

2023年学校双减实施方案 学校双减的心得体会(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

学校双减实施方案篇一

人生中的学校时光，是每个人都要经历的一段时间。每位学生在这段时间内，会受到学校系统的全方面教育，包括典型的知识教育和各种职场技能培训。然而，教育部门逐渐察觉到对学生可能会有些过度的要求，在实际情况下进一步推行了“学校双减”的政策。个人认为这是一个非常好的政策，并从此获得了一些体会。

首先，减负真正贴合了学生的实际需求。学校在课程设计上通常会选择尽可能多的科目和领域来培养学生的全面素质，但事实上，学生无法胜任或者没有兴趣的学科会加重他们的学业负担。因此，“双减”政策的落实，可以避免学生过度耗费精力，一心冲着应试而去，而可以选择更加感兴趣的领域或是跟自己大学所选专业相关的课程。这让理科生可以更专注地学习他们在未来道路上最需要的技能，也让文科生可以更深入地掌握他们兴趣所在的领域，免于打眼保持整体感。

其次，“双减”政策可以提高学生的整体素养。学生减少了单一学科负担后，可以将精力投入到更全面的、其它学科领域的充实。这不仅是在课上一味地“混点分数”，更是在日常物品上看待问题，对社会热点有更加理性的立场，更具有良好的道德品质。而且，这种更加全面的成长方式也让学生可以更好地适应社会的不断变化和快速发展。人们有说过：“学生不是用来填知识的容器，而是点燃星星的火把。”相

信实际的“双减”措施是在这方面为我们提供了一个宝贵的机会。

然而，学校的“减法”不等于学生的“加法”，许多在教育领域已提出的问题依然存在。例如，教师的教学方式与能力仍是招生缺陷，常把学生拖下差距；评估制度还有许多优化的空间。我们需要看到，教育改革需要一系列常态化的措施，并需要不断与社会发展相适应。而且个人来讲，学业容量还是有所优化的空间，通过自我调整及和教师沟通可以规划更好的日程进度还能在校内外寻找更有趣的活动。

最后，谈谈对于政府应扮演的角色。政府作为“双减”计划的推动者，应该掌握其突出特点，尽快进行可能的优化和变革。根据个人体会，优化包括但不限于：提高政府在教育领域的预算投入，加大对教育机构的监管，保障教师的权益。除此之外，似乎这次政策的落实并不够彻底，带动学校和教师共同提出的解决方案，能帮助学生管理课业，并提高相关的生活质量。要避免“减负”变成空洞的口号，而是看到学生们在可持续性的发展上有更加缓和的条约的贡献，政府需要深入调查理解学生的真实需求，从而推出更符合基础需求的改革措施。

总的来说，“学校双减”政策无疑是学校教育中一次积极、进步的尝试，让学生有机会在减少精力消耗而更专注、更全面地学习。但这只是出发点，在后续的教育改革推进中，还需要有更加适应和完善的政策落实，以承载更多学生的理想梦想并实现人人心中的“你成为自己的唯一”。

学校双减实施方案篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

“双减”工作事关学生的健康成长，事关人民群众切身利益。

“双减”政策为新时代义务教育阶段学生的健康发展指明了新方向、提出了新要求。实施双减政策，是对教育格局的调整，更是教育观念的大变革。

学校是学生学习的主阵地，课堂是学生成长的摇篮，教育、引导学生成长是一件长期、持之以恒的工作，需要我们在陪伴成长的过程中完成好自己手中的“接力棒”。因此我会在今后的工作中进一步学习，提高站位，从抓科任教师队伍建设和加强教研组建设，提升质量；还要不断丰富校本、课后活动课程，挖掘校内外教师资源，满足学生个性化学习需求，不断提升课程质量。

新学期我将和教师们一起加强学习，提高思想上的站位，关注教师队伍的建设，通过提升教师的内在素养来促进日常教学水平的提升。立足课堂凸显实效，加大作业改革的力度，注重反思，以评促教。关注课后活动的质量，创设多元的课后活动平台，多角度激发学生的学习兴趣。力争通过扎实的教学工作，推进“双减”工作落实落细。

谢谢大家！

学校双减实施方案篇三

随着教育的发展，学校双减成为了现代教育的一种趋势。学校双减旨在通过减轻教师课堂负担和学生学习负担来提高教育教学的质量和效率。近年来，我所在的学校也开始实施学校双减，对此我也有些心得和体会。

第二段：认识到学校双减的意义

我认为学校双减的意义在于建立教育目标的多元化，减轻学生负担和师生情感交流的强化。学校双减的实施，不仅在一

定程度上缓解了师生在学业上的压力，也使得教学有效，在分散压力的同时更重视师生间的理解和信任。

第三段：实施学校双减对学生的影响

学校双减的实施，让学生在时间上拥有了自由，压力也相应减轻。在我看来，学生在课业减轻的同时，也需要借此机会开展自己的兴趣和特长。考虑到学生的发展和个性化需求，教育需要更加注重学生的全面发展，而不是利用全部时间去应对应试课程。

第四段：实施学校双减对教师的影响

学校双减的实施也指明了教育教学的方向，让教师有机会通过科学策划来拓宽教学思路，增强教学效果。在实际教学中，教师也贯彻了教育教学的理念，尽力为学生创造更多的思考空间和留感觉的机会，提高和学生的交流，建立双向的教育互动。

第五段：如何落实学校双减

在学校双减的实施中，不仅要依靠学校方面的政策与制度，还要看每一位教师、学生和家长的共同努力。我认为，在引导学生有效自觉地做好时间安排的同时，也需要家长积极地参与其中，协助学生做好学习和生活的规划。教师也需在工作中注重课堂教学方式的实践，注重培养学生的实践能力和学习的习惯，培养学生的创新能力，引导学生在自己的兴趣点上深耕。

总之，学校双减是教育的一大创新，更是一种教育理念变革。我们不仅需要认识到它的重要意义，更需要积极践行落实，从而把它变为现实生活中的价值和实际效果，提高教育教学的质量和效率。

学校双减实施方案篇四

近年来，随着教育教学方式的不断更新和改进，越来越多的学校开始实施“双减”政策，即精简课程和减轻作业负担。这个政策的出台旨在缓解学生过重的学业压力，让学习更为轻松愉快，更利于孩子身心健康的发展。我个人在实际的学习和生活中也深刻地感受到了双减政策对我带来的正面影响。

第二段：分享自己的学习体验，说明双减政策对学生的帮助

在我所在的学校，双减政策实施也已经有一段时间了。精简了课程的同时，减少了每天作业的数量和负担，让我们有了更多的自由时间。在这个时间里，我不仅能够自由安排学习和游戏的时间，还能多参加一些兴趣班、社团活动，培养我的兴趣爱好。而且在没有过多压力和负担的情况下，我能够更加集中精力关注和学习每一个知识点，进一步提高我的学习效率和学习成绩。

第三段：阐述“双减”政策对学习方式的影响

除了对学生作用，双减还在教育系统内注入了全新的教学理念，到达推陈出新的目的。通过减轻学生的负担，大幅度减少作业量，教育界希望重建大家对学习的态度，以热爱学习和逐渐提升知识水平的思路去学习。新的方式能够激发学生探究和发问的欲望，通过轻松的方式加强大家的知识储备。

第四段：探讨“双减”政策需要注意的问题

当然，双减政策不只是“剥离”而已，它也有一定的局限性，像科学（数学）等课目需要较多练习的科目，这种双减甜头会让学生没有机会实现做多的练习量。这就迫使教育者们在实践中不断摸索与尝试，迎合更多的教育需求，寻求最佳的平衡点。同时，双减减少了作业量，但其实作业本身不是问题，问题在于过多的“无意义”、“繁琐”和“重复”的作

业，而不针对学生的特点和兴趣点，这些“无意义”的作业不但使学生感到困惑和厌恶，也会削弱他们的阅读和思考能力。

第五段：总结论点，强调双减政策的积极作用和归纳体会

复盘这场变革，我们可以说是正面看待“双减”的政策成功的经验。毕竟，无论是对于教师还是学生，减轻作业量和压力无疑是非常好的事情。这在很大程度上能够促进学校的发展成为一所更加有品质、有思想、有厚度的学校，让孩子们真正意识到扎实基础和深入思考的重要性，迎来全面提升的自我深度成长。总之，在评估双减政策的时候，我们要客观看待它的利弊，深入探讨它的改善性与边界性，最终找出适合自己的学习方式，并不断完善自己的学习能力。

学校双减实施方案篇五

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？这是“双减”政策下最重要的环节，也是一线教师最苦恼的事情。

今天特别有幸听到陈特谈《“双减”政策下的有效作业设计》，让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，领略了一位名师的独到见解。陈特的讲座让我豁然开朗，引领者我发现了数学教学的新天地。这次讲座给我心灵上的震撼、精神上的顿悟、思想上的净化、认识上的升华。

陈特认为作业布置要因人而异，教师布置作业要有分层：

(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。

分层作业优点：

1、使各个层次的学生能完成作业。学有余力的学生，在原有基础上，激发兴趣去做更高一层次的作业，对于这些学生，采取多种积极的评价方式，激发孩子的自信。

2、让各个层次的学生感到完成作业也是课堂知识的巩固和延伸。不是教师给的强制任务，让做作业变得轻松，从而激发孩子学习的兴趣。

根据数学学科的特点，要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。

听了这次讲座，对我来说受益匪浅。平时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。在教学中一直想着往前冲，只想每天把新课时落实，以为这样就可以完成我的教学任务了。今日听了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。陈特讲得特别经典一句话：“做人、教书都要脚踏实地、扎扎实实”。我在教学之路上仍然探索着、实践着。今后我还要踏着坚实的步伐，扎扎实实走在我的教学之路。

学有所获，学以致用

作业是教育教学的重要组成部分，“双减政策”的出台意味着此后减负是各地教育教学组织必须落地的“雨点”。陈加

仓老师的《“双减”政策下的有效作业设计》直播课，可谓是一场“及时雨”，为龙港的小数老师们答疑解惑，为老师们的今后的作业设计指明了方向。

陈加仓老师在课上指出，“不按照常规思路，积极创新，从不同角度分析，通过不同途径和方式解决问题，培养发散思维能力。”他结合几道例题给我们生动讲解了如何激发学生的发散思维，比如一道题老师应多鼓励学生尝试用多种方法解答，并在比较中优化，从而不断地激发学生的潜能。从另一方面来看，这其实不仅仅是对学生提出了挑战，更是对老师们提出了新的挑战。老师在备课时，也应跳出舒适区，不拘泥于教材给出的“答案”，更应善于摸索，钻研和总结方法和规律，成为带领学生学习的“先行者”。

如何给学生布置作业，激发学生的创新思维，培养建构能力。陈加仓老师的“题组练习”给予了很好的示范作用，在对比中加深理解，突破知识混淆点。比如， $2.4+7.6\times 5$ ， $2.4\times 5+7.6\times 5$ ，这样的两道题给学生呈现，不少学生会得出相同的答案，就是混淆了运算顺序和乘法分配律，老师结合讲解，学生就能很清楚地区分和辨别两者之间的区别。

数学不仅是一门学科，更是承载了育人的重要使命。陈加仓老师的“主题研学”作业给我留下了深刻印象，有趣、好玩、有用。他通过让学生主动尝试对常见的“国旗”作画，不仅让学生在实践中明白了许多数学知识，还激发了学生的爱国精神。今后的作业设计，我们不应只让数学知识局限在课本和作业之内，更应绽放在日常生活之中，真正让学生学有所获，学以致用。