

2023年穿越塔克拉玛干沙漠感悟如何发表朋友圈(模板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。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

国培研修方案篇一

在这个寒冷的冬季，我觉得是最有意义的。因为能到重庆参加“国培计划”农村中小学语文数学骨干教师培训学习，无疑是在我的教育教学成长上添上一道亮丽的光彩。据了解，“国培计划”是教育部落实第四届全国教育工作大会和《国家中长期教育改革和发展规划纲要〔20xx—20xx年〕》关于加强教师队伍建设精神的第一项重大举措，是建国以来规模最大、层次最高的一次教师培训。因此我特别珍惜。我觉得自己是好学的，为了争取到能外出学习的机会我一直努力着努力着。为了能让本次培训学习起到真正的实效，真正让自己获得一定的长进，我以在培训期间各位专家教授的授课精髓为指导，制定一套自我研修方案。

一、指导思想

通过专家教授的讲解引领，不断更新自己的教育观念，促使自己向专业化方向发展。

二、研修目标

- 1、转变固有的教育观念，与新时期的教育观念保持一致。
- 2、提高自己对课程标准及教研教改的理解能力和操作能力。

3、能结合有关教育理论，针对教育教学不断反思和总结，提高自身的专业发展能力。

三、研修方式及内容

1、聆听各位专家教授的讲座，认真学习理论知识并做好笔记，课后细思慢嚼。

2、多读书且读好书，在读书研习中不断提高自己的文化功底与专业素养。计划读书书目：《教育的理想与信念》《爱弥儿》《爱的教育》《新教育之梦》《给教师的一百条建议》以及历代文学经典中部分作品。

3、观看名师课堂教师，学习名师教学理念。每周一次利用网络资源，搜索名家上课视频或获奖教师视频，学习窦桂梅、于永正、李吉林、王崧舟等名师的课堂教学实录，对比学习他人的教育理念、教育方式等。

4、坚持每周写一次教育札记，反思自己教育教学过程中的得失，寻求更好的教育方法，提高教育教学能力。我曾经在“国培学习”作业中写到：写教育日志，可以反思自己的教育过程中的不足，想到改进的办法；写教育日志，可以分享教育的喜悦，为今后的成果构建健全的步伐；写教育日志，无疑是让老师再一次成长，是教师对学生、对教育的一种奉献，也是更好地做自己，做一个更美的自己。

5、每学期听课不低于20次，可以是校内的老师执教，也可以是他校的执教，希望能从一个角度观课，一个主题观课，结合自己的教学实际，择其善者而从之，其不善者而改之，不断纠正自己的一些毛病。

6、多参与学校教师教研组探讨学习，多向有经验的老师学习良好的教育教学方法。

有老师说，好学才能博学，博学才能让教学生动有意义。一个教师的认知背景是怎样的，他的学生的能力就是怎样的。作为一名教师，只有不断学习，更新自己的认知背景，才能得到学生的喜欢。俗话说，要给学生一碗水，教师必须要有一桶水，我们要树立终身学习的观念，做一名新型的，符合时代要求的教师。希望能得到导师的指导，助我成长！

国培研修方案篇二

20xx年8月下旬，国培计划——安徽省中小学“骨干教师”高级研修项目初中语文班在淮师大开班，我很幸运能够有机会参加高水平的研修和语文语专业课的提升学习，特别是能够在这所高等学府聆听教诲，颇感荣幸。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，我以淮师大制定出的本期研修班的研修计划为依据，制定个人研修计划如下：

在专家教授的指导下更新教育观念，拓宽教学视野，提高教学能力，科研能力，促使自己专业化发展。

- 1、通过培训，学习先进的研究方法，形成良好的研究意识
- 2、转变教育观念，提高认识。
- 3、深入理解中学语文课程性质、课程目标。掌握中学语文课程与教学改革核心理念。
- 4、探索课堂教学的有效性，积极开展阅读教学、习作教学、课堂管理等方面的改革，以期提高学生的语文素养。
- 5、促进专业化发展，提高教学研究能力。

- 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，并积极讨论交流。

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，提高自身的语文素养。

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。

1、认真听取专家教授的讲座，踏踏实实地学习理论知识。

2、到影子学校听课、评课、研讨、上课认真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。

4、每天听课后做到及时反思，记录感悟的点点滴滴，认真完成作业。

5、钻研教学专著，努力学习与新课程相关的理论知识，并做好读书笔记，写下读后反思。

6、填写好研修日志，撰写教育教学论文。

总之，通过这次“国培”研修学习，我相信自己在自身素质、教育教学理论和教育教学方法上会有许许多多的收获，会为我以后的教育教学工作打下坚实的基础。以期达到从“经验型”教师向“科研型”教师转变的目标。

国培研修计划范文四

能有机会参加此次国培，倍感荣幸，特此精心制作自己的国

培计划，望老师批评指正。

：通过学习，更新自己的教学理念，培养在信息技术环境下的教学意识和能力，提升自己的信息技术教学能力，拓展视野。

1、通过此次培训更新自己的教育理念，提高自己对信息技术教育的了解。

2、通过培训掌握提升自己的信息技术教育能力，并利用信息技术教育构建有效课堂，提高教学质量。

3、通过培训能利用信息技术手段引导学生展开合作、探究的自主合作。培养学生树立学习的新理念。

4、通过培训，提升自己的专业素养和职业素养。

1、积极主动的学习珍惜国培的机会。每天按时学习，保证学习的时间和质量。遵循学习的要求和纪律，认真做好学习笔记，及时完成学习作业。利用平台积极跟各位教授、老师、各位同仁学习交流。

2、通过理论联系实际，在信息化环境下不断更新自己教学理念，并在平时的教学中注重应用信息技术教学能力，充分利用学校的良好教学条件，掌握白板，投影，录播等运用能力，提高教育质量。

3、积极参与研讨，积极发言，加强学员之间的互动交流，多写研修日志，在反思中完善自己。

国培研修方案篇三

1、学会了在教学上的合作学习，教学效果有了提高。通过培训学习，首先使我对新课标中倡导的学生在学习中学会交流

和合作的重要意义有了新的认识。对于低年级学生来说，伙伴之间的分享、交流、互助与反思，都会给每个人从同伴那里获得信息和启示，进而丰富自己的情感和认识，促进学生顺利地自我构建知识和创造知识。新课程要求把课堂还给学生，培养学生的动手动脑的能力，这些很大程度上是通过课堂上的合作交流取得的。其次是对加强教师间的合作有了新的认识。教师工作的过程，就是一个互相学习，交流互动的过程，通过培训，我更加注意借鉴其它优秀教师好的教学方法为己所用，以丰富自己的教学手段和内容，从而提高教学效果。

2、进行了教育教学理论知识系统的学习，教学技能上有了提高。

通过这次系统的培训学习，自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力都得到了很大的提高，特别是一些名师高超的课堂教学风采和技巧，对自己的教学技能的提高有很大的帮助，对比先进的教学方法和教学理念，感到自己身上的压力变大了，要想跟上形势和时代，要想成为一名新时期合格的教师，不要付出很大的艰辛和努力。我觉得要学的东西还很多，和年轻老师不一样，不能因为自己年龄偏大而原谅自己教育教学上的不足，因为对学生来说小学教育也只有一次。这就需要我付出更多的时间和精力，去学习、去实践、去反思、去总结、去提高。

3、教育理念发生了改变，认识得到了提高。

在农村30多年的教学生涯中，年复一年，日复一日平淡的教学生活，唯一的目标就是尽一切努力提高自己班级学科的教学成绩，这使我已慢慢感到倦怠，不时抱怨现在的学生一届不如一届，却很少反思、总结自己的教学得失。通过这次培训，听了各位名家的故事，他们那曲折的人生历程，不甘于落后、不屈于平淡、勇于克服磨难的精神和人生价值观，使我的心灵受到了震撼，教育理念发生了根本的改变，认识得

到了提高。通过这次培训我有了这样的感悟：“不想成为名师的老师，不是好老师”。不应该把教书仅仅当成一种谋生的职业，不该默默无闻，无所追求，要以积极的心态、高涨的激情、创新拼搏的精神，积极投入到农村的教育事业改革中去。

国培研修方案篇四

2017湖北省农村小学英语骨干教师短期集中培训国培小结
2017年7月8日至17日，我非常有幸在郟阳师专参加了“国培计划2017”——湖北省农村小学英语骨干教师短期集中培训。虽然培训只有短短的十天，但是课程安排紧凑高效，使我受益匪浅、收获颇丰。这次培训不但全面，而且细致，有对市场经济下教师道德底线的探究；有小学英语课堂活动实施；有课堂实录；还有耐人寻味无穷的经验之谈；更有教师心理调适策略略谈。本次培训，让我们来自十堰市及神龙架各地区的教师学员得以聆听众多专家、学者乃至国内的数术界权威人士的讲座，倾听他们对英语教学的理解，感悟他们的英语思想方法等。十天的培训虽然很短暂，但却带给我带来了思想上的洗礼，心灵的震撼、理念的革新。不仅给我提供了一次很好的充电机会，更让我感受良多。

一. 反复学习新课程标准理念，深刻领会英语课程的要求

通过培训，给我今后的教育教学工作指明了方向，面对不胜熟悉的新版教材，我应准确把握新课程标准的理念、目标和内容，运用教育学和心理学理论，研究英语教学的规律，根据教学目标、学生的需要以及当地客观条件，积极地和有创造性地探索有效的教学方法，同时加强中外文化修养，拓宽知识面，掌握现代教育技术，并能在自己的继续学习和实际教学之中加以运用。

二、关注学生的情感，营造宽松、民主、和谐的教学氛围

学英语卓越课堂就帮助我们关注学生的情感，也让我们为之努力，打造属于我们自己的卓越课堂。

三、尽量采用“任务型”的教学途径，培养学生综合语言运用能力 通过聆听周诗杰老师的讲座，我感受到了任务型小学英语课堂的魅力，学习语言不是为了考试，而是为了应用，我应该慢慢摒弃自己传统的教学方式，依据课程的总体目标并结合教学内容，尽量设计贴近学生实际的教学活动，要以学生的生活经验和兴趣为出发点，内容和方式要尽量真实，吸引和组织他们积极参与。学生通过思考、调查、讨论、交流和合作等方式，学习和使用英语，完成学习任务。促使学生获取、处理和使用信息，用英语与他人交流，发展用英语解决实际问题的能力，同时，积极鼓励学生把活动延伸到课堂之外的学习和生活之中。

四、小学英语课堂要善用歌曲教学，营造快乐教学。

培训中最让我羡慕的是戡洪庆老师在教学中对英文歌曲的运用，这是一名能歌善舞的老师，她很热情，她的歌声很美，她能在课堂上恰当的运用歌曲教学激发学生的兴趣，让学生在歌中学会英语。她一边唱，一边做动作，同时她也要求我们能在课堂教学中运用歌曲。《英语课程标准》对歌曲教学的要求是：通过唱英语歌曲，培养学生的兴趣及审美情趣。我们要充分并正确的利用好歌曲这一辅助手段，为英语课堂教学服务。当然，她还告诉我们如何创编英语歌曲。在教学中，我们自己也可以编一些独特的英语歌曲。在今后的教学中，我会教学生更多的英语歌曲，调动学生学习英语的兴趣。在不断提高自己业务能力的同时，不断提高学生的学习成绩。

五、认真参加网络研修，充实自我。

通过培训，，我找到了自信。面对新的教材，新的课改，新的学生，原

来我忧郁，我困惑。自从踏入网络学习平台，渐渐发现了其中的奥妙，通过看视频，听专家讲座我深刻领悟了应该怎样处理教材，怎样设计教学流程，怎样选择教学方法，以及不同类型的课，应该注意把握哪些重点……通过网络学习平台，我浏览了一篇篇感人的教育叙事和教学反思，使我受益匪浅。特别是小学英语语音教学，通过观看视频，在我心里留下深深的印象，也让我对语音教学的迷茫豁然开朗。

总之，通过这次培训使我收获颇丰，不仅给我带来了全新的教学理念；而且让我有机会尝试全新的教学模式，加强专业知识学习，提升师德修养水平，爱岗敬业，力争做一名令学生满意的人民教师。并且深入学习现代教育教学理论知识，实践自己的教学理念，努力由一名经验型教师向一名专家型教师去转变。我将要针对本次培训认真做好反思，认真整理学习笔记，把我们在国培中学习到的知识应用到教学实践中去，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学以致用，联系实际，学以致用，不断提升自己的教育教学水平，在新课改教学中做出自己应有的贡献。

今年，我有幸参加了国培计划。回顾培训期间的点点滴滴，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、论文撰写的理论培训，也有观摩课堂、体验名师风采的实践锻炼。一段时间的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论和实践提升的机会，对我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高；既有(转载于:)知识上的积淀，也有教学教研技艺的增长，以下是我的体会。首先，通过这次研修，自己进一步明确了教师专业化成长对教师个人成长的作用，自己在教学中多了些反思，我们很多时候考虑问题的时候都是说学生的多，很少能够从自身出发，多问问自己究竟做了些什么，那些还需要改进等等。在教育这块热土中教师的职业道德对教师起着决定作用，也许态度决定一切就是如此吧。我努力把学习的理论知识转化为实践动能，使之有效地指导平时的`教学工作。并在课例跟进后，用新的练习设计理念指导我的教学，在不断总结的基础上重

新发现，如此用心的循环往复，是因为培训班的课例研究让我从有力，变得更加有心。同时，我学会了变换角度审视自己的教育教学工作，在新理念的引领下，不断反思、调整我的教育观，正是这种换位思考，让我学会了信任学生，并不断地感受到信任带来的惊喜和力量。

第三，我非常认真的听看专家老师的报告，认真做读书笔记，力争重要的内容记在笔记上、领会在心里、落实在教学实践中。关于师德的讲座，通过学习，我更加认识到新时期应该怎样做才能成为一个真正的好老师。我努力提高自身的职业道德修养，努力提升自己的专业素质，爱岗位、爱学生、爱教育，把教育事业作为自己毕生的追求，积极探索，勇做一名默默无闻的耕耘者。以前在教材的处理上，我发觉自己以前还仅仅停留在表层上，甚至只是在教教材，还有很多的東西没有真正研究透。通过学习，我受到了启发，今后教学时必会真正研究透教材，敢于质疑，敢于挖掘，敢于挑战常规，并且教学中会教给学生思考问题的方法，让学生学会思考，敢于挑战，不盲从，不迷信。

最后，在一系列发贴、回贴、网上答疑的活动中，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。

同时，今后我将努力做到：

- 1、将这段日子学习的教育理论投入到实践教学中去，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。争取能在cn刊物上发表作品。
- 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、加强与专家、同行的交流，让智慧碰撞，让国培播下的种子生根、发芽、结果。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。我会以国培学习为契机，努力完善自己，培训虽然短暂，但是我从国培中收获很多，使我不断提高，不断充实。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，更新自己的教育理念，积极转变教育观念，争做一名合格的音乐教师。

国培研修方案篇五

今年，我有幸参加了“国培计划”中小学教师的远程培训，真是机会难得，受益匪浅，如一缕春风吹进我的心田，对我的大脑也是一次全新的洗礼。同时能在国培计划中有幸聆听众多专家的精彩讲解，通过网络参与了网上听课、网上答题、网上浏览、网上评论、网上推荐和网上交流等活动。

在这次学习中，与大家一起学习，一起探讨、交流、碰撞我们共同走过了一段难忘的心路历程。我从中学习到了很多，也收获了很多。我克服工作与学习的矛盾，充分利用一切可以利用的时间进行学习，在专家认真详细的视频讲解下，我受益良多，随着国培学习逐渐进入尾声，我不免有些感慨。

在本次培训中，各位专家老师的讲座，阐述了他（她）们对小学语文教学的独特见解，对新课程的各种看法，并向我们介绍了比较前沿的教育理论知识，以及如何开展课例研究。

从各位专家的亲身体验，从国内教育到国外理念，让我犹如呼吸到清新的空气，为之振奋。

地感受到信任带来的惊喜和力量。

“国培计划——小学语文教师培训”是我期待已久的饕餮盛宴，是基础教育阶段教师神圣的殿堂。2017年11月1日，有幸成为朝圣一员的我，虔诚地聚集在“国培计划”的麾下，零距离感受大师的智慧与魅力。和我一样幸运的多名小学教师在美丽的泽州县高都镇泊南小学，在幽雅的教室，静静地分享智慧，悄悄地传承文明。身世职业的默契感，文化的认同感，尤其是自我发展的紧迫感使得本不相识的我们特别亲切，尤为珍视这次充电的机会。

几天的学习，时间是如此短暂又那么充实。短暂，是各位前辈的讲座时如此精彩让我流连忘返，充实，这短短几天几天对我来说汲取了那么多精华，让我受用终生。

心中有梦，累也不苦。从教师到学员，身份的变化带来了众多的不适应，一路在赶场：公用场合要排队，进教室要签到，出校门要请假。休息时间打折授课质量不打折，德艺双馨的他们精心准备，恨不得把一生积淀的精华浓缩进三个小时的讲座里。

我们呢，如久旱逢甘霖的树木，最大限度地快速吸收营养，“乱花渐欲迷人眼”，来不及记笔记和消化，新的美味又来了——面对每天六个多小时的讲座，我们听得眼花缭乱，记得手软指麻，坐得腰酸背疼，生怕错过了这种高强度、高密度、高质量注入的信息。真累啊！

这幸福，更源自成长的满足。

度，也将决定着对课堂生成资源的把握和驾驭。教师底蕴、人格、学识、能力，一贯秉承的教育追求、教学思想和教学

理念，成为名师与普通教师的分野点。所以，很多人从大师的讲座里读出了自己的“故事”，梳理着自己的心思，想着自己的课堂。他的讲座对我来说最大的价值不是眼前意义上的“学来一点招数，解决我的教学问题”，而是以理论指导和提升自己的实践活动，是长远意义上的“回眸我的往事，反思我的工作，审视自己的日常教学，学到新的视角和思维方式，促进我的‘可持续发展’”。

这三天，是人生中一段神奇高浓度的旅程，我们常常体验成长的满足。如同蛇在蜕皮，树在拔节，我们听到了体内的青春血液在奔流，听到了拔节的声音。感谢“国培计划”带给我们这样的快乐：

高效感——听君一席话胜读十年书啊！

震撼感——太完美了，他是怎么想出来的？

富足感——满载而归，不虚此行。带给我学习的“高峰体验”。我们的内心悄悄地发生了革命。

欣慰感——志同道合，走在自己的专业化“朝圣”路上，意外惊喜地发现了这么多一路同行的伙伴。

陶醉感——怎么搞的，我听得投入了，以至于忘记了记笔记。

内疚感——我怎么就想不到？跟大师们相比我要学的东西太多了。

急促感——从现在起我就要行动，像他们一样读书思考实践反思，一天都不能等。

模仿感——原来是这样。欣赏惊讶的同时，也有一股强烈的跃跃欲试的创造冲动，我在教育生活中也要演绎这样的精彩。

耐挫感——遇到了困难，跟那些大师比，这算什么？不值一提。最好的教育自我教育。

坚定感——聚光灯散去，明白了自己与名师的差距到底在哪里，带着新生的憧憬与向往，目光更加坚定，就让我做最好的自己。

.....

精神收获层层叠叠、思想革命惊涛骇浪，怎一个“多”字了得？

有人说思念有三重境界：在眼里在心里在梦里。套用此话：此时在东留善固，大师的讲座“在我的眼”里；学成返家的途中，心满意足恋恋不舍的我们还叽叽喳喳意犹未尽，可见它就“在心里”。曲终人散，想想以后很难再有这样的机会再来当面聆听，只好“在梦里”细细品味那经典的一幕一幕。

三天的旅程，短暂而美丽，风光如画的东留善固，幽静敞亮的教室，孜孜不倦的诸位名师，还有各位如饥似渴的同仁，陪伴我们一路辛苦，一路幸福；一路收获，一路感恩：“国培项目”——如果没有遇见你，我的专业化进程不会这么快！