# 2024年减负提质心得体会简短(5篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-27

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**减负提质心得体会简短篇一**

1、严格执行课程计划和课程标准。按照国家新课程计划的要求开齐、开全课程，上足课时。严格按照教学计划落实教学进度。学校坚持了每天检查课程的落实情况，每月反馈备课与教学的情况。

2、严格授课程序，不随意加深课程难度、加快新课进度。学校领导分学科跟踪了教研活动和课堂教学，取得第一手资料，督促教师严格按照减负的相关规定开展教学活动。

3、严格控制学生在校时间和活动总量。学校严格按照作息时间表开展教学活动，学生每天在校学习的时间不超过6小时。每天有1小时的体育活动时间。学校领导坚持了每天检查制度的落实情况，当场反馈实施情况，发现有不符合要求的现象立即整改。

4、严格规范教学用书。坚持用好上级规定使用的教学用书及教辅材料，并且开展了调查工作，调查学生书包是否出现了其它用书及规定之外的教辅材料。本学期在调查中，发现了家长给学生购买的教辅材料，学校马上通知任课教师对家长的行为进行了规劝和制止。

5、严格规范考试管理制度。每学期只进行一次期末检测，并且不给学生排名次，以减轻学生的心理压力。

6、学校领导严禁利用节假日组织学生在校或异地进行集体补课；严禁教师进行有偿家教。此类现象在学校内杜绝。

为了杜绝大量作业对学生学习发展造成阻滞，避免因为大量作业而产生的种种弊端，我校大力推进学生作业改革，达到了减轻学生作业负担的同时，增强学生的学习兴趣，使学生作业的有效性大大加强。

1、语数英教研组坚持每周研究一次学生作业布置，在作业内容、数量、要求等方面，经过组内成员集体讨论，提出学生作业周布置计划，填写作业布置计划与反馈记录表。教导处跟踪检查作业的布置与作业的落实情况。

2、精选作业内容，实施有效作业，确保作业具有典型性和启发性。作业的布置依据新课程标准和教材内容，认真精选具有典型性和代表性的习题，精选精练。

3、丰富作业形式，布置探究性、实践性的家庭作业。作业的答案需要学生通过询问亲友、查找资料、动手实践等方式获得，避免了单一性抄写作业的乏味性和无创造性。

4、尊重学生学习上的差异性，给学生选择的权利。教师采用“必做作业＋选做作业”模式，使各层次的学生都有收获。

5、建立了教师“先做作业”制度。教师提前感受作业的难易与所用的时间，为学生做作业打好前站。

6、建立了作业统筹制。班主任负责，语数英每天作业量统一协调时间，每天由三个不同层次的学生签字确认作业时间。

7、开展作业评比制度。本学期末的作业评比中，语数英分别有6个班级获得了优秀作业奖。

今后，应该加强对作业批改过程中发现的问题进行汇总与反思的工作，并且与作业讲评相结合，根据作业错误找到学生思维上的障碍，然后通过讲评来理清思路，克服障碍，从而促进学生的思维发展。

**减负提质心得体会简短篇二**

伴随着国家“双减”政策的进一步推进，全国上下将进入到新一轮课程改革中去。“双减”工作的主旨是减轻学生课业负担，还原孩子们童年最本真的模样，这就要求我们一线教育工作者本着从学生成长的角度出发，转变教育教学的理念，深入研究教材，提高课堂教学效率，提升作业设计的质量，以达到减负不减质的目的。在提质减负方面，我认为应该从以下几方面做起：

减轻作业负担，要从源头抓起，备课是教学流程的起点，抓减负，要首抓备课。为提高备课实效，我们应该认真研究教材和学情。研究学情，就是要研究每节课学生“在哪里”，研究教材，就是要研究每节课应把学生“引到哪里”。课前要对学生的学情进行前测，找准知识之间的前后关联，教师就可以准确判断学生“在哪里”，从而实现因材施教；分析研读教材，把握学科核心素养，才能确定“把学生引到哪里”，从而使课堂教学实现有的放矢。

教育家叶圣陶指出：“教是为了不教。”在课堂教学中，教师的职责在于以生为本，充分发挥学生的主体能动性，借助积极有效的对话平台，使学生分享彼此的思考过程，交流彼此的情感体验，丰富学生的感性认识，让学习真实发生，让学生学会学习。

作业设计的目的应在于促进学生的全面发展。为了调动学生学习数学的兴趣，我们可以设计形式多样化的作业，将作业融于活动，融于生活，充分调动学生完成作业的积极性和主动性，既减轻了学生课业负担，又提高了学习效率。

1、前置性作业，引导学生自主学习。数学知识之间是相互联系的，已有知识是学习新知识的基础。前置性作业是指教师预先设计探究性问题，以作业单的形式布置给学生，学生结合已有的数学知识和活动经验进行自主探究。设计前置性作业的目的是唤醒学生已有的知识经验和数学活动经验，为新知的探究做好准备。例如，在教学“图形的密铺”时，鼓励学生在家自己借助图形动手拼摆，学生带着初步了解的图形密铺知识进课堂学习，会提升课堂教学的效率。同时学生在剪一剪、拼一拼的过程中，巩固了对图形的认识，在操作中体验到了数学的美，享受了成功的喜悦。

2、实践性作业，激发学生数学兴趣。围绕现实问题，我们让学生动手实践或是实际调查，激发学生学习数学的兴趣，拉近知识与实际生活的距离。例如，在教学“1—10各数的认识”后，设计“找找生活中的数字”实践活动，教师鼓励学生找一找生活中的数，通过有趣的找数、认数活动既巩固了10以内数字的认识，同时也有助于激发对数学的热爱。再比如，在教学“时分秒的认识”后，设计“家庭作息时间表”实践活动，鼓励学生设计自己的作息时间表，既巩固了时分秒的知识，又能引导教育学生学会珍惜时间。

3、整理性作业，培养学生的归纳能力。这类作业主要源于每个单元结束后的“整理复习”。在每一单元结束后，可以让学生对本单元的知识，用自己喜欢的方式进行整理，使学生在整理的过程中形成清晰的脉络，进而构建完整的知识体系。

心在哪里，哪里就会开花，我们眼里要有作业，心里更要有学生。让我们在“双减”政策的驱动下，更加坚定有力地走好教育教学之路，向教学更深处漫溯……

**减负提质心得体会简短篇三**

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！

**减负提质心得体会简短篇四**

为减轻学生过重的课业负担，大力推进素质教育，学校严格执行“关于切实减轻中学课业负担”文件精神，依据期初制定的工作要求，认真执行、严格监督，以确保和促进每一位学生的全面健康成长。

为了完成减负增效的目标，我校将“减负不减质”作为减负工作实施的根本宗旨，并将其列入我校校本教研。一年来，我校从提高课堂45分钟质量，减轻学生课业负担，改变家长观念等多种途径将减负工作落到实处。

为使减负工作得到真正实施，切实改变固有的教学模式，突出以人为本，以学生全面均衡学习发展的培养为目标，将素质教育落到实处，我校特别成立了学校减负领导小组。减负领导小组由校长牵头，由教导处、德育处、年级组长、教研组长构成。

在减负工作中，减负领导小组积极向广大教师和家长进行减负宣传，组织大家学习减负资料，提供减负工作的研讨，协调减负中出现的来自于学校、家庭、社会三方面的冲突，对落实减负工作的顺利实施发挥了重要的作用！

许多教师认为：减轻学生课业负担问题，是个实践问题，不是理论问题。主要是有令不行，有禁不止。针对着一种看法，学校减负领导小组组织了广大教师进行讨论，使广大教师明确——这个问题既是实践问题，也是理论问题。例如为什么要减轻学生的过重负担？学生负担过重已经造成了哪些危害？怎样减轻学生的过重负担？

减轻了负担会不会降低教育质量？等等。这些问题如不解决，就不可能在行动上坚决贯彻，就必然出现“有令不行，有禁不止”的现象。

学校还通过组织教师深入学习上级文件及教育教学的新理念使教师自觉“负重”，努力使学生“减负”：一是思想上“负重”，即从实施素质教育的大局出发，切实减轻学生过重负担为己任，以学生的全面健康的学习生活为目的，使学生体味到成长中的快乐，使学生通过不断地学习扩大视野，看到纷繁美丽的大千世界，使学习融入学生成长的过程之中，并为培养学生的终身学习打下良好的基础。二是在业务上“负重”，一丝不苟，更新观念，解放思想。通过学习和工作中的实践总结，不断提高自身的从教素质和能力。

不可否认，学生还有几大的负担来自于作业。动辄重复性的作业，繁重的课业负担不仅不能使学生知识水平和综合素质得到显著的提高，还极大的扼杀了学生的创造力，也是许多学生产生了厌学情绪。

为了杜绝大量作业对学生学习发展造成阻滞，避免因为大量作业而产生的种种弊端，我校减负督导小组主要从规范学生作业管理着手，大力推进学生作业改革，认真贯彻执行教育部门对学生作业的各项要求，达到了减轻学生作业负担的同时，显著增强了学生的学习兴趣，使学生作业的有效性大大加强。

我校严格控制作业量，作业内容符合大纲、教材的要求，难易适度，课内作业应可以保证大部分学生可在课堂上完成；课外作业分量要适中，注意突出训练重点，创造性的突破学习中的难点，尽量减轻学生负担。一、二年级不留书面的课外作业，其它年级每天课业总量力求符合以下要求：三年级不超过40分钟，四、五年级不超过一小时。绝对禁止以增加作业量的方式来惩罚学生。

注重学生作业的量的同时，我校还积极的推行作业类型的改革。如何使作业成为学生一项感兴趣的“活动”？这是我校在推行减负工作中突破的一个难点。我校对学生作业实施大胆改革，以各教研组为单位，根据教学要求及学生的实际情况制定有效、合理、少量的作业，做到少而精。我们也鼓励教师多与学生交流，了解学生的兴趣所在，使作业内容贴近学生心灵，联系学生的生活实际应用，举一反三。

教导处坚持定期对学生作业进行检查，根据实际情况读学生作业的布置、批阅进行相应的指导。这样一来，学生的作业少了，自由活动的时间多了，他们的学习能力，知识水平却得到了显著的提高。

由于各方面的原因，大量的教学辅导资料涌现。其中更是良莠不齐，许多交付资料知识盲目的进行知识堆砌，注重于对知识的死记硬背，更有甚者，错误百出，学生花费大量的时间和精力完成后，不仅未能得以提高，反而深受其害。因此，几年来，我校致力于将教学辅导资料从孩子们的书包中请出去。

我校减负领导小组要求学校、教导处和教师切实做到：不滥订复习资料、不向学生推荐各种用书。积极倡导联系作业的精练、高效，严格过程管理和终端评价相结合。在未经上级教育行政主管部门批准的情况下，不组织学生参加各种竞赛活动、读书活动，不参与任何的以赛促销，以赛代销的活动。还校园一片洁净的空间，还孩子们一个单纯美丽的学习环境。

减轻中小学生课业负担，喊了多年尚无成效，学生家长也是个重要因素。不少家长望子成龙心切，总嫌学校作业量不足，想方设法增加孩子的学习量。有的家长甚至放弃一切娱乐活动，经常陪伴孩子读到深夜。很多学生家长错误地认为，孩子的学习时间越长越好，题目做得越多越好，形成了一种“教师减负，家长加压；成人有周末，孩子无周末”的怪现象。

为使减负工作落到实处，使家长、社会认识到孩子们全面的素质发展的重要性，我校还利用校园网及家长学校向家长进行减负宣传，定期请优秀的家庭教育工作者，有经验的、了解儿童的教育专家来学校进行家长培训，使广大家长不仅切实认识到对于孩子来说，快乐的成长，天性的发展是作为重要的，揠苗助长只会适得其反，也是他们得到更多有效的家庭教育指南。这样，就是我校的减负工作形成了一个学校、家庭、社会共同参与的立体化的实施体系。

在今后的工作中，我校必将更加坚定地贯彻执行减负精神，不断深化教育改革，不断提高教学质量，使我校“减负不减质”这一宗旨的一个出色的体现，也是每一个孩子都感受成长的快乐和拥有知识的喜悦。

**减负提质心得体会简短篇五**

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。

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