

中小學生減負心得體會

中小學生減負心得體會

中小學生減負心得體會（精選 15 篇）

當我們對人生或者事物有了新的思考時，常常可以將它們寫成一篇心得體會，這樣可以不斷更新自己的想法。那麼寫心得體會要注意的內容有什麼呢？下面是小編收集整理的中小學生減負心得體會（精選 15 篇），希望能夠幫助到大家。

中小學生減負心得體會 1

中小學生負擔過重早已引起了國家各級教育行政部門的高度重視，“減負”已成了教育界刻不容緩的头等大事。要減輕學生的課業負擔，全面提高教育教學質量，關鍵是在轉變思想方面下功夫，變應試教育為素質教育。怎樣才能真正做到給小學生“減負增效”，要實現“減負增效”我得到的體會有以下幾點：

一、教師轉變教學思想。

切實做到“減負增效”要推進素質教育，真正實施“減負增效”，就必須想方設法地調動學生的積極性，讓學生經歷學習過程，恰當地創造良好的學習環境。

二、給自己加壓，提高課堂效率“減負增效”，提高課堂 40 分鐘的效率，培養學生的能力。

俗話說得好，教師要給學生一杯水，自己應有一桶水。現在，知識信息正高速發展，教學技術不斷更新。教學手段更是不斷變化和創新，具有其先進性。所以教師也應該不斷學習，給自己充電，吸取先進的教學思想和手段，提高自身素質和能力，為高效的教學創造條件。要提高課堂效率就要在備課上下功夫。為此，應花幾倍於一堂課的時間和精力去備好一節課。

三、上好每一堂課是減負增效的關鍵。

上好課除了課前的充分準備以外，課堂上要把握好以下幾點。

1. 課堂教學的原則要體現教師為主導，學生為主體。在課堂上應師生互動，且動而不亂。教師要加強課堂組織教學，注意雙邊活動來

引起学生注意。上课做到明白、准确、新颖、生动、启发学生积极思考，使学生处于良好的学习状态。试想，教师上得很认真，学生不积极参与，不认真听讲，有何效率可言？

2. 教学手段灵活多样、综合利用。任何事物都应一分为二地看待，我们一方面要适当地应用现代教学技术，另一方面我认为，更不能忽视传统教学手段的继承和创新。在有限的一节课时间内，运用辅助工具不是越多越好，而要恰到好处，绝不能搞花架子。运用好的教学手段，能启发学生独立思考，发展智力，而不能把它们变成课堂教学上的娱乐，或分散了学生对学习知识的注意力。把现代化教学手段和传统的教学手段结合起来。“给人于鱼，不如授人渔”，教学生学习科学方法。让学生真正地变“学会”为“会学”，变“死学”为“活学”。

3. 树立良好的学习风尚，营造轻松愉快、生动活泼的学习环境。有了良好的、浓厚的学习风气形成一批勤奋学习的学生骨干和优秀生，就可以带领全班同学积极向上，好好学习。相反一个学风不正，教师单纯地追求升学率，只顾尖子学生，放弃对所谓“差生”的教育和辅导，结果班级秩序混乱，即使是好学生也学不下去，怎能读好书！所以要全面贯彻教育方针，全面提高教学质量，全面关心每一个学生的健康成长。

总之，“减负增效”的实质就是要求我们教师改进和完善教学方式和方法，使学生学得愉快，学得轻松，这样，学生的学业负担自然就轻了。但是，减负增效是一项长期，艰巨而复杂的工作，不是一天两天的努力就能成功的，不能急于求成，需要我们用耐心，责任心和时间去认识去探索，而且这项系统工程还需社会、家长的理解、支持和配合，需各学科的协调平衡，统一思想，才能更见效。我们相信，功夫不负有心人，只要努力地做，一定会达到最佳的教学教育效果。

中小学生学习减负心得体会 2

中小学生学习“减负”受到社会各方面的普遍关注，为何“突围”这么难呢？笔者以为主要矛盾是中小学“减负”没有与“保质增效”挂钩，学校和家长担心“减负”会降低教学质量，影响学校的升学率，

影响学生的升学和前途。怎样做到既“减负”又“保质增效”呢？笔者以为可以从以下几个方面努力：

一、提高课堂教学效率

提高中小学教学质量主要依

靠提高课堂教学效率，改进课堂教学形式和方法来实现。学校应该加强教学研究和探讨，改进教学形式和方法。教师要采取“启发式”教学法，精讲多练。课堂教学效率提高了，也就无需补课了。

二、因地制宜 因材施教

劳逸结合，一切从实际出发，不能为了片面追求升学率，而轻视德育和体育，让孩子失去愉快而美好的童年。一个班上学生的学习状况参差不齐，老师要分层次进行教学，照顾方方面面，特别是要关注“差生”，及时弥补薄弱环节。学习有张有弛，不要绷得太紧，使学生没有咀嚼和消化的余地，没有喘息的机会。提倡个别辅导，对症下药，注重对学生个性化的指导。减负的同时，中小学要创造条件让学生发展个性特长。开设多种拓展型、研究型课程，成立学生社团，开放图书馆、实验室、计算机房等，让学生在丰富多彩又喜闻乐见的活动中增长才干，脱颖而出。

依法治教是实施素质教育的根本，也是切实减轻中小学生学习过重课业负担的关键所在。我们应该拿起教育法规的有力武器，切实落实教育部有关“减负”的各项规定，同时加大中考、高考的改革力度，使“减负增效”真正落到实处。

中小学生学习减负心得体会 3

童年是五彩缤纷的，是每个人珍藏在记忆深处的美好时光。但是，现在的孩子却没有一个快乐的童年，因为他们的童年时光被大量的作业和各种课外补习班所淹没。作为一名教师，我更欣赏那些上课认真听讲，能够有效的抓住课堂上的 40 分钟的学习，回家认真预习、复习、独立完成好作业的孩子。这些孩子，能有效地把基础知识学好，他们有着很大的发展潜力。每当看到一些学生在学习上累得小脸煞白，经常十一、二点睡觉就很心疼。作为一名老师，我充分地认识到教学活动中讲求技巧，让孩子们从繁重的课业学习中解脱出来的价值与意义。

我们又该如何去做呢？

一、要向 40 分钟的课堂要质量，努力提高学生课堂学习的效率，通过课堂教学这一环节切实地给学生进行减负。

新课标的一个重要精神就是要把课堂时间还给学生，这就决定教师的讲只能是精讲。要达到精讲，我认为就必须做到一课一得或两得，不可贪多求全。每篇课文值得探讨的知识点很多，但不可能做到面面俱到，就要抓住教学重点，大胆地裁剪取舍。要改进课堂教学，提高教学效率，我个人觉得要做到五条：

（一）、是精心备课。在深钻课标和教材的基础上备课，做到备过程、备语言、备板书、备习题、备教具。

（二）、是减少时间损耗。要求学生课前作好上课准备，合理提高课堂密度，增加教学信息量，浓缩教学语言，精简板书，提高教学效率。

（三）、是改变课堂结构，达到讲、练、查结合，知识点落实，体现精讲精练。

（四）、是充分利用先进的教学技术。通过投影等多媒体作用于学生各种感官，以增加直观性和形象性，增加信息传输量，提高学生储存记忆的速度、效率。

（五）、是对后进生实行及时的辅导。

二、多一些开放作业。

以开放性的作业提高和改善学生的思维，通过解放和开发学生思维以达把学生从枯燥烦闷的作业中解脱出来的目的。

学生在掌握了基本知识后，反复抄写只能加重学生负担，在学习课文之后，为了让学生们理解的更透彻，应立足于教材又超越教材，让他们查找有关作者的资料及时代背景，拓展阅读相关的文章，要让学生学得轻松愉快，不感到繁重枯燥。在教学过程中要受用的练习，使学生的学习过程变得生动有趣，让他们在不知不觉中就把学习任务完成。

三、培养学生自学习惯。

对于学生的减负，我们还是一味的减，更不可能一味地空减，而

是在提高课堂教学质量的基础上，有意的，有目的的转变学生思想，从而转变学生观念，让学生从被动的学习转而变为主动地学习，才有可能达到我们减负所期望的目的。要达到这一目的，就必须在不断的教学活动中，不时地、不断地训练和培养学生的学习习惯。要培养学生对语文的自学习惯，具体说来就是要培养学生课前预习和课后复习的习惯，课外阅读和勤于练笔的习惯。

四、努力培养学生良好的健康的心态，促进学生的身心健康。

学生的身心不健康，则会对事物产生错误的认识与理解，进而影响学生的学习，因此，对于学生个人的心理教育在我们的整个教学过程中亦相当的重要。

中小學生减负心得体会 4

xxx市推行“减负提质”政策已历时几个月，从学习了解政策到实际贯彻执行，一步步地深入推进让我感触颇深。

首先，我们都必须得承认现在的学生课业负担和精神负担确实很重，小学生也逃脱不了来自家长和学校的双重压力，失去了他们应有的休息娱乐时间，很难再找到像以前我们儿时的那份纯真和快乐。面对升学的压力，就业的压力，家长、学校对学生施加了更多的压力，都认为不打好基础就会影响今后的学习。因此，在小学阶段，家长们就非常重视子女的学习状况，除了每天做不完的作业外，节假日，双休日还送子女上辅导班，特长班，做习题，学这样学那样，把时间安排得紧紧的，孩子们的童年就在这没完没了的学习，培训中度过，何谈快乐，何谈幸福！

其实“减负”已是个老话题，记得我上中学时口号就已喊响，可似乎这仅仅是一个口号。时隔多年，我已是一名人民教师，而这次的“减负提质”让我感觉到它实实在在落实到了日常教学中，真真切切灌输到了每个老师的思想中。在校领导的指导下我们每位老师都学习并领悟了“减负十条”的深刻意义，并严格按照“十条”开展教学。在这期间，学生的课业负担确实明显减轻，我也非常愿意把原本属于孩子们的时间还给他们，让他们去感受属于他们美好纯真的童年。

但我们不能忘记“减负提质”是一个整体，减负并不代表松懈，

并不代表减轻老师的负担，反而是对教师的教学方法和教学效率提出更高的要求。教师要改变传统的教学模式，提高效率，充分发挥学生的自主探究精神，在有限的时间内交给学生很多的知识，丰富学生的课余生活，这无形中给教师施加了很多压力，同时鞭策教师以高标准推进自己前进。

当然，在深入推进“减负提质”的过程中，我们也遇到了一些困难。家长们并不是很领情，反而有不少家长增加了担忧。通过交流，了解到大多数家长反应“减负”后学生的课余时间多了，回到家大部分时间花在看电视，玩电脑上，一二年级没有书面家庭作业更是家长们担心的一个重点。另外，作为一名刚踏入工作岗位的老师，由于经验不足，我也时常担心孩子在这减负的环境下能不能取得应有的成绩。我很赞同减负，因为我也是在沉重不堪的课业压力和精神压力下学习成长的，看到现在孩子们天真烂漫的笑容我感到很高兴，但同时我也在隐隐地担心，社会这个大环境没有变，孩子们将来能否应对各种压力，能否创造自己美好的未来……

最后，我想就目前的减负提质提出自己的一点点肤浅之见，根据不同区域教育水平，不同学校学生状况，制定减负计划，因材施教，因地制宜，切忌“一把抓”，也许更有利于师生共同成长，实现教育可持续发展。

中小學生减负心得体会 5

减负提质一直以来是教学中所面临的较为复杂的议题，既要减负但同时又要提质，这是我们教师所期盼的理想境界，但在实践中往往又把握不住分寸，我们必须采取一些具体措施，才能有效的提质减负。我认为具体的做法有：

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减少作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

加强集体备课，认真钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，根据单元目标制定合理的课时教学目标，并根据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

根据学生年龄特征，创设情境，培养学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲精练，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。

精心设计课堂练习，，围绕听说读写相结合进行。有目标，避免随意性。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，运用各种方法或近、反义词，或联系上下文理解。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。减轻了学生课外负担。

课外作业，精心筛选，认真编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题认真练习。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。

设计分层作业：针对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以根据自己的爱好和能力选做作业。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成一件乐事。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，让学生在课后得到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，让学生在乐中得到学习，得到巩固，增强练习的有效性。

中小學生減負心得體會 6

今年开学，我校对上学期工作做了认真调查，填写了调查问卷，以切实减轻学生过重课业负担，全面推进素质教育。现将 20xx 学年工作总结如下：

一、加强学习，更新理念，改变方法。

从课程改革抓起，有效减轻学生过重的课业负担，让学生全面发展。我们组织教师认真学习市教育工作会议的精神，了解昆明教育改革与发展的指导思想、奋斗目标和主要任务，以在教学工作中自觉落实二期课改精神，减轻学生负担。我们要求教师，“以学生发展为本”，改善师生关系，建立课堂教学的师生互动，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展。要求课堂教学设计必须从学生的角度出发，建立与学生自身的经历和经验的联系，确立学生在学习中的主体地位，努力改善教学方法，提高教学质量。要求教师建立新的教育质量观，不再以学生掌握多少知识，取得怎样的学科成绩作为教育(质量高低的评价标准;而是以学生在学习中能综合地运用各学科知识，发现、探讨和解决一些诸如学科、社会、学习中不断产生的问题，培养少年儿童的创造力和适应社会的能力。

二、制定措施，落实到位，加强管理。

本学期一开学，我们特制定以下措施，以保证学生课业负担的减轻。

1、一、二年级原则上不留书面回家作业，三、四、五年级作业总量控制在 30 分钟，不得以增加作业量的形式惩罚学生，否则按违纪一次处理。

2、各班一律不安排早自习，确保学生早晨的睡眠时间。课外活动、晚托班时间，任何学科教师不得随意占用讲课，否则按违纪一次处理。

3、各科教师要认真钻研教材、教法按时完成教学任务，提高课堂教学效率，上课不得拖堂。拖堂一次按违纪一次处理。

4、各年级取消百分制，实行等级制。任何学科不得给学生排名次。学生考试成绩应作为学生隐私不得在家长会和其他集体场合公布等等。发现一次按违纪一次处理。

5、音、体、美学科教师的课时不得自行转让给其他学科的教师，否则按空堂处理。

6、各科教师要热爱学生，尊重学生的人格，保护学生的身心健康。

7、严格控制考试次数，取消期中考试。不得擅自提前复习迎考和延长学生上课时间。

8、教导处不定期地对学生减负情况进行调查，及时掌握学生负担情况，反馈于教师，以便改进。

三、全面调查，了解全校课业负担情况，及时反馈于教师。

20xx年x月x日，我们向全校学生家长分发学生课业负担情况调查表。调查结果如下：

一年级：有 49% 的家长认为三门学科作业负担都适量，41.8% 家长认为三门学科作业负担都轻与较轻。7% 的家长认为语文作业负担重与较重，3.6% 的家长认为数学作业重与较重。

二年级：有 54.5% 的家长认为三门学科作业负担都适量，45.4% 家长认为三门学科作业负担都轻与较轻。6.6% 的家长认为语文作业负担重与较重，3.3% 的家长认为数学作业重与较重。

三年级：有 51.25% 的家长认为三门学科作业负担都适量，33.1% 家长认为三门学科作业负担都轻与较轻。10.6% 的家长认为语文作业负担重与较重，2.5% 的家长认为数学作业重与较重。

四年级：语文学科：有 74.2% 的家长认为作业负担都适量，25% 家长认为作业负担比较轻，2.8% 的家长作业负担重。数学学科：有 34.2% 的家长认为作业负担都适量，43.2% 家长认为作业负担比较轻，17.4% 家长认为作业负担重。

五年级：有 59.5% 的家长认为作业负担都适量，31.3% 家长认为作业负担比较轻，10% 家长认为作业负担重。

六年级：有 61.2% 的家长认为作业负担适量，32.8% 的家长认为作业负担比较轻，7% 的家长人为作业负担重。

经上述调查，我们认为我校教师布置的作业量能够按照减负精神落实，出现的部分班级，部分学科作业量试重的问题有以下几方面：

(1)课任教师属新教师，要求过高。

(2)部分学生基础差，导致作业时间长，不能完成。

(3)部分教师的课堂 40 分钟效率不高。

四、今后努力方向。

今后学校教务处将坚定不移的贯彻减负工作，深入课堂，深入学生，加强管理，督促教师向 40 分钟要质量。切实减轻学生课业负担，

为了把小学生从沉重的课业负担中拯救出来，让孩子们有更多的玩耍时间，促进孩子全面、健康的发展，因此要“减负”。学生的负担有二：一是课业负担；二是精神负担。为什么会有如此沉重的负担，也来源于两个方面：一来自家长；二来自学校。众所周知，面对升学的竞争，就业的压力，家长、学校对学生施加了更多的压力。不打好基础就会影响今后的学习。因此，在小学阶段，家长们就非常重视子女的学习情况，他们“望子成龙”心切，节假日，双休日送子女上辅导班，做习题，把时间安排得紧紧的，孩子们哪还有玩的时间啊！在家长们的教育下，现在的孩子思想过早地成熟，想着进重点中学，上名牌大学，哪还有以前我们儿时的那份纯真，快乐。但是这份压力的真正来源还是社会，现今社会用人制度过分追求高学历，使家长对子女的今后就业问题产生了担忧，如果进不了名牌大学，面临的就业问题就会更大，因此，他们不得不在现在让子女们承受这“不能承受之重”。而学校里师生的负担来自统考以及升学考试的压力。

“减负”已是个老话题，可为什么学生的负担没有减下，反而更重，原因究竟在何处？首先，减轻学生负担的规定，家长们并不领情，反而有不少家长增加了担忧。他们担心现在进行的快乐教育，到时候就是考不出好成绩的结果。面临的情况是小学不好好学就考不上好初中，考不上好初中就别想考上好高中，考不上好高中上大学就没戏，这是一环扣一环，哪环松了也不行。现在社会竞争这么激烈，就是学校放松了不少家长也会给孩子暗地里加码，那反而是一种更可怕的竞争、更可怕的压力。这几个学期，我校为了给学生减负，没有征订“每课一练”等作业本，但是家长们自发去书店购买。有些家长甚至认为老师在“偷懒”，在家长会上提出要增加作业量。“减负”后大多数的学生的课余时间多了，但有了这么充裕的时间，有的学生不加任何利用，只一味沉迷于玩电脑，看电视，于是家长们又对“减负”产生了担心。

要做到真正的“减负”，正如江校长说的，师生过重的精神负担

负担不能减。目前有些学校的“减负”出现令人忧虑的倾向：借口“减负”随意删减教学内容；借口“减负”随意修改教学计划；借口“减负”随意减少教学时间。甚至，“减负”成为个别教师工作不负责任，降低教学要求的理由。

综上所述，我认为，在“一考定终身”的体制还没有完全改变的情况下，真正能为学生“减负”的方法只有一条，就是学校要走“轻负担，高质量”之路，教师们应该积极探索和研究教学改革，总结出在课内、课外有效可行的教学经验，严格控制作业量，精心安排，注意根据教学内容设计学生欢迎的作业。作业就内容来说，既要突出新知识的重点，又要注意新旧知识的联系，既要考虑巩固“双基”，又要注意发展智能，既要面向大多数，又要照顾两头。形式上灵活多样，生动活泼。如有口头的、观察性的、思考性的、实践操作性的作业，有时，根据教学需要，还可让孩子自己设计作业，发挥他们的自主性，并且布置作业因人而异，既有统一的必做作业，也有选择性和自主性的作业。另外，学校和家庭应该给学生们营造一个轻松、良好的环境，可以有效地避免孩子的身心过于疲惫。

8

我校为了切实的提高教学效率，培养学生的创造性思维和解决问题的能力，开展了“一三五”减负提质的课题研究，课题开展以来，在赵校长的引领下，我们进行了多次理论学习。感觉收获颇深。“减负增效”的教改实际上是对我们教师提出了更高要求——提高课堂40分钟效率，培养学生的各种素质能力。减负不等于学生什么都不要做；减负不等于不要教学质量。相反，在减轻学生过多课业负担的同时，要保证提高教学质量。提高教学质量不是靠增加学生的作业量，搞题海战术，所以作为教师必须要充分认识提高教学质量的同时一定不能给学生增加负担，在小学数学课堂教学中，既要“减负”，又要“增效”，唯一的办法是提高课堂教育教学质量，要把“减负”真正落到实处，必须深入到课堂教学的领域中去，确实提高课堂教学的效率，以缩小学生间的差距。实现学生整体素质全面、和谐、充分的发展，

一、充分利用有效时间激发学习兴趣

数学课堂教学中，一节课的最优教学时间是上课后的三至 25 分钟。在这时间内要激起学生的学习兴趣，爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师”，有了浓厚的兴趣，就会有强烈的学习动力。老师适时恰当地选用多媒体来辅助教学，以形象具体的“图、文、声、像”使抽象的教学内容具体化、清晰化，增强教学效果。同时可以运用多种适合小学生年龄特点的教学方法与手段，游戏、小组竞赛、图片、实物、投影、电脑课件等等，增强课堂气氛的生动性、学生学习的主动性和积极性，使孩子们从“要我学”变为“我要学”。给学生多一点自我表现的机会，充分感受参与学习的乐趣，体会成功的喜悦，增强学习的信心。

二、指导学习方法，培养学习能力

为了减负，要把大部分的时间还给学生，让学生有更大、更自由的空间和时间自我完善、自我发展，培养创造力，增强实践，教师就要在课堂教学上下工夫。运用多种课堂教学形式，增强学习兴趣是提高课堂教学效率的有效手段之一。与此同时，教学中“授之以渔”，使学生掌握有效的学习方法，形成良好的学习习惯，培养一定的能力，也是减轻学习负担的有效举措。我让学生互相交流学法心得，积累各种学习方法与习惯。教师也应善于使用分层达标的教学，对不同层次的学生提出不同层次的要求，注意个体差异，鼓励成绩突出、观点突出、有创新精神的学生，培养独立思考的能力、解决问题的能力，为孩子们良好个性品质的培养与素质潜能的开发提供优良环境。

教师的教学策略与方法应灵活创新。在练习、作业设计方面也可以做改革，提倡一些活动性、实践性、合作性的作业。生活是学生学习数学的场所，也是学生运用数学解决实际问题的场所。因此，课外作业的设计，也应教好的适应学生智力因素和掌握知识客观存在的层次性，满足不同学生的兴趣爱好，教师可以设计填空、判断、选择、测量、小制作、猜字谜等学生喜闻乐见的形式。如学习 24 时计时法之后，我布置学生收集各种汽车票，是从哪儿开到哪儿？是哪年哪月哪

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/116155125230010240>