

最新教师双减政策解读心得体会(优质8篇)

实习心得的写作可以帮助我更好地回顾和巩固所学的知识。下面是一些经过精选的培训心得，希望能够对大家的写作提供参考和借鉴。

教师双减政策解读心得体会篇一

从x月开始，减轻作业负担、减轻校外培训负担成为教育系统的头等大事。各级部门以最强气魄开始行动。大刀阔斧实施改革。学校教育面临着多重的压力与挑战，如果不懂清晰地看到这场改革的本质，我们将失去发展的机遇，甚至会被其他同类型学校甩下许多。

减下去的作业负担，其预留的时间如何分配才科学呢？如何灵活地开展有效的课后服务呢？传统的纸质考试、统一的集中考试将废止，教学质量监测以何种形式开展呢？如何去适应新常态？课外辅导机构从公开运行到潜行蛰伏，如何让其彻底无所遁形呢？课堂主阵地如何才能发挥更大的效益呢？这些命题，都无法绕开。倒逼我们开始痛定思痛，做出调整。

说到底，减负的核心无非就是课内增效提速，捍卫教师的职业权利，保障学生高品质的学习权，营造出健康的教育生态，回归教育的本真，给孩子们更自由的发展空间、更全面的能力培养、更愉悦的精神享受。而这一切，从学校层面说，依靠的就是教师的专业化；从社会层面说，依靠的是整个社会集体发力、共同支持；从家庭层面说，依靠的是所有家长们育人观的彻底转变。

双减政策面前，教师们的压力其实最大。无论从理念层面，还是技术层面，付出的心血和汗水将更多。已有的经验反而无效。无所适从？一脸茫然？以前，还能依靠教师的大量辅

导，给学生布置大量的作业，促使其机械地练习。在反复地讲练、多次考试、强化记忆的模式中，把学生成绩提起来。但眼下，这些都行不通呢？这注定是曲折的发展道路。

学生素能测评将由灵活的形式实施，需要老师多动脑筋，多借鉴欧美国家基础教育的做法。那天，我与一位资深的教师私下交谈，一到二年级，不能组织纸笔考试。怎么去评价学生的学科素能呢？以语文学科为例，测试形式就能多样化。可采取口头背诵，评估其发音准确性、流畅性、情感性；可试着创编故事，现场讲授给大家听，评价其综合素质、语言积累、思维广度、心理素质、调动力，这种方式适合孩子们；可由家长代其录制音频，存储后进行播放，既是有效的学习资源，也是学习成果的展示；以数学为例，口头说一说加法的算理。将思维过程说出来。以动手的拼装活动，测评其实践能力，包括算理的掌握。但是，数学测评难度有点难。尤其是计算类型，需要纸笔验算。

作业负担来自于对学科育人价值、功能等方面认识不到位，存在畸形的教学观。唯分数论并非是完全错的。分数论并不是一个贬义词，主要是考试方式过于机械化，它以固定、标准的模式，扼杀了学生的天赋和个性，导致了分数彻底窄化，只考察了浅表的知识与能力，并未全面地测评，这才是最大的症结所在。

教师双减政策解读心得体会篇二

教师要提高教学质量，努力让课堂做到“精”和“实”，以高效的'课堂来落实“双减”政策。

关于打造“高效课堂”的建议：

第一，要研读课标，熟记课标，明确重难点。

第二，要回归课本，单元整合，主题设计。

第三，要现实模拟，优化提升，做足准备。

此外，确保课后服务工作有质有量、有条不紊地推进，让行之有效的减负增效措施落地开花，为学生的健康全面发展保驾护航。

教师双减政策解读心得体会篇三

近日中共中央办公厅国务院印发《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》，从学习了解政策到实际贯彻执行，一步步地深入推进让我感触颇深。

首先，我们都必须得承认现在的学生课业负担和精神负担确实很重，小学生也逃脱不了来自家长和学校的双重压力，失去了他们应有的休息娱乐时间，很难再找到像以前我们儿时的那份纯真和快乐。面对升学的压力，就业的压力，家长、学校对学生施加了更多的压力，都认为不打好基础就会影响今后的学习。因此，在小学阶段，家长们就非常重视子女的学习状况，除了每天做不完的作业外，节假日，双休日还送子女上辅导班，特长班，做习题，学这样学那样，把时间安排得紧紧的，孩子们的童年就在这没完没了的学习，培训中度过，何谈快乐，何谈幸福！

其实“减负”已是个老话题，记得我上中学时口号就已喊响，可似乎这仅仅是一个口号。时隔多年，我已是一名人民教师，而这次的“减负提质”让我感觉到它实实在在落实到了日常教学中，真真切切灌输到了每个老师的思想中。在校领导的指导下我们每位老师都学习并领悟了“减负十条”的深刻意义，并严格按照“十条”开展教学。在这期间，学生的课业负担确实明显减轻，我也非常愿意把原本属于孩子们的时间还给他们，让他们去感受属于他们美好纯真的童年。

但我们不能忘记“减负提质”是一个整体，减负并不代表松懈，并不代表减轻老师的负担，反而是对教师的教学方法和

教学效率提出更高的要求。教师要改变传统的教学模式，提高效率，充分发挥学生的自主探究精神，在有限的时间内交给学生很多的知识，丰富学生的课余生活，这无形中给教师施加了很多压力，同时鞭策教师以高标准推进自己前进。

最后，我想就目前的减负提质提出自己的一点点肤浅之见，根据不同区域教育水平，不同学校学生状况，制定减负计划，因材施教，因地制宜，切忌“一把抓”，也许更有利于师生共同成长，实现教育可持续发展。

教师双减政策解读心得体会篇四

作为一名教育人，从事教育工作x年，深刻体会到此次“双减”工作是我党为人民服务的深刻体现。近年来国家和自治区大力推进减负工作，但由于社会现象和一些培训机构等的虚假宣传，造成家长焦虑，被裹挟给孩子报补习班，导致校内减负校外增负的现象非常严重。此次党中央关于“双减”工作的决策部署，就是要减轻学生校内作业负担和校外培训负担，彻底治理“校内减负、校外增负”和部分校外培训机构借教育之名侵害人民利益的问题。体现了党中央办好人民满意教育的决心和为人民谋幸福的初心。

从学生的角度来说，孩子们是“双减”政策最大的受益人。“双减”政策即保障了学生们正常的锻炼、休息、娱乐时间，也保护了他们在成长过程中的身心健康。以往过量的作业和校外培训，侵占了学生们大量的课余时间。由于学生们的精力有限，在课间时间无法保障的情况下，就会影响校内学习，如此一来，就形成了学习上的恶性循环。因此，“双减”政策的颁布，对于培养学生良好的学习习惯，保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义，对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，在校内坚持做到应教尽教，着力提高教学质量、作业管理服务水

平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好学好的同时，拥有了愉快的童年。其次，让校外的培训机构无法超前培训，让家长们的教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长，让孩子们的情感和思想不再缺失。

实施“双减”政策不但能减少我们的课业负担，还能提升学习效率。以前每到假期的时候都是忙着上各种补习班，因为其他同学都在上，在讲下学期的新课，大家都在学习，自己不参加补习总是担心新学期跟不上。于是就参加了各科的补习班，占用了大量的时间。其实我们可以根据自己的需求选择自学各科内容，这样就有更多更自由的时间去阅读、去发展兴趣爱好，更有利于提高我们的综合能力和素质。再有，学校进行作业考试化改革，每天固定时间完成各科作业，提高了学习的效率，也提高了学习成绩。国家的这些改革政策对我们这些中学生来说受益很多。

“一年内使学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担有效减轻，三年内使各项负担显著减轻”这两个带有时间节点的目标，明确阐述了“双减”对于整个教育工作的意义。我们必须认识到，校外培训机构“野蛮发展”的时代已经过去了。国家对于校外培训机构的规范化管理，应该是预料之内的事情。

“双减”政策落地之后，学生们作为教育的直接参与者与受益者，将会有着更好的成长环境，在学科培训乱象得到整治之后，憧憬更多的孩子在艺术、体育、科技等方面展示自己的天赋，激发自己的潜能。

今后，我们要坚持全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，服从国家大局，努力为培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人贡献一份力量。

教师双减政策解读心得体会篇五

近日，中央全面深化改革委员会审议通过了《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》，这是站在中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作作出了重要决策部署。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，坚持以人民为中心的教育理念，克服功利化、短视化教育行为，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，保障每个儿童的健康成长作出的重大决策。实施“双减”政策，不仅是对我国教育格局的重大调整，更是教育观念的大变革。

“双减政策”有利于国家教育朝着一个良好的方向发展，一定程度上缓解了当下国家因教育内卷而产生的教育焦虑。作为一名教师，应该树立正确的教育观念，秉承以学生全面发展为中心，着眼于学生身心健康成长，提升整体教育教学质量。

我认为应该从以下几个方面做起：

教师的教学理念应该由传统的“教书匠”转变为“专家型”“教育家”型教师。熟悉课程理念、课程标准，更新教育观念。树立正确的教师观、学生观，掌握正确的教学方法以及如何让学生学的更好的学习方法。做到“两基两全”，在教授学生基础知识的同时发展他们的基本能力，面对全体学生使他们全面发展。

新课改强调教学要从“注重结论”转为“重结论的同时更注重过程”。不仅让学生知道是什么，更要让他们明白为什么是这样；作为教师就要在教学过程中思考如何巧妙构思自己的课堂，使学生的课堂体验感和参与感更强。

充分利用“因材施教”教学原则，针对不同的学生用不同的方法，有的放矢的使每一个学生都得到不同的发展。在布置作业上要注意分层，遵循“最近发展区”原则。使不同程度

的学生都能得到发展。

总而言之，“双减政策”是国家针对教育提出的利好政策，作为教师应该深入贯彻其思想意识，践行到位；秉持终身学习的理念，在教育这条道路上越走越远，越走越好！

教师双减政策解读心得体会篇六

近日，中国中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。

作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，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，是利好政策。“双减”减什么，义务教育阶段负担和校外培训负担，让教育包括课后服务等全部回归学校。确保“双减”政策的落地，我们就要大力提升学校教育教学质量，确保学生在校内学足学好。让学生在校内就能够得到优质的教育，并且逐步优化作业布置和课后服务方面的工作，更好地让学校所拥有的‘优质教学资源发挥应有的作用。

从老师的角度来说，回归校内教育就是回归教育本心。“师者，所以传道授业解惑也”，在校老师的教学中心是需要摆在校内的。要想有效实现“双减”，需要充分发挥学校的主阵地作用，让学生在学校内学足学好，这样才能够缓解家长焦虑。“双减”政策促进学生全面发展，这就要求学校的教学服务水平进一步提升。科学利用课余时间，开展体育、阅读、文学、艺术等教育，满足学生多样化需求，制定课后服务实施方案，提升学校课后服务质量，增强课后服务的吸引力。“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。同时也督促着教育者，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。

作为一名普通教师，就要坚决贯彻党中央决策部署，按照自治区党委工作要求，时时刻刻把学生身心健康发展放在心上，承担起立德树人、铸魂育人的使命任务。

教师双减政策解读心得体会篇七

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。

学习双减政策心得体会近期比较热门的话题“双减”作为老师的我们更关注这些字眼，今天我们又仔细的学习了有关的文件和学校的文件，进行了一系列的反思。

减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，根据国家政策构建教育的良好生态，把教育归还学校，在此基础上进行的减少促进学生的健康成长减少家长的焦虑情绪，以学生文本，减轻学生的作业负担，进行优质的作业练习，在有限的时间内达到高效的学习，同时开展多样的课程丰富学生的学习，扩宽学生的思维和视野。充分利用身边的社会资源和自身的资源，同时国家也在第一时间更新了线上的免费资源，这在无形中也是给与了极大的帮助，同时对校外的机构也进行严格的审查，扎实的做好每一点，看到有关的政策，我们会发现在双减的过程中去掉了很多不必要的工作或者史不必要的负担，把优质的留下来，把劣质的减下去，这也在无形

的减轻着家长的负担。同时在学校方面不允许给家长布置作业，作业的减少和作业基本在校完成，同时更针对学生的个体差异去进行。

在这次双减的过程中，我们不难发现优质，高效已经成了我们的重要的组成，所以作为教师的我们要不断的努力学习去完善自己，去提高自己，让自己变得高效，同时也增加自己的能力，更大限度的去尽到自己的力量。

教师双减政策解读心得体会篇八

面对“双减”政策的下发，教师内心多是惶恐不安。至今“双减”已实施了一段时间，纵观这段时间以来出现的问题，针对“练习”有以下思考。

或许每位老师都会说，练习是为学生的学习与发展而练。但事实上，很多时候，我们组织的练习都是为了学生的考试而练。于学生而言练过了，就行了，于教师而言“练”就要有练的效果。

数学的学习不是为了应付考试。尤其在双减政策的大背景下，没有了考试数量的铺垫，教师对于学生的学情掌控心理没底。如何突破这个现状？这无疑就需要我们将目标转向练习设计。

首先，学生不是解题机器、考试工具。所以对于练习，我们不应只关注练习课容量及练习题量的多少，而是需要关注思维含量的多少。

这就要求教学中，教师要注重学生思考方法的指导。教学中有的学生对问题的改编停留于表层的欣赏，有的则深入思考改编问题的合理性。教师要帮助学生把所学的知识装上“钩子”，让学生把知识建立起联系。同时，教师要在学生练习过程中引导学生关注他人的想法，在自己想法与他人想法之间建立联系。

教学中，我们因引导学生在练习中多思考，让练习因思考，不再是“冷冰冰”的。通过设计具有一定挑战性的问题的思维含量激活学生，激发学生练习的兴趣，让学生体验数学思考的酸甜苦辣咸，享受智力活动的振奋与愉悦。