

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会(精选9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇一

“双减”政策落地一段时间了，教育部门与大众家长也都众说纷纭，莫衷一是。到底是合理还是不合理，我本人感觉应该是利大于弊。

首先，现在孩子虽然生活条件比之前的优渥，但是，要学习的课程太多，这使得在孩子幼小的心灵中，也是压力山大，以致繁多枯燥的作业，让孩子丢失了天性，长期的学习、背诵等等，使孩子成了学习的机器，目光呆滞，不灵光，最后，孩子在高压或者是半威胁的状态下敷衍学习，结果却是事半功半，达不到我们教育部门及家长理想的心愿。

其次，纵观古今中外，很多对人类进步与发展做出重大贡献的科技人员、文学巨匠等，都有一个特点，就是有充足的时间去思考，去实践，甚至离经叛道，做着常人无法理解的事情，并不是我们口中说的乖宝宝。所以，双减政策能够实施，就会释放孩子天性，不同程度的激发孩子的潜能，让孩子在正常的学习时间外，发现自己特长，扬长避短，让孩子在爱好与兴趣的影响下，愉快的学习，健康的成长。

当然，对于双减政策的实施，作为家长，也不能盲目的说好，一味的迎合，毕竟，知识都是积累起来的，特别语文、英文等功课都需要博闻强记的，这就需要教育部门及学校在正常的学习时间内，不断的改进教学方案，想办法培养孩子的学

习兴趣，阅读能力，这项工作任重而道远，需要学校及我们家长共同努力。

作为家长，在望子成龙的同时，更希望孩子快乐健康的成长，在物流横流的当今社会，我们也是使出浑身解术在工作生存、在教育孩子、在想办法改善生活，往往也是心力憔悴。

所以，没有更多的时间陪孩子，不能及时的辅导作业，如今，双减政策的实施，可以多陪孩子学习、参加户外活动，参加一些公益活动及做一些有意义的事情，使孩子在学习的同时，早点认识社会，早点树立自己的人生观、价值观、世界观，热爱生活、热爱祖国，充满热情与正能量，长大后，成为一个对社会有贡献的人。

培养孩子，就是培养祖国的未来，也是培养我们的未来，任重而道远，双减政策的落地，虽然减轻了孩子的学习负担，单凡事都有双面性的，另一方面，对于自律不好的孩子，容易产生惰性，这需要老师与家长都负起责任，认真监管、监督，鞠躬尽瘁，让国家的下一代茁壮成长，使祖国的明天繁花似锦，繁荣昌盛！

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇二

作业是教师诊断学生学习情况，反馈教学效果，调整教学内容与方式的重要依据，同时也是学生理解、应用学习内容，提高学习能力的重要途径。怎样脱离题海战术、让作业不再重复低效、枯燥乏味，真正让作业发挥应有的效果，释放学生的学习激情呢？也是“双减”政策下最重要的环节也是一线教师最苦恼的事情。

今天有幸听到陈特讲座对“双减”政策下的有效作业设计，又一次让我经历了思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，领略到名师的精彩，欣赏到名师的独到的见解，让我豁然开朗，发现了数学教学的新天地。学习后给我的是心灵上的震

憾，精神上的顿悟，思想上的净化，认识上的升华。通过这次学习，笔记、盘点收获。

陈特讲的作业布置因人而异、作业的分层：

(1)作业量的分层。

(2)作业难度的分层。

(3)作业的自主选择。

(4)评价的分层。

优点：

1、使各个层次的学生能完成作业。在此基础上，有兴趣地去做更高层次的作业，对于这些学生，采取鼓励或奖励的方法。

2、让学生感到对作业的完成不是教师规定要做的，而是自己积极想做的，调动学习积极性。

根据数学学科的特点，讲究作业布置的技巧，对提高学生作业的质量，保证课堂裨益不浅。作为数学老师注意积极这一方面经验有好处。

听了受益匪浅，平时在上班每天在埋头苦干批改作业，和同事说一句都不舍得只怕作业批改不完，在教学一直往前冲只想每天把新课时落实，我的教学计划就完成任务了，听陈特讲座觉得自己真的要慢下来，回头看看孩子掌握多少，有没有深层次的掌握。在“双减”政策下，作业设计好了，学生就真正的提质增效了。是我们在探索着、实践着的，陈特讲得经典一句话做人、教书都要脚踏实地、扎扎实实。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇三

20__年7月份，中共中央办公厅、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。让教育回归到更本真的状态，是我们每个教育人的初心与坚持。如何有效地去落实“双减”？我想我作为一名一线教师应该将更多的时间和精力扎根于课堂，向教学更深处漫溯。

一、要想给学生“减负”，教师必须自行“加压”

1、潜心钻研教材，认真备课。“凡事预而立，不预则废”。备课是课堂教学的一项预先设计，是决定课堂教学质量高低的重要一环，也是课堂教学艺术的重要组成部分；而钻研教材则是备课、上课、达成教学目标、完成教学任务的基础和前提。我们教师若是在上课前认真做好了这两个环节，上课时就能得心应手，深入浅出，为“减负提质”提供了质的前提。

2、优化课堂教学过程，提高课堂教学效率。课堂教学是教育的主阵地，对每一位教师来讲，提高40分钟教学效率是“减负”的关键；那么，如何达到“优化课堂教学过程，提高课堂教学效率”这一目的呢？第一、在上课开始时，向学生展示教学目标，让学生明确本堂课的教学目标、重点、难点，以便引起学生的重视，为能顺利地完成教学内容奠定了基础；

第二、“教无定法，贵在得法”。根据教学内容、教学对象来灵活设计教学方法来吸引学生学习的兴趣，使得学生易于接受，就会收到良好的课堂教学效果；第三、问题地设计、提问要精巧、科学，而且尽量将课外作业转向课内随堂训练，做到有效性、针对性和及时批改反馈。

二、科学而合理的数学作业，减轻学生过重作业负担

“双减”之下数学作业不可能跟以往那样采取题海战术、也不可能跟语文课程标准提倡“多读书，少做题”就能理解数学、学好数学。因为数学学科自身的特点、一定量的作业是必不可少的。那么这样才能在规定的时间内完成作业呢？数学作业要遵循适时适量、目标明确、凸显重点、难易有度。数学作业一定要依据课程标准的要求，参照所学教材的内容，围绕数学重点知识有效地进行布置。对教材中的所有练习、习题、复习题必须在课堂与课后的作业中进行全面的处理。数学作业要有明确的学习水平指向，涵盖数学的常见题型，有明显的难度区别，题量适中。通过选编、改编、创编，设计出科学、合理、有效的数学作业，避免重复训练的作业、杜绝死记硬背和“机械刷题”现象；对学生所布置的作业老师首先自己完成一遍，以更好地控制总量。

数学作业应坚持书面作业为主，实践作业为辅的模式，通过布置动手操作、阅读写作、试题创编、实践探究、反思感悟、数学周记等多种类型的作业，激发学生的学习兴趣。课堂作业应以巩固性作业为主，拓展性作业为辅，从模仿性的基础练习到提高性的变式练习，再到综合练习，拓展性的思考练习，由浅入深，由易到难。可以采用口头问答、判断、选择、计算、解答、小结等多种形式。课后作业要坚持适量性、目的性和层次性，应围绕课程学习目标和学业质量水平要求，结合教学内容、学生情况分层次进行设计。要尽量做到使得学生能在学校完成大部分课后作业，提升学生学习的自信心和积极性。

数学作业要注重作业反馈的有效性。作业反馈要做到集中讲评和个别辅导相结合，集中讲评主要针对有代表性和典型性的题目，要注重剖析本质、总结归纳、变式拓展；个别辅导要分析学生错误原因，注重疑点启发、方法引导、反思领悟。

“双减”政策下，我们要清醒地认识到教育终究要回归正常的轨道和节奏，来还孩子一个正常快乐的童年。愿我们都能紧跟减负风向标，朝着正确的方向前行！

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇四

7月24日这一天，“双减”出台，可谓是一石激起千层浪，也必定是载入教育史上的一件大事。行业震荡，企业惊慌，股市暴跌。众多的教育股应声暴跌，一些公司跌浮60、70%，乃至跌停。

所以，想来想去，我还是跟大家聊一聊我对“双减”政策的理解和看法，希望给迷茫的家长一些参考建议。

此次由中共中央办公厅 国务院办公厅印发《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》文件，简称“双减”，共8大部分，30小条。

8大部分的内容，从校内、校外以及教育整体环境三个维度做了要求和规范。

一，校内维度

从校内的维度来看，国家下决心要“全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担”，从健全作业管理机制、健全作业管理机制、提高作业设计质量、加强作业完成指导以及科学利用课余时间几个方面，全方位的帮助义务教育阶段的学生减少作业压力，规范教师职责，让教育回归学校，彰显

教育的本质。

我个人非常赞同“健全作业管理机制”中“严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业”这两项内容。让家长回到家长该有的位置，不要因为作业问题影响亲子关系。从而让孩子的负面情绪有一个可以信赖的发泄口，减缓孩子的学业压力。

在“保证课后服务时间”这一条里，要求学校要引导学生自愿参加课后服务。课后服务结束时间原则上不早于当地正常下班时间。

从这里我们可以看出，国家从时间上就切断了晚托班、托管班等辅导作业性质的可能性，可见国家的力度和决心。

我认为对于“面批讲解，答疑辅导”这种个性化的需求都能专门行文规范，或许未来教育模式也会发生些许变化，满足个别“吃不饱”的学生，也是有可能的。

二，校外维度

从校外的维度来看，双减的一系列制度和规范可谓“精准狠”。

1、坚持从严审批机构。

要求：各地不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构，现有学科类培训机构统一登记为非营利性机构。学科类培训机构一律不得上市融资，严禁资本化运作。

这一条将学科类校外培训机构的路都堵死了，除非你乐善好施，愿意以非营利性来开展培训公益事业。另外，严禁资本化运作教育，简直大快人心！让教育回归本质，是多少人心中的渴望，不应该让资本控制教育。

2、规范培训服务行为。

要求：严禁超标超前培训，严禁非学科类培训机构从事学科类培训，严禁提供境外教育课程。严格执行未成年人保护法有关规定，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。

这一条将一直以来提倡超前学的机构敲了警钟(比如奥数)，同时禁止了境外课程(比如英语各类境外教材)。不仅如此，还不允许培训机构占用国家法定假期，休息日以及寒暑假进行培训。

所以，你能想到的路，都给你堵死了。还想怎样挣扎呢？

3、强化常态运营监管

要求：线上培训要注重保护学生视力，每课时不超过30分钟，课程间隔不少于10分钟，培训结束时间不晚于21点。线上培训机构不得提供和传播“拍照搜题”等惰化学生思维能力、影响学生独立思考、违背教育教学规律的不良学习方法。聘请在境内的外籍人员要符合国家有关规定，严禁聘请在境外的外籍人员开展培训活动。

首先，为了学生的身心健康，国家不允许培训时间超过晚上21点，所以孩子从放学(约5点半)到晚上21点之间能利用的时间非常有限。即便能上课，还要兼顾课时长度和课程间隔时长，这晚上的时间也就被分离的差不多了。

第二，“拍照搜题”这种app终于下线了，孩子终究还是得学会有问题要自己思考，而不是一味的依赖“抄作业神器”。这一点我个人非常支持，怒赞！

从校外维度的各项要求和规定来看，家长要将课外培训班妥善安排在周一至周五，做好时间统筹管理，显得尤为重要，

也是家长面临最大的挑战。

三，整体环境维度

1，促进义务教育优质均衡发展。

积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设，充分激发办学活力，整体提升学校办学水平，加快缩小城乡、区域、学校间教育水平差距。

2，提升课堂教学质量。

学校不得随意增减课时、提高难度、加快进度；降低考试压力，改进考试方法，不得有提前结课备考、违规统考、考题超标、考试排名等行为；考试成绩呈现实行等级制，坚决克服唯分数的倾向。

3，深化高中招生改革。

坚持以学定考，进一步提升中考命题质量，防止偏题、怪题、超过课程标准的难题。逐步提高优质普通高中招生指标分配到区域内初中的比例，规范普通高中招生秩序，杜绝违规招生、恶性竞争。

4，纳入质量评价体系。

地方各级党委和政府要树立正确政绩观，将“双减”工作成效纳入县域和学校义务教育质量评价，把学生参加课后服务、校外培训及培训费用支出减少等情况作为重要评价内容。

这几条是从国家层面来规范约束与双减相关的制度，确保双减政策的落地实施。

四，学科和非学科如何区分？

1, 根据国家义务教育阶段课程设置的规定, 在开展校外培训时, 道德与法治、语文、历史、地理、数学、外语(英语、日语、俄语)、物理、化学、生物按照学科类进行管理。对涉及以上学科国家课程标准规定的学习内容进行的校外培训, 均列入学科类进行管理。

2, 在开展校外培训时, 体育(或体育与健康)、艺术(或音乐、美术)学科, 以及综合实践活动(含信息技术教育、劳动与技术教育)等按照非学科类进行管理。

因此, 但凡符合国家对学科类规定的培训机构, 无论机构自己如何力证身份, 都属于本次双减的范畴, 不用质疑。

五, 学龄前儿童还能上什么学科培训班?

双减政策意见非常明确: 不得开展面向学龄前儿童的线上培训, 严禁以学前班、幼小衔接班、思维训练班等名义面向学龄前儿童开展线下学科类(含外语)培训。不再审批新的面向学龄前儿童的校外培训机构。

可以理解为: 学龄前的学科类型培训班无论线上还是线下, 都不允许。线上非学科的培训也不允许。

对于双减政策带来的退课还是继续上课问题, 我个人建议: 学科类的培训班不建议续课。如果目前手头还有大课包, 能退则退, 如果课包所剩不多, 就抓紧时间, 火力全开排课吧。

另外, 线下的体育, 艺术类的非学科培训班未受影响。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇五

“双减”的提出, 大大减轻了家长和学生的负担, 在此背景下, 也要求我们不断提高教育教学质量, 减轻家长对孩子将来升学的心里焦虑。新学期我们要做好“4个优化”, 优化教

育理念、优化教学方法、优化课堂模式、优化作业设计等，提升自己的教育教学水平、提高课堂效率，确保“双减”政策有效落实。

一、备好课才能上好课

课前要对教材进行教研组内的深入分析与体悟，理清教学内容思路顺序，做好充分的备课工作。认真备好每一堂，备好每一个学生的课，备好课堂的教学教法。课后做好教学后记与教学反思。善于观察与总结，提高课堂教学设计能力。

二、提升课堂教与学的质量

在双减要求下，我们要进一步在教学实践中运用教育教学技能，不断反思，调整自己的教学行为，增强自己对课堂的把控能力，灵活运用教育机智解决课堂问题，从而逐渐在教育教学过程中逐渐形成自己的教学风格。

三、终身学习

要树立终身学习的观念，切实提高自身业务素质，积极观看优秀教学视频，阅读书籍，主动想有经验的老师请教取经，丰富知识结构，增进自己的专业知识，增强理论底蕴。多听老教师的课，积极向优秀教师学习，吸取他人的长处，不断提高教学能力，努力使自己的教学质量达到优良的水平。

最后，时刻保持保持教育初心，勿忘立德树人教育目标。在实际教学中，我们会遇到各种教学问题，每一种问题都慧带给我们不同的成长，只有时刻保持自己的那份初心，才能够真正做到为人师表。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇六

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有所启发。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇七

近日，中共中央办公厅、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》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。这是利国利民的大事！是从党之大计、国之大计角度作出的重大安排！

一、减负是使学生能够更好全面发展的重要举措

我们首先要了解减负和规范校外培训机构的目的是什么。当前，义务教育最突出的问题，是中小学生学习负担太重。首先影响学生的身体健康、思想品德。学生整天埋头于作业，睡眠不足，又缺乏锻炼，体力下降。有一位校长告诉我，有的高中学生，单杠引体向上做不了几个，跑步会昏倒。现在学生中近视眼众多，许多成年人的疾病，如高血压、糖尿病少龄化，这样下去，国民体质下降，令人担忧。

学生负担太重，不仅影响到身体，而且影响到学生心理健康。学生承担着沉重的心理压力，学习缺乏兴趣，被动学习，不仅效率不高，而且会形成扭曲的心理，把学习作为竞争的手段，把同学作为竞争的对手，缺乏抗挫折的能力。

学生负担太重，没有时间走向大自然、走向社会、不了解世界、不了解社会，缺乏宽广的视野、丰富的知识、创新思维和能力，对他们将来的学习和发展都很不利。

其实，负担减轻了，学习兴趣提高了，心情舒畅了，学习效率会提高，学习成绩会提升，学生会享受到学习的愉快，童年的幸福。

所以，减轻学生课业负担是关系到培养什么人、怎样培养人的问题，是贯彻教育方针，落实立德树人的问题。负担减轻了，就能真正做到“五育”并举，使学生德智体美劳全面发展，成为社会主义建设者和接班人。

二、规范治理校外培训机构是减负的重要环节

为什么要规范治理校外培训机构？因为校外培训机构在增加学生负担上，推波助澜，违背教育规律，冲击学校教育，破坏教育生态。本来，校外培训机构应该是学校教育的补充，为一些有特殊需要的学生提供服务。但是当前许多培训机构在学校抢生源，超纲超前进行教学，严重冲击了学校的教学活动。许多家长被培训机构裹挟，认为如果不送孩子上校外培训班，就会比其他学生落后。这使我国的中小学教育变成了两轨制：一轨是学校的免费义务教育，一轨是收取高额学费的校外培训机构的教育，不仅冲击了学校教育秩序，而且扩大了教育不公平。

几年前，我和某市中小学校长座谈，校长们都向我诉苦，说学校被培训机构“绑架”了，不仅增加了学生的课业负担，也增加了家长的经济负担，让家庭经济不够富裕的家长叫苦

不迭。同时有一些校外培训机构缺乏合格的教师，教学质量低下，还存在一些安全隐患。所以校外培训机构需要整顿、规范治理。

校外培训机构应该成为学校教育的补充，为学生在某些方面的兴趣特长提供服务，如提供体育、音乐、舞蹈、美术、科技等个性化资源，丰富学生的校外生活。

三、加强公共教育供给是减负的重要保障

减负并非一减了之，要加强公共教育供给，使学生的学习生活丰富多彩。

首先要大力推进学校的均衡发展，加强薄弱学校的建设。当前，人民群众对教育的期待与教育发展的不均衡之间还存在矛盾，每位家长都想让自己的子女进入优质学校，这是可以理解的，只有教育均衡发展了，才能从根本上_学生负担过重的难题。

要办好每一所学校，教好每一个学生。义务教育阶段严禁以成绩为标准进行分班。学生的学习能力和学习水平是有差异的，应该因材施教，促进每一个学生的发展。如果单纯用成绩来衡量学生，会给一些学生造成心理上的压力，有挫伤感；而一些学生造成优越感，不利于学生的健康成长。学校可以用选修课的办法实施因材施教。

要深化教育改革，要把课堂教育作为立德树人的主渠道，改进教学方式方法，把每一节课上好，使每一个学生在课堂上都能听懂学会，这样就可以减少家庭作业负担。

学校、家庭、社会都要对学生课余时间负起责任，提供公共教育服务。各地教育部门都已经出台了学校3点半以后学生托管的措施，效果很好。下午托管班可以用一部分时间帮助学生完成家庭作业，一部分时间组织各种兴趣小组，开展各种

文化体育活动，让学生在活动中成长。最近大家都在热议暑期托管班的问题，办好托管班需要加强人员和经费保障，需要政府学校社会统筹安排。

学校组织托管班，还要老师来照管。各种兴趣班也可以请校外具备相应资质的专门技术人员、非遗传承人、志愿者来参加辅导。辅导人员都是业余工作，应该有一定的劳务补偿。有些技术性课程活动，也可经审批后适当地收费，以抵付材料的消耗和辅导人员的劳务报酬。总之要充分利用各种资源，丰富学生的学习生活。

校外培训机构在规范的范围内开展非学科课程，有利于满足学生的爱好、培养学生的特长，会成为学校教育的有益补充。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇八

课堂上精讲精练，向四十分钟要质量，“去掉无效，改变低效，打造高效”。以专家在培训会议上提出的这十二个字方针为纲，做到吃透教材，精心备课，每一节课课堂把控，学生状态，都要做到心里有数。关注全体，努力做到优秀生“吃饱”的基础上“吃好”，中等生吃饱的前提下，能“吃好”尽力帮助“吃好”，学困生保证“吃饱”。总之，要保证每个学生够一够，就能“摘到桃子吃”。打造高效课堂，不是靠死抠，不是靠紧盯，而是把课堂还给学生，使其品尝到学习语文的快乐，让其感受到语文的魅力，在读写过程中，把中国优秀文化得以传承。不依成绩论好差，而是着眼未来，以是否有健全的人格为标准，培养积极向上的祖国花朵，使其“朵朵花儿向阳开”，为学生的一生奠基，扣好他人生的第一粒扣子。

根据教育部办公厅《关于加强义务教育学校作业管理的通知》高年级书面作业完成时间不超过60分钟这一要求，严格按照通知要求，把握作业育人功能、提高作业设计质量、创新作业类型方式、加强作业完成指导、认真批改反馈作业，不给

家长布置作业……这几项通知要求，切实给家长和学生减轻了负担，但老师们的工作量，明显加大，如何落实这些要求？确实需要根据语文学科特点，来精心设计每一次作业。

开学以后我准备做了这样的尝试：首先是“读”的作业，除了课堂上读书以外，课余时间要求每天读教材中必读书目不低于二十分钟，并做读书笔记，让阅读留痕。其次是“写”的作业，这项作业，根据讲课进度，除了必需的生字词识记书写以外，布置少量思维发散性作业，生字词作业坚决做到不重复，发散性思维作业，坚决做到少而精，根据学生实际来设计。写的作业还应该包括书法练习作业，让学生能够写漂亮工整的文字，也应该是语文老师责任。除此之外，坚持每天写日记的习惯，日记字数可多可少，内容可长可短。之所以有这样的设计，既保证了作业多样性，又能提升学生的语文能力。

总之，落实“双减”政策，转变传统作业布置观念，与时俱进，努力做一名让家长满意，学生喜欢的老师。

双减政策心得体会英语 双减政策下的心得体会篇九

“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舉措，切實做到“強校內”，讓學生在學校“吃飽、吃好”，得到充分而滿足需求的校內課後服務，以緩解家長對於“教育內卷”的焦慮，從而減輕學生、家長的負擔。