

2023年数学双减心得体会(汇总8篇)

培训心得的撰写不仅可以加深对所学内容的理解，还可以为以后的学习提供参考。以下是小编为大家收集的实习心得范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

数学双减心得体会篇一

数学作为一门基础学科，在学习中常常给人带来困扰。面对数学的学习困难，我参加了一次名为“双减数学培训”的课程。通过这次培训，我不仅学到了数学的知识和技巧，还有了一些关于学习的心得体会。下面我将分为五个部分，介绍我的学习心得。

第一部分：初识双减数学培训

首先，让我简短介绍一下双减数学培训。双减数学培训是一家专注于数学教育的奥数培训机构，致力于提供高质量的数学课程和个性化的教学方式。这次培训共有12个课时，每周上课两次，课程内容涵盖了问题解决、数学思维、逻辑推理等方面。在教师的引导下，我们通过课堂讨论、小组合作等方式，积极参与课程，提高自己的数学思维和解决问题的能力。

第二部分：认识数学思维

在双减数学培训的第一节课上，老师讲解了数学思维的重要性。他告诉我们数学思维是解决问题的关键，它包括观察、分类、归纳、推理等能力。通过课程的学习，我逐渐意识到了数学思维的必要性。在解决数学问题时，我开始重视观察事物的细节，用分类的方法整理和归纳信息，从而得到正确的答案。同时，我也明白数学思维是一个培养过程，需要通过不断的练习和思考来提高。

第三部分：培养问题解决能力

除了数学思维外，双减数学培训还注重培养我们的问题解决能力。在课堂上，老师给我们提供了一系列的问题，要求我们给出解决方案。在解决问题的过程中，我发现了很多问题解决的方法。有时，我会反复尝试不同的方法，直到找到最佳的解决方案。有时，我会尝试从不同的角度去思考问题，找到新的解决思路。通过这次培训，我明白了问题解决能力的重要性，而且我相信这种能力在今后的学习和生活中会起到很大的作用。

第四部分：逻辑推理的重要性

在数学领域，逻辑推理是非常重要的能力。在双减数学培训的课程中，老师着重讲解了逻辑推理的方法和技巧。逻辑推理能力是运用已知事实和规则，在不知道的情况下推断可能的结论。通过课堂上的练习，我学会了用逻辑推理的方法解决问题。有时，我会利用数学公式和定理，推断出问题的解答。有时，我会利用已知条件和规则，推断未知情况的结果。逻辑推理的方法不仅在数学领域有用，在其他科学领域和日常生活中也能起到很大的作用。

第五部分：总结与展望

通过参加双减数学培训，我学到了很多关于数学学习的心得和体会。首先，数学思维和问题解决能力是提高数学学习水平的关键。其次，逻辑推理能力是数学学习中不可或缺的一项技能。通过培训的学习，我找到了一些提高数学学习能力的方法和技巧，希望能够在以后的学习中充分运用。同时，我也希望能够继续参加类似的培训，提高自己的数学学习水平。

这次双减数学培训不仅让我学到了数学知识和技巧，还让我对数学学习有了更深入的了解。通过这次培训，我对数学充

满了信心和兴趣，相信将来能够取得更好的成绩。同时，我也希望将来能够把所学的数学知识运用到实际生活中，用数学思维解决实际问题。对于数学这门学科来说，学习不仅仅是为了得到好成绩，更是为了培养自己的思维能力和解决问题的能力。我相信通过不断学习和探索，我一定能够成为一个优秀的数学学习者。

数学双减心得体会篇二

数学作业是数学教学中的重要组成部分，是学生对所学的数学概念、公理、定理或公式的进一步理解、巩固及应用。是教师了解和检查学生学习情况、知识掌握情况的重要途径和手段。教师对学生作业的批改态度与方法，直接会影响学生的学习成绩。所以，作业批改本身也是一门教学艺术。然而，传统的作业批改存在着一定弊端。

1、工作强度大，事倍功半。教师花费在评改作业上的时间过多。初中数学作业天天有，学生天天做，教师天天批。而真正用于课堂结构设计、知识结构剖析的时间相应地减少，再加上平时小测验，单元测验，备课……忙得团团转，探索教学改革的时间难以保证；当然教学改革也就难以付诸实施。

2、批改简单，缺少指正。大部分教师在学生作业批改中为了减少时间，减轻任务，只是单纯的判断对错或常用一些简单的符号。对于学生作业中出现的错误不予指正，造成有些学生只知道哪个题错了，但不知道错在哪里，怎么改正，久而久之，造成学生对作业产生消极心理，打击了学生完成作业的积极性。

3、言语过激，带有惩罚。部分教师在批改作业中，经常用“作业太马虎”，“重做”等词语，虽然教师的出发点是好的，但学生在心理上无法接受，进而对作业消极应付。更有的教师对于学生作业中出现的错误，特别是一些简单问题，有种恨铁不成钢的感觉，往往会采取以做代罚的方法，一道

错题能让学生做十遍、甚至上百遍。严重地损害了学生的心理，使学生产生厌学情绪。

4、师生双方获得的信息失真度很大。学生做作业，教师批改作业是师生双方对知识掌握情况的信息反馈的渠道。可是我们经常发现有些学生在平时的作业中表现很不错，但一考试成绩很差，这是因为这些学生为了完成老师布置的作业在老师眼中是个“好学生”，只好抄袭作业，教师也只好“上当受骗”。

由此可见，作业的批改使教师很辛苦；作业应起的作用并没有达到。所以，改革数学作业批改方法，应受到应有的重视。

1、随堂批改作业。新课后，简单的基础性的作业当堂完成，每天准备一张基础知识面小卷，采用集体讨论答案，当堂明确统一答案。

2、小组批改作业。把不同水平的学生安排成前后桌，每四到六人组成一个小组。有些家庭作业小组内互相批改，并把批改的情况向老师汇报，主要汇报典型范例及错题情况。

3、教师批改。每个学生都江堰市是一个独立的个体，他们都有自尊心，希望自己的能力和成绩得到教师的肯定和赞赏。老师要适时的在作业成绩中给学生一些表扬、鼓励的语言。对于粗心的学生，批改作业时及时提醒，对待数学要有科学严谨的态度、慎密的思维。

4、做好交流。由科代表和几名在本学科中学习成绩较优秀的同学组成小组，每周汇集一次班上作业中出现的典型错题进行“会诊”，分析错误原因，给出正确答案供学生参阅，及时向全班进行交流。

综上尝试，使学生变被动为主动，充分发挥学生在学习中的主体性和教师的主导性。也使自己从繁重的作业批改劳动中

解放出来，同时提高学生对学习和写作业的兴趣，从而进一步提高作业质量。

数学双减心得体会篇三

老师们要理解国家为什么要进行“双减”？“双减”之后，我们要朝哪个方向思考和改进教育教学？因为“双减”，家长、社会对教师工作又有了更高规格的期待，所以，教师们必须认真学习领会“双减”精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用更加创新的理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦“双减”，加大力度丰富教育教学理念。学习比较前沿的教育教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型，助力学生学习，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、巧妙设计活动、科学合理实施、理性综合评价等一系列教育教学活动以确保教育教学目标的有效达成。

“双减”严控了考试测验的次数和规模，全面发展固然重要，但测试也是检验学习效果的重要手段。老师们不妨静下心来认真思考是不是还有更好的练习题目可以替代？是不是可以创新作业的内容与形式，让学生充分感受课程学习的获得感？所以，老师们还是要多学习作业管理有成效的老师的经验和方法，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。从源头上降低以刷题为习惯的作业模式，降低作业总量，提高作业的训练效果。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路某某。在这条路某某，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整提升。然后我们又会发现新的问题，周而复始、循环往复、螺旋提升进而深度发展。

教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

数学双减心得体会篇四

九年级是初中阶段最后一个学年，也是数学学科学习的关键时期。在这一年里，学生需要掌握更多的数学知识和解题技巧，为高中的学习打下坚实的基础。而双减法是九年级数学中的一项重要内容，通过学习双减法，我获得了许多心得体会。

首先，理解双减法的概念和方法是关键。双减法是指在一个减法式中，同时减去两个数。相比于单减法，双减法可能会让人感到困惑和复杂，因此理解其概念和方法是至关重要的。在学习的过程中，我逐渐明确了双减法的本质，它其实就是把两个减数分别与减数进行单减操作，最后将两个差相加得到最终结果。通过这种方法，我能够更好地计算双减法题目，避免因疏忽而产生错误。

其次，培养良好的思维习惯和解题技巧对于掌握双减法至关重要。在解决双减法题目时，我发现要运用得当的解题策略。其中，我常用的一种方法是先计算减数之差，再把结果与减数相减。这样不仅能够简化计算的步骤，也能够减少出错的概率。此外，在解题过程中，我还要善于利用数学关系和数学运算性质，例如减法的交换律和结合律等，以加快解题速度和准确度。

另外，锻炼正确的数学思维方式也是九年级数学双减的重要环节。在学习双减法时，常常会碰到一些复杂的问题，需要我们用更灵活且准确的方式解决。而这正需要我们培养正确的数学思维方式。在解题过程中，我始终坚持进行数学抽象思维，不只停留在具体的数字计算上，而是要理解问题背后的数学概念，并运用所学知识进行分析和推理。通过这样的思维方式，我可以更好地把握问题的本质，找到解题的突破口，提高解题能力。

最后，反思和总结经验也是提高数学双减能力的重要方法。在九年级的数学学习中，我发现有时候虽然能够得到正确答案，但解题的过程较为繁琐，效率较低。因此，我经常在做完题目后反思自己的解题思路和方法，寻找改进的空间。通过总结经验，我发现在遇到双减法题目时，可以先简化问题，把复杂的计算转化为简单的运算，从而提高解题效率。同时，我还意识到解题的过程可以有多种路径和思维方式，对于同一个问题可以有不同的解法。通过反思和总结，我不断完善自己的解题思路和方法。

总之，九年级数学的双减法学习让我深刻认识到数学思维的重要性，明确了双减法的概念和方法，培养了良好的解题习惯和技巧，并锻炼了正确的数学思维方式。通过不断地练习和反思，我的数学双减能力得到了显著提高，对于进一步学习更复杂的数学内容和应用也打下了坚实的基础。我相信，通过这些心得体会的积累，我将能更好地应对未来的学习挑战。

数学双减心得体会篇五

数学，是一门造就思维能力的学科。在九年级，我们接触到了双减法这一新的概念，通过不断地实践和思考，我逐渐体会到了双减法的魅力和应用。以下是我在学习九年级数学双减法中的心得体会。

首先，双减法教给我如何看待问题。以往，我做减法题时，总是养成先计算被减数和减数之差，再进行进位和补齐的习惯。然而，双减法的出现打破了我以往的思维定式。在双减法中，我们需要对减数和被减数同时进行各个位的比较和计算，这使得我不仅要注重位数的变化，还需要注意相邻位数间的关系。通过学习双减法，我逐渐学会了分别处理不同位数上的数字，培养了细致入微的思维方式。

其次，双减法培养了我的逻辑思维能力。在双减法中，我们需要计算被减数与减数各个位的差值，并将其排列成一个新的数。这个过程需要我们熟练运用减法、加法和位数对齐的规则。通过反复练习双减法，我逐渐培养了分析问题和归纳思考的能力。我开始注意到数字的规律和相互之间的联系，从而更加灵活地应对问题。

另外，双减法让我体会到了数学的美妙。在双减法当中，每个位数上的数字都有其独特的含义和作用。在计算过程中，我不断品味和感受数字的变化和相互间的关系，这使得我对数学的兴趣和热情更加高涨。数学并不是枯燥乏味的，而是充满了美丽和奥秘。通过双减法的学习，我开始发现数学的魅力，愿意主动去探索和深入了解这门学科。

此外，双减法也为我提供了解决实际问题的工具。在日常生活和学习中，我们常常会遇到需要进行相减的情况，比如计算物品的损耗、差价的计算等。熟练掌握双减法，不仅可以帮助我们快速准确地应对这类问题，还可以培养我们的实际运用能力和思维逻辑。数学是与现实生活联系紧密的学科，通过数学的学习，我们可以更好地理解并解决实际问题。

最后，双减法教会我坚持和不断尝试的精神。在学习过程中，我面临着各种困难和挑战，很多时候我需要多次试错才能找到正确的解法。然而，正是通过这一过程，我才逐渐掌握了双减法的技巧和策略。双减法的学习需要耐心和毅力，而这些品质在我们的日常生活和学习中同样是必不可少的。

总而言之，学习九年级数学中的双减法让我从不同的角度审视问题，锻炼了我的逻辑思维能力，让我体会到了数学的美妙，并为我解决实际问题提供了新的工具。这一过程中，我也逐渐明白了坚持和不断尝试的重要性。双减法虽然只是数学中的一小部分，但它所培养和提高的能力，却是我们在其他学科和生活中都能受益匪浅的。我相信，通过不断地学习和实践，我会进一步发现并运用双减法的更多魅力和应用。

数学双减心得体会篇六

“减负”一直是社会关注的热点话题。我xxxx年参加工作，学校已经开始倡导“轻负担、高质量”的教育教学理念。但二十多年过去了，“减负”效果如何？我在日常教育教学中感受到“减负”已经衍化为比较大的社会问题。尤其能感受到很多家长的焦虑，他们担心自己的孩子输在起跑线上，会不惜重金让孩子抢跑；会让自己的孩子的课外时间淹没在各种兴趣班、学习班中，学生们被迫疲于奔命，失去了自主学习的时间和空间。所以，近日印发的《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》，再一次引发了社会热议。

作为一线数学教师，我时刻提醒自己不能仅仅把眼光放在数学教学中，更不能把目光聚焦于数学分数上，要把数学的教育教学纳入学生的生命成长中，让数学学习为学生的生命成长提供养分，为学生健康成长奠基。我始终在找寻着“减负”与“增效”的交点，坚信转变施教者的教育观念、改善教育教学行为方式，“减负”与“增效”是有交点的。

减负、增效看起来是矛盾对立的，有人认为“减负”和“增效”是两条平行线，没有交点。仔细推敲，减什么负？增什么效？所述的对象是有区别的。在我看来，减负减的应该是不必要的压力焦虑，减的是过多的重复操练，而增效增的应该是教育教学的质量和效率，因此它们并不是完全矛盾对立的。“向课堂四十分钟要质量”是我校“轻负担、高质量”

的根本，也是我的追求。从数学学习的角度看，数学学习需要适量的练习巩固，但一味通过“题海”来获得感悟，只能达到“事倍功半”的效果。作为数学教师，从教学内容的精选开始，就要确立充分挖掘教学内容承载的思维价值，从而达到“举一明三，闻一以知十”的教学信念。课堂上要达到“事半功倍”的效果，不能满足于点状习题的解答，而要设法挖掘教学内容承载的更多教育的功能，多几个追问，从而拓展和提升学生的数学思维能力。

“减负增效”要落实，改善教学行为是关键。拿数学教学来说，如果不讲究方法，很容易走入题海战的误区。如何让学生摆脱在题海中挣扎？我认为教师需要精心设计不同层次的递进性教学，启迪学生积极思维、主动探究，不断引导学生的思维向纵深发展。比如增加几个追问：学习或解决这类问题学生已经有了哪些经验和基础？解决这类问题的一般路径方法是什么？还有哪些不同的解决路径和方法？如果数据或内容上做一些类似的替换，又能变出哪些似是而非的问题等等。教学中，教师应引导学生借助擅长的形象化思考逐渐向抽象化转换。比如通过解决书上或简单的问题，把重心落在规律或方法的发现上，引导学生在具体问题的解决过程中学会总结提炼，逐渐形成回顾、总结、提炼的意识和习惯，我认为这样的习惯远比解答几道题更为重要。通过变式的训练，给学生强大的思维冲突，让学生在解决问题的过程中感受到观察、比较、分析、策略使用等在解决问题中的重要性，并引导学生“跳一跳摘到果子”，甚至“逼”着学生“另辟蹊径”，通过观察、猜想、验证，发现解决问题的一般方法，我认为这个学习过程的价值远远大于找到答案本身。另外，数学学习中引导学生举一反三，习得迁移类推的能力，既可以帮助学生克服思维定势，培养思维的灵活性，同时还可以让学生真切体验不断发现问题、解决问题过程中的成功和喜悦，激发学生数学学习的兴趣，让兴趣成为最好的老师，使学生在探究中舍得花时间而没有焦虑和压力。

总之，我认为一线数学教师要从数学学习材料中挖掘丰富的教学内涵和教育的价值。只要从多层面、多角度进行不同的思考，就能得到非常丰富的思维成果，从而由点到面、由表及里，把握知识育人的真谛，这就是我认为的“减负”与“增效”的交点！

数学双减心得体会篇七

第一段：介绍双减数学培训的背景和个人参与动机（约200字）

作为一名正在高中阶段备考的学生，我非常重视数学学习的重要性，而双减数学培训机构凭借其优质的师资和严格的学习环境在同行中颇有声誉。因此，我在半年前报名参加了双减数学培训班，并在这段时间里积极参与学习。

第二段：介绍双减数学培训的教学模式和特点（约200字）

双减数学培训班以小班授课的形式开展教学，每班仅十余名学生，确保了学生们充分得到老师的关注和指导。同时，双减数学培训班采用了针对性较强的教学方案，根据学生们的实际情况制定学习计划和课程内容，以达到个性化的教学效果。学习过程中，老师们注重培养学生的思维能力和解决问题的能力，不仅仅注重解题的结果，而是注重学生真正理解和掌握数学知识。

第三段：谈论在双减数学培训中的学习体验和收获（约300字）

在参加双减数学培训班的这段时间里，我真切感受到了学习氛围的浓厚。在每堂课上，老师们总会提出趣味性较强的问题，引导我们积极思考和探索。同时，班级竞赛和小组合作也成为了学习的一部分，这为我们提供了一个与同学们合作、互相促进的机会。通过这些活动，我不仅养成了耐心和坚持的学习习惯，还提升了自己的合作能力和团队意识。在解题的过程中，我也逐渐学会了细致地分析问题、总结解题方法，

并且提高了思维的灵活性和逻辑思维的严谨性。

第四段：总结双减数学培训的优点和提出的建议（约300字）

参加双减数学培训班的这段时间，我深刻认识到其优点所在。首先，小班授课确保了老师与同学们的互动和沟通。无论是在课堂上还是下课后，我们都可以向老师请教问题或者提出自己的困惑。其次，个性化的教学方案能够更好地满足不同学生的学习需求，提高学习效果。最后，严格的学习环境以及师资优秀的老师们，激发着我们的学习动力，让我们更加专注地学习数学知识。

针对双减数学培训班的改进，我认为可以加强学习成果的评估，设立一些综合性的测试，以便更好地了解学生的学习进展，并及时给予指导和帮助。此外，双减数学培训班可以进一步优化教材和教学内容，针对学生的学习特点进行调整，更加贴近学生的实际需求。

第五段：总结对双减数学培训的感谢和展望（约200字）

通过参加双减数学培训班，我收获了许多宝贵的学习经验和技巧，培养了正确的学习方法和态度。同时，我也非常感谢双减数学培训班为我提供了这样一个良好的学习平台。希望双减数学培训班能够继续保持良好的教学质量，在培养更多优秀数学学子的同时，不断完善自身，为更多有需求的学生提供更好的数学学习环境。

数学双减心得体会篇八

“双减”背景下，如何设计数学作业？多年来，笔者潜心研究初中数学作业设计，着力探索颇受学生喜爱的集童趣性、适宜性、灵动性于一体的“三元素”作业设计路径，最大限度地激活学生潜能，提升学力。

“趣”，即童趣，是初中数学作业设计的一大元素。教师在设计作业时，要基于学生的年龄特点及学习心理，将枯燥乏味的作业设计成充满童趣的作业，主动融入多感官体验，让学生享受作业带来的愉悦感。

1. 沉浸式作业：突显作业的“诗情画意”

沉浸式作业，是基于新课程理念及教学内容，融合各种先进教学媒体，包含生动形象的生活化教学情境的作业。沉浸式作业有利于突显作业内容的实用性、普及性和科学性，使学生自觉自愿沉浸在有价值的学习中，享受作业的“诗情画意”，心情愉悦地探索解题思路和方法，提高作业效率与实践运用能力。

2. 操作式作业：跳出作业的“纸上谈兵”

操作式作业的关键在于，让学生在实践中由直观走向抽象，从直观体验上升到理性分析，搭建知识结构桥梁来促进知识的理解。这不仅是知识的运用，更是能力、情感等多方面的综合发展，可以使兴趣激发、思维训练、能力培养融为一体，进而提高学生的思维能力和动手操作能力。

3. 探秘式作业：权衡作业的“与时俱进”

探秘式作业是针对具有挑战性的作业内容，给予学生更多自主探索和发现的时空。这种作业的重点是使学生对外部信息进行主动的选择、加工和处理，权衡作业的“与时俱进”并加以有价值的筛选。这个过程不仅丰富了课堂学习内容，还扩展了学科视野，培养学生自主探索未知、搜集信息、获取知识的能力。

“宜”，即适宜，是初中数学作业设计的一大元素。教师在设计作业时，要基于学生立场，顾及各层次学生的心理需求，在作业的难度、数量、形式等方面，努力满足学生个性化发

展的需要，让学生享受作业带来的满足感。

1. 爬坡式作业：让作业难度收放自如

爬坡式作业根据学生的认知特点和数学基础，遵循“面向全体，兼顾特长，照顾学困”的原则，将作业难度分为基础型、提高型和拓展型等层次。学生可以根据自己的能力自主选择作业。这改变了以往优等生做完了没事干、后进生做不了干着急的局面，最大限度地满足每个学生的数学需求，为每个学生提供适切的发展空间。

2. 弹簧式作业：让作业数量伸缩自如

展。

3. 套餐式作业：让作业形式张弛有度

套餐式作业考虑到各层面学生的思维习惯、个人喜好、生活环境等因素，把作业的选择权交给学生，改变了以往“一刀切”的做法，提高作业的针对性。以套餐的形式建立作业库，为学生量身定制形式多样的作业，让学生像选套餐一样自主选择作业的形式，既让学生感到自信，又能充分调动学生的积极性。

“灵”，即灵动，也是初中数学作业设计的一大元素。教师在设计作业时，注重知识的生长点及延伸点，强化知识的结构与体系，启迪学生的高阶思维，自主建构数学概念，着力精准化提质，让学生享受作业带来的成就感。

1. 开放式作业：打破作业的“非此即彼”

开放式作业可以根据学生的兴趣爱好和能力水平等，设计一些问题或条件开放的作业，打破作业固有的标准答案的惯性思维。这样一方面可以发散学生的创新思维，另一方面可以

有效地培养学生灵活应变的能力，使他们主动探索，独立思考，让学习真正发生。

2. 关联式作业：寻觅作业的“藕断丝连”

数学作为研究数量关系和空间形式的一门科学，其知识内部的整体性、关联性十分密切。因此，教师要从教材内容的整体性出发，采用关联式作业，帮助学生在一定的知识系统中明确知识之间的勾连，实现结构化学习。

3. 融合式作业：步入作业的“你中有我”

融合式作业可以彰显数学作业“你中有我，我中有你”的别样之美。几个知识点的有机融合，往往可以使学生对数学探究产生浓厚的兴趣，最大程度地引导学生自主建构数学概念，从而让技能在作业中形成、能力在作业中提升、思维在作业中培养。

综上所述，从“趣、宜、灵”入手，开辟初中数学作业设计路径，可以使作业寓练于乐，融入多感官体验，适应个性化发展，着力精准化提质，彰显作业设计的童趣性、适宜性、灵动性，进而让“三元素”作业助力真正的数学学习。