# 2024年减负增效心得体会范文 减负增效心得体会简短汇总

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-08-29

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。2024年减负...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**2024年减负增效心得体会范文一**

按照学校要求，我在网络上学习了“双减”背景下作业设计与管理教研活动讲座。讲座共分为两个板块：论坛和沙龙。论坛版块是有四位有经验和影响力的专家学者，章新其主任分析了《促进学与教的作业设计》，周红星主任讲了《区域作业管理的教研视角反思》，董建康老师分享了《基于“四学”教学改革的作业与评价》，缪华良老师分享了《作业减负的关键要素与校本化实践》。这些专家阐述作业本质及管理方法，即介绍理论依据，也介绍了自己的经验，并且以专题讲座形式分享自己的所思所悟和独到见解。

其中给我印象深刻的有，章主任讲的学习方式，要走向真实深度，要引导真实学习，从知识传授到知识建构，控制好作业量，丰富作业类型方式。周主任讲的，强化作业总量控制，强调一校一案建立作业公示，强化作业质量提升，鼓励布置分层作业，弹性作业，个性作业，还有强化学生习惯培养，强化教师责任落实。董老师讲的几种作业模式，校本分层作业，自主作业，创新作业，实践作业等，都给了我很大的启发，也指明了今后努力的方向。这些专家的讲座以聚焦区域、学校作业管理和设计为目的，通过理论架构、案例剖析和互动交流，分享专家对区域课程改革、作业管理和作业设计的理论架构、制度设计、实践创新，探讨优化作业改革的机制和保障。为“双减”要求下我们如何进行课程改革、优化作业设计和管理做了很好的解读和范例。

今后我要从以下几个方面，努力做好“双减”工作：

一是抓好课堂主阵地，教师上好每一节常态课。做到每节课准备充分、知识储备丰富、能力训练到位，打造充满“掌声、笑声、辩论声”的生命高效课堂，向课堂45分钟要效率，保证学生“吃饱”“吃好”。

二是加强课后服务，满足学生个性化需求。学校发挥本校教师自身优势，丰富课后服务供给，开展丰富多彩的德育、体育、美育、劳动教育和科学实践，丰富学生的校园生活，帮助家长解决放学后接送学生的实际困难。

三是完善作业管理，深化评价改革。形成并完善学校作业系统，减少作业总量，提升作业质量。同时，探索探究性、实践性、综合性、跨学科作业。

**2024年减负增效心得体会范文二**

双减背景下，作业的设计成为了教育界的一个热点话题。“作业”确实是我们身边熟悉的陌生人，做的最多，了解的最少。我们老师是凭什么再给学生布置作业的呢？是为了什么呢？发现问题还是解决问题？

上海的王月芬老师有一个观点，概括的很全面。她认为，作业是折射学校教育价值观和专业水平的名片；是教学与评价相结合的支撑点；是学校、社会和家庭的连接点；是影响学生学习兴趣、负担和成绩的关键点。这一概括还是很全面的。

有很多学校都站出来分享自己学校的探索经验。有的学校允许学生自选作业抵充老师布置的作业，但是流程是需要老师先审核，老师同意后方可抵充；有的学校为了增强作业的针对性和有效性，建立了个人错题本和班级错题本，并且组织学生从错题库中选题进行出题活动。有的学校引导学生参与作业制定，从中体会师生思维的差异，使得作业更符合学生，形式更加丰富。有的学校安排老师每天录制微课短视频，讲解做题方法，以供学生根据自己的需要进行反复观看。

还有的学校开展项目化作业，把作业看成作品。总之各学校的作业形式丰富多样，学校的教务处也都绞尽脑汁，改革作业设计。

统观作业设计，不难发现，双减政策的出台，减少了学生的作业负担，确是对老师提出了更高的要求。老师不得不付出更多的精力，课后录制视频、审核学生自选的作业是否有效……无一不增加了老师的工作量。必定会有老师抱怨，所以老师们非常有必要调整自己的心态，为了学生更好的发展，为了培养出国家真正需要的人才，选择奉献！

**2024年减负增效心得体会范文三**

每一次《国家宝藏》栏目节目更新，都会说一个话题，展演者说自己交作业，并且在主持人的引导下会自评作业，分析自己如何完成的作业，自己如何从作业要求中找到创意点，达成作业呈现与自己专业特长的融合，专家也从作业命题的角度对展演者的作品进行相应的评说。

于是，在12月6日的那一期，我们看到中国艺术体操队展演了融合敦煌元素的“飞天乐舞”，看到花样游泳队水中演绎国宝“文衡山先生手植藤”元素的“紫潭映梦”，还有花样滑冰演绎“朱克柔缂丝莲塘乳鸭图”元素的“长空”。

沉浸其中，我不禁捕捉到了国宝推介的相应元素点，还觉得有些匪夷所思，大开眼界地感受到多样化的呈现方式，并且听展演者娓娓道来的编演过程，是一种挑战，何尝不也是一种享受，术业有专攻的展示。

由此，我想，“双减”要我们减轻学生过重的课业负担，有针对地减少作业量，保证作业的提质增效，国家宝藏节目的制作何尝不是对我们的一种启示呢？

从国家宝藏一期期节目看过来，发现每一个推介节目形式不限，目标只要能体现所推荐国宝的元素，让人顿生要去博物馆或网上一览为快的欲念，可以是演绎国宝的前世今生，也可以是演绎国宝的内容特点，还可以是国宝的复原化的呈现，不知不觉叹为观止，为国宝的美仑美华多了一份自豪感和民族幸福感，获得感。

当然，对于每一个展演者，也是尽己所能，扬长避短，作业的呈现既是体悟融合的阶段，也是特长成果的展现，二次创作和“我思故我在”表现性宣讲的凝练。

鉴于此，这不正是“双减”背景下作业最终目标的呈现，尽可能照顾到不同孩子的禀赋差异，减少不必要的“内卷”，重视每个孩子“合格+特长”发展，最终都能成为最好的自己，在作业完成中体验“各美其美，美美与共”的和谐教育观，在自信心培养中找到融合国家需求并尽可能适合自己兴趣爱好特点的发展点，不断自我完善中悦纳越来越好的明天。

所以，我们布置作业的时候，是不是也可以更多元化一点，不仅包括作业不同层次的体现，还包括作业完成呈现手段，更多地尊重每个孩子的特点，力争一人一案，让每个孩子在完成作业中能快速找到自己最近发展点，“跳一跳，摘桃子”，既是一种自我能力的拓展，还是作业展示中“我行我喜欢”的锤炼，看到更多渠道的发展空间。

总之，“双减”背景下的作业布置，不是一蹴而就的事儿，也不是高不可攀，就像国家宝藏启示我们的，想清楚我们布置作业的核心目标，培养孩子有自信心地接受挑战，战胜挑战，作业的布置中多从孩子层面思考一点，重视孩子思维训练，力避繁杂偏难，重视孩子核心素养的体现，智慧作业是不是作为一种激励性评价手段，由此也就更容易让孩子觉得走心，从而多了自觉自愿，一往无前而简约凝练。

**2024年减负增效心得体会范文四**

20xx年11月8日下午，在xx县教体局七楼聆听了上海市教委教研室xxx博士的《双减背景下作业设计与实施》的报告，感受颇深：

首先，听完王老师的报告，我认识到双减是国之大计，是民生工程，是国家排除了各种困难，出台政策，为全民解决了外部环境大问题。所以我们每一位教育工作者一定要守好课堂教学这个阵地，一定提高自己的课堂教学水平。

王老师在讲座中谈到，作业功能单一，缺乏目标意识，难度走极端，差异缺乏有效性，类型单一，内容与教学脱节，结构不合理，时间过长，批改单一，分析缺乏，设计能力弱，管理内涵不足等12个问题，贴近我们的实际教学，指导性非常强。对于帮助我们每一名教师，有针对性的解决教学问题，提出了明确的方向。

同时，结合自己的化学教学，我认识到在以后的教学中，要注意分层设计。每个学生的基础不同，接受能力不同。作业的效果就不同。所以作业应该具有层次性。要注重学习知识和技能，注重作业的开放性，要围绕一定的主题来完成，激发学生的探索精神。作为一名化学教师，要注重培养学生的实践能力，培养学生的动手操作能力。

再次要尽量多的设计趣味性作业。因为只有学生有了兴趣，才能极大地激发学生学习的热情和主动性。比如作为化学教师，课下让学生做一个简单的家庭实验：让学生利用厨房的鸡蛋壳与食醋，看两者反应是否能产生一定的气泡；或者把生锈的铁钉放入稀盐酸中，看能否把铁锈除干净。目的是让学生深深地感受到，化学源于生活，化学服务与生活。

化学是一门以实验为基础的学科，作为我们每一名化学教师，应该成为新一轮课程改革的急先锋。我们要在实验中探究，在探究中实验，要让课堂真正成为探究的乐园、实验的热土，要让化学探究永远是一首田园诗，充满着生活的气息，演绎着人与自然的和谐发展……

**2024年减负增效心得体会范文五**

我们组织教师认真学习市教育工作会议的精神，了解重庆教育改革与发展的指导思想、奋斗目标和主要任务，以在教学工作中自觉落实课改精神,减轻学生负担。我们要求教师，“以学生发展为本”，改善师生关系，建立课堂教学的师生互动，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展。要求课堂

教学设计

必须从学生的角度出发，建立与学生自身的经历和经验的联系，确立学生在学习中的主体地位，努力改善教学方法，提高教学质量。要求教师建立新的教育质量观，不再以学生掌握多少知识，取得怎样的学科成绩作为教育质量高低的评价标准；而是以学生在学习中能不能综合地运用各学科知识，发现、探讨和解决一些诸如学科、社会、学习中不断产生的问题，培养少年儿童的创造力和适应社会的能力。

本学期一开学，由教务处牵头，我们特制定了以下措施，以保证学生课业负担的减轻。

1、七、八年级作业总量控制在1小时以内，九年级学生家庭作业不得超个1.5小时，不得以增加作业量的形式惩罚学生，否则按违纪一次处理。

2、科学制定了作息时间，确保学生早晨的睡眠时间。课外活动，任何学科教师不得随意占用讲课，否则按违纪一次处理。

3、各科教师要认真钻研教材、教法，按时完成教学任务，提高课堂教学效率，上课不得拖堂。拖堂一次按违纪一次处理。

4、各年级、任何学科不得给学生排名次。学生考试成绩应作为学生隐私，不得在家长会和其他集体场合公布等等。发现一次按违纪一次处理。

5、音、体、美、劳、计算机学科教师的课时不得自行转让给其他学科的教师，否则按空堂处理。

６、各科教师要热爱学生，尊重学生的人格，保护学生的身心健康。

7、严格控制考试次数。不得擅自提前复习迎考和延长学生上课时间。

8、在学生能承受的情况下，可布置一些探究性的问题让学生在空余的时间去进行探究，丰富学生的学习生活。

9、根据不同层次的学生，布置异步作业。

10、召开家长会，一起培养学生良好的学习习惯，提高学习效果。

首先，努力提高自己的专业水平。本人积极参加教育主管部门组织的各项培训，认真撰写心得体会。同时，大量阅读有关中的杂志，虚心吸收优秀同行思想的精华，在课堂教育中合理利用。另外，结合课程，认真复习大学教材，使自己对高中教材的把握更加精确合理。通过以上几点不断提升自己的业务水平，真正做到要给学生一杯水，自己先有一桶水。

其次，努力提高课堂教学效率。为了提高课堂教学效率，本人严格做好课堂教学的以下几个环节，做到一丝不苟，力求没有漏洞。

在备课中，切实做好“备教材、备学生、备教发、备练习”。做到吃透教材的组织结构、重点和难点，领会教材所需达到的教学目标和素质教育的目的。充分了解每个学生的兴趣动机、接受能力、理解水平和个别差异；做到“以学论教”和“因材施教”。不同的课采用不同的教法，努力为每一堂课找到最佳教法，绝不千课一律。精选习题，精心琢磨，让每一道习题都对应课堂中的不同知识点，杜绝出现知识点、能力要求相同的习题。

在课堂上，充分体现教师的主导和学生的主体作用，师生互动，动而不乱。能运用良好的双边活动来促使学生集中注意力。讲解明白、准确、新颖、生动，启发学生积极思维，使学生处于良好的心理状态。同时教学手段灵活多样，能适当利用多媒体教学手段，但更重视对传统教学手段的应用，做到两种教学手段都得心应手。在课后，及时批改作业，决不拖拉，通过从中获得及时信息进行评讲和纠正典型错误。还能对存在问题多的个别学生可以进行个别辅导，让他们真正搞清课堂上应掌握的内容。

第三，努力加强非智力因素的教育。通过个别谈话，交流情感，让学生明确学习目的，端正学习态度，树立正确的理想和信念，培养坚强的意志和坚韧顽强的毅力，养成良好的学习习惯。使学生乐学勤学，充分调动学生学习的主动性和积极性，充分挖掘学生的潜力。

第四，注重学法研究和教育。几年来我一直在思考，为什么有的学生勤奋了，刻苦了，但学习成绩老是提不高？我觉得一个重要的原因是学习方法不对头。所以我们不能只重视教学方法的研究和改进，而更要重视学生学习方法的研究和改进。比如有一个学生买了大量的书，每本都看，练习每题都作，但对知识的理解及练习的完成都很粗糙，每次来办公室提问总是带着一大堆过来，问了这本的再问那本的，我就替他把其中最有价值的一本挑了出来，其他的统统不要，进一步教他减少课外练习的量，而对做得每一道练习要多思考过程，努力掌握该题的规律，做到知其然更知其所以然。根据学生的个体差异，认真分析，力求为每一位学生找到合适的学习方法。

另外，成功开出丰富多彩的物理课外活动。

通过以上几方面的努力，同学们的学习负担得到了明显减轻，学习的兴趣却得到了切实的提高，教学质量也有所提高。但是全面开展素质教育依然任重道远，“减负增效”依然需要不断努力。我所做的还远远不够。在今后的教育过程中我将继续努力，为教育事业尽我绵薄之力。

**2024年减负增效心得体会范文六**

“课堂作业”顾名思义课堂中完成、并得以反馈的作业，它是课堂教学的重要组成部分。然而，当前数学课堂，作业不能做到当堂完成当场反馈的现象，仍普遍存在。不少教师把课堂作业变成课外作业，剥夺了学生活动时间的同时，也增加了教师的负担，事倍功半直接影响教学效率的提高。

存在这一现象的主要原因在于老师。有些教师认为，教师课堂讲授时间与教学效果成正比，认为教师课堂讲，学生课外练，既充分利用了课堂时间，又充分利用了学生的课外时间。因此不惜挤掉学生独立作业与反馈的时间，用于讲授，认为这样就能提高教学效果，就能取得好成绩。殊不知学

生构建新的认知结构，巩固知识，形成技能均离不开自身的独立活动，单\*教师讲授和师生共同活动，充其量只能使学生“懂”，而达不到“会”。

更有些教师认为尽早把书本教完，尽早开始总复习效果较好，因此，他们砍掉学生课堂作业与反馈的时间用于敢进度。应试教育观念指导下，强抓分数的教学严重违反了信息接受原理与学生认知规律，结果适得其反，不利于学生知识的获取，技能的形成和认知结构的构建。

课堂独立作业是学生课堂独立作业的一项重要活动，它一方面能促使学生将刚刚理解的知识加以应用，在应用中加深对新知识的理解，另一方面，能暴露学生对新知识应用上的不足。

在教学过程中，师生的共同活动，必能获得一定成效，这些成效若得到及时反馈，就能成为进一步调整教与学的新信息。对学生来说，及时了解学习的结果，可以很快得获得矫正性信息，进一步调整自己的学习，而教师对学生的学习进行及时的、恰当的评价，是一种很重要的反馈形式，是推动学习，提高学习效果的有利因素。因此，在设计练习时，教师要充分估计学生每次联系中困难出现的情况，在教学时，还要不断从学生的练习中，及时，全面的获得反馈信息，调整教学进程，促进学生智力技能的形成。

教育家苏霍姆林斯基说过：“在人的心理深处都有一种根深蒂固的需要，这就是希望自己是一个发现者，研究者，探索者。而在儿童的精神世界中，这种需要特别强烈。”当学生在教师的组织、帮助和指导下解决问题后，教师就应该对他们的学习结果进行评价。教师的评价特别是对学生个体的评价，应使学生生产一种“学习成功”的情绪体验，这有助于学生形成“乐学”的心态。教师对学生评价时使用的“个性色彩”语言，应是帮助学生对自己为什么能够取得练习成果进行合理归因。实践证明，有归因的评价要比那种“公式化语言”评价更有效，能使学生始终处于信心十足，情绪高涨的心理状态中，从而提高学生学习效率和培养学生探索、创新意识。

**2024年减负增效心得体会范文七**

这学期，提质减负的活动在我校如火如荼地进行着，活动进展得很顺利，也得到了家长和各级领导的好评。做为一名科任教师，我也是深有体会。

确实，虽然素质教育改革已多年，但依旧挡不住孩子的书包不断变沉，难以改变早到晚归、作业写到半夜、各种补习班层出不穷的现状。于是，教育厅正式下发通知：小学一、二年级不得留书面家庭作业，其他年级书面家庭作业每天控制在1小时以内。《通知》对小学生的回家作业时间有了明确的规定。

基于这种情况，我们全体教师认真学习了《通知》精神，并围绕着：“减负的目的是什么？减负和勤奋学习的关系如何？怎样才能作到减负提质？”等问题展开了学习和讨论，通过学习和讨论，形成了共识、我的体会如下：

21世纪是个充满机遇和挑战的时代，要想适应这个时代的要求，我们必须树立终身学习的理念，只有不断学习、充电，才能提高自身素质。把教师的教学实践与教学研究，培训有机地融为一体，可促进教师持续发展，不断提升教师素质。

我们教师要经常自问、自省，找出自己的优点、缺点和生长点，确定现实状况和未来发展目标；通过开展听课评课，加强同伴互助和合作，注重教师之间以及在课程实施教学活动中交流对话与沟通，共同分享经验和成功；教师每节课后写课后笔记，找出不足之处，不断总结和提高。

要减轻学生的心理负担，必须建立在了解其心理特征的基础上。学生都有个性差异，作为教师，我们不能搞一刀切，我们提倡教师要善待每一个学生，要让学生感受到教师的温情和一片苦心，使他们心悦诚服地接受老师的教育，在这个方面我的具体作法是：

（1）营造宽松和谐的氛围。

给学生一个宽松和谐的课堂教学氛围，既是减轻学生心理负担，取得良好教学效果的途径，也是促进良好师生关系形成的基础。

（2）开展有益的课外活动。

组织有益的课外活动，让学生身心得到必要的放松，是减轻学生心理压力的有效途径。

新课标的一个重要精神就是要把课堂时间还给学生，这就决定教师的讲只能是精讲。要达到精讲，我认为就必须做到一得或两得，不可贪多求全。每节内容值得探讨的知识点很多，但不可能做到面面俱到，就要抓住教学重点,大胆地裁剪取舍。要改进课堂教学，提高教学效率，我个人觉得要做到五条：一是精心备课。在深钻课标和教材的基础上备课，做到备过程、备语言、备板书、备习题、备教具。二是减少时间损耗。要求学生课前作好上课准备，合理提高课堂密度，增加教学信息量，浓缩教学语言，精简板书，提高教学效率。三是改变课堂结构，达到讲、练、查结合，知识点落实，体现精讲精练。四是充分利用先进的教学技术。通过投影等多媒体作用于学生各种感官，以增加直观性和形象性，增加信息传输量，提高学生储存记忆的速度、效率。五是对后进生实行及时的辅导。

传统的作业布置是一刀切的，其存在三种弊端：

(1)优生“吃不饱”；

(2)差生“吃不了”；

(3)机械性的作业重复。

弹性作业，即对不同学生布置不同份量、不同质量、不同要求的作业，这样，才能确实地减轻学生课业负担。我们要求教师在备课时，要精心地设计好弹性作业题，精心设计弹性作业，既解决了学生差异的矛盾，充分发挥了学生的智力因素，激发了学生的非智力因素，又调动了学生学习的积极性，促进了竞争意识，培养了学生各种技能，还减少了学生用于重复、机械或耗尽脑汁也完不成的作业的时间，从而保证了学生有足够的休息时间。

兴趣是提质减负中最重要的，只有教师的教学设计很有趣，语言风趣幽默，从内心深处关心每一个学生，爱护每一个学生，那么孩子们就会慢慢地感兴趣，喜欢上我们的课堂。

提质减负还只是一个开始，迎接我们的将会有很多疑问和困惑，但是只要我们不断努力，不短摸索，我们的工作将会干得越来越好！

**2024年减负增效心得体会范文八**

中小学生“减负”受到社会各方面的普遍关注，为何“突围”这么难呢？笔者以为主要矛盾是中小学“减负”没有与“保质增效”挂钩，学校和家长担心“减负”会降低教学质量，影响学校的升学率，影响学生的升学和前途。怎样做到既“减负”又“保质增效”呢？笔者以为可以从以下几个方面努力：

提高中小学教学质量主要依靠提高课堂教学效率，改进课堂教学形式和方法来实现。学校应该加强教学研究和探讨，改进教学形式和方法。教师要采取“启发式”教学法，精讲多练。课堂教学效率提高了，也就无需补课了。

劳逸结合，一切从实际出发，不能为了片面追求升学率，而轻视德育和体育，让孩子失去愉快而美好的童年。一个班上学生的学习状况参差不齐，老师要分层次进行教学，照顾方方面面，特别是要关注“差生”，及时弥补薄弱环节。学习有张有弛，不要绷得太紧，使学生没有咀嚼和消化的余地，没有喘息的机会。提倡个别辅导，对症下药，注重对学生个性化的指导。减负的同时，中小学要创造条件让学生发展个性特长。开设多种拓展型、研究型课程，成立学生社团，开放图书馆、实验室、计算机房等，让学生在丰富多彩又喜闻乐见的活动中增长才干，脱颖而出。

依法治教是实施素质教育的根本，也是切实减轻中小学生过重课业负担的关键所在。我们应该拿起教育法规的有力武器，切实落实教育部有关“减负”的各项规定，同时加大中考、高考的改革力度，使“减负增效”真正落到实处。

【2024年减负增效心得体会范文 减负增效心得体会简短汇总】相关推荐文章:

2024年学生减负增效心得体会 如何给学生减负增效

初中英语“减负增效”心得体会

初中英语“减负增效”心得体会

中小学生减负增效心得体会范文

2024小学数学减负增效工作总结 小学数学减负增效的具体措施

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