

# 2023年学生双减的心得体会(实用8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 学生双减的心得体会篇一

“双减”让我们的童年更加多姿多彩。“双减”是什么？“双减”是减去学生过重的课业负担，减去学习活动中机械重复而对开发学生智能无用的作业练习，减去过时、繁琐与实际应用无关的教学内容。

我个人觉得，“双减”是对老师而言是好的。教师为了减负，短时间内就得增加工作压力，钻研教学，备好课，使学生学得轻松，学得扎实，既不增加学生负担，又能提高课堂效率，老师们教得开心。

“双减”最终的受益者是我们这些学生。想象一下，以后的课堂，每个同学都能得到平等的发展，所有的同学共同奔向同一个目标，不允许任何一个人落伍。课堂上，我们聚精会神的听讲；课后，我们以前的“海洋作业”会变成以后的“点滴作业”。以前，作业占用了我们大部分的时间，我们整日沉浸在作业的海洋里，抄抄抄，写写写，做不完的作业，没时间看电视，没时间看课外书，没时间玩游戏，没时间锻炼身体，没时间出去逛，我们就像一个整天只会抄抄写写的学习机器。

而实施了“双减”措施，我们将会有更多的时间，我们可以成群结队地区图书馆，参加各种公益活动，加入喜欢地俱乐部，可以自由自在干自己想干的事情了。这样，周一至周五

的校园内，每逢周末的公园里、游乐场里、广场上到处都会是同学们玩耍的身影与欢笑的声音。这样，不仅仅使我们得到了精神上地放松，而且还陶冶了每个人地情操，锻炼了我们自主学习地能力。

其实，我认为减负不仅仅是减轻课本上被束缚的知识，二十为了让我们能够有更多的额时间和经历培养广泛的兴趣爱好，从而扩大自己的视野范围，掌握更多的课外知识，多了解社会，增强自己的实践能力。“双减”这项措施真好，如果能真正的、长期的实施下去就更好了。

## 学生双减的心得体会篇二

初中数学是初中学科中的重要组成部分，学习好数学对于提高学生的综合素质有着不可替代的作用。但是很多初中生在在学习数学时遇到了困难，其中最让人头痛的就是双减。为了帮助学生解决双减难题，我参加了一次数学双减培训课程，学到了很多实用技巧，也深刻地意识到数学学习需要付出努力和时间。下面我将就此谈一下我的心得体会。

### 第二段：掌握基础知识是关键

在参加数学双减培训的过程中，我发现掌握基础知识是解决双减问题的关键。只有理解了整数、分数、小数等的基本概念，才能进一步学习双减的具体方法和应用。因此，在学习数学时，我们要注重巩固基础，逐步提高数学实际应用能力。

### 第三段：掌握方法和技巧

在培训课程中，老师向我们介绍了一些解决双减问题的方法和技巧，其中最显著的是“幂函数”的应用。我们通过练习各种双减题目，并进行反复推演，逐渐掌握了方法和技巧。除此之外，我们还要在学习时多花时间思考、总结和积累方法和技巧，在学习实践中不断探索新的方法，进一步提高解

决问题的能力。

#### 第四段：精细化作业任务

作业是学习的重要环节，也是检验学习效果的一个重要标准。在培训课程中，老师要求我们反复完成双减题目，并通过课后作业检验掌握程度。我深刻感受到，只有将作业任务精细化、细致化，才能真正提高学生的数学能力。

#### 第五段：有目标、有计划地学习

学习是一个长期的过程，要持之以恒、坚定不移。在学习数学时，我们要有清晰的目标，制定科学的学习计划。要充分利用节假日、晚自习等时间，积极参加各种练习和竞赛，提高自己的应用能力和解决问题的能力。同时也要认识到数学学习的重要性，做到减少课余时间的浪费，多关注数学理论和实用应用，不断吸收新的数学知识和技巧，不断提升自己的学习水平。

总之，在初中数学学习中，要注重基础，掌握方法和技巧，完成精细化的作业任务，有目标、有计划地学习。只有这样，我们才能在未来的数学学习中更好地应对挑战，为自己未来的发展打下坚实基础。

### 学生双减的心得体会篇三

随着生活条件的不断提高，对于孩子的教育要求也越来越高，而数学作为一门重要的科目，在学习中得到的注意度也越来越高。近年来，很多中小學生参加了各种数学双减培训班，而初中数学双减培训班更是备受关注。我也参加了初中数学双减培训班，收获了很多，接下来我将分享我的心得体会。

#### 第二段：学习方法

数学需要掌握的知识点很多，我们有时在学习中会感到无从下手。而参加数学双减培训班，老师们会根据我们的实际情况，提出针对性的学习方法。我学到了许多解题的技巧，如构造法、分类讨论法等，能够更快速地解决问题。同时，老师让我们积极思考，自己尝试解题，培养了我们的独立思考能力，这对于我们日后的学习和生活都非常重要。

### 第三段：知识体系

数学学科具有高度的信息量和逻辑性，如果我们的基础不扎实，就很难掌握更高层次的知识。在初中数学双减培训中，老师们会系统地让我们学习各个知识点，先打牢基础，再逐步展开。我通过学习，对初中的各个知识点都有了更深入的了解，并且知识之间的联系也变得更加清晰。对于以后的学习和考试，这些都是非常有帮助的。

### 第四段：组织思维

在学习中，我们光有知识还不够，还需要善于组织思维。数学解题需要讲究方法和逻辑性，考察的不仅是学生的计算能力，还有思维能力。而参加初中数学双减培训班，能够让我们更加系统地学习相关知识，同时也能使我们更加善于组织思维，学会从更深层次上把握知识点，解决更复杂的问题。这也是我在双减培训中得到的另一个收获。

### 第五段：结语

通过参加初中数学双减培训，我对数学的认识和掌握都有了很大的提高。我学到了许多解题方法和技巧，同时也对数学学科的知识体系和思维方法有了更深入的了解。在以后的学习和生活中，这些都将成为我前行的道路上的坚实基础。我希望，更多的中小學生参加数学双减培训，积极提升数学水平，让我们对这门学科有更深刻的认识，也为我们的未来奠定一个坚实的基础。

## 学生双减的心得体会篇四

作业原本是教师学校日常教学的“小事”，但随着一系列国家政策的出台，成为了国家和社会关注的大事、要事。作业是学校教育教学管理工作的重要环节，是课堂教学活动的必要补充。如何立足“作业”，深化初中数学课程改革，充分发挥学校教育的主体作用，助力学生健康全面发展，是广大教师需要思考的新问题。

科学合理的初中数学作业，不仅要促进教学提质增效，同时需发挥好作业育人功能。

要从学科本位学生立场系统设计作业。对数学学科，要确保学科难度不超标、内容不超量。“双减”文件明确分类规定了义务教育阶段学生的作业总量。

比如：布置100以内两位数加一位数的进位加法的作业。刚刚获得首届全国优秀教材二等奖的浙教版初中数学教材张天孝主编对此特别有经验。他罗列了100以内两位数加一位数的进位加法一共369道算式。一般来看， $16+7$ 和 $17+6$ 的价值难分高低。但是在他看来却不一样。像 $748\times 7$ 这样的算式会用到进位加法算式 $28+5$ 和 $49+3$ ，但是不会出现 $28+7$ 和 $49+8$ 这样的进位加法。所以同样都是两位数加一位数，有的只在加法当中用到，但是有的会在后续的乘法中用到，从这个角度来说作业的价值是不一样的。在这369道当中会出现在多位数的乘法当中有60道。所以对于作业设计来说，要把力气花在刀刃上。

当然，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。

顾泠沅教授有一项研究，将认知目标及其对应能力表现水平描述为“操作、了解、领会和探究”的四层次框架。在组织的大样本区域初中数学质量监测的过程中发现，学生对于操作、了解类的目标达成度较好，而领会和探究的目标相对不足。

也就是说，我们常在低水平的层次高频训练，却在高阶思维水平层次低频发展。适当降低这种低阶思维水平的“高频训练”，让学生有更多机会更多时间去经历“高阶思维水平”的挑战，应该成为日常作业教学改进的方向。

探究性作业并不是每一课学习之后都需要设计，而是要对整个单元的数学教学目标充分解读，再根据单元的基础性练习内容剖析学生还需要经历怎样的思考过程，进而进行相应的探究性作业设计。

初中生的探究性作业，不一定要探究出一个新的重要发现，而是让不同水平的学生基于自身的知识经验去表达，去展现他们个性化的思考结论。

比如，人教版三年级的面积单元，我们经过分析发现这一单元的习题已经把本单元需要落实的知识点和生长点都涉及到了。但是，课题组觉得还可以加强习题的开放度，以提升学生个性化的体验和理解，因此设计了一个探究型作业：“画一画，说道理：一个平面图形，周长越长，面积就越大，有道理吗？很有道理，还是毫无道理，还是有一丢丢道理？请画一画写一写，说明白你的道理”。

学生基于自身的知识经验，举例、画图，表达他们自己的看

法。不同学力的学生会有不一样的作品呈现，创新火花层出不穷，作品处处现惊喜。这是课堂教学和基础性作业做不到的。

数学家陈省身所说“数学好玩”，数学的作业也可以很有意思很有意义的，不仅仅只是做题，可以阅读、实验、游戏、绘本、魔术、可以stem□可以进行项目化学习。让数学因为作业的形式改变而变得生动活泼、有滋有味。

作为日常教学来说，做好作业的评价，完成了批改，才算完成“作业程序”。“双减”文件对此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。

记录下来，都可以作为学生作业的'作品'。

如果我们保持欣赏的眼光，学生的每一份作业都是一件作品，哪怕是一道简单的习题。如在认识圆柱之后，设计“圆柱与长、正方体有异同之处？”这一问题。学生展现出了以完全不同的表达方式与思考路径展现出了完全不同的结果，如下

图所示。

要大胆给学生时间和空间，他们从来都不会让我们失望。初中数学项目化学习中，学生用毛线绕出一朵花、用小木棒搭出一座桥、用纸箱板造出一幢小房子……是数学项目组的作业，也是跨学科综合实践的作品，如下图。

数学课程要使人人都能获得良好的数学教育，不同的人在教学上得到不同的发展。从作业设计的角度来说，人人可以做不同的作业，要提高作业的差异化水平和个性化水平。未来，如果有信息技术的支撑，基于大数据的作业设计将会更智能，更能促进学生充分的成长。

## 学生双减的心得体会篇五

新学期开启新的希望，新学期承载新的梦想。首先，在这里说一句：新学期，各位老师大家好！我特别开心也特别荣幸，我们在座的老师能够加入二年级。开心的是，去年我们年级的教师人数是8个人，今年我们的年级人数是9个人，在我看来，增加一个人就是多一份力量，多一种思想。荣幸的是我们的每位老师都是富有智慧而又有经验的老师。比如：最和蔼可亲的吴老师，工作有方法而又认真负责的王晓悦老师，英语教学经验丰富的赵老师，温柔并亲近学生的毛毛老师，还有之前我们一年级时候的幽默乐观担当李琳老师，活动指导担当曹萌老师，工作效率担当铭洋，温柔担当开云。最后，是我们的总指挥，有智慧，有思想，有创新的弓主任。非常感谢大家能够加入二年级这个团队，从此以后，我们就要10个人撑起二年级的一片天，为二年级代言。

议题一：

新学期，教育界的流行词和热搜词是“双减”，双减指减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。昨天，我们在年级群里通过链接学习了中共中央办公厅、国务院办公厅印



发的《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》，这些意见关乎学生，更是我们老师以后教育教学工作的方向以及保护自己的一种方式。接下来，我们邀请两位老师谈一谈自学《意见》后的解读。

《意见》中指出双减着眼建设高质量教育体系，强化学校教育主阵地作业，学生呆在学校的时间更多了，如何让学生在学校的的生活更有意义，更丰富多彩，不只是让学生在多出来的时间里写作业，写练习，而是可以设计一些让学生感觉有趣而又有收获的活动。然后，请弓主任带领我们再次学习《意见》，并根据我们年级情况就新学期学校如何让双减落地提出二年级工作要求。

议题二：

《意见》对于我们的教育教学工作来说至关重要，接下来请每位老师就《意见》，结合“我与六一的约定”选择1个重点目标谈计划，说举措，并举例谈线上教学以来针对此目标所做的亮点工作。

议题三：

《论语》中有一句话：取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。标准和准则告诉我们知法守法懂法是最好的保护自己的方法。接下来，我们一起学习一些法律和文件精神，并将三项文件精神贯彻落实到教育教学工作的全过程和各方面。

最后，愿我们一起相守教育的初心，一起相望二年级孩子们的成长。但工作诚可贵，生活价更高。愿我们在埋头工作时，也不忘抬头仰望天空，追寻教育与生活的诗与远方。二年级，加油！

## 学生双减的心得体会篇六

让我印象最深的是双减背景下如何有效布置作业。作业是课堂教学活动的延续，可以检测教学效果，有助于教师及时把握学情，还可以帮助学生有效巩固知识，提升应用能力，培养学科素养。然而，过多过重过难的作业负担，不仅打击了许多学生的学习积极性，而且令大多数孩子身体素质下降，甚至身心受到伤害。

“双减”政策明确要求，学校、教师、家长必须减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，不得布置超过国家课标难度的作业；不得给家长布置或变相布置作业；不得要求家长检查、批改作业；教师不得参加校外有偿补课等等。

“双减”政策背景之下，教师的责任不是变小了，而是更大了，要求不是变低了，而是更高了，教师的着眼点和教学重点必须从以往只做好课本知识的传授，更多地转移到对人的培育上来，而且必须通过润物细无声的方式潜移默化让学生德、智、体、美、劳得到全面发展。为此，每一个教师都必须在思想上、行动上作出相应调整和提高，更好地扮演好立德树人、教书育人的关键角色。

在“双减”政策背景下，教师再也不能够为了追求学生的考试分数而不断给学生加压，让学生不停的刷题。然而，要做到作业的“少而精、精而有趣”也给老师提出了更高的要求，课前准备要更加充分，教材研习要更加透彻，知识要点要更加突出，学生的情况要全面了解，只有如此，才能根据学生的实际情况精心设计教学活动和作业安排。

在“双减”政策背景下，可以在设计作业时给学生设计学习支架，控制好作业量，还要做到因材施教，布置差异性作业，但是要警惕分层作业。根据智能特点或兴趣设计作业。作业注重培养学生开放性思维，过程大于结果，设置开放的问题情景，不要追求唯一答案，作业要注重培养学生的综合思维，

设计作业时适当能够整合，让学生产生新的思维体系。教师还要认真批改作业，加强面批面改，做好学生的答疑辅导。

总之，作业是连接教学和评价的得桥梁和载体，在教育教学中我们要时刻注重作业的设计，真正的让学生减负，并在减负中学有所用。

## 学生双减的心得体会篇七

近年来，教育部发起了一系列双减政策，旨在减轻中学生的学业负担，让他们拥有更多的时间进行充实的课外活动。初中历史作为人文科学的一门重要学科，也受到了双减政策的影响。在实施过程中，我们非常有幸能够体验到新的教学方法和学习方式，收获颇丰。

### 第二段：多媒体教学的运用

初中历史课程一直以来都是以纸质教材为主要教学工具，学生们需要翻阅厚厚的教科书，查找相关知识点。而在双减政策下，我们开始使用多媒体教学，课堂上教师利用投影仪展示PPT、音频和视频等多媒体资源进行教学。这种方式使得教学变得更加生动有趣，激发了学生的学习兴趣。同时，多媒体教学也帮助我们更直观地理解历史事件的背景和过程。例如，通过观看历史电影或纪录片，我们能够感受到那个时代的氛围，更加深入地了解历史事件的内涵。多媒体教学的运用使得我们对历史的学习充满了乐趣。

### 第三段：小组合作学习

在过去的历史课堂中，学生们大多是单人活动，每个人独立完成作业或参与讨论。而在双减政策的引导下，小组合作学习逐渐流行起来。小组合作学习可以让我们相互激励，分享彼此的观点，增强团队合作意识。在历史课堂上，老师会安排小组活动，让我们一起研究、分析历史文献，找出不同历

史事件之间的联系和影响。通过合作学习，我们能够更全面地了解历史事件的背景和意义，培养了我们的分析和团队合作能力。

#### 第四段：课外实践活动的开展

双减政策还鼓励学生们参与各种课外活动，丰富自己的学习经历。历史科目也不例外，我们开展了许多与历史相关的实践活动。例如，参观博物馆、纪念馆以及历史名胜古迹，参加历史知识竞赛等。这些活动为我们提供了与教材内容结合的机会，加深了我们对历史知识的理解和记忆。通过实践活动，我们还能够感受到历史的魅力，培养对历史的热爱。

#### 第五段：对双减政策的感受

双减政策的实施让初中历史课程发生了许多积极的变化。多媒体教学、小组合作学习和课外实践活动的开展都让我们更加喜欢历史这门学科。我们不再觉得历史是枯燥乏味的，而是逐渐体会到历史的价值和意义。通过多种学习方式的创新，我们的学习成效也得到了明显的提高。我们更加理解历史的本质，培养了自己的思考能力和批判精神。双减政策的实施不仅减轻了学生的课业负担，更开拓了我们的视野，培养了我们广阔的思维。

#### 总结：

初中历史双减政策的实施让历史课程焕发出新的活力。多媒体教学、小组合作学习和课外实践活动的开展让学习变得更加有趣和印象深刻。我们在实践中感受到历史的魅力，培养了自己的独立思考能力和团队合作精神。初中历史双减心得体会使我们明白，通过创新的学习方式，我们能够更好地理解 and 关爱历史，为自己的未来铺就坚实的基础。

## 学生双减的心得体会篇八

随着国家教育的不断推进，初中历史教育也进行了一系列的改革措施，其中之一就是“双减”政策。作为一位初中生，我对于这一政策有着深刻的体会和认识。下面，我将从兴趣培养、学困生关爱、综合素质提升、研究能力的培养以及文化意识传承五个方面，谈一下我对初中历史双减的心得体会。

首先，初中历史双减政策在兴趣培养方面取得了显著成效。具体而言，历史教学不再枯燥乏味，老师们注重通过情感教育的方式，激发学生对历史的兴趣。例如，在讲述历史事件的过程中，老师采用图文并茂的PPT展示，配以生动的语言表达，使得学生们无比投入，对历史事件有了更加深入的了解。同时，学校还注重通过开展各种形式的历史知识竞赛和活动，加深学生对历史的热爱和了解，进一步拓宽了学生的视野。

其次，初中历史双减政策在学困生关爱方面发挥了重要作用。在传统历史教学中，学困生常常被忽视，难以适应教学进程，导致学习成绩下降，自信心受到打击。然而，“双减”政策的实施改变了这种现状。学校开设了专门的补习班，并派遣教育专家进入学校，对学困生进行针对性的辅导。这些辅导注重师生互动，注重启发学生思考，让学困生通过自主学习和合作学习获得进步，提高学习兴趣和自信心，达到历史知识的掌握和理解。

第三，初中历史双减政策在综合素质提升方面取得了可喜的成果。在传统的历史教学中，注重的是历史知识的灌输，而忽视了学生的综合素质培养。而“双减”政策的实施改变了这种现状，注重培养学生的人文素养和社会实践能力。学校通过组织各种历史文化实践活动，如博物馆参观、古建筑考察等，让学生亲自感受历史的魅力，并与社会结合，培养学生的创造力和实践能力。这种积极的培养方式，不仅丰富了

学生的课余生活，也提高了学生的社会适应能力和人文素质。

第四，初中历史双减政策在研究能力培养方面取得了显著成就。在过去的历史教学中，注重的是历史知识的记忆和背诵，忽视了学生的独立思考和研究能力的培养。然而，在“双减”政策的推动下，历史教学趋向于培养学生的独立思考和研究能力。老师们鼓励学生通过查阅资料、阅读专业书籍等途径深入挖掘历史事件，提出自己的见解和观点。同时，在每次历史课堂上，老师会安排小组讨论活动，并鼓励学生通过思考、讨论和提问，培养学生的独立思考和研究能力，使历史教学更加贴近实际。

最后，初中历史双减政策在文化意识传承方面起到了积极的作用。作为一门重要的人文学科，历史的学习对于培养学生的文化意识具有重要的现实意义。在传统历史教学中，学生们更多地钻研历史事实和历史人物，而缺乏对历史文化的关注。而“双减”政策改变了这种现状，注重培养学生对历史文化的理解和传承。学校通过组织各种历史文化活动，如历史文化展览、古代服饰展示等，让学生深入了解历史文化的底蕴和特色，增强学生的文化自豪感和民族归属感。

总之，初中历史双减政策在促进学生兴趣培养、关爱学困生、提升综合素质、培养研究能力以及传承文化意识等方面取得了积极的成果。作为一位学生，我深受这一政策的影响，不仅对历史产生了浓厚的兴趣，也提高了自己的综合素质和研究能力。我相信，通过“双减”政策的实施，历史教育将会越来越好，对于学生的成长和发展将会起到积极的推动作用。