

# 2023年研修计划书(通用6篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 研修计划书篇一

为了使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，我制定了个人研修计划。

遵照教研工作计划，以学校的教学教研工作为指导，立足课堂、革新教学方式，提高课堂教学的有效性为重点，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研修工作，为促进学生的全面发展，全面提高个人素养，努力服务于教研教学工作而努力。

为了实施素质教育、面向全体学生，就必须做好学困生的转化工作。在学困生的转化工作中，老师除了倾注爱心，发现闪光点，因材施教，抓好反复教育外，还要注重学困生非智力因素与智力因素的培养。为此，本次我选择了《农村中学数学学困生的转化》为研修主题。

为了充分发挥每一个学生的特长，不让一个学生掉队，尤其是充分调动学困生的积极性让他们从学习边缘地带能真正回归于课堂。通过转化，学困生能基本掌握学习的方法，能树立学习态度，对于掌握基本技能起到推动作用。引导学生，树立学生要学、肯学、苦学的思想，努力彻底地改变自己，实现自我价值。使学困生转化率达到90%。

- 1、摸清本班学困生的基本信息、分析学困生其形成的原因，

并对每一个学困生制定切实可行的帮扶计划，建立学困生个人转化成长记录资料。

## 2、具体实施帮扶转化措施：

(1)、课堂上有意识给学困生制造机会，让优生吃得饱，让学困生吃得饱。

(2)、课外组织学困生加以辅导训练。

(3)、发挥优生的优势，指名让他带一名学困生，介绍方法让学困生懂得怎样学，激起他们的学习兴趣。

(4)、对于学困生主要引导他们多学习，多重复，在熟练的基础上不断提高自己的能力，尤其是学习态度的转变和学习积极性的提高方面要花大力气。

(5)、积极发掘学困生身上的闪光点，做到多表扬少批评、多尊重不歧视、多鼓励不嘲笑，树立起学习的信心。在生活上、思想上关心他们。

(6)、进行家访，与家长取得联系，制定共同的教育促进转化目标。

3、完成相应帮扶转化的教育教学反思，即“我讲我的教育故事”和“我做我的教学设计”。

## 四、预期研修成果

通过本次校本研修，使自己的教育教学水平能得到进一步的提高，能撰写出高质量“小学数学学困生的转化”的教育叙事及一节教学设计。

# 研修计划书篇二

## 一、研修目标

立足于教师个人的自我发展，充分体现当前素质教育的理念。不断学习，认真思考，反复实践，提高业务能力，锤炼专业精神，丰富教学智慧，形成教学风格。

## 二、研修计划：

### 1、勤于学习，树立终身学习的观念。

坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”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。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。

### 2、立足课堂，善于思考，在实践中探求、感悟。教学工作中进行教学反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学模式，思考教育教学的现实问题，理论与实践结合的问题。

### 3、时刻不忘调整心态，始终以积极乐观的心态面对工作，面对学生。

## 三、具体措施

### 1、看教育教学理论书。读苏霍姆林斯基《给教师的一百条建议》，做好读书笔记。做到认真研读，读有心得，把所读经典作为反观自身的明镜，端正教育教学行为方式。

2、网络平台，积极学习研讨，进行网上交流和研讨，利用网络写教学日志，不断在反思中进步。

3、深入开展校本课题研究。充分开展集体备课，集体研讨。互相学习提高教学实效。

4、认真听课评课，积极备课做课。利用观摩学习的机会，见贤思齐，学习提高。通过实践反思再实践的的教学活动，研修提高教学能力，优化教学模式，丰富教学艺术。

### 研修计划书篇三

以学校为本，以新课程实施为中心，以改善教学方法为突破口，以课堂教学研究为基本点，扎扎实实的开展好个人校本研修工作。通过校本研修，不断充实自己，努力提高自身整体教学水平，不断促进自身专业成长。

1、通过研修，努力提高自身的师德修养，做到德高为范，学高为师。能总结教育教学研究的经验与教训，认真备好、上好每一节数学课，撰写较高质量的教学案例、教学反思、教学论文和教学设计，不断提升自己的业务能力和教学艺术。

2、积极开展教育教学研究工作，充分发挥教研组长的示范引领作用，迅速提高自身和同伴的业务素质和教学研究水平。

3、优化数学课堂教学，优化备课活动，加强理论学习，不断进行教学研究，努力探索和研究适合学生特点、能促进学生全面发展的教学方法，推动教学质量稳步提升。

4、以新的教育理念和修订版学科课程标准为指导，大力实施新课程，着力解决教学改革和课堂教学中所遇到的实际问题，不断转变教师教学方式和学生学习方式，促进师生共同发展。

以新的教育理念为指导，以课程改革实验研究为重点，以促进师生共同发展为目的，以改革课堂教学为突破口，促进教育教学观念的转变，重视学生创新精神和实践能力的培养，为学生的全面发展和终身发展服务，使自己及同伴们成为师德高尚、业务精湛，能促进学生全面发展的优秀教师。

### (一) 个人读书

争取每月精读一本教育教学专刊，每学期读一本数学方面的专业书籍，认真在读书笔记上做好记载，积极撰写读后感3——5篇，特别要加强对修订版课程标准的学习和领会。

### (二) 听评课

主要以本校教师为听评课对象，并积极参加县教研室和教研协作区组织开展的听课评课活动，每学期完成20节的听课任务，并认真进行记录和评议。

每学期观看五节以上的中学教学优质课课堂实录，做好听课记录，并在教研组活动时及时作出听课后评价。

### (三) 公开课

积极参加学校、教研协作区和教研室组织开展的教学公开课活动。每学期在组内上一节公开课，课前精心备课，然后请校内优秀教师进行指导后再邀请组内和其他教师听课。课后及时把教学设计和教学反思写下来。

### (四) 教研组集中研修

积极主持和参与每周一次的教研组研修活动，开展好业务理论学习 and 备课，加强组内教学研究专题和个人所申报的教学研究课题的研究。

## (五) 撰写教学论文

根据个人研修的实际情况，每学年独立完成一篇2000字以上的教学论文。独立完成一篇高质量的教学反思、教学设计和教学课件，并积极参加各级各类论文、教学设计和课件评选活动或公开发表。

1、通过个人与集体学习形式加强理论学习和业务学习，不断吮吸新的教育教学理念，积极探索教育教学规律。积极参加各级教研部门组织开展的论文、课件、教学设计等方面的评选活动，促进自身的专业理论水平不断提升。

2、积极参加教学研究活动，主动参加学校、教研协作区和教研部门组织的研究课、示范课活动，在实践中丰富自己的教学经验。同时将培训和学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，逐步形成自己的教学特色。

3、积极参与课题研究，每学年结合课题研究内容撰写一篇教学反思、教学案例和教学论文。

4、注重日常教学常规的扎实与提升，学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为，从反思中提升教学研究水平。平时教学及每节公开课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足，通过反思优化教学实践，在总结经验中完善自我，有效提高课堂教学质量与效益。

5、按时按要求积极参与教研组的备课活动，认真备好每一节课，上好每一节课，务求取得实效。

总之，我将通过校本研修，进一步提高自身常规教学能力和教学研究水平，积极推进新课程的实施，充分发挥自身的专业引领作用，继续推进学校校本教研工作的有效开展，促进自我专业成长。

## 研修计划书篇四

为了提高自己的工作能力和业务水平，更新自己的教育观念，教师是如何制定校本研修计划的？下面是本站小编收集整理个人校本研修计划书，欢迎阅读。

根据永城市教育局教育工作会议精神和镇中心校的有关要求，结合我校实际制定本学期学校师训工作计划。本年度的校本研修工作将以学校与教师的发展为根本，以学生的发展为根本，一切从实际出发，理论联系实际，扎实有效地实施校本研修，为教师的专业成长和学校持续发展提供广阔的学习空间。努力造就一支具有较高素质的学习型教师队伍，全面推进素质教育，稳步实施新课程改革。

### 一、工作思路：

“强化科研意识、转变课程理念、落实研修实效”，以更新教育观念为先导，以解决我校教育教学中存在的突出问题为突破口，以学习研究新课程为重点，以提高创新意识和创新能力为主线，以教师参与教育科研和研修为主要形式，以培养教师可持续发展能力为根本方向，以培养一批专业型创新型教师为目的，全面提高我校教师队伍的综合素质。

### 二、工作目标

通过开展校本研修，促使广大教师树立良好的师德风范，掌握先进的教育理念和教育思想，以学习课程标准为抓手，通过有效改革课堂教学，转变教育观念，提高教育教学能力、教育创新能力和教育科研能力，全面提升我校教师队伍的整体素质，促进教师专业化发展，适应基础教育改革与发展的需要，积极探索学生养成教育的新模式，改革学生好教师的评价方法，为提高教育教学质量奠定良好的基础。

### 三、工作要点

本年度的校本研修，我校仍将以“新理念、新课程、新技术”为内容，以《有效教学》、《有效教师》和《有效研修》的学习为载体，以“一切从教师的需要出发，一切为了教师的专业发展”为重点，结合基础教育课程改革，围绕转变教师教育观念、提高业务素质和实施素质教育的能力这一目标。形成一支具有一定规模的适应课程改革需要的现代型教师队伍；形成一批在课程教材改革的理论与实践上有一定教科研能力的研究型教师，培养一批具有发展潜力的青年骨干教师。同时，学习、发扬名师优秀教育思想和成功经验、形成自己的教学风格和特长，由“经验技术型”向“实践反思型”的现代型教师转变。

1、师德研修，将结合我校实际，以活动为载体，以案例教学、典型报告为基本形式，同时，大力开展读书活动，使广大教师爱教育，就是要做到忠于党和人民的教育事业，立志献身教育，为人民服务，让人民满意；爱学生，就是要做到牢固树立科学的人才观、先进的学生观和正确的教育观，热爱学生，尊重学生，努力为学生发展服务；爱自己，就是要做到以“学为人师，行为示范”为准则，增强教师职业的使命感、责任感、光荣感和成就感，言传身教，为人师表，做学生的楷模、社会的表率。

2、新课程研修，更新教育教学理念，全员课改通识研修和以掌握学科要求为主的学科教师研修。通识研修在组织集中专题研修基础上，组织全体教师开展自学，认真学习新的教育理论，学习新课程改革的指导思想、改革目标及相关政策等。再以教研组为单位，组织学习讨论、研讨交流，检查考核学习情况，使理论与教学实际相结合，促进教师将先进的理念内化为教学行为。学科研修主要是通研教材、吃透教材、解读课标、探索教法。

3、教育教学能力研修，以教师的教学基本功和教学基本技能为主要内容，对教师通用基本功、学科基本功和综合能力基本功训练，做到常抓不懈，并有针对性地部分年轻教师和新



教师强化基本功训练活动;在全体教师中开展以信息技术为主要内容的现代教学技能研修;要通过结合不同层次教师的不同特点采取不同的研修方式,使每一个教师掌握扎实的教育教学基本技能,具有较高的教育教学水平。积极引领教师向“研究型、学者型、专家型”教师转化。

4、现代信息技术应用的培训。强化课堂应用、教学信息化整合的教师信息技术校本研修活动,帮助教师树立应用信息技术推进教学改革意识,熟练掌握信息技术应用的基础知识和技能,提高信息技术与学科整合能力,为教师运用先进的教学手段创设环境。组织青年教师学习网络知识,学习多媒体课件制作,提高教师运用和处理信息的能力。大力倡导教师人人建立自己的网络空间,形成有思想、有品味、有影响的博客群落。

5、教育科研能力研修,要树立教研科研意识,把研修和教育科研紧密结合,围绕新课程的实施,结合课堂教学,进行教学方法和教育科研基本方法的研修。本期继续以“有效研究”为切入点,做到教学即研究,让老师不畏惧科研,使老师懂得教科研就在反思中,教学中,教育叙事中,提升总结中,借鉴学习提炼中……。

#### 四、研修方式与活动

1、自主学习:教师自学,写好校本研修报告册。切实加强教师的现代教育教学理论学习,帮助教师树立先进的教育教学理念,不断提高理论素养。

2、专题讲座:结合教育热点和教学实际,针对我校共性“问题”,各教研组在每月要安排一次专题讲座,专题讲座资料及时交教科室存档。

3、小组研讨:以教研组为单位,利用每周教研活动时间研讨学习体会、研讨教学体会、研讨课堂教学评价、研讨教学管

理等，教研组长要时时关注新的教育动态。本期着重学科教学的“互动生成”方式的理解与尝试教学。

4、教学观摩：利用教研课进行课堂教学研究，扎实做好好评课活动，教研组做好详实记录；同学科、同年级教师之间要开展听“家常课”活动；各教研组在教研活动时间要组织教师观看名师录象。

5、参观考察：积极组织教师参与上级研修活动与组织教师外出参观学习，促进与优秀学校的合作交流，学习好的教学方法和先进的教学理念。

## 五、考核方法：

教师研修的考核参照学校教育教学管理方案实施。采取周评估、月评估和学期综合考核相结合的方法，把教师参加校本研修的内容按学时计算，完成研修任务与月奖联系，考核结果将作为教师学期教育教学工作考核的依据，并与年末考核挂钩。

为了进一步深化课程改革，不断提高教师专业素质，提升教师的执教水平，发挥群体优势，打造“专家型、学者型”教师队伍，不断深化我校校本教研工作，特制定此计划。

### 一、指导思想：

### 二、教研目标：

以科研兴校、教研强师为理念，以教学研讨为渠道，以课堂教学为主阵地，以校本教研活动为抓手，积极探索校本教研活动形式，在校内努力形成“开放、实效”的教研机制，用心营造“支持信赖，合作分享”的教研氛围。树典型，抓普及，促提高，引导中青年教师专业素质的不断提高，逐步探索校本教研新模式，力求我校校本教研工作逐步走向科学化、

规范化、系列化。

1、通过校本培训，更新教育观念，课堂上实现师生互动，力求课堂教学体现新理念，实现三维目标的有机结合，切实提高课堂教学实效性。

2、通过校本培训，学习新理念，促进教师的自我反思，提高教师的教学总结能力、评价能力与教学理论水平。这是本学期的重点。

3、转变观念，抓好教研组工作，使之成为提高教育教学质量和促进教师专业发展的平台。

共2页，当前第1页12

## 研修计划书篇五

能参加“国培计划”的培训，我深感荣幸。听专家讲课，并参与互动交流，真的是一次难得的学习机会，但我认为更多的是肩负着一种神圣的责任和使命。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我以制定出的本期研修班的研修计划为依据，制定出了一套自己的具体研修计划：

### (一) 指导思想

通过专家教授的引领，不断更新教育观念，促使自己专业化发展。(二) 研修目标

1、通过培训，转变教育观念，提高认识。

2、深化对初中数学课程性质、课程目标的理解。

3、掌握初中数学课程与教学改革的核心理念，致力于提高初

中生数学素养和课堂教学的有效性。

#### 4、促进专业化发展，提高教学研究能力。(三)研修措施

1、努力学习课程知识，在学习过程中认真做好笔记，不断提高自己的教学水平和专业素养。

2、学习专家们的先进理念，逐步内化为自己的东西，积极动脑思考问题。

3、通过专家的引领，理论联系实际，不断反思自己的教学行为和教学方式，努力探求适合学生的教学方法，提高自身的数学素养。

4、积极参与各种研讨活动，积极发表自己的观点，博采众长，在交流中提高自己的专业知识，逐步向专业化教师的标准靠近。

#### (四)研修内容

1、认真听取专家教授的讲座，踏踏实实地学习理论知识。

2、去实地考察，并观摩实实在在的课堂教学，吸取精华，提高自身素养。

3、积极参与班级研讨活动，在活动中积极表达自己的观点，在探讨中提高自己的知识素养。

通过本次国培学习，通过短时间的网上学习，我明白了网上学习的重要和快捷。在国培学习中，我对新课程改革的理念有了更深刻的认识，明确了提高专业素养的重要性，提高了思想认识，提升了学习理念，丰富了专业理论，现总结如下：

(一)通过培训，提高了自己的思想认识。由于工作在农村中学，没有更好地了解现在教育的现状和教师成长方面的情况，

就像井底之蛙，对所从事的教育教学工作缺乏全面的了解。通过此次培训，我清楚地知道了新课程改革对教师所提出的要求。我们要以更宽阔的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素质和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高认识，不断学习，才能适应教育发展对我们教师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主安排学习，减少了工作与学习的矛盾。可以说网页学习的快捷性，有助于我提高学习和实践应用的效率。可以说网页学习的互动性，有助于我和众多教师及时学习和解决一些实际问题。

(二)通过培训，夯实了专业知识基础。作为一名数学教师，首先应该具备的就应该是全面系统的学科本位知识。以往，我只是研读一些与数学有关的资料，习惯于积累一点一滴的知识素材。现在，有国培学习网页了。在这里所有的学习内容一目了然，科学系统，有标可依，有律可循，学习起来方便至极。这个学习页面的课程设置，突现了以学科为基础，以问题为中心的特色。在这个学习页面上，通过专家引领，帮助我进一步领会了新课程的教学理念，让我对中学数学教学有了深入的理解与思考；通过参与学习、反思体会，帮助我准确地把握了数学学科的主要教学内容及教学的重难点，帮助我认识并掌握了数学教学的新方法、新手段，并且能够有效地运用到自己的实际教学中去。

(三)通过学习，学会了交流。

21世纪倡导的主旋律是“和谐进取”，新课程倡导的主旋律是“师生互动，师师互动”。而平时，我们在工作和学习中，多数情况下还是自己研究，自己思考。通过这次国培，我彻底打开了固步自封的思想，无所顾虑的和学友们、同事们共同交流，共同研讨，开拓了教研视野。

## 研修计划书篇六

申请国外访问学者需要提交如申请信、个人简历、推荐信、研修计划等材料，其中访问学者研修计划书尤为重要。

只有你申请的教授对你的研究课题感兴趣了，才能够顺利的拿到访问学者邀请函。

那么访问学者研修计划该怎么写，怎么样的研修计划书才算是好的研修计划书呢？访问学者研修计划书应包含以下内容：

一、访问学者研修计划书应包含以下内容：

1. 选择申请该导师进行访学的原因；
2. 出国访学目的、预期目标、计划、实施方法及所需时间；
3. 研究课题在国内外研究情况及水平和应用情况；
4. 达到本次出国访学预期目标的可行性；
5. 学成归国后的工作和学习计划。

在这些内容中，又以研修计划课题选取最为重要，因为导师最看重的还是你的研修课题。

二、研修计划课题的选取非常重要

1. 在选择研修计划的课题时，要关注国外导师目前正在研究的方向，选取导师感兴趣的课题。

课题选取角度要面向全球，不要拘泥国内的热点问题。

不是每位国外导师对亚洲经济或者发展中国家的经济都有深

入的研究。

## 2. 课题选取切忌过于宏观或宽泛。

如果选取课题过于宏观和宽泛，国外导师就很难搞清楚你的研究重点，也不会认为你的课题值得进一步研究。

3. 在研修计划中，要实事求是地陈述个人擅长的研究领域和已经完成的科研成果，展现个人创新观点和研究亮点，说明通过留学预计达到的研究目标，切忌夸大其词。

## 4. 课题选取的内容要有意义。

要将个人赴国外研究此课题的意义重点突出，使国外导师认可此项课题在国外进行进一步研究的必要性。

## 三、研修计划的格式和书写应规范。

研修计划的格式除遵循国家留学基金委内容要求外，应重点介绍赴国外研究的课题和陈述研究此课题的若干因素。

由于国外导师教学、科研工作量很大，无法有大量闲暇时间阅读来自世界各地的申请邮件。

因此，申请者要尽量注意研究计划书格式是否规范、观点是否明确、层次是否清晰、语言是否精炼，言简意赅的阐明自己的学术观点、学习预期目标、科研方法及科研工作时间安排等，并恰到好处地表达出希望国外导师给予指导的愿望。

研修计划字数不宜过多，以一页到两页为宜。

适得其反的作用，另外，研修计划的英文书写要语法规范，词语使用恰当并符合国外的语言习惯。

严谨、准确的英文表达是你的研修计划获得国外导师青睐的

保障之一。

#### 四、研修计划中还应充分体现个人的英语水平

英语水平是申请者在有限的国外研究期间，能否顺利完成研究目标的重要因素之一。

国外导师在选取博士研究生赴外联合培养时，除考察申请者个人的专业知识、研究水平外，大都倾向于选取英语水平相对高的学生进行指导。

因此，可在研修计划中附有本人tofel□ielts□gre或gmat等英语水平测试成绩(如有)，同时还要附有一份完整的英文成绩单，以便国外导师了解你在国内学习的相关课程及水平。

研修计划制定完成后，随即进入与国外导师联系的阶段。

联系国外导师有多种途径，其中以发email□发传真件或寄信的方式为主。

需要提醒申请者的是，联系的导师不宜过多，重点选取适合个人研究领域的导师即可。

向国外不同导师发email时，不宜千篇一律，注意抬头称呼，内容要针对你中意的导师特点各有不同。

此外，申请者还应注意联系过程中各环节的细节，充分展现出博士生的研究能力和个人诚意，体现对国外导师的尊重。

教育部访问学者高等学校青年骨干教师出国研修项目选派办法(2015年)

#### 一、选派工作流程



## 二、高等学校青年骨干教师出国研修项目选派办法(2015年)

### 第一章 总则

第一条 为做好高等学校青年骨干教师出国研修项目选派工作，制定本办法。

第二条 国家留学基金管理委员会(以下简称国家留学基金委)负责本项目的组织实施工作。

### 第二章 选派计划

第三条 2015年计划选拔3000人出国留学。

国家留学基金委与高校以协议(函件)的方式确定各校年度选派计划。

项目实施范围重点面向“211工程”建设高校。