

# 个人研修计划总结报告(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 个人研修计划总结报告篇一

20\_\_年x月，我们参加了吉林省中小学信息技术应用技术能力提升培训，刚刚开始的时候，我们不知所措，可是随着学校的一步一步深入，我们逐渐融入到学习中来，伴随着视频和文档，我们渐行渐远，渐如佳境。

首先，我们依据要求进行了测试，根据个人的实际情况选择合适的答案，测试结果让我很惊讶，我工作十五年后，发现自己在信息技术方面存在很多的缺陷，有很多的理念跟不上时代的步伐。虽然我们会在網上交流和互动，但是并没有把信息技术应用在实际的课堂教学过程中，网上学习、作业、提升、评价我们懂得很少，应用得很少。根据本次逐步的学习我个人研修总结如下：

一、通过学习以下的内容对我的触动很大，让我进步很快。

### （一）、声音的打开、播放和存储技巧

声音在教师的教学中广泛应用，在课堂中使用声音可以创设教学情境，实现人机会话、规范朗读，调节学习情绪，提高注意力，激发兴趣等等。

声音的处理软件有很多，常用的主要有windows自带的录音机、数码录音及编辑软件goldwave[]专业音频处理软件adobe audition等等，本课程介绍如何使用goldwave处理声音。

## （二）课程主要内容、特色及要解决的核心问题：

本课程以“教师编辑文档的10个小技巧”为主题，分别从常用文字编辑软件和文字处理软件的功能两部分来展开阐述，其中在文字编辑软件部分侧重介绍了常用的文字编辑软件的发展史，而在文字处理软件部分分别从问题提出、使用样式、使用多级编号、插入分节符、添加目录、页眉、页脚、分栏的问题、如何给文章加脚注、分页符、如何删除页眉中的横线等几个方面来展开详细介绍。

## （三）课程主要内容、特色及要解决的核心问题：

本课程主要介绍教师加工图像的8个小技巧，以“图像素材的加工与处理”为主题来展开阐述，详细介绍了以下8个加工处理技巧：步入图像的世界、调整图像的大小、图像的旋转和裁剪、去除不需要的图像、图像抠图、图像的溶图、制作光盘贴、证件照换背景。

二、学习之后更为重要的是在实际的教学中应用。

- 1、初步向学生介绍网络教学的好处，调查学生在家庭中使用网络的情况。
- 2、根据调查结果，分配简单的查找任务，让学生初步体会网络教学的好处。
- 3、教师根据学到的知识制作课件和网络连接，体会网络的便捷和直接。
- 4、注重知识的教学，从课标出发，不能喧宾夺主。

以上是我这次信息技术培训的个人研修体会，有不足之处，请领导和老师监督指正。

## 个人研修计划总结报告篇二

这次暑期期间，我进行了一次培训学习。这次培训之后，给我的教学和生活都带来了一些很大的启发。作为一名小学教师，在一个孩子成长最为重要的一个阶段里担任着很重要的角色，所以在这一次培训当中，我也用最好的态度去进行学习了，希望也能够给接下来一个学期的工作带来一些改良！

有这样一次学习的机会是很珍贵的，我进入我们小学的时间不长，到现在为止也就半年吧！上个学期结束之后，我便发现自己或许还有很大一部分的空间是需要去提升的。所以在这个暑假里，我也给自己制定了一些小小的目标，其中在这次培训当中，我也收获了很多的惊喜和希望。这次培训教会了我很多，不只是在教育上，更是在个人上，都有了一些明显的改变。

这次培训学习是一周的时间，每天我都会坚持去听课，坚持去学习。在这个过程中，有一个部分是我很有感触的。当一名老师说到如何去计划自己的职业未来的时候，我有了极大的感触。她说作为一名教师，可能是一件可以预想未来的事情，但是在这个过程当中，可能有无数朵鲜花在绽放，可能有不同的阴晴圆缺在变化，我们不能只想着最后的那一个目的地，更应该专注现在，专注成长。这才是作为一名教师应该有的观念。

当时听完之后，我突然发现自己进入教育工作之后，的确很少关注现在，都把目光方向远方。教师的工作是很需要耐心的，而我们的孩子们就是一朵朵鲜花，需要耐心的照顾和守护，所以做任何事情都不应该急躁，也不应该过度去挖掘对与错，任何一件事情，都会有存在的必要，所以只有不断往前看，往前走才是最为重要的一个部分。

培训结束之后，我给自己进行了总结，我发现自己以前的教学当中热情的成分太多了一些，冷静的时候很少。我不能一

直充着血工作，更应该沉着冷静的去思考每一个明天。走好脚下的路，对每个明天充满一些期待，这样我们才能在这条教育的道路上走的越来越稳当，也能够给自己的学生们带来一些更好的影响。我想做一个更好的老师，也想为自己的教育人生带来一些更好的记忆。我会这个目标不断努力的，我也会为这些目标加强锻炼自己的！

## 个人研修计划总结报告篇三

自参加国培计划学习以来，我做到了学有所得，学有所悟，学有所用。现将个人的学习情况总结如下：

### 一、学有所悟，自我调适有信心。

通过学习，我悟出了很多道理，重拾了自信心。

一是懂得了自卑和自负的关系。自卑和自负两者看起来是两个面，其实都是源于对自己缺乏一个客观的认知，都是内心不够自信的一种表现。自卑者，总是只看到自己的缺点，看不到自己的优点，认为自己低人一等，从而不发奋，不上进，丢失自信，一事难成；自负者，总是只看到自己的优点，看不到自己的缺点，认为自己什么都比别人强，不谦虚，不自量，自以为是，忘乎所以，难以成事。因此，自卑和自负，会殊途同归。怎样协调好这种关系呢？，最重要的是需要客观地看待自己：即看到自己的缺点，不要盲目自负；也要看到自己身上的优点，不要盲目自卑。因为金无足赤，人无完人，人都不是那么完美的，即便自己有如别人的地方，但也肯定有比别人强的地方。这就需要保持一个平和的心态，平和地看待一切就行了。只有这样，才能低调做人，高调办事，在困难的时候，要看到成绩，看到光明，提高我们的勇气。在成功的时候，不要得意忘形，要谦虚谨慎，再创佳绩。

的意义和方向；他要有感受生活意义的能力，能够主动驱除各种外在的遮蔽，而体验到自我生存的内在意义，从而获得主动积极的发展，不断完善自己，获得成长，真正在育人过程中实现育己。当一位让人民满意的教师，为办人民满意的教育而奋斗！

《国培计划研修总结报告》全文内容当前网页未完全显示，  
剩余内容请访问下一页查看。

业倦怠的作用。要优化社交技能，就会管理压力，驾驭班级管理，有效管理时间，寻求社会支持。以良好的心态，爱岗敬业，当好一位学生欢喜的好教师。

## 二、学有所用，自我发展有决心。

通过学习，我收获不少，我努力做到学以致用，不断提高自己。平时，做到有宽容的心态，永向前看。不去回味那些痛苦的事情，其实痛苦的已经过去了，幸福比成功更重要。学会宽容，向前看，记住“黑暗属于过去，光明就在前头”。保持乐观的心态，知足常乐。乐观的人心态稳定，对自己的感觉特别好。当教师的就要有乐观的心态，要超越功利主义去做你认为值得做的事情，安心三尺讲台，默默奉献。承认挫折的存在，承认压力的存在，要自我减压，消除职业倦怠、焕发教学热情。有阳光的心态，热爱生活。不整天生活在备课本和作业本中，校园里其实到处充满情趣，有时候我到操场上打篮球、打乒乓球、跑步、跳绳，和同学们一起运动，广泛的兴趣爱好让我们快乐，也拉近了与学生的距离，和他们一起喜怒哀乐，赢得了学生的理解与尊重。

学无止境，我知道我还学得很不够。今后，我要在不断的学习中充实自己，以带给学生全新的知识。要不断注入新鲜血液，不断创新，去享受教育的幸福和快乐。要在平凡的工作岗位上创造不平凡的业绩，从而实现自身的价值。

美好的时间总是过得很快，国培研修学习似乎刚刚开始就到了头。这次研修给我的感觉是全新的：足不出户，就能聆听专家的讲授，与同行交流讨论。这段研修的历程，有压力，更有收获。

我十分珍惜这次不断完善和提高自我的机会，积极认真的参与了培训的全过程。从线上学习到线下集中研讨和岗位实践研修，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析的理论培训，也有亲近课堂、体验名师风采的实践锻炼。这些活动都是我们农村教师所关注的领域，是我们发自内心的想在这次培训中能得到的内容。在这次培训中我聆听了各位专家、教授的专题报告，在教育专家的引领下，辅导老师的指导下，让我重新地读懂教育和课堂，国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化。本次培训给我的感受很深，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。从而使我对新课改有了更深的认识，也意识到新课改的重要性及其必要性。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往在工作中的不足。作为一名青年教师，我深知自己在教学上是幼稚而不成熟的，在教学过程中还存在一些问题。但是，这对于我今后在实际工作有着重要的指导作用，可以说此次培训收获颇丰、受益非浅。现将我这次培训学习作如下总结：

## 一、教学观念的调整

通过这次远程学习，结合我班实际，使我深刻的意识到作为跨时代的教师，“传道、授业、解惑”已远远不能应对改革开放的今天，就连学生的需求也难以满足。如果教学理念不改革，教学方法不创新，个人素养不提高，是难以胜任的。这些都要求教师要不断的学习提高，做创新型教师、研究型教师、引导型教师。教师如果没有认识到自己学习的必要性、重要性，总是用陈旧的知识 and 老化的观念去教育现在的学生，那其结果必然是被社会无情的淘汰。

今天，在我们这些农村小学可能还不能体现，知识媒体的进步和信息时代的快速传播，但学生可说也是见多识广，知识量也在飞速增长。学生除课堂学到的知识外，在广阔的课外天地里，古今中外，天文地理都在接触，他们每时每刻都在产生许许多多“稀奇古怪”、“异想天开”的问题。面对这种情况，我们老师也只有不断的学习新的科学文化知识才可以应对。由此可见，作为一名教师，应同时具备双重身份：既是教师，又是学生，教师为“育人”而学习。

作为教师，我们的学习不是一般的学习，而是基于一个教育者的学习。我们最终的追求是育好人，为“育人”而学习是教师的天职。我们应当积极参加上级组织的各种培训，继续学习，使之达到活到老，学到老的终身学习观念。应当不断学习新的教法，新的`教育教学理念。让自己成为“源头活水”更好地滋润学生渴求知识的心田。

## 二、积极实践，提高教育教学

标，培养学生良好的学习习惯。掌握学习策略和发展能力，创设丰富的教学情境，激发学生的学习动机和学习兴趣。

充分调动学生的积极性，为学生提供各种发展的机会，为学生服务，建立一个民主，宽容的课堂氛围。另外，教师应该把握社会发展对人的发展的基本需要，不断提高自己的教学能力和科研能力，确立培养目标，打造新时代的人才。

培训视频中的一些专家、学者或有经验的教师，从自己切身的实践经验出发，畅谈了他们在教育教学各个领域的独特见解。在这些专家的引领下，我的思想受到极大的震撼：平常我在保亭思源小学上课，考虑的是如何上好一堂课，争取考出理想的成绩，对于学生长期全面的发展考虑得并不周全。本次远程培训学习，专家们的讲座为我指明了努力的方向！

## 三、改变工作方式，谋求共同发展

新课程理念提倡培养学生的综合性学习，而自主合作探究又是学生学习各门学科的重要方式。对于绝大多数教师而言，几乎很难独立一个人较好的完成，这就要求我们教师要善于了解其它学科，学会与其他教师合作，互助配合，齐心协力培养学生。从而使各学科、各年级的教学有机融合，互助促进。

除此之外我还明白，人生没非因为成功而骄傲，教学亦如此。虽然我所做的作业得到优秀及良好，让人有所欣慰，但是在教育教学能力水平上并非是最好的。我将不断的努力，力争让学生得到全面的发展。

四、名师课堂，风趣幽默，智慧亲和，精彩纷呈，让我折服。

专家们的讲座，内容既深刻独到又通俗易懂、既旁征博引又紧扣主题、既发人深省又生动有趣。他们对初中数学的前沿引领，让人耳目一新、心生敬仰。让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，他们的讲座为当前的初中数学教学指明了方向。培训的内容都是当前所关注的热点、难点问题如教学设计，课堂教学技能，有效的作业设计，如何评课，教师的专业成长，校本研修等等，都和课堂教学、教师的专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。

五、在一系列发帖、回帖、网上答疑的活动、线下集中研讨和岗位实践中，我了解到了新课程的很多新理念、新方法，对我的触动很大。我已经把同仁们交流的良好经验运用于平时的教育教学之中，而且随时进行反思和总结。今后我将努力做到：

- 1、将国培中学习的教育理论投入到教学实践中去，为做科研型老师而努力。

- 2、加强学习。除继续学习理解本次学习培训内容外，还要多

读报刊杂志，积极撰写教育论文、案例分析和教学反思，做终身学习的表率。

3、认真做好课题研究，转变观念，探求新课程改革中的“热点和亮点”。

4、充分利用好“国培计划”这个平台，加强交流，让智慧碰撞，让“国培”播下的“种子”生根、发芽、结果。

## 六、展望未来

在今后的教育教学活动中，我将继续虚心地利用网络学习，利用网络成长；兢兢业业的奉献，踏踏实实的工作；理论结合实际，实现自己的教育梦想。

总之，国培给了我一个极好的学习机会，让我从中学到了很多，也弥补了我以前认识上的不足，让我有一次和专家老师及广大同仁学习交流的机会，同时也促进了我的教育教学，对我的专业成长有很强的指引作用。国培，是一种方便而有实效的培训形式，给我们农村中小学教师提供了一个特别好的学习交流的平台，我会以国培学习为契机，努力完善自己，勇于探索进取，不断提高自身的教育教学水平。

## 个人研修计划总结报告篇四

通过对《国家中长期教育改革和发展规划纲要》的研读学习，我认真制定了自己的个人专业研修三年计划。

### 一、指导思想

以《规划纲要》为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持面向未来、面向世界、面向现代化，坚持改革创新精神，着力提高思想素质和理论素质，着力提高专业水平和教学能力，

使自己成为开拓型、研究型、创新型的适应新形势下教育教学要求的优秀人民教师。

## 二、研修时间

——□

## 三、研修目标

我认为我们需要在以下三方面下大工夫以适应高中英语新课标对我们高中英语教师提出的新要求，与时俱进，跟上时代前进的步伐：

### 一、转变教育理念，迎接新的挑战

首先，新课程要求我们从以知识为本的教育理念转变为以学生发展为本的教育理念，重新认识高中英语课程的目标与定位。长期以来，我们高中英语教学的都是围绕着高考这根指挥棒，目的是为了高考能够出好成绩。因此，我们的英语教学工作带有明显的功利主义色彩，而忽略了它的人文性目的，忽略了语言对青少年进行素质教育方面的重要作用。《高中英语课程标准》明确指出：“高中阶段的外语教育是培养公民素质的重要过程，它既要满足学生心智与情感态度的发展需求以及高中毕业生就业，升学与未来生存发展的需要，同时还要满足国家的经济建设与科技发展对人才培养的要求。因此，高中阶段的外语教育有多重的人文与社会意义”。从这里可以看出，新课程要以培养学生的实践精神与创新精神为目标，共同为学生的终身发展打下良好的基础。

其次，教师要树立新的学生观。我们教师首先要转变角色，重新认识师生关系。过去我们教师把自己作为中心，要学生围着自己转。教师是知识的传授者，学生只是被动的接受者。而素质教育的精神要求我们以人为本，以学生为主体，尊重学生的情感，个性，需要与发展的愿望。因此我们在新课标

实施过程中，要鼓励他们的创新精神，采用有利于他们发挥主体作用的教学思路与方法，在每个教学环节上充分考虑学生的需求，同时，要尊重学生中的个体差异，尽可能满足不同学生的学习需要。

新课程对学生提出了综合语言运用能力的级别目标，对教师来说，具有很大的挑战性。这个综合性的目标包括语言知识，语言技能，文化意识，情感态度与学习策略。这就要求教师要有综合性的素质与能力，因为教师综合语言运用能力的高低，直接影响学生综合语言运用能力的提高与新课程目标的实现。因此，每一位教师都要不断提高自己的综合语言运用能力，学习新的知识，发展新的教学策略研究如何帮助学生形成有效的学习策略与文化意识，通过由于课程促进学生良好态度与价值观的形成。

## 二、树立终身学习的理念，不断提高专业素质

要迎接好新课程的挑战，我们还要建立终身学习的理念，不断更新知识结构，发展专业能力与知识能力，以适应现代社会发展对英语课程的要求。树立终身学习的理念实际上就是强化教师自我发展的终身化意识，主要表现在：

首先，教师要不断进行教学反思。广泛的反思性教学实际上就是要求英语教师对教学不断反思、对业务不断提高、对自我不断发展，以促进教师发展朝终身化方向发展。反思将强化教师的创造性、激励个人成长愿望、有益于传授主要知识和培养课堂技能，养成教师的专业气质。以高标准进行反思性教学的教师将逐渐形成敏锐的专业判断力，使英语教师更加专业化。这就要求教师要克服一次性学习的观念，树立终身学习的精神，使每一堂课的教学都成为教师反思和提高的机会。那么受益的学生就远不只一堂课、一个班级。

自我发展的终身化就要求知识必须不断更新，那么英语教师的备课就要随时间的变化而变化，随班级、学生的不同而变

化。这就意味着要求教师的每一堂课都要上出新意，都要推陈出新，无形中培养了教师终身学习、终身发展的意识。英语教师要力图把每一堂课都当作提高自己教学质量、指导课堂教学、拓宽自己专业眼界的机会。因为无论一个教学过程多么好，都可以改进或改革以更好地满足学生的需要。

分析自己的教学经验，写教后感，有规律地反思成功或失败的经验。还要经常分析教学实践与学生学习之间的关系，以开放的心态对待创新，把学生的需要与长期的教学目标结合起来。一旦养成终身的自我评估习惯，教师将不断地挑战自己，发展自己，从而把专业的成长与发展和赋予课堂教学以活力当作自己的责任。

挖掘学生和当前语言教学的知识深度、开拓他们知识的内容广度、促进学生和教师的认知发展。要明确地认识到英语教学是一个发展的领域，所以英语教师要经常研究教学实践，精通专业人文知识，同时还要了解英语教学的前沿问题，跟上学科的发展。通过创新，通过各种方式主动研究自己的教学，追求、探索自己不熟知的领域，自觉养成终身研究的习惯。

英语教师要不断分析、评价自己的教学质量，强化教学效果、促进学生学习，形成自己教学行为原理，促进终身自我发展。还要经常与同事交流、参加集体备课和研讨课，以类似的研究强化终身型的学者气质。另外，为更新自我知识，还要积极地与其它学科教师进行有效的互相交流和学习，积极寻求同事的帮助，以教师和学习者的身份继续发展自己。同时，做新教师的良师、参与同行教师的教学、欢迎同事以他们的观察帮助自己做自我评价，或学习其他在教学上富有经验的教师。从而提倡内部合作与团队精神，实现跨学科、跨层次教学。

总之，语言习得是终身的过程，教师应成为终身学习的榜样。向学生展示自己的语言能力，让他们效仿或超越自己；并终身

致力于提高自己的英语语言的技能。

### 三、根据新课标要求，转变日常教学方式

首先，以人为本的教育给予教师以极大的创造空间，新课标背景下课堂模式从过去以教师传授为主，学生被动接受的课堂模式变成了采用师生互动的课堂模式，提倡开放性的学习方式，鼓励学生创造性地学习，营造平等，民主，宽松的学习气氛。过去，“老师按教材上课”是唯一的教学情景，而新课程标准强调教师，学生，内容，环境四个因素的整合，同时要求学生在独立思考的基础上进行合作学习，改接收式学习为探究式学习。

其次，要在整体教学计划与日常教学中贯彻“寓素质教育于英语教学之中”的思想。学习一门外语不容易，遇到困难是不可避免的。我们应该在学习中注意培养学生克服困难的信心与决心，以及有效的学习策略与方法。同时，通过课堂教学与社会活动拓宽学生的文化视野，培养他们跨文化交际的能力。

另外，我们还要掌握“任务型”教学途径。对我们大多数教师来说，任务型教学还是比较新鲜的事物，需要我们去学习它，了解它与运用它。所谓任务型教学，就是以具体的任务为学习动力与动机，以完成任务的过程为学习的过程，以展示任务成果的方式来体现教学的成果。要使学生了解外语学习要在用中学，在使用所学的语言做事件的过程中发展语言能力，并且知道学是为了用。

还有，要建立多元化与多样性的评价体系，体现学生在评价中的主体地位。提倡形成性评价与终结性评价相结合，既关注结果，又关注过程，以形成性评价为主。形成性评价有多种方式，如课堂学习活动评比，日常家庭作业评定，课外活动参与点评，学习效果自评，平时检测等。每个学生的认知风格，学习方式及阶段性发展水平是有一定差异的。教师要

根据学生的差异采取适当的评价方式，设计出不同层次的评价目标，并允许学生自主选择适合自己的评价方式，以利于学生充分展示自身的优势，让水平不同的学生都能体验成功。

最后，要跟上辅助教学技术手段的发展，随现代教育技术和网络世界的发展，我们英语老师也要善于运用计算机多媒体和网络进行教学；这样会使课堂更加生动活泼，有助于学生直接理解英语和培养他们直接使用英语表达思想的能力。因此，英语教师不仅要鼓励学生借助广播电视、英语报刊以及网络等进行自主学习，还要广泛利用开发各种教育资源，努力为学生创造更好的英语学习环境。

1. 英语教师个人校本研修总结
2. 英语个人校本研修总结
3. 小学英语教师个人校本研修总结
4. 英语教师个人研修总结
5. 小学英语教师个人研修总结
6. 个人校本研修总结报告

## 个人研修计划总结报告篇五

从事教育的我们需要不断地学习，以适应对人、对社会的一个又一个新的要求。本学期，我从自己的教学实际出发，不断养成自我学习与自我反思的习惯。从自己的教学中寻找突破口，为了以促使自己的工作在今后再上一个新台阶，现总结如下：

一、能够按时参与校本研修活动，并做好记录，并认真撰写

心得体会，在学习中不断充实自己，提高自己的理论素养。

### 1 开展有效课堂教学研究 提高课堂教学质量

认真开展有效备课，有效课堂教学、有效作业设计和批改的研究，严格要求自己，在每周听节课程之后，会大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解。这使我受益匪浅。

2、各教研组积极组织老师听课、研讨，总结优点，发现不足，逐步提高；使自己不断走向成熟，给课堂注入更多的活力，取得更大的效益。

### 3、自我反思及案例

材料”，悟出了一些道理，丰富、完善了自己的课堂，最大限度的调动了学生学习的积极性与主动性。而且，注意做好课堂实录，并整理成文字材料及时上交。

## 二、参加多种研修模式，全面提升自我素质

1、积极参与网络研修，多看看同行们对于课堂教学改革的认识和思考，并对自己感兴趣的话题发表评论，及时与各位博友沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野，使自己能够更及时的了解外面的世界。

## 三、研修内容丰富多彩

### 1、加强师德培养

教书育人，师德为本，认真学习《中小学教师职业道德规范》和《新时期教师职业道德修养》等规章，把师德教育和学校的各项活动结合起来，能够做到遵纪守法，爱岗敬业，为人师表，自尊自律，廉洁从教，团结协作，积极进取，勇于创新，成为教书育人的楷模，学生、家长、社会满意的好教师。

根据教学实际,反思如何调整教学策略;课后反思自己的这节课达到了什么目标,用了什么教学策略,有哪些成功之处等,帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处,寻找问题与不足,捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。

总之,在工作中,有收获信任的喜悦,也有困惑的苦恼。路漫漫兮我将上下求索,为这最光辉的事业奉献着无悔的人生。

## 校本研修工作总结

单位:马伸桥镇初级中学 姓名:张光晓

通过这一年度的校本研训,使我认识到,校本培训的根本着力点就是提高受培训教师的师德素养和教育教学业务能力,为提高学校教育工作质量奠定基础。教师工作是一种既辛苦有很难看到成绩的工作。所以我们只能在这种平凡的工作中创造奇迹,不能谈任何客观因素,只有默默的去干好自己应该干的事。为了更好地开展以后的工作,现将一年来自己在校本研修方面所做的工作总结如下:

### 一、加强教学理论学习,不断提高思想认识

开学初,通过学习有关校本研修的文件精神,了解了校本研修的重要性,积极参加了市教育局组织的中小学教师校本研修的远程培训,进一步了解到校本培训的意义,方式,途径,作用等,使自己改变了观念,提高了对校本研修的认识。通过校本研训,还让我知道在日常生活和工作学习中,要以教师的职业道德严格要求自己,热爱本职工作关心学生,师生关系融洽。要把思想工作渗透到教学之中,用自己的言行感化和带动学生。从小培养树立学生的正义感、责任感和自信心,起到表率作用。为了使自己的研修工作做的有计划,有实效性,本人根据学校的要求,认真制订了个人研修计划。

### 二、积极参加研修,全面提升自我

提升了自己对教学新理念，新方法的认识和理解；通过电脑技术的培训，掌握了电脑的一些操作知识，并自学了制作课件的初步知识，提高了对运用电脑技术上课的能力；在教研组活动中，我积极参加各种专题学习和研讨活动，大胆发表自己的见解，认真填写个人研修工作手册，力争在研修中有收获。积极参加学校组织的听课评课活动，能通过听课评课活动，及时与各位同仁沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野。使自己能够更及时的了解外面的世界，弥补自己课堂教学的缺失，不断提高自己的教学水平。

我认为教学工作是学校教育教学工作中的重中之重，所以课堂教学是每一位一线教师面临的新课题。新课改给我们广大教师提出了更高的要求，自然而然我们就要在工作中不断学习，去发现一些新的东西来充实自己、完善自我。充分利用合理的使用一些教学手段去完成教学任务。同时，成长学生个性，让学生全面成长，从小养成终生体育意识，为孩子们一生的健康打下基础。整个体育教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。

### 三、教学研修与师德研修同行

结协作，积极进取，勇于创新，成为教书育人的楷模，学生、家长、社会皆满意的好教师。

2、更新教学理念，转变教学模式。本学期继续把学习、实践、验证新课程理念，作为自己研修的重点任务来重点学习。加强通识研修，做到课前反思新旧教材有哪些不同、新课改的理念如何渗透、三维目标如何落实、运用怎样的教学策略等等；课中根据教学实际，反思如何调整教学策略；课后反思自己的这节课达到了什么目标，用了什么教学策略，有哪些成功之处等，帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处，寻找问题与不足，捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。要转变观念，解放学生，让学生学会生活，引导学生追求崇高的精

神境界，培养学生健全的人格并用人格力量的去引导学生，去感染学生才是我们应有的教育价值观。教师应具备全新的教育观念，合理的知识结构，熟练的教学监控能力，熟练的课堂教学管理艺术。在课堂教学中，学会了更好地设计教学，选适当的教学模式，如何上好各种类型的课，怎样追求课堂教学的艺术。追求课堂教学的艺术通过讲解与交谈，我体会到，教学是科学，也是艺术。

3、苦练教师基本功，努力提高业务素质。树立优良学风，刻苦钻研业务，不断学习新知识，探索教育教学新规律。钻研教材，写好每一课教案，上好每一堂课，多听同事的课，多学习同仁的优点和长处。另外，为适应现代教学的要求。利用业余时间苦练教师基本功，努力提高业务素质。

更加严格规定自己，努力工作，发扬优点，改正不足，开拓前进，为党的教育事业贡献自己的力量。