

# 2023年双减背景下作业设计心得体会(优质9篇)

培训心得可以帮助我们对我们的学习成果进行评估和反思。教学反思范文为我们提供了一个广阔的教学思考空间，帮助我们打破教学固化思维，创新教育方式。

## 双减背景下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。

## 双减背景下作业设计心得体会篇二

金秋十月，秋风送爽，为积极落实“双减”政策，切实减轻学生的作业负担，xx省教育厅教研室共同主办了“双减背景下作业设计与管理”网络教研活动。本次教研活动主要目的是指导学校活动，更好地聚焦科学作业的优化设计，集中探讨各年级作业的设计与要求。教师简单交流了本学期在作业设计和布置上的针对性做法，以及近段实践遇到的问题。其中针对“双减”工作抒发自己的主要观点：

一、作业设计是作业管理的重要组成部分，除了设计，还有许多值得研究的“作业问题”；

二、作业管理不能简单地停留于时间管理，学校应该引导老师聚焦于每一天所面临的极为真实的“作业问题”

三、以课题认领的方式研究作业问题，以作业为媒介，建立良好的师生关系。

四、相信很多教育智慧都来自一线教师，发挥全体教师的智慧是做好作业管理的重要路径。

通过学习我明白作业是课堂教学活动的延续，可以检测教学效果，有助于教师及时把握学情，还可以帮助学生有效巩固知识，提升应用能力，培养学科素养。然而，在过去相当长的时间里，过多过重过难的作业负担，不仅打击了许多学生的学习积极性，而且令大多数孩子身体素质下降，甚至身心受到伤害。不久前，中共中央办公厅、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》（简称“双减”政策），由于“双减”政策直击应试教育的功利、短视要害，因而在社会上引发了强烈反应，学校、家长、老师对国家的这一重大决策普遍表示了热烈欢迎和支持。“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，特别是小学一、二年级学生，不得安排纸笔考试，不布置书面作业。对于国家规定的明令禁止的红线，每个教师都必须了然于心，时刻自警、自省、自勉、自励，要把国家的政策精神切实落实到行动上、工作中。有人认为，学生的作业少了，教师的负担也减轻了，教师可以轻松一些了。这种对“双减”政策的认识其实是一种严重误解，虽然不排除有个别教师以“双减”政策为借口放松自己，但所有学校和绝大多数教师其实都能够清醒地认识到，“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。

通过学习。我领会了在“双减”政策背景下，教师再也不能够为了追求学生的考试分数而不断给学生加压，让学生成为刷题机器。对于三年级以上的学生来说，教师必须控制好纸笔作业的总量，要做到少而精，精而有趣；对于一、二年级的学生来说，虽然不能够安排纸笔作业和书面考试，但并不意味着可以让学生放任自流，教师必须以更生动更活泼的形式，譬如以问答的形式来安排“口头”作业，这样既能够达到纸笔考试相同的效果，更为重要的在于，能够有效提升小学生学习兴趣和学习热情。然而，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，需要教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。在“双减”政策背景下，教师要尽量避免出现机械、单调、重复性无效作业或惩罚性作业，尽量缩减一些死记硬背、反复抄写的练习；作业设计要符合学生年龄特点和心理规律，作业的形式必须多样化，切忌只有单调的书面作业，应该增加更多的实践性、操作性等体验类作业。各种体验类作业形式不仅是学生所喜爱的，而且还可以激发学习困难生的学习兴趣；作业设计既要面向全体，又要兼顾个体差异，教师应该积极探索分层作业、弹性作业、个性化作业的设计，探索因材施教下的作业设计；教师还要认真批改作业，加强面批面改，做好学生的答疑辅导。

作业是老师精心设计给孩子们最好的礼物。一位优秀老师，可以通过一项作业让孩子变成诗人、音乐人、剪辑师、画家……最重要的是收获了自我价值，发现了兴趣爱好。同时也懂得了感恩！

## 双减背景下作业设计心得体会篇三

双减单元作业是近年来教育界提出的一种新型学习方式，它旨在减轻学生的课业负担，促进他们的综合素质发展和自主学习能力提高。在我所在的学校，我们也在尝试实行双减单元作业。在这个过程中，我也深深地感受到了它的好处和挑战，下面是我对于这个新型作业的几点心得体会。

### 第二段：减轻负担 激发兴趣

双减单元作业的最大优势就是它可以减轻学生的课业负担，从而激发他们的兴趣。在我们的学校中，每个单元的作业都是以实际生活为背景，注重学生实际应用能力的提升。例如，在数学作业中，我们提供给学生一些有关日常生活中的数据，如超市销售量，交通流量等问题，要求学生运用所学知识进行数据处理，最后得出自己的结论。这样的作业在场景化的设计和兴趣化的呈现下，在很大程度上激发了学生的学习兴趣，让他们感受到学习的乐趣，从而提高了他们的自我学习动力。

### 第三段：加强综合素质 启发思维能力

双减单元作业要求学生在一个单元内完成多科目知识的综合运用，这对于学生的综合素质提升和思维能力的锻炼有着巨大的好处。比如，在一次物理学作业中，我们要求学生在研究物理的基础上，了解关于环保的相关概念，在探究物理实验过程中发现其中存在的环保问题，在作业中对其进行分析，并提出有效的改进建议。这个过程不仅提升了学生的物理学知识和解决问题的能力，还让他们在实践中感受到了科学与现实生活的联系，培养了强大的环保意识和责任感。

### 第四段：培养自主学习能力 探究式学习

双减单元作业注重学生自主学习与探究式学习。在教学设计

中，我们会让学生在一個主题下通过自主学习和探究，找到内容的关联点，然后自主解决学习任务。这个过程可以让学生发现自己学习方向中的缺陷，积极寻找补充方法和学习媒介，养成自主学习的习惯。与此同时，学生的探究式学习也得到了充分地锻炼。例如，在一次语文作业中，我们要求学生阅读一篇课外读物，然后依据阅读内容写出读后感，自己收集阅读器的评价，对比自己的评价内容和网上的评价进行比对和分析，以达到更好地表达自己意见的目的。

## 第五段：总结

双减单元作业是一种强调学生自主学习和实践能力的教学方式。优点有很多，包括促进了学生的综合素质发展，培养了学生的自主学习能力和探究式学习能力，同时也更符合学生的学习兴趣。然而，在实践中我们也面临着一些挑战，例如学生的自主性和探究式学习的引导等等。但是，通过不断地实践和改进，我们相信这种教学方式一定可以带来更好的学习体验和学生综合素质的提升。

## 双减背景下作业设计心得体会篇四

语文作业在学习过程中扮演着至关重要的角色，它不仅可以巩固己知识，更能够培养学生的思考能力和表达能力。然而，在很多情况下，过多的作业会给学生造成繁重负担，挤压了他们的课余时间，甚至会影响到学生的身心健康。如何化解这一难题，使得语文作业的设计成为亿的“双减”的作业呢？本文着重探讨一下语文作业的设计心得和体会。

### 第二段：关于“减量”方面的体验

语文作业的减量，首先要达成的目标是减轻学生的负担。因此，我在设计语文作业时，着重于减少作业的数量。例如，在安排作文字数方面，通常会按照年龄和程度水平适当规定字数，但对于一些弱势学生，我会适当减少字数限制，给予



他们更多的自由发挥的空间。在这一过程中，体现的是对学生的人性化关注和尊重，避免了过度的压力给学生的身体和心理带来的影响。

### 第三段：关于“减难”方面的体验

语文作业除了重视减量之外，也应该重视其中“减难”的作用。在设计语文作业时，我保证作业的难度适当，避免了过度艰难的内容。例如，对于一些语文挑战较大的学生，我会适当减少作业难度，并引导他们进行适当的练习和反思。在这些过程中，学生不仅会理解清楚知识点，也增加了对语文的兴趣和好感，更为他们的学习成果奠定了基础。

### 第四段：关于“提高”方面的体验

语文作业的设计，既重视减量和减难，也应该注重提高，帮助学生在成长中不断提高。在设计语文作业时，我会根据学生的实际情况，推荐适合的辅导或者习题，帮助学生平稳过渡到下一难度的语文学习。在作业完成后，我总会鼓励学生勤加复习和总结，多加感悟和思考，以便提高他们的语文素养和能力。

### 第五段：总结

在对于语文作业设计的体验和思考中，我不断地以学生为中心，从学生的实际出发，为了双减的作业目的，注重减量、减难和提高。我相信，在这样的设计和指导下，学生们的语文能力将得到全面提高，更重要的是，他们的成长与健康也得以得到充分呵护。

## 双减背景下作业设计心得体会篇五

“双减”政策实施后，国家对作业方面提出了更高的要求。既要减少学校作业，又要保证学生的综合素质。如何在“双

减”背景下做好综合性学习的作业设计，我以第二单元综合性学习“人无信不立”为例，在自己的课堂上做了以下尝试。

本单元的综合性学习以“诚信”为话题，学生易于理解、易于接受，但是怎样让学生更加深入地践行这一主题，我采用了课前搜集资料、课上展示演讲、课后落实践行的方法。

首先进行活动规划，第一阶段，学生六人一组，然后两两结合，完成三个任务，任务一搜集关于诚信的名言警句、成语故事等资料，以手抄报、思维导图的形式展示，在搜集整理资料过程中，让学生对诚信的含义及意义形成自己的认识。任务二拟写访谈提纲，找一找自己感兴趣的人，爸爸妈妈、爷爷奶奶、老师同学、超市老板、卖货主播等，让他们讲一讲自己对诚信的理解以及发生的故事，从而让学生从课堂走向课外，从自己片面的认识到身边人全面的理解，用真实的故事丰富诚信的含义，这样走出去、动起来的作业形式更加注重学生的实践性。任务三在前两个阶段的基础上，组内相互交流，丰富资料，形成自己对诚信的认识，以演讲稿的形式呈现出来。任务结束后，全班选出每个任务表现优秀的小组和同学。

由于前期活动丰富多样，学生分工合作，并把每一项任务落实到了实处。比如，有的学生去菜市场找到自己的叔叔大伯，采访他们，听他们讲自己的创业史、生意经，从而了解诚信是经商之魂。还有的同学采访自己的朋友，听他们讲自己与朋友之间的失约之事，从而了解诚信是交友之道。但是课堂时间有限，所以课堂上只展现每个任务最有价值的环节。

于是，周二下午第三节课，八五班学生在班长的主持下，开展了一节生动有趣的“以诚为本”的综合性学习课。

课堂上，老师首先发言引出本节课主题，然后由主持人进行开场白。活动分为三个环节：活动一，引经据典话诚信；前期选出的小组上台展示自己的成果并总结心得。活动二，环

顾身边思诚信；小组代表展示采访过程，说一说采访前的准备和采访时趣事，并总结活动反思。活动三，班级演讲说诚信；优秀小组代表进行演讲比赛，呼吁同学们把诚信化作自己的“立身之本”。活动中，每位学生根据评分标准对上台展示的学生打分，活动后，班长统计评分，并评出每个环节的优秀之星。

一节课堂的呈现是有限的，但是在有限的时间内，让学生尽可能多地在课外去延伸、去参与、去探索，这样的过程是丰富而有意义的。同时，这次的作业实践让我意识到，双减下的作业设计，对于每一个教师来说是任重而道远的，只有善于总结，不断探索，乐于研究，才能真正让语文作业设计与学生的生活结合起来，使语文作业更加丰富多彩，更具实用性。

## 双减背景下作业设计心得体会篇六

预习作业的设计应该从各个方面大致梳理，归纳为四点：读、查、思、记。当下的政策需要我们作为老师灵活理解和实际操作，针对基础性知识的掌握仍然不能忽视，怎么样有效的在不布置作业的情况下，学生依旧能够熟练掌握基础性知识，提高掌握拓展知识的能力，为培养综合性发展人才打好基础。

蒋琪老师：针对教学内容布置预习，课文平常就是“一读、二标、三圈、四问”，所谓“一读”指熟练朗读课文，预习时至少读三遍，对课文达到一个熟悉的程度；“二标”标出文章的自然段或者小节数或几句话；“三圈”指圈画出本课需要会认和需要会写的生字词，并简单认读；“四问”对课文存留疑问，不懂的地方可以写在书上，上课的时候向老师提问。如果是“口语交际”或“语文园地”或其他，会根据内容再次强调不同的预习要求。

指导学生预习从以下四个方面进行，一读课文。画出课文中不认识不理解的字词，借助工具书或联系上下文完成。二概

括课文的主要资料。在学生读通读熟的基础上让学生思考课文主要写了什么，是怎样写的？为什么要写这样几个问题。

另外课文中有很多多音字让学生用符号标记出来，对于不懂的地方、不懂的问题根据学生实际情况只需要在相关词句旁边打问号就可以了，没有必要每一课都抄下来，以便减轻学生的负担。

针对预习性作业，大家说的都相对完整，而且都做了相关补充。针对拓展性作业的探讨还不够充分，现在作业负担减轻了，那就应该注重学生综合能力的提升，如何科学设计？我们还需要针对每个不同年级段的学生制定出科学可行的作业设计。

作业的设计应该符合不同年级学生的不同特点，细致起来的话应该分层来制定详细的作业计划，当前政策下，作为一线教师应该多加研讨，细致的作业会让教学工作起到事半功倍的效果，不仅减轻了学生的课业负担，更能够提高学生的学习和综合实践能力。需要我们多加研磨。

## 双减背景下作业设计心得体会篇七

双减单元作业设计是现代教育理念的一种体现，它强调学生主体性，重视学习过程和方法，在提高学生自主学习能力和综合素质的同时，加强了学生对知识的掌握。在实践中，我参与了双减单元作业设计，积累了一些经验和体会。

### 第二段：明确目标和任务

在双减单元作业设计中，首先需要明确目标和任务，制定出符合学生实际、能够挑战学生自主探究和带来成就感的任务。双减单元作业重视任务的个性化，要求将任务设计得具体、实践性、有趣味性，以此增加学生兴趣，引导他们不断探究、实践、思考。

### 第三段：关注过程和反思

随着任务的完成和呈现，我们也需要对整个过程进行反思，要分析学生个别差异，低龄学生适应问题，不同程度的自主能力差异，学生在学习过程中哪些地方表现好，哪些地方可以加强等等。针对问题，我们通过小组讨论、个别指导或者班级比赛等形式，构建合适的评价体系，激励学生自主探究学习的积极性，尽量避免成食品一般的作业。

### 第四段：增强社会实践，提高综合素质

现代教育不仅要注重学生的知识成绩，还要强化社会实践教育，提高学生的综合素质。我们在双减单元作业设计中，有意识地注重了社会实践，让学生走进社会，了解国家和人民群众的需要，通过自己的努力去改善社会环境和解决实际问题。同时，通过个人或小组展示等形式，让学生分享自己的成果和心得，提高学生的表达能力和自信心。

### 第五段：总结

综上所述，双减单元作业设计是一种具有现代教育理念的体现，它不仅培养了学生的自主学习能力和综合素质，还注重学生的社会实践和个性化发展。在实践中，我们需要深入了解学生特点，明确目标和任务，注重过程和反思，增强社会实践，才能使双减单元作业设计有效地发挥其教育作用。希望未来能够有更多的教师加入到这种模式中，对学生进行更深入的教育和引导。

## 双减背景下作业设计心得体会篇八

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：

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。

作业的设置的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，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，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。

## 双减背景下作业设计心得体会篇九

“减负”一直是社会关注的热点话题。我xxxx年参加工作，学校已经开始倡导“轻负担、高质量”的教育教学理念。但二十多年过去了，“减负”效果如何？我在日常教育教学中感受到“减负”已经衍化为比较大的社会问题。尤其能感受到很多家长的焦虑，他们担心自己的孩子输在起跑线上，会不惜重金让孩子抢跑；会让自己的孩子的课外时间淹没在各种兴趣班、学习班中，学生们被迫疲于奔命，失去了自主学

习的时间和空间。所以，近日印发的《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》，再一次引发了社会热议。

作为一线数学教师，我时刻提醒自己不能仅仅把眼光放在数学教学中，更不能把目光聚焦于数学分数上，要把数学的教育教学纳入学生的生命成长中，让数学学习为学生的生命成长提供养分，为学生健康成长奠基。我始终在找寻着“减负”与“增效”的交点，坚信转变施教者的教育观念、改善教育教学行为方式，“减负”与“增效”是有交点的。

减负、增效看起来是矛盾对立的，有人认为“减负”和“增效”是两条平行线，没有交点。仔细推敲，减什么负？增什么效？所述的对象是有区别的。在我看来，减负减的应该是不必要的压力焦虑，减的是过多的重复操练，而增效增的应该是教育教学的质量和效率，因此它们并不是完全矛盾对立的。“向课堂四十分钟要质量”是我校“轻负担、高质量”的根本，也是我的追求。从数学学习的角度看，数学学习需要适量的练习巩固，但一味通过“题海”来获得感悟，只能达到“事倍功半”的效果。作为数学教师，从教学内容的精选开始，就要确立充分挖掘教学内容承载的思维价值，从而达到“举一明三，闻一以知十”的教学信念。课堂上要达到“事半功倍”的效果，不能满足于点状习题的解答，而要设法挖掘教学内容承载的更多教育的功能，多几个追问，从而拓展和提升学生的数学思维能力。

“减负增效”要落实，改善教学行为是关键。拿数学教学来说，如果不讲究方法，很容易走入题海战的误区。如何让学生摆脱在题海中挣扎？我认为教师需要精心设计不同层次的递进性教学，启迪学生积极思维、主动探究，不断引导学生的思维向纵深发展。比如增加几个追问：学习或解决这类问题学生已经有了哪些经验和基础？解决这类问题的一般路径方法是什么？还有哪些不同的解决路径和方法？如果数据或



内容上做一些类似的替换，又能变出哪些似是而非的问题等等。教学中，教师应引导学生借助擅长的形象化思考逐渐向抽象化转换。比如通过解决书上或简单的问题，把重心落在规律或方法的发现上，引导学生在具体问题的解决过程中学会总结提炼，逐渐形成回顾、总结、提炼的意识和习惯，我认为这样的习惯远比解答几道题更为重要。通过变式的训练，给学生强大的思维冲突，让学生在解决问题的过程中感受到观察、比较、分析、策略使用等在解决问题中的重要性，并引导学生“跳一跳摘到果子”，甚至“逼”着学生“另辟蹊径”，通过观察、猜想、验证，发现解决问题的一般方法，我认为这个学习过程的价值远远大于找到答案本身。另外，数学学习中引导学生举一反三，习得迁移类推的能力，既可以帮助学生克服思维定势，培养思维的灵活性，同时还可以让学生真切体验不断发现问题、解决问题过程中的成功和喜悦，激发学生数学学习的兴趣，让兴趣成为最好的老师，使学生在探究中舍得花时间而没有焦虑和压力。

总之，我认为一线数学教师要从数学学习材料中挖掘丰富的教学内涵和教育的价值。只要从多层面、多角度进行不同的思考，就能得到非常丰富的思维成果，从而由点到面、由表及里，把握知识育人的真谛，这就是我认为的“减负”与“增效”的交点！