

最新教师继续教育个人工作计划(精选8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

教师继续教育个人工作计划篇一

通过实施，对教师素质提出了新的要求，进一步推动了新课程改革，提高了教师素质。随着课程改革的深入和素质教育的全面推进，教师现有的文化知识、教育思想和观念，以及现代教育技术的应用已经跟不上推进素质教育的需要。学校各就各位，集体备课。业务学习和课堂教学研究是业务学习的载体，教师的业务学习要脚踏实地地把握。作为一名教师，我应该通过自主学习来适应现代教育的需要，全面提高教学质量。

- 1、加强学习，及时掌握教育观点。
- 2、了解教育工作的基本规律和方法，开展教育实践。
- 3、了解学生学习的发展趋势和最新研究成果。
- 4、掌握的理论成为教学的实践能力。

我根据自己的情况，主要把学习内容分为政治业务理论、教育教学技能、教育科研、个人修养四个板块。教学将集中在提高课堂教学语言的艺术性；开展自学和研究课程，教育科研和个人修养，也需要一些有益的自学活动。

- 1、学习《师德》提高教师职业道德。

- 2、听教学水平较高的老师开班，通过集体备课、交流学习提高教师专业水平。
- 3、认真学习新课程标准中的改革要求。
- 4、大胆尝试创新实现教育教学新突破。
- 5、加强学习，坚持每周做业务学习，学习关于优化课程结构和进入课堂信息的文章，评论员报道文章，学习常规管理。班级集体建设，师德师风和民主管理报告，与新课程改革紧密结合。
- 6、加强新课程校本培训，认真学习《基础教育课程改革纲要解读》整本书，以读为主，自学与自读相结合。

通过个人自学来保证自学的效率，特别是在自学的过程中，要坚持自学，转变观念，注重过程，提高能力，注重实践，进行创新。在认真通过教育教学理论书籍的基础上，我们应该相互讨论，反思和自我审视每个话题，找出自己的问题。在学习过程中，要深入研究，认真记录自己在学习中的所思所想所做，把学习、科研和实践有机结合起来，按照实施建议学习，在理论上改进，创造更好的学习方法，结合自己的教学实践，根据教与学的实际需要创设各种情境，优化它们的结合，这样才能达到最好的效果，实现自己的价值。

教师继续教育个人工作计划篇二

在新的学期为了不断更新自己的知识层次，为能使自己的远程教育学习及工作满足教育、教学的需要，与时俱进，我将努力提高自己的综合素质，更好地服务学生、服务教学、服务社会，特制订本期工作计划如下：

认真学习远程教育内容，掌握现代化教学手段，应用网络优秀资源。

集中学习和自由学习。

按时参加学校组织的远程教育学习与活动，在学习过程中遵守学习纪律，学习活动中不做与先学习无关的事情。同时在学习过程中，紧密联系个人思想、工作实际，努力做到边学习、边思考、边提高，争取在最短的时间内提高自己的业务水平。具体如下：

1、循序渐进，持之以恒，不能“三天打鱼两天晒网”

2、统筹兼顾，科学安排。处理好学习与工作的关系，做到学习与工作有机统一，努力使学习工作化，工作学习化。

3、融会贯通，学以致用。通过不断学习业务知识来提高自己的业务水平，通过不断实践来丰富工作经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的更新，进而转化为工作创新的源泉和动力。通过学习，有效解决在教学工作中存在的问题，真正使思想有明显提高，作风有明显转变，工作有明显推进。

4、学习和实践相结合。用学习来提高实践能力，用实践来验证学习效果。

教师继续教育个人工作计划篇三

教育是为下一个时代准备人才，教师是教育的具体实施者、操作者，所以教师应该对学生负责，对教育负责。为了促进教学实践与理论相结合，提高自己的政治、业务水平和师德修养，使自己的教育教学行为更能符合时代的要求，以满足学校教育教学工作的需要，结合自己的实际情况，特制订个人学习计划。

一、自我剖析

(一)优势分析

1、作为年轻人，我有着充沛的精力和灵活的头脑，对不断完善、更新的教育理念有着较强的适应能力。

2、能在教学中熟练地运用现代教育媒体并会制作教学课件，使计算机能与课程整合。

3、具有较强的事业心，平时能对照教育理论来反思自己课堂教学的成功经验和失败教训，逐渐形成具有个性的教学设计。

4、敢于在教学中做一些尝试，努力钻研，实行分层教学，做到因材施教，注重爱护和培养学生的的好奇心和求知欲，保护学生的探索精神、创新思维，营造崇尚真知的氛围。

5、作为老师，能尊重关爱每位学生，发现并赏识每个学生的才华，创造条件让每个学生参与教育、教学活动，以爱心、信心和耐心期待着每个学生的成功，在培养学生集体荣誉感、团结协作精神方面有一定成效。对于学困生能多予以帮助、关心。

6、能协调好社会、家庭、学校三者之间的关系，加强教师、家长、学生间的沟通，为教育教学工作和谐、顺利地展开奠定坚实的基础。

(二) 存在问题

1、较注重纯学科的教学，而忽略了跨领域学习的必要性，使学科教学有时显得有些封闭性。

3、科研中带有自己的感情色彩，对于感兴趣的内容钻研得较多。

二、学习目标

1、提高自身的理论水平、科研水平，提高教育实践能力，不

断适应现代化教育发展的需要。

2、使自己业务精良，胜任新课程教学，成为符合素质教育要求的充满生机与活力的小学教师，塑造良好的教师形象。

3、丰富自身人文涵养，强化自身修养，使自己的精神世界变得更为丰富多彩。

三、学习安排

1、积极参加各种培训活动，如教师进修、学校组织的继续教育等活动，校本培训等，提高文化层次，注重在培训中锤炼自己。

2、阅读教育教学类书籍，加强业务学习。

充分利用课余时间阅读各类书籍，寻求先进的.教学理念和好的教学方法，提高自己的业务素质。在读书的过程中要随时记下自己的观点和看法，所谓“不动笔墨不读书”，要写出反思和随笔来记录自己的收获与体会。

3、充分发挥网络资源优势，实现资源共享。

除了阅读教育教学类书籍，我还要充分利用现有的网络资源，在网上寻找好的资源进行学习。

4、读中外文学名著，丰富自身的文学修养。

名著是人类精神文明的瑰宝，平时要多阅读名著，可以提高自身的精神层面，净化自己的灵魂。本学期要精读中外名著至少两本。

个人学习计划教师参考3

读书使人明智，坚持不懈地读书学习，就会使我们的精神世

界得到充实，思想境界得到提高，道德情操得到陶冶，为了促进教学实践与理论的结合，提高自己的政治、业务水平和师德修养，使自己的教育教学行为更能符合时代的要求，以满足学校教育教学工作的需要，在教育局领导和校领导的指导下，特制订个人读书计划如下：

一、指导思想：

通过读书锻炼思维能力和对教育问题的批评性思考能力，努力转变思想观念、思维模式，进行教育创新；通过阅读经典，丰富人生，让生命在阅读中更加精彩！

二、读书目标：

- 1、通过学习教育经典理论活动，丰富自身个人文涵养，强化自身修养，使自己的精神世界变得更为丰富多彩。
- 2、通过学习教育经典理论，使自己业务精良，胜任新课程教学，成为符合素质教育要求的充满生机活力的小学教师。

三、读书内容：

本学期已名著《做最棒的老师》为重点，在上学期读过的基础出，细细研究。根据读书的重难点，针对教学理念写好学习心得，做好笔记。然后继续学习《教育新理念》，寻求好的教学观念及方法，以提高教学水平，学习过程中记下自己的观点和看法，写好读书心得及随笔反思。下个学期学习《新课程理念》中教师行为的变化，充分发挥网上自选共享的优势，经常上网学习，在了解别人学习方法的同时，改进自己的教学方法，写好自己的体会及学习笔记。学习《教学理论课堂教学原理等略与研究》，针对自己的教学实际，写好学习体会，做好学习笔记。学习《多元化智能》，指导教育教学工作，理论与实践相结合，形成自己的成果，更好地促进学生素质的发展。学习《教师专业化的理论与实践》，

结合自己的专科教学的需要，利用课余时间到图书室多读书，努力做到给学生一杯水，自己必须要有一桶水才行，同时记好读书笔记，写好心得体会。

四、主要措施：

1、每天确保一小时的读书时间。每周撰写一篇读书笔记；每月研读一本教育刊物；每学期研读一本教育名著；每学期撰写一篇有价值的读书心得体会或论文；保证读书的效果，并学以致用。

2、读书活动做到“六个结合”：读书与反思相结合，提倡带着问题读书，研究问题，解决问题；读书与实践相结合，学以致用，注重实效；读书与“校本教研-校本培训一体化”工作相结合，切实化解实践中的难题；个人阅读与集中学习相结合，广泛交流，相互启发，共同提高；读书与课改相结合，理解新课程，融入新课程，实施新课程；读书与不断解放思想相结合，提高认识，创新工作思路。

3、建立个人成长记录袋。内容有个人简介、学习材料、读书体会、工作成果等。

五、读书形式：

1、个人自学为主，充分利用课余时间阅读有关书目，做好读书笔记，写好心得体会。及时认真地进行教学反思。让读书成为自己的自觉行动，学习成为自己的一种需要。

2、坚持积极参加各种培训活动，如教师进修学校组织的继续教育活动，学校组织的校本培训，提高文化层次，注重在培训中锤炼自己。学习班级管理，课堂教学等先进理念，边学习，边教学，使理论联系实际落到实处。

3、读书活动与课堂教学相结合。要用现代教育思想指导教育

教学工作实践，紧紧围绕学生发展和学生需求这个中心，为学生的发展提供开放的空间。边学习教育理论，转变教育观念，边总结自己的教育教学经验，进行自我反思。

教师继续教育个人工作计划篇四

自主学习是当今社会对创新和实践人才的迫切需要，是新课改背景下学生学习方式的重大转变。下面是有教师个人学习计划，欢迎参阅。

自主学习策略的核心是要发挥学生学习的主动性、积极性，充分体现学生的认知主体作用，其着眼点是如何帮助学生“学”。因此这类教学策略的具体形式虽然多种多样，但始终有一条主线贯穿始终——这就是“自主探索、自主发现”。所以，通常也把这类教学策略称之为“自主学习策略”或是“发现式”教学策略。然而，由于一些教师对自主学习缺乏深入的了解和深刻认识，导致在实践中出现诸多问题：

(1) 缺乏明确的学习任务，学习过程松散而效率低下，一切从学习的“需要”、“兴趣”出发，课堂处于放任自流状态。

(2) 缺乏必要的指导：教师在课堂上为了多给学生留出“自由”的空间，而不敢多讲一句话，不敢多提学习要求，不敢多对学生的学习作出适当的评价。

(3) 自主学习活动花样繁多，为了自主而“自主”，缺乏对教材内容、学生的特征等做深入的分析，在形式上追求丰富性，忽略了促进学生的意义建构这一根本目的。

因此，在自主学习设计中，要注意以下几个方面：

(1) 重视人的设计：要在学习过程中充分发挥学习的主动性，

体现学生的首创精神。环境是促进学习者主动建构知识意义的“外因”，理想的学习环境是必要的，但学习者是学习的“内因”，缺乏人的自主学习，意义建构无从谈起。设计的重点放在能够促进学习发展上，而不是活动的形式上。

(2) 目标明确：在自主学习中，学生对知识的意义建构是整个学习过程的最终目的。在学习过程中强调对知识的意义建构无疑是正确的，但如果不分析学习目标，对当前所学内容不加区分一概完成“意义建构”（即确定深刻的理解与掌握）是不适当的，正确做法应该是，在进行教学目标分析的基础上，选出当前所学知识中的基本概念、基本原理、基本方法和基本过程，作为当前所学知识的“主题”（或曰“基本内容”），然后再围绕主题进行意义建构。另外，要让学生有多种机会在不同情景下去应用他们所学的知识，即将知识外化。

(3) 让学习者能根据自身行动的反馈信息来形成对客观事物的认识和解决实际问题的方案，即能实现自我反馈。

(4) 重视教师的指导：教师是学习过程的组织者、指导者，教师要对学生的意义建构起促进和帮助作用。在考虑充分体现学生主体作用，用各种手段促进学生主动建构知识意义的同时，不能忽视教师的指导作用。

为了提高本人的政治业务素质和教育教学能力，根据学校安排，特拟定个人学习计划：

一、培训内容：以《新时期师德教育》和“八荣八耻”为主的“师德教育”培训；以《新课程推进中的问题及反思》为主的“新理念”培训；以《校本研修面对面》和《新课程理念下的创新教学设计》为主的“新课程”培训；以《教育技术培训教程》为主的“新技术”培训以及骨干教师培训。

二、参加培训时间□20xx年3月——20xx年6月

三、学习、培训活动安排

1、集中学习培训

按照学校《培训计划》，准时参加学校组织的集中学习培训，认真做好学习笔记；虚心接受授课教师的辅导；认真完成授课教师布置的作业。

2、自主学习

利用空闲时间自学，认真做好笔录，运用现代教育技术进行课堂教学的课件□

四、达到的目标

1、努力完成学习任务，按时参加省统一考试，力争取得好成绩。

2、通过集中培训、自主学习、专项活动、专题讨论、师德论坛、案例分析、自我反省，对照检查、撰写心得体会等形式，树立正确的社会主义荣辱观，从而更加爱岗敬业、乐于奉献、关爱学生，使自己具备良好的思想政治素质和职业素养。

随着课程改革的深入，素质教育的全面推进，教师现有的文化知识、教育思想和教育理念、现代教育技术的运用等方面，已跟不上高质量的推进素质教育的需要。为了适应时代的需求，促进自己专业发展，跟着目前的信息潮流，掌握教改动态，提高课堂效率，增长自己的见识，树立终身学习意识，决定做到以下几点：

一、科学安排学习时间

1、每天利用早中晚各半小时为自己的学习时间，早上6：00-6：30阅课外各种有利书籍，扩大视野，增长知识。

2、午餐后半小时，11：45——12：15，前国家大事及国内外新闻，增长见识。

二、选择阅读书籍

1、择借一些优秀的文学作品进行阅读，特别是名作家的。

2、借阅有关名家专著如魏书生、于永正、王崧舟、窦桂梅、贾志敏等名家专著学习。

3、订阅报刊杂志选择学习，如《小学语文教师》、《小学教学》等杂志。

4、常阅读有关报纸如：《教师报》、《教育信息报》、《小学教育》。

5、阅读一些有关教师专业发展书籍，如：《给教师的建议》、《新时期教师专业发展》、《课堂教学评价》等书籍。

三、读思结合及时运用

1、在阅读学习各类书籍时，进行圈点批注划划注注。

2、阅读有同感时及时加以评论。

3、阅读中认为比较适用于自己实际教学时，写些随感，联系实际，及时运用。

四、贵在有恒，只要自己坚持到底，相信再过一两年对自己专业素质的提升会有一定的帮助。

教师继续教育个人工作计划篇五

全面提高自身的职业素质和职业道德，在心中牢固树立“为

人师表、爱岗敬业、诲人不倦”的育人精神和“严谨治学、求真务实、积极进取”的教风。夯实专业基础，更新知识结构，努力提高自身的教学科研能力，树立主动学习的终身教育理念。作为一名新教师，我应该时刻告诫自己要注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生、奉献给教育事业。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。通过这一年的培训，希望能在师德修养、课堂教学、班主任工作三个方面取得突破。我会认真贯彻新入职教师培训的相关要求，积极参与培训，珍惜培训机会，严格要求自己，以成为一名优秀的人民教师为方向，以坚持一切为学生服务为宗旨，努力做好自己的工作。

主要进行师德素养教育，学习教育教学理论，拓宽专业基础，提高教育教学理论和专业素养，并强化教师基本功的训练。重视理论学习，提高认识，更新教育观念。通过学习，树立“以人为本”、“以学生为本”的教育观念。面向全体学生的发展，促进学生的全面发展，为学生终身发展奠定基础。始终将学生的利益放在首位。学习新的教育理论，掌握科学的教育方法，提升自己的教学理念，在教育教学的每一个环节中都要尊重学生人格，遵循学生身心发展的规律。

通过自我学习熟悉《生物课程标准》教材，掌握教学常规，提高教学能力，尽快适应新的教育教学工作需要。力求达到：

- 1、树立良好的敬业精神，热爱教育事业，热爱学校，热爱学生，遵纪守法，养成职业纪律和道德规范，熟悉学校的各种规章制度。
- 2、完成教育教学任务，教案规范，符合基本要求。熟悉所任学科《生物课程标准》，教学工作得到大多数学生的认可。
- 3、熟悉高中学生的生理、心理特点，能管好课堂，完成学校分配的班级德育管理工作

4、熟悉本专业、本学科的最新知识和信息，完善知识结构，更新教育教学观念。

5、开展教学探究、解决教育教学中实践问题、总结教育教学经验。

1、加强对师德素养教育的学习，提高教师的道德观念。从师德教育培训起，就对我们原有的师德观和专业成长目标有了更大的丰富和提升。深切领悟到“学高为师，身正为范，学无止境”的真谛。教师要教书育人，关爱每一个学生的成长。

2、多听教学水平较高的教师上公开课，通过了交流等形式，提高教学效果。

3、学习关于班主任工作方面的知识。由于自己没有班主任经历，所以更需要多向带教班主任学习；积极走进课堂，参与班级活动；认真研读带教班主任推荐的相关书籍，完成读书笔记。

4、认真学习《生物课程标准》，以阅读为主，自学自练相结合，理论联系实际，开展尝试教学，探索教学方法。通过培训，更新观念，树立现代教育功能观、课程观、教师观、学生观、教学观、评价观。

5、积极参加学校及上级举办的各级各类培训和学习。积极参与校内教研课活动，与同行教师合作交流，共享教研成果。通过这些活动，来提高自身的理论水平，指导实践活动，逐步走向专业发展之路。

6、在培训过程中认真听讲、做好笔记，撰写读书心得，理解学习的内容，提高自己的教育教学理论水平和实践能力。边学边练，对训练目标自找差距，提高课堂教学技能，形成教学设计能力、“说、讲、评”能力、现代教育技术应用能力和拓展创新能力等。以上是个人参培计划，未尽之处将在学

校具体工作安排下，自主学习、集体学习过程中加以完善和弥补。

教师继续教育个人工作计划篇六

时光荏苒，不知不觉，成为兵团黄桂玲名师工作室成员已两年，在这两年中倍感集体的温暖，在名师工作室学习期间，得到名师引领、同伴互助，无论是专业上，还是思想上得以提升，真得是幸运，在今后借助名师工作室这个平台，提升自身的专业理论素养，进行教育教学探索和实践活动，实现自身的专业成长。为进一步明确自己的发展目标，我制定了以下计划：

1. 通过集体培训、个人研修，使自己进一步树立正确的世界观、人生观和价值观，爱岗敬业，铸就良好的师德师风。
2. 更新教育观念，不断掌握现代教育思想，提升实施新课程的能力，不断提高教育质量；更新专业知识，进一步优化知识和能力结构；进一步掌握教育科研理论方法，掌握新的教育技术和手段，提高自身教育教学水平。
3. 进一步研读《数学课程标准》，深入理解、掌握新课程的基本理念和核心概念。
4. 积极努力探索适合学生的教育教学方法，努力培养学生学习数学兴趣，提升学生数学学科素养。

（一）勤于学习，树立终身学习的观念。

他山之石，可以攻玉；他山之玉，可以剖金。学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，反思自己，从而获得新的生成。工作室主持人黄桂玲老师也提出学习要做到“广、精、深、专”，所以，我努力做到“三学”。

1. 坚持不懈地学：活到老，学到老，树立终身学习的观念。
2. 多渠道地学：做学习的有心人，在书本中学习，增强自己的理论积淀；向同行学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。
3. 广泛地学。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构。

（二）善于思考，在实践中探求、感悟。

要学会思考，善于思考，力争做到：反思昨天——在反思中扬长；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

（三）借助团队力量不断进取。

作为研修团队的一员，我将虚心向其他成员学习，并要求自己每次学习后写出心得，听课一得，将团队成员的教育教学思想予以内化，作为自己前进的航标灯。

（四）研究课堂教学。

感谢名师工作室，专家引领让我思想得以升华，同伴互助让我成长，“一个人走得快，一群人走得远”□20xx年，和最好的你们一起走进数学教改天地，牢记使命，不忘教育初心，做一个有情怀的数学教师。

教师继续教育个人工作计划篇七

为了提高本人的政治业务素质和教育教学能力，根据学校安排，特拟定个人学习计划：

以《新时期师德教育》和“八荣八耻”为主的“师德教育”培训；以《新课程推进中的问题及反思》为主的“新理念”培训；以《校本研修面对面》和《新课程理念下的创新教学设计》为主的“新课程”培训；以《教育技术培训教程》为主的“新技术”培训以及骨干教师培训。

xx年3月——xx年6月

1、集中学习培训

按照学校《培训计划》，准时参加学校组织的集中学习培训，认真做好学习笔记；虚心接受授课教师的辅导；认真完成授课教师布置的作业。

2、自主学习

利用空闲时间自学，认真做好笔录，运用现代教育技术进行课堂教学的课件。

1、努力完成学习任务，按时参加省统一考试，力争取得好成绩。

2、通过集中培训、自主学习、专项活动、专题讨论、师德论坛、案例分析、自己反省，对照检查、撰写心得体会等形式，树立正确的社会主义荣辱观，从而更加爱岗敬业、乐于奉献、关爱学生，使自己具备良好的思想政治素质和职业素养。

教师继续教育个人工作计划篇八

作为一名教师，我深信有一份属于自己的规划，人生的道路才会越走越好。为了能更好地教书育人，提高自己的业务水平，做一个称职的教师，本人从自身的实际出发制定未来五年内个人发展规划如下：

从教二年来，其中的嗑嗑碰碰、酸甜苦辣，只有自己才能体会，但细细品味，也觉得苦中有乐，也更加对未来的发展有了展望。

（一）总体目标

新的教育观念认为终身学习是当代教师成长和发展的必由之路。树立终身学习的观念，抓紧分分秒秒学习充电，使学习成为自己的一种内需，通过学习提升师德修养，丰富知识结构，增强理论底蕴；遵循“会上课——上好课——有专长”三步走成长历程，积极投身教育改革的改革与实践，从学生生命发展的高度积极探索新的课堂教学；实践中，不断探求、感悟、反思，时刻提醒自己用脑子工作，使自己逐步成为研究型、开拓型、全能型的个人。通过自己的努力，力争步入优秀教师的行列。

（二）具体目标

第一年（**年）

- 1、认真学习新的教育理念，提高自身素质，提高职业道德，教育教学行为规范，专业知识扎实，文化背景知识丰富，具备实施素质教育的能力。
- 2、加强专业理论知识的学习和课堂实践能力。
- 3、教师专业发展水平标准：课堂教学达标，教学行为目的明确；关注教学过程，能够及时对教学进行有效调控；讲究教学质量、实效。教学方法不断改进，实际教学能力和效果有明显提高。

第二年（**年）

- 1、巧练课堂教学基本功，确保教育教学质量稳步地向前发展。

2、继续加强本学科专业理论知识的学习和课堂实践能力。

3、具有良好的教学反思能力及发现问题和解决问题能力。

第三年（**年）

1、继续加强本学科专业理论知识的学习和课堂实践能力，提升理论水平和实践能力，更新知识结构。

2、优化课堂教学过程，探索适合的教学模式。

第四年（**年）

1、形成鲜明的个人教学风格，能根据学生的需求、个体差异及认知规律，对学生进行个性化教育，为学生提供优质服务。

2、能在不确定的教学环境中，及时发现问题，能把握问题的本质，采用最优解决方法，及时、灵活、有效地解决问题，具有独创性。

第五年（20xx年）

1、教学常规与教学科研一起发展，提高教科研能力。

2、能理解教育的复杂性和不可预测性，能正确把握教育、教学改革动向，及时作出反应，对自己的知识和经验进行重组，适应教育的变化。

1、认真听课：同学科同年段听课，了解本学科阶段性的教学目标和要求，学习优秀教师的教学风格与教学智慧，做到课堂教学“心中有数”；同学科不同年级听课，关注本学科各年级内容的之间联系，寻找教学规律。

2、精心备课：

(1) 备教材。要反复地看教材和辅导材料，吃透教材的组织结构，准确把握重难点，对每一章节的系统性和连贯性做到心中有数，领会教材所需达到的教学目标和素质教育的目的。

(2) 备学生。要充分了解班内的每个学生，通过多接触、多谈心、多融洽的手段和方式弄清每个学生的兴趣动机，接受能力，理解水平，个性差异，因材施教。

(3) 备教法。在充分考虑教材、学生、素材特点的基础上，立足于“以教师为主导，学生为主体”的原则，优选教学方法，认真创设物理情景，设计有效问题。努力做到寓教于乐，让学生在愉快中接受知识，在轻松中掌握知识和学法，在潜移默化中提高物理素养。

(4) 备练习。在“减负增效”背景下，有针对性地精选习题，精心琢磨，尽力将学生最容易出错的问题消融在习题练习之中。

3、通过多种学习机会与渠道，多学习现代教育教学理论、方法选择和运用适合自己的学习方式，不断提升自身的专业化水准。

4、积极借助各种交流与展示的平台促进自己的业务能力，积累丰富的经验。认真上好每一节课，把教学能力的提高落实在每一天的课堂教学中。认真参加每一次的教研活动，认真思考并虚心学习。积极参与校内外的教学教研，多听校内外的教师公开课，挖掘名师观点与经验，吸收教学精粹，并吸收融入到自己的实践教学中。

5、做好教学反思：对每堂课的成败及时地进行总结和反思，是对自身教学工作的检查与评定，是适时总结经验教训，找出教学中的成功不足的重要过程，将在课上所遇到的问题和失误及时记录下来，从主观和客观上去寻找原因，并努力寻找解决的方案，使之成为以后教学中的前车之鉴。

总之，在未来的五年内，我将不断提升自己的业务水平，争当一名研究型、开拓型、全能型的教师。