双减工作培训心得体会（通用 26 篇）

双减工作培训心得体会（通用 26 篇）

有了一些收获以后，马上将其记录下来，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。那么问题来了，应该如何写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的双减工作培训心得体会，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

双减工作培训心得体会 篇 1

2021 年 8 月，中共中央办公厅、国务院办公厅出台《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》，我校积极响应国家“双减”政策，落实减负保质，致力于提升课堂质量，向 40 分钟要高效。在双减政策下，如何优化作业管理和设计路径，激发学生创造性和积极性，也成为了每一个老师要认真思考的问题。

首先，我们应该考虑作业设计的目的。作业的设计究竟是出于激发学生的学习兴趣，巩固所学知识，还是出于“应试”的目的，为了考试而大量做题，或者为了应付学校的检查。此外，如果一份作业单的设计，所有学生都会做，那么可以说这份学习单就是失去了它存在的意义。好的作业应该是符合学生“最近发展区”的，是有一定的难度的，是孩子借助支架，通过自己的努力，跳一跳能够摘到桃子的。因此，作业的设计要让孩子们潜心会文、自主探究、合作学习，是可以让他们去挑战的。

在作业设计中我们要明白，不是做得越多、花的时间越多就越容易学好，在合适的时间内学习“少且重要”的数学才是数学课的理想状态。有时过多机械重复同水平的练习，会让学生对学习产生厌倦，甚至迷失好奇心，反而“熟能生厌”。华罗庚曾说：“学数学不做题，等于入宝山而空返。”在信息化的今天，要帮助学生找到“题海”已不是难事，难的是为每一个学生找到适合成长的“题组”。“双减”文件明确要求：系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业。鼓励布置分层、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业。

“双减”文件对作业批改也有细致具体的要求：教师要认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。文件还特别提到：不能要求家长批改和不得要求学生自批自改。毫无疑问，批改作业属于教师的工作，“精选、先做、全批”是教师作业布置的基本准则，教师也不会要求家长和学生批改作业来减少自己的工作量，但学生因此就放弃作业的“自我检查”，家长就对孩子的学业“放任不管”，这就是对文件的误读。任何关于学生成长的工作，都离不开学生主体的自主和家校合作形成的合力才能取得更好效果。作业的批改看结果也要看过程。老师批改的一个简单的分或者“×”，反映不了学生学习过程的经历和收获，还会掩盖学生作业过程火热的思考、丰富的情感和真切的体验。在批改时，尽量多一些鼓励，多一些尊重。有时一句话，足以鼓励学生的斗志；一个符号，可以缓解学生的焦虑；一个图示，能激活学生的思路。

总之，在“双减”政策之下，我们要正确解读文件精神，提高自己的课堂教育教学质量，提升自己的作业设计能力。在减负的同时，不减教学质量，更好地完成教学任务。

双减工作培训心得体会 篇 2

“双减”政策自落地以来，已经成为社会关注的焦点。我们知道“双减”指的是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。那么，“双减”的实质就是提高教学质量，而抓好这一步的关键在于教师。对于广大教师而言，“双减”意味着教师教育生涯中即将踏上新的征途、迎接新的挑战。那么，在“双减”政策之下，身为一名初中英语老师，如何成为一名合格的好老师？我有如下几点反思。

一、创造高效课堂。

双减政策下，务必提高课堂效率，这要求我们课前备课要精准、优化。课堂效率是课堂教学的生命，教师在备课中应有针对的备课，在教学中也应有针对性的教学。在教学中应看到学生的个体差异，承认学生的能力差别，做到因材施教，分类指导。

二、强化课堂检测。

课堂检测能真实、快速反映出学生对所学内容的掌握情况。利用

堂清来复习并强化所学内容，是我们英语组的一大特色。每堂课新授内容之前三分钟对学生进行堂清摸底，能够帮助学生查漏补缺，夯实基础，为新授课内容起到了很好的铺垫作用，从而帮助学生循序渐进掌握知识。课堂检测的形式可以都多样化，也可以在课中或课上最后几分钟进行。学生的课堂检测是创建高效课堂的一个重要部分，只有课前精心备课和钻研重难点，课堂检测才能取得良好效果。

三、加强作业管理。

作业布置形式多样化，采用分层作业和素养作业等多种形式。素养作业包括绘制手抄报、制作思维导图和录制小视频等。作业布置时，切忌只布置单调的书面作业，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。

身为教师，我们要在教育教学工作中全面落实双减政策，努力使自己成为一名快乐幸福的好老师。让我们坚守初心、身体力行，让教育回归到最本真的状态。

双减工作培训心得体会 篇 3

双减政策实施以来，众说纭纭。都各持一理。近日，中共中央办公厅印发《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》，我仔细读了几遍，有以下几点想法。

双减的目的一定是好的。国家一定是站在学生身心发展、全民发展、国家发展的高度上制定的政策。目的是让教育回归本真。让孩子在学校里，德智体全面发展。宗旨：成长比成功更重要，不能让资本操作教育。“双减”来了，孩子课业压力小了，小伙伴们不用再比拼谁上的课外班多、课外班有名，孩子们天性得到释放。这对孩子们身心发展是有积极作用的。

对我们老师来说，站在双减政策面前，我们的教育使命更艰巨、更具挑战性。教师在减作业、减课外辅导班的情况下，那么我们的课堂 40 分该怎样高质量、高效的完成学习目标和学习任务？我们思考的要更多。课堂 40 分，在双减面前更加重要和珍贵，教师要挑战自我、提高自我、充实自我，认真扎实上好每一节课，一点一滴提升、挖掘

每位孩子本身应有的潜力，不忘初心，双减面前，砥砺前行。

作为音乐老师，延时的社团活动，更要珍惜每分每秒，孩子们的艺术绽放，全靠老师和学生的和谐、精准、科学配合。让学生在有限的时间绽放无限的精彩。

双减进行时，你我共努力。为祖国的明天加油！

双减工作培训心得体会 篇 4

近日中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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”，文件中开篇就提出“双减政策”的战略目标：构建教育良好生态，促进学生全面健康成长。“双减政策”是站在中华民族伟大复兴的战略高度为教育事业制定的良方，是人才强国战略的重要支撑，是党教育方针的具体体现。让教育回归到更本真的状态是每个教育人的初心与坚守。

作为一名体育教师，如何有效的落实“双减”？我想首要任务就是深刻解读“双减政策”及一系列配套政策。

一、提升运动能力，落实“教会、勤练、常赛”

教育部的系列文件指出，要坚持推进“健康知识+ 基本运动技能+ 专项运动技能”体育教学模式，让每位学生掌握 1 至 2 项体育技能。

基本运动能力既是运动基础，也是实现终身体育的关键。培养和锻炼学生基本运功能力，帮助学生在力量、耐力、灵敏等多方面快速发展，本身就是对身体素质最好最直接的锻炼。而学生基本运动能力是现阶段我国中小学生最应该提升的基本素质之一。同时，基本运动能力是学习和掌握任何一项体育运动项目的基础，也是更加高效完成体育教育目标中促使学生掌握 1 到 2 项运动技能的关键。基本素质的提升能够帮助学生学习各种运动项目和技术，有助于运动技能的快速形成，并使其在竞赛中更具有竞争力。强大的运动能力会让学生在锻炼、竞赛过程中体验到更多自我突破的成就感，享受到更多体育运动带来的愉悦。良好的体验自然会促进学生形成自觉锻炼意识和习惯，加快运动技能形成。

二、丰富运动形式，满足学生个性化需求

在快速发展的新时代，学生的个性和爱好也呈现出多样化的特点，学生对体育的需求也是如此。学校体育工作要把握新时期学生体育的诉求多样化的特点，设置更多教学项目，以满足不同学生的需求，从而吸引更多学生参与，提升学生的积极性和主动性。体育课堂及校内体育活动，结合学生兴趣爱好、结合学生年龄，开阔设计和思路，增加体育运动的趣味性，但不要让游戏仅仅是游戏，结合学生需要增加的技能体能、生活、未来理想、专业，丰富的设计游戏和活动。体育器材的类型和种类的增加，体育器材就是工具，上课时间和活动时间增加和组织活动，需要更多类型的器材，根据学习内容和运动项目增加器材的多样性和及时更新器材。

三、坚守课堂，扎根教学

体育教学方法需要不断创新。在各个学科教学方法和现代教育理念及技术不断创新和发展的背景下，体育学科的教学方法也应该跟上时代变化，满足学生特点变化，组织起更有活力，更吸引学生的教学活动。在没有乐趣的体育课中的锻炼是被动的，锻炼和学习效率低下。这个问题的根本在于体育课堂没有采取合理有效的教学方法，没能激发学生的学习和锻炼是欲望，不满足学生对体育的真正需求，不符合体育能够带给人身心愉悦的基本规律。体育教师要加强自身学习，不断革新教学方法，落实“四有体育课堂”，注重培养兴趣和习惯，着重考虑学生年龄特征，精讲多练、常比常赛，加快运用新的教育理论和现代教育技术，努力让学生在体育课上有更好的体验，从而提高教学质量和效率。

体育学科与学生体质直接相关。体育学科育人的核心素养框架层面是立体的多维的，运动技能只是一个层面，还有健康行为和体育品格。我们的目标是希望通过体育课让孩子能够建立一种思维，并学以致用，运用到他的生活中学习中，让这种健康行为成为他终生受益的一种习惯。

双减工作培训心得体会 篇 5

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》。为推进学校课程改革，深化落实中央“双减”政策精神，加强教学管理，我们年级组在一起学习了“双减政策”，加深教师们对“双减”意见的学习与认识，同时也为老师们后续教学工作的进一步优化指明了方向。针对双减政策，我谈几点认识和体会：

一、减轻学生学习负担

“双减”是指：减轻学生的作业负担；减轻学生校外培训的负担。具体指：加强“五项管理”(手机、睡眠、读物、作业、体质)，保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护法。“双减”政策明确规定小学一二年级不布置书面家庭作业；小学三至六年级书面家庭作业平均完成时间不超过 60 分钟。这一规定直接体现了“减轻学生过重作业负担”是“双减”工作的指向之一。目前许多学校作业数量过多、质量不高、功能异化、既达不到温故知新的效果，又占用了学生正常的休息、锻炼和休闲的时间。因此，我们要布置分层次、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业，真正减轻学生负担。

二、缓解家长育娃的焦虑之心

家长群体“望子成龙”的焦虑心态促使学生们苦学不止。总会有家长们采取“非正规行动”给孩子们施加学习压力。“一对一”家教所衍生的压力以及所花费的成本。因此，实施“双减”政策，家长应当是主要教育对象。一方面，通过全面取缔不正规的不合理的校外辅导手段；另一方面，还需要着力净化网络空间与社交环境，消除网上恶意渲染焦虑的负面言论。通过营造公开、公平、相对轻松的家庭教育环境，从整体上缓解家长群体的焦虑感。拓展家校沟通渠道，让家长能参与学校教育，让校方能帮助家长释压，避免盲目寻求课外辅导

帮助。

三、打造良好的教育生态环境

“双减”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。这也督促着教育者，要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。我们要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事业建设者和接班人贡献一份力量。

双减工作培训心得体会 篇6

从应试教育到素质教育，再到双减，中国教育又迎来了伟大的变革。那么什么是双减政策呢？从通知来看，双减一是减轻学生过重的作业负担，二是提升学校课后服务水平。其中以“全面规范校外培训行为”为主要抓手正在紧锣密鼓的进行中，在全国进行“双减”政策推广。政策中还提到要保证学生的睡眠时间，学生在校的学习时间也有不同学段的限制。这样，既可以避免上学高峰期而产生的交通堵塞，也可以避免学生家校往返途中产生的安全问题。

这样来看双减需要一个宽松的外部环境生态系统，需要形成合力才能减轻负担，才能提高老师自身的专业本领，也对老师提出了更高的要求。

“双减”的前提是课堂增效，课堂增效的起点是教师对课标、教材研读、把握、执行，教师要做课标忠实执行者，教材创造性解读、使用者。脑中有“纲”(课程改革纲要)、胸中有“标”(课标)、腹中有“书”(教材二次消化适合学情解读)、目中有“人”、心中有“法”、手中有“技”。教师要有“不是教教材，而是用教材教，用课标教”的意识。关注从学科教学意识到课程意识转变，关注校本课程开发与实施，关注学校整体课程体系建构与推进。

教师要与班主任、同学科教师、跨学科教师通力协作，建立积极的相互依赖的关系，双方成为“双减”的合作者。与同课教师一道深度参与集智备课，发挥群体大脑智慧，集智备课。备课组长提出备课时的困惑和问题。在集智研讨基础上，拿出可视化成果：单元规划表(框架)，单元课时教学任务活动创意表，分课时教学设计教案。与班级任课教师一道共同制定学习规则，培养学生的内在秩序感，共同助力

学生习惯养成。同时与本班课任教师合作，借助班级作业协调员，控制作业总时长，彻底减轻学生过重作业负担。与跨学科教师协作，积极尝试跨学科内容整合，开展拼教、拼研、项目学习等，尽而全面提升探究性、合作性作业设计与实施能力。

教师应充当课堂的组织者、学习的点燃者、困惑的点拨者、生命的点化者，扮演的是平等中的首席角色。故教师与学生课内外相处时要学会沟通、学会表达、学会换位思考。

“双减”要求教师放手、放权，要求学生学会自律、自控，学会自主学习、个性化学习。要让学生潜意识跳出固定型思维走向成长型思维，这就要求教师要感染、熏陶、培养“明生”。可见构建新型师生关系显得多么重要！

通知中提到“明生”的范畴，应该有这样的几层含义：明学，思维比较清晰，元认识水平较高；自律意识、自控能力强；动手能力、创新能力、解决实际问题素养高。明标，对“为什么学习？学习终极目标是什么”等有深度认知。明世：责任、担当、改变世界是发自内心追求，人生价值意义非常明晰。一句话要让学生成为“双减”最直接、最大受益者。

“双减”，减的是负担，增加的是老师自身的专业本领。要倾听教育外部的声音，不要自我设限，让思维发散，让认知升级，构建新的思维模型，未来的学校将是一个学习综合体，有多元化的服务平台共同兴办教育、参予教育改革。在“双减”政策推行的过程中，校外培训机构会逐步融汇于校内课后服务市场。作为一线教师，我们应该看到：大多数的学校既没有课外服务的专业师资，又没有课后服务中的专业课程，远比不上校外培训机构在这方面的成熟度和专业发展水平。因而，学校校内课后服务的推行势必会与校外培训机构共同携手，促进教育未来的发展。

双减工作培训心得体会 篇 7

双减政策对学校和老师提出了更高的要求，学校和老师必须努力适应新的要求。就语文来说，只有加强教师培训，更新教育观念、方法、评价方式，提高课堂教学质量、课后作业的品质，学生的负担才

会真正的减轻。

提高课堂教学质量，作业要减负，先得在课堂上弄明白。要提前备课，集体研讨，改变教学形式，形成一套有效的教学设计、课件。同时，教研组的各位成员也要分工开发阅读教材，开出系列化的阅读导读课，配套的背诵、习字练习，这样面向全体的规范化、个性化、配套化的设计才能真正的全面提高课堂质量。

提高课堂效率。比如语文学科的作业总是机械性抄写的多，作为语文老师，要在充分调研学生的基础上，针对学情教学，带领学生提前预习，紧扣教学目标，课堂抓能力训练，扎实的提高语文课堂教学的效率，让学生课后能轻轻松松地做作业。

减轻学生的作业负担，首先要培养学生良好的作业习惯，先复习，再写作业，作业必须在规定时间内完成。同时，每级教师要集体研讨作业布置。不要杜绝无效作业，分层布置作业，课后服务巩固时能够精准的练习，可以做到面批面改，学生也就不会觉得作业难、作业多了。

更重要的是要培养学生自律、高效的意识。我们将共同努力，引导孩子在校自觉自律地完成学习任务，然后同时也要德智体美劳共同发展，让学生在学校快乐学习，在家快乐成长。

双减工作培训心得体会 篇 8

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》，这份信息量巨大的文件尘埃落地后，激起千层浪花。很明显，国家这次出了这么多素质教育政策改革的“组合拳”，绝不仅仅是做减法。

没有了铺天盖地的校内作业，所有学科类的培训班被关停，意味着孩子们的课后时间变得充裕，然而这突然增加的课余时间，打乱了家长的计划，也让一些家长们犯起了难：难道是让他们周末他们无聊地躺在床上玩手机、在电脑前玩电子游戏？减负后，娃的时间都去哪儿了？

但是仔细研究我们可以看到，除了“减”，在政策中强调还有一项“增”：加强中小学生艺术教育，增加艺术拓展实践的机会，鼓励

国家相关部门就曾多次吹响美育的号角，美育相关的教育话题也多次上了热搜，这些文件的出台，意味着以往校园教育中不被重视的美术素质教育学科终于在国家政策层面得到了肯定，美育教育的重要意义再一次得到凸显和强调，孩子们的课后学习方向不言而喻。

蔡元培认为，艺术能使人养成高尚、勇敢与舍己为群的思想，能使人们养成宁静而强毅的精神。因此艺术素质和艺术思维绝不是可有可无的，而是未来不可或缺的一项基础能力和素养。这对于双减政策背景下的美术教师来说，需要以更加高的标准来要求自己，在教学方面更好地提高学生的接受能力、知识技能和人文审美素养。我认为的具体做法可以有：

一、要会科学合理的安排教学时间，想要在课上留下充足的时间供学生进行创作，这就需要教师在进行讲解时能够做到语言精炼，教学目标明确。

二、课堂作业要求既要与课堂教学目标保持一致，也要充分考虑到学生个体发展的差异性，激发学生的创造性和情感体验，可以因材施教分梯度进行作业要求，使他们在轻松愉悦的环境中进行学习美术。针对作业的评价，可以根据每节课的教学重难点，制定作业得分细节，让学生有抓手，也帮助学生更好地认识自己，以得出努力方向。

三、根据学生的个性，可以设置不同的奖励机制以提高学生美术学习的积极性和主动性。作为美术教师，要认真学习先进的美术教育理念，结合美术核心素养大方向，让原本只注重视觉性的美术评价体系得以转变。要更多的关注学生努力程度、情感表达的独特性、课堂行为等方面的因素，对学生在美术学习上取得进步和成就进行多元化的评价和持续的关注。

我们需要的艺术基础教育方向不是培养专业艺术家，而是有艺术眼光和艺术思维的综合人才。朱光潜先生在《谈美》的序言中写道：“悠悠的过去只是一片漆黑的天空，我们所以还能认识出来这漆黑的天空者，全赖思想家和艺术家所散布的几点星光。”我想，现代美术教师就是这星光的散布者。

篇 9

万户的生活，为了更好的让“双减”政策落地生根，我们首先得先弄清楚“双减”是怎么回事，“双减”到底减什么，这对于一个老师来说，尤其重要。

说实话，到现在我对“双减”指的是什么还有些迷迷糊糊，今天想普及一下自己这方面的知识，在百度里查了查，双减政策是指“减轻学生作业负担和压减学科类校外培训机构”。

具体的要求是这样的：

首先，减压作业总量和时长的条款中，规定了小学一、二年级不布置家庭书面作业，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。同时人性化的要求学校安排课后服务，且结束时间不得早于正常下班时间，方便上班族家长接送。

其次，规范校外培训行为和乱象的条款中，规定了不得在节假日，周末和暑期给学生进行学科类培训，对于线上线下的机构审核，课程时长，费用也都做了严格要求。各地则会需要根据自身情况，具体化规范的细节措施。

“双减问题”弄清楚了，那么面对双减，我们应该树立怎样的的态度呢？

首先，要接受，要慢慢适应。实行双减之后老师的负担确实重了很多，有人说“双减”对老师来说却是“双增”，我们都觉得“双减”之后累了很多，记得“双减”第一天下班时我累得腿发软，走路的力气都没了，很想把压力和这种不堪重负的感觉与最亲近的人倾诉一番，那天下班时我们在外面碰到，第一句话都是“真累！”可几天过去之后，明显感觉适应了很多，抱怨的话也很少再听到，一切恢复正常，真觉得教师这个群体整体的适应能力与自我调节能力还是极强的，是的，对于自己无法改变的，要接受，要快速适应，让每一次出现的新状况、新难题都成为成就自己的契机。

其次，要琢磨教材，琢磨学生，提高自己的教育教学水平。前几

她说现在孩子回来连作业都没有这可如何得了，我理解她的焦虑，孩子作业极少或没有作业的时候作为老师和家长其实我们都有一种不太踏实的感觉，孩子们用到作业上的时间大大减少，意味着我们也要提高自己的教学质量，备教材、备学生，少讲，精讲，向课堂要效率，“双减”之下对我们的课堂也提出了更高的要求。

再次，要锻炼自己应对复杂事物的能力，提高自己做事的效率。学校的工作千头万绪，要学会给这些事物进行分类，锤炼自己化繁为简的能力，紧急重要的事情先做，紧急不重要的事情及时做，不太紧急的事情可以慢慢做，不要让自己陷在各类事务的漩涡里被动挣扎。

最后，每天要抽时间爱自己。爱自己可以是一次大汗淋漓的健身，可以是晚上回到家之后的一顿美餐、一壶养生茶，也可以是歪到床上随便翻几页自己喜欢的书，或是坐在电脑旁敲几行从心底流出的文字，甚至只是刷一集当下的热播剧电视剧，在工作这么繁忙的时候，身体和心灵，更要每天加倍爱惜、加倍呵护。有了健康的身体、明媚的内心才能在工作中散发出更多的光和热，才会给更多的孩子带去福音，一个连自己都不会爱的人很难想象她会爱别人。

“改变能改变的，接受不能改变的，用智慧区别两者的不同。”面对“双减”，如此态度，甚好。

篇 10

老师们日复一日的布置常规学科作业，语文最常用的就是抄写字词或者默写，在双减政策下显得格外“耀眼”。这种重复性机械性的作业是否真的有用？值得我们每位语文老师深思。

一、目前小学语文作业布置现状

众所周知，语文学科是一门工具性和人文性兼备的科目，如何在作业中体现二者皆备，还是给语文老师带来了不少困难。若问，工具性人文性在作业中哪一种更难体现、更难设计？就目前个人经验来看，是工具性作业更难。为什么这样说呢？首先，在语文工具性这一性质中，机械性作业占大多数。不得不说的是，在学生心理方面，工具性作业本就不讨学生喜欢，无非是机械性的摘抄、默写、背诵等枯燥无

喊：这些基础类作业不重要吗？是毫无价值吗？语文需要点点滴滴、扎扎实实积累。

作业没有趣味性，与生活链接较少。工具性作业之所以不被学生喜欢，很大一部分原因在于与学生生活毫无关联，因此学生做起来感到乏味枯燥，毫无意义。即使有趣的作业，也可能因作业规划的时间没有控制合理或者自主完成难度较大、没有设施工具和“脚手架”等因素导致放弃。这就说明，作业的设计缺少整体性和延伸性，将学生限制在狭小的空间中，密不透气。

二、改进措施

针对现出现的问题，语文必须改革，老师要从观念上进行转变。我们学校也进行了多次探讨，如何布置作业，布置什么作业能调动学生的学习兴趣。

抓阅读。布置阅读存折，让每位学生都将阅读的内容时间等补充上去，每周一次评比，评选班级阅读之星。绘制阅读小报，调动学生的多种感官，充分提升学生的阅读能力。抓基础。基础知识是前提，所以平时一定还是会抓学生的基础，可以采取竞赛的方式，看看谁掌握的最牢固。

身为老师，也是一直在摸索中前行，希望能探索出更适合孩子的方法。

篇 11

双减政策“五项管理”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有积极的意义。我们积极贯彻落实“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。

一是关于手机管理。通过召开班会、联系家长等形式及时宣传相关的政策规定，告知家长管理好手机，尽量减少学生接触手机的时间。除了学校特殊要求必须用手机完成的安全作业等任务，坚决不给学生布置必须用手机完成的作业。对学生带手机和电话手表入校园进行了严格的管理。

10 个小时。及时关注学生睡眠时间，与家长做好沟通，保障学生充足睡眠。程度较弱的学生作业速度很慢的，老师会特殊对待，布置简单的作业，以保证学生的充足睡眠。

三是关于读物的管理。按照教育部下发的不得推荐或选用为中小学生课外读物 12 条负面清单，我们及时清查图书室、办公室、教室等处的书籍，严格按照规定管理。班级成立了图书角，和图书管理员。学生完成各项作业之后，中午时间和延时时间可以借书阅读。对学生课外阅读的内容、数量、梯度等作出明确要求。

四关于作业方面。我们每天严格落实作业时间，作为班主任，每天不仅要负责语文学科，还要协调各科的作业时间，作业总量控制在1小时。各科老师在上完课之后就提前布置了家庭作业，每天下午延时时间学生一半以上都能完成所有家庭作业，而且有的疑难题目学生也可以随时在老师指导下解决。个别参加社团的学生和作业速度较慢的学生也能回家后迅速完成。

五是学生体质方面。本学期每周都有三节体育课，每天上午 20 分钟课间操，下午延时 1 小时阳光体育活动课，活动形式多样化，眼保健操、集体跑步，做操训练，以及跳绳打球等项目，足以使学生每天运动量达标。

篇 12

新的学期马上就要开始了，“双减”工作迅速地全面铺开，在给学生和家长带来新的机会和改变的同时，也给学校和教师提出了新的机遇和桃战。如何整体考虑学生的校内外生活，如何合理布置课内外作业等现实问题，都第一时间摆在学校尤其是教师面前，相信每一个老师，或多或少都有了些焦虑：双减怎么减？减了作业减了练习，怎么落实课堂教学质量？低年级学生不留书面作业，中高年级各科作业总和不超 60 分钟，我可以利用哪些途径提高孩子的数学技能与能力？杨亚伶老师的讲座《小学数学双减作业设计》，就在这个时候来了，就像一场及时雨。

杨老师提出了“把握数学课程精髓”“使用好数学教科书”“尊

计原则。同时也分享了作业主要类型和目的。

前置性作业，帮助学生了解数学知识产生的背景和数学概念、知识形成过程的基础作业。包括预习、数学阅读、课前调查、资料收集、复习旧知、情境创设等作业形式。此类作业既帮助教师了解学情，为学习新知做好铺垫，又加强新旧知识之间的联系，帮助教师抓住知识的生长点展开教学。设计时要充分考虑教学重点，要有针对性，数量少而精，且利于学生操作。

探究性作业，帮助学生理解数学本质，培养学生高阶思维的作业。包括对现实生活中蕴合的数学规律、数量关系的探索，以及数学本身蕴合规律的探索。此类作业设计应具有情境性和探究性，凸显递进性和扩展性，重视分析、评价、创造等活动。设计时要充分考虑学生已有的知识和经验，注重探究方式和方案设计，不新引导学生运用数学思想和方法解决问题，发现数学学习的规律，发展数学思维能力、满足个性化发展需求。

综合性作业，帮助学生感悟数学知识之间、数学与其他学科知识之间、数学与科学技术之间的密切联系，提高问题解决意识和能力的作业。包括数学知识的综合应用与数学实践活动。设计时要充分考虑学生的不同发展水平，分出不同的梯度和难度，注重促进知识应用和迁移，注重数学思想与数学方法的渗透，注重促进学生思维发展。

单元复习作业，帮助学生回顾单元核心概念，建构数学知识体系，梳理知识内容之间的逻辑关系，渗透单元知识所蕴含的数学思想的作业。包括单元知识结构的整理、单元知识整合、易错点梳理等。设计时要重点关注单元学习过程中存在的问题，及时查漏补缺，提高系统整理知识能力，提升数学思维品质。

课后作业是教学过程中一个有机组成部分，是课堂学习的知识技能及时巩固的重要途径；是学生解决问题能力、创新实践能力、思维能力提升的重要途径。通过今天的学习，我意识到：

第一，要设计好作业的时间和质量。

作业时间不是越长越好，今后，课后家庭作业要更加精挑细选，

建议在作业设计上，集思广益，由各年级老师研讨确定，最后由备课组长统一把关。所设计习题做到“五性”，即典型性、层次性、针对性、综合性、多样性，尽量做到少而精。成绩好的加做选做题。

第二，老师心中要有全体学生。

普遍存在老师预估布置的作业完成时间高于学生实际完成的时间。老师认为这个题目花 5 分钟就能完成，但事实上，绝大部分孩子 10 分钟甚至 15 分钟，有的孩子实际是花了 20 分钟才完成这一个作业。因此布置作业的时间，不能单纯按照班上最好的那个孩子来进行。老师在布置作业时，不能只从自己的角度看，需要从全局出发，还要考虑到日常积累、预习、复习整理、错题整理等额外的时间，这些对于我们的学生来说，都是重要的。

第三、我们老师要设计分层作业。

作业布置要分层，根据学生个体差异分层布置。针对每一个学生的个体差异，教师深入了解每一个学生的学情，面批是最好的因材施教。每个学生的基础不同，接受能力不同，作业的效果也就不同。老师要给予学生学习方法的指导。

有的孩子不会进行错题整理，从培养学生的核心素养的角度来看，应该具有情境化，注重学习知识和技能，注重围绕一定的主题来完成，注重作业的开放性，反对绝对的固定的答案。其实越开放的题目，就越能够激发孩子探索精神。

总之，在设计作业时注重目标和内容的一致，既要设计科学，又要设计合理。这几个要素是紧密相关的。在“双减”政策下，作业设计好了，学生就真正的提质增效了。我也会继续探索和实践。

双减工作培训心得体会 篇 13

“双减”政策的落实，当务之急是做好多个维度的“双增”工作，增强学校的办学能力和家长的家庭教育能力，只要坚持下去，社会、家庭、学校三方合力，就一定能把这件好事做好！

首先，我们看看“双减”背景下，学校管理都减了什么：

1.“减”考试

在提升教育教学质量方面，《若干措施》提出，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。坚决克服唯分数的倾向，考试成绩呈现实行等级制，考试结果不排名、不公布，不得将考试结果在各类家长群传播，不得按考试结果给学生调整分班、排座位、“贴标签”；除初中学业水平考试外，不得组织任何与升学挂钩的选拔性考试。

在全省积极开展大幅压减考试次数的探索试验，小学一、二年级不进行纸笔考试，其他年级由学校每学期组织一次期末考试，初中年级可适当安排一次期中考试，学校和班级不得组织周考、月考、单元考试等其他各类考试。

2.“减”作业

在加强学生作业管理方面，《若干措施》提出，要控制书面作业总量，小学一、二年级不得布置家庭书面作业，小学三至六年级每天书面作业总量平均完成时间不超过 60 分钟，初中每天书面作业总量平均完成时间不超过 90 分钟。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，严禁要求学生自批自改作业。

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、探索和创造的欲望、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推出问题、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，

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/587154135003006153