

教师双减政策有感 双减政策下的心得体会教师(实用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

教师双减政策有感篇一

近年来，教育系统在中国国内的改革非常迅猛，而双减政策无疑是其中最重要的一项。对于从事教育工作的教师而言，双减政策的实施给他们的工作带来了重大影响。作为一位在双减政策下工作的教师，我深感这项政策在教育领域带来的变革和启示。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得体会，以此与大家探讨双减政策下教师的角色和责任。

首先，双减政策大力推行了教育资源的下沉，从而增强了一线教师的工作意义和责任感。过去，优秀的教师往往在大城市的名校执教，而农村地区的学校则被忽视和边缘化。而双减政策的实施，却让一线教师成为了改变这个现状的重要力量。我所在的学校就是一个边远地区的农村学校，以前很少有人注意我们，但现在，我们的学校获得了更多的支持和资源。作为一名教师，我感到自己肩负着更重的责任，要为学生提供更好的教育资源和培养他们的未来。

其次，双减政策的实施使得教师们更加注重教学技能和教育方法的提升。过去，一线教师的工作主要集中在教学工作上，而对于教育方法的思考和改进则较少关注。然而，随着双减政策的推行，教育质量成为衡量教师绩效的重要标准之一，教师们开始关注自己的教学方法是否合理和有效。我自己也深感到这一点，过去我只是按照教材内容进行讲解，而现在，我开始注重培养学生的创造力和实践能力，采用更多的互动

和实践教学的方法。我发现，学生们对知识的探索和应用能力有了显著提高，这也让我更有动力去探索更多的教育方法和策略。

再次，双减政策的实施促进了教师的专业成长和自我评价。在过去，教师的评价主要依赖于学生的考试成绩和家长的反馈，而这种评价方式往往只能衡量教师的表现，而不能全面评估教师的教学能力。而双减政策的推行，鼓励教师进行自我评价和专业成长，通过参加教育培训和教学研讨会等形式，教师可以不断提高自己的专业素养和教学能力。我本人也积极参与了一些教育培训，通过和其他教师们的交流和分享，我深感到自己的不足之处和需要改进的地方。这种自我评价与专业成长的机会，不仅让我更好地为学生服务，也增强了自己的职业发展动力。

最后，双减政策的实施鼓励了学校和家长的合作，培养了学生的全面发展。过去，学校和家长之间的联系较少，教师们往往独自面对学生的教育和成长问题。然而，现在，通过双减政策的推行，学校和家长的合作得到了提升。我所在的学校成立了家委会，家长可以参与学校的决策和管理，同时也可以更好地了解学生在学校的情况。这种合作不仅提升了学校管理的透明度，也促进了学生的全面发展。家长的参与和支持，使得学生在学校和家庭中都能得到更好的关注和教育，这对他们的成长来说是非常有利的。

综上所述，双减政策的实施对于教师而言，带来了工作意义的提升、教学方法的改进、专业成长的机会和学校家长的合作等方面的变革。作为一名从事教育工作的教师，我深感到这种变革正推动着我们整个教育行业的发展和进步。我相信，只有不断学习和适应这种变革，我们才能更好地为学生提供服务，培养他们成为有责任感和创造力的未来人才。

教师双减政策有感篇二

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。

目标：

- 1、保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护法的高度。
- 2、减轻家庭教育负担。
- 3、将教育回归到学校。
- 4、1年内有效减轻、3年内成效显著。并规定，合理调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，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。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。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。不得利用课后服务时间讲新课。

双减工作是站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了双减工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，双减不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

教师双减政策有感篇三

开学季，上好“双减”第一课卸下过重负担、逃离题海战术，让孩子们“返璞归真”，这才是童年该有的样子。

暑假即将结束，很多同学真切感受到了“双减带来的“惊喜”——校外培训做“减法，业余时间做“加法”，孩子们有更多时间去追寻童年的‘诗和远方’”20xx年秋季学期是中小学全面落实“双减”相关部署要求的第一个学期，“双减”大礼包为孩子们送上开学“见面礼”，家长们也更加期待全新的打开模式。开学季，如何让“双减”在校园里与暑期有机衔接，持续推动减负政策在校园里落地，孩子关心，家长注重，全社会关切。教育部门、学校应把“双减”政策贯穿到新学期的教育任务当中，精心准备好“双减第一课。

把各项“硬举措”落地落实，首先要深刻把握“双减”重点，对标对表，把举措与实践有机衔接起来，严格把控好书面作业量，探索推出延时托管服务等，让“双减政策与教育改革同频共振，打开更多新场景，为孩子们快乐学习、健康成长创造更加良好的条件。“双减”落地，关键看行动，更要看

力度。

各地要细化措施，从严监管，让好政策见到好效果。当前，很多地方积极采取行动，纷纷推出“课后服务细则，让“双减走进校园拥有更具体、更有针对性的政策“工具箱”。比如，江苏推出暑期托管“服务套餐，规范课堂教学，不超纲、不超标、不超进度，协助双职工核心家庭解决“三点半难题”；西安推出“三个课堂”，通过名校帮带、好课推优、名师领航等质量提升系列行动，突出课堂教学主阵地，向课堂要质量，在“提质增效”上下功夫；上海严禁组织中小學生参加联考、月考，着力破除“唯分数“论排名等功利性教育行为。

开学季，是推动“双减从文件到实施的重要节点。减轻作业压力，卸下过重学业负担，重点要提升课堂质量，让校园和课堂真正成为教学的“主阵地”。各地应在课程优化、教学改革、师资配置等方面下功夫，用足用好有限的校园时间，充分调动广大教师积极性、创造性，提升课堂“含金量”，让孩子们在校内享受优质教育，促动学生健康成长，形成家校减负合力。“双减”政策从推出到现在，仅有一个多月时间，当前尚处于探索实践阶段。教育系统、各地方应把“双减”作为教育改革的重要抓手来推动，种好“试验田”，即时总结经验，推广有效做法。

教师双减政策有感篇四

近些年来，关于教育的谎言广为传播，如“别让孩子输在起跑线上”“只要你考上大学就好了”。谁也不知道起跑线在哪里，每个人都可以画一条起跑线然后去比输赢，每个人都想通过抢跑以处于领先位置，于是社会培训机构迅速的扩张，学生的学业和心理负担越来越重，家长的经济负担和内心焦虑越来越重，“只要你考上大学就好了”是一支学生和家共用的麻醉剂，许多人错误地把学习的目标定为考上大学，那么学习的终点是高考。谈教育无法绕过考试，中考、高考

固然重要，但如何把孩子教育成一个健康、善良、成熟、正直的人，能够适应未来社会生活中的各种考验和挑战，对家庭和国家作出贡献，才是家长和教育者们更应反思的命题。

20xx年国家通过了《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》，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。学校是教育的主阵地。课堂是学校教育教学最基本的形式，学生发展核心素养是在上好每一节课的基础上逐步形成的，而不是在校外培训机构中形成的。课堂教学的不足是学生参与校外培训的重要原因，因此，提升教师的专业素养，设计好每一节课的教学目标和学生活动，让课堂教学过程充满生机活力，面向全体学生，因材施教，实现全面而有个性的发展，才能减少绝大多数学生的补课需求，进而推动“双减”的真正落地。

提升课堂教学质量的主体是老师，绝大多数的老师爱岗敬业，爱生如子，在平凡的岗位默默奉献，不计名利，寒来暑往，培养一批又一批学生；绝大多数的学生长大后，对他们当年的老师心存感激，学校课堂发生的点点滴滴成了师生共同的美好回忆。但我们也痛心的看到，个别教师课堂教学水平不能满足学生发展的需要，课外补课牟取私利，严重影响了教师队伍整体形象，失守学校教育的主阵地，在“双减”政策下，这样的不良现象会得到严肃处理。作业是课堂教学的延伸，科学布置家庭作业，巩固当日所学，同时又具有开放性、拓展性和应用性，对于不同能力水平的孩子具有选择性，这样不仅不会增加学生负担，还可以增进学生的学习兴趣 and 自主学习的动机。优秀的教师不会布置太多的作业，通过“刷题”提高学业成绩；优秀的作业一定是用心设计的，是一种巧妙的师生信息交流途径。坚守学校教育阵地，离不开家长的配合支持。

家长是孩子的第一任老师，家长言行背后的情感、态度和价值观，在孩子成长过程中发挥着深远的影响。有的家长不投

入时间陪孩子成长，却将大量的时间放在盲目跟风攀比上，孩子成绩稍微下降，不与孩子和老师一起分析原因，马上想到的就是补课，一掷万金，仿佛我花钱了，我尽到做父母的责任了。家长的焦虑情绪来自教育的谎言，来自培训机构铺天盖地的宣传，来自社交软件里的小道消息，来自对子女发展空间的错误定位，但是，没有任何一种教学方法或者一个老师，能够在短时间内大幅度地提高学生的学业成绩。

缓解家长的焦虑情绪，需要营造良好的社会氛围，一方面规范培训机构的行为，另一方面努力实现教育均衡和优质发展，同时要办好家长学校和网上家庭教育指导平台，引导家长树立科学教育质量观念，理性确定孩子成长预期，从而形成减负共识。

教师双减政策有感篇五

第一段：引言

最近几年来，中国政府积极推行“双减”政策，以减负、减压为目标，鼓励学生减少课业负担和压力。作为一名体育教师，我亲身感受到了这一政策对学生体育活动的影响。在这篇文章中，我将分享我的体会和观察。

第二段：减负对学生的影响

过多的课业负担对学生的身心发展不利，而减负政策为学生提供了更多的时间和机会参与体育锻炼。我注意到，学生们在减负政策的影响下，更加积极参与体育活动，他们能够更好地放松身心，提高身体素质，增强抵抗力。同时，参与体育活动也可以培养学生团队合作精神、积极进取的态度和健康的生活方式。这些都是他们长期受益的好处。

第三段：减压对学生的影响

与减负政策相辅相成的减压政策也对学生的身心健康产生了积极的影响。作为体育教师，我看到学生们可以通过参与运动活动来释放压力，放松身心。在体育课上，我经常组织一些轻松的小游戏，鼓励学生们快乐地参与其中。这不仅可以帮助他们减轻学业压力，还能提升他们的情绪状态，让他们更加健康快乐地面对学习和生活中的困难。

第四段：体育教育的重要性

虽然减负政策提供了更多时间和机会进行体育活动，但我也认识到体育教育在当前教育体系中的重要性。体育教育不仅仅是一堂课，更是培养学生全面发展的重要途径。通过体育教育，学生们能够锻炼身体，增强体能素质，培养良好的运动习惯。这对他们今后的发展和生活非常重要。

第五段：结论

总结起来，双减政策对学生体育活动产生了积极的影响。学生们可以通过参与体育活动减轻学业压力，放松身心。同时，体育教育也应该被高度重视，延续下去。作为体育教师，我将继续在课堂上引导学生们热爱体育运动，培养他们健康的生活习惯，为他们的全面发展贡献力量。

教师双减政策有感篇六

第二段：压力减轻，工作更有活力

在过去，教师们常常因为繁重的教学任务而倍感压力，甚至出现了心理疲劳的情况。但是现在，随着双减政策的实施，教师们的工作压力得到了一定的缓解。我们可以更专注于教学工作的本身，更加投入地备课、授课和考核。在精力上得到了更好的保障之后，我发现自己的工作状态也有了显著的改善，工作的质量也大大提高。同时，由于教学任务的减轻，我还有更多的时间去关注学生的学习和生活，开展一些周边

工作，为学生的全面发展做出了更大的贡献。

第三段：教育工作质量有了明显提高

除了教师的工作状态得到了提升之外，教育工作质量也得到了显著提高。在过去，由于教师们繁重的教学任务，自然会在教学质量上的疏漏。但是现在，随着教学任务的减轻，教师们能够更专注于教学质量的提高和改进，更加注重教育教学的质量而非数量。我身边的同事们也纷纷表示，在双减政策之后，他们的教学水平得到了较为显著的提升，也获得了更多的教育教学荣誉。

第四段：构建完善的教研机制

同时，双减政策的实施还促进了教研机制的改革和完善。支持教师参加各种培训和学习，更有效地提高教师的教育教学水平，形成教学的良性循环。在开展教研活动的过程中，教师们能够不断汲取新的教学经验，吸取他人的优点，不断地创新教学模式，提高教学效果；同时，在多年的教育教学实践中积累的宝贵经验也能够分享给他人，为学校构建起完善的教研机制，促进教育教学水平的全面提升。

第五段：结论

在双减政策的背景下，我深刻体会到教育工作的深刻变革。虽然过程中还是会存在一些困难和问题，但是相信只要充分发挥教师的主观能动性，积极解决问题，不断提高自身的专业素养和教育教学水平，就一定能够让双减政策落地生根，促进教育产业的不断健康发展。

教师双减政策有感篇七

“双减”对学校的作业、教学以及因材施教等方面提出了更高要求。仅以我校为例，学校必须出于“增效减负”的考虑，

要为学生提供发展个性特长、提高综合素养等教育“减负增效”活动，让需要补短板的学生和学有余力的学生都能在校内获得提升，而这也正成为课后延时服务的应有之义。只有学校教育最大限度满足学生的需求，让学生在课内学的足学的好，家长才能不给孩子报班培训。

同样，“双减”也给我们老师也带来新的挑战。面对不同层次的学生，如何有更加有效地进行教学和辅导、如何批改作业等等，在校外培训做“减法”后，家长们对学校和老师的教学质量的提高有了更高期盼。对我和我的英语组而言，就是要做好英语学科供给质量的“加法”，对我们来说，不仅工作量加大了，责任心也将跟着一起做“加法”。

“双减”将对英语学科课程实施也提出更高要求，首先要优化教学方式，强化教学管理，提升学生在校学习效率。课程必须具有更丰富的内涵，这就需要每一位教师重新审视自己的教学，改变过去通过“死记硬背”的课程实施来提高分数的方式，要在作业的质、量、形式上求效益，加强打磨力度，保证教学质量。比如我们正在做的晨诵等多样化教学方法的实践，不仅培养了学生美育，深化了情感教学，更在初中英语教育的路上走向深入宽泛。

如今，家长对学生的成长期待，早已不满足于过去单纯的知识积累。如何结合“双减”，在提升孩子综合素质方面做好“加法”，促进孩子全面发展是我们面临的重要课题。“双减”之下，我们要做的加法不应局限于课堂和课后辅导，更应该主动向前一步，提供运动、艺术、劳技等多样化课后服务，让学生在课内就能获得知识、技能，以实现多元化发展。事实上，我校已开展包含体育、艺术、手工劳动等丰富多彩的社团活动，这些旨在拓展个人综合素质的“第二课堂”和课余活动，也会因“双减”而更加多彩。

教师双减政策有感篇八

“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。

教师双减政策有感篇九

第一段：引言双减政策的实施对于教师而言是一次重要的变

革，它旨在减轻教师的课堂教学负担和非教学工作量，提高教师的教学质量和生活满意度。作为一名从教多年的教师，我深深感受到了双减政策带来的积极影响。

第二段：减轻教学负担

双减政策的一大目标是减轻教师的课堂教学负担。过去，我常常为了备课和讲课而疲于奔命，经常加班加点。随着双减政策的实施，学校逐渐减少了课程内容和教学任务量，给予教师更多时间和空间去进行教育教学改革和研究。现在，我感到自己更加从容，有更多时间与学生交流和互动，更加注重学生的个性发展和兴趣培养。学生的学习质量和兴趣也都得到了提高。

第三段：减少非教学工作量

除了课堂教学负担的减轻，双减政策还在一定程度上减少了教师的非教学工作量。在过去，我经常为了各种行政工作和辅导活动而疲于奔命。现在，学校在行政和管理方面做了很多改革，将非教学工作交给专人负责，让教师能够专心教学。我不再需要为了各种会议和文件的起草而忙碌，而是能够把更多的时间和精力放在学生身上。这不仅让我更加热爱我的教育事业，也提高了我的工作效率和专业能力。

第四段：提高教学质量

减轻教学负担和非教学工作量的同时，双减政策更重要的是提高教师的教学质量。学校不仅为教师提供了更多的培训机会和资源支持，还鼓励教师积极参与课题研究和教育改革实践。这让我了解到教育改革的前沿动态，不断更新自己的教育理念和教学方法。我经常与教育同行和专家进行交流和研讨，不断提高自己的教学能力和教学水平。通过这一系列的努力，我能更好地理解 and 满足学生的学习需求，使教学更加精彩和有效。

第五段：增加生活满意度

双减政策的实施不仅仅改善了教师的教育教学环境，也增加了教师的生活满意度。过去，由于工作繁忙，我很少能够有时间陪伴家人和照顾自己的身心健康。现在，我有更多的时间与家人相处，享受生活。此外，学校也注重教师的职业发展和福利待遇，给予教师更多的关怀和支持。这让我感到自己在这个职业中的价值和尊严，增强了我的工作动力和幸福感。

总结：双减政策的实施是教育发展的一大进步。通过减轻教学负担和非教学工作量，提高教师的教学质量和生活满意度，教师能够更好地发挥自己的专业能力，为学生的成长和发展做出更大的贡献。作为一名教师，我深感双减政策带来的好处，也将继续努力，为教育事业做出更大的贡献。

教师双减政策有感篇十

近年来，我国教育领域不断出台一系列政策，旨在减轻学生过重的学业负担，为他们提供更为全面的成长环境。其中，双减政策减负与提质并举，成为了教育改革的重要方向。作为一名体育教师，我对于双减政策有着深刻的体会和心得。以下将就我的体会谈谈。

首先，双减政策为学生的全面发展提供了更多机会和空间。过去，学生们常常面临巨大的学业压力，除了要完成大量的作业外，还要参加各种各样的培训班和社会实践。这导致他们很难有时间和精力去发展自己的兴趣爱好和特长。而如今，双减政策削弱了考试和作业对学生的束缚，学生们有更多的时间去参加体育活动、艺术培训等课外活动，从而培养自己的兴趣爱好，实现全面发展。

其次，双减政策也提高了学生们的身体素质。在这个信息爆炸的时代，学生们过度地沉迷于手机、电脑等电子产品中，

导致他们的运动量明显不足。然而，正是身体健康才是学生们能够全力以赴完成学业的基础。双减政策的推出，使得学校的体育课程更加丰富多样化，学生们有更多机会进行各类体育锻炼，提高了他们的身体素质和心肺功能。同时，体育教师们也得以更好地发挥自己的专业知识和能力，推动体育教学的改革和创新。

另外，双减政策也加强了学校与社会的联系。过去，学校与社会之间的联系相对较少，学生们在课堂上学习的知识与实际生活之间存在一定的脱节。而双减政策的推行，鼓励学校与社会资源进行有机结合，在校内外举办各类实践活动，提供更为实际和贴近生活的学习机会。体育教学作为其中重要的一部分，通过组织校外运动和社区活动，使学生们更好地了解 and 融入社会，培养他们的社会责任感和团队合作精神。

最后，双减政策也为体育教师提供了更多发展的空间。过去，体育课程通常被认为是“附加课”，教师们往往缺乏专业的培训和发展机会。然而，随着双减政策的推行，学校对于体育课程的重视程度增加，体育教师的地位也得到提升。教师们有更多时间和资源去进行相关的专业学习和培训，提升自己的教学能力和专业素养。同时，双减政策也鼓励学校组织师生的交流与合作，体育教师们可以与其他学科的教师团队合作举办跨学科的教学活动，进一步丰富自己的教学内容和方法。

总的来说，双减政策在提高学生学业质量的同时，也为学生提供了更多发展的机会和空间。作为体育教师，我深切体会到了双减政策对于学生全面发展和身体健康的重要性。这也促使我更加努力地提高自己的教学水平，为学生们的成长和全面发展贡献力量。我相信，在双减政策的引领下，我国教育事业必将走向更加繁荣和进步的新时代。