

# 最新双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会(精选9篇)

心得体会是指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。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。

## 双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇一

“双减”出台的初衷不只是为了为学生减负，老师、家长也需要减负。

对老师来说，“双减”政策实施确实带来了更大挑战，它需要老师有对人生、教育的积极心态，有先进的教育理论和价值观，能自我调控与管理情绪，拥有心理疏导技能。老师们应以积极态度对待，发展自己的职业技能，提高自己的幸福力量。

对学校而言，“双减”之后心理健康教育的重要性进一步凸显，且其不仅要面对学生，更要面对老师。或者说，能否提升老师的幸福感和幸福力，将决定落实“双减”的质量。

对相关部门和学校而言，可通过师资改革、师资配置制度，统筹提升师生配比；提高生均经费和公用经费标准，保障老师待遇；和师范类大学或综合性大学合作，充分利用大学资源；通过社会购买的方式来开展课后服务，减轻老师们的负担。

对家长来说，则需调整教育方法、教育态度和对孩子的期待。给孩子减负，家庭教育不能减，家长应利用好课余时间多陪伴孩子，增加亲子互动，培养孩子自给、自主、自立的能力，

让孩子拥有良好的心理健康成长氛围和环境。

与此同时，社会也需形成良好教育氛围，尤其是校外培训机构，要积极配合教育政策的实施，永葆教育初心。

## 双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇二

通过学习《教学改革必须真实地发生在课堂上》这篇文章，感觉就像对面坐着一位老教育家跟你聊天，高深的教育教学改革，在他的语言里浅显易懂，娓娓道来，让你心头一震，我何尝不试一试这样的课堂，也和我的学生来一场教学相长的陪伴，让我和孩子们一起享受课堂，敬畏生命，互相鼓励，成为亦师亦友的学习同伴，一起在知识海洋里遨游。让课堂成为学生学习的主战场，成为孩子们有成就感的地方，成为孩子向往的殿堂。要想让课堂成为高效课堂，首先要优化教学环节，提高教学质量，扎扎实实地开展了课堂教学改革。高效课堂也是老师努力的终极目标，我也一直行走在教学改革在路上。

育人而非制器也，我们要明白我们面对的是学生，是人，而不是一个器具，千人有一千面，明白这个道理后才能做到因材施教，因人而教。才能做到分层次作业，才能做到教学没有一刀切，育人不是随便拿一个精美的模具，就能给我们培养出出类拔萃的精英的。这就要求我们面对学生时，眼里应该有牛顿，也许有爱迪生，也许还有修鞋匠，也可能有环卫工，我们要多多了解学生的学习需求，时刻保持一颗童心，和孩子们一起学习，一起进步。

兴趣是最好的老师，学生喜欢你，你讲啥他都愿意听，亲其师信其道，如果他不喜欢你，你讲的好他也不在意。所以，挖掘非智力因素的'内驱力，激发学生学习的内驱力至关重要。要让学生知道学习的重要性，为什么学习，为谁学习？比如我们在学习生物，我给学生讲在生物自然科学的发展过程中，我们生物是有些落后的，生物自然科学的落后，导致我们在

工业、农业、医疗卫生等行业跟发达国家都有差距，激发学生学习的愿望。对于一般的学生，可以通过学习生物，让他了解生物现象，生活常识来激发兴趣。例如：燕子低飞要下雨，锄禾日当午等，让学生从生物学原理来解释生物现象，让孩子爱上这个科目，爱上学习。

学校的存在就是让学生有一处一起学习，一起成长的乐园。曾几何时，学校里到处都是互帮互助，同学们因为一道题而争得面红耳赤，也曾因为一个同学退步了替他难过伤心，鼓励他迎头赶上。而现在再难找寻耐心给同学讲题的身影，小组的互帮互助学习也很难落实。为了让同学们互帮互助，共同提高，平时老师也把互助学习放在学习小组内，学习小组的划分也更细致，更具有学习成绩的阶梯性，具有特别化，教学过程中也重视小组内不同层次同学的提问和检测，让学生真正在学习小组里涨了知识，交了朋友。每位同学为自己获得进步而高兴，也为同伴进步而喝彩。

通过学习，我们应该更重视师生的平等交流，少一些说教，多一些探讨，多一些尊重。自从生物纳入中考，学生学习生物的压力大了，如何让孩子喜欢生物，高效学习生物就成了老师们的讨论课题。上课期间我特别重视和学生的眼神交流，常给同学开玩笑：别看我的眼睛小，很聚光，最后一排学生做什么我都能看到，没抄笔记我也能看清。让学生在课堂上集中精力，参与到课堂的每一个环节，另外注意和孩子平等交流，知道学生喜欢什么，平时看什么书，玩什么东西，只有这样，才能和学生交心，成为忘年交，才能走进学生的内心，让学生喜欢你的课堂，达到高效学习。还有对学生要一视同仁，公平公正，课堂提问多层次，优中差学生都有机会，都有展示的机会，避免学困生边缘化，造成更多的学困生。

现在的课堂将就大容量，快节奏。一节课可以这样，时间长了，学生也会疲劳，也会松弛，接下来就是精力不集中，听课赶不上趟，干脆就放弃了。我认为课堂就像唱大戏，应该张弛有度，有高潮，有慢鼓点，让孩子一堂课的高潮中获得

重点知识，突破难点，让还在慢鼓点中记忆消化，掌握知识水到渠成。

总之，教学有法，教无定法每位老师都有自己的教学模式，如何能让学生喜欢你，爱上你的课堂，高效学习就成了常态，课堂自然高效了。

## 双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇三

新学期，全市至上而下掀起了一场轰轰烈烈的教育教学改革的热潮，我校组织全体干部教师学习了《肥城市整体推进教育教学改革实施方案》和《肥城市整体推进教育教学改革学习资料选编》，我深受感染和启发，我在今后的教学中，要结合自身与学校实际，学其精髓，把握内涵，深刻领会，提高课堂效益。

在今后的教学中，我要尝试让学生自己来实践知识的获得过程，自己对照课本进行自学，并且在课堂上展示自己的学习成果，互相交流，互相学习，让学生在在学习中找到乐趣，找到自我。学习是一种快乐，我们也“学着乐，乐着学”，使我们的课堂真正成为活动的课堂、自由的课堂、和谐的课堂、激情燃烧的课堂、回旋着生命旋律的课堂。

在教学中，要给学生一个足够的空间，从而体现他们的主体地位。教师在日常教学中，要充分挖掘学生的潜力，要把课堂还给学生，让他们在学习中获得成功地快乐，进一步激发求知的欲望，从而提高教育教学效率。

赞诃夫说过：“书知识如果没有经过教师心灵的加温，传授越多，学生将变得越冷漠、越无知”。教学中，我深深地体会到课堂教学改革会让教师轻松，让学生快乐；课堂教学改革改变了学生的学习生活，也改变教师的教学生活。课堂教学改革中学生可能会改变他们的一生，新课程中的教师也将焕发出新的`生命。教师将与课堂教学改革同行，将与学生共同

成长。

相信我们在这次教育教学改革的大潮中，激发自身的活力，在教学中不断反思、不断创新，一定会使学生向“学会学习”这一最高目标迈进。相信自己也会在新课改理念的指导下不断成长，只要我们不断学习，在教学中努力贯彻新课程的理念，不断进行教育教学上的创新。

魏书生老师通过自己潜心研究教育，打破传统教学模式，以他全新的教育理念，走出一条教学改革的新路。作为语文老师，他长时间不进教室，不讲课，学生照样自觉主动的积极学习，取得优异成绩。作为一名班主任老师，仍能从繁琐的班级管理工作中解脱，让学生成为自己的助手，从容应对班级管理。这让我们觉得不可思议，而读后认真思考，魏老师之所以取得令人瞩目的成绩，不仅取胜于科学严谨的管理措施，还取胜于自己崇高的人格魅力。首先他用自己博大无私的爱感染学生，发现学生的优点进行赏识教育，学生做错事没有斤斤计较，抓住不放。

不仅不体罚学生，而是让学生唱歌或做件好事改正错误，在充满爱的教育中真正体现出在学生心中伟大地位，学生受到感染，主动认识自己的缺点和不足。老师胸怀坦荡光明磊落。学生才会承认自己所作所为，心悦诚服地接受惩戒。其次，他能身体力行，以他自身的行为做表率，毫不懈怠地带领学生无论是在严寒或是酷暑，从不间断地锻炼身体，以自己的实际行动影响学生具有坚强不息的拼搏精神，形成坚忍不拔的坚强的意志。

作为每一位教育学生的老师，我们的工作对象是长知识学本领有思想的学生，这决定我们的工作具有特殊性，我们要想培养出具有高素质的学生，我自己必须是一名德才兼备，勤奋好学、吃苦耐劳的老师，要想锻造出好钢材，自己先要有扎实过硬的技能。

当今时代，科技飞速发展，知识实时更新，不学习不仅不能与呼唤学习型社会这一大需要相协调，还有愧于代表着进步与知识的“教师”这一称号，更不能很好地胜任我们的工作。纵观当今教坛，教育前辈和教育同仁就教学改革做出了不懈努力，有很多宝贵的成功经验无偿的供我们学习，我们只需采取正确的学习态度就能轻松获得成功。反思自己的教学，虽然有新课改理念的融入，但自己的教育技术手段还很落后，大多数情况下是一支粉笔一块黑板，靠激励措施调动学生的积极性，偶尔用上录音机就能使学生欣喜若狂，学习积极性大增，课堂教学效果极佳。

试想，如果在先进教学模式下，我们把预设的课堂问题，以及参考答案制作成多媒体课件，用影像画面创设课堂情景，学生在这样的课堂上学习知识将会是怎样的享受，课堂效率和课堂效果将会有怎样的飞跃，而本人在教育技术的运用方面，知识几乎是空白，因此，我要从头再来，积极学习。

语文是一门与生活联系紧密实践性很强的学科，每个学生都有自己的生活感受，老师的作用就是在课堂上采用恰当的引导方法，让学生把自己对课文内容的理解，联系生活体会，用不同的表现形式表达出来。生活是丰富多彩的，语文课也不应是单调枯燥的串讲分析，汗流浹背的滔滔不绝，而应是科学设计教学环节，指导学生学学习，培养学生能力，最大限度的调动学生的积极性，简言之，即“变讲堂为学堂”、变“一言堂”为“众生堂”。

学生小组合作、交流探究、生生互动、师生互动，课堂是充满生命活力的课堂，在欢快热烈的氛围中，使学生的语文素养和综合素质得到全面提升。杜郎口中学的教学改革，在其“三三六”自主学习模式中，通过预习、展示、反馈等环节，分层次、分步骤强化了各种训练，学生经过自主学习、互动学习、合作学习、展示学习，使他们熟练的掌握了知识，并能灵活运用。对比我的课堂，还有差距。学生已具备了积极主动参与课堂活动的意识，但采用诗歌、小品、快板等多

种艺术形式回答问题的能力还不具备，教学改革虽有初步成效，但教改之路还任重道远。

今后，我要继续努力，践行教学改革，使我们的课堂真正成为活动的课堂、自由的课堂、和谐的课堂、激情燃烧的课堂、回旋着生命旋律的课堂。

## **双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇四**

五年级的教学模式，多以欣赏、体验、表达为主。在课程准备上，我会在课件当中收集大量素材，纵向和横向的去展示更多的内容，让学生深刻体验、打开眼界、拓宽思路，从而形成自己的认知。

二年级的教学模式，多以动手、参与、创作为主。在课程准备上，我会在课件当中引领创作思路，引起学生的创作兴趣，详细讲解创作方式，从而在创作中体验美术的乐趣、保持学习兴趣。

### **二、作业要求**

五年级的作业多以写实为主，让学生通过观察生活中的事和物再通过艺术手法来描绘出自己的感想。作业类型以培养学生的耐心观察能力，能够细心观察、静心创作，不求能够全部达到高超水平，但能够通过自己的观察学会细节描绘和精心刻画。

二年级的作业多以创作为主，让学生通过自己的想象力，启发创作灵感，动手创作出多姿多彩的多种作品风格。将动手实践贯彻始终，多动手、多制作、多鼓励，从中体验到创作兴趣，为今后的美育学习奠定基础。

### **三、指导方法**

五年级的指导多重在示范，通过教师示范、纠正实践过程中的讲解，让学生美术专业上慢慢进步，体会到专业美术带来的成长。

二年级的指导多重在引导，通过启发学生的思维，进行想象创作，不拘束学生的创作灵感，保持学生的创作兴趣，体会创作乐趣。

## 双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇五

“双减”政策的落地，对于孩子们的发展，对于校内的学习、校外的培训，都有了更加明确、更加规范化的要求，这对于我们的教育工作来说，无疑是有着重要的意义的。作为教师，我们应扛起减负增效的重任，不忘教书初心，牢记育人使命，全面提升教育质量。

本学期我担任四年级和六年级美术课，横跨中段和高段。在提高教育教学和美育素养目标要求上也大有不同。对于中段的学生，教学以兴趣引导为主，让他们始终能保持对学习的兴趣，才能持久坚持。对于高段的学生，教学以体验感受为主，让他们着重感知美育的价值形成自己的认知观。

不同的教学目标，设定的教学方法也有所不同。我主要从备课、作业要求、指导方法三个方面进行设计。

六年级的教学模式开始以专业美术基础训练，围绕名作欣赏、设计制作体验开展。在课程准备上，我会在课件当中收集大量素材，纵向和横向的去展示更多的内容，让学生深刻体验、打开眼界、拓宽思路，从而形成自己的认知。

四年级的教学模式开始进入写实技巧的练习，增加多样媒材进行创作，增加学生的参与性，提高并保持学生学习美术兴趣。在课程准备上，我会在课件当中引领创作思路，引起学生的创作兴趣，详细讲解创作方式，从而在创作中体验美术



的乐趣、保持学习兴趣。

六年级的作业多以写实写生为主，让学生通过观察生活中的事和物再通过艺术手法来描绘出自己的感想。作业类型以培养学生的耐心观察能力，能够细心观察、静心创作，不求能够全部达到高超水平，但能够通过自己的观察学会细节描绘和精心刻画。另外，结合六年级的学习情况，美术作业都要求当堂完成，课堂上通过老师的辅导、讲解进行创作，最后面批作业，辅导学生在造型刻画、色彩搭配等方面进行深入精细描绘。

四年级的作业多以回忆想象创作为主，让学生通过自己的想象力，启发创作灵感，动手创作出多姿多彩的多种作品风格。将动手实践贯彻始终，多动手、多制作、多鼓励，从中体验到创作兴趣，为今后的美育学习奠定基础。

六年级的指导多重在示范，通过教师示范、纠正实践过程中的讲解，让学生美术专业上慢慢进步，体会到专业美术带来的成长。

四年级的指导多重在引导，通过启发学生的思维，进行想象创作，不拘束学生的创作灵感，保持学生的创作兴趣，体会创作乐趣。

双减政策的实施要让课堂教学更高效，让学生能在课堂中体验到美术学科的乐趣，培养学生的创作精神、想象力和观察力，从而培养学生热爱美、创造美的能力，形成自己的审美感知。

## **双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇六**

最近关于政府下来的双减政策，犹如一颗深水炸弹，将波澜壮阔的培训行业，炸出底部。而关于双减政策对于教培行业影响的解读，更是铺天盖地的来袭。拍手叫好声，异义声，

痛苦挣扎声。这一切，其实无论是众意沸腾还是探讨为什么发布这个政策，都是无用的，与其纠结于这些，还不如，想想未来的影响。因为这是国家政策，是坚决要做下去的。

20xx年的人口普查，让国家意识到问题的严重性，所以放开二胎。但是二胎都不敢生，何况二胎呢。为什么会这样呢，国家一调研，奥，原来是民众负担也太重，不敢生，都被房子和校外培训给压怕了，所以房地产存在问题，所以培训机构也存在问题。那好办了，解决掉。先一刀切，解决掉民众最疾苦的问题，不让周末节假日和寒暑假补课，这样就解放了大多数。至于造成的少数问题，再慢慢解决就是，反正不影响国家的战略性布局。比如，一个地方100个学生，只有60个能上普高，其它去职业类院校。对国家而言，谁能去上都一样，反正就那么些数，所以直接对培训机构釜底抽薪没有关系。

2、治理素质类课程，取消各种考级的乱象，优化升学加分内容；

4、改革现有的教师工资评价体系，教师资格证审核体系，师范体系，师范类老师实习体系，通过这些的改变，实现教师职责的重构，社会对教师的认知。

5、在这里单独提一个是：结合公立学校，建立公益社区，实现青少年可以在文化素质体育方面在寒暑假得到更好的锻炼，而这些实现的参与者，可以让师范类大学生在正式入职前为主体参与，即能得到锻炼和实习的机会，也能赚点收入。当然，退休的老教师也可以发挥余热了。

1、那些拍手叫好的基本上是觉得上学上到什么程度，靠自己孩子就好，不需要太多费心，原来都报，也不得不给孩子报，现在好了，都不报，所以也就不需要假装关心孩子，为孩子报了，说到底这样的家长基本上是读书无所谓论，并且本身绝对教育不了孩子的。他们不懂得再优秀的孩子是需要给引导

的，是需要从课本之外给予人生的体验和认知的，这些对孩子的成长也很重要。

2、那些因为双减政策而过于忧心的家长，也没有必要焦虑过多，等待国家政策更明晰的配套办法，看看依靠学校的力量可否达成，如果实在达不成，办法总是会有。

现在是重新洗牌的时候，无所谓冤枉不冤枉，是成功的急流勇退还是刚入行赔的血本无归，这些都是这阶段造成的一些现象，是没有办法的事。

未来存活下来的机构，国家也会引导者贡献更多的社会公益力量，作为教育的有益补充，发挥正能量。而这些，不是小机构能够参与的了。

新政策的实施，愿一切安好，未来更加可期！

## **双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇七**

首先很感谢学校为我们家长精心安排的这次家庭教育讲座。

听了张某某局长的讲座，受益匪浅。张局长用深入浅出的语言、理论与实践结合的方法、自己的亲身经历，向我们家长传授了孩子在教育过程中应该注意的事项及教育方法，让我感慨颇深，深刻领悟到了言传身教，一朝为父母，终身为老师，家长所承载的责任与重要意义。教育的关键就在于养成好习惯、与孩子更好的沟通、增加阅读方法等几个方面。

一、能有一个好的学习、生活习惯的养成是非常必要的，它应该体现在生活的细节中。要有好的习惯，首先要让孩子在思维上习惯，要给孩子足够的自由，不能管太死，否则精神上就会有叛逆，我们就要从孩子小时候起，从小事做起，仔细观察，及时发现孩子生活中的不良行为，加以纠正和引导；对孩子生活中好的行为给予肯定和鼓励，使之成为习惯，让

孩子在好习惯的陪伴下学习、生活。

二、做好与孩子的沟通。家长与孩子的沟通，要注意讲究科学方法：首先要善于倾听。只有倾听孩子的心里话，知道孩子想什么，关注什么和需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，也会使以后的沟通变得更加轻易。孩子向您诉说高兴的事，您应该表示高兴；孩子向您诉说不高兴的事，您应该让他尽情地宣泄，并表示同情；当孩子向您诉说您不感兴趣的话题，您应该耐着性子听，表示您关注他的谈话内容。这样，不仅使孩子更乐意向您倾诉，也可以提高他的语言表达能力。其次，家长要学会和孩子做朋友。家长如果总是高高在上，就很难和孩子交知心朋友，也就谈不上真正的沟通。这就要求家长和孩子谈话时，要以孩子的心态和孩子能理解的语言进行。再者要有耐心。家长与孩子之间的年龄、心理和思想感情等各方面都存在着巨大差异，理解需要一个过程。如果过于急躁，沟通就会成为泡影。

三、要培养孩子大量的阅读。读书是开阔孩子的视野，获得知识的一种学习方法。也是一种给孩子带来无限乐趣的娱乐活动。所以首先要给孩子营造一个浓厚的阅读氛围。使阅读成为他的一种生活方式，让孩子认为阅读是一件很快乐的事情，所以，在家里，每天晚上总是会有一个固定的时间去看书，不管是何种书籍，给他带一个头，营造一个学习的氛围。慢慢地，孩子也就喜欢了上阅读，阅读不仅成了一种生活习惯，而且它也成了我们的良师益友。

通过聆听这次讲座，使我受益匪浅，也让我深刻领会到了教育孩子这个大课题，家庭教育的重要性。尤其在孩子性格上的培养，做的很不到位，在家里，控制孩子的行为，每做一件事都要经过我的同意或认可才敢放心去做，严重地阻了他思维的想像力。再者就是脾气的急躁，因为脾气的急躁、没有足够的耐心，不仅一次又一次对孩子恶言相向，更甚是动手打他，当看到孩子那双无助委屈的眼神时，才回过神来，他也只是，仅仅只是一个孩子。专家说得真好：一朝为父母，

终身为老师，所以，从此刻起，从自身做起，从每件小事做起，让孩子有着独立的人格，有着一个良好的习惯，与孩子公平地交流，让他快乐、健康的成长，让他成为一个有知识的人，做一个对社会有用的人。

## 双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇八

一个半月的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴，我们十分珍惜这一难得的实习机会。我们的实习基地是钱库高级中学，一个多月的实习，带给我们许多宝贵的回忆，而这些经历犹如血液般融入我们的生命，成为我们成长的一部分，也是我们离开象牙塔前所迈出的最坚定的一步。此时此刻，我深深地感受到，我成长了。

在钱库高级中学的实习，我们的主要任务是教育见习、教学工作和班主任工作。

### 一. 教育见习

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要是到各个班级去听老师的课。一开始，我们都不知道怎么听课，刚开始听课，也不知道怎么听课，不知道从什么方面着手，只是傻傻的把老师上课的内容给抄下来，就像回到了当初的高中时候的学习。每个老师都有自己的上课风格，不知道如何去评价。后来和老师交流，发现原来听课要这样听，要听老师如何突破本节课的重难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生听课的一个状态以及老师的教态。课堂不是老师上面的表演，而是学生和老师一种互动，一种知识火花的碰撞。

### 二. 教学工作

教学工作是我们这次实习的重头戏。上学期在微格教室有过一些训练，但对于上真正的战场，我们还是经验不足的。经

过一周的听课，我知道了上课要注意那些内容，和之前我备的课还是多少有些出入的，又由于我是我们小组第三个上课，我的准备时间还是相当足够的，所以在这边我又重新备课了。通过和老师交流，我了解到备课是一个比较艰辛的历程，要不断地改，不断地练，要备的详细，考虑的非常全面，把课堂可能会出现的问题，都一一考虑到，才能建构出一堂不错的课堂。虽然对于我可能刚开始无法达到这个高度，但我还是不断地靠近这个目标。

我的第一节课是《免疫系统的功能异常》，这是我人生的第一堂课。第一堂课准备还是很充分的，但是一开始上课，还是稍稍有点紧张的，就连叫上课都忘了，幸好，我私下问了问，学生都没发现我的紧张。这节课主要讲过敏反应和艾滋病，学生对这方面的内容在生活中都有过一定的接触，这节课最重要的就是一个情感态度价值观的落实，也就是生命教育。在课堂上，我让学生说说如何关爱艾滋病患者，学生都很能说，我当时就吓到了，发现文科班的学生就是不一样。学生在语言表达，组织语言方面是相当的不错，同时，对如何看待艾滋病患者都有着别样的关怀。

这一节课是有评课的，建中老师给我这节课一定的评价和建议。老师说，总的来说，对第一次上讲台的我来说，这节课还是相当成功的课堂。当时听了，很是开心。当然也是有很多不足的，老师说，给学生讲的还是太少了，要更放宽时间给学生；没有充分利用好课堂的生成，比如说在学生了解艾滋病病毒主要藏在泪水，唾液，血液之中时，又给学生判断哪些途径是否会传染，此时，学生就对礼节性接吻产生了一定的疑问，可是对于这点，我没有利用好，本可以好好的拓展；也许第一次上课的内容试讲了很多了，所以很顺利的上了下来，便也显得上课有点随意；同学说，口头禅还是比较多，比如“那· · ·”。

我的第二节课就是公开课，因为我的公开课时免疫复习课，后来我才发现复习课的公开课是很有难度的，不像新课的学

习，复习课很担心会炒冷饭。复习课试讲了一遍又一遍，老师也给了很多建议。最初是说我选的艾滋病的这个材料比较难讲，如果讲甲流就会觉得很普通，没有新意，最后，纠结了半天，还是选择了用艾滋病这个材料，因为约翰逊患有艾滋病这个案例有一定的正面教育意义。敲定了艾滋病这个材料之后，就在明线和暗线这个问题上纠结，老师给的建议说，在讲艾滋病的同时，无形之中把免疫的知识点也复习了，到了课堂结束，学生还以为这是在讲约翰逊，所以在设计问题，贯穿方面想了很多。一开始，老师觉得我问的问题，就像在炒冷饭，我的材料只是作为一个引子，没有把材料贯穿进去，显得我的知识点和材料是分离的，也就是“皮肉不相连”。可是我可以理解这个意思，却不知道怎么去问这个问题，很烦恼。接着没几天就要上去讲课，内容思路都没有准备好，我很揪心。当时，又感冒了，人总是在生病的时候，特别的脆弱。毫无头绪，弄不出来，还病怏怏的身体，身边的朋友也是爱莫能助，我只能在那个角落揪心的思考，品尝属于自己的苦。其实也没有那么糟糕，很多同学，都过来帮我想，给给意见。

之后就在8班试上了公开课的内容。由于这节课是以小组的形式进行一定的研究学习，很多东西都是由学生来讲，教师只是起着协助者的作用，所以在试讲的时候根本没有感觉，只有学生在课堂才能真正体现，面对这种无法预计的课堂，还是相当的揪心的。一直听说8班的学生都不太配合老师，上课的氛围比较死，我就更加担心了。由于时间又比较赶，还不是很熟练，当时我去上的时候，还是很紧张的，紧张的出现很多口头禅。幸好啦，8班的学生还是挺给我面子的。当时的内容比较多，只讲完体液免疫和细胞免疫，就下课了。当时上完，就去问建中老师，哪里要改，可是建中老师让我自己思考了，再去和他聊。当时，一上完课，根本感觉不到哪里不对，是因为心里很浮躁，静下心来，就会发现自己问题还是很多的。只有做万全的准备，才能做得更好。

由于一些原因，我的公开课推迟了，不过终于在清明节之后

的那一周的周三下午第二节课拉开了帷幕，之前的所有的努力，似乎都要在那节课上见分晓了。可惜，应了一句“期望越大，失望越大”。由于我上的是免疫复习课，这个课对于我们班级的学生来说有点难度，好悔当初怎么没好好分析学生情况，就一股脑认为我们班级学生会很给力。我觉得我很悲剧。一开始的课堂还是不错的，到了下半节课，不知道为什么课堂就这么压抑了，也许是我自己有想放弃的念头吧，我想想也是，我是一个受别人情绪影响很大的人，我是那么容易说放弃，又那么容易说要做什么的人，很讨厌发现原来自己就是这样的。不过其实也没我说的那么严重啦，老师和同学还是给予我一定的评价和建议。最欣慰的就是，这次公开课，我克服了我最大的障碍-语言问题，这对于我来说，可以说是一个很大的进步，终究还是进步了，虽然没有达到自己的期望。想想，付出总是会有回报的，人总是在不断地挫折中成长起来，进步起来，所有的不快，会过去，所有的快乐，也会过去，还是珍惜当下每一个机会，活在当下，快乐一点。

### 三. 班主任工作

我是我们小组第一个班主任的。主要负责每周一次的班会和“下两操、督早修”：监督眼保健操、课间操，监督早自修学生学习。由于第一周的见习，给了我很多时间熟悉班级的学生，也提前了解了班级的状况。在当班主任的那一周，也许很新鲜，很兴奋，我时时都会跑到班级去看看学生的状况，和学生聊一聊，在某种程度上说，我更是以一种朋友的身份和学生聊天，可是，有时候这种师生之间的距离就很难控制了，上课有老师的范，下课做朋友，这是我追求的。一段时间的相处和观察，我也发现了一些问题。比如说班级早自修的声音很小，学生很多都是没睡醒的状态；平时不是很爱问老师问题；晚自修的效率比较低……面对这些问题，有时候，我真的很冲动的想在全班学生面前说一说，可是又有点不敢。后来就和班主任陈老师说了情况，陈老师也召开了班委会，在班委会上，陈老师不是自己说班级问题，而是由班



委来说班级有什么做的不够好的地方，我觉得这样很好，自己发现问题，找方法解决，比老师在那里不断强调问题更有效果。班委找出问题，再说说解决措施，最后由老师发表相关的看法想法，这样管理班级，就显得比较民主，也有利于班级的发展。

实习是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过这七周的实习，我受益匪浅，对教师这个角色有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。从而更深的了解了了解自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。

## **双减教育政策心得体会 双减政策教育心得体会篇九**

党的十八届三中全会上审议通过了《中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，全会公报高瞻远瞩，继往开来，不但承继了35年来改革开放的历史逻辑，又有新的视角和立意。尤其是公报上将教育领域的改革，描述为“人民最关心最直接最现实的利益问题”，三个“最”完全体现了党对教育事业发展的关怀，表明了对民生问题的持续关注，更加明确了教育彻底改革创新鲜明态度。公报中在教育领域的改革叙述中，首次使用了“综合改革”的字眼，这实际上是拓展了教育改革的范畴。这不仅意味着基础教育、义务教育要强化履行政府的法定义务，还意味着技能教育、高校教育将向更加注重教育规律，注重创新的模式转变。

在学习中，我深刻体会到作为一名教师，在工作中要紧紧围绕十八届三中全会精神和要求，把思想和行动统一到党中央决策部署上来，围绕“教育改革”主线，自觉参与，积极创新，立足本职，恪尽职守，联系教学实际，努力提高教育教学质量。

1. 要认识到教育的责任重大，任重道远，必须在工作岗位上认认真真施教，踏踏实实育人，积极参加课程改革，做到求

真务实。在工作中不断学习，用素质教育教学理论指导实践，不断创新，充实提高自己。作为教师，必须具有良好的师德，为人表率，用自己的人格魅力去影响学生，感染学生，让学生的心灵得到净化健康发展，形成良好的个性心理品质。用自己渊博的知识去引导学生，进行师生互动，让学生在愉悦的环境中获得知识、形成能力。在教育教学实践中，教师还要做到文明执教，育人为本。要尊重和关爱学生，言传身教，为人师表，教书育人，以高尚的情操引领学生，不断提高学生的思想道德素质，帮助学生成长为对国家有用的人才。

2. 教育牵系着民族兴衰和国家存亡，教育牵系着学生的未来。因此教师平时要克服急躁情绪，从细微处入手，从点滴做起，用赏识的眼光看学生，注意发现他们的闪光点，让他们感受到老师的关怀。对待优生要有耐心，不要歧视他们，注意发现他们的优点，予以表扬，鼓励他们树立自信心，开启他们沉重的心扉，给他们创造展示自我的平台。要用发展的眼光看人，有着对学生无私的爱心，精心营造和优化育人环境，积极为他们的腾飞创造条件。

3. 教师要不断提高自身素质，注重自身师德形象。十年树木，百年树人。对学生一定要充满爱心，无论任何时候，都要动之以情、晓之以理、导之以行，用心育人。教师良好的思想品德是教师最伟大人格魅力的体现。育人不能仅仅凭热情和干劲，还需要以德立身、以身立教，教师的举止言行，就是学生学习的楷模。作为一名教师，一生要淡泊名利，甘为人梯，把自己毕生精力献给党的教育事业。用我们的智慧和能力为年轻的生命多注入一些激情，多创造一些体验，多赋予一些憧憬，让我们的生命在发现和唤醒生命的潜能中发出光和热。

4. 坚持以人为本、不断学习、勇于创新的教育改革实践，关注细节、追求和谐的教育价值观，确保教育教学目标的顺利完成，这是我们应尽的职责。在教育教学中，教师要进一步加强学习，提高自己的业务水平和理论水平。在工作岗

位上高标准，严要求，认真履职，注重实效。每天备好上好每一节课，发挥每一个学生的潜力，关注每一个学生的健康成长和全面发展。

5、紧跟全国课改的新形势，积极参加课程改革，深入开展探究式教学的实践，在以导学稿为载体的探究式教学改革中，充分发挥自己的能量，做改革的先锋者。在工作中认真学习教育改革理论，用素质教育教学理论指导实践，不断创新。在实践中不断完善自己、提高自己，是教育教学水平更上一层楼。

党的十八届三中全会审议通过的《中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，为教育的改革和发展提供了新的理念和路线，更深入更全面的教育改革的春天即将到来，让我们站在新的起跑线上，去迎接教育改革新时代的曙光吧！