

最新双减政策心得体会 双减政策后教师 心得体会(实用13篇)

读书心得是对一段时间内所读书籍的思考和成果的总结，有助于我们更好地应用所学知识。军训心得范文：坚持不懈，团结一心，共创佳绩

双减政策心得体会篇一

近年来，双减政策已经逐渐成为了教育领域的热门话题，对于我作为一名教师来说，这些政策的实行也产生了很大的影响。我在这里想要通过本文，分享我在双减政策实施后的心得体会。

第二段：双减政策带来的变化

双减政策的实施，最大的变化就是节约了学生的时间，减轻了学生的负担。之前，在旧的课程体系下，学生常常需要完成大量的课外作业，即使是在周末和假期，也无法得到充分的休息。而现在，学校不再强制学生完成过多的作业，这为学生提供了更多的自由时间，可以做一些自己感兴趣的事情。同时，学生的压力也减轻了，从而更加轻松和愉快地生活和学习。

第三段：双减政策对教学的影响

除了对学生的影响，双减政策对于教育教学领域也有一定的影响。在以前，由于学生需要完成大量的作业，在课堂上老师往往需要花费更多的时间来巩固学生的基础知识。但是在双减政策的实施下，老师有更多的时间来进行更深入和广泛的教育教学。例如，通过讨论、探究和实践等方式来促进学生主动学习，提高学生的学习兴趣和能力。

第四段：教师的思考和改进

在实施双减政策后，我作为一名教师也对教学方式进行了调整。在以往的课程中，我往往需要通过大量的课堂练习来提高学生的学习效果。但现在，在减少了学生的作业量后，我可以将更多的时间用在引导学生进行探索式学习上。例如，分配小组任务来让学生协作学习、提醒学生课后复习等，来最大限度地帮助他们消化和掌握所学知识，提高学生的学习兴趣和能力。

第五段：结语

总体来说，在双减政策的背景下，教师需要更加积极地思考要如何利用更多余下的时间来进行更深入和广泛的教育教学，让学生更加主动地参与其中。除此之外，双减政策也能够帮助学生减轻课业负担，让学生有更多的时间和机会去发掘和发展自己的兴趣和才能。因此，我相信，双减政策的实施对于未来的教育发展来说是非常有益和必要的。

双减政策心得体会篇二

第二段：压力减轻，工作更有活力

在过去，教师们常常因为繁重的教学任务而倍感压力，甚至出现了心理疲劳的情况。但是现在，随着双减政策的实施，教师们的工作压力得到了一定的缓解。我们可以更专注于教学工作的本身，更加投入地备课、授课和考核。在精力上得到了更好的保障之后，我发现自己的工作状态也有了显著的改善，工作的质量也大大提高。同时，由于教学任务的减轻，我还有更多的时间去关注学生的学习和生活，开展一些周边工作，为学生的全面发展做出了更大的贡献。

第三段：教育工作质量有了明显提高

除了教师的工作状态得到了提升之外，教育工作质量也得到了显著提高。在过去，由于教师们繁重的教学任务，自然会在教学质量上的疏漏。但是现在，随着教学任务的减轻，教师们能够更专注于教学质量的提高和改进，更加注重教育教学的质量而非数量。我身边的同事们也纷纷表示，在双减政策之后，他们的教学水平得到了较为显著的提升，也获得了更多的教育教学荣誉。

第四段：构建完善的教研机制

同时，双减政策的实施还促进了教研机制的改革和完善。支持教师参加各种培训和学习，更有效地提高教师的教育教学水平，形成教学的良性循环。在开展教研活动的过程中，教师们能够不断汲取新的教学经验，吸取他人的优点，不断地创新教学模式，提高教学效果；同时，在多年的教育教学实践中积累的宝贵经验也能够分享给他人，为学校构建起完善的教研机制，促进教育教学水平的全面提升。

第五段：结论

在双减政策的背景下，我深刻体会到教育工作的深刻变革。虽然过程中还是会存在一些困难和问题，但是相信只要充分发挥教师的主观能动性，积极解决问题，不断提高自身的专业素养和教育教学水平，就一定能够让双减政策落地生根，促进教育产业的不断健康发展。

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。

作为一名教师，我们要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。我们要精心设计课堂，把握课堂质量，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的给学生减负。要提高课堂质量，提高课堂效率，我个人认为要做到以下几点：

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。

双减政策心得体会篇四

“双减”政策“5+2”要求纷纷落地，开学两周，家长和孩子就迎来了中秋佳节。原本有人以为，“课后延时服务”，孩子书面家庭作业都在学校完成了，孩子就没什么事情需要家长过问的了；原本一家人要高高兴兴，团团圆圆地庆祝中秋佳节。一个朋友一时心血来潮检查检查孩子的学习情况，不查不知道，一查吓一跳！

孩子口口声声说都会！都会！结果一提问，一知半解，含糊其辞，一场暴风雨是避免不了的。

是不是有很大家长都面临着这样的问题呢？学习是孩子的事情，又不是孩子一个人的事情，减负减的是孩子过重的学业负担，减的不是家庭教育的责任！

双减政策下，家庭教育需要担负起什么样的我责任呢？

家庭教育要担负起督促的责任！

这些都是很“弹性”的学习任务，靠的是学生的自律性和自觉性。但是对于小学生来说，有多少孩子具有天生的自律性和自觉性？这当然需要家长的长期督促，日久天长，良好的自主学习习惯才有可能形成。

家庭教育要担负起亲子共读的责任！

统编教材从一年级开始，特别强调“和大人一起读”。这里的和“大人一起读”可以理解为：在学校，“师生共读”；在家里，“亲子共读”。

“亲子共读”的不仅是一种阅读方式，也是家长和孩子的相处方式。在亲子共读中，增进亲子感情，促进父母和孩子之间的相互理解。

家庭教育要担负起指导的责任！

“双减”之后，加大了学生体育锻炼的力度，加强了学生劳动教育的力度。孩子们有更多时间，可以参与各类实践活动。

其中，家务劳动这一块，既需要学校老师的引导，更需要家长的具体示范与指导。老师每天都有固定一项“劳动”作业建议：分餐、洗碗、叠被子、抹桌子、收衣服、整理书桌、浇花、喂猫……事无大小，养成主动参与家务劳动的习惯最重要。

家庭教育要担负起陪伴的责任！

孩子的成长有亲情陪伴，才会带给儿童最大的安全感。这种陪伴，需要的是高质量的陪伴，并不只是陪伴孩子上各类培训班，也不只是陪孩子完成书面作业。如果把“陪伴”的外延“窄化”成盯着“写作业”，那就太狭隘了。

孩子回家之后，书面作业没有了；节假日、小长假，属于孩子自由支配时间多了，家长可以多陪陪孩子：陪他们锻炼，陪他们劳动，陪他们逛书店，陪他们看博物馆……这是一种多么美好的过程！

家庭教育要担负起关心的责任！

家长需要关心的不仅是孩子的身体健康，更要关心孩子的心理健康。以前，我们的家长每天接到放学归家的孩子，第一句话可能是：“作业做完了吗？”，“双减”之后，家长们接到孩子，第一句话可以是：“今天有什么开心的事？”

家长要做孩子最知心的朋友。建议家长们和孩子共读《傅雷家书》，你会被书中的家国情怀深深打动。

“双减”：家长不能“减”的是——责任！需要我们陪孩子一起慢慢成长！

双减政策心得体会篇五

听说政策双减，很多人都在为这件事情感到高兴，包括我这个从事教育行业的人。双减政策除了给学生减负，也为我们教师带来了好处。在这篇文章中，我将分享我在双减政策后的教学方法和心得体会。

第一段：政策背景及对教师的影响

随着双减政策的陆续推进，学生们的课业负担得到了很大的缓解，教师们的教育压力也随之减小了，这极大地改善了教师的工作环境和工作压力。更多的时间可以专注于教学，增强教师的教学质量和教学效果。而且，双减政策的开展，也让更多的优秀人才愿意来到教育行业。

第二段：教学管理上注意的问题

在双减政策下，我们教师需要及时调整教学策略，通过不同的方式和方法来促进学生的有效学习。针对学生的自主性，我们应该采取更加灵活的教学模式，让学生能够更好地对自己的学习进行管控，提升自主学习能力。自主性也意味着学生们不断地提出问题，我们作为教师，时刻需要注意，因为这代表着我们的工作走上正轨。我们可以为学生制定个性化的学习计划，定时检查进度，同时也鼓励学生们在课后、周末学习，增强其自主学习的兴趣。

第三段：讲解内容和方法的改变

教学在双减政策下的关键是教师要灵活，学会变通。在对知识的讲解上，我们可以采用小组活动、集体讨论等方式，充分调动学生的参与性。可以利用一些报道和情境教学的方式，主动扩展学生们的视野。教师应该把握授课的节奏和内容，使每次教学更加有效和高效。通过对学生的写作、反思、检查答案等级联活动，扩大学生思考的深度和广度，培养学生的思维能力。

第四段：注重课堂氛围的管理

培养和维护良好的课堂氛围是每个教师的责任。我们需要营造一个轻松愉快的氛围，通过各种适宜的方式引导学生们对课程进行参与。我们可以通过讨论、展示、竞赛等形式来引导学生学习和思考。这样做不仅可以通过课堂来提高学生的学习成绩，还可以培养学生的积极思考和富有想象力的能力。同时，良好的课堂氛围也可以帮助教师更好地扮演好教育工作者的角色。

第五段：未来教育的展望

随着双减政策的不断推行，教育将迎来一个更好的发展环境。未来教育行业需要的是高质量的教学管理，注重学生成长和发展。作为一个优秀的教育工作者，我们需要多思考如何引导学生，启发学生的创造性思维，培养学生的进取精神，让学生得到更多的成长和发展。

总而言之，在双减政策下，做好教学工作是每个教育工作者的责任和义务。我们需要充分发挥我们的创造力和领导作用，注重学生成长和发展，让更多的学生在我们的指导下得到全面的成长，更好地投身于未来的社会。

双减政策心得体会篇六

双减政策作为当前教育改革的重要举措，对于提高教育教学

质量，减轻教师工作负担，具有重要意义。作为一名教师，我深切感受到了这一政策的积极影响。本文将通过把握教学改革、课堂教学、教师成长、生活品质和教育公平等角度，从我的亲身经历出发，阐述自己在双减政策下的收获和心得体会。

第二段：教学改革

双减政策的实施使得教学改革迈出了坚实的一步。以前，教学往往重于传授知识，缺乏对学生思维能力和创造力的培养。如今，通过双减政策，我有更多的精力去思考如何更好地设计教学，激发学生的学习兴趣 and 参与度。我尝试了多种新的教学方法，比如问题驱动式教学、合作学习和项目制学习等，这些方法都取得了良好的效果。双减政策为我提供了更多的自主权，让我有机会真正成为学生学习的引路人和朋友。

第三段：课堂教学

减轻课堂教学负担是双减政策的重要目标之一。过去，每堂课我都要讲尽可能多的内容，以求实现知识的全面覆盖。然而，这种方式往往导致学生听课质量不高，效果不佳。有了双减政策，我可以更注重培养学生的学习方法和学习能力，而不是简单传递知识。我开始鼓励学生主动参与课堂，进行讨论和分享，更加注重培养学生的批判性思维和问题解决能力。因此，我的课堂变得更加活跃，学生们也更加积极主动地投入其中。

第四段：教师成长

作为一名教师，我们在双减政策下也获得了更多的成长机会。过去，由于工作量过大，我们很难有时间去参加培训和学习新知识。然而，双减政策下的工作减负使得我们有更多的时间去学习和完善自己的教学方法。我参加了多个培训课程和研讨会，学习了新的教学理念和方法，提高了自己的专业水

平。同时，我们也有更多的时间去进行自我反思和教学研究，深化教育研究，不断提升自己的教育素养。这种成长是双减政策的重要收益之一，也是我作为一名教师最为珍贵的财富。

第五段：生活品质和教育公平

双减政策的实施也带来了教师生活品质的提升和教育公平的推进。过去，我们经常加班超时，无法保证正常的休息和健康的生活方式。现在，减轻了工作负担，我们有更多的时间和精力去与家人相处，进行自身的充电和休息。工作与生活的平衡使得我们更加快乐和有动力。此外，双减政策也加大了对农村和偏远地区教师的关注，推动了教育资源的均衡配置，增强了教育公平性。每个孩子都有平等接受教育的机会，这是我们一直以来所追求的目标。双减政策的落地，让我更加深信教育的未来是充满希望的。

总结：

通过双减政策，我作为一名教师深深感受到了教育改革的重要作用和成效。教学改革、课堂教学的转变，教师的成长，生活品质和教育公平的提升，这些都是双减政策所带来的重要收获。我将继续努力，发挥自身的优势，为教育事业做出更大的贡献。同时，我也希望政府能够继续加大对教师的关注和支持，为教育改革提供更多的资源与政策保障。只有政府、学校和教师紧密合作，我们才能共同努力，实现教育的卓越发展。

双减政策心得体会篇七

为了改变课堂一词教学的现象，改变重奖轻教的现象，改变教师厌恶教与学的现象，我校借鉴了杨司中学和衡水中学的教学改革经验，提出了一条适合我校的教学改革之路。在学习实践中，我们所有的老师都脚踏实地，明确了自己的目的和意义，相互合作。效果非常可观。下面是我半年学习杨司

和衡水教学经验的体会和体会。

为了更好地推进教学工作:在教学中,利用一切可能的手段激发学生自主学习的热情,增强学生自主学习的'内在动力,促进学生在课堂上的三个动作:脑、口、动手,激发学生的潜能,发展学生的优秀品质和各种能力,使学生积极参与紧张的学习,感受成长的快乐和幸福,将学生分成学习小组,在课堂上选择小组领导,以促进军事教学和合作学习策略的发展,课前,教师集体备课,以确保他们了解学生的自学计划。首先,他们提出了班级的学习目标和自学计划的内容。首先,他们通过填空等方式表达课堂的基本知识点。

难度设置较小,便于学生自学掌握。题目表达形式与期中和期末试题一致。他们也有自学的效果。希望学生通过自学掌握基本知识点后,在适当的时候能提出更深层次的问题。要求学生通过自学、交流和合作来解决这些重要问题,即兵教兵将这些重要问题分成学习小组在课堂上解决,然后由教师指导,根据教学内容和学生的展示情况调整空间,根据学生的展示过程及时、机智地处理意外情况,复习自学,思考内容,回答黑板上的问题,以各种形式展示自己的才能,最后进行课堂训练和试题。检验所学知识是否被理解和掌握,扩大知识范围,提高教学能力,使我们认识到学生比以前更愿意学习,教师比以前更愿意教书,师生思想已经统一,学习外国思想的目的和衡水中学的教学改革经验已经被理解,其精髓已经被我所取用,课堂教学改革给学生带来的好处已经被理解,学生愿意接受改革,改变自己,他们的成长得到了发展。

调动了学习热情,激发了学习动机,突破了传统的课堂教学结构,摒弃了全课堂教学和教师对学生听力的教学,采用了先学后教、课堂训练的教学模式,使学生从抑郁状态中解放出来,获得了主导地位。在课堂教学过程中,学习过程已经成为大脑、嘴巴和动手学习的过程,也是全面实施素质教育的人才过程,即竞争、考试和试题。竞赛等严格训练方法培

养了学生的竞争意识、顽强意识和高度负责的精神教学模式。虽然已经取得了一些成绩，但仍有很长的路要走，需要不断探索，不断创新。我们的目标是引导学生大胆思考，激活他们的思维，开阔他们的视野，提高他们的实践能力，使我们学校的教育工作更加辉煌。

双减政策心得体会篇八

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。为响应国家“双减政策”的出台，20xx年10月26日陇西国际城小学英语组全体教师进行了有关教研，老师一致认为“双减”政策应坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康快乐，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是个好政策。

在本次研讨中我们探讨了“双减”与英语教育的关系。双减，英语是重点对象。必须减轻家庭对英语教育的焦虑，必须减少社会培训中英语教育的比重。这对应高质量、低能耗的英语教育是好事，优化作业就是一种选择。

针对作业我们重点进行了讨论。作业应当是学生为达到学习目标而对课堂已学未会内容的深化开展的学习活动，其特征是通过继续学习而深化教师讲授、学生观察与体验中所初步建构的知识、能力、态度。

有质量的作业必须有意义作业。以知识、能力、态度为基础，强调教学之后的知识记忆和技能巩固，知识的迁移，思维的激活（钥匙），好奇的追问，理解的加深，但都应应以价值意义为指向。

有质量的作业应该遵循深化学习的机制我国小学生的英语作业，应该遵循我国小学生英语学习的已学未会的训练的机制，其核心为：巩固已学，强化实践，达到能会。

有质量的作业需要有温度的话语。作业的对话和情感交流，不仅可通过语言，还可通过图像、声音、动漫，需要设计情景。作业的提示、指导、评语，都应从情感出发。语言，除了准确、鲜明、生动、得体等语言基本规范外，作业语言更多的要诙谐有趣、亲切友好，对思维引导、意义追寻的作业，语言表述要有“能引而不发、激励唤起”等效果。

双减政策心得体会篇九

“双减”政策的出台，让作为教师的我看到了国家对教育改革的决心和力度。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，要想更多办法去努力提升学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

减轻学生作业负担和校外培训负担，是贯彻党的教育方针、遵循教育规律、保障学生身心健康成长的重大举措。回应教育关切，缓解了社会教育焦虑、减轻了家庭教育负担。

充分发挥学校主阵地作用，让学生学习更好回归校园，才能减少参加校外培训需求。全体教育工作者，应当务必以立德树人为导向，克服“唯分数”的评价方式，坚持以促进学生全面发展为本，深化课堂教学改革、提高校内教育教学质量、完善课后服务，当好“四有”好教师和“四个引路人”，为学生成长导航，撑起有利于学生健康成长的宁静天空。

近年来，不符合教育规律的过量作业和校外培训已成为压在中小學生及家長肩上的沉重負擔，對教育事業健康發展產生了較大的負面影響。“雙減”政策的出台，意在強化學校教育功能，增強教育的服務功能，引導教育回歸教育本真，遵循教育規律，彰顯公益屬性，從根本上解決中小學生過重作業負擔和校外培訓負擔，促進教育健康發展。

下一步，應該抓好政策落實。各地教育行政部門應拿出實實

在在的举措，切实做到“强校内”，让学生在学校的“吃饱、吃好”，得到充分而满足需求的校内课后服务，以缓解家长对于“教育内卷”的焦虑，从而减轻学生、家长的负担。

双减政策心得体会篇十

第一段：引言双减政策的实施对于教师而言是一次重要的变革，它旨在减轻教师的课堂教学负担和非教学工作量，提高教师的教学质量和生活满意度。作为一名从教多年的教师，我深深感受到了双减政策带来的积极影响。

第二段：减轻教学负担

双减政策的一大目标是减轻教师的课堂教学负担。过去，我常常为了备课和讲课而疲于奔命，经常加班加点。随着双减政策的实施，学校逐渐减少了课程内容和教学任务量，给予教师更多时间和空间去进行教育教学改革和研究。现在，我感到自己更加从容，有更多时间与学生交流和互动，更加注重学生的个性发展和兴趣培养。学生的学习质量和兴趣也都得到了提高。

第三段：减少非教学工作量

除了课堂教学负担的减轻，双减政策还在一定程度上减少了教师的非教学工作量。在过去，我经常为了各种行政工作和辅导活动而疲于奔命。现在，学校在行政和管理方面做了很多改革，将非教学工作交给专人负责，让教师能够专心教学。我不再需要为了各种会议和文件的起草而忙碌，而是能够把更多的时间和精力放在学生身上。这不仅让我更加热爱我的教育事业，也提高了我的工作效率和专业能力。

第四段：提高教学质量

减轻教学负担和非教学工作量的同时，双减政策更重要的是

提高教师的教学质量。学校不仅为教师提供了更多的培训机会和资源支持，还鼓励教师积极参与课题研究和教育改革实践。这让我了解到教育改革的前沿动态，不断更新自己的教育理念和教学方法。我经常与教育同行和专家进行交流和研讨，不断提高自己的教学能力和教学水平。通过这一系列的努力，我能更好地理解 and 满足学生的学习需求，使教学更加精彩和有效。

第五段：增加生活满意度

双减政策的实施不仅仅改善了教师的教育教学环境，也增加了教师的生活满意度。过去，由于工作繁忙，我很少能够有时间陪伴家人和照顾自己的身心健康。现在，我有更多的时间与家人相处，享受生活。此外，学校也注重教师的职业发展和福利待遇，给予教师更多的关怀和支持。这让我感到自己在这个职业中的价值和尊严，增强了我的工作动力和幸福感。

总结：双减政策的实施是教育发展的一大进步。通过减轻教学负担和非教学工作量，提高教师的教学质量和生活满意度，教师能够更好地发挥自己的专业能力，为学生的成长和发展做出更大的贡献。作为一名教师，我深感双减政策带来的好处，也将继续努力，为教育事业做出更大的贡献。

双减政策心得体会篇十一

20xx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。

双减政策心得体会篇十二

段落一：引言（约200字）

新教师双减政策的实施是对教师工作负担过重、生活压力大的一种回应。作为一名新教师，我在过去几年中亲身体会到了工作和生活的双重压力。然而，双减政策的推出给我和很多同事带来了一丝松动的空间。在这篇文章中，我将分享一些我在双减政策下的心得体会。

段落二：师资培训与职业发展（约300字）

双减政策为新教师提供了更多关于教学技能和知识的培训机会。我个人在双减政策的支持下参加了多个专业培训，如教育技术、班级管理等。这使我得以不断提升自己的专业能力，更好地应对课堂上的挑战。同时，政策还为我提供了更多发展的机会，如参与校内外教学研究与交流活动，积累了宝贵的经验。通过培训和发展，我感觉到自己的教学水平不断提高，也更有信心面对未来的教学工作。

段落三：教学负担减轻（约300字）

新教师往往承担较多的工作量，包括备课、批改作业、学生管理等。然而，双减政策的实施让我感受到了工作负担的减轻。减少的教学课时为我提供了更多的时间来备课和个人成长。而且，政策还鼓励学校提供更多教学辅助资源，如助教和教学设备。这些措施的实施使我的工作更加高效，也减少了压力和焦虑感。

段落四：生活压力释放（约300字）

除了教学工作外，新教师还要承担家庭责任和个人生活琐事。双减政策的实施为我提供了更充足的时间去照顾家人和自己的健康。以前经常加班加点的日子，现在得以缓解。我有更多的时间陪伴家人，参加兴趣爱好，保持身心健康。这些改变有效地减轻了生活压力，让我更加积极地面对工作和生活。

段落五：回顾与展望（约200字）

新教师双减政策的实施对于减轻教师的工作负担和生活压力起到了积极的作用。然而，除了政策的实施，我们作为教师也需不断提升自己的教育教学能力，与时俱进。只有不断学习和反思，才能更好地应对教育发展的变革和挑战。同时，政府也需要继续关注教育行业，改善教师待遇和工作环境，为教师提供更好的发展和生活支持。相信在双减政策的推动下，我们新教师将能够迎接更多的机遇与挑战，为教育事业的发展做出更大的贡献。

总结（约100字）

新教师双减政策的实施减轻了教师的工作负担和生活压力，为新教师提供了更多的师资培训和职业发展机会。通过政策的支持，教师的教学水平不断提升，工作效率提高，生活质量也得到了改善。同时，政府和教育部门也需要进一步优化政策，改善教师的待遇和工作环境，为教师提供更好的发展保障。

双减政策心得体会篇十三

第一段：介绍双减政策的背景和目的（150字）

双减政策是指减负和减课业负担的教育改革政策，旨在减轻学生和教师的学业和工作压力，促进学生全面发展。这一政

策的出台对于教育界而言是一次重大的转型。过去，学生和教师们面临着过于繁重的学业负担，导致很多学生心理压力过大，教师工作量巨大，缺乏时间进行个人发展和专业提升。双减政策的实施，为教育界带来了新的机遇和挑战。

第二段：教师在减负中的体会（250字）

作为教师，我们最直观地感受到了这一政策带来的变化。减负使得我们有更多的时间和精力关注学生的个体差异，并更好地引导他们的学习，培养他们的创造力和思维能力。我们不再被作业堆积和紧张的备课压得喘不过气来，我们有时间去了解每个学生的兴趣爱好，挖掘他们的潜能。这种关注个体发展的改变让我们更愿意主动探索不同的教学方法，创造更多适合学生的教学资源，提高我们的教学效果。

第三段：教师在减课业负担中的体会（250字）

减课业负担的政策让我们摆脱了单一课程的束缚，让教师有更多的自主权和创造力来选择教材和方法。我们可以更灵活地进行跨学科教学，引入多样化的知识和经验，让学生的学习更有趣味和挑战性。减课业负担还让我们有了更多的时间去进行专业发展和学术研究，提升自己的教学能力和学科素养。我们可以参加各种培训和交流活动，与其他教师分享经验和探讨教育问题。这种专业成长的机会让我们更加有激情和动力，对教育事业充满信心。

第四段：减负政策面临的挑战和解决办法（300字）

尽管减负政策给教师带来了许多好处，但我们也面临一些挑战。减负可能导致教学质量的下降，因为一些教师可能会过于依赖课外补习班，而忽视了自己的教学责任。此外，减负也带来了教师职业发展的问题，因为一些教师可能会停止自我增值的努力，而满足于现有的条件。为了克服这些挑战，我们应该保持教学素质的提高，不断学习和研究教育理论和

实践，注重学科知识的深度和广度。同时，我们应该保持对教育事业的热情和责任感，不仅关注学生的学业，也要关心他们的心理健康和综合素质的培养。

第五段：总结双减政策的意义和价值（250字）

双减政策对于教育界而言是一次进步和改革。它为学生提供了更好的发展环境和机会，让他们更加自主、全面、富有创造力地成长。同时，减负政策也给教师们带来了更多的发展机遇和自主权，让我们更有激情和动力投身于教育事业中。双减政策的实施，让我们重新审视教育的本质和价值，使学校更加注重学生的个体差异和全面发展，促进了教育公平和素质教育的推进。这是一项伟大的改革，我们应该珍惜这个机会，推动教育事业持续进步。