# 2024落实双减提质增效心得体会 双减提质增效心得体会范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-22

*当我们经过反思，有了新的启发时，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样有利于培养我们思考的习惯。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。“双减”政策自落地以来，已经成为社会关注的焦点。我们知道“双减”指的是有效减轻...*

当我们经过反思，有了新的启发时，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样有利于培养我们思考的习惯。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

“双减”政策自落地以来，已经成为社会关注的焦点。我们知道“双减”指的是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。那么，“双减”的实质就是提高教学质量，而抓好这一步的关键在于教师。对于广大教师而言，“双减”意味着教师教育生涯中即将踏上新的征途、迎接新的挑战。那么，在“双减”政策之下，身为一名初中英语老师，如何成为一名合格的好老师？我有如下几点反思。

一、创造高效课堂。

双减政策下，务必提高课堂效率，这要求我们课前备课要精准、优化。课堂效率是课堂教学的生命，教师在备课中应有针对的备课，在教学中也应有针对性的教学。在教学中应看到学生的个体差异，承认学生的能力差别，做到因材施教，分类指导。

二、强化课堂检测。

课堂检测能真实、快速反映出学生对所学内容的掌握情况。利用堂清来复习并强化所学内容，是我们英语组的一大特色。每堂课新授内容之前三分钟对学生进行堂清摸底，能够帮助学生查漏补缺，夯实基础，为新授课内容起到了很好的铺垫作用，从而帮助学生循序渐进掌握知识。课堂检测的形式可以都多样化，也可以在课中或课上最后几分钟进行。学生的课堂检测是创建高效课堂的一个重要部分，只有课前精心备课和钻研重难点，课堂检测才能取得良好效果。

三、加强作业管理。

作业布置形式多样化，采用分层作业和素养作业等多种形式。素养作业包括绘制手抄报、制作思维导图和录制小视频等。作业布置时，切忌只布置单调的书面作业，应该增加更多的实践性、操作性等体验类作业。各种体验类作业形式不仅是学生所喜爱的，而且还可以激发学习困难生的学习兴趣。

身为教师，我们要在教育教学工作中全面落实双减政策，努力使自己成为一名快乐幸福的好老师。让我们坚守初心、身体力行，让教育回归到最本真的状态。

2024年8月，中共中央办公厅、国务院办公厅出台《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》，我校积极响应国家“双减”政策，落实减负保质，致力于提升课堂质量，向40分钟要高效。在双减政策下，如何优化作业管理和设计路径，激发学生创造性和积极性，也成为了每一个老师要认真思考的问题。

首先，我们应该考虑作业设计的目的。作业的设计究竟是出于激发学生的学习兴趣，巩固所学知识，还是出于“应试”的目的，为了考试而大量做题，或者为了应付学校的检查。此外，如果一份作业单的设计，所有学生都会做，那么可以说这份学习单就是失去了它存在的意义。好的作业应该是符合学生“最近发展区”的，是有一定的难度的，是孩子借助支架，通过自己的努力，跳一跳能够摘到桃子的。因此，作业的设计要让孩子们潜心会文、自主探究、合作学习，是可以让他们去挑战的。

在作业设计中我们要明白，不是做得越多、花的时间越多就越容易学好，在合适的时间内学习“少且重要”的数学才是数学课的理想状态。有时过多机械重复同水平的练习，会让学生对学习产生厌倦，甚至迷失好奇心，反而“熟能生厌”。华罗庚曾说：“学数学不做题，等于入宝山而空返。”在信息化的今天，要帮助学生找到“题海”已不是难事，难的是为每一个学生找到适合成长的“题组”。“双减”文件明确要求：系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业。鼓励布置分层、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业。

“双减”文件对作业批改也有细致具体的要求：教师要认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。文件还特别提到：不能要求家长批改和不得要求学生自批自改。毫无疑问，批改作业属于教师的工作，“精选、先做、全批”是教师作业布置的基本准则，教师也不会要求家长和学生批改作业来减少自己的工作量，但学生因此就放弃作业的“自我检查”，家长就对孩子的学业“放任不管”，这就是对文件的误读。任何关于学生成长的工作，都离不开学生主体的自主和家校合作形成的合力才能取得更好效果。作业的批改看结果也要看过程。老师批改的一个简单的分或者“×”，反映不了学生学习过程的经历和收获，还会掩盖学生作业过程火热的思考、丰富的情感和真切的体验。在批改时，尽量多一些鼓励，多一些尊重。有时一句话，足以鼓励学生的斗志；一个符号，可以缓解学生的焦虑；一个图示，能激活学生的思路。

总之，在“双减”政策之下，我们要正确解读文件精神，提高自己的课堂教育教学质量，提升自己的作业设计能力。在减负的同时，不减教学质量，更好地完成教学任务。

双减政策“五项管理”对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年有积极的意义。我们积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

一是关于手机管理。通过召开班会、联系家长等形式及时宣传相关的政策规定，告知家长管理好手机，尽量减少学生接触手机的时间。除了学校特殊要求必须用手机完成的安全作业等任务，坚决不给学生布置必须用手机完成的作业。对学生带手机和电话手表入校园进行了严格的管理。

二关于学生睡眠。小学生每天睡眠时间10个小时。及时关注学生睡眠时间，与家长做好沟通，保障学生充足睡眠。程度较弱的学生作业速度很慢的，老师会特殊对待，布置简单的作业，以保证学生的充足睡眠。

三是关于读物的管理。按照教育部下发的不得推荐或选用为中小学生课外读物12条负面清单，我们及时清查图书室、办公室、教室等处的书籍，严格按照规定管理。班级成立了图书角，和图书管理员。学生完成各项作业之后，中午时间和延时时间可以借书阅读。对学生课外阅读的内容、数量、梯度等作出明确要求。

四关于作业方面。我们每天严格落实作业时间，作为班主任，每天不仅要负责语文学科，还要协调各科的作业时间，作业总量控制在1小时。各科老师在上完课之后就提前布置了家庭作业，每天下午延时时间学生一半以上都能完成所有家庭作业，而且有的疑难题目学生也可以随时在老师指导下解决。个别参加社团的学生和作业速度较慢的学生也能回家后迅速完成。

五是学生体质方面。本学期每周都有三节体育课，每天上午20分钟课间操，下午延时1小时阳光体育活动课，活动形式多样化，眼保健操、集体跑步，做操训练，以及跳绳打球等项目，足以使学生每天运动量达标。

今年秋季学期是我校全面落实“双减”有关部署要求的第一个学期。按照国家“双减”时间表，1年内，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要有效减轻；3年内，要成效显著，人民群众教育满意度明显提升。那么双减究竟给我们带来了什么影响呢？我们又该如何应对呢？

“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，让学生在校内学的足学的好，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。对我和我们的英语组而言，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，让学生在校内就能获得知识、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。

对学生而言。原来，课内与课外作业压力过重，严重影响学生的视力，进一步影响到学生的身体健康，睡眠不足、缺乏锻炼。由于作业量的叠加，学生根本无法实践社会活动，无法走入大自然，扩展视野。还有部分学生心理，人格出现扭曲。因此，“双减政策”减少学生作业压力，使学生学习有一个独立思考的空间。最终达到轻松地学、愉快地学、有兴趣地学。另外一方面，也减少上课外辅导班学习的压力。众多家长“跟风式”的报这些辅导班。其实很多学生在课堂上发挥的已经很好，作业也完成的很好，成绩也不错。但长期的课外补习，使学生产生压力过大，导致厌学低落情绪，使学习效果反而适得其反。

从应试教育到素质教育，再到双减，中国教育又迎来了伟大的变革。那么什么是双减政策呢？从通知来看，双减一是减轻学生过重的作业负担，二是提升学校课后服务水平。其中以“全面规范校外培训行为”为主要抓手正在紧锣密鼓的进行中，在全国进行“双减”政策推广。政策中还提到要保证学生的睡眠时间，学生在校的学习时间也有不同学段的限制。这样，既可以避免上学高峰期而产生的交通堵塞，也可以避免学生家校往返途中产生的安全问题。

这样来看双减需要一个宽松的外部环境生态系统，需要形成合力才能减轻负担，才能提高老师自身的专业本领，也对老师提出了更高的要求。

“双减”的前提是课堂增效，课堂增效的起点是教师对课标、教材研读、把握、执行，教师要做课标忠实执行者，教材创造性解读、使用者。脑中有“纲”(课程改革纲要)、胸中有“标”(课标)、腹中有“书”(教材二次消化适合学情解读)、目中有“人”、心中有“法”、手中有“技”。教师要有“不是教教材，而是用教材教，用课标教”的意识。关注从学科教学意识到课程意识转变，关注校本课程开发与实施，关注学校整体课程体系建构与推进。

教师要与班主任、同学科教师、跨学科教师通力协作，建立积极的相互依赖的关系，双方成为“双减”的合作者。与同课教师一道深度参与集智备课，发挥群体大脑智慧，集智备课。备课组长提出备课时的困惑和问题。在集智研讨基础上，拿出可视化成果：单元规划表(框架)，单元课时教学任务活动创意表，分课时教学设计教案。与班级任课教师一道共同制定学习规则，培养学生的内在秩序感，共同助力学生习惯养成。同时与本班课任教师合作，借助班级作业协调员，控制作业总时长，彻底减轻学生过重作业负担。与跨学科教师协作，积极尝试跨学科内容整合，开展拼教、拼研、项目学习等，尽而全面提升探究性、合作性作业设计与实施能力。

教师应充当课堂的组织者、学习的点燃者、困惑的点拨者、生命的点化者，扮演的是平等中的首席角色。故教师与学生课内外相处时要学会沟通、学会表达、学会换位思考。

“双减”要求教师放手、放权，要求学生学会自律、自控，学会自主学习、个性化学习。要让学生潜意识跳出固定型思维走向成长型思维，这就要求教师要感染、熏陶、培养“明生”。可见构建新型师生关系显得多么重要！

通知中提到“明生”的范畴，应该有这样的几层含义：明学，思维比较清晰，元认识水平较高；自律意识、自控能力强；动手能力、创新能力、解决实际问题素养高。明标，对“为什么学习？学习终极目标是什么”等有深度认知。明世：责任、担当、改变世界是发自内心追求，人生价值意义非常明晰。一句话要让学生成为“双减”最直接、最大受益者。

“双减”，减的是负担，增加的是老师自身的专业本领。要倾听教育外部的声音，不要自我设限，让思维发散，让认知升级，构建新的思维模型，未来的学校将是一个学习综合体，有多元化的服务平台共同兴办教育、参予教育改革。在“双减”政策推行的过程中，校外培训机构会逐步融汇于校内课后服务市场。作为一线教师，我们应该看到：大多数的学校既没有课外服务的专业师资，又没有课后服务中的专业课程，远比不上校外培训机构在这方面的成熟度和专业发展水平。因而，学校校内课后服务的推行势必会与校外培训机构共同携手，促进教育未来的发展。

【2024落实双减提质增效心得体会 双减提质增效心得体会范文】相关推荐文章：

小学新教师岗前培训心得体会和感悟范文2024

落实立德树人根本任务心得体会范文 立德树人的根本任务心得体会

2024路政大队安全执法心得体会范文3篇

2024双减政策家长心得体会及感悟 双减政策家长们的感想

2024双减政策下的作业设计心得体会

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找