**“双减”心得**

近来的“双减”政策，对校内校外的影响都很大。双减政策的目的，在于让教育回归本真，形成以家庭教育为基础、学校教育为基石、社会教育为补充的一个良性循环和互动的大教育环境，更好的为国家培养高质人才。作为一名学校老师，我更关注的是双减工作对于学校老师提出的要求。在校内方面，双减工作的目标在于使学校教育教学质量和服务水平进一步提升，作业布置更加科学合理，学校课后服务基本满足学生需要，学生学习更好回归校园。

首先，我们老师要做到的是提高课堂效率，充分利用好课上的40分钟，上好每一节课。兴趣是最好的老师，在课堂上老师要充分抓住学生的兴趣点，吸引学生的注意力，让学生全身心地投入到课堂的四十分钟，而不是人在心不在。在教学过程中，学生是主体，老师是主导。学生是活生生的人，他们有思想，有活动，在课堂上只有把他们的主体作用发挥出来，让他们积极地参与到教学过程中，才能起到事半功倍的效果。如果我们在教学过程中不管学生的体会、感受，可能这节课你讲得头头是道，非常精彩，但学生却是一知半解，不知所云，有的甚至是一头雾水。

其次，要合理布置作业。一是减少作业总量，我们学科教师在布置本学科作业的时候，不能只考虑本学科的作业量，还要综合考量其他学科，控制作业总量，作为一名英语老师，我会将自己的作业控制在20min内，以保证学生的作业总量完成时间在一小时内。二是提高作业质量，英语学科的作业大多是以抄写为主，在今后我会考虑布置分层作业、弹性作业和个性化作业，避免简单的机械重复，让学生把作业当做一种负担。三是强化教师职责，我作为老师要切实履行好作业指导职责，指导学生在校内基本完成书面作业，并及时做好反馈、加强面批讲解、做好答疑辅导，不要求学生自批自改作业。这方面我做的还不够到位，今后要做到课上完就布置好作业，让学生有在校完成作业的时间，部分做的不到位的及时反馈。四是减轻家长负担。不要求家长检查、批改作业，不给家长增加额外负担。做好家校沟通，对于家长在孩子学习方面的问题及时沟通交流。

最后，是做好学校的课后服务工作。在课后服务时，既可以通过课后服务时间指导学生认真完成作业，又可以对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，还可以为学有余力的学生拓展学习空间。

总之，“减负”是为了更好地“增效”，“增效”能做到更好的“减负”，“减负”和“增效”是辩证统一的关系，作为教师，认真学习课程标准，提高自己的业务能力，创新教学手段，激发学生的学习兴趣，提高课堂效率，一直是教师的重点工作，也是当前情况下的必然要求。