

2023年小学生双减心得体会 小学生双减政策心得体会(大全6篇)

实习心得的写作可以培养自己总结能力、表达能力和思辨能力，提升自己的综合素质和职场竞争力。教学反思范文的分享有助于促进教师间的交流和互相学习，共同提高教育教学水平。

小学生双减心得体会篇一

“双减”政策落地后，同学们甭提多高兴了！这不，开学后第一个双休日，我不但不用穿梭于各种烦人的补习班，而且可以跟爷爷去钓鱼。真是个快乐的双休日，真正属于我们孩子的双休日！

天还没有亮，我和爷爷就急急忙忙地带着渔具，向河塘奔去。来到塘边，我和爷爷做完一系列的准备工作：和鱼饵，打窝子，装鱼线，鱼钩，鱼漂……忙了个不亦乐乎，原来钓鱼也不是一件简单的事情，里边有着很深的学问。天气阴阴的，正是钓鱼的好天气。塘岸边树上的小鸟儿叽叽喳喳地叫个不停，它们大概在说：“小朋友，今天一定能钓到一条大鱼！”

我按照爷爷的指令，抛竿将鱼线甩进河塘里，静静地观察着平静的水面上漂浮的鱼漂，耐心地等待着鱼儿上钩。过了一会，浮漂动了一下，我兴奋地大叫起来：“我钓到鱼了”可是，我把钓竿拉起来一看，大吃一惊，原来空空如也。爷爷说：“钓鱼是有学问的，不能鱼漂一动就提竿，看见鱼漂顶上来或者沉入水中才能提竿。”

我并没有在意爷爷的话，不过，第二次我是认真的。眼看着一条小鱼朝这边游过来，我又按捺不住心头的喜悦，一下又提起了钓竿，可是又没有成功。小鱼咬钩时，我就沉不住气

了，没有等小鱼完全把钓子吞进去就把鱼竿提了起来。这时爷爷又说：“钓鱼不能急于求成，要耐心等待，要沉得住气，鱼儿总是先试探一下，并没有真正上钩。”

第三次，我按照爷爷说的去做。我仔细看着水面，耐心地等待着。终于过了好久，一条鱼游过来了，我沉住气。有动静了，浮漂在水面上的部分一下一下地动着。当浮漂被贪吃的鱼往下一拖时，我猛地往上一拉，太沉了，鱼虽然不大，但求生的欲望使它使出了吃奶的力气，但它还是被我钓上来了。我得意洋洋地笑道：“谁叫你这么贪婪，这就是后果！”

那天，我和爷爷钓了许多鱼，这次钓鱼，我明白了无论做什么事情，都要沉着冷静，要善于等待机会。

这是“双减”生活后，最快乐的一天！

小学生双减心得体会篇二

近期出台的“双减”政策是每一位教师都非常关注的事情。那么，具体到学校的老师，该怎么做呢？面对“双减”，作为一线教师的我有几点思考：

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针指引下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、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。

“双减”严控了考试测验的次数和规模，全面发展固然重要，但测试也是检验学习效果的重要手段。老师们不妨静下心来认真思考是不是还有更好的练习题目可以替代？是不是可以创新作业的内容与形式，让学生充分感受课程学习的获得感？所以，老师们还是要多学习作业管理有成效的老师的经验和方法，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。从源头上

降低以刷题为习惯的作业模式，降低作业总量，提高作业的训练效果。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都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。然后我们又会发现新的问题，周而复始、循环往复、螺旋提升进而深度发展。

小学生双减心得体会篇三

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。

小学生双减心得体会篇四

自从2021年起，双减政策逐渐被全面执行，其中最为核心的内容是限制学生课外培训时间和规模，让孩子们能够有更多的时间休息和自主学习。而小学生作为双减政策中不可或缺的对象，他们的教育也正在发生一些不小的变化。

第二段：对双减政策的理解和认同

对于小学生来说，双减政策的落实意味着他们能够更好地平衡学习和生活。在以往，课外班的压力和负担使得孩子们很难有休息的时间，现在则有了宝贵的时间去玩耍、阅读、锻

炼、发掘自我潜力等等，能够全面培养儿童的身心发展。

第三段：对双减政策的影响

不可否认，双减政策对课外班机构、培训机构等方面的影响较大。但是对于小学生而言，更多则是受益，能够降低不必要的学习负担和心理压力。当然，还有一些家长可能会担心这种政策会不会对孩子的升学造成一定的影响，但是这个问题并不大。政府增加义务教育内容和深化课程改革，将更好地解决这个问题。

第四段：在实践中，小学生应如何适应双减政策

对于小学生而言，双减政策只有在正确的实践下才能带来最大化的效益。在冲鸭子钱的课外班和考试压力的重压下，很多孩子更需要的是安静思考，激发注意力，增强自我发掘意识。在这个过程中，家长和教师需要提供充分的支持和引导，同时让孩子们更好地认识自我。

第五段：对未来发展的展望

双减政策的落实虽然前景不确定，但是它确实是一种先进的教育观念和实践，带给小学生及其家长和教师们更明晰的教育升级方向。随着教育资源的均衡分配、知识体系和价值观的深入传递，双减政策一定能够更好地推动那些具备内在品质和学渣素养的小学生迭代、提升 ….

小学生双减心得体会篇五

新学期还没有开始，双减已经走进每一个乡村城镇，每一所学校，落入寻常百姓家，成为茶余饭后绕不过的话题。

朋友圈有各种段子，千姿百态。我很佩服段子手的立意和角度，反映出不同人群的内心世界。不过，触动我的还是现实

中，一个个鲜活的案例和声音。上海建平中学两拨家长的剑拔弩张、周边兄弟学校老师被告后的无奈与悲凉。

清楚自身能力不及，思想高度不够，感觉有些问题自己还没有看透，虽然在不折不扣的执行，但，看到的一些现象，总还是止不住触碰我的思考。

周六晚八点左右，跟妻子逛超市，发现几个穿校服的孩子，很惊讶，妻子说最近，不是周末她也经常能见到晚上逛超市的学生。我感慨孩子开始有自由的时间，每天都能充分融入、感受生活，而不是生活只有单一的学校，我们应该为双减点赞。她接了句，说不定，以后晚上跳广场舞的可能都不是大妈的专场了。突然我就不知道怎么接了。

出了超市，我们沿着卫河路往北走，想去龙湖边看夜景。刚走到湖边，听到石子碰撞电线杆的声音，寻声看去，又是两个学生模样的孩子，手拿弹弓，不断的做着瞄准射击的动作，说笑中一幅悠然自得的神情，像极了儿时跟小伙伴的童年时光。调侃说，陶渊明的生活也不过如此，妻子说，学生都不写作业，晚上出来练手，如果哪天，把弹弓申请奥运项目，不定他们顺便还能拿几个冠军回来。我哑然。

她说班里周三有个孩子，向教育局打电话，告班主任违反了教育法第73条……妻子和同事都很震惊，说老师们现在很小心，说话非常谨慎、作业尽量没有。说实话，我至今不了解73条是怎样的条例，可是，这个数字和故事似乎让我看到了超市、湖边孩子背影的背景。

我想到了老家一个近门姑姑的三个孩子，两个哥哥是银行高管、老小比我还小一岁，现在是宁夏大学的教授。小时候，我的记忆中，他们家住老城，是我们家城里唯一的亲戚。有一次爸爸带我去姑姑家，我看到他们家堆着很多的书，其中有一本彩色的《西游记》绘本，讲的是偷吃人生果那一段，那个场景我记忆特深刻，因为临走我都恋恋不舍。这是我第

一次有了对书的渴望，可是，我直到高中才有了自己买的第一本课外书。

对比和我同龄，一起长大的十几个伙伴，现在只有我一个人上了大学。

我想到了姑姑、母亲和小伙伴的母亲。从现在的工作我想到了儿时我们各自的家庭。姑姑和母亲都很重视我们的教育，只是家庭条件不同，姑姑有更丰厚的条件给她的孩子买书读，而且是很小的时候就开始。

记得有人这样表述：“一对热爱读书的父母，是孩子最大的贵人，会潜移默化地把阅读习惯根植到孩子的骨血里”。我很认同，尤其是最近认识了一个高校的老师，酷爱国学，在他的影响和陪伴下，11岁的儿子用古汉语写了一本书。

双减之下，究竟减去的是什么？减出来空出来的时间，又该做什么？我想，这对所有父母、老师、孩子、甚至社会，都是一次智慧的考验！

小学生双减心得体会篇六

自从教育部提出了“减负”、“减负”政策之后，全国各地的小学生们都开始了“双减”生活。双减是指减少课业负担和时间负担，旨在缓解学生压力、提高课堂效率、培养全面素质。作为一名小学生，我也深受其益，我想分享我双减后的心得体会。

第二段：减负的体验

作为一名小学生，我最感受到的就是减少了大量的课业负担。以前我总是感觉作业很多，经常需要晚上熬夜做完。现在，课程内容删减了很多，每天的课堂也更加轻松愉悦，给了我们更多的时间去玩耍、锻炼和阅读。同时，老师在教学上也

更加注重方法，让我们更好地掌握知识，而不是简单地刻板重复。

第三段：课堂氛围的改善

随着课业压缩，课堂氛围也得到了极大的改善。学生们不再为了应付作业而焦虑，课堂上也不再是死气沉沉的，而是充满活力和热情。同学之间的交流更加融洽，讨论和合作的机会也更多了。在这样的环境下，我们更愿意积极参与课堂，从而更好地掌握知识和技能。

第四段：生活的改变

双减的政策不仅仅在学校的课程上得以体现，它也影响到并改变了我们的生活。我们不再为了完成繁重的作业而耽误睡眠和休息，身体和心理的健康更加保障。同时，我们也更加注重各种兴趣爱好的发展，如音乐、舞蹈、篮球等等，找到了更多属于自己的乐趣和方向。在这样的生活中，我们的自信心和自尊心也得到了更好的发展。

第五段：总结

对于我个人来说，双减让我在学习和生活方面都得到了很大的改变和提升。我不再为了作业而焦虑，而是更愿意去探索、交流和学习；我不再为了学校而忽略爱好，而是更愿意去尝试和平衡自己的生活。我相信，这样的生活方式和态度也能够影响到我的未来，让我更加自信、积极和健康地面对未知的挑战。