# 推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结(5篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-05-17

*推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结一休养生息刚下课，一股疲倦的感觉就环绕着我，我原本挺直腰板儿变成了一个半圆，肩膀处酸得不行，双臂僵硬，肘部连弯曲都隐隐作痛，活像一个得了风湿骨痛的老年人。手腕处的血管根根分明，上面的筋高高凸起，握笔的三...*

**推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结一**

休养生息

刚下课，一股疲倦的感觉就环绕着我，我原本挺直腰板儿变成了一个半圆，肩膀处酸得不行，双臂僵硬，肘部连弯曲都隐隐作痛，活像一个得了风湿骨痛的老年人。手腕处的血管根根分明，上面的筋高高凸起，握笔的三根手指中大拇指中间凹陷，手指肚惨白，食指因为没有血液流过而发麻，中指的侧面硌得发红。我连抬手的力气都没有了。于是我双臂平摊在课桌上，头侧枕着左臂，准备休息一下。

庄周梦蝶

在疲劳时，休息是的良药。我屏蔽了教室内外的喧嚣，将双眼缓缓闭上。一片漆黑后，我的世界又明亮起来，满目的绿色，勃勃的生机。这是古森林里才会有的轻松惬意。满眼的葱绿，空气中浮动着点点绿芒。它们像星星一样衬托得世界很寂静。一阵微风吹来一声蝉鸣，一次振翅高飞惊落一片树叶，一汪清潭引来一群鸟兽……眼前无限的美好使我忍不住舔舔嘴唇，嘴轻哼了两下。等我再睁眼去观望时，铃响了，上课了。

韬光养晦

上课不久，课堂里就哈欠连天。我一看，正是刚才课间闹得最欢的那帮人。而我经过一个课堂的休息，现在不说神采飞扬，也是精神奕奕。身体的每一个关节都活络，每一根神经都兴奋，大脑像高速立交桥一样高速运转且井然有序。午后清风拂面，吹在身上很清爽

燃烧人生并不是一味地透支，即使是再强壮的身体也有疲劳的时候，劳逸结合是一种生存的策略。人生就像一张弓上的弦，一直绷着是会断的，张弛有度方能收放自如。

美在课余!

初三对双减政策的看法作文2

减了，“双减”政策下来了，我的噩梦也来了。

想当年，我可是教育界的一方豪强，手底下数十个金牌教师，从我这个教育机构走出的学生数不胜数，个个都是一顶一的好学生。

那时候，哪个家长不想把孩子送到我的机构里面?哪个家长见了我不得恭恭敬敬的?哪个家长不得想方设法把我约出来吃顿饭，好让自己家孩子能进我的机构?那时候，我走一走，家长们就得颤三颤，生怕让我觉得服务不到位，耽误了自己家孩子。唉，时过境迁哪，“双减”这一杀招，直接将我压得再也起不得身。学生们不来培训了，家长们自然也不送钱了。我呢，工资也发不起了，所以讲师们都走了，这机构也倒闭了，剩下我一个人守着这个孤零零的门面。

初三对双减政策的看法作文3

减了，双减政策下来了，我孩子的功课可怎么办呢?

七月份时，国家发布了新的教育政策，这下好了，校外的所有培训机构都停了。仅仅几天，我们家小宝就不能继续补课了。又刚好是暑假，本来能早起上课的她，现在一觉睡到八 九点，怎么喊都喊不醒。不仅如此，这课上到一半说不教就不教了，这叫什么事儿呢!

看着小宝刚激发起来的学习动力就这么一点一点消亡了，做母亲的心里真是一点都不好受。我只好调动了我的人际关系，去寻找有没有专门的老师或者还在营业的培训机构。qq、微信、电话真是一刻不停，一天问上好几遍。可要么培训机构比较小，要么辅导老师经验不丰富，而且交的钱还多。要是请私人家教，一天就好几千，这可把我给愁坏了。

某个星期天回娘家时，跟孩子外婆说了这件事儿，她把我给批了一顿：“孩子都初三了，怎么还给她补课呢?考高中是自己的事儿，你帮她到现在就不错了，接下来就看她自己了，偶尔督促一下就可以了。”听了这番话，我又好好想了想，哎，可不是嘛，孩子都不急，我一个做母亲的干着急干嘛呢?学习还是得靠她自己。

后来补习班我也就放弃了寻找，而是找她好好谈了谈。孩子也懂事儿，挺理解我，自己开始用功起来。多亏了这“双减”政策，让我意识到了这一点，不然尽操心了。

初三对双减政策的看法作文4

减了，延时服务后，乖孙女现在都不回来了!

这之前吧，晚上做作业做到老晚，有时候12点都不一定能熄灯睡觉，我是心疼的呦。现在好了，住学校了，晚上不回来了，人都见不到了。是没有人晚上开灯惹得我睡不着觉了，可我这心里总觉得空落落的，也说不出来为什么，就是感觉空空的。

每个礼拜回家，问她作业多不多，她总说作业少了很多。我就不相信，这作业少了，怎么还住校了?她说什么“双减”文件，我也听不懂，就去问了我们家楼下的老师。他说，就是作业减少了，补课也不允许了。他还说，之前还帮学生补课来着，现在根本不可能了。

我这么一想，看来孙女任务减轻了不少呀，住学校就住学校吧，只要她能轻松点儿，我就开心了。我怎么样不重要，只是周一到周四见不到她，怪想她的。

**推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结二**

“双减”指要有效减轻义务教育阶段学生过重作业和校外培训负担。但是否是所有“负担”都需要减去呢?

显然不是。就比如这次的月考就被“减”去了。但其实一个学期一共就四次大型考试，把月考减去了，就只剩两次了。我个人认为这是并不合理的——一、定期考试可以提高我们的危机意识，也从一方面督促我们复习，对知识的巩固起着重大的作用;二、有两门新学科的加入，我们需要多适应、早适应考卷的答题形式和出题格式，而不是过了半个学期才知道应该怎么学习这两门学科;三、减去为数不多的考试，给我们提供了很多闲暇时间，但处于这个年龄阶段，我们正是缺乏自控力的时候，反而对成绩提高有了阻力;四、我们需要定期对自己现阶段的成绩和排名有个认知，而这“定期”如果只是半学期一次，未免有点太久了。

综上所述，我认为月考并不会给我们带来压力，相反会促进我们的学习，提高我们学习的机积性，所以月考本身不应被“减”去。也有其它不应减的因素，比如课外的辅导。如果学生是真的需要并自愿学习，它只会对学生有好处。当然，这点因人而异，毕章确实存在一些时间安排不合理的课程，但也仅是少数。

所以，我个人认为“双减”要减去应减的，保留不应减的，而不修是把所有“负担”都减去，因为有些“负担”其实并不是负担。

国家提出这个政策的初心是好的，地方的执行也是积极的，只是不是所有的东西都应减去。

关于双减的看法初三作文2

刚听到“双减”这条消息后，肯定是高兴的。因为作业在学校就可以全部做完，回家就可以有更多的娱乐时间。双休日也不用上课外补习班。我也终于有周末了，而不是天天在上课。

但是虽然作业量减少了，课程的难度并不会变简单。我们终有一天还是要参加中考的。所以我们要做到减量不减质，每份作业还是要认真完成。校内学习的质量更为重要。

再来说说我对课外补习课时间移动的看法。相信国家也一定是为了让我们有更多的休息时间才这么安排的。可是我不明白，既然“双减”了，为什么不一刀切，双休日不能上，但平日却还可以。现在开学了，回家已经很累，课都调整到平日，立刻再上的话，听课的效率肯定会变低。而且学校里有很多兴趣班，时间也容易冲突。

今天课上，贾老师也问了我们：你们对于“双减”的看法是怎样的呢?感觉变化大吗?部分同学认为无所谓。因为该上的课还是得上。我认为对我还是有变化的，因为以前周末都很忙，现在突然空下来，我会有点不适应。还有我也很担心，很多课改成线上了，我的近视度数会不会加深。

作为学生，我希望“双减”政策能够有效的执行。真真做到作业学校完成。小学生不要再额外补习语数外。让我们有更多的时间去学习我们感兴趣的课程，有个愉快美好的童年。

以上就是我对“双减”政策的看法。

关于双减的看法初三作文3

“双减”成了近期最热门的话题，这是教育行业的改革。可这一政策的出台却让许多人惶惶不安，他们生怕孩子成绩下滑，忧心忡忡：孩子课外时间那么多，可以做什么?难道就这么把时间浪费了吗?我妈每天都会在家念叨好几遍，但我想说，这是对“双减”政策的误解，不信来看我的故事吧。

今年暑假，爸妈给我报了作文提升班、奥数拓展班、新概念英语班、还找了几份盐中往年分班考试的试卷……可谓五花八门，导致我七月份不是在补习班上课，就是在去补习班的路上。每天脑子里一根弦绷得紧紧的，就连睡觉都梦见自己在写作文。

高强度的学习，使我的身体开始了反绿色抗，出现了失眠、感冒等症状，去医院就诊，又是检测核酸，又是排队、挂号、就诊、缴费、等待……整整一天就这么在医院中度过，把一大家子折腾的不轻。医生叮嘱：保证充足的睡眠、劳逸结合、适当运动、减少压力。

“双减”政策的出台，在校内可以让学生能够得到优质的教育，并且逐步优化作业布置和课后服务，使学生的学习“主战场”回归校园，提高学生自主学习的能力，让“要我学”逐步变成“我要学”。取消培训班，可以减轻家长沉重的经济负担。另外，对于教学质量、学生安全等方面的从严把关，能够保障家长和孩子的经济利益、人身权益。

“双减”政策就是好!

关于双减的看法初三作文4

减了，双减政策下来了，我孩子的功课可怎么办呢?

七月份时，国家发布了新的教育政策，这下好了，校外的所有培训机构都停了。仅仅几天，我们家小宝就不能继续补课了。又刚好是暑假，本来能早起上课的她，现在一觉睡到\_九点，怎么喊都喊不醒。不仅如此，这课上到一半说不教就不教了，这叫什么事儿呢!

看着小宝刚激发起来的学习动力就这么一点一点消亡了，做母亲的心里真是一点都不好受。我只好调动了我的人际关系，去寻找有没有专门的老师或者还在营业的培训机构。qq、微信、电话真是一刻不停，一天问上好几遍。可要么培训机构比较小，要么辅导老师经验不丰富，而且交的钱还多。要是请私人家教，一天就好几千，这可把我给愁坏了。

某个星期天回娘家时，跟孩子外婆说了这件事儿，她把我给批了一顿：“孩子都初三了，怎么还给她补课呢?考高中是自己的事儿，你帮她到现在就不错了，接下来就看她自己了，偶尔督促一下就可以了。”听了这番话，我又好好想了想，哎，可不是嘛，孩子都不急，我一个做母亲的干着急干嘛呢?学习还是得靠她自己。

后来补习班我也就放弃了寻找，而是找她好好谈了谈。孩子也懂事儿，挺理解我，自己开始用功起来。多亏了这“双减”政策，让我意识到了这一点，不然尽操心了。

**推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结三**

上午连续上了三节课，我的神经高度紧张，每到这时，我都利用仅有的15分钟课间小憩一会儿。

休养生息

刚下课，一股疲倦的感觉就环绕着我，我原本挺直腰板儿变成了一个半圆，肩膀处酸得不行，双臂僵硬，肘部连弯曲都隐隐作痛，活像一个得了风湿骨痛的老年人。手腕处的血管根根分明，上面的筋高高凸起，握笔的三根手指中大拇指中间凹陷，手指肚惨白，食指因为没有血液流过而发麻，中指的侧面硌得发红。我连抬手的力气都没有了。于是我双臂平摊在课桌上，头侧枕着左臂，准备休息一下。

庄周梦蝶

在疲劳时，休息是的良药。我屏蔽了教室内外的喧嚣，将双眼缓缓闭上。一片漆黑后，我的世界又明亮起来，满目的绿色，勃勃的生机。这是古森林里才会有的轻松惬意。满眼的葱绿，空气中浮动着点点绿芒。它们像星星一样衬托得世界很寂静。一阵微风吹来一声蝉鸣，一次振翅高飞惊落一片树叶，一汪清潭引来一群鸟兽……眼前无限的美好使我忍不住舔舔嘴唇，嘴轻哼了两下。等我再睁眼去观望时，铃响了，上课了。

韬光养晦

上课不久，课堂里就哈欠连天。我一看，正是刚才课间闹得最欢的那帮人。而我经过一个课堂的休息，现在不说神采飞扬，也是精神奕奕。身体的每一个关节都活络，每一根神经都兴奋，大脑像高速立交桥一样高速运转且井然有序。午后清风拂面，吹在身上很清爽

燃烧人生并不是一味地透支，即使是再强壮的身体也有疲劳的时候，劳逸结合是一种生存的策略。人生就像一张弓上的弦，一直绷着是会断的，张弛有度方能收放自如。

美在课余!

双减政策初三学生作文2

减了，“双减”政策下来了，我的噩梦也来了。

想当年，我可是教育界的一方豪强，手底下数十个金牌教师，从我这个教育机构走出的学生数不胜数，个个都是一顶一的好学生。

那时候，哪个家长不想把孩子送到我的机构里面?哪个家长见了我不得恭恭敬敬的?哪个家长不得想方设法把我约出来吃顿饭，好让自己家孩子能进我的机构?那时候，我走一走，家长们就得颤三颤，生怕让我觉得服务不到位，耽误了自己家孩子。唉，时过境迁哪，“双减”这一杀招，直接将我压得再也起不得身。学生们不来培训了，家长们自然也不送钱了。我呢，工资也发不起了，所以讲师们都走了，这机构也倒闭了，剩下我一个人守着这个孤零零的门面。

双减政策初三学生作文3

减了，双减政策下来了，我孩子的功课可怎么办呢?

七月份时，国家发布了新的教育政策，这下好了，校外的所有培训机构都停了。仅仅几天，我们家小宝就不能继续补课了。又刚好是暑假，本来能早起上课的她，现在一觉睡到八 九点，怎么喊都喊不醒。不仅如此，这课上到一半说不教就不教了，这叫什么事儿呢!

看着小宝刚激发起来的学习动力就这么一点一点消亡了，做母亲的心里真是一点都不好受。我只好调动了我的人际关系，去寻找有没有专门的老师或者还在营业的培训机构。qq、微信、电话真是一刻不停，一天问上好几遍。可要么培训机构比较小，要么辅导老师经验不丰富，而且交的钱还多。要是请私人家教，一天就好几千，这可把我给愁坏了。

某个星期天回娘家时，跟孩子外婆说了这件事儿，她把我给批了一顿：“孩子都初三了，怎么还给她补课呢?考高中是自己的事儿，你帮她到现在就不错了，接下来就看她自己了，偶尔督促一下就可以了。”听了这番话，我又好好想了想，哎，可不是嘛，孩子都不急，我一个做母亲的干着急干嘛呢?学习还是得靠她自己。

后来补习班我也就放弃了寻找，而是找她好好谈了谈。孩子也懂事儿，挺理解我，自己开始用功起来。多亏了这“双减”政策，让我意识到了这一点，不然尽操心了。

双减政策初三学生作文4

减了，延时服务后，乖孙女现在都不回来了!

这之前吧，晚上做作业做到老晚，有时候12点都不一定能熄灯睡觉，我是心疼的呦。现在好了，住学校了，晚上不回来了，人都见不到了。是没有人晚上开灯惹得我睡不着觉了，可我这心里总觉得空落落的，也说不出来为什么，就是感觉空空的。

每个礼拜回家，问她作业多不多，她总说作业少了很多。我就不相信，这作业少了，怎么还住校了?她说什么“双减”文件，我也听不懂，就去问了我们家楼下的老师。他说，就是作业减少了，补课也不允许了。他还说，之前还帮学生补课来着，现在根本不可能了。

我这么一想，看来孙女任务减轻了不少呀，住学校就住学校吧，只要她能轻松点儿，我就开心了。我怎么样不重要，只是周一到周四见不到她，怪想她的。

**推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结四**

今天学校组织了全校教师学习《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。文件要求：严格禁止给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。初中书面作业平均每天完成时间不超过90分钟。周末、寒暑假、法定节假日也要控制书面作业总量。鼓励布置分层、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业、杜绝重复性、惩罚性作业。老师要及时做好反馈，加强面批面改、做好答疑辅导、实施个性化辅导，提升作业对学习的促进作用。科学利用课余时间，帮助孩子养成良好的学习习惯。

学习完“双减精神”使我受益匪浅，“双减”背景下的数学作业教师要理清其中的“减”和“加”，减作业总量，提作业质量，教师要精心设计作业，有效的作业设计不仅关注学生对基础知识的掌握程度，要关注学生能否运用体育知识实际问题，关注学生实践能力和创新能力的培养，关注学生情感、态度、价值观的培养，训练不仅仅是“训练”，训练就是教学，训练也是课程，仅仅围绕教学目标，精心设计，充分发挥作业的育人价值，以素养发展为目标，“小小”作业发挥“大大”作用，作业是熟悉的“陌生人”，广大教师设计有灵动的作业，激发学生做作业的兴趣，发展学生的数学思维，提升学生解决问题的能力，促进学生全面发展。

在我们学校，学校以老师“应教尽教，学生学足学好”为原则，组织全体教师对“双减”政策进行学习和领会，在作业设计、课堂教学质量提升、课后辅导等方面拟订出具体措施，扎实贯穿于常规教学过程当中与此同时，我校还实行“5+2”模式，即学校每周5天都要开展课后服务，每天至少开展2小时，面对教育政策新要求，我们学校结合教育教学的基本要求，分别制订了各项细化制度，在课堂中、作业里有效落实“双减”政策”。

作为老师，我一定会把双减政策落实到教学工作当中去，让孩子们真正感受到双减政策给他们带来的新变化。

我认为具体的做法有：学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的减少作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

1、加强集体备课，认真钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，根据单元目标制定合理的课时教学目标，并根据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

2、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。

3、找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。

作为一线教师，首先积极学习，更新理念，提高落实政策的意识。充分钻研教材，改善旧有的教法，提升串联教材，融合知识点的能力。基于发展学生的核心素养，设计一些可以变式的作业，根据学生的能力，题目可变深，也可变浅，激发学生做作业的兴趣和积极性。

双减政策下的作业设计，应该处理好长与短，快与慢，内与外，多与少的关系；真正落实好四个强化，强化总量控制，强化质量提升，强化习惯培养，强化责任落实。真正减轻学生作业负担，同时不降低教学质量，让学生能学的更轻松，更高效。

**推荐双减政策下初中美术教学课后服务总结五**

今天学校组织了全校教师学习《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。文件要求：严格禁止给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。初中书面作业平均每天完成时间不超过90分钟。周末、寒暑假、法定节假日也要控制书面作业总量。鼓励布置分层、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业、杜绝重复性、惩罚性作业。老师要及时做好反馈，加强面批面改、做好答疑辅导、实施个性化辅导，提升作业对学习的促进作用。科学利用课余时间，帮助孩子养成良好的学习习惯。

学习完“双减精神”使我受益匪浅，“双减”背景下的数学作业教师要理清其中的“减”和“加”，减作业总量，提作业质量，教师要精心设计作业，有效的作业设计不仅关注学生对基础知识的掌握程度，要关注学生能否运用体育知识实际问题，关注学生实践能力和创新能力的培养，关注学生情感、态度、价值观的培养，训练不仅仅是“训练”，训练就是教学，训练也是课程，仅仅围绕教学目标，精心设计，充分发挥作业的育人价值，以素养发展为目标，“小小”作业发挥“大大”作用，作业是熟悉的“陌生人”，广大教师设计有灵动的作业，激发学生做作业的兴趣，发展学生的数学思维，提升学生解决问题的能力，促进学生全面发展。

在我们学校，学校以老师“应教尽教，学生学足学好”为原则，组织全体教师对“双减”政策进行学习和领会，在作业设计、课堂教学质量提升、课后辅导等方面拟订出具体措施，扎实贯穿于常规教学过程当中与此同时，我校还实行“5+2”模式，即学校每周5天都要开展课后服务，每天至少开展2小时，面对教育政策新要求，我们学校结合教育教学的基本要求，分别制订了各项细化制度，在课堂中、作业里有效落实“双减”政策”。

作为老师，我一定会把双减政策落实到教学工作当中去，让孩子们真正感受到双减政策给他们带来的新变化。

我认为具体的做法有：学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的减少作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

1、加强集体备课，认真钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，根据单元目标制定合理的课时教学目标，并根据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

2、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。

3、找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。

作为一线教师，首先积极学习，更新理念，提高落实政策的意识。充分钻研教材，改善旧有的教法，提升串联教材，融合知识点的能力。基于发展学生的核心素养，设计一些可以变式的作业，根据学生的能力，题目可变深，也可变浅，激发学生做作业的兴趣和积极性。

双减政策下的作业设计，应该处理好长与短，快与慢，内与外，多与少的关系；真正落实好四个强化，强化总量控制，强化质量提升，强化习惯培养，强化责任落实。真正减轻学生作业负担，同时不降低教学质量，让学生能学的更轻松，更高效。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn