“双减”政策学习心得体会

礼河实验学校 严欢

“双减”政策是中央针对中小学生负担重，尤其是“校内减负，校外增负”的现象，做出的重要部署。落实“双减”工作，要以促进学生全面发展为导向，提升校内教育质量，规范校外教育培训，明确教育治理边界，以系统观念推进教育领域综合改革。作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时且必要，这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，降低学生近视率、肥胖率等都有积极的意义。

多年来一直在提及为学生减负的事，“减负”在短时间内对老师来说，绝对是增负。因为各级领导在减负的同时，又考虑如何减负不减质，就是要求老师舍得花更大精力去钻研教材，研究教学，以最有效的方式落实好每一项需要落实的知识、技能，以达到减负提质的目的。也就是说，我们老师要备好每一堂课，使学生学得轻松，学得扎实，既不增加负担，又能提高课堂效率。新课标的一个重要精神就是把课堂时间还给学生，这就决定教师的讲要做到精讲，做到一课一得或两得，不可贪多求全。例如语文教学，每篇课文值得探讨的知识点很多，但四十分钟不可能做到面面俱到，那么就要抓住教学重点，大胆地裁剪取舍。在教学过程中要适当地练习，使学生的学习过程变得生动有趣，让他们在不知不觉中就把学习任务完成。学生在掌握了基本知识后，为了让学生理解得更透彻，应立足于教材又超越教材，让他们查找有关作者的资料及时代背景，拓展阅读相关的文章，要让学生学得轻松愉快，不感到繁重枯燥。为学生减负，短时间内老师是要增加自身压力，去钻研教材，去认真备课，去研究教法。若能长期坚持下去，对每一位老师都是一个很好的锻炼，必定能促进教师的专业成长。

并且，教师要加强学习，不断充实自身各方面的知识，天文、地理、历史、文学，方方面面的知识，老师都需要。除了这些，更重要的是要精心设计教案，把提高备课能力作为贯彻“减负”工作的切入口。要杜绝“集体备课”的口号化、形式化，强化“集体备课”工作，实行同年级或同学段为教研备课单位，切实提高集体备课的质量，因为备好课是提高课堂效率的前提。

落实“双减”工作，针对现实问题，减轻学生过重课业负担和校外培训负担，就是为了扭转“唯分数”“唯升学”的不科学的教育评价导向，避免短视化、应试化的教育，将属于家庭、社会、同伴乃至闲暇的时间还给学生，鼓励学生兴趣和特长发挥，引导学生全面有个性发展，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。当然，减轻学生学业负担并不代表没有负担，任何学习活动与成就取得都需要有适当的压力；减轻学生作业负担，也不代表没有作业，课后练习包括重复性训练与实践性活动都是检验知识理解与运用的重要手段。因此，减轻学生过重学业负担要深入研究“减什么”，多样化探索“如何减”。保证“减负”的同时“提质”应成为教师努力追求的工作目标。留给学生的作业，要精挑细选，深思熟虑，努力先做、全做，做到心中有底，提高课外作业的有效性。在提高课堂教学质量的基础上，有目的地转变学生的观念，让学生从被动地学习转而变为主动地学习。培养学生对语文的自学习惯，具体来说就是培养课前预习和课后复习的习惯，课外阅读和勤于练笔的习惯。

当然“减负”不仅要减轻学生的负担，也要努力减轻教师的负担。在备课中也要留给教师拥有自我支配、主动工作的空间。老师们的教案也应该具有自己的特色：有的教师喜欢站在“巨人”的肩膀上，以一份优秀教案为参考，去粗存精，寻找到自己学生的切合点，修改完善；有的教师喜欢修改自己的老教案，注重反思自己的经验，在自己原有备课基础上不断完善、升华；有的教师喜欢在教科书上圈圈画画；有的教师喜欢在电脑上写教案，因为这样修改方便，真正实现有效备课。可学校大多不敢这样放手，可能还是会考虑到怕到时过不了上级统一规定模式的检查关，只得重走老路，不管教师备课有效还是无效，只要完成上级统一模式的备课任务就行。有这样的想法的可能不是少数，但真的需要好好决策，什么样的备课形式是相对更高效的、能够提高备课质量的。

不过，在深入推进“减负提质”的过程中，有的家长并不是很领情，反而增加了担忧。部分家长担忧减负后学生的课余时间多了，回到家大部分时间花在看电视、玩电脑、玩手机上，一二年级没有书面家庭作业更是家长们担心的一个重点。另外，作为一名才工作几年的老师，由于经验不足，我也时常担心学生在这减负的环境下能不能取得应有的成绩。我很赞同减负，毕竟我也是在沉重不堪的课业压力和精神压力下学习成长的，看到现在孩子们天真烂漫的笑容我感到很高兴，但同时我也在隐隐地担心，社会这个大环境没有变，各行各业的竞争压力依然存在，孩子们将来能否应对各种压力，能否创造自己美好的未来，还是个未知数。对于孩子如何有效支配自己的空闲时间，家长们也需要与孩子一起认真地思考一下。

以上就是我对这一双减政策所提出的一些肤浅之见。相信在我们的共同努力下，孩子们在社会这个大家庭中会更健康愉快地成长。