

2023年学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会(优质6篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇一

上午连续上了三节课，我的神经高度紧张，每到这时，我都利用仅有的15分钟课间小憩一会儿。

休养生息

刚下课，一股疲倦的感觉就环绕着我，我原本挺直腰板儿变成了一个半圆，肩膀处酸得不行，双臂僵硬，肘部连弯曲都隐隐作痛，活像一个得了风湿骨痛的老年人。手腕处的血管根根分明，上面的筋高高凸起，握笔的三根手指中大拇指中间凹陷，手指肚惨白，食指因为没有血液流过而发麻，中指的侧面硌得发红。我连抬手的力气都没有了。于是我双臂平摊在课桌上，头侧枕着左臂，准备休息一下。

庄周梦蝶

在疲劳时，休息是最好的良药。我屏蔽了教室内外的喧嚣，将双眼缓缓闭上。一片漆黑后，我的世界又明亮起来，满目的绿色，勃勃的生机。这是古森林里才会有的轻松惬意。满眼的葱绿，空气中浮动点点绿芒。它们像星星一样衬托得世界很寂静。一阵微风吹来一声蝉鸣，一次振翅高飞惊落一片树叶，一汪清潭引来一群鸟兽……眼前无限的美好使我忍不住舔舔嘴唇，嘴轻哼了两下。等我再睁眼去观望时，铃响了，上课了。

韬光养晦

燃烧人生并不是一味地透支，即使是再强壮的身体也有疲劳的时候，劳逸结合是一种生存的策略。人生就像一张弓上的弦，一直绷着是会断的，张弛有度方能收放自如。

美在课余！

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇二

“应该从制度层面去保障教师的权益和促进教师与家长之间的良性沟通”，浙江大学社会学系副教授李昂然提出了自己的看法。双减政策无疑会给原本就工作繁忙的中小学教师增加了一份沉甸甸的责任和负担，那么，怎么保障教师的权益呢？教师又该如何尽快适应新的变化，这也是一个问题。

1研究学情与教材，提高备课实效

减轻作业负担，要从源头抓起。备课是教学流程的起点，抓减负，要首抓备课。为提高备课实效，教师应该认真研究学情与教材。

研究学情，就是要研究每节课学生“在哪里”，研究教材，就是要研究每节课应把学生“引到哪里”。

减轻作业负担，学生就可以在“自然起点”参与课堂学习与探究，教师就可以准确判断学生“在哪里”实现因材施教。

学科核心素养是学科育人的重要目标，分析研读教材，就是要对准学科核心素养这个靶心，确定“把学生引到哪里”，只有全面把握教材的前后联系，深入挖掘教材蕴含的学科核心素养要素，才能使课堂教学实现有的放矢。

2组织深度学习，培育核心素养

“双减”政策下的课堂教学，应聚焦学科核心素养，更加突出学生的主体参与，组织学生开展深度学习。深度学习不是深在知识难度上，而是要精心设计问题情境和探究活动，激发学生主动探究的欲望，引导学生借助已有知识和经验，开展探究性学习。

当学生带着积极的情感“愿参与”，借助已有认知经验“能参与”，通过多种感官或行为“真参与”，学生获得的不仅仅是知识技能，而是能够带得走、用得上的学科素养。学生课堂上实实在在用1分钟获得的发展与提升，是课后10分钟的补习也达不到的效果。

因此，一线教师要用好课堂教学的每一分钟，增强课堂教学的目标意识和效益意识。课堂学习效益高了，课后的作业负担自然就轻了。

3充分利用课堂主阵地，提高作业质量

作为生命体的儿童，天然拥有语言、思维、探究、创造等学习需求。著名教育家叶圣陶指出：“教是为了不教。”教育的职责在于以生为本，通过创设合适的情境，师生共同参与课堂建构，共享探究过程，让学习真实发生，让学生学会学习。

在此过程中，教师不是知识的搬运工，而是课程的建设者；教学不是仅仅传授知识，而是师生间借助积极有效的对话为平台，分享彼此的思考、经验和知识，交流彼此的情感、体验与观念，丰富教学内容，求得新的发现，从而达到共识、共享、共进的过程。

作业是检验课堂教学有效性的重要抓手，教师在备课时须统筹安排每节课的作业量，将课堂适当留白，精心安排练习反馈的环节，及时查缺补漏，相对减少课后的书面作业量。

04研究作业管理效能，提升课后作业的“质”

教师要研读课标，准确把握学科性质，积极开发利用课程资源，创造性使用教材，将作业设计作为课题来研究。

例如重视预习作业，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，积极尝试分层作业、弹性作业和个性化作业等多种开放式作业形式，因材施教，杜绝机械重复的无效性及惩罚性作业等。

05设计菜单作业，强化反馈功能

教师不仅要从作业总量上做到“科学合理”，也要从作业形式上做到“丰富多样”。教学实践中，教师可以根据班级学情，通过布置分层、弹性和个性化作业，为学生提供更多的作业菜单，让学生拥有选择作业的权利和机会。

不妨尝试每周安排一个“无作业日”“实践性作业日”，也可以每月一个“零作业周末”“长作业”，以此引导学生正确认识作业的功能，不要让作业成为“要我做”的“负担”，而是成为“我愿做”的“常态”。布置与反馈是作业的两面。既要从质、量、形上做好作业的布置，也要及时做好作业的批改与反馈。一方面对学有困难的学生加强面批讲解和答疑辅导，另一方面对作业优秀的学生要激励表扬，不断增强其学习自信，让作业成为学生才能展示的平台。

6对学生多元评价

老师需要对“多元评价”的内容、维度、标准有更深入的了解，为学生制定科学的评价方案，用增值性评价客观判断不同类型学生的成长，让孩子们“看见自己”，努力做最好的自己。

老师还要适时向家长解读孩子“多元评价”结果，从学生的

性格特点、特长爱好、人际关系等多方面给出反馈，通过家校携手，为学生全面、个性化的发展做好规划。

07进行教学上的创新

随着学生在校内时间的增多，教师只有用创新的教学手段，才能实现学校教育的多样性，提升学校教育的质量，让学生愿意待在学校，且学习效率有所提升。

老师可以从小处着手，比如改变教与学的方式，运用高效、趣味的授课工具、新颖创意的教育方式（微课、stem）提高授课质量和学习兴趣；课堂上除了一对多的讲解，还可以组织同伴互助、小组共学，让每个孩子都“在场”；课后作业除了双基练习，还要有灵活的主题活动、项目学习、特长发展，让每个孩子都喜欢。

在保证孩子掌握基础知识的基础上，还要通过学校教学培养孩子的多元能力，在有限的课时中开展创新课程，这对教师来说任重道远，也是教师专业能力提升、开放心态眼界的过程。

8参与到课后服务中去

开展课后服务，不仅可以有效解决家长接送难、孩子没地方去的问题，也可以充分利用课后时间，提供丰富多彩的服务内容，为学生提供学习和发展空间，还有助于更好地满足学生个性化发展需求，促进学生全面健康成长。

教师最了解自己班级的学生，课后服务也使教育更有针对性。随着课后与学生的接触的增多，对本班学生能有更全面、更深入的了解，从而及时调整教学方案，以此来提升教学质量。

9进行更有针对性的家校共育

如果说老师的教学能力，是家长信任老师的前提，那么优秀的“共情”体验和有针对性的讲授能力，则是获得家长信任的重要条件。

作为老师，精准解决孩子困难、培养孩子自主解决问题能力离不开家庭的携手努力。要注重和家长的沟通，引导家长的教育思想，统一教育理念；还要给予家长科学实用、容易操作的家庭教育方法指导，让家长成为学校教育有效的“助攻”。

这就对老师们的沟通能力、家庭教育知识有了更高要求。为了抚平家长焦虑，顺利推进学校教育，老师们需要花更多的工夫和时间。

10协调好职业角色与个人生活

课后服务的落地与推广，无形中拉长了老师们的工作时间，职业角色与个人生活的冲突将会更加突出。这对老师们的工作状态、积极性以及职业预期都有着很大的影响。

“双减”下，遇到困难或挑战：老师们既要保证本职工作的完成，又要兼顾家庭和个人生活，需要自身不断提升工作效率，也需要整个教育系统的关注和协调——减少老师非教学和隐性工作时间，给予教师群体更多关注和关怀。

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇三

学习了中小学义务教育“双减”意见以后，对减负提质的提法感触颇多，从我本人的内心深处，真正地感受到减负提质的重要性及紧迫性。

童年是五彩缤纷的，是每个人珍藏在记忆深处的美好时光。孩子不是学习的机器，在他们的童年生活中不仅仅只有学习这一件事。在“双减”政策提出之前，我们不难看到那些六

七岁的孩子带着小眼镜，背着沉重的书包放学的情景，也不难看到遍布在各个街道的各式各样的辅导班，他们的童年时光被大量的作业和各种课外补习班所淹没。处于童年时期的孩子，他们的生活不应该被繁重的作业和辅导班所充斥。作为一名教师，我们要顺应孩子的身心发展规律，让孩子在学习之余有时间去享受童年应有的快乐。

1. 认真备课。精心设计课堂，以学科课程标准为导向，更新教育理念，备教材、备学生、备过程，在“减负”的同时提高课堂效率。

3. 课外作业，细心筛选，仔细编排，提高作业水平，提升作业质量。“双减”政策要求教师一定要创新作业的内容与形式，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。让学生的作业在完成中有一定的获得感。

4. 精心设计分层作业。根据不同层次学生的特点，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。

5. 充分利用课后服务时间

充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不利用课后服务时间讲新课。

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇四

学习了中小学义务教育“双减”意见以后，对减负提质的提法感触颇多，从我本人的内心深处，真正地感受到减负提质

的重要性及紧迫性。

童年是五彩缤纷的，是每个人珍藏在记忆深处的美好时光。孩子不是学习的机器，在他们的童年生活中不仅仅只有学习这一件事。在“双减”政策提出之前，我们不难看到那些六七岁的孩子带着小眼镜，背着沉重的书包放学的情景，也不难看到遍布在各个街道的各式各样的辅导班，他们的童年时光被大量的作业和各种课外补习班所淹没。处于童年时期的孩子，他们的生活不应该被繁重的作业和辅导班所充斥。作为一名教师，我们要顺应孩子的身心发展规律，让孩子在学习之余有时间去享受童年应有的快乐。

1. 认真备课。精心设计课堂，以学科课程标准为导向，更新教育理念，备教材、备学生、备过程，在“减负”的同时提高课堂效率。

3. 课外作业，细心筛选，仔细编排，提高作业水平，提升作业质量。“双减”政策要求教师一定要创新作业的内容与形式，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。让学生的作业在完成中有一定的获得感。

4. 精心设计分层作业。根据不同层次学生的特点，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。

5. 充分利用课后服务时间

充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不利用课后服务时间讲新课。

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇五

大家好！

实施“双减”政策，是党和政府坚持教育事业公益性，促进教育公平的重大举措。

“双减”政策减轻了学生的校外培训负担，对学校教育要求更高。要想减负不减质，对每一位中小学教师而言，是巨大的挑战。教师应加强学习，积极更新教育理念，充分钻研教材教法，发展素养，提升能力。立足于满足学生个性化、差别化、实践性学习需求，以生为本，因材施教，设计分层作业，提升质量。课后服务，满足学生“作业、实践、扶弱、特长”等多样化学习与发展需求。

“双减”政策落地，教师的工作量与工作时长显著增加，老师们既要保证本职工作的完成，又要兼顾家庭和个人生活，也需要整个教育系统的关注和协调——减少老师非教学和隐性工作时间，给予教师群体更多关注和关怀。

作为家长，要清醒地认识到，“双减”不是让自己和孩子“躺平”。校外减负了，比拼的就是孩子在校内的学习效率。加强和任课老师的沟通，深入了解孩子的情况，尊重孩子之间存在客观差异的事实，学习如何引导孩子，如何科学安排孩子的业余时间，和老师建成协同育人共同体。孩子未来的核心竞争力，从来都是学习能力。重视孩子基础能力的培养、学习习惯的养成，是“双减”下应有的家庭教育理念。

谢谢大家！

学生双减的心得体会 小学生双减政策心得体会篇六

第一，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

双减政策的实施，对教师工作有了更高的要求，我们必须认真领会双减精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

第二，充分钻研教材教法，提升能力。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦双减，加大力度，丰富教育教学理念，学习比较前沿的教学与教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型助力学生学习，提升学习能力，让学生体会课堂学习的乐趣。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

教育教学的核心目标是以德树人，五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针引领下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材，准确聚焦目标，巧妙设计活动，科学合理实施，理性综合评价等一系列教育教学活动，以确保教育教学目标的有效达成。

第四，提高作业水平，提升作业质量。

双减政策要求教师一定要创新作业的内容与形式。提高作业的设计、批改和反馈的管理水平，让学生的作业在完成中有一定的获得感。同时，教师要培养学生良好的作业习惯：如先复习再写作业，作业需要。教研组要集体研讨作业布置，杜绝无效作业，分层作业布置，课后服务巩固时能够精准练习，潜能生做到面批面改。

第五，作为一名人民教师，我们时时刻刻都在行走在教育教学，这一条知行合一的行动研究的道路上。

在这条路上，我们会遇到问题，分析问题，解决问题，我们会调整、改进、提升。教育教学需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善于反思，乐于分享。只有这样，双减政策下的教师才会更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更加有意义。