

双减下体育培训 双减政策教师心得体会 会(汇总14篇)

在进行培训之前，制定一个详细的培训计划可以提供清晰的目标和方向。培训计划应该注重员工的参与和反馈，倾听员工的需求和意见，提高培训的参与度和满意度。小编为大家整理了一些培训计划的注意事项和建议，希望对大家有所帮助。

双减下体育培训篇一

“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！

双减下体育培训篇二

“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。作业理应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，不但可通过语言，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。

双减下体育培训篇三

近年来，双减培训已成为教育界的热门话题，旨在提升教师的教学水平、培养学生的创新能力和综合素质。作为初中教师，我也参加了多次双减培训，从中获得了很多收获和体会。

第二段：理论知识的学习

在双减培训中，我们首先学习的是一些相关的理论知识。例如，关于学科教育、素质教育、教育教学、评价方法等等。通过这些理论知识的学习，我们不仅增加了对教育教学的理论认识，同时也拓宽了教学思路和教学方法的应用。

第三段：案例分析的应用

在双减培训中，我们学到了很多针对性的教学方法。例如，根据学生的性格特点设计不同的教学模式、多方位评价学生的表现和能力、课外阅读的引导等等。这些教学方法，都是在实际教学中进行案例分析、教师反思和改进而来的。通过案例分析的应用，我们可以更准确地了解学生的学习状态，从而更好地帮助他们掌握知识。

第四段：互动交流的经历

双减培训是一个非常良好的互动交流平台。在这里，我们可以与来自不同城市、不同学校、不同年级、不同学科的教师进行互动交流，分享教学经验、互相学习、共同成长。通过这些交流互动，我们可以更好地了解其他学校、其他学科的教学状态，也可以及时调整自己的教学方法和策略。

第五段：收获和体会

通过参加多次双减培训，我不仅从中学到了很多实用的教学方法，同时也深刻认识到了自身的不足和需要提高的地方。在今后的教学中，我会继续运用双减培训中学到的理论知识和教学方法，努力提高自身的教学水平，为学生成长奠定坚实的基础。

结语

综上所述，双减培训对于初中教师的教学提高和发展至关重要。我们应该珍惜机会，虚心学习，不断提高自己的教学水平，为学生成长健康、全面地成长贡献自己的力量。

双减下体育培训篇四

近年来，教育领域不断推出一系列改革举措，其中双减大讨论作为教师专业发展的重要内容之一，在教育实践中逐渐得到了广泛应用。双减大讨论以“双促双减”为主要目标，使教师在实践中更好地思考和把握教育问题。作为一名参与过双减大讨论的教师，我深感这一模式对教育工作者的素质提升和专业发展产生了深远的影响。下面，我将从个人体验出发，结合自己的教学实践，分享几点我在双减大讨论中的心得体会。

首先，双减大讨论提供了一个相互交流和学习的机会。在双减大讨论的过程中，我与各个学科的教师一起分享彼此的教学心得和经验。通过与其他教师的交流，我不仅了解到各学

科的新教学方法和理念，还得到了许多方法和策略的启发。这为我提供了一个扩大教学视野、碰撞智慧的平台，激发了我的教学热情，提升了我的教学技能。

其次，双减大讨论帮助我发现自身存在的问题，并引导我进行反思和改进。在与其他教师的交流中，我发现自己教学中存在一些不足之处，如知识点的讲解不够清晰、学生的参与度不高等。通过与他人的反馈和建议，我逐渐认识到这些问题的严重性，开始反思自己的教学方式和方法。他人的观点和建议为我提供了宝贵的指导，使我能够更加全面地审视并改进自己的教学方式。

第三，双减大讨论提升了我的专业素养和教育思维能力。在讨论中，我学会了从跨学科的角度思考教育问题，将各个科目进行有机的整合和联动。通过与其他教师的交流，我了解到不同学科间的相互联系，增强了自己对学科内涵和学科边界的认识。同时，对于教学问题，我也能够从更深层次的教育思维去思考和分析，提出更有针对性的解决方案。

第四，双减大讨论激发了我的职业热情和工作动力。在与他人交流的过程中，我能够感受到来自同行们的学识和激情，这种激情不仅来自于对教学的热爱，也来自于对教育事业的责任感。通过与同行们的互动，我对于自己的选择和定位更加坚定，对教育事业的发展和未来充满期待。这种积极向上的态度和动力，使我能够更加自信地应对各种教学挑战，为学生的成长和发展付出更多努力。

最后，双减大讨论使我深化了对于教育改革的理解和认识。通过与教师们的交流，我认识到教育改革是一项艰巨而复杂的任务，需要教师们共同努力。双减大讨论为我们提供了一个课堂教学的实验场，让我们可以不断尝试和探索新的教学方法和策略。同时，通过与其他教师的交流，我也更加了解到教育改革的难点和挑战，明确了未来的方向和目标。我相信，在双减大讨论的推动下，我们不仅可以提升教育教学的

质量，也能够积极响应时代的需求，为学生的全面发展贡献自己的力量。

总结起来，通过参与双减大讨论，我不仅扩展了教学视野，也发现了自身存在的问题，并进行了适当的调整和改进。双减大讨论提高了我的专业素养和教育思维能力，激发了我的职业热情和工作动力。在这个过程中，我深入了解到教育改革的重要性和任务，明确了自己在未来工作中的责任和方向。相信随着双减大讨论的不断发展和推广，它将会为更多的教师带来专业发展的机会，为教育事业的进步作出积极的贡献。

双减下体育培训篇五

作为一名中职教师，多年来，我亲身经历了中职双减政策的实施，从中感受到了其中的利弊和变化。通过此政策，我不仅加深了对职教改革的理解，也对教育教学方法有了更深入的思考。下面，我将结合自己的实践经验，总结出中职双减政策的几个重要体会。

首先，中职双减政策在一定程度上减轻了教师的负担，提高了教学质量。过去，中职教师的工作压力非常大，既要进行正常的教学工作，又要参与大量的行政工作，使得教师们无暇顾及教学本身。但随着双减政策的实行，教师的行政工作得到了减轻，重点能够放在教育教学上。这使得教师们能够专注于备课、创新教学方法、提升教学质量，进一步激发学生的学习兴趣 and 积极参与程度。

其次，中职双减政策使学生更加主动积极参与到学习过程中。传统的职教模式注重培养学生的实际操作能力，沉重的理论学习被边缘化。然而，随着双减政策的提出，学生的学习负担减轻，时间也得到了合理安排。从而激发了学生的学习兴趣，使得学生们更加积极主动地参与到学习中来。这种改变使得学生能够更加全面、深入地掌握所学知识，以及发展自己的实际操作能力。

再次，中职双减政策为教师提供了更多的专业学习机会，提升了教师的教学水平。教师是教学中非常关键的一环，只有教师不断学习进步，才能将最新的理论知识和实际操作技能传授给学生。而过去，许多教师为应付繁多的行政工作和学生津贴而忽视了专业学习。然而，中职双减政策为教师提供了更多的时间和机会进行专业学习，使得教师们能够不断提高自身的专业素养和教学水平。这使得我们的教学更加丰富多样，能够更好地满足学生的需求。

最后，中职双减政策促进了学校合理管理与规范发展。过去，教师们忙于应付琐碎的行政工作，导致学校的管理精细化程度不高，各项工作流于形式。然而，双减政策的推行使得教师有更多的时间专注于教学，而行政工作则由专门的管理人员来负责。这提高了学校的管理水平，使得每一项工作都能够得到精细化的管理，有利于学校的长远发展。

总之，中职双减政策的实施给中职教育带来了积极的变化和机遇。它减轻了教师的负担、激发了学生的主动性，提供了学习的机会和平台，促进了学校的合理管理与规范发展。然而，我们也要看到，中职双减政策的实施需要时间和过渡，需要更多的配套政策来保证执行效果。只有全面推进中职教育改革，才能促使中职教育在培养适应社会需求的人才方面发挥出更大的作用。作为一名中职教师，我相信通过我们的共同努力，中职教育将更上一层楼。

双减下体育培训篇六

“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，20__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。

双减下体育培训篇七

近年来，随着教育的改革和发展，教师们面临着越来越多的挑战和压力。为了提高教师的专业水平，加强教师的交流与合作，不少地方开始推行“双减大讨论”活动，给教师们提供了一个展示自己的平台。在这次活动中，我有幸参与其中，并从中获得了很多收获和体会。

首先，参与“双减大讨论”活动让我深刻体会到了合作的重要性。在活动中，我们不仅要向他人讲述自己的教学经验，还要主动聆听他人的分享。通过与其他教师的交流与合作，我学到了很多新的教学方法和策略，也对我的教学方法进行了反思和改进。合作不仅可以提高教师的专业素养，也能够增强教师之间的凝聚力，形成良好的团队合作氛围。

第二，通过“双减大讨论”活动，我深刻认识到教师专业发展的重要性。在讨论中，一些教师分享了自己的研究成果和教学研究，让我深感到自己的不足和迫切需要提高自己的教学水平。只有不断地学习和研究，才能跟上时代的步伐，为学生提供更好的教育。因此，我对教师专业发展的重要性有了更加深入和全面的认识。

第三，通过“双减大讨论”活动，我体会到了互相鼓励和支持的力量。在讨论中，教师们会积极评价其他教师的教学经验和方法，并提出建设性的意见和建议。这种正向的互动让人感到温暖和鼓舞，也激发了我更加努力工作的动力。在今后的教学中，我将更加注重与同事之间的交流，互相鼓励和支持，共同提高教学水平，为学生提供更好的教育。

第四，通过“双减大讨论”活动，我认识到反思的重要性。在讨论中，教师们会结合自己的教学经验进行反思和总结，分析自己教学中存在的问题和不足，并寻找解决办法。这种反思的过程让我更加清晰地认识到自己的教育理念和教学目标，也帮助我更好地改进我的教学方法和策略。因此，我会时常进行反思，不断完善自己的教学方式，提高教学效果。

最后，通过参与“双减大讨论”活动，我更加坚定了自己的教育信念。在讨论中，我看到了一些优秀的教师们不断探索、不断努力，为学生带来了很多的改变和进步。这让我深信，作为一名教师，我们的责任是不断追求进步，为学生的成长和发展贡献自己的力量。我会一直保持对教育事业的热忱和坚守初心，用心去教育每一个学生。

总之，参与“双减大讨论”活动是一次启发性和有意义的经历。通过这次活动，我不仅学习到了很多教学方法和策略，也得到了同事们的支持和鼓励。在今后的工作中，我将继续保持学习的态度，不断提高自己的教学水平，为学生的成长和发展做出更大的贡献。同时，我也会积极参与更多的教育交流活动，与更多的教师进行分享和合作，共同推动教育事业的发展。

双减下体育培训篇八

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。

双减下体育培训篇九

随着社会的发展，人们对教育的要求也越来越高。为了提高教育质量，促使学生全面发展，近年来，我国教育界提出了“双减大讨论”这一新的教育理念。作为一名教师，我深有体会地参与了这项教育实践，并有一些心得体会想要分享。

首先，让我来介绍一下“双减大讨论”的概念。双减大讨论主要是指减少学生课堂作业负担和考试压力，通过大讨论这种活动形式来提高学生的学习兴趣和能力。在这种教学模式下，学生不再只是被动地接受知识，而是通过自主探索和合作学习来获取知识和培养能力。这种教学方法很大程度上解放了学生的思维，促使学生全面发展。

在我参与实施“双减大讨论”教学模式的过程中，我发现了一些积极的效果。首先，学生的学习积极性明显提高。传统的教学模式中，学生经常是被动的接受者，缺乏主动性。而在大讨论中，学生可以充分发挥自己的想象力和探索精神，积极参与到讨论中。他们不再仅仅为了得高分而学习，而是真正对知识产生了兴趣，并愿意主动钻研，思考问题，从而提高了学习效果。

其次，“双减大讨论”教学模式有助于培养学生的合作精神和团队意识。在这种模式下，学生们需要分工合作，互相学习和支持，在解决问题的过程中形成了一种团队意识。通过大讨论，我们教师可以引导学生从不同的角度思考问题，让学生充分发挥每个人的优势，共同解决问题。这种合作的过程培养了学生们的团结合作精神，提高了他们的团队意识。

同时，“双减大讨论”也促使了教师的转变。在传统的教学模式中，教师往往是知识的传输者，学生只需要被动接受即可。而在大讨论中，教师需要充当一个引导者的角色，鼓励学生们提出问题、思考问题，并通过引导和指导来解决问题。这就要求教师们具备更丰富的知识储备和更灵活的思维方式，不再仅仅传授知识，而是通过让学生自主学习来促使他们发展自己的思维能力。

最后，“双减大讨论”教学模式还带来了一些挑战。首先，学生的学习负担确实减轻了，但是他们同时也面临着更多自主学习的需求，需要更多的自主管理和规划能力。在这方面，教师需要引导学生建立良好的学习习惯和学习方式，帮助他们更好地适应新的学习模式。

另外，大讨论的过程中，学生们也面临着思维碰撞和观点冲突的可能。在这种情况下，教师需要及时引导学生调整思维，学会尊重和接纳不同的意见，培养学生的包容性和理解力。同时，教师还需要注重学生的情感指导，关心学生的思想动向，帮助他们解决在讨论中可能遇到的情感问题。

总之，“双减大讨论”是一种积极的教育改革的实践，对学生们的学习兴趣和能力的提高有着明显的促进作用。作为一名教师，参与其中，不仅可以培养学生的自主学习能力和合作精神，也使我自己有了更多的收获。我相信，在推行“双减大讨论”教学模式的过程中，我们可以通过相互交流和不断改进，让教育效果更上一层楼。

双减下体育培训篇十

九年级数学教师范平银：“每个学生的接受能力参差不齐，在不分快慢班的情况下，课堂有限的40分钟里，只能照顾大部分学生。接受能力强的学生觉得‘吃不饱’，接受能力差的吃不下’。作为老师，肯定得通过作业来补充课堂上的不足，让学得快的学生巩固知识，学得慢的学生跟得上进度。双减政策下的课堂上一定做到精讲精练，要注意课堂问题设计的技巧，更好地激发学生的兴趣，调动学生的积极性，要根据教学的内容灵活地选择教学方法，重能力培养、重学法指导。学生有兴趣和能力，才能易于接受新知识，然后达到良好的教学效果。

要减轻学生作业负担，就是把作业从课外转向课内，要注意作业一定要精心布置并及时反馈。另外可以布置分层作业，让所有同学都有所收获和提高。现在要求减少作业，为了让有限的作业发挥最大作用，老师花的心思只会更多。”

三年级语文教师李宏杰：“双减政策一出，社会呼声一片。双减的第一步就是减轻义务教育阶段学生的作业负担，于国于民来说，这都是一件值得开心的好事。对于老师来讲，这是更大的工作考验。以前教不好，学生可以找地方去补、去学，而现在，如果老师们教不好，那学生真是无他路可寻。教师的工作经验和对待教育的用心程度就成了学生收获多少的基石。

文件要求小学一二年级不布置家庭作业，三至六年级书面作

业时间不超过60分钟，初中的书面作业不超过90分钟。那么减轻学生的作业负担就一切皆大欢喜了吗？这恐怕要仁者见仁，智者见智了。双减减的是校内作业负担，而并不是升学的压力。以小学五年级为例，语数外平均每门课的作业时间要控制在20分钟以内，而这20分钟还是参照大多数同学的平均水平来划定的，因为作业量要大大降低，作业难度和思维深度同样会有不同程度的下降。说实话，每天每门课20分钟的时间我们不论是巩固重难点，甚至是基础知识的吸收和掌握程度都存在很大的疑问。因此，在作业的设计上，老师们要下大功夫，如何将作业设计的少精尖，满足大部分学生的学习需求，是我们进一步要研究和探讨的课题。”

八年级英语衣雨佳：对于“双减”政策，我个人持比较赞同的态度，虽然对教师综合素质的要求会有所提高，教师本身不但需要讲好每一节课，还需要提升个人情操，扩展自己的视野，但这也是教师个人学习提升的良好机会，老师们对教学和学生需要有更加深入的思考和培养方法。我个人理解，减轻学生课业负担和提升学校课后服务水平是这项政策的重中之重，政策明确提出要求，减少作业总量，提升作业质量，那就要求老师以后布置的作业形式要多种多样，需要任课教师根据自己的学科特点和学生年龄特点自行设计，自行创新，确保每份作业的布置都是有理有据的，肯定不能再是无效机械重复的。那么我们布置的作业，就应该是既有启发性，又有综合性，还要有趣味性，最好还要有开放性。就英语这一学科来讲，我个人可能会布置一些实践类，收集类的作业，让学生在课后也能够有机会加大听说的练习，在比较有意义的情景中体会和领悟课堂所学内容，提高学生的综合语言运用能力，收集学生身边的与教学内容相关的英语知识，也能够扩宽学生的视野，提高对英语的学习兴趣。总之作为教师，在这种政策下，一定要坚持初心，提升自己。

1. 控制作业总量，要兼顾其他学科作业，不超过小学作业时间要求。

2. 每天作业精心设计，精而减，作业内容符合当天所学，既有基础巩固，也有拓展延伸。

3. 针对不同水平学生设计不同难度的作业，让所有学生都能轻松完成。

4. 与其他学科教师交流，双科或多科合一，设计学科综合作业，具有趣味性，以提升能力为主要目的。

五年级语文张新：身处“双减”时代，作为一线教师的我需要做什么？如何能让学生们在教育快车上减负不减速？这是我暨“双减”提出后一直思考的问题。“考考考”老师的法宝，“分分分”学生的命根时代，学习成绩均按照统一标准衡量，人才同质化严重。而我们要打造“人才强国”，是要培养高层次、高技能人才，是要培养在不同领域“百花齐放”的多元化人才。因此，“双减”工作将迎来教育的高光时刻。经过这段时间的思考，我认为，新学期我们要做到高质量的课堂教学。

1. 不能随意性太强，拖拉到下课仍在讲课。

2. 不能随意挤占音体美课使学生得不到全面发展。

3. 不能只用分数衡量一个学生的优秀与否。

4. 不能以刷题、重复性作业、机械考试为主要教学方法。

5. 鼓励孩子探究学习、互助学习，发散学习。不死学知识，多运用实践，明是非，懂道理。

6. 重视课后延时服务做到“小学书面作业不出校门、初中疑难作业不带回家”。学校可以把作业管理情况纳入学校绩效考核范围。

7. 将作业设计纳入教研体系，系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的作业。为学生们量身定做家庭作业，以达到优秀学生吃精，中等学生吃饱，学困生吃好。总而言之，“双减”对校内教师教学能力和责任心提出了更高要求。我希望通过自己对“双减”工作的认识与努力，能为国家教育的良性发展贡献力量，能帮助学生更好地回归校园做充分准备，减轻学生的作业负担，减轻学生家庭的经济负担，确保学生在校内学足学好。

双减下体育培训篇十一

减轻学生学业负担并不代表没有负担，减轻学生作业负担也不代表没有作业。课后练习包括重复性训练与实践性活动等都是检验知识理解与运用的重要手段。

因此，减轻学生过重学业负担要深入研究减什么，多样化探索如何减，改变教育教学方式，提高师资队伍水平，保障学校教育的基本学业标准不降低，是落实‘双减’工作的基础。否则，盲目减负则会以降低学生学业质量为代价，与改革的目标也不相符。那么，面对“双减”，我有以下几个方面的体会。

1、加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

首先作为老师要理解国家为什么要进行“双减”？

“双减”之后，我们要朝哪个方向思考和改进教育教学？

因为“双减”，家长、社会对教师工作又有了更高规格的期待，所以，教师们必须认真学习领会“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，才能用更加创新的理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

2、充分钻研教材教法，发展素养，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。学习比较前沿的教育教学理论，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，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

3、以生为本，植根课堂。

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。

4、提高作业练习的设计水平，降低作业量，提升作业质量。

“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布置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。

5、终身学习，持续发展。

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。

教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

双减下体育培训篇十二

近年来，高强度的教学工作和沉重的学生负担成为教师们的普遍困扰。为了减轻教师的心理压力和工作负担，中国教育部提出了“四强促双减”政策方案，即抓好减负、减压、强服务、强支撑，通过优化教学环境、完善教育管理，来提高教师的工作效率和满意度。下面是我对这一政策的一些心得体会。

首先，抓好减负是教师工作的重要改革方向。多年来，许多教师因为教学任务繁重，备课时间不足，导致心理压力过大，甚至身心俱疲。而“四强促双减”政策对于减轻教师的工作负担提供了有效的解决方案。学校加强课程管理，减少教学内容，合理安排学生作业量，让教师有更多的时间和精力去提升自己的教学能力。此外，建立教师学科交流平台，鼓励教师之间相互借鉴，共同提高，也能进一步减轻教师的备课压力。我个人深切体会到，减负政策的实施，使我更加关注学生的学习情况，更有耐心地指导学生，也让我能够更充分地发挥自己的教学才能。

其次，减压工作是教师工作的重点之一。教师工作压力之大

可想而知，经常需要应对家长的挑剔和学生的不同需求，长时间的工作会让人感到疲劳和焦虑。要想提高教师的工作效率和工作满意度，就必须减轻教师的工作压力。通过建立健全的心理咨询体系，给予教师必要的心理辅导，鼓励教师走出工作困境，放松心情。此外，学校也应该为教师提供更多的培训机会，让教师们不断提高自己的专业素养，并给予教师一定的权益保障，让教师有更多的发展空间。在这一过程中，我渐渐明白，只有身心健康、心理平衡的教师才能更好地投身于教育事业。

再次，教师要强化服务意识，为学生提供更好的教育支持。教师是学生成长道路上的引路人，需要关注学生的学习情况、心理状况和生活状态，为学生提供适当的教育帮助。随着“四强促双减”政策的实施，学校加强了对学生的关爱，建立了多种实施学生心理辅导和学习指导的机制。作为教师，我们应该时刻关注学生的需求，根据学生的特点和问题制定个性化的教学方案，积极引导学生，帮助他们克服困难，提高学习成绩。在实践中，我发现，只有真正投入到学生的成长中，才能获得更多的满足感和成就感。

最后，强化支撑，提供更好的教育保障是教师工作的关键。学校应加大对教师的后勤支持力度，提供良好的教学设备和教育资源，为教师提供良好的工作环境。同时，学校也应加强对教师的培训，提高教师的综合素质和能力，提供更多的发展机会。此外，学校还应该加强对教师的评价和考核制度，让教师有更多的晋升机会和专业发展空间。只有在这样的支撑下，教师才能有更大的发展潜力，更好地推动教育改革。

总之，“四强促双减”政策为教师们提供了更好的工作平台和发展空间。在政策的指引下，教师们要有正确的教育理念，减轻工作压力，提高服务意识，提供更好的教育支持。只有通过这样的努力，才能为学生提供更好的教育，助力教育事业的发展。相信在不久的将来，中国的教育事业一定会取得更大的成就。

双减下体育培训篇十三

第一段：引言（大约200字）

四强促双减教师心得体会，是对近年来教育界进行的一系列政策和改革的总结和梳理。四强分别指充分发挥学生、教师、家长和社会四大主体的积极性和创造力，促进教育质量和效益的提升。双减则指减少教师的非教学岗位职责和教学负担，实现教师专业化发展和素质提升。作为一名从教多年的教师，通过四强促双减的实施，我深刻体会到了其中的价值和意义。

第二段：学生主体（大约200字）

学生是教育的主体和核心，发挥学生主体性是提升教育质量的前提。在实施四强促双减的过程中，学生的独立思考和自主实践能力得到了充分的发展。学生在课堂上能积极参与，激发出自己的创造力和创新意识。同时，学生自主选择和发展个人兴趣爱好的机会也得到了增加，使他们更加开心和自信。作为教师，我深感学生的主体地位的提升对于教育工作的推进至关重要。

第三段：教师主体（大约200字）

教师是教育的灵魂，是推动教育发展的中坚力量。在四强促双减的实施中，教师的专业化发展得到了更好地保障和实现。减少教师的非教学岗位职责和教学负担，使得教师可以更加专注于教学工作。同时，教师的教研和专业学习的机会也得到了增加，进一步提升了教师的专业水平和教学能力。四强促双减的实施让我更加感受到作为一名教师的幸福和成就。

第四段：家长主体（大约200字）

家庭是社会教育的重要组成部分，与学校共同育人是培养学生全面发展的关键。四强促双减的实施，使家长的参与得到

了更加积极的引导和鼓励。学校通过家委会、家校互动等形式，促进了家长的参与意识和教育引导能力的提升。家长的参与不仅让学生在學校之外得到更加全面的关心和培养，也提高了学生学习的效果。作为一位家长和教师，我能深刻感受到家校合作对于学生的成长和教育的重要性。

第五段：社会主体与总结（大约400字）

社会的参与与支持是教育改革的重要力量。四强促双减通过加强学校与社会的沟通与合作，形成了良好的教育生态圈。社会各界的力量不仅提供了资源和平台支持，也对教育的发展提出了宝贵的意见和建议。作为教师，我们需要不断学习和调整，充分发挥四个主体的优势和作用，努力实现教育质量和效益的提升。

在四强促双减的实施过程中，教师的角色和作用得到了新的定义和发展。我们不再是单一的知识传授者，而是学生成长的引路人和指导者。通过四强促双减的倡导，教育已经从传统的灌输式教育转变为注重培养学生的创造力和实践能力。这让我深感责任重大和充满动力，也让我看到了教育事业的希望和未来。我相信在全社会的共同努力下，我们一定能够实现教育的现代化和高质量发展。

双减下体育培训篇十四

四强促双减是指国家对教育中的“作业减负”和“过度竞争”两个问题进行的改革措施，旨在减轻学生和教师在学习和教学中的压力，促进教育的健康发展。作为一名教师，我深感这项改革对于教育的重要性。在参与这项改革的过程中，我有了一些切身的体会和心得。

首先，四强促双减对于学生来说是一次解脱。过去，我们的学生承受着沉重的学业压力，每天背负着大量的作业。他们没有足够的时间去玩耍、锻炼身体或者进行艺术创造。而现

在，减少了作业量，学生有了更多的时间去发展自己的兴趣爱好，去体验生活。他们的身心健康得到了很好的保障，并且对学习的积极性也有所提高。他们能够更加主动地参与到课堂中，积极思考问题，与教师进行互动。这让我看到了学生们的快乐和成长，也更加坚定了我支持四强促双减的信念。

其次，四强促双减让教师有了更多的空间和时间去关注学生的个性发展。在过去，我们花费大量的时间和精力在批改作业和备课上。这让我们无法更好地关注学生的个别差异和特长培养。而现在，减轻了作业负担和教材压力，我有更多的时间去与学生进行交流，了解他们的兴趣、特长和需求。我可以更加灵活地选择教学方法和内容，给予学生更多的自主选择权，让他们在学习中找到自己的价值和兴趣所在。这种个性化的教学能够激发学生的学习动力，并且使他们更加深入地理解知识。

再次，四强促双减也对教师的职业发展提出了新的要求。过去，我们教师侧重于传授知识和灌输内容，而现在，我们需要更加注重培养学生的创新能力和综合素质。我们需要从传授知识的角色转变为引导者和启发者的角色。我们需要注重学生的思维方法和学习策略的培养，使他们在未来的竞争中具备更强大的能力。这就要求我们教师不断提升自己的教学能力和素质，不断学习新知识和新方法，与时俱进。正是这种改革的推进，让我意识到自己的职业和责任的重大，也激发了我的求知欲望。

最后，四强促双减推动了教育的全面发展。教育不仅仅是传授知识和应试教育，还应该注重学生的全面发展。过度的竞争和作业减负问题长期存在，已经严重影响了学生的身心健康和全面发展。而如今，倡导素质教育和个性化教育的改革思路也为教师提供了更多的空间和机会，去发展学校的课外活动、社团组织和实践教育。这对于我们教育工作者来说是一次全新的挑战和机遇。我们应该积极探索和尝试，开发学生的潜力和兴趣，培养他们的创新精神和实践能力。

总之，四强促双减不仅是一项教育改革的实践，更是对教师职业的提升和教育理念的更新。作为一名教师，我深深感受到这项改革给教育带来的改变和发展。我将继续努力学习，并用自己的实际行动去支持和践行这项改革，为学生们创造更好的教育环境和机会。