

# 2023年骨干教师研修个人总结(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 学校开展三月三活动方案篇一

各位领导、各位来宾、各位校友，老师们、同学们！

上午好！在全国各地共庆国庆55周年之际，我们迎来了\_\_区实验中学建校十周年。首先请允许我代表全校师生向今天莅临大会的各级领导、各位来宾表示热烈的欢迎，向多年来一直关心支持实验中学的各级领导、社会各界表示衷心的感谢！

1994年，区委区政府落实科教兴区战略，投资建设实验中学，原全国人大副委员长雷洁琼题写校名，各级领导和社会各界给予了极大支持。学校的创业者们提出了“办学高立意、管理高起点、设施高标准、教育高质量”的办学目标，并突出了计算机特色、英语特色、艺术特色，十年中不断丰富、发展和完善。

学校以先进的教育理念为引领，注重校园精神的培育，把“科学、民主、个性、创新”作为学校的校风，深深打在每一个实中人心中；把“博学多识、言传身教”作为教师行为的准则；让“勤学好稳、求异多思”成为学生行为的指南；把“倡导全面发展、鼓励单项冒尖”作为师生成长的轨迹；并寄语全校师生：学会选择和创造未来！

学校以教学为中心，以质量为生命线，确立了山东省重点科研课题：主动参与、自我选择和创造未来，落实到教育教学

的五个环节中；学校建立了“以学定教、及时训练，走班上课、分层教学”的课堂教学模式，调动师生的双重积极性，教学质量一直走在全区最前列。

教师是学校发展的根基，学校一直重视教师的成长，把抓师德师风能作为教师队伍的双基，制定了教师的发展计划。要求一年入门、二年合格、三年成为新秀、五年成为教学骨干、七年成为带头人，力争使年成为教育专家。现已初见成效：学校有6名教师被评为区百名名师，5位教师被评为市教学能手，3名教师被评为市学科带头人，2名教师被评为省教学能手，1名被评为齐鲁名师。

教育因学生而精彩。学校注重拓展学生个性张扬的空间，为学生未来的发展奠基，学校把对学生的思想品德教育放在首位，开展了“养成良好习惯，迈好成功第一步；身心协调发展，健康生活每一天；学法、守法、护法，远离不良行为；树立远大理想，学会选择和创造未来”等系列活动，涌现了以少年英雄张永生为代表的优秀少年。学校创办少年文学院、书画院、武术院、法学院、科学院、外国语学院，为学生搭建成功的平台，倡导学生全面发展，鼓励单项冒尖。

学校深化办学体制改革，为学校发展注入活力，通过吸纳社会资金，建设了学生公寓、餐厅，通过股入制形式创建了外国语学校，实现了学校总量的翻番。

回顾过去，在各级领导的关爱和社会各界的支持下，实验中学得到了社会的认可。先后被评为全国艺术教育示范单位、全国外国语学校实验学校、山东省规范化学校、山东省绿色学校、淄博市民主管理先进单位、依法治教示范校等称号。我们感到自豪。

展望未来，我们充满信心。我们的定位是学校是“家长的学校、社区的学校、社会的学校”，我们的宗旨是“为家长服务、为社区服务、为社会服务”。全体师生精心打造实验中

学品牌，做大外国语学校，办好雪宫社区学习交流中心，组建实验教育集团，实现资源共享，规模发展，使之成为“师生发掘自己最大潜能的地方、市生活的最大帮助的地方、师生得到最需要教育的地方、师生主动健康的地方、师生享受幸福快乐的地方”！

最后，祝各位领导、各位来宾，老师、同学们身体健康，节日快乐！

再次感谢各位领导、社会各界对实验中学的关怀与支持！

谢谢大家！

《学校成立十周年校庆讲话》来源于本网会员分享，欢迎阅读学校成立十周年校庆讲话。

## 学校开展三月三活动方案篇二

金秋九月，花团锦簇，丹桂飘香。我们满怀喜悦地迎来了大兴安岭林业学校10华诞。

十年时光，在历史的长河中，只是短暂的一瞬，但是，十年的时间，可以历练一所学校，我们走过艰辛，走过辉煌，曾经在困境中追求突破，在璀璨中点亮斗志。回顾十年风雨历程，我们感慨万千：办学条件逐年改善，师资力量稳步提高，教学业绩引人瞩目。

回眸十年，卓然不凡。大兴安岭林业学校走过了脚踏实地、诲人不倦的十年，走过了孜孜以求、锲而不舍的十年。十年来，大兴安岭林业学校人用自己的青春和汗水，打造了大兴安岭林业学校昨日的辉煌；用知识和智慧，挺起了大兴安岭林业学校今日的脊梁；用博爱和文明，积淀了大兴安岭林业学校丰厚的底蕴；用豪情和壮志，书写了大兴安岭林业学校壮丽的篇章。真可谓：耕耘共收获一色，奋斗与成绩齐飞。

弹指十年，桃李芬芳。每一个心灵都有属于自己的梦想，每一个梦想都有属于自己的天空。大兴安岭林业学校是一片智慧的沃土，一座攀登的人梯，一盏不灭的烛灯，一个灿烂的星际。在这一片属于梦想的天空，用阳光和希望，为无数心灵托起飞翔的翅膀。十年璀璨，聚焦多少远眺的目光；十年雄视，生长无数奔放的诗行。

风雨十年，悠悠情愫。我们不会忘记，各级党政部门和社会各界在十年风雨历程中对大兴安岭林业学校给予的大力支持和热情帮助；我们不会忘记，在大兴安岭林业学校这块沃土辛勤耕耘过的每一位教职员工；我们不会忘记，在大兴安岭林业学校留下青春印迹的每一位校友。

十年校庆，召唤着我们的传承与创新。让我们以十年校庆契机，在传承中发展，在发展中创新，聚精会神抓质量、脚踏实地谋发展，把握现代教育发展的脉搏，以高标准推进素质教育，坚定不移地走创新发展之路，让每一个师生得到全面和谐的发展，为区域经济发展服务。进一步增强“高能强技扬吾师威，成才利国荣我母校”的情怀，谱写出大兴安岭林业学校新的壮丽乐章！

## 学校开展三月三活动方案篇三

一、活动主题：

happy20\_\_——圣诞游园活动及礼物对对碰

二、活动目的：

通过happy

20\_\_活动一方面丰富\_\_\_\_校园的学生生活，提高学生的生活质量；同时也通过这次游园活动增强\_\_\_\_学生对校园的感情，促进爱校之情。

### 三、具体活动策划方案

#### (一) 圣诞礼物派送——对对碰

活动时间:12.22—23(报名)

12.23晚派送贺卡

12.24下午,生科院操场对对碰(晚派送礼物)。

活动规则:总共设15对相对应的卡片,如黄蓉与郭靖等,23日晚把卡片送到参加该活动报名的寝室里,让其选取一张卡片,让其于之写者对对方的祝福,并保管好卡片,24日下午特定时间都到生科院操场集中。如果能寻找到对方,如:抽取黄蓉的寝室成员能寻找到抽取郭靖的寝室成员,则把两张卡片一起带到服务台去登记,服务人员将把礼物送到双方的寝室(或者现场领取)。

附:该项活动最好是15个男生寝室与15个女生寝室进行,亦不排除个人参加。

宣传时应注明:名额有限,采取先到先得的方式决定。

#### (二) 圣诞游园活动

时间12.24(周五)下午

地点室外生科院操场

内容:7个小游戏组成,流程如下:

首先欲参加游园的同学去服务台领取游园卡。

1、名称:知识问答活动(问题有关浙大以及西溪校区公管会等等)

道具:问题

参加人员安排:集体

游戏规则:抽取题目号码, 回答相应的问题。(问题另附)

答对问题的给予卡片上一个过关标签, 如未答对在相关部分划×。

2、名称:吹气球

道具:气球若干, 内置小字条(字条上可以写表演节目, 获得奖品等)

参加人员:5人一组, 多次

游戏规则:参加人员按5人一组比赛(气球自行选取), 依气球被吹爆速度取前3名, 对球内的奖品予以变现。即主持人根据字条的内容给该同学对奖。比如:字条里写着跳绳一百, 奖励桔子两颗, 那么该同学只有得按字条的内容去做, 主持人才可给予相应的奖励。并在过关的同学的游园卡片上盖上一个标签, 如未过关则在相关部分划×。

3、名称:抢凳子

道具:凳子(若干)

参加人员安排:8人或多人参加(其中一人为喊话员不参加比赛)

游戏规则:游戏开始先把凳子成圆形(按参加人数减一计算, 即8人摆7张), 然后, 参加人员在凳子外面围成一圈, 主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动(注意不能插队), 当鼓声或音乐停下时参加人员要迅速找到一张凳子坐下, 因为凳子少一张, 所以会有一人没凳子座, 这个

人就算是被淘汰了，这时要把凳子减少一张，其余的人继续玩，直到剩下最后一人为止，这人就算赢了。并在过关的同学的游园卡片上盖上一个标签，如未过关则在相关部分划×。

4、名称：心心相印，我来比你来猜

道具：游戏题目（可以是具有可表演性的成语或词语或诗）

参加人员：两人一组，可多组参加

游戏规则：游戏开始表演的一组两人先要面对面（一人为表演动策划，一人为猜测者），然后由主持人会把要表演的成语或词语写在一张纸上，让表演动作者做给猜测者看，当表演者表演完，猜测者能猜出表演者所做动作的成语或词语时，就算过关。（注意：动作者可以用语言来解释，但不能说出动作中的字）。

## 学校开展三月三活动方案篇四

我们迎来了海联路小学开办十周年的吉日。

十年来，多少海小学子在老师的努力下获得优异的成绩，踏进了一所所优质学校。

十年来，多少海小学子在老师的汗水里，书写出一张张奖状，一座座奖杯。

每天，我们在学校里在朗朗书声中学习知识，在老师的嘱咐下做好每天的功课，在一声声“老师再见”中踏出校门。

每天，老师们在一串串急促的脚步声中走进课室，在一只只高举的小手中穿梭来去，在昏暗的灯光下一挥舞着红笔，批改着一本本作业。

年复一年，老师们挥挥手送走了一批批六年级学生，又招招手迎来了一批批一年级学生，不停变换的是作业本上的名字和座位上的面孔，不变的却是老师的爱子之心，和辛勤挥洒的汗水！

母校,您就像太阳一样照耀着我们一棵棵小草。我们变得越来越彬彬有礼，越来越健康向上。谢谢母校!祝福母校!

## 学校开展三月三活动方案篇五

### 环保家装实践服务

低碳、环保，引领健康生活！

当下“低碳生活”作为一种新的生活方式，以其环保、节能的特点越来越受到人们的重视。

环保家装作为低碳生活的重要一部分，随着近年来各种因装修污染导致的健康问题屡屡发生，已成为消费者最为关心的问题之一。

大学生科普志愿者进社区活动，正是抓住社区这一社会的基础细胞，以社区科普为出发点和落脚点，引导社区居民树立低碳生活理念，践行低碳生活方式，并向社区居民推广低碳生活技能，从而加速低碳生活理念的推广和普及，构建低碳节能的绿色家园。

社团性质：云南农业大学社工之家是20xx年10月成立的一个公益性学生社团，一直以来秉承“助人自助，服务社会”的宗旨，组织成员进行参观学习和社会实践活动，为同学们能度过一段充实的大学时光提供一个广阔的平台。

带队老师基本信息（活动的指导）、指导老师基本信息（侧重宣传材料审核）



活动流程：

（1）宣传发动阶段：向社区发放宣传单，内容以装修过程中产生的危害及存在的问题为主，以引起人们的重视！

（2）科普知识竞赛阶段：活动人员组织社区居民进行环保家装科普知识竞赛，并在活动其间发放有关减少装修损害人体健康小常识的资料，参与积极者奖励小礼品一份，对在竞赛中表现突出者赠送有关环保家装的书籍一套，并进行现场讲解。

（3）社区指导阶段：由社区居民提出装修中存在的问题，志愿者现场给予指导，例如如何有效利用家具观赏植物来减少装修污染；在装修过程中注重绿色环保设计，从而减少家居生活的二氧化碳排放量，并对涉及的全过程，包括设计服务、装修选材、现场施工等等给予科学的建议。

1、参与活动的志愿者必须服从统一安排，特别是乘车及进行宣传活动期间；

2、若活动期间出现意外情况，志愿者必须保持冷静，积极献策，共同解决；

3、若中途下雨，志愿者尽量自带雨伞；

4、志愿者要注意维持现场秩序。

5、相关人员要做好照片的信息的采集工作。

宣传资料（包括前期宣传单及印有小常识的资料）：100元。

乘车费用：250元。

购书费用（宣传家装的书籍）：100元。

## 学校开展三月三活动方案篇六

20xx年5月31日是第xx个世界无烟日。本次无烟日的主题是性别与烟草——抵制针对女性的市场营销。我校根据县卫生局、教育局文件精神，开展了形式多样、富有实效的学习、宣传活动。使青少年群体远离烟草烟雾危害，提高自觉抵制吸烟与被动吸烟意识，积极参与营造学校、家庭、社会无烟环境。学校已经在全校范围内开展了丰富多彩形式多样的教育活动，现将本次活动总结如下：

围绕本次世界无烟日的主题，我校利用周一的升旗仪式、主题班会、周五的教职工大会向全校师生传达文件精神，学习了解烟草的基本内容和吸烟的危害。

1. 由少先队牵头，组织学生通过课间的广播学习吸烟的危害相关知识。通过学习，同学们了解到：烟是人类第一杀手，自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。

2. 利用健康教育课对全校师生进行控烟知识的宣传教育。再通过小手拉大手的形式向家长宣传烟草、烟雾的危害，以及对青少年的危害。

1. 我校利用我要健康成长、我爱无烟环境主题班会，让班主任对本班学生进行了

拒吸第一支烟、争做无烟青少年等知识的讲解和教育。在班主任带领下，队员们进行宣誓，同学们一致决定要严格遵守学校有关规定，自觉养成不吸烟的良好个人卫生习惯，并积极投入到小手拉大手帮助亲人远离香烟危害的活动之中。

2. 利用周一升旗仪式大张旗鼓地开展拒吸第一支烟，做不吸烟新一代签名仪式活动。活动中，大队辅导员向全体师生发出倡议，号召大家小手拉大手，从自己做起，从身边做起，

积极营造控烟、健康、文明的家庭、校园、社会的良好环境，还青少年一个无烟的健康成长环境。

学生们用钢笔、圆珠笔，在签名横额上庄重签字，通过这次活动，大家不仅了解了香烟的危害，更重要的是要投入到禁烟的活动中去，写信劝亲人戒烟，并在签字活动上郑重签下了自己的名字，以实际行动来表明，愿做一个拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。表达了各自反吸烟，远离香烟的决心。

在全校师生的共同努力下已我校的世界无烟日学习、宣传、实践活动圆满结束了。学校结合学生的学习生活，结合学校的特点和实际情况，采取多种多样的形式，学习有收获，宣传有特色，实践有成效，得到社会各界的一致好评。但是我们小手拉大手帮助家人远离香烟危害的活动还在进行着，相信在队员们的共同努力下广大家长和孩子都能远离香烟危害，愿健康永远与你我相伴。

## 学校开展三月三活动方案篇七

教学目的：从整体上训练学生，克服身体的自然状态，获得正确的直立感，发展舞蹈动作的协调性、灵活性、节奏感，训练学生动作时所需的软度、力度、开度。

教学重点：压前、旁腿

教具准备：录音机

教学过程：

### (一)师生问好

学生依次站在把杆前做准备。慢三音乐伴奏，1-4小节师生面对面站好，5-8小节：摊手，上步，问好。

生：肌肉收紧，膝盖夹紧，立腰、收腹、展肩等

师：(找一名学生作示范讲解)两腿脚跟相靠十个脚趾用力抓地，两腿夹紧，大腿内侧外旋，收腹、收臀，立腰，下巴微抬，眼睛平视前方。

开音乐，学生双手扶把，按照要求训练站立，启发想象力(如：我的眼前出现了一幅美丽的画面，我亭亭玉立，等)

音乐的第一遍，双手扶把，面向把杆，一位脚。

音乐第二遍，一位立半脚尖，保持状态，双手离开把杆，慢慢打开至七位，掌握好重心。

(此组合可以训练学生良好的体态，克服自然生活中的毛病)

## 2、“蹲”组合

师：蹲使双腿的曲伸训练，是促使大腿外开并锻炼大腿、小腿及脚上的肌肉及肌腱的，同时训练跟腱的软度和力度。

找一名学生示范讲解：单手扶把(身体侧对把杆，离把约一脚远，扶把手放在身体稍前一点)，脚一位，整个身体犹如被紧紧夹在两个平面当中，头上犹如重物下压被迫下蹲，但又要往上顶重物的感觉，直立时要有往上顶的感觉，这就是内在的对抗性力量。

合音乐(正、反面)

要求□a□下蹲到底和往上起来的时间是一样的，并且要均匀、连贯、柔韧。

b□下蹲时绝对不要撅臀部

c□下蹲时，脚跟不宜长久离地，再往上起的时候，先落脚后跟。

3、师：擦地是整个腿力量训练的基础动作，这个动作主要训练整个腿及脚腕、脚背的力量，增强肌肉的能力。

准备姿势：单手扶把一位脚，另手一位(前奏手打开至七位)

前擦地：重心在主力腿上，动力腿绷脚向前擦出，脚跟往前顶，脚跟、脚心、脚掌逐次离开地面，成脚尖点地，脚尖和主力腿成一条直线，然后按原线有脚尖往回领收回原位。

旁擦地：开始全脚着地，随着距离增大又依次脚跟、脚心、脚掌离开地面，脚背向外用力绷脚尖着地，收回时又一次脚掌、脚心、脚跟、全脚着地，擦地收回。

后擦地：动力腿向后擦出，脚尖先走，与主力腿脚跟成一直线，然后用脚跟带动，由脚尖、脚掌到全脚擦地收回。

(合音乐，正反面)

### 3、压前腿(重点)

师：压腿主要是训练腿的软度、柔韧性、和胯的开度，只有腿的软度好，动作才会轻盈，舞姿技巧才会丰富。而压腿也是一个持之以恒的练习，我们只有不断地去磨它，不断的去拉它，我们才能达到一个训练的目的。

准备姿态：单手扶把，另手一位，身体半侧向里对把杆，三位脚。

前奏：把外腿经吸腿后向上伸直，用脚跟放在把杆上，绷脚外开，手由一位经二位打开至七位。

第一遍音乐：重心在主力腿上，两腿伸直，动力腿绷脚外开，立腰，不动。

第二、三、四遍音乐：由第二遍音乐开始，七位手转为三位，上身保持正直对准动力腿下压，用小腹去贴大腿，跨往前提垂直大腿，收去够脚背，4拍落，4拍起。

(同学参与观察、讨论，并纠正)

(做反面)

#### 4、压旁腿(重点)

师：压旁腿是在压前腿的基础上，身体经把离向后转，换手扶把，脚在身体后面，向旁压腿时应注意用身体的后背缘去贴大腿，手去找脚背。

a□师边示范边讲解

b□学生自由练习，师依次纠正

c□合音乐，作练习

准备姿态：单手扶把，后三位脚，另手一位，身体半侧向里对把杆。

前奏：里腿经过吸腿向旁打开，手经二位打开至七位。注意胯部与动力腿成一平面。

第一遍音乐：手在七位，身体正，脚背绷脚朝上；

第二、三、四遍音乐：从第二遍开始，手到三位，压旁腿。

(做反面)

课堂小结：

今天，我们进行了一些一系列的训练，可能许多同学还感到有些难度，但我相信，只要你肯练，日积月累，你终会锻炼出良好的基本素质来！

文档为doc格式