# 双减政策老师心得体会及感悟精编5篇

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-12-21

*“双减” 政策重磅登场，彰显国家教育改革之坚定决心与强劲力度。此政策不仅为家长卸下重担，点亮孩子快乐童年之光，更为教师敲响警钟。它鞭策着我们教育工作者积极探索创新，全力挖掘提升学校教育教学质量之良策，力求在减负背景下，实现教育内涵式发展与学...*

“双减” 政策重磅登场，彰显国家教育改革之坚定决心与强劲力度。此政策不仅为家长卸下重担，点亮孩子快乐童年之光，更为教师敲响警钟。它鞭策着我们教育工作者积极探索创新，全力挖掘提升学校教育教学质量之良策，力求在减负背景下，实现教育内涵式发展与学生全面成长。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

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”是一支学生和家长共用的麻醉剂，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和自主学习的动机。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，能够在短时间内大辐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。

20xx年，国家印发了《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》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。

作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是利好政策。

“双减”减什么，义务教育阶段负担和校外培训负担，让教育包括课后服务等全部回归学校。确保“双减”政策的落地，我们就要大力提升学校教育教学质量，确保学生在校内学足学好。让学生在校内就能够得到优质的教育，并且逐步优化作业布置和课后服务方面的工作，更好地让学校所拥有的优质教学资源发挥应有的作用。

从老师的角度来说，回归校内教育就是回归教育本心。“师者，所以传道受业解惑也”，在校老师的教学中心是需要摆在校内的。要想有效实现“双减”，需要充分发挥学校的主阵地作用，让学生在学校内学足学好，这样才能够缓解家长焦虑。“双减”政策促进学生全面发展，这就要求学校的教学服务水平进一步提升。科学利用课余时间，开展体育、阅读、文学、艺术等教育，满足学生多样化需求，制定课后服务实施方案，提升学校课后服务质量，增强课后服务的吸引力。

“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。同时也督促着教育者，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。同时，作为一名普通教师，我将时时刻刻把学生身心健康发展放在心上，承担起立德树人、铸魂育人的使命任务。

虽然“双减”工作已经宣传了很久，但是说实话，直到前不久，我才弄明白双减都减什么。直到今天，认真研读了学校下发的关于我校实施双减工作具体实施方案两遍之后，我才搞清楚双减到底是怎么回事。我个人觉得我校的方案已经安排的非常详细，从目标到原则，从内容到要求，都给出了具体的指导意见。比如，学生每晚作业总量不超过90分钟，比如课后服务时间为40分钟等等。想来想去，我只能够从本学科本年级组出发，结合课内课外谈几点不成熟的看法。

一、关于减少学生作业负担

1、教师精心备课，提高课堂效率，争取课上能完成的绝不留到课下。

以前我们都会把口语100的跟读作业布置在课下学生独立完成，教师负责第二天检查，这至少要10分钟时间，以后可以把跟读模仿发音任务课上完成。大部分老师课上教授完新单词，就把背诵单词留作家庭作业，第二天听写，现在可以当堂背诵当堂听写。这样，课下在家10分钟才能记住的单词，课上5分钟就可以搞定。

2、精简作业形式，分层布置作业。

有的老师认为学生必须动笔写单词才能记得住单词短语，于是便会要求每晚“三英一汉”“五英三汉”等。其实，可以不限制学生到底用什么方式，怎样去做，只要完成学习任务即可。善于动笔的写多少遍无所谓，不需要动笔的可能一个字都不写也能听写满分。比如，对话背诵，创设新对话这类作用都可以在课上完成，远比课下花费的时间少。分层布置作业，可以有效保持孩子们学习热情学习兴趣，减轻学习负担。《方案》中提到，作业可以细分为必做、鼓励做和选做三层。执行这个措施的关键是老师的检查反馈也要分层，如果检查时还是统一要求，知行不一，最后就是形同虚设。

3、坚决做到亲批亲改，不再给家长留作业。

我们很多英语老师想着提高作业质量，在听写检测前会要求家长提前听写签字。这个从这学期起必须避免。

4、作业形式多样，严格把控作业总量。

英语是一门语言学科，需要听说读写相辅相成，但每晚作业形式最多两种，作业总量不得超过30分钟。

二、关于减少校外培训负担

学校设计课后服务每晚40分钟对作业进行集体或者个体辅导，这是我们义不容辞的责任。即便是在非课后服务时间，只要学生有需求，只要不被看成增加学生负担，我们每一个英语老师都会尽心尽力，毫无怨言。从教师层面，关于减轻校外培训负担这一减，我们也只能做到这里。

实施“双减”工作对学生和老师来说都是好事，如果在执行过程中真的落到实处，真的做到家校统一，共同抵挡住升学压力，都能千方百计向课堂要质量，而不是靠课下给学生加压，那教育将迎来一片蔚蓝的天。

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。

面对“双减”政策的下发，教师内心多是惶恐不安。至今“双减”已实施了一段时间，纵观这段时间以来出现的问题，针对“练习”有以下思考。

练习的本意，是巩固所学并查漏补缺。作为教师，我们课上课下让学生练习的内容是什么?为什么要进行练习?又是为谁练?或许每位老师都会说，练习是为学生的学习与发展而练。但事实上，很多时候，我们组织的练习都是为了学生的考试而练。于学生而言练过了，就行了，于教师而言“练”就要有练的效果。

数学的学习不是为了应付考试。尤其在双减政策的大背景下，没有了考试数量的铺垫，教师对于学生的学情掌控心理没底。如何突破这个现状?这无疑就需要我们将目标转向练习设计。

首先，学生不是解题机器、考试工具。所以对于练习，我们不应只关注练习课容量及练习题量的多少，而是需要关注思维含量的多少。

教师对于一次次的题目设计，一个个的问题提出，一次次的学习活动安排，我们能否换一个视角：如何设计比较大的问题，把学生带人学习活动中，让学生展示自己的学习过程与学习想法呢?不了解学生的思维过程，又怎能改善学生的学习现状呢?

这就要求教学中，教师要注重学生思考方法的指导。教学中有的学生对问题的改编停留于表层的欣赏，有的则深人思考改编问题的合理性。教师要帮助学生把所学的知识装上“钩子”，让学生把知识建立起联系。同时，教师要在学生练习过程中引导学生关注他人的想法，在自己想法与他人想法之间建立联系。

教学中，我们因引导学生在练习中多思考，让练习因思考，不再是“冷冰冰”的。通过设计具有一定挑战性的问题的思维含量激活学生，激发学生练习的兴趣，让学生体验数学思考的酸甜苦辣咸，享受智力活动的振奋与愉悦。

数学练习课，比“练”更重要的是“思”，让我们给予学生较大的思考、展示、交流的空间，让学生觉得数学越学越简单，让教师觉得学生学数学学得越来越不简单。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！