，孩子们的综合能力会更上一层楼。

“双减”政策的出台，对学生，对老师都是新的挑战与机遇。超银每一位教育人，都将为打造更高更优的教育质量，培养更加全面的新时代接班人，办人民满意的教育而贡献自己的一份力量！

双减政策下教师的心得体会篇十四

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，合理调控作业结构，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。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。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、

促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂

上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());