

2023年双减政策培训教师心得体会(模板8篇)

教学反思是指对自己的教学过程进行深入思考和评估的一种行为，它可以帮助教师发现问题、改进教学方法、提高教学效果。我觉得我们应该进行一次教学反思了。接下来是一些教师们的教学反思实例，希望能对你们进行一些参考和借鉴。

双减政策培训教师心得体会篇一

杭州市凤凰小学缪华良校长的讲座令我感受颇多。缪校长在介绍凤凰小学的“校本化实践的三项行动中”中提到“有所不为，做好五个‘无’”。“双减”下的作业设计确实需要“有所为有所不为”。

沙龙交流中，各位教育专家碰撞智慧火花。特别是素养导向下的作业设计与落实的探讨，为作业优化设计提供了思路、阐明了方法。浙江省教研室喻伯军老师总结了八个字：“精选、先做、全批、返回”，高度凝练，醍醐灌顶。如何击破这八个字，如何落实这八个字，我想可以采用以下四种方式：

双减政策培训教师心得体会篇二

1，促进义务教育优质均衡发展。

积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设，充分激发办学活力，整体提升学校办学水平，加快缩小城乡、区域、学校间教育水平差距。

2，提升课堂教学质量。

学校不得随意增减课时、提高难度、加快进度；降低考试压力，改进考试方法，不得有提前结课备考、违规统考、考题超标、

考试排名等行为；考试成绩呈现实行等级制，坚决克服唯分数的倾向。

3，深化高中招生改革。

坚持以学定考，进一步提升中考命题质量，防止偏题、怪题、超过课程标准的难题。逐步提高优质普通高中招生指标分配到区域内初中的比例，规范普通高中招生秩序，杜绝违规招生、恶性竞争。

4，纳入质量评价体系。

地方各级党委和政府要树立正确政绩观，将“双减”工作成效纳入县域和学校义务教育质量评价，把学生参加课后服务、校外培训及培训费用支出减少等情况作为重要评价内容。

这几条是从国家层面来规范约束与双减相关的制度，确保双减政策的落地实施。

双减政策培训教师心得体会篇三

自国家政策实施以来，全国范围内高度关注教育领域的双减政策，尤其是在当前这个教育竞争激烈的时期，如何更好地培养出具有创新能力和实践能力的学生是每一位教师所思考的问题。为此，很多学校纷纷引入双减模式，开展双减课程的建设，不断提升教育质量。在这种背景下，我参加了一次双减课例培训，这也让我深切地感受到了双减课程对于教师个人教学能力提升的重要性。在本文中，我将分享我的培训心得，以及从中感悟到的启示和体会。

第二段：体验双减课程的新思维

在双减课例培训中，我们学习了一些新颖的教学思维，例如“学以致用”的教学理念，即让学生在学习知识的同时，

将所学直接应用到现实中，真正体悟知识的实用性。在课程教学中，我们还使用了许多PBL[Problem-based Learning]教学方法，即通过让学生面临的问题或场景，进行自主思考和探究，最终得出解决问题的方法。这些方法的应用，使我们的课堂更加灵活多样，学习的主动性和探究性大大提高，这也是双减课程成功的重要原因。

第三段：重视互动思维和能力的培养

在双减课例培训中，注重学生的互动思维和能力培养，这也是我们教师所要重视和鼓励的。在Traditional Teaching模式中，学生往往是被动地接受教师的知识和方法，而在PBL模式下，学生的思维和想象空间得到更多的激发，可以更好地发展自己的探究兴趣和创新思维能力，这也为学生的未来成就打下了坚实的基础。

第四段：重视实践现场教学的应用

在这次双减课例培训中，我们还进行了许多实践现场教学的应用。通过面对诸如课堂怎样从传统教育转向先进的双减教育、如何提高学生的关注度和学习效果、如何做到沉浸式教学情景等具体问题，使我们教师深刻意识到，在教学实践中，我们需要思考如何更好地使学生真正地掌握知识，如何使教学效果更加理想。

第五段：总结与感悟

通过此次双减课例培训，我意识到双减课程对于教师教学能力提升、教育质量提高很重要。在实际教学中，我们需要根据学生的实际情况，采用适合自己的教学方法，培养学生的创新思维能力。最重要的是，学习不仅仅是为了取得好成绩，更是为了将所学应用于实践，达到真正的有效性。以此为切入点的双减教育模式正在被越来越多人所关注，教育的未来也将因此发生巨大的改变。

双减政策培训教师心得体会篇四

近年来，教育部门对于学校教师能力提升的重视程度逐渐加深，特别是在双减政策的推动下，提高教师教育教学能力被放在了更加重要的位置。为此，学校组织了一次为期一周的双减教师能力培训，我有幸参加了此次培训，并从中受益匪浅。以下是我个人对于双减教师能力培训的心得体会。

首先，双减教师能力培训的核心在于提升教师的专业素养。在培训期间，我了解到培训活动注重对教师的学科知识的讲解和互动，注重理论与实践的结合。通过讲座、研讨、案例分析等多种形式，我们深入学习了最新的教育教学理论和方法，在培训师的指导下进行实践和讨论，提升了我们的教育教学水平。同时，我们还参观了一些优秀学校的教学过程，借鉴他们的优秀做法，使我们在专业素养上有了更深入的认识和体验。通过这次培训，我意识到作为教师，只有不断学习和提高自身的专业素养，才能更好地完成教育使命。

其次，双减教师能力培训注重培养创新思维。在培训班上，我们学习了很多有关创新教育的理念和方法，比如问题导入、合作学习、翻转课堂等。通过多种创新教学模式的学习和实践，我们的教学观念得到了更新和革新。与传统的讲授式教学相比，创新教育更加注重培养学生的创新能力和实践能力，激发学生的学习兴趣和动力。在培训期间，我们还进行了一些创新教学实践活动，例如设计问题导入课堂、制作多媒体教具等，这些活动让我们充分体会到创新教学的魅力和有效性。通过这次培训，我深刻认识到创新思维对于教育教学的重要性，以及如何运用创新教学方法提高教学质量。

再次，双减教师能力培训提升了教师的管理能力。现代教育教学追求的是个性化、减负、多元化的教学方式，因此在教学过程中，教师需要具备一定的管理能力。在培训过程中，我们学习了很多关于教育管理的知识和技能，比如班级管理、学生行为管理、教学资源管理等。通过案例分析和模拟实践，

我们了解了管理的重要性，提高了管理能力。同时，我们还学习了教师和家长、学校之间的沟通和合作技巧。这些知识和技能的学习，让我更好地了解了教育管理的本质和方法，提高了我的管理能力。

最后，双减教师能力培训加强了教师之间的交流与合作。在培训班上，我们与来自不同学校、不同专业的教师进行了深入的交流与合作。在小组合作和一起实践的过程中，我们互相鼓励、互相学习，共同提高。通过与其他教师的交流，我了解到了其他学校的教育教学情况、经验和问题，从他们身上学到了很多宝贵的经验和教训。同时，我们还建立起了长期的联系和合作机制，以便在今后的教育教学中能够互帮互助，共同进步。通过这次培训，我意识到教师之间的交流与合作对于提高教学质量和创新能力的重要性。

总之，参加双减教师能力培训是我一个很好的机会，通过这次培训，我不仅学到了很多专业知识和实践经验，而且提高了我的教育教学能力、管理能力和创新能力。我相信，通过这次培训，我将能够更好地适应和应对现代教育的发展，为学生的综合素质提升和个性发展提供更好的教育教学服务。感谢学校组织了这次培训，也感谢培训师们的精心指导和付出。我会将所学所悟融入到今后的工作中，不断提高自己的教育教学能力，为实现优质教育贡献力量。

双减政策培训教师心得体会篇五

双减课例培训是教育部近年来推行的一项教学改革，旨在提高学生的学习效果和教师的教学质量。作为一名教师，参加这样的培训是非常有必要的。近日，我参加了一次双减课例培训，收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

第二段：加强教师知识体系建设

在培训中，我们首先学习了有关双减课例的基本概念和相关

理论知识。这些知识让我深刻认识到建设自己的知识体系的重要性。只有了解更多，学习更多，才能更好地引导学生学习和建立初步的认知，同时也能及时地发现我们的不足和欠缺，从而不断提高自己的能力和水平。

第三段：改善教学方法

在双减课例培训中，我们还学习了一些改进教学方法的实用技巧。比如，在教学中注重引导、启发学生思维，让他们参与课堂中的探讨和发现，培养他们的自主学习能力。此外，我们也掌握了灵活复杂、多样化的教学方法，使教学更加形象生动、情境化和互动性强。

第四段：提高教育教学水平

通过双减课例培训，我更好地实现了自我提高和自我加压的目的。我认为，这次培训对我同样具有极其深刻的意义：实践教育教学相结合，为我之后的教学工作提供更为实际的支持；能够更好地拓展自己的教学视野。

第五段：总结

总之，双减课例培训是一次非常有意义的学习体验，有效地提升了我们的教学能力和水平。我相信，只有通过不懈的努力、不断完善自己的知识体系和教学方法，才能在未来的教育教学中不断指导、帮助学生掌握更多的知识和技能，使我们的教学工作不断取得成果，为学生和社会做出更为积极、有益的贡献。

双减政策培训教师心得体会篇六

从校外的维度来看，双减的一系列制度和规范可谓“精准狠”。

1、坚持从严审批机构。

要求：各地不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构，现有学科类培训机构统一登记为非营利性机构。学科类培训机构一律不得上市融资，严禁资本化运作。

这一条将学科类校外培训机构的路都堵死了，除非你乐善好施，愿意以非营利性质来开展培训公益事业。另外，严禁资本化运作教育，简直大快人心！让教育回归本质，是多少人心中的渴望，不应该让资本控制教育。

2、规范培训服务行为。

要求：严禁超标超前培训，严禁非学科类培训机构从事学科类培训，严禁提供境外教育课程。严格执行未成年人保护法有关规定，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。

这一条将一直以来提倡超前学的机构敲了警钟（比如奥数），同时禁止了境外课程（比如英语各类境外教材）。不仅如此，还不允许培训机构占用国家法定假期，休息日以及寒暑假进行培训。

所以，你能想到的路，都给你堵死了。还想怎样挣扎呢？

3、强化常态运营监管

要求：线上培训要注重保护学生视力，每课时不超过30分钟，课程间隔不少于10分钟，培训结束时间不晚于21点。线上培训机构不得提供和传播“拍照搜题”等惰化学生思维能力、影响学生独立思考、违背教育教学规律的不良学习方法。聘请在境内的外籍人员要符合国家有关规定，严禁聘请在境外的外籍人员开展培训活动。

首先，为了学生的身心健康，国家不允许培训时间超过晚上21点，所以孩子从放学(约5点半)到晚上21点之间能利用的时间非常有限。即便能上课，还要兼顾课时长度和课程间隔时长，这晚上的时间也就被分离的差不多了。

第二，“拍照搜题”这种app终于下线了，孩子终究还是得学会遇到问题要自己思考，而不是一味的依赖“抄作业神器”。这一点我个人非常支持，怒赞！

从校外维度的各项要求和规定来看，家长要将课外培训班妥善安排在周一至周五，做好时间统筹管理，显得尤为重要，也是家长面临最大的挑战。

双减政策培训教师心得体会篇七

数学教师范平银：“每个学生的接受能力参差不齐，在不分快慢班的情况下，课堂有限的40分钟里，只能照顾大部分学生。接受能力强的学生觉得‘吃不饱’，接受能力差的吃不下’。作为老师，肯定得通过作业来补充课堂上的不足，让学得快的学生巩固知识，学得慢的学生跟得上进度。双减政策下的课堂上一定做到精讲精练，要注意课堂问题设计的技巧，更好地激发学生的兴趣，调动学生的积极性，要根据教学的内容灵活地选择教学方法，重能力培养、重学法指导。学生有兴趣和能力，才能易于接受新知识，然后达到良好的教学效果。

要减轻学生作业负担，就是把作业从课外转向课内，要注意作业一定要精心布置并及时反馈。另外可以布置分层作业，让所有同学都有所收获和提高。现在要求减少作业，为了让有限的作业发挥最大作用，老师花的心思只会更多。”

语文教师李宏杰：“双减政策一出，社会呼声一片。双减的第一步就是减轻义务教育阶段学生的作业负担，于国于民来说，这都是一件值得开心的好事。对于老师来讲，这是更大

的工作考验。以前教不好，学生可以找地方去补、去学，而现在，如果老师们教不好，那学生真是无他路可寻。教师的工作经验和对待教育的用心程度就成了学生收获多少的基石。

文件要求幼儿一不布置家庭作业，书面作业时间不超过60分钟，初中的书面作业不超过90分钟。那么减轻学生的作业负担就一切皆大欢喜了吗？这恐怕要仁者见仁，智者见智了。双减减的是校内作业负担，而并不是升学的压力。以幼儿为例，语数外平均每门课的作业时间要控制在20分钟以内，而这20分钟还是参照大多数同学的平均水平来划定的，因为作业量要大大降低，作业难度和思维深度同样会有不同程度的下降。说实话，每天每门课20分钟的时间我们不论是巩固重难点，甚至是基础知识的吸收和掌握程度都存在很大的疑问。因此，在作业的设计上，老师们要下大功夫，如何将作业设计的少精尖，满足大部分学生的学习需求，是我们进一步要研究和探讨的课题。”

雨佳：对于“双减”政策，我个人持比较赞同的态度，虽然对教师综合素质的要求会有所提高，教师本身不但需要讲好每一节课，还需要提升个人情操，扩展自己的视野，但这也是教师个人学习提升的良好机会，老师们对教学和学生需要有更加深入的思考和培养方法。我个人理解，减轻学生课业负担和提升学校课后服务水平是这项政策的重中之重，政策明确提出要求，减少作业总量，提升作业质量，那就要求老师以后布置的作业形式要多种多样，需要任课教师根据自己的学科特点和学生年龄特点自行设计，自行创新，确保每份作业的布置都是有理有据的，肯定不能再是无效机械重复的。那么我们布置的作业，就应该是既有启发性，又有综合性，还要有趣味性，最好还要有开放性。就英语这一学科来讲，我个人可能会布置一些实践类，收集类的作业，让学生在课后也能够有机会加大听说的练习，在比较有意义的情景中体会和领悟课堂所学内容，提高学生的综合语言运用能力，收集学生身边的与教学内容相关的英语知识，也能够扩宽学生的视野，提高对英语的学习兴趣。总之作为教师，在这种政

策下，一定要坚持初心，提升自己。

1. 控制作业总量，要兼顾其他学科作业，不超过幼儿作业时间要求。
2. 每天作业精心设计，精而减，作业内容符合当天所学，既有基础巩固，也有拓展延伸。
3. 针对不同水平学生设计不同难度的作业，让所有学生都能轻松完成。
4. 与其他学科教师交流，双科或多科合一，设计学科综合作业，具有趣味性，以提升能力为主要目的。

语文张新：身处“双减”时代，作为一线教师的我需要做什么？如何能让学生们在教育快车上减负不减速？这是我暨“双减”提出后一直思考的问题。“考考考”老师的法宝，“分分分”学生的命根时代，学习成绩均按照统一标准衡量，人才同质化严重。而我们要打造“人才强国”，是要培养高层次、高技能人才，是要培养在不同领域“百花齐放”的多元化人才。因此，“双减”工作将迎来教育的高光时刻。经过这段时间的思考，我认为，新学期我们要做到高质量的课堂教学。

1. 不能随意性太强，拖拉到下课仍在讲课。
2. 不能随意挤占音体美课使学生得不到全面发展。
3. 不能只用分数衡量一个学生的优秀与否。
4. 不能以刷题、重复性作业、机械考试为主要教学方法。
5. 鼓励孩子探究学习、互助学习，发散学习。不死学知识，多运用实践，明是非，懂道理。

6. 重视课后延时服务做到“幼儿书面作业不出校门、初中疑难作业不带回家”。学校可以把作业管理情况纳入学校绩效考核范围。

7. 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作业。为学生们量身定做家庭作业，以达到优秀学生吃精，中等学生吃饱，学困生吃好。总而言之，“双减”对校内教师教学能力和责任心提出了更高要求。我希望通过自己对“双减”工作的认识与努力，能为国家教育的良性发展贡献力量，能帮助学生更好地回归校园做充分准备，减轻学生的作业负担，减轻学生家庭的经济负担，确保学生在校内学足学好。

双减政策培训教师心得体会篇八

小学校长“双减”政策的心得体会“双减”政策与“五项管理”均是以“小切口”撬动“大改革”。实验小学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”作为一项重要政治任务抓紧抓好，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、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、全员的系统工程，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。

作为一名教育人，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。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”政策落地之后，学生们作为教育的直接参与者与受益者，将会有着更好的成长环境，在学科培训乱象得到整治之后，憧憬更多的孩子在艺术、体育、科技等方面展示自己的天赋，激发自己的潜能。

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。