

“双减”政策心得体会

“双减”工作是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、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削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，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。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。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，运用各种办法或近、反义词，或

联络上下文理解。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。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。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，进行些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。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作一件乐事。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，让学生在课后获得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，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

“双减”背景下如何提升义务教育教学质量的有效性

“双减”意见的出台，具有非凡的意义，值得我们深思，我们可以看出对教育的重视、出手教育顽疾和对推行减负的决心。这一点是要求，是大势所向，人心所向。作为一名教育工作者，要思考时代背景下教育的走向，做深层思考，才能随势而动，有所作为。

一、深度思考下的“教育教学质量观”

坚持立德树人，让育人的目标回归本位。教育就是培养德智体美

劳全面发展的人，促进儿童全面发展。要走出“短视化”，“功利化”“畸形化”的教育困境。一味的做作业，刷题，是作茧自缚，培养不出国际化的人才。坚持教育的本质是立德树人，不是应试教育的跑马场，我们要尊重儿童的休息权、健康权。要葆有五育并举思想，将这个思想牢牢的树立在教育者的心中，才不会因为学生成绩的好坏，行为的参差而耿耿于怀，才会以仁爱之心爱生如子，以公平的心态来面对每一个孩子，才会慎重去思考作业量的大小。

二、关于所谓“减负”背后的深层内涵

减负的含义是压减作业总量和时长，减轻学生过重的作业负担这是减的本质。政策要求我们要提升课后服务水平，满足学生的多样化需求，但不能放弃对教育教学质量的提升要求，也就是说其背后的含义是增效。我们要强化认识学校教育的主阵地作用。随着课外机构的关闭，不得让家长检查及批改作业政策的出台，学校是教育的核心和主力更为彰显。

作业布置和批改是教学环节的重要组成部分，学生通过作业可以帮助自己巩固课堂知识，老师通过批改作业可以了解学生对知识的掌握程度。教师以正确引导、指导，要求学生认真对待，书写认真工整，做到有错必改，及时订正；老师需根据教学内容设计变式练习或精选配套的练习题目、周测以及限时训练题目，有批改，有评价。作业批改的规范需及时且认真。老师强有力的打勾，定能勾出学生的信心；老师发自肺腑的评语，定能评出学生的期待；老师激动人心的鼓励，

定能激励学生不畏向前。

三、关于“双减”背景下的作业精简观

在“双减”当中对“作业量”的减少，并不是简单地按比例机械性地减少。真正减少的是机械、重复、惩罚性的低效率的作业，是通过“减”来优化作业的质量和结构，不是靠量取胜，而是靠指向性和针对性来取胜。这也就是说，虽然学生的作业量在“减少”，但留下来的却是更高效、更有针对性、更具有诊断性的作业。这就要求我们的老师对作业的研究要纳入到教研体系当中，并要针对不同年龄段的孩子特点，精细化地进行作业布置。同时，通过这一系列的变化，让教育教学质量更聚焦在学生的思维、品质，以及运用知识解决实际问题的能力提升上，而不简单是对于做题或者某个知识点的机械重复训练。同时，在“双减”文件中也特别提到，作业是具有诊断巩固、学情分析等功能的，教师必须对学生作业全批全改，且教师在判批作业时不再只是判对错或检查学生是不是完成作业，而是要看出作业背后所反映的孩子的思维特点及学习过程当中问题。要通过学生在作业中的表现，包括错题的状态，找到学生学习当中深层次的问题。因此，虽然作业量在“减少”，但作业诊断巩固和学情分析的功能实际上是在“增加”。这就意味着学生“作业减负”，必须倒逼教师“精选作业”。

我以为，减负增效还需有“实招”一方面，要求我们的学校要做好教研组和年级组的统筹、协调工作。比如，基础性作业要留得少而

精、有针对性；分层次的作业要留准，针对不同学情的孩子确定如何分层次训练；弹性作业要留得合理，弹性既有时间上的弹性，也有内容上的弹性。另外，个性化的作业要考虑周全，考虑到它的必要性。另一方面，也要求我们的每一位教师要摒弃过去的那种“拿来主义”，即不分青红皂白地“见作业就布置”，尤其是要求教师布置的作业必须“全批全改”之后，更是倒逼教师要“精选作业”。只要学校多些“改意识”，教师多些“学生视角”，就一定能把学生从繁重的“作业负担”中解放出来，从而既让学生真正实现“减负”的目标，又让广大家长消除教学质量下降的担忧。

四、如何协作进行“高效课堂”的创建

为切实推进“双减”政策落实到位，学校需加强教学常规管理，促进教师专业成长，打造高效课堂。

1、打造高效常态课堂

课堂，作为落实“双减”政策的主战场，必须要高举“惜时高效、轻负增效”的旗帜。教师应非常明确课堂教学中这一定位，努力追求课堂教学的最高效率、最佳效果、最优境界。在课堂上，应格外关注如何让课堂充满情趣、充满智慧、充满活力，如何让学生学得既轻松愉快又扎实有效。教务处要带领老师们坚持听推门听课，意在“推”出教师们授课的热情，“推”出更规范的教学行为，“推”出更高的课堂教学效率，“推”出最“原生态”的课堂，让学生在绿色的课堂氛围中收获成长。

2、坚持即时课例研讨

每节课课后，听课领导马上组织任课教师和组内听课教师评课议课，立刻开启研讨之旅，为教师们一一解惑。尽管教研时间看似零碎简短，但教研活动应坚持进行。教务处要能准确评价教师真实的教学水平，捕捉到授课教师的闪光点，鼓励大家取长补短，通过授课教师与大家交流课堂设计中每个环节的初衷，让参与听课的老教师们产生智慧的碰撞。教师们定能在交流中汲取到彼此提供的教学的养分，明确了教学重点，协力突破教学能点。

3、落实反思素养提高

每个授课教师都结合自己的课例和大家的点评，写出了授课感悟。感悟中既可对教材的理解，又可以有课堂教学中的深刻体验。在即时教研交流中，每位老师要认真地听着、记着，努力地思考着、积累着，互相鼓励，彼此期待。我相信，这样的实实在在的常态化推门听课，一定会助力所有教师建立更良好的师生关系，打造更高效的课堂，坚持反思也定会助授课教师在教育生涯中节节高！

语文老师落实双减政策提升课堂质量心得体会

作为一名八零后，上小学时曾听老师们谈过学生减负的话题。何其有幸，如今自己也成为了一名教师，今年教育部推出的《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》，“双减”已经成为大家热议的话题，一石激起千层浪，落实“双减”，就要减负提质。

“双减”之前，虽然老师和家长都在为学生减负上作出了不少努力，但教育理念、教育模式、教学方法并没有从根本上进行转变。个人认为如果想要更好更快地适应新时代赋予我们更高的要求，就一定要更新教育理念、打破传统的教育模式、改变陈旧的教学方法，把握“减负”的大方向。

一、提高课堂效率

一堂好课，最好的定义，我觉得是学生的成就感，具体落实到孩子身上，他们会理解并加以应用。老师的讲课，围绕课文，设置一到两个主要问题，一定要做到表述清晰，不要做啰嗦的大妈，向学生发射连环炮弹式的低级连问。

作为语文老师，课堂用语也是自己需要不断锤炼的地方，用声音吸引孩子，用语言感化孩子，激发孩子学习潜能。环节之间过渡巧妙，环环相扣，文本解读则是最为重要的。于永正老师上课前，不看任何教参，自己反复读课文，脑海中浮现各种问题，及时记录，备学生。他们朗读后脑海中会有什么样的疑惑，我要老师帮忙解答，再根据问题，选择孩子能接受的方式。一节课，时间、教材、学生都是可以提前预设的，如果课堂出现了瑕疵，那一定是某个环节出现预设偏差的情况。一堂失败的课堂让我们去反思，不再同一个地方跌倒两次，这样才称得上成长的意义。

二、作业超市上线

课后作业是检测当堂学习的有效方法。语文学科：听、说、读、

写，这是基本内容，如何将常规化的作业设计的充满趣味性？结合语文要素设计作业，这就需要多思考。为此我尝试过作业超市：

1. 读一读。

学习《松鼠》一课，当堂练笔写小白兔和猫咪，相继出示布封《自然史》中描写这两种动物的片段，激发学生阅读《自然史》的兴趣。在学生心中埋下读书的种子，他们才会积极主动去求知。

2. 画一画。

民间故事是口耳相传的经典，老百姓智慧的结晶。成为民间故事的传承人，将故事继续讲给更多的人来听。《牛郎织女》故事情节充满了神奇的幻想，利用连环画的形式来呈现故事内容，学生合理布局，精选内容，用绘画的形式传承民间故事，加深了印象。

3. 查一查。

五年级的第四单元家国情怀，文章距离现在的孩子较远，他们生在和平年代，长在红旗下，学习需要背景资料做铺垫。老师呈现大篇幅资料，他们学习兴趣不浓，自己动手利用多元化的信息，搜集整理资料，进而体会作者表达的情感。

4. 演一演。

语文源于生活，课本剧《将相和》，学生体验一次古人的处事方式。选择完璧归赵——渑池相会——负荆请罪，精彩的表演，让大家充分感受到主人公蔺相如巧舌如簧，廉颇知错就改的特征。

5. 写一写。

针对一节课所学写作方法，进行拓展小练笔，写一写。巩固知识的同时，提升小片段的表达能力。这样积少成多，从片段到作文，学生的写作会有改观。

作业的形式根据课堂教学内容发生着变动，不再是简单的抄抄写写，设置分层作业，有针对性，使得选择作业，也像在超市选择自己喜欢的商品一样，感兴趣并且愿意去花费精力完成。从而达到巩固所学内容的效果。

“双减”提升质量，我们要不断的去尝试。路漫漫其修远矣，吾将上下而求索。我是一名语文教师，潜心做教语文的人。

“双减”政策实行后的个人体会

开学初，在校长的带领下，我校全体教师学习了《关于进一步减轻义务教育阶段学作业负担和校外培训负担的意见》的文件。根据文件指示，我们学校开始实行“双减政策”，从学生课业和教育教学等方面作了要求以及规定。

作为一名教师，我深有体会。首先，是完善作业管理，深化评价改革。形成完善的学校作业系统，减少作业总量，提升了作业质量。对于学生作业量也给出了明确的标准，一二年级不布置家庭作业，只在校内适当安排巩固练习，从这一点来看，给学生减少了不少负担。作为二年级数学教师，一开始我还担心因为没有家庭作业，学生回家后什么都不做，只顾着玩了。但后来通过了解学生动态，发现多数学生利用之前写家庭作业的的时间来丰富自己的课余生活，比如学习画画、

,满足学生个性

化需求。每天课后一小时,老师利用这一个小时解决课上没有解决的问题,对学生的作业进行面批,当面指正,学生利用这一个小时完成作业,有不会做的可以当面问老师,问题能够及时得到解决。通过课后服务,学生的学习效率有了很大提升的同时也帮助家长解决放学后接送学生的实际困难。第三,作为体育教师,我个人觉得在“双减”政策下体育教学等活动也得到了很大的重视。我们体育教师可以充分利用学生的课余时间来组织学生学习三跳比赛项目了。在今年举办的区级三跳运动会上,我校在“双绳十字带小绳”集体项目中荣获全区第一名的优异成绩,另外也有好几个同学荣获单项前8名的好成绩,为本次运动会学校积分总排名争得了不少分数。在上周,我校还开展了冬季趣味运动会,锻炼身体的同时,不管是学生还是教师心理上的压力和负面因素也都得到了释放和缓冲。

“双减”政策的出台,让作为教师的我看到了国家教育改革的决心和力度。政策的出台,更加减轻了家长的负担,让“还孩子一个快乐的童年”有了希望。同时也督促着教育者,要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。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。

小学落实“双减”政策减负增质工作总结汇报

随着“双减”政策的发令枪响,XX区各中小学迅速行动、积极探

我们一起走进 XX区第 XX小学。

一、学习——“减”顾虑，“加”认识

“双减”实施伊始，XX小学先后召开了行政会、教职工会、学科教研组会、家长会，组织老师、家长对“双减”政策进行多次学习，减掉了对“双减”实施的顾虑，加强了对“双减”工作重要性和必要性的认识。同时，学校出台了《XX区第 XX小学落实双减工作的 12 条规定》以及《XX区第 XX小学落实双减工作，我们这样做的指导意见》，多措并举确保学习到位，强调到位，落实到位。

二、实施——“减”负担，“加”质量

1. 抓课堂改革，以教促学。

课堂是学生学习的主阵地，构建高效课堂，提升教学实效，是“双减”的核心。第 XX小学采取 30 分钟讲授新课，10 分钟讲练结合的智雅“双主三环六步”高效课堂教学模式。课前使用预习单、课中使用导学单、课后完成练习单，“精准化”课堂训练；学校为推进“双减”，举办“主题研讨课”、“第一届红石榴杯竞赛课”，提升课堂教学质量。

2. 抓精细教研，以研提质。

1. 首抓教研。将学生减负工作纳入学校教研工作，加强集体备课的实效性，做到作业少而精，从源头上减轻学生作业负担。通过开展“1+1+X”□□□□□ 第一个“1”是每学期一次的校级作业研究，落

多少遍始终是“一错再错”，可以说这样的情况令家长和老师头疼不已。

学生在同样的问题上多次犯错的原因就是：因为老师讲的时候没有认真听讲，“东耳听，西耳冒”或者听是听了，但是没有经过自己大脑的“二次加工”思考，导致没有把知识消化吸收变成自己的东西。什么是“二次加工”呢？其实学生在听老师或者家长讲解的过程是一个输入的过程，缺乏输出的过程，那么什么是输出过程呢？输出过程就是让学生在听完后自己把题目的思路完整的说一遍或者完整的写下来。在说和写这两种输出方式中肯定写的效果要大于说的效果。这样学生在头脑里经历一个完整的输入和输出的过程就是把知识进行了“二次加工”。

二、寻根找法，对症下药

怎样才能防止学生“一错再错呢”？错题本就是防止学生“一错再错”的利器。错题本最重要的部分就是写解析的过程，如果学生能够独立完整书写出正确的解析过程，那么知识就经过了“二次加工”并内化吸收，不会再出现“一错再错”的现象。

错题本的格式：

(1) 原题抄写：抄写题目要认真，重点条件做上标记。如果题量过大或有图，可以剪下原题，贴在错题本上。

(2) 错误过程：当时怎么写的就怎么原样抄写在错题本上，如果

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/875022024003011034>