# 最新双减五项心得体会范文

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-10

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。最新双减五项心得体...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**最新双减五项心得体会范文一**

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

亲子共读最幸福的时光。记得在读《让我陪你重返狼群》这本书时，原本说好是我们一起读的，可孩子利用课余时间，不到两天的时间就把书读完了，还绘声绘色的向我剧透书本里中的精彩情节。有时我们还会分角色阅读。比如读《夏洛的网》时，孩子的角色是蜘蛛夏洛，我就扮演小猪威尔白。孩子每次在朗读的时候，总是声情并茂。特别在非常感动的故事情节，看出她的眼眶有些湿润。因为蜘蛛夏洛在最关键的时刻用它的大爱拯救了小猪。在夏洛的身上让孩子深深感受到了什么是无私的奉献，什么是最真挚的友谊!亲子共读的时光影响着我们的生活，带给我们心灵的成长和震撼。孩子也在书籍的滋养下越来越可爱，懂事，乖巧……

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

**最新双减五项心得体会范文二**

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。

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。

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。

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、教室等处的书籍，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。

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。

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。

**最新双减五项心得体会范文三**

观看双减政策落地的讲座视频后，作为一名新时代小学生的家长感慨万千。

一个曾经在教培行业工作过的我，曾经有一个学生，每一周只有周三下午放学是没有课的，其余时间都在课外班度过，周六休日根本没有休息的时间。他只是我们千千万万学生中一个缩影。好像不上辅导班周六周日就浪费了一样。大多家长的心声也是一样的，你不上别人孩子都在上，也是变相的落后呀。

可是有真真正正的为孩子考虑过？他到底需要不需要去额外的补课？我相信大多数家长是没有的，大多数家长会认为补补总归是好的，比不补强，教育焦虑导致了大家对于家庭教育都寄托在辅导班身上。

国家出台这样的政策，我是赞成的。不是不让额外学习，而是如何真正把有效的学习在学校完成。在校的老师也都辛苦了肩负起课后延时的工作，让孩子在学校集中精神完成作业，回家后把时间放在阅读，复习和课外活动上。

就拿自己的孩子来说，周一延时回来基本就不需要再做作业了，他可以打打篮球，看看课外书。周二有排球社团，周三周四学习管乐，在学校不但学习了而且也锻炼了身体，每天孩子回来也是很开心，这样才是正常的小学生活，在学校把学校的任务完成，放学后可以多元的发展。

每个孩子身上都有尚未萌芽的素质，我们要想办法看到这些特质，鼓励孩子发挥自己特长，享受兴趣爱好带来的快乐。我相信我们的国家需要的更多的不是只会读书的接班人，而是更多元发展的全面的接班人。

很多人在想，周末不学习了我们大把大把的时间我们应该干什么？家庭不但是养育孩子的地方，更多的我们要学习心灵的养育。陪伴孩子一起阅读，一起分享书中的故事，我们也要为树立终身学习的榜样。陪伴孩子参加家庭劳动，学会整理自己的学习桌，打扫家中的卫生，学习自己洗袜子内裤等力所能及的小事情，为以后独立生活打下基础。

双减政策的落地，家长角色的回归，我们更应该重视家庭教育，有人调侃这是拼爹的时代，拼的不是家长的财力，而是家庭教育的理念，素养。

希望我们这一代的孩子能有一个更加轻松，自由的学习环境。能更好的肩负起国家繁荣稳定发展的重任。

**最新双减五项心得体会范文四**

社会人群就是一个金字塔，永远只有少数精英站在塔顶，也必须有更多的普通劳动者来构建塔基。教育和学习就是一个大浪淘沙的过程。

学习不是一个狭义的概念，除了科学文化知识，还包含体育、艺术、劳动等多种技能。教育的首要任务是“立德树人”，培养热爱国家、献身民族的人。作为家长和教师，最重要的是善于发现孩子的天赋和特长，引导孩子走最适合自己的成才之路，而不是千军万马挤独木桥。

“双减政策”背景下老师如何更好地发挥作用呢？

1.“双减”的目的不是以牺牲教育质量为代价，恰恰相反，是为了提高教学质量。我们知道，在学习效率相同的情况下，所使用的时间越多，所获得的知识也越多、能力也越强。但过长的学习时间、过重的学习负担又会影响学习效率，甚至危害孩子们的身心健康。因此，学什么、怎么学、学多久，就成为教师们首先要研究和解决的问题。

2.保护和激发孩子们的学习兴趣是是孩子们愿意学习的前提条件。前面谈到学习的三大动力，对现在的孩子们而言，生存动力和精神动力是大多数孩子暂时还体会不到的，因此，兴趣动力就成为了至关重要的因素。作为老师，学科作业的设计必须以保护和激发孩子的学习兴趣为前提。

3.提高作业设计质量是保护孩子们学习兴趣、保证孩子们学习效率的根本条件。大多数孩子不喜欢作业，主要有三个原因：一是不会做；二是简单、重复、数量多；三是枯燥、乏味、无乐趣。针对第一个原因，教师要设计有梯度的个性化作业，让不同的孩子可以选择适合自己起点的作业。针对第二个原因，教师要设计出能体现学科核心知识和能力要求的、训练效率高的梯度作业。针对第三个原因，教师要尽可能设计出有趣味的作业内容和作业方式，尤其要在学习方式的趣味性上下功夫。

4.加强和落实作业完成的过程性指导，及时帮助孩子们解决学习中的问题。孩子们在学习过程中遇到问题是十分常见的现象，如果不能及时解决势必影响孩子们的学习热情。以往孩子们遇到不会做的作业往往通过“搜题”的方式获取答案，但得到的是结果，并未从根本上解决问题（这也是大量搜题app被禁用的主要原因）。

因此，教师要按照作业进度计划、利用当今发达的资讯方式，及时和孩子们进行交流和指导。可以通过小组学习的方式进行指导，充分发挥“兵教兵”的作用。

**最新双减五项心得体会范文五**

优化作业设计减“量”不减“量”,近期根据工作室的学习安排，有幸学习了浙江省教研室关于《“双减”背景下作业的设计与管理》的讲座，“双减”中一项重要的工作就是减轻学生的作业负担，那么就要求我们老师要精心设计作业，提高作业质量。我们教师要尊重学生差异，设计有层次的作业，让每个学生都有练习的机会和成功的体验。这更加考验教师，要求教师要了解每一位学生，掌握每位学生的学习要求，做到心中有数。通过这次学习，我着实转变了作业观念，立足课堂，精心设计，争取让作业减少数量但不减质量。以下几点是我今后作业设计努力方向：

作业设计应围绕我们的教学目标、教学重难点，以巩固知识、发展能力、培养学生素养为主，作业时间并不是越长越好，超过了一定时间以后，学生可能作业做的时间越长，学习效果就越不好。

在现在的教育背景下，孩子的能力随着年级的升高，不可避免的会产生差异，我们的作业要尽可能关注学生的差异和不同学生的需求，让孩子都有练习的机会和成功的体验。每个学生的学习基础不同，接受能力不同，作业的效果也就不同。作为教师，我们要多关注学生的个体差异，将学习目标分层，作业设计也要有梯度。新课程倡导学生积极探究，创新知识，培养分析、解决问题的能力。我们以前往往把作业的功能定位于巩固知识，导致作业机械重复。从培养学生核心素养的角度来看，我们既要注重学习知识和技能，要围绕一定的主题来完成，同时也要注重作业的开放性。越开放的题目，越能够激发孩子的探究精神。为此，作业设计时，要根据教学内容和学生的认知水平设计一些自主、合作、探究为主的探索性作业。

优化我们的作业设计，还有一大关键点在于充分利用课堂时间，提高课堂教学质量。只有课堂教学质量提高了，才能有效落实作业。的确，想要让学生高效得完成一份数学作业，一定要先从课堂进行变革。反思在自己的备课过程，有没有备学生参与学习的过程。除了要优化作业设计，我们教师还要认真批改作业，加强面批面改，要做好反馈，讲解，不得要求学生自批自改作业，充分利用课堂上的时间，有讲有练，让学生所学更加扎实有效率。

总之，这次的学习我感触很深，也受益匪浅。作业既要做到设计合理，又要设计科学，在“双减”的政策背景下，如何优化作业的设计，我们还需要不断地去探索和实践。

**最新双减五项心得体会范文六**

这次的学习，让我深深地懂得了，人只有不断学习，才会有进步。我们每一位参加这次学习的人员，好好把握这次机会，来完成这次培训。最后，我们要感谢老板给予我们这次学习的机会。

有人说过“你的心有多远，你就会走多远”。为什么说心是指引我们成功的路标呢?其实人与人之间智商差异、生理差异并不大，可为什么有人能成功而有人却一生平庸呢?那就是因为人与人的人生态度不同。

首先一生中首要的是心态管理，一个人的成功是心态和行动来决定的，心态更要积极乐观。就像从事销售这项工作，我觉得心情、心态和态度真的很重要。看似简单的销售工作，其实也有很多学问。每天以崭新的心情面对每一个客户，注重细节，专心致志，精益求精，那么目标总会无理由地完成，决不会有任何借口给自己。我真的深有体会，当我每天对自己说，我和别人都一样棒，我的心情一定要乐观、积极、开心而又主动，那么客户成交率一定会很大的。

既然要认真地积极去面对了，每天工作的目标也必须量化。人的一生都有自己的理想，有一个远期规划，也就是将自己的梦想定下来。作为一个销售人员，也有自己的工作日志。每天下午梳理一下自己的工作，将完成、未完成的需要继续努力下一步完成的都用简单表格或目录等形式量化、明确，甚至用具体数据来对比、考核、计划。这样每天工作完成情况、每月目标完成份额、全年销售数据可以完全在个人工作日志上体现出来。我们工作起来就会有目标有压力从而也才会有动力。如果完成了将来继续努力，如果落后自己将会认准每天每月每半年甚至一年的计划差距，迎头赶上，决不落后。

今日事今日毕，我们的时间和生命都是有限度的，既然我们决定不了时间的长度，可是我们可以决定人生的宽度。在日常工作中，要在具体计划中坚持优先处理原则，选择正确的行动方案，做到事半功倍的效果。在工作中坚持店面销售工作日清日新，在每天下午工作中检查总结作出计划时要跟踪未完成的遗留工作，杜绝拖拉，比如我在工作中因一些特殊原因遗留的欠款，施工纠纷等问题及时处理才能找到最有效最理想的处理方案。

在工作中，有时会发现客户比自己知道得多，了解得多，在专业知识及同行业中自己跟不上了，这时就需要学习充电了。在平常学习中做到学以致用，不停的反省，找出自己欠缺的，抽出时间学习，提高自己的业务水平，才能完成自己的销售目标。学习改进、提高、完成，这是学习的目的，更是动力。

快乐工作，快乐生活，有了目标，就要有行动。每天早上都开早会，对照前一天工作看看目标完成量，中午对照上午工作看看出现问题，下午看看自己工作完成情况，未完成的任务，有则改之，无则继续努力。

做好自己分内工作，完成每天工作任务，有计划、有目标、有行动、有数据就要我将工作做到最好。

【最新双减五项心得体会范文】相关推荐文章:

双减政策和五项管理心得体会100字 双减政策和五项管理心得体会学生精选

2024关于双减的心得体会范文 双减心得体会怎么写

2024年双减和五项管理落实情况总结

双减教育政策心得体会 双减教师培训心得体会范文

义务教育双减政策心得体会 双减政策心得体会范文大全2024最新

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找