

最新双减作业心得体会(大全12篇)

军训心得是在军训期间对自己以及队友的行为和表现进行评估和总结的一种方式，它可以帮助我们更好地建立团队合作意识和能力。这些教学反思范文是教师长期教学实践的结晶，是对自己教学工作的总结和回顾。

双减作业心得体会篇一

随着教育的不断深入，我国教育界出台了一系列的改革举措，其中最引人瞩目的之一就是实行双减作业政策。按照这一政策，学生的作业量被明确规定，并且规定了学生参加兴趣班和补习班的限制。在我参与实施双减作业政策的过程中，我深切感受到了它带来的积极影响和变化。以下是我对双减作业的心得体会。

首先，双减作业政策减轻了学生的课业负担。在过去，学生们的作业负担沉重，每天晚上都要写很多的作业，使得他们没有时间去参与其他活动，如体育锻炼、社会实践等。有些学生甚至抱怨作业太多，无法消化，从而影响了他们的学习兴趣和学习效果。而双减作业政策的出台有效解决了这一问题，明确规定了每天的作业量，学生只需要按照规定的量完成作业即可。我发现学生们在减轻了压力后，精力更充沛，思维更活跃，学习效果也更加明显。在课堂上，他们更加主动积极地进行思考和提问，对知识的掌握也更稳固。

其次，双减作业政策促进了学生全面发展。在过去，学生的大部分时间都花在了做作业上，他们几乎没有时间去发展其他方面的技能和兴趣。而现在，双减作业政策限制了学生的课外补习和兴趣班参加，使得学生有更多的时间去参加其他课外活动，如体育活动、艺术培训等。我注意到，学生们参与体育活动后，身体素质明显提高，精神状态更好，学习效果也更好；同时，参与艺术培训后，学生们的艺术修养也得

到了很大的提升，他们的创造力和想象力得到了更好的释放。综合来看，双减作业政策促进了学生的全面发展，使得他们在学习之外也能追求自我价值的实现。

再次，双减作业政策提高了教育资源的利用效率。在过去，学生们任课老师布置的作业各有不同，有的作业难度较低，有的作业难度过高，同学们往往因为作业而纠结不已。双减作业政策的出台，将课业压力减轻到合理的范围之内，使得学生能够更好地享受学习过程，使教师的教育资源得到了充分的利用。在过去，教师往往需要花费大量的时间来批改作业，而现在，由于作业减少，教师能够将更多的时间用于备课和辅导学生，提高了课堂教学的效果。同时，学生们因为减少了课外班和兴趣班的参加，也能够将更多的时间用于自主学习和深度思考，提高了学习的自主性和深度。

最后，双减作业政策促进了家庭教育的优化。在过去，家长们常常因为学生作业繁重而感到焦虑，有时候甚至要帮助孩子完成作业。这不仅增加了家长的负担，还进一步剥夺了学生学习的机会。而双减作业政策的实施，减轻了学生的作业量，家长们可以更好地与孩子进行交流和沟通，了解孩子的学习情况，帮助他们制定合理的学习计划，培养他们的学习能力和自主性。同时，减少了作业量也意味着家庭更加清闲，可以更好地为子女提供其他服务和陪伴，促进了家庭教育的优化和孩子们的全面发展。

综上所述，双减作业政策对学生、教师、家长和学校来说都是一次有益的尝试。它减轻了学生的课业负担，促进了学生的全面发展，提高了教育资源的利用效率，优化了家庭教育。当然，双减作业政策的实施还面临一些困难和问题，有待进一步探讨和完善。然而，我坚信在全社会的共同努力下，双减作业政策将会不断完善，为学生们的成长和发展提供更好的环境和条件。

双减作业心得体会篇二

近年来，双减作业成为教育界的热点议题，也引起了广泛的关注与讨论。双减作业，即减负作业、减负任务，旨在通过合理调整作业内容和量，减轻学生的学业负担，提高学习效果。本文旨在探讨双减作业的效果和改革的必要性，并分享个人的心得体会。

首先，双减作业对学生的效果显而易见。传统作业往往压得学生喘不过气，导致他们对作业的厌烦和抵触情绪增加。而双减作业正是以学生的身心发展为出发点，注重学生的实际需要。教师通过研究学生的兴趣爱好和学习特点，合理减少作业的数量和难度，使学生在充分休息和放松的情况下，更好地完成学习任务。在我个人的学习中，我发现通过双减作业的方式，我不再感到被束缚和压迫，而是拥有更多的时间去挖掘自己的兴趣爱好，增加对知识的渴望和学习的主动性。

其次，双减作业改革是教育现代化的必然需求。随着社会的不断发展和进步，人们对教育模式和方法的要求也在不断提高。单一的传统作业已经无法满足学生的全面发展需求。双减作业改革能够使学生从被动接受知识转变为主动学习者，培养学生的创新思维和实践能力，更好地适应未来社会的需求。而作为学生的我，我对这样的改革充满期待。通过自主选择和创造的学习方式，我可以更加主动地参与到学习过程中，培养自己的解决问题和团队合作的能力。

再次，双减作业有助于培养学生的学习习惯。传统作业的压力和负担往往让学生感到困惑和疲惫，丧失了学习的动力和兴趣。而双减作业的改革使得学生能够更加顺利地完成任务，培养起良好的学习习惯。通过管理好自己的时间和任务，有助于学生形成高效的学习方法和自律的学习习惯。在实际学习中，我发现双减作业的改革使得我的学习状态更加积极，养成了良好的学习习惯和自觉的学习态度。

最后，双减作业的改革需要全社会的共同参与和支持。学校、家庭和社会各个环节的共同努力，才能使得双减作业的改革取得更好的效果。学校应该加强对双减作业理念的宣传和培训，提高教师的教学水平和教育理念，以更好地适应社会的需求。家庭应该理解和支持学校的改革举措，积极引导學生正确对待学习，共同营造良好的学习氛围。而社会各界应该加大对教育的投入和支持，营造良好的教育环境和条件。作为一个学生，我深感自己的心得体会和反馈的重要性，通过积极的参与和表达，能够更好地推动双减作业的改革进程。

综上所述，双减作业是一项重要的教育改革举措，对学生的发展和学习效果有着积极的影响。通过学习中的实践和体验，我深刻感受到双减作业带来的积极变化和影响。只有通过全社会的共同努力和支持，才能够使得双减作业的改革取得更好的效果。相信在双减作业的改革下，学生的学业负担将得到有效的缓解，学生的综合素质和能力也将得到更全面的发展。

双减作业心得体会篇三

近年来，中国教育体制的改革始终是社会热议的话题。其中一项备受关注的改革措施就是“双减作业”，即减少家庭作业和减轻学生课外负担。这一改革措施的实施对我个人而言，无疑是一次全新的尝试和挑战。在这一年的时间里，我亲身体会到了双减作业所带来的种种变化和影响。在此，我愿分享我的心得体会。

首先，双减作业在一定程度上缓解了学生的课业压力。曾经，我每天面临的课业任务如山如海，既有要求阅读大量教材的科学课程，也有要求深思熟虑写出完美作文的语文课程。每天晚上都被作业压得喘不过气来，几乎没有时间休息和娱乐。然而，自从双减作业政策的实施，我感到自己的压力得到了一定程度的缓解。不再面对琐碎而繁重的家庭作业，我有了更多的时间去阅读我感兴趣的书籍，去体验不同的兴趣班。

这种宽松的环境让我感觉到了学习的乐趣，更能够激发我的创造力和思考能力。

其次，双减作业让我更好地与家人相处。以前，因为沉重的作业负担，我经常加班加点地做作业，没有太多时间与家人交流和相处。而现在，双减作业让我回到了一个温暖的家庭环境中。我可以和爸爸妈妈一起观看电视剧，讨论某些有趣的话题。我可以跟哥哥妹妹一起组织一场精彩的小型演出，为家人带来欢乐。与家人的互动不仅让我感到幸福与满足，也增加了我对家庭的归属感和责任感。

另外，双减作业促使我更加主动地参与社会实践。在以往的学习中，家庭作业占据了我大部分的课余时间，让我很难腾出时间去参与社会实践和活动。然而，有了双减作业的政策，我可以有更多的时间去参加各种社会实践和义工活动。我可以参与到校外的社区志愿者队伍中，为社区的老人打扫卫生或者敬老院里的老人讲述故事。通过这些活动，我结交了许多新朋友，更了解了社会的不同面貌。这不仅拓宽了我的视野，也培养了我的社会责任感和贡献意识。

最后，双减作业让我更加积极主动地学习。以前，因为频繁的作业要求，我对学习逐渐失去了热情和动力。然而，有了双减作业政策，我发现自己对学习有了更大的热情和渴望。我可以更加全面地了解每个学科的知识，更加专注地听课，更加认真地复习。这样的学习态度不仅提升了我的学业成绩，也让我更有自信地迎接学习挑战。

总之，双减作业对我个人来说是一次全新的尝试和挑战。它在一定程度上减轻了我的课业压力，让我更好地与家人相处，更积极地参与社会实践，更加主动地学习。这个改革措施不仅带给我个人的变化和影响，也在全国范围内促进了学生的全面发展。我坚信，随着双减作业政策的进一步深入推进，中国的教育体制将更加完善，学生的身心健康将得到更好的保障。

双减作业心得体会篇四

听了几节专家作业设计讲座，对自己今后布置作业颇有启发，具有指导作用。

正如专家所言，每次布置作业要有目的，为什么要布置这些作业，能起到什么作用？教师心中要有数。学生通过练习，能否掌握并加深理解学过的课堂知识？能否运用学过的知识融会贯通，达到举一反三？能否让学生在完成作业过程中体验到一些幸福和快乐？这是我们教师每次布置先要思考的问题。

的确，布置作业难易要搭配，呈阶梯状。先易后难，先浅后深，层层递进。这样学生能体会到成功的快乐，又有所突破。体会到战胜困难的乐趣，又锻炼了学生的坚强意志。而不是先难后易，否则学生会感到上来就是一座大山，有可能挫伤了学生的积极性。先简单后复杂的作业设计符合科学，符合人的认知规律。

布置作业真的有技巧。老师布置作业要精简，不能搞题海战术，机械重复。这样学生会很累，也逐渐失去了对学习的兴趣。不利于学生的身心健康。可能一时能提高一点成绩，但长远对学生是不利的。所以，老师布置作业既要考察各个知识点学生掌握没有，有没有到达相应的发展能力，又不能重复机械，的确要动一番脑筋。不是随便指定几道题做做那么简单。

布置作业最好贴近学生的生活，感受到学习数学的用途，体会解决问题后的成就感。兴趣是最好的老师，布置的作业如果有趣味，能引起学生的情趣，学生便愿意主动去完成作业，在快乐中健康成长。

作业设计怎样提高有效性，专家给我们了建议。我们要汲取有益的经验。作业如何批评和讲评，专家的方法可供我们借

鉴。作业的布置和设计，是一门很深的学问。作为老师，我们要不断探索，学习永远在路上。

双减作业心得体会篇五

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：

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。

双减作业心得体会篇六

随着“双减”政策的全面推进，以及教育部门对作业负担的重视，作业减负成为一个备受关注的话题。在这个背景下，作为一名学生，我也有着自己的体验和感受。下面我将从改变学习方法、提高学习效率、增加课外活动、改善作业质量以及促进家校合作等五个方面，分享一下我在双减优化作业中的心得体会。

首先，在双减优化作业中，我改变了自己的学习方法。过去，作业一般都是按部就班地照本宣科，没有太多创新和思考的空间。而如今，我开始注重自主学习，不再仅仅依赖老师给的书面作业，而是通过多种途径获取知识。比如，我会主动去图书馆借阅一些相关的书籍，拓宽自己的思维和知识面；我还会主动参加一些线上线下的学习活动，与志同道合的朋友们进行学习交流。通过这些方法，我发现自己的学习效果提高了很多。

其次，我在双减优化作业中学会了提高学习效率。过去的作业量大，但效率低下，常常会因为一道题耗费很多时间，导致其他题目没有做完。现在，通过学习一些高效学习的方法和技巧，我能够更好地把握时间，快速解决问题。比如，我

会通过预习课本内容，掌握重点和难点，这样在上课时听讲起来就更加得心应手；我还会使用各种学习工具，比如记忆法、思维导图等，帮助我更好地理解 and 记忆知识。这些方法都为我节约了很多时间，提高了学习效率。

另外，双减优化作业还鼓励我们多参加课外活动。过去，由于作业量太大，我几乎没有时间参加任何课外活动，导致生活的单调和枯燥。而如今，在双减优化作业的推动下，我有更多的时间去参加一些兴趣班和社团活动。通过这些活动，我不仅能发展兴趣爱好，还能培养自己的综合素质和社交能力。这些经历让我感到充实和快乐，也使我对学习更加有动力。

在双减优化作业中，我也更加注重提高作业的质量。过去，因为作业量大，我常常匆匆忙忙地完成，没有太多时间去思考和整理。而如今，我明白了作业的质量远比数量重要。所以在做作业时，我会认真对待每一个题目，思考它们的意义和解决方法，然后写出规范、清晰的答案。如果有不明白的地方，我会主动去请教老师或同学，以确保作业的质量。这样做不仅能提高自己的学习成绩，还能培养自己的分析、表达和解决问题的能力。

最后，双减优化作业也促进了家校合作的加强。过去，作业多、难度大，我常常需要家长的辅导和帮助。而如今，作业量的减少和负担的减轻，使得我可以更加独立地完成作业。但是，这并不意味着与家长的沟通和合作减少。相反，双减优化作业更加强调家校合作的重要性，鼓励家长与学校密切配合，共同关注孩子的成长和发展。在这个过程中，我与家人的沟通频率增加了，他们也更加了解我的学习情况和困难，给予了我更多的支持和鼓励。

总之，在双减优化作业中的种种改变和体验，让我深刻地意识到了作业负担的重要性和作业优化的必要性。通过改变学习方法、提高学习效率、增加课外活动、改善作业质量以及

促进家校合作，我不仅重拾了学习的乐趣，还培养了自主学习和解决问题的能力。我相信，在双减优化作业的推动下，我们的学习将会越来越有滋味，我们的成长将会越来越完善。

双减作业心得体会篇七

这就要求我们的数学教学必须关注每一个有差异的个体，适应每一个学生的不同发展需要，最大限度地开启每一个学生的智慧潜能，如何因材施教是摆在我们每一位教师面前的难题，如何让优等生“吃得好”、中等生“吃得饱”、学困生“吃得了”，这就决定了现行的教育必须遵循因材施教原则，实行分层教学。为了让学生都喜欢上数学课，让优秀学生更优秀，让学困生想学数学，会学数学，在小学数学作业布置是对不同学生进行“分层”作业。对全班学生布置相同的书面作业，如果只布置基础题优秀生就没有什么兴趣去多动脑筋和检验，而只追求速度，长此以往，就会养成求快不求质的浮躁解题习惯，作业质量无法保证，直接影响数学教学质量。如果太难吧，优秀生有兴趣了，但对学困生来讲，费了九牛二虎之力还是错，自信心受到严打击，久而久之就会失去学好数学的信心。因此，我们在设计、布置数学作业时，不能一棍子打死——按同一要求、标准来布置，要根据学生的具体差异，布置有层次性的作业，对不同层次的学生有不同的要求和标准。

一般来讲，对于基础好的学生，在其掌握了书本内容的基础上，有针对性的布置一些有深度或综合性强的作业，充分挖掘其学习潜力，进一步发展其思维的深刻性和灵活性，提升其数学品质。对于基础一般的学生，除了掌握书本知识外，也要适当穿插一些稍有难度的题目，使其也能有所提高。而对于基础差的学生，则应布置基础性的知识，让其经常体会作业成功的喜悦，建立能学数学的信心，增强学习数学的兴趣，从而提高他们的数学成绩。

双减作业心得体会篇八

第一段：引言（100字）

近年来，随着新冠疫情的爆发和互联网的快速发展，线上学习和远程办公成为一种趋势。然而，长时间的持续屏幕使用和高强度的线上沟通工作，给人们带来了很大的心理和身体压力。为了解决这一问题，双减优化作业应运而生，即减负和减压。在实践中，我深刻体会到双减优化作业的重要性和有效性，在此分享我的心得体会。

第二段：减负与提效（200字）

双减优化作业的第一个目标是减负。在传统的作业模式下，学习和工作的任务往往繁琐而庞大，给人们带来了巨大的压力。而通过双减优化作业，我们可以将任务拆分为更小的部分，并严格按照时间表来执行，从而有效地减轻了工作负载。此外，利用各种现代化的工具和技术，如时间管理软件、任务清单和文件共享等，也能更加高效地完成工作任务，提高工作效率。

第三段：调整心态与减压（300字）

双减优化作业的另一个目标是减压。互联网时代的快节奏生活，使人们难以抽出时间来放松身心，长时间紧绷的工作状态会导致焦虑和身体健康问题。通过减少线上会议和沟通的频率、控制工作时间，我们可以更好地调整心态，降低工作压力。此外，正确的休息和运动也是减压的重要手段，合理规划时间，做适量的锻炼和放松活动，可以帮助我们更好地释放压力，提高工作效率。

第四段：合理分配任务与团队协作（300字）

双减优化作业除了个人层面的调整外，还需要团队协作和合

理分配任务来实现更好的效果。在工作中，领导者应根据团队成员的能力和兴趣分配合适的任务，避免过度负担一人，从而实现任务的共担。同时，在工作中加强团队合作和沟通，建立良好的工作氛围，分工合作，互相支持，共同完成任务。只有团队成员之间的紧密配合和相互协作，才能真正达到减负和减压的目的。

第五段：结语（200字）

通过双减优化作业的实践和体会，我深刻认识到减负和减压对于工作和生活的重要性。在现代社会的高强度工作和学习环境下，我们需要不断地寻求创新的方法和策略来减轻压力、提高效率。双减优化作业正是一种非常实用的方法，它能够通过合理分配任务、团队合作、调整心态和适当的休息来减轻负担和压力。在未来，我将继续探索更多的减压和提效的方式，努力找到适合自己的工作和学习方法，保持健康的心态和积极的工作状态。

双减作业心得体会篇九

以往的数学作业形式比较单一，仅局限于学生个人完成，数学课本知识范围的书面作业，远离学生的实践生活和社会生活，学生能力得不到提高。根据新课程理念，我们应该变化作业形式，有利于提高学生的实践能力。可以布置操作性作业、日记型作业。但不是单一地做数学题，而应把培养学生的“学习情感、学习兴趣、创新意识、质疑能力、动手能力”等融入作业中，设计多种形式的实践作业，让作业内容丰富起来，真正为学生的发展服务，让作业成为学生的乐趣。比如学习“圆”以后可以布置如下作业：1. 如何找到家里吃饭的碗的圆心2. 生活中圆的运用3. 联合国召开圆桌会议而非长桌会议等等。

双减作业心得体会篇十

减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的同时，必须提高教学效率和增强学生身体素质，姑且称之为“双减”背景下的“双增”。

一、增加课堂有效教学，向四十分钟要质量。

学校要根据学期、学年工作目标，制定专门的教学工作计划，完善教学调控的各项措施，有效统筹好每一个教学阶段的教学活动，增强教学管理的合理性和规范性。进一步完善以教学认真规范为主要内容的教师教学工作规范，落实教学活动的基本要求，优化教学活动的基本过程。教师必须认识备好课是提高课堂教学有效性的前提，在备课上多花一份精力，在教学中就会多产生一份效果。必须从学生的实际出发，深入挖掘教材，真正做到“备学生、备教材”；课堂是教师开展教学活动的主阵地，是学生获取知识的主渠道；作业练习是提高课堂教学有效性的调整点，是教学过程中不容忽视的一个环节，是课堂教学的延伸，学生通过完成作业，可以再次调整、强化认知结构，教师通过批改学生的作业，及时了解学习中的疑难，全面把握学生对所学知识的掌握情况，教师也可以借此找到自身教学的疏漏之处。

二、增加校园延时服务，提升学生身体素质

《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》中指出，减轻学生负担，根本在于全面提高学校教学质量，强化学校教育的主阵地。

学生在校园内就能学好、学透，家长们才不会想方设法地为孩子们报班补习。但孩子们如有个性化的补习需求，学校应该组织优秀教师，遴选高频和高质量关注点，开展集中线上线下答疑，让学生在答疑解惑中获得发展。对义务教育阶段，学校应该推行课后服务将“5+2”模式，即每周5个工作日，每天至少2小时，结束时间与当地正常下班时间相衔接。延时服

务不仅满足学习辅导的要求，更要注重开展体育运动、兴趣活动，德育美育教育，促进学生的全面发展。

一增：增加学生体育、艺术、户外运动和劳动的机会。减下来的时间用来增加学生在体育活动、美术、音乐等艺术类活动上的时间。

二增：增加学生体育、音乐、美术课外培训的时间和机会，鼓励学生参加体育、美育培训。

很多家长对于“双增”这个新名字可能有点懵，“双增”到底对学生是好是坏呢？

从学生角度解读：学校会更加重视体美音课程，特别是体育老师不会再“被生病”了，这些以前不被重视的课程再也不会被主科霸占，学生当然是高兴的。但是同时希望学校能够重视体育课的课程安排，现在很多学校的体育课是为了上课而上课，课程内容较单一。以前体育课很丰富，现在天气不好就让学生留在教室，临近考试赶紧安排学生跑步，如果真的是为了学生好，希望能完善课程体系，让体育课发挥真正的作用。

从家长角度解读：学生欢呼的同时家长却有点担忧，家长要面对的问题很现实，体育、艺术类培训班价格不便宜，比学科培训还贵，增加孩子参加体育、美育培训的机会意味着家长的经济负担也随之而来。其实家长当然希望培养孩子特长，只是经济条件有限，希望在增加培训机构的同时也能适当降低价格，让更多家长和学生消费得起。

“双减”和“双增”同时进行能切实地减轻学生学习的压力，帮助学生培养一个强健的体魄，同时还有助于提升学生的素养。

“双减”之下需要坚持面向学生群体素养的“双增”：一是

坚持面向全体，增加对每个学生成长的关注；二是坚持全面发展，增加对学生综合素养提升的关注。”

学校要以培养学生的沟通力、创新力、领导力、学习力四种能力为目的，着眼于“一人一艺，一生一技”，实施“每天一小时”体艺活动方案。全面整合并优化校本课程资源和形式，规范和完善课程设置与执行，实现了从面向全体、夯实基础，到面向分层、开阔视野，再到面向个体、丰富个性的课程联结，给学生提供了“更多元”、“更精准”的选择，将家长的“操心事”变成了“暖心事”。

学校要着力通过“加减乘除”法，切实减轻学生的作业量。“加”是根据学生学习情况，加学生自主开放作业；“减”是指老师减教辅材料，减机械重复作业；“乘除”是通过弹性式周末abc作业，去除孩子的超前培训和拔高训练，让孩子形成“乘”长型思维，真正的做到作业量减少，通过作业提升学生自主学习能力。

“双减”之下还需要提升师生能力的“双增”：一是增老师教学胜任力，二是增学生的学习力。

首先要提高教师课堂教学能力。通过新课标解读、备教学评模式的构建，紧扣学科核心素养，关注学生的学，让课堂高效，让学生做到真正的当堂“吃饱”。充分利用好延时服务时间，分层异步的布置作业，让不同层次的学生“吃好”。

其次要在教师学科素养真正下功夫。教师在提升学生的学科素养中扮演着重要的角色。提升学科素养的任务需要教师来完成，最终由学生来展现。教师具备的学科素养就显得尤为重要。教师的学科素养应包括以下几个方面：

（一）学科专业知识这包括所教学科的专业知识，扎实的心理学、教育学知识。

充分把握教材、发现教材的教学价值及文本本身的阅读价值。教师必须准确掌握自己所教学科的教学内容，能自主构建本科教学的知识体系，对于教材的重难点有清晰的把握，准确定位教学目标。教学目标规定教到什么程度，学到什么水平，在设计教学活动时能把握好度，并能透彻了解课程标准对本册教材的要求。激发学生学习的欲望、培养学生的科学精神和创造品质。

（二）教学的专业技能教师要具备纯熟的专业技能，即良好的教学能力。

1. 创造有活力的课堂教师驾驭课堂教学的能力，直接影响课堂的活力。教师首先必须确立学生的主体地位，把课堂还给学生，走到孩子们中间去，与他们交流，沟通，倾听他们的心声，融合到他们中间去，打造一个融洽、和谐的课堂。

2. 用心上好每一堂课如何上好一堂课才是课程改革的实质，教师应做好充分的课前准备，活化教材。在教学过程中，教师所提的问题应具有开放性，让学生有充分讨论与发展的空间和时间。对于学生的回答，教师要及时予以反馈，以增强学生的学习动机。在教学过程中可借助实物、多媒体等增强学生的体验。

3. 不断地自我学习上课的学习过程转变成学生不断提出问题、解决问题的探索过程，并且能够针对不同的学习内容，选择接受、探索、模仿、体验等丰富多样的适合个人特点的学习方式。4. 良好的科研能力一个不搞科研的教师，不可能成为一名著名教师，教师要从自己的教育教学实际中发现问题、分析问题、研究问题、解决问题，并且确立研究课题。通过搜集资料，与人交流，课题实验等活动，最终以论文的形式将自己的研究成果呈现出来。这就要求教师要不断地研读各种教育理论，不断提高自身的理论水平，为科研服务。

（三）特有的专业情感

具有教师的专业情感是教师成为一个成熟的教育教学工作者的向往和追求。要对自己所执教的学科有着深深的眷恋之情，发自内心的喜欢，才能在这门学科的领域中有一番作为。是要做一名教书匠还是幸福的教育家，都需要自身的思考。正像苏联教育家苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中所写的那样：“你不仅是自己学科的教员。而且是学生的教育者、生活的指导者和道德的引路人。”

由此可见，要提高学科素养，教师既要具备深厚的本学科的素养，更要练就一身娴熟过硬的专业基本技能，二者是密切相关、缺一不可的，只有同时具备了这两个方面，才能确保顺利完成本学科的教育教学任务。

社会的发展需要创造型的人才，要培养创造型的人才，首先要有一定的学习力。学习力指在学习过程中对学科知识的接受能力，以及运用该学科知识解决实际问题的能力。“学习力”一般分为学习动力、学习毅力和学习能力等三方面。但从字面理解，很多人把“学习力”等同于“学习能力”，忽视了“学习动力”与“学习毅力”这两方面的内容。学生学习力的形成与个人的兴趣、学习氛围、和谐的师生关系、有效的学习方法有密切关系.....

学习力是指学习成果转化的能力，是人的学习态度、学习能力和终身学习的总和。只有将学习动力、学习毅力和学习能力三者合而为一，才能真正地拥有学习力。具有明确的奋斗目标、具备坚强的毅力、丰富的理论知识和实践经验对一个学生具备很强的学习力起决定作用。学生只有具备真正的学习力，才能真正的成才。

学生学习力的形成与个人的兴趣、学习氛围、和谐的师生关系、充足的学习时间与空间、有效的学习方法有密切关系。

“双减”之下更需要实现家校共育的“双增”：一是增学校和家庭的互相配合度，二是增家校双方的目标的一致度。

在孩子教育这条路上，老师和家长携手同行，彼此应该充分尊重与信任。没有家庭教育的学校教育、没有学校教育的家庭教育，都不可能独立完成培养孩子成才的使命。

家校共育，关键在“共”。学校和家庭的互相配合程度，影响着孩子的成长和发展。学校教育是主体，是对学生进行素质教育的最重要场所；家庭教育是基础，是对学校教育的必要补充。首先，老师应当尽职尽责，担负起教书育人的本职责任。同时家长也不应忘记，“父母是孩子的第一任老师”。学校教育不应当由家庭代劳，同样的，家庭教育也不能一股脑儿推给学校和老师。相互尊重、相互包容，家校合作协同育人，才能达到“1+1>2”的效果。那些关注孩子情感的交流、关于教育目的的探讨、关乎成长经历的分享等，都能在教师与家长之间架起一座心意相通的桥梁。

家校共育，目标在“育”。说到底，家校双方的目标是一致的，都是为了孩子健康成长、全面发展。真正的家校合作，需要学校尽可能调动学生家长参与学校教育的热情，获得家长对学校管理和发展的认同，也需要家长了解学校的教育教学目标，使家庭教育配合学校教育。在此基础上，划好家校共育的“经纬线”，厘清学校教育和家庭教育的任务分工、职责边界，才能各负其责、同向而行。

家长与老师有效配合，形成家校共育的整合优势，有助于为学生营造一个和谐的家庭环境和校园环境。各方不缺位、不错位，坚持问题导向、目标导向、效果导向，疏通家校共育不同步、不合拍的堵点，才能促进孩子健康成长，取得教育高质量发展的新突破。

双减工作下，学校需要提高课堂效率，开展作业革命，探索多元评价；学生需充分发挥自主学习意识与能力；家长需树立正确家庭教育理念，充分尊重孩子天性，形成家校共识，加强家校沟通，实现家校共育，共同促进学生全面发展。

双减作业心得体会篇十一

近年来，教育界一直在探索如何更好地减轻学生的学业负担，提高学习效果。而双减作业作为一种新的教育方式逐渐走进了小学课堂。我作为一名小学生，也深受受益于双减作业，下面就是我个人的心得体会。

双减作业的第一个减：减少数量。以前老师每天都会布置大量的作业，有时候甚至超过我们的承受能力。每当这时，我就感觉压力特别大，焦虑不已。但是自从引入了双减作业后，老师会根据我们的实际情况和课堂掌握情况，合理布置作业量。这让我感到特别开心，因为我不再需要为大量的作业而忧心忡忡，能够更好地享受课外活动和玩耍的时间。同时，减少作业量也让我们有更多的时间来进行自主学习和探究，培养了我们的独立思考和解决问题的能力。

双减作业的第二个减：减少难度。以前的作业难度常常超出了我们的理解范围，不仅耗费了大量时间，还给我们带来了心理压力。但是双减作业的引入改变了这一现象。现在，老师在布置作业时会考虑到我们的水平和理解能力，合理安排难度。这样，我们能够更好地理解 and 掌握知识，不再为难题而苦恼，从而提高了学习的效果。而且，在完成作业时我们更加容易产生成就感，激发了我们学习的积极性。

通过双减作业，我不仅感受到了教育的改变，也看到了自己的进步。我记得有一次，班里布置了一道较难的数学题，大多数同学都感到困惑，但我却能够迅速理解题目的要求并解答正确。这让我感到特别自豪，也增强了我学习数学的信心。我开始更加主动地参与到课堂讨论中，与同学们一起思考问题、共同进步。而且，在家里完成作业的时间也明显减少了，我有更多的时间来阅读、锻炼和参与兴趣班的学习。这样的变化让我觉得自己成长了许多，更加喜欢学习。

除了个人的变化，双减作业带来的还有班级的进步和团队合

作的提升。以前，我们在完成作业时常常会遇到难题，但是每个人都各自为战，很少有互相帮助和交流的机会。而双减作业后，我们的作业量变少了，有更多的时间和机会相互辅导、相互学习。在完成作业时，我们可以互相探讨难题，集思广益，共同解决。这样的团队合作让我们更好地提高了学习效果，也加强了班级的凝聚力。

综上所述，双减作业作为一种新的教育方式，为小学生减轻了学业负担，提高了学习效果。减少了作业数量和难度，既让我们享受到了更多的课外时间，也培养了我们的独立思考和解决问题的能力。同时，双减作业还推动了班级的进步和团队合作的提升。作为一名小学生，我对双减作业这种方式充满了感激之情，我相信，在这样的教育环境下，我们会更加快乐地成长，积极地学习，创造出更加美好的未来。

双减作业心得体会篇十二

作为一名学生，我们每天都要面对繁重的学业任务，包括课堂作业、阅读任务和考试准备等。而在近年来，双减政策的实施以及减负成为教育改革的重要方向，为我们提供了更好的学习环境和发展空间。在这个过程中，我深刻认识到双减政策的重要性，以及如何通过优化作业来提高学习效果和减轻压力。在下面的文章中，我将分享我的心得体会，以及如何在实践中践行双减优化作业的方法。

首先，我认识到双减政策的重要性。过去，我们往往面对大量琐碎而重复的作业，不仅浪费了大量时间，也没有提高我们的学习效果。然而，随着双减政策的推行，学校开始注重提高作业的质量，减少作业的数量。这样一来，我们就能更好地专注于学习的核心，提高学习效果。而且，减少作业的数量也给我们留出了更多的时间进行自主学习和兴趣发展，提高了我们的综合素质。

其次，通过优化作业，我们能够更有效地学习。在过去，我

们常常面对大量的填鸭式作业，往往没有思考的机会，只是机械地完成。然而，通过双减优化作业，我们能够更多地运用我们的思维能力和创造力，提高学习的深度和广度。例如，在语文作业中，老师可以设计一些开放性的问题，鼓励我们发表自己的见解和观点，这不仅能够培养我们的表达能力，也能够加深对文本的理解。在数学作业中，老师可以设计一些探究性的题目，让我们动手实践和探索，从而提高我们的问题解决能力。通过这种优化作业的方式，我们不仅能够更好地掌握知识，更能够培养我们的创新能力和解决问题的能力。

此外，双减优化作业也可以减轻我们的压力。在过去，我们常常因为大量的作业而感到压力倍增，无法更好地调整心态和保持积极的学习动力。然而，通过双减优化作业，我们的学业负担得到合理分配，不再被过多的作业压迫。我们可以更好地安排时间，提高学习效率。而且，优化作业的过程中也注重了作业的合理性和针对性，确保我们能够通过作业来巩固知识和提高能力，而不再是简单地堆砌任务。通过这种方式，我们不仅能够减轻压力，更能够更好地享受学习的过程，提高学习的效果。

最后，作为学生，我们也需要主动参与到双减优化作业中来。只有我们正确理解双减政策的意义，才能更好地践行优化作业的方法。在学习过程中，我们要树立正确的学习态度，认识到学习的目的和意义。我们要调整好心态，保持积极的学习动力，充分利用好课余时间进行自主学习和兴趣发展。我们要积极与老师沟通，反馈自己的学习感受和建议，共同努力改进作业质量。只有我们主动参与到双减优化作业中来，才能更好地提高学习效果和减轻压力。

总之，通过双减优化作业，我们能够更好地实现学习效果和减轻压力。通过优化作业，我们能够更有效地学习，培养我们的思维能力和创新能力。双减政策的实施给我们提供了更好的学习环境和发展空间，我们也应该主动参与到优化作业

中来，践行双减的目标。只有这样，我们才能够更好地成长和发展，为自己的未来铺就坚实的基石。