

大学生志愿实践活动实践报告 大学生志愿者社会实践调查报告(模板7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。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。

国培计划研修日志总结篇一

今天我的收获很大，我意识到提高教师运用现代教育技术的意识与能力势在必行。

现代教育技术与各学科课程整合的效果，取决于教师运用现代教育技术的意识与能力。对现代教育技术理论、媒体、手段、方法的认识及情感态度，决定教师是否愿意、会不会、善不善于运用现代教育技术与各学科课程进行整合。只有教师拥有了现代教育技术的意识，才有进行课程整合的意愿，才可能积极主动的进行课程整合。

增强教师的现代教育技术意识，首先应该是倡导，通过现代教育技术与课程整合后所产生的与传统教学效果的巨大反差，引导教师逐步转变教育教学观念，以全新的视野审视当前教育技术与课程整合的大趋势，同时反思和认识传统教学方法的陈旧、教学手段的落后，以及教学模式的局限，用全新的认识拓宽视野。其次，使教师充分认识到提高自身现代教育技术的重要性和紧迫性，引导他们自觉地学习教育技术理论和方法，学习并掌握现代化教学媒体的使用和操作技能，学会根据教学内容和学生的认知水平、心理特点，选择和设计各种教学软件，不断探索和创造新的教学模式。再次，各学校要为现代教育技术与课程整合的实践提供指导和支持，选送热衷于课程整合的骨干教师去学习和进修，然后以他们在

课程整合实践中的示范、榜样和言传身教，去带动全校的课程整合活动。

国培计划研修日志总结篇二

通过本次信息技术的学习，了解到自己过去在教育教学中许多不足，提高了对信息技术教学认识。现主要从教学方式方面总结如下：

一、教师角色的转变，由过去的管理者、主导者、为现在的组织者、帮助者、引导者、促进者。由施予者转变成引导者，从讲授走向学生中间，参与学生学习的全过程，体会共同成长的快乐。面对飞速发展的科技知识，在今天教育信息化的平台上，教师的绝对权威已不复存在，因而教师作为终身学习的首当其冲者具有非凡的意义，在今天自然地成为教师的行为。

二、教学策略的转变，研究适应学习方式转变的教学设计的改变，构建符合现代学习方式转变，开发、利用现代各种教学资源，为学生学习提供平台，探索、平时作业形式的改变，为学生提供实践场、体验场，感悟自主、合作、探究学习的快乐。学生的作业从昨天的复习知识、巩固加深这一学习的延伸阶段变成产生疑问、探求解答这一贯穿学习全过程的活动。

三、教学方式的转变，重情景、重民主、重过程、重引导、重体验。要注重对学生综合能力的培养和训练，强调以学生为主体的有意义的语言实践活动，营造轻松愉快、积极向上的学习氛围。学生学得生趣盎然、主动积极，创造力得到了培养。还课堂给学生，让课堂成为学生探索地方，这是现在教师们追求的一个境界，即使一个细节也不放过。教师让学生用自己的方式感悟、表达：可以用词语描述；可以用动作

表演；可以用实物演示等等。这种教学设计，拓展了学生思维，真正体现了学生自主探索的过程。

四、教学呈现方式的转变，注重信息技术与其它各学科的整合，为学生学习搭建快捷、高效、大容量的信息高速公路，促进学习方式的转变。注重了教师信息素养的培养和提高，进行培训，促进信息技术与学科教学的整合。基于信息技术的网上学习已经成为众多教师探索的课题，因此可以创造了丰富多样的课型。常识课堂的开心词典等都是生动有效的形式。

通过本次学习使我，更新教育观念、树立现代教育思想、掌握现代教育技术、优化教师知识结构、提高教师专业水平。不断的自我学习不断的提高，使我可以更好的将信息技术业务水平更有效的应用到课堂教学。

一、个人面临职业倦怠的现状

当前，教师群体已成为职业倦怠的高发人群。本人参加工作才一年，近段时间，工作各方面感觉不是很顺心，通过此次国培计划的培训学习，我认为自己当前正在面临职业倦怠的威胁。主要表现为食欲不振、睡眠不好、注意力分散、记忆力下降，对工作的热情和兴趣减退、情绪波动大、容易烦躁、有时处于焦虑和沮丧状态，有时候会有混日子的心态、感觉“苦海无边”。真是很难想象，才参加工作一年的自己居然也成了职业倦怠的亲睐者。

二、个人面临职业倦怠的原因

回过头来，结合培训过程中学到的东西，静静思考，觉得自己面临职业倦怠的原因主要有以下几点。

有所作为。虽说竞争出人才，压力变动力，但没有人能够成为永远的胜利者，挫折在所难免。再加上各种继续教育培训、

上级检查、评比、达标要求，使自己感觉疲惫不堪。

第二，社会环境压力大。社会环境作为一个重要的心理压力源，包括多方面的因素，主要表现在过高的职业道德要求与不相称的社会地位、经济状况之间的强烈反差。首先是社会对教师提出了极高的道德要求和期望，认为教师就应该安贫乐道，“吃草挤奶”，行道存德，纤尘不染，这无形之中迫使教师背上了沉重的道德包袱。同时，媒体对绝大多数教师大爱真情的宣传明显乏力，对个别教师恶行劣迹的报道趋之若鹜。在这种情形下，我们不像是一个崇高的“人类灵魂的工程师”，倒像是一个被监视的“过失者”。其次是在信息不发达的过去，教师处于知识的优势地位，是“知识权威”的形象。但是，随着教育的广泛普及和信息技术的迅速发展，教师掌握的知识就显得单薄和有限，在某些方面、某些领域甚至不及学生。传统的权威地位受到挑战。另外由于当前存在着不同行业、不同地区收入不均衡现象，教师超负荷的劳动付出、创造的巨大潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师的工资收入形成了反差。

区从教的工作量差距不大，可是收入差距却很大，这种收入的不均衡谁能够一直忍受下去？

第三，学生及其家长所给的压力大。教育情系千家万户，牵动社会“神经”。现在，独生子女问题和社会就业压力问题使家长对孩子的期望值过高，家长又将这种期望寄托于学校和教师。肩负着巨大的期望，我们不得不负重前行，牺牲业余时间给学生补课、找学生谈话。又因为教育受多方面因素的制约，投入与产出不成正比，我们的付出并不一定能换来令人满意的成绩，家长却一味盲目追求孩子的成绩，有些家长还时不时地找教师“兴师问罪”。再加上各种各样的检查评比，搞得我们每天小心翼翼、如履薄冰，有的教师连一些正常的教育教学活动都无法开展。

第四，个人心理素质差异。教师之间由于教育教学水平不同、

对待工作和生活的态度不同、人际交往和处理社会关系的能力不同，所以心理素质存在着较大差异。当内心焦虑、孤独无法排解的而又面对复杂的教育教学环境时，就容易产生职业倦怠。

三、可能采取的调节策略

状态，我可能会采取以下调节策略。

（一）、搭建社会支持网络

1、争取组织支持。遇到问题时，主动争取学校领导、同事、学生的支持，主动求助，以缓解自身压力。

2、优化家庭网络。家和万事兴，家是心灵的避风港。而家庭网络的优化源于爱与用心，家是需要投入、建设和经营的，需要讲究一定的方式方法。拥有一个温馨的家庭，能够有效化解工作中的一些不愉快，也能够使人把家庭的关爱迁移到工作中。

（二）调节个人资源

1、正确对待压力，及时调整认知心态。保持良好的心态，心静自然凉。作为个体，正确对待工作压力和境遇，及时调节认知心态是非常重要的。对自己认识越深刻，越能帮助自己有效地调适工作、生活、心中的困境。

2、放松情绪，减轻心理压力感。情绪紧张和心理压力就是相互影响，逐渐升级增强的。今后自己可以采用诸如参加体育锻炼、转移注意、与人交流等方法放松自己的情绪。

3、磨练意志，增强个人抗压性。人的抗压性是靠后天炼就的，我们要加强人格方面的修养，加强意志独立性、果断性、自制性等品质的培养，增强教书育人的责任感和使命感，在压

力面前不屈服，在困难面前不退缩，学会自觉、灵活地控制自己的情绪，克服不良情绪的干扰。

4、学会交往，增强社会适应能力。具有良好的人际关系的人性格开朗，对挫折的承受力必然强，实践证明：成功的教师往往是乐于和学生及他人交往的，尤其是善于与学生打交道的教师，教师应从心理期待中真正做学生的良师益友。

5、积极进取，努力提高自身素质。了解自己所处的角色情境，培养良好的心理素质和职业适应能力。追逐先进教育理念，放松自如地挥洒教坛，减少倦怠，以自身的高素质促进学生素质全面发展。

最后引用前苏联著名作家高尔基的一句话：“当工作是一种乐趣时，生活就是一种享受；当工作只是一种义务时，生活则是一种苦役。”德洛夫斯基强调，你必须先在头脑中跨出决定性的一步。他说：“在职业生涯的初期，当然越早越好，你必须接受这样一个观念：身体和精神健康的重要性，丝毫不亚于职位的晋升”。但愿每位老师都能拨开遮住心灵阳光的那层乌云，卸下人生旅程中积累的倦意的包袱，在灿烂的晴空下快乐地飞翔，实现自己的人身理想和价值。

国培计划研修日志总结篇三

今天我体会，学习要有“三心二意”：一是信心，眼看那么繁琐的步骤、复杂的操作、大串的命令，别怕！二是恒心，一步一步向前走，一个一个做练习，只要坚持，一定能闯过来！三是细心，每做一个练习，都要想一想，这里有几个知识点，解决什么问题。然后是要有自己的“主意”，要实现一种效果，往往不止一种方法，如何综合运用多种技法达到最佳效果，这是要在熟练掌握软件的基础上自己拿主意的。最终要实现精彩的“创意”。而创意既不是头脑中固有的，也不是从天上掉下来的，丰富精彩的创意，有赖于作者综合

素质的提高，不仅仅是操作软件的技能和相关业务素质，当然也包括良好的政治素质和心理素质。

我体会，学好photoshop可以分四步走：

四是广泛涉猎相关领域，丰富自我。这时候，您自己就已经知道哪些方面应该深入，哪些技能急需提高，哪些知识应该拓展。积极主动地去学、去看、去做。经过一段时间的不懈努力，别人不仅说您学会了photoshop操作，而且会夸赞您的素质提高了！

国培计划研修日志总结篇四

这天是我们在学院的第一天培训，感觉受益匪浅。虽然课上时间紧，任务重，但是我觉得很快乐。

老师为我们讲了开展这次培训的目的和好处，还给我们做了现代教育技术与课程整合方面的培训。下面结合我平时的工作，谈几点自己在这方面的体会。教育技术与各学科课程整合，是教育、教学的大趋势，它将彻底改变传统教学的过程和模式，整合的过程将会引起教育、教学领域的深刻变革。在当前我国用心推进教育现代化、信息化的背景下，倡导和探索教育技术与学科课程整合，对于发展学生的“信息素养”，培养学生的创新精神和实践潜力，提高教师树立现代教育观念和掌握现代教育技术，改变传统的教学结构，提高教学效率和效益有着十分重要的现实好处。那么，怎样整合才能适应中国教育的现状，获得最佳效果，需要我们长期努力不懈的实践和探索。

国培计划研修日志总结篇五

其实我不想走，其实我想留！这就是湖北省农村骨干教师第*批跟岗学习学员**市***小学***老师的心声。

从2011年3月7日起，参加湖北省农村骨干教师第*批跟岗学习培训的来自**市的六位老师在*****小学基地学校的培训学习正式开始。我有幸与**老师结为研修学习的对子，短短一个月的培训学习，让我和*老师由陌生到相识、相知到相惜，我们共同学习着、成长着。在她感受学习361快乐课堂的同时，也让我领略到了*老师独特的教学风格和她虚心好学、关爱学生、热情大方的人格魅力。

一、潜心学习，理论奠基。

根据培训计划，学校有序地展示了我校教师培训的特色，开展了系列培训，每一次培训*老师都认真参加学习并写好活动反思。

初来咋到，他们不顾旅途的疲惫即放下行囊走进实小参观校园。在校长***和德育主任***的介绍下，使六位老师了解了学校精心打造校园文化品牌的历程和建设情况，感受到了*小网络文化——由电教中心介绍校园网和教师成长博客，领略到了浓郁的翔文化，感受实小校园文化的魅力。

随后，学校组织学员们学习了361快乐课堂实施方案及相关的理论文献，其中聆听了蔡祖泉校长所作的《校园文化建设》，田祥珍校长所作的《361快乐课堂模式》，唐清碧主任所作的《小组建设的策略》等报告及李碧英老师所讲的叙事德育，同时他们还潜心研读了由田祥珍副校长所著的《做学生成长的引领者》一书。通过学习，*老师对361快乐课堂有了初步的了解，同时了解到小组建设的重要性。

她在反思中写到：实小的教育改革是行之有效的，是成功的。学生在这样的学习环境下，一定能真正成为课堂的主人，能真正做到‘我的课堂我作主’。

二、走进课堂，亲身实践。

有了前期的理论支撑，*老师便带着思想走进了三年级这个大家庭，并积极参加了各项研修活动。

三、四年级扶着走的理念和知识问题化，问题层次化的原则进行编写。同时认真研读了我们已编写好的导学案，并对其中的课前准备学一学练一练查一查等环节进行深入思考，了解各个环节的作用，记录六步三查的真正含义，了解小组建设及评价机制，为走进课堂作好了铺垫。

借着市教研室到校调查高效课堂的契机，我领着*老师走进了***、***、***、***等8位数学老师的课堂，实地观摩了361快乐课堂的实施情况，让她从不同学段、不同数学老师身上领略到了高效课堂的魅力，真正了解到了牵着走扶着走和放手走的内含，亲身感受到了我自主我快乐，我参与我快乐，我收获我快乐的真谛。

接着，*老师走进了我的课堂。首先让*老师观摩了我执教的《认识轴对称图形》这一节原味的高效课，使*老师初步了解了六步三查和导学案的使用情况，我重点针对学案的使用及学生独学群学小展示大展示等为*老师进行了详尽的介绍。尔后年级组老师和*老师一起进行了研讨、评价、反思，并就如何实现课堂高效、教师何时点拨指导和如何有效实现课堂生成等问题进行了深入研讨。随后，我还为*老师献上练习课、复习整理课和实践活动课，课后都进行了认真的评价和反思，使*老师对各种课型都有了深入了解，为*老师走上讲台打下坚实的基础。

至此，我已带着*老师真正融入到我们三年级这个大家庭了。

一是积极参加教研活动。她积极参加每周五下午的集体备课，并就学案问题的设路、习题的设计、教材的重组等提出自己独到的见解。为此，她独立编制了《镜子的数学》一课的导学案，并在组内对学案进行集体研究和修改，最后定稿后带进课堂走上讲台，亲身实践《镜子中的数学》一课。在这节

课中，我发现：课堂是高效的，学生是快乐的，老师是幸福的。课后和老师们进行了深入研讨，发现亮点，找出不足，并对学案进行二次修改，进行二次授课(到其他班级进行)。之后我还与*老师对《镜子中的数学》一课进行课例研究，撰写出了有价值的课例研究报告。

二是主动学习课件的制作。*老师谦虚好学，她在听课、授课、辅导学生之余，还不忘学习动态课件的制作，当然我是不吝赐教。在学习过程中她是那样的认真，那样的细心，对每一个技术技巧她都会反复操作，并记下详细的制作步骤。她的这种致学精神让我感动，让我汗颜。

三是积极参与班级活动。在培训期间，*老师随同我走进了中队会的课堂，领略了学生的风采；随同我走进了学生的家里，对学生进行了家访；随同我走进了叶挺纪念馆，对学生进行了爱国主义教育。

《国培计划跟岗研修学习学员学结》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。