

# 双减政策教师心得体会(优秀8篇)

通过反思工作中的问题和挑战，我们可以总结出一些应对策略和方法，为未来的工作提供借鉴和参考。下面是一些精选的工作心得样本，希望对大家写好自己的工作心得有所启示。

## 双减政策教师心得体会篇一

双减政策已落地两个多月，周末的学科辅导已停止，学生确实多了更多玩乐的时间和进行艺术培养的时间。学校确实成了学生学习的主战场，这对减轻学生的学业负担确实起到了立竿见影的作用，作为教师对双减政策我有了以下几点思考。

既然学校成了学生学习的主战场，那么每一节课教师必须在有限的时间内，让学生最大限度的掌握学习的方法和知识运用的技能，不能只为学会知识而学习，而为学会学习而学习，学习的最终目的不是培养一个装着丰富知识的人，而是要培养一个会学习的人，因此教师要精心设计课堂教学环节和教学活动，调动学生参与学习的积极性，在教师的引导下，主动自发的提出、思考、解决问题，让学生在这个过程中获得解决问题的快乐感和成就感，进一步激励学生进行深入研究学习。

要激发学生探索欲、求知欲、研究欲，最直接的方法就是作业设计要多元化、多样性，可选择性强。教师要深入研究学情，精准分层，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，尝试分层作业、弹性作业和个性化作业等多种开放式作业形式，因材施教，杜绝机械重复的无效性及惩罚性作业等，进行作业形式多样化研究。同时还要整合教学资源，改变教与学的方式，运用高效、趣味的授课平台资源，新颖创意的学习方式（如新闻采访、问题调查、志愿活动等），有效沟通和利用周边社区、工厂、人文景区等实际深入社会，课后作业内容除了双基练习，还要有灵活

的主题活动、项目学习、特长发展，进行作业内容创新的研究。评价方式要多元化，不能只依据考试成绩，将各学科学生的各类作业纳入学分，以学分制来，评判一个学生学期的学业质量。

学校教育要想有所改善，让双减彻底落地，必须改变学校的现有教学生态，除了以上教师个人的改变之外，当然也需要学校的考评制度和教体局的考评制度进行相应的改革。

双减的目的是为了减轻学生校内外学业负担，但如果学校考评教师业绩的制度不变，中高考选拔人才的标准不变，还是成绩一俊遮百丑的状态，双减政策注定无法在学校扎根，教师之间的内卷依然很厉害，因为成绩不好就意味着业务能力不强，就意味着教师要被淘汰，这种生存危机会促使教师之间恶性竞争，所以考评制度不改想减轻学生校内负担是落不到地的。

之前教育管理部门对学校的评价，往往是教育教学工作的参与度和教学成绩、德育和安全等几块内容，双减政策的实施，切实落实减轻学生校内课业负担，个人觉得也必须相应的改革对学校的各项考评规则，之前学校组织的各类活动，往往只是学校特色建设的一个亮点，赵只对学校考评添加了印象分，没有实质性的影响，如果将延时服务学校所组织的社团活动以及学科素养类的活动交由第三方专业机构进行考评，考评结果可作为学校的加分项，细化职高分流和普高录取在学校考评中的占比，这样就会给学校指明管理和发展的方向，更方便学校领导统筹安排工作。

以上是我对双减政策的几点思考，有不成熟的地方，但是我自己的一点儿想法，我想我一见小老师都能想到这些，我们教育管理的英明领导们一定想得更多，看得更远，相信随着不断摸索，政策不断的深入，我们一定可以让双减政策真正成为学生成才的福音。

近日，中央全面深化改革委员会审议通过了《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》，这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。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，坚持以人民为中心的教育理念，克服功利化、短视化教育行为，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，保障每个儿童的健康成长作出的重大决策。实施“双减”政策，不仅是对我国教育格局的重大调整，更是教育观念的大变革。

## 双减政策教师心得体会篇二

“双减”政策的目的在于让教育回归本真，全面落实立德树人，培育学生核心素养。教会学生学习是重点，教会学生做人是关键。

要减负学生更需抓实备课，提高备课精度，注重实效。物理组研究学情与教材，提高备课实效，不仅增加了授课知识点的分层，也在课堂上增加了学生在哪个环节可以进行展示的集备，充分将学生主体落实，时时不忘培养学生的学科素养。

1. 在教学中关注学生的参与度和课堂投入度，强调学生学习的积极性和主动性，体现从物理走向生活的思想，课上引入具有典型意义的事例和学习材料，从事例和材料中获取知识，让学生将知识与生活联系起来，促进知识的实践转化和综合应用。
2. 充分利用课堂，打造高效课堂，当堂学、当堂测、当日清。做优课后解惑服务，让疑惑的及时消化，让消化的及时巩固，不留疑惑至明日。
3. 注重知识的结构化建立，强调从“做中学”获取知识，将实验室搬进了课堂，将实验仪器放在教室内，方便学生随时进行实验，利用实验解惑遇到的困难，注重了学生的学科素

养的培养，能力的提升。

三、课后减轻学生过重作业负担，作业原来每天15分钟，而现在不留作业。但对学生的要求却没有放松，留更多的时间给学生让他们更好有针对性的提升能力，让他们关注科技的魅力，教育他们成为一名关心国家、服务社会的人才。有效的减负，价值的高效，为国育才，强国有我。

为了严格落实双减政策，结合本班实际情况，针对学生作业完成进行了深入思考。教师是学生平等中的首席，更是是学生成长的引路人，尤其是班主任，帮助学生养成良好学习与行为习惯是实现班级高效管理的关键。班级管理需要精细化，精准到每件事、每个问题。近期的作业问题引发了我的思考，孩子们有延时课后时，作业为什么还会出现拖拉、质量差的情况，带着问题进行了实地作业考察与反思，制定出相应的作业管理办法。

首先，对班级作业完成情况进行调查，了解不同层次学生的做作业时长和作业量的承受力。经过一番沟通，班级有一半孩子作业完成时间较晚，个别同学作业完成困难。基于此，一方面与各学科老师沟通，各科作业量的减少，我担任的数学学科，作业进行分层设计与布置，每天练习分为必做题和挑战题，这样优等生和后进生都能达到自己的目标要求。另一方面，我与那些作业困难户深入沟通，找到问题症结，延时服务时间大约1小时多，学生基本可以完成大部分作业，只有小部分学生由于磨蹭、拖拉造成作业完成不了情况。针对这个情况，我和学生们约定，随机抽查学生的作业完成时间，超过9点甚至达到10点的同学，需要当天在学校完成作业后才能回家，由我亲自计时，一起寻找问题原因。

接下来，进行作业完成情况观察，果然，大多数孩子积极完成作业，很多孩子在中午或者延时主动找我批改作业，在我以为孩子们都能完成任务的时候，小加主动来找我，说：昨晚作业10点半写完，由于自己贪玩导致超时，今天要留在学

校写完作业。我先是一惊，更多地是惊喜，没想到孩子把作业约定记在了心理，并且能有效反馈自己的作业情况，值得庆幸地是小加能主动发现问题，并努力解决问题。当天，我决定陪小加多写一会作业，执行之前的约定，天渐渐黑了，小加的大部分作业完成了，从他的脸上看到了喜悦的表情，我想孩子内心特别期待自己的进步，每个人都有变好的愿望，这是人的本能。考虑到天黑较早，我联系小加妈妈，让小加回去完善余下的内容。

下班后的再次思考，尽管小加为自己拖拉作业习惯找了这样的方法，但我想习惯养成是一个持续、全面的过程，留校不是一个高效的方法，关键是让学生养成高效作业的习惯。随后，我和小加妈妈沟通，进行家校联合教育，帮助孩子减轻书包，真正实现双减。在学校，我提高对学生的要求，至少完成2科作业，达标发未来星，不达标一起找问题，并且留校补齐。在家里，请家长加强监督，多陪孩子写写作业，给孩子定时，达标表扬，不达标找原因。在班级内张贴作业时间达标表格，统计每个孩子的作业完成时间，结合各学科情况，给出时间范围，学生对照标准进行作业完成情况整改，提高效率，改掉拖拉作业坏习惯。

我相信在家校的共同努力下，孩子们有了明确的作业完成目标，做好自我监控反馈，养成作业完成反思习惯，能在不断自我教育、自我完善中养成高效作业的好习惯，班级管理才能真正精细、高效，双减才能真正落地，让学生快乐成长。

### **双减政策教师心得体会篇三**

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、教室等地的书籍，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。

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。

## 双减政策教师心得体会篇四

xx中学缪华良校长的讲座令我感受颇多。缪校长在介绍凤凰中学的“校本化实践的三项行动中”中提到“有所不为，做好五个‘无’”。“双减”下的作业设计确实需要“有所为有所不为”。

沙龙交流中，各位教育专家碰撞智慧火花。特别是素养导向下的作业设计与落实的探讨，为作业优化设计提供了思路、阐明了方法。浙江省教研室喻伯军老师总结了八个字：“精选、先做、全批、返回”，高度凝练，醍醐灌顶。如何击破这八个字，如何落实这八个字，我想可以采用以下四种方式：

主题式作业是对学习资源的一种重新整合，这类作业有利于拓展学生的知识视野，融通学科，使语文外延得以充分展开，构建大语文。如学习了《燕子》一课，让学生把课文内容画出来，并用简短文字说明，或根据内容制作小燕子。美术课上老师进行评价，讲解，修改作品，实现语文与美术的整合，培养学生的创新能力。

实践式作业的. 设置要激发学内化课本知识的作业，学会把语言内化为技能。如学习了《守株待兔》一课，可以组织学生把它改编成课本剧表演出来。这样的. 作业训练了学生的运用语言文字的能力，也培养了学生的合作能力，让语文学习充满挑战。

作业的设置的要尊重学生的差异性，增加学生对作业的选择性，让学生自主选择不同层级的作业。我们可以为学生设置基础性作业（侧重字词句等基础性知识训练的习题），能力性作业（侧重于段落、篇章和习作等练习题），拓展性作业（侧重于读写结合，内容拓展性习题），三种作业自助餐供学生选择，使不同学力的巩固知识，形成能力，学有所获。

单调的学习活动容易让学生产生疲劳，并会心生厌倦。因此作业的设置也应贯彻愉快教学原则，增强趣味性。如在学习了“田”、“地”“雪”字之后，布置学生猜谜语作业。这样既激发了学生的学习兴趣，又让学生形象地记忆生字，一石二鸟。

思想引领行动，行动践行思想，聚焦“双减”，深化课改，不断提升作业设计能力，减轻学生作业负担，为学生全面、

协调、可持续发展赋能。

## 双减政策教师心得体会篇五

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。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂

上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

“减负提质”，其实是相互矛盾的。正如既要马儿跑得快，又要不吃草。这是行不通的。要想马儿跑得快，要吃好草，而好草来源于教师。

减负提质是为全面推进素质教育，解决前些年教育界普遍存在的学生负担过重和“高分低能”等问题而提出的一条具体途径。其具体含义是：减轻学生负担，提高教学质量。

我们对学生的“减负”不能作平面化的理解，似乎“减负”仅仅是减轻书包、减少作业，减少学生在校时间，甚至取消考试。诚然，这些都是“减负”手段，并不是“减负”的真正目的。

“减负”既不能平面化的理解，也不能“一刀切”。我们客

观的发现，学生的负担并不是都重，而是“负担”不合理：机械学习负担重，实践活动负担轻；考试分数重，习惯培养轻；用脑负担重，动手负担轻；心理负担重，思想疏导轻。更何况，由于学生个体学习能力的差异，他们学习负担的轻重又不能一概而论。

教师的职责不是把课本，教参中的文字重复讲出来，不是让学生死记硬背，教师应千方百计的调动学生学习的积极性，让学生经历学习的过程，创设良好的学习情境，让学生的思维活动过程达到完整。

我们站在教育发展、人才培养的角度，用长远的眼光来看问题，认为“减负”不仅是全面实施素质教育的关键，而且是培养个性化人才的需要。为此，当务之急如何以科学的发展观和现代教育观为指引，全面深刻地理解“减负”的含义，落实“减负”举措。

## 双减政策教师心得体会篇六

双减政策一下来，各种各样的声音也随之而来，有欢喜的，有发愁的，对我们教育者而言，我倒是希望，双减，让我们的教育也有幸福感。

说到教育的幸福感，其实我很久都没有拥有过了，在我看来，教育的幸福感就是真正爱自己所任教的专业，爱自己的课堂，爱自己的学生！双减，让我感受到了教育的幸福感。首先，我们也改变了作业的布置形式，作业的主体对象没有变，依旧是学生，高光时刻到了，作业可以是多种形式的，从跳绳，做手工到亲子阅读，无不昭示着幸福感的来临。由于之前一直任教的都是低段，接触的都是一二年级的学生，真的很为这个作业形式的改变感到开心。小学生嘛，就应该有小学生的朝气与活泼，每天快快乐乐，开开心心的，这才是正常的状态。其次，我们自身业务能力的提升成为了重中之重。如何抓紧一节课的时间让学生感受到知识的力量，感受到学习

的快乐成了我们工作的一部分。

就拿我来说吧，我开始更加争分夺秒的利用课堂的时间，争取不浪费一分一秒，把每一天所要做的事情尽可能提前规划好，每完成一个就做一个记号，哪里存在问题，我也能够及时的记下来，防止下次问题的出现。对于课堂上出现的问题，记在纸上，回去分析研究，和同组的老师研究解决的方法，感觉工作充实了许多。其次是，在学生的学习方面，我们特别重视孩子的习惯培养和多种形式的学习，比如，背诵儿歌，唤起孩子们对母语的热爱，感受母语带来的快乐。下课的时候，让孩子们尽情的玩耍，感受课间十分钟带来的乐趣。还有和学生们一起跑步，跳绳，研究植物，感受天气变化等等。其实最终目的就是让学生重视课堂上所学习的知识，也能够真正的把学习的自律性转移到自身上来，其实就是把被动学习转化为主动学习，并能够合理的安排自己的时间和生活。对我们教师也是同样的，我们也要在双减政策下学会工作，学会生活。

双减政策的实施，也是对教师工作的一种激励，鼓励我们从一定的方面改变自己的教学方式和方法，让教师也能够幸福的工作。愿我们也能够像先辈李大钊同志那样：铁肩担教育，妙手教学生！

随着“双减”政策的发布，“政策透露了哪些信号”“怎样落实政策”“学校教育如何进一步提高质量”等问题成为近期社会关注的焦点。对此，青岛市西海岸新区超银学校也发起了“双减”大讨论，今天，听听区优质课获奖老师们分享自己的“双减”感悟！

“双减”政策的目的在于让教育回归本真，全面落实立德树人，培育学生核心素养。教会学生学习是重点，教会学生做人是关键。

要减负学生更需抓实备课，提高备课精度，注重实效。物理

组研究学情与教材，提高备课实效，不仅增加了授课知识点的分层，也在课堂上增加了学生在哪个环节可以进行展示的的集备，充分将学生主体落实，时时不忘培养学生的学科素养。

1、在教学中关注学生的参与度和课堂投入度，强调学生学习的积极性和主动性，体现从物理走向生活的思想，课上引入具有典型意义的事例和学习材料，从事例和材料中获取知识，让学生将知识与生活联系起来，促进知识的实践转化和综合应用。

2、充分利用课堂，打造高效课堂，当堂学、当堂测、当日清。做优课后解惑服务，让疑惑的及时消化，让消化的及时巩固，不留疑惑至明日。

3、注重知识的结构化建立，强调从“做中学”获取知识，将实验室搬进了课堂，将实验仪器放在教室内，方便学生随时进行实验，利用实验解惑遇到的困难，注重了学生的学科素养的培养，能力的提升。

减轻学生过重作业负担，作业原来每天15分钟，而现在不留作业。但对学生的要求却没有放松，留更多的时间给学生让他们更好有针对性的.提升能力，让他们关注科技的魅力，教育他们成为一名关心国家、服务社会的人才。有效的减负，价值的高效，为国育才，强国有我。

教师要提高教学质量，努力让课堂做到“精”和“实”，以高效的课堂来落实“双减”政策。关于打造“高效课堂”的建议：第一，要研读课标，熟记课标，明确重难点。第二，要回归课本，单元整合，主题设计。第三，要现实模拟，优化提升，做足准备。此外，确保课后服务工作有质有量、有条不紊地推进，让行之有效的减负增效措施落地开花，为学生的健康全面发展保驾护航。

“双减”政策的稳步推进，离不开高效的课堂教学，这就需要老师们突破现有的惯常模式，提高“教学效能”。因此，我们要把功夫下在课前的备课上，充分备教材、备学生、备资源、备教法、备习题，才能在教学中有的放矢，实现高效课堂。

“双减”政策下的教育教学，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，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。

双减政策的实施对我们一线教师的工作有了更高的要求，我们必须领会政策的精神，提高自己实施素质教育的意识，才能用新理念来开展教学，创造新的经验方法。在其中我认为最重要的是要以学生为主体，发展学生的核心素养，不能简单的以分数来衡量孩子的能力。信息技术的教学内容一直走在时代的前端，处于不断地创造和改革中，内容不在是局限于课本上，我们通过课堂上巧妙的设计活动，给孩子们提出问题，让孩子们自己动手解决问题，将课堂还给孩子，极大的提高孩子们的课堂参与度跟积极性，来确保教育目标的有效达成，相信在我们的有效教学下，孩子们的综合能力会更上一层楼。

“双减”政策的出台，对学生，对老师都是新的挑战与机遇。超银每一位教育人，都将为打造更高更优的教育质量，培养更加全面的新时代接班人，办人民满意的教育而贡献自己的一份力量！

## 双减政策教师心得体会篇七

双减政策对学校和老师提出了更高的要求，学校和老师必须努力适应新的要求。就语文来说，只有加强教师培训，更新教育观念、方法、评价方式，提高课堂教学质量、课后作业的品质，学生的负担才会真正的减轻。

提高课堂教学质量，作业要减负，先得在课堂上弄明白。要提前备课，集体研讨，改变教学形式，形成一套有效的教学设计、课件。同时，教研组的各位成员也要分工开发阅读教材，开出系列化的阅读导读课，配套的背诵、习字练习，这样面向全体的规范化、个性化、配套化的设计才能真正的全面提高课堂质量。

提高课堂效率。比如语文学科的作业总是机械性抄写的多，作为语文老师，要在充分调研学生的基础上，针对学情教学，带领学生提前预习，紧扣教学目标，课堂抓能力训练，扎实的提高语文课堂教学的效率，让学生课后能轻轻松松地做作业。

减轻学生的作业负担，首先要培养学生良好的作业习惯，先复习，再写作业，作业必须在规定时间内完成。同时，每级教师要集体研讨作业布置。不要杜绝无效作业，分层布置作业，课后服务巩固时能够精准的练习，可以做到面批面改，学生也就不会觉得作业难、作业多了。

更重要的是要培养学生自律、高效的意识。我们将共同努力，引导孩子在校自觉自律地完成学习任务，然后同时也要德智体美劳共同发展，让学生在学校的快乐学习，在家快乐成长。

“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，作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。

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性的备课，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。

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。

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。

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。

## 双减政策教师心得体会篇八

双减政策犹如久旱之后的甘霖。双减政策实施之后，孩子的作业量明显减少。学校有提供了延时服务，每天两个小时的课后延时专门用来做作业。在学校里孩子就能完成各科的作业。晚上回来之后再也不用加班写到半夜。孩子的睡眠时间充足了。同时，校外培训机构几乎清零。所有孩子都站在了同一起跑线上，既减轻了家长的经济负担，又减轻了家长的焦虑。周末，孩子写完少量的作业之后，就可以进行户外活

动，增强体质。多余的时间还可以培养自己的兴趣，发展特长。