

# 双减政策心得体会【通用9篇】（双减政策 心得）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/53788c7dd11bbe84ec8a72188d5bfb1d.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

当我们备受启迪时，通常就可以写一篇心得体会将其记下来，这样我们就可以提高对思维的训练。那么你知道心得体会如何写吗？下面是为大伙儿带来的9篇《双减政策心得体会》，希望能够给您提供一些帮助。

### 双减政策心得体会 篇一

每一次《国家宝藏》栏目节目更新，都会说一个话题，展演者说自己交作业，并且在主持人的引导下会自评作业，分析自己如何完成的作业，自己如何从作业要求中找到创意点，达成作业呈现与自己专业特长的融合，专家也从作业命题的角度对展演者的作品进行相应的评说。

于是，在12月6日的那一期，我们看到中国艺术体操队展演了融合敦煌元素的“飞天乐舞”，看到花样游泳队水中演绎国宝“文衡山先生手植藤”元素的“紫潭映梦”，还有花样滑冰演绎“朱克柔缂丝莲塘乳鸭图”元素的“长空”。

沉浸其中，我不禁捕捉到了国宝推介的相应元素点，还觉得有些匪夷所思，大开眼界地感受到多样化的呈现方式，并且听展演者娓娓道来的编演过程，是一种挑战，何尝不也是一种享受，术业有专攻的展示。

由此，我想，“双减”要我们减轻学生过重的课业负担，有针对性地减少作业量，保证作业的提质增效，国家宝藏节目的制作何尝不是对我们的一种启示呢？

从国家宝藏一期节目看过来，发现每一个推介节目形式不限，目标只要能体现所推荐国宝的元素，让人顿生要去博物馆或网上一览为快的欲念，可以是演绎国宝的前世今生，也可以是演绎国宝的内容特点，还可以是国宝的复原化的呈现，不知不觉叹为观止，为国宝的美仑美奂多了一份自豪感和民族幸福感，获得感。

当然，对于每一个展演者，也是尽己所能，扬长避短，作业的呈现既是体悟融合的阶段，也是特长成果的展现，二次创作和“我思故我在”表现性宣讲的凝练。

鉴于此，这不正是“双减”背景下作业最终目标的呈现，尽可能照顾到不同孩子的禀赋差异，减少不必要的“内卷”，重视每个孩子“合格+特长”发展，最终都能成为最好的自己，在作业完成中体验“各美其美，美美与共”的和谐教育观，在自信心培养中找到融合国家需求并尽可能适合自己兴趣爱好特点的发展点，不断自我完善中悦纳越来越好的明天。

所以，我们布置作业的时候，是不是也可以更多元化一点，不仅包括作业不同层次的体现，还包括作业完成呈现手段，更多地尊重每个孩子的特点，力争一人一案，让每个孩子在完成作业中能快速找到自己最近发展点，“跳一跳，摘桃子”，既是一种自我能力的拓展，还是作业展示中“我行我喜欢”的锤炼，看到更多渠道的发展空间。

总之，“双减”背景下的作业布置，不是一蹴而就的事儿，也不是高不可攀，就像国家宝藏启示我们的，想清楚我们布置作业的核心目标，培养孩子有自信心地接受挑战，战胜挑战，作业的布置中多从孩子层面思考一点，重视孩子思维训练，力避繁杂偏难，重视孩子核心素养的体现，智慧作业是不是作为一种激励性评价手段，由此也就更容易让孩子觉得走心，从而多了自觉自愿，一往无前而简约凝练。

## 双减政策心得体会 篇二

面对“双减”政策的下发，教师内心多是惶恐不安。至今“双减”已实施了一段时间，纵观这段时间以来出现的问题，针对“练习”有以下思考。

练习的本意，是巩固所学并查漏补缺。作为教师，我们课上课下让学生练习的内容是什么？为什么要进行练习？又是为谁练？

或许每位老师都会说，练习是为学生的学习与发展而练。但事实上，很多时候，我们组织的练习都是为了学生的考试而练。于学生而言练过了，就行了，于教师而言“练”就要有练的效果。

数学的学习不是为了应付考试。尤其在双减政策的大背景下，没有了考试数量的铺垫，教师对于学生的学情掌控心理没底。如何突破这个现状？这无疑就需要我们将目标转向练习设计。

首先，学生不是解题机器、考试工具。所以对于练习，我们不应只关注练习课容量及练习题量的多少，而是需要关注思维含量的多少。

教师对于一次次的题目设计，一个个的问题提出，一次次的学习活动安排，我们能否换一个视角：如何设计比较大的问题，把学生带入学习活动中，让学生展示自己的学习过程与学习想法呢？不了解学生的思维过程，又怎能改善学生的学习现状呢？

这就要求教学中，教师要注重学生思考方法的指导。教学中有的学生对问题的改编停留于表层的欣赏，有的则深入思考改编问题的合理性。教师要帮助学生把所学的知识装上“钩子”，让学生把知识建立起联系。同时，教师要在学生练习过程中引导学生关注他人的想法，在自己想法与他人想法之间建立联系。

教学中，我们因引导学生在练习中多思考，让练习因思考，不再是“冷冰冰”的。通过设计具有一定挑战性的问题的思维含量激活学生，激发学生练习的兴趣，让学生体验数学思考的酸甜苦辣咸，享受智力活动的振奋与愉悦。

数学练习课，比“练”更重要的是“思”，让我们给予学生较大的思考、展示、交流的空间，让学生觉得数学越学越简单，让教师觉得学生学数学学得越来越不简单。

## 双减政策心得体会 篇三

我是新惠第四小学四年三班的学生，妈妈今天给我讲了关于“双减”政策，一开始我不太明白，在妈妈的细心讲解下，我终于明白了。我心里特别开心，因为“双减”政策减轻了我们的作业总量，我们的做作业的时间减少了，我们的负担减轻了，这样我就有时间看我最喜欢的故事书了，老师经常夸我是个小作家，这都是我读书多的结果。在以后的日子里，我还要抽出时间和同学们学习画画，向我班的小画家学习，让自己各方面都能够更加优秀。

## 双减政策心得体会 篇四

家里孩子今年9月上小学，之前有学启蒙英语，另外游泳、篮球，学而思的线上数学课，目前都在继续进行中。培训花费每年8万元左右。报课的目的主要是打发时间，以及顺便学点啥。

身边补课的特别多，大多同学都有3到10个班。这严重影响家长自己的判断，非常容易制造焦虑。

我选择的都是比较大的连锁机构，目前还没有正式读小学，不知道成绩会怎么样，帮助我认为一定会有，但关键还是在于孩子自己是否专注，以及家长要引导孩子，培养课前课后的预习复习习惯。

“双减”政策落地，作为家长感觉非常好，希望政府能够加大力度，真正做到“双减”，因为“卷”得很累，想休息一下了，以及想存点钱生二胎。身边的家长目前有的课继续在上，但新报课或者续报的很少了，都持观望态度，我不担心会影响孩子学习成绩，课堂上的内容吸收的好，考试良好是没有问题的。

能不能真正减负，我也在观望，看看政策的执行力度究竟会如何。焦虑是家长心里的火苗，机构起到了添柴的作用吧。疯狂培训的原因呢，我个人来讲，是作为妈妈，希望孩子以后能够至少不会太差，跟同龄人在一起上学玩耍能有自信。但其实也很迷茫，从自己的生活阅历来看，疯狂内卷长大的孩子，好像更让人担心，如身体健康、性格、团队意识、亲子关系等方面。

接下来会不会继续“补课”，我倾向于顺势而为，但也会观察其他家庭，另外也等9月份开学以后，看看孩子的学习能力，对小学生活的接受情况综合来判断，也不排除补课的可能。

## 双减政策心得体会 篇五

本次“借力双减新政，深耕轻负优质”课堂展示课既展示了新入职教师的专业水平，也让各位老师在观课的同时进行了学习与交流。通过本次学习我倍感压力，因为新老师的课堂掌控能力与曾经刚入职的我来比强很多。压力同时也是一种前进的动力，作为老师要不断地学习，提升自己，与时俱进，不断地向更专业的教师前进。

通过听课，我学习到了许多好的课堂环节，比如结合所学生字进行游戏，既提高了学习的趣味性，又增强了对生字的运用。

正值教育改革之际，“双减政策”开展的如火如荼，曾经埋在作业堆里的老师和学生终于有机会抬起头看一看教育的诗和远方。

文件规定“一二年级不得布置书面作业”这既是一种身体的解放，也是对学习质量的反向推力。不能写作业，如何对所学内容进行巩固与练习呢？从一年级下学期开始，我便开始了思考。升入

二年级，学生需要学写的字多了，但书面家庭作业却没有了，这要怎么办呢？

我的办法是利用在校时间，让同学们在学校利用自习课、午自习时间进行练习。让课堂书面练习代替家庭书面作业。但在家庭作业方面我也没有放任不管。除了每天固定的课外阅读，我还会布置其他的读书作业。读书作业的检查通过课堂学生的回答、以及课前统计作为参考。课前统计主要是在课前按照作业项目进行询问，全部完成的同学可以获得小红花奖励。在这里，我给予了同学们信任，同时也在培养学生“学习主人翁”意识，让他们意识到学习是自己的事情，无论老师是否检查，都应该完成。

在今后的教学中，双减政策会持续深入，“减负增质”仍然是今后工作的重点。我将从以下几个方面展开工作：

一是有效备课，提高课堂教学效率。课堂是教学的主阵地，有趣有效的课堂方能保证孩子们听课的注意力。一堂课学生能专注的听与思，那么教学效果就有了保证。

二是联动家长，用心培养学生习惯。最近很多家长私信我能不能布置书面作业，很显然我作为老师是支持国家政策的。那么没了作业，家长如何找到辅导孩子学习的支点呢？我将会继续引导家长把重心转移到培养孩子的学习习惯上来。比如预习、复习的习惯、订正梳理的习惯，阅读积累的习惯，运动劳动的习惯等等，以及引导家长学会发现孩子的特长并重点培养。

条条大路通罗马，学习是一个人的必经之路却不是唯一一条路。借力双减，发现不同的学生，把学生当作独立发展的人来看待，把作业当作培养人的途径而不是单纯提高分数的工具。减负增质，增的不是分数，而是一个人是否走出校园能够适应社会，有健全人格，成为有“质量”的公民。

## 双减政策心得体会 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”、“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》，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。XX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。

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。

## 双减政策心得体会 篇七

通过双减政策和区局课程改革会议的学习，我懂得了作为一名教师，在课堂上我们不仅仅要好好讲课，更要注重教的方法和学生学的方法，培养学生的用心性和主动性。课堂的发展是迅速，复杂多样的。但是，无论教学被注入什么样的新精神，有一点就应是不变的，那就是课堂教学就应是务实高效的。因此我对高效课有以下的理解：

### 一、激情导入

“一出好戏要有好的开头，一堂好课要有好的开端。”所以，教师采用何种方法导入课程，对一堂优质高效课堂起着非常重要的作用。教师有效的情境创设，可以活跃课堂氛围，引发学生情感共鸣；幽默有趣的问题激发学生兴趣，促进学生积极思考；也可以提出学同学们关注的是实事问题，或与同学们密切相关的生活问题，调动同学们的情趣，还可以通过“温故”而“知新”抛砖引玉，导入新知。

### 二、预习检测

预习、上课、复习是学生的三步曲，预习常被忽视而未能实现它应有的作用。在新课改的大形势下，任务驱动法被越来越多的教师青睐，其“任务”的解决也体现在课前、课中和课后，学生学习兴趣的培养、任务的完成更大程度上依赖于课前，预习的作用也就更加凸显。它也是培养学生自学能力的有效途径，可以促进学生自己动脑筋学习数学基础知识，独立地探求解决学习上的疑难问题。因此，我们要真正做到把预习作为教学的起点。

### 三、师生重难点突破环节，教师参与要当、准、精

在整个教学过程中，教师要以学生为本，依学定教，引导学生用自己的心灵去领悟，用自己的观点去判断，用自己的语言去表达，让课堂成为学生自主发展的舞台。教师课堂参与时机要恰当，切入要准确，内容要精准，不可将结论托盘于学生；要启发学生思维、激发学生兴趣、调动学生参与热情；教师要精准的指导基本知识，控制教学过程，并进行课堂反馈与总结。教师的引导贯穿于课堂教学的始终，直接影响着课堂教学的成败。教师必须细细揣摩，指到关键处，指到有用之处，设疑要设到学生心里去，设出水平来，才能更好地提升教学质量，利于学生的发展。教师在课堂教学中，要通过指导与设疑的技巧，体现出教学新理念。设疑要有一定的思考价值，能调动学生的主动性，集中他们的注意力，引导他们生动活泼的学习，使他们经过自己独立思考，对知识融会贯通，从而提高分析问题解决问题的能力。

问题的难易要适合不同层次学生的实际能力。教师对课堂中所提问的问题应在备课时精挑细选，严格控制数量，克服课堂提问的随意性。要做到数量适中，提问太多，学生没有思考回旋的余地，对所学知识难以理解、消化，提问太少，讲授太多，学生难有参与的机会，最终会产生厌倦情绪。设疑提问要有一定的艺术与技巧，杜绝形式主义的问答。学生答案与老师的答案不一致时，教师不引导，反复追问，让学生再答，直追到与自己的标准答案一致为止。这种锲而不舍一再追问的做法，在不同程度上制约了学生思维的灵性。

### 四、拓展活动

课堂的拓展与延伸，为我们的数学课堂打开了通向大千世界的窗口，使趋于平静的课堂再起波澜，还为学生的课后的复习、实践做好了铺垫和延续，从而有效地巩固了教学效果。适当的课堂拓展与延伸既丰富了课堂教学内容，又培养了学生逻辑思维能力、创新能力、实践能力，提高了学生的数学素养。进行课堂拓展时，不是所有的素材、习题内容皆可拿来使用，而应该有所选择。那些与课时教学重点无关紧要或从某处随意生发的内容，要“忍痛割爱，弃之不顾”。要提高数学课的实效，一定要立足学生视野，围绕学习目标，精选教学拓展的内容。

## 五、课后检测

当堂检测是优化课堂的重要组成部分，也是核查学生当堂学习进度的反馈型数据。当堂测验的练习题相比于课后训练会更加经典，除此之外，检测题会按照由易到难、由基础到拓展的原则进行设计。再加上，检测题偏重基础训练，留有必做题和选做题等不同的题型，一定程度上满足了现代教学的综合素养培育需求。由此一来，再借助课堂奖励机制，就能够完全体现高效课堂的互动测验效果，学生也会更关注教师的授课内容。

总之，教师要构建一个活跃的课堂状态，充分调动学生的学习热情。教师要“把状态放在首位、把常规做到极致”。教师作为课堂的组织者、参与者、合作者，要重视课堂民主平等氛围的营造，引导学生自主学习、合作学习、探究学习，引导学生积极参与、独立思考、自由表达、愉快合作，让学生在心理上处于兴奋和抑制的最佳状态，使课堂活而不乱，让学生充满求知的愉悦感，调动起学生的良好情绪，最大限度激发学生的主题意识和主题精神。课堂要让每个学生都动起来。课堂节奏要随着学生学习节奏变化而变化，才能真正实现减负高效课堂教学的目标。

## 双减政策心得体会 篇八

xx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：

### 一、主题式作业，实现学科整合

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。

### 二、实践式作业，实现知识内化

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。

### 三、分层式作业，实现各取所需

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。

#### 四、趣味式作业，实现学而不厌

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，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。

#### 双减政策心得体会 篇九

近几年来的中考命题发生了很大的变化，为了巩固“双减”成效，试题增加了探究性、开放性、综合性试题。比如今年的语文中考试题，现代化阅读和实用类文本阅读题中设置了探究延伸题型，再如八年级语文期末试题中强调学生结合生活实际进行作答，阅读理解最后一题，林老师与寿镜吾两位老师在对待学生方面有何异同，就体现了由课内延伸到课外，由课堂所学迁移到生活中的理念，运用课内知识解决形形色色的课外问题的思路。试题中多了时政、美育、科技等元素，着重考查学生的知识系统性，综合运用能力和学科核心素养等。“双减”政策的落地，中考命题发生了巨大的改变，意味着教师教学模式也要随之变化，教师要为学生减少机械性，重复性的作

业，通过精选试题、专题设计、布置自主作业等形式，帮助学生提升学习效率，引导学生自主学习，比如在语文教学中，教学时可按主题将诗歌分为爱国忧民，思想怀人等类别，也可以按照专题来讲，引导学生用5W3H模型解决问题。总之，教师要思考并落实如何进行教学改革和创新，把重心转移到培养学生学习习惯，思考的习惯，创新思维，激发学习动力，为社会培养动手能力强，有创新的高端人才。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的9篇《双减政策心得体会》，希望对您有一些参考价值。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发