

# 2023年双减培训心得体会优质

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 2023年双减培训心得体会优质篇一

xx小学缪华良校长的讲座令我感受颇多。缪校长在介绍凤凰小学的“校本化实践的三项行动中”中提到“有所不为，做好五个‘无’”。“双减”下的作业设计确实需要“有所为有所不为”。

主题式作业是对学习资源的一种重新整合，这类作业有利于拓展学生的知识视野，融通学科，使语文外延得以充分展开，构建大语文。如学习了《燕子》一课，让学生把课文内容画出来，并用简短文字说明，或根据内容制作小燕子。美术课上老师进行评价，讲解，修改作品，实现语文与美术的整合，培养学生的创新能力。

实践式作业的设置要激发学内化课本知识的作业，学会把语言内化为技能。如学习了《守株待兔》一课，可以组织学生把它改编成课本剧表演出来。这样的作业训练了学生的运用语言文字的能力，也培养了学生的合作能力，让语文学习充满挑战。

作业的设置的要尊重学生的差异性，增加学生对作业的选择性，让学生自主选择不同层级的作业。我们可以为学生设置基础性作业（侧重字词句等基础性知识训练的习题），能力性作业（侧重于段落、篇章和习作等练习题），拓展性作业（侧重于读写结合，内容拓展性习题），三种作业自助餐供

学生选择，使不同学力的巩固知识，形成能力，学有所获。

单调的学习活动容易让学生产生疲劳，并会心生厌倦。因此作业的设置也应贯彻愉快教学原则，增强趣味性。如在学习了“田”、“地”“雪”字之后，布置学生猜谜语作业。这样既激发了学生的学习兴趣，又让学生形象地记忆生字，一石二鸟。

思想引领行动，行动践行思想，聚焦“双减”，深化课改，不断提升作业设计能力，减轻学生作业负担，为学生全面、协调、可持续发展赋能。

## 2023年双减培训心得体会优质篇二

在过去的一段时间里，“双减”政策在中国教育界引起了广泛关注。这项政策旨在减轻学生过重的学业负担和校外培训负担，促进学生全面发展。作为受益者之一的小学生，在经历了一段时间的实施后，我们对这一政策有了一些心得体会。下面，我将通过以下五段式的文章，分享我们的观点。

### 第一段：了解政策背景

首先，我们需要了解“双减”政策的背景。近年来，中国的教育系统普遍存在考试过多、作业过重、校外培训繁重的问题。这些问题不仅增加了学生的学业压力，也影响了学生的身心健康和对生活的兴趣。因此，政府提出了“双减”政策，旨在改善学生的学习环境，减轻他们的学业负担，让他们更好地发展自己的兴趣和素质。

### 第二段：减轻学业负担

实施“双减”政策后，学业负担明显减轻了。以前，我们每天都要背很多知识点，写大量的作业，几乎没有时间做自己真正喜欢的事情。但现在，我们的课业负担减少了，课堂上

更注重培养我们的创造力和实践能力。老师告诉我们，学习不只是为了考试，更重要的是培养我们的思考能力和解决问题的能力。我们可以有更多的时间参加兴趣班，学习各种技能，如音乐、舞蹈、美术等。这让我们感到非常开心和充实。

### 第三段：增强身心健康

“双减”政策对我们的身心健康也产生了积极的影响。过去，由于过重的学业负担和长时间的学习压力，我们常常感到疲惫和紧张。而现在，我们的压力得到了缓解，我们有更多的时间休息和锻炼身体。学校每天组织我们进行户外活动，也经常组织体育课程和运动会，让我们可以锻炼身体，增强体质。我们也可以在学校的图书馆里阅读自己喜欢的书籍，这不仅培养了我们的阅读兴趣，也提高了我们的文学素养。现在，我们的身心健康状况明显好转，更加快乐和积极地面对生活。

### 第四段：培养多样化兴趣

“双减”政策的实施还为我们提供了更多培养兴趣的机会。以前，我们大部分时间都用在在学习上，没有时间去发掘自己的兴趣和爱好。但现在，我们有更多的时间参加各种兴趣班和社团活动。比如，我们可以参加音乐社团学习乐器，参加绘画社团培养绘画技巧，还可以参加围棋、篮球等俱乐部，开展集体活动。这不仅让我们充实了课余时间，也培养了我们的团队合作精神和交流能力。通过参与各种活动，我们不仅找到了自己真正喜欢的事情，还培养了我们的审美能力和创造力。

### 第五段：全面发展的机遇

最后，我们认识到，“双减”政策为我们提供了实现全面发展的良机。以前，我们在学习上投入了太多的精力，而对其他方面的培养相对较少。但现在，我们可以更加注重发展自

己的兴趣爱好，提高自己的综合素质。我们的老师鼓励我们参与各种社会实践活动，让我们了解社会，培养社会责任感。这些机会使我们更加全面地发展自己，为将来做好准备。

总之，通过减轻学业负担、提高身心健康、培养多样化兴趣和实现全面发展的机遇，“双减”政策为我们小学生带来了积极的变化。我们更加快乐和积极地面对学习和生活，有更多的机会去实现自己的梦想和目标。我们希望，在政府和教育部门的共同努力下，这项政策能够取得更好的效果，为我们的成长和发展提供更好的保障。

## 2023年双减培训心得体会优质篇三

首先，国家“双减”政策的实施对于整个社会的发展是有益处，能促进教育的良性循环，使学校教育回归教育的本位，让家庭教育回归生活。

“双减”不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子，而是对教育工作者提出了更高的要求。在减少学生作业总量和时长的前提下，为了保证教学质量，要求学校的老师运用丰富多彩的教学方式，营造热烈的课堂氛围，促进学生课堂学习的积极性与专注度，提升课堂学习效率，统一作业要求，做到重点突出，形式多样，精选精炼，从而真正做到减轻学生课业负担，减量不减质。

“双减”政策的落实，能使孩子们在学校轻松高效地学习，也让孩子们在家的时间更充裕了。培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，也需要家长不断地学习，更新自己的教育观念，培养孩子的生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人孩子特长，同时家长与学生同时进步。

二，国家“双减”政策的实施能促进整个社会的和谐发展，

减轻家庭的经济压力及学生的学习压力。

试想，如国家不实施“双减”，现在学生的教育将是什么样的状况。校外培训机构满大街都是，家长们望子成龙，望女成凤，倾其所有，把孩子送去上辅导班，这对于家长来说，在经济上是多么大的压力，因为孩子的辅导费用问题，造成多少家庭闹矛盾。对于学生来讲，在学习上又是多么大的压力，白天在学校里学习，晚上或周末又被送到辅导班学习，本应是轻松学习，快乐生活的年代，时间却被无休止无效辅导占去。孩子的开心何在？孩子的健康何在？为什么现在的孩子身体素质差？为什么现在的青少年有那么多得抑郁症的？大家想过没有？其实，要想孩子学习高效，首先孩子应该是快乐开心的，身体健康的。只有孩子的心情是愉悦的，身体是健康的，他的思维才是活跃的，他的记忆力，专注力才是最好的，一味地逼孩子死学，搞题海战，搞辅导，起不到应有的效果。

三，国家“双减”政策的实施使家校责任更加明确，要各负其责，共同促进孩子的成长。家校需同心，学生在家时，家长要真正起到督导作用，不能光依靠孩子在课堂上的学习及孩子的老师对孩子的督导。只有家校同心，孩子们才能走得稳而快。否则，光靠孩子的自觉，家长不管不问，孩子们走不远。

以上即为“双减”政策学习之心得体会，希望对大家有所帮助。

## 2023年双减培训心得体会优质篇四

随着社会对教育的关注度逐渐提升，小学生双减成为近年来备受瞩目的话题。作为一名小学教师，我深感自己肩上肩负着培养下一代的责任和使命。在这个过程中，我积累了一些关于小学生双减的心得体会，希望通过这篇文章与读者进行分享。

首先，我认为小学生双减的核心是减负与减压。传统的教育模式往往把过多的学习内容堆砌给孩子，给他们带来了沉重的学业负担，导致孩子们的身心健康受到影响。因此，小学生双减的首要任务就是减轻学生的学业负担。我们应该以培养学生的综合素质为目标，倡导合理安排作业量和难度，创设轻松愉快的学习环境。在减负的同时，我们也要关注学生的心理压力。通过开展一些放松身心的活动，调动学生的学习兴趣，帮助他们减轻压力，塑造积极向上的心态。

其次，我认为小学生双减需要注重培养学生的兴趣和创造力。学生在学习过程中，往往会因为枯燥乏味而产生抵触情绪，难以主动去学。因此，在教学中，我们应该注重培养学生的兴趣和创造力。可以通过多样化的教学方式和教学内容，激发学生的学习兴趣 and 探索欲望。鼓励学生参加各种社团活动和兴趣班，开拓他们的视野，培养他们对生活的热爱和求知欲。只有真正激发了学生内在的学习动力，他们才能够在学习中保持主动性和积极性，陶冶自己的情操和艺术修养。

再次，我认为小学生双减需要注重培养学生的社会适应能力。在现代社会中，孩子们将面临着各种各样的挑战和困扰，需要具备一定的社会适应能力。因此，我们在课堂教学中应该倡导合作学习和团队合作，培养学生的社交能力。同时，我们也要通过积极的家校合作，家长和老师共同关注学生的成长和发展，互相配合，共同帮助学生解决问题。在校外活动中，我们也要注重培养学生的自理能力和独立思考能力，让他们能够独立应对各种问题和挑战。

最后，我认为小学生双减需要注重培养学生的价值观和人生观。小学阶段是孩子们人生观和价值观形成的重要时期，我们应该注重对学生进行德育教育和人文关怀。要通过各种教育活动，为学生营造一种关爱、尊重和平等的学习氛围，培养学生的好品德和道德修养。在教学中，注重对学生的人文素养和美育教育，激发他们对美的热爱和追求，培养他们的审美情趣和审美能力。只有通过这样的教育方式，我们才

能够真正将小学生培养成具有正确价值观和人生观的有道德修养的人。

总之，关于小学生双减，减负与减压是核心，培养学生的兴趣和创造力、社会适应能力、价值观和人生观是重要途径。作为小学教师，我们应该本着为学生全面发展和健康成长的目标，积极探索适合小学生特点的双减教育模式，为他们的未来铺好坚实的基础。只有给予孩子们足够的关爱和关注，他们才能够茁壮成长，为社会的发展和进步做出自己的贡献。

## 2023年双减培训心得体会优质篇五

2021年，国务院正式下发《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》，提出要全面压减义务教育阶段学生作业总量和时长，减轻学生过重的作业负担，同时提出全面规范校外培训的行为。“双减”政策作为一号工程，引发社会各界的强烈关注。在这样的背景之下，如何让义务教育阶段的学习生活更能满足学生的需要，学校作业布置的更加科学合理就成了目前小学课堂亟待解决的问题。

教师加强专业学习，提升作业设计素养。教师应建立正确的布置家庭作业的观念，不断强化作业设计能力，在教学目标的基础上，依据学生的学习过程和学习结果，适当的调整作业目标，根据课型有针对性的设计家庭作业，摒弃千篇一律的抄写、做题形式。提高作业设计能力也可以作为提升教师专业素养的突破口和抓手，两者相辅相成，相互促进。

创新作业形式，布置作业类型要多样化。作业活动作为课堂教学的重要组成部分，是课堂教学的延伸。教师在准确把握学科性质的基础上，积极开发利用课程资源，重视作业设计，系统设计符合年龄特点、体现素质教育导向的作业，比如小课题研究、艺术赏析、体育锻炼、社会实践、职业体验、创意制作等都可以成为作业，特别是要科学设计探究性作业和实践性作业。

作业设计层次化，尊重学生个体差异。每个学生的基础不同、接受能力也不同，因此作业的布置和收效就会有差异。分层作业的布置，能够有针对性让不同层次的学生都有收获，都有提升，对教学效能的提升也是大有帮助。

例如：可以把作业分成基础训练、能力提升、拓展延伸等有选择性的作业模式。笔者针对语文学习的基础字词，设定“先默再写”。默的优秀同学可以选择高层次的能力提升或拓展延伸的作业，而掌握不太好的同学，可以针对自己错误率较高的内容进行二次识记。因材施教，杜绝机械重复的无效练习。

对学生积极鼓励，多元化培养。教师要想让自己的课堂教学有效，就要对教学对象有所关注，老师要走近孩子，注意观察他们每天在校的情绪状态，从学生性格特点、特长爱好、人际关系等多方面进行评价。在课中，有的学生口才很好，那就当小组发言人，有的学生写字工整，就当小组的记录员，有的同学心思缜密，就负责统筹兼顾、组织分工等。发现每一位学生的闪光点，培养其自信心，让每一位学生全面且正面地认识自己。和学生共情，从而给课堂教学增效。

## 2023年双减培训心得体会优质篇六

随着中国社会的发展和进步，教育也在不断改革与完善。最近，双减政策引起了广泛的关注和讨论。该政策旨在减轻学生的课外负担和减少学校过多的考试和作业，为学生提供更多的自由时间和放松身心的机会。这一政策对于小学生们来说尤为重要，他们是教育改革的受益者。下面我将分享一些我的心得体会。

### 第二段：减负带来的机会和挑战

双减政策带来了一系列的机会和挑战。首先，孩子们有更多的自由时间来发展自己兴趣爱好。以前，由于繁重的作业和



课外补习班，我们很少有时间去参加课外活动和社团。现在，我们可以选择自己感兴趣的活動，如学习音乐、跳舞、画画等。这不仅可以为我们的身心发展提供帮助，还能培养我们的艺术天赋和领导能力。

然而，减负政策也带来了一些挑战。由于以前我们习惯了考试作业，突然减少了考试和作业的压力，许多同学们感觉不太适应。有些同学开始变得懒散，缺乏学习的动力。我们需要学会管理好自己的时间，合理安排学习和休息的时间。

### 第三段：学习兴趣的培养和发展

双减政策为我们提供了一个培养和发展学习兴趣的良好机会。以前，我们的学习重点主要是应对考试和完成作业，很少有时间去思考和探索自己真正感兴趣的领域。现在，我们有更多的自由时间去阅读和研究我们感兴趣的主体。我开始对科学产生了浓厚的兴趣，通过阅读科普书籍和参加科学实验班，我开始梦想成为一名科学家。双减政策让我们有机会追求自己真正喜欢的事物，培养我们的兴趣，并为将来的发展做好准备。

### 第四段：身心放松的重要性

在减负的同时，我们也要注意身心的放松和休息。过去的学习压力让我们时常感到疲惫和焦虑。现在，我们可以有更多的时间休息和娱乐。健康的身心状态对我们的学习和发展非常重要。通过运动和娱乐活动，我们可以释放压力，放松身心，提高学习效率。我经常参加课外运动和社交活动，这让我感到快乐和满足。减负政策不仅帮助我们减轻了学业负担，还让我们更加关注自己身心健康的发展。

### 第五段：成为全面发展的小学生

总的来说，双减政策让我们在小学阶段拥有了更多的自由和

选择。通过减少课业负担和考试压力，我们有机会培养自己的兴趣爱好，放松身心，提高自己的综合素质。作为受益者，我们要珍惜这个在我们成长道路上的机遇，坚持以积极的态度面对学习和生活的每一天，努力成为一个全面发展的小学生。