

2023年高中体育研修总结 体育个人校本研修计划(通用8篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高中体育研修总结篇一

从当前学校教育教学中的热点、难点问题及个人在教育教学中所面对的困惑出发，以实践——研讨——实践的方式进行教育教学探究，全面推进新课程改革在我校的实施。

四、校本研修制度及措施

(一)研修人员

本学期继续在学校领导和教导处的指导下，以学科组为基础，以教师个人的教育教学实践作为教研的主要形式，通过教研活动，进一步完善校本研修。

(二)研修制度

1、制定校本学习制度。学校安排每周五第七节进行学科组活动。

2、校领导既是各学科教研的倡导者，又是参与者、指导者。主管领导每周听课4节，教导主任每周听课至少6节，教师每周听课3节，听课记录要详细，并提出改进性意见。

(三)校本研修内容及措施

本学期，校本研修内容是继续加强师德建设，进行新课程实践，利用新技术，开展教研活动，提高教学质量，推进教学发展。

- 1、学习法律法规，增强师德修养，做优秀教师。
- 2、学习新课程，加强理论修养
- 3、学习新技术，改进教学手段。
- 4、优化课堂教学，提高教学质量。

个人校本研修计划篇三

为了提高自己的执教水平和业务能力，更好地为教育教学服务，我将以新课程为引领，认真践行校本教研工作，借助同伴互助提升教育理念，感悟教育真谛。为促进自身专业不断成长，结合自己的实际和自身发展要求，特制订个人校本研修计划如下：

一、指导思想

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。

二、研修目标

- 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

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。

三、研修要求

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。

四、研修内容

(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和备课，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。

五、研修具体措施

- 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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高中体育研修总结篇二

自我分析：测评下来，我的应用信息技术优化课堂教学能力在技术素养、计划与准备方面为合格，组织与管理、评估与诊断、学习与发展为不合格，应用信息技术转变学生学习方

式能力只有评估与诊断为合格，技术素养、计划与准备、组织与管理、学习与发展为不合格。综合以上，我在应用信息技术促进教师专业发展能力方面有待提高。

环境分析：我上班的学校是乡镇学校，条件差，只有两个教室安装了白板，并且没有联网。学生都是农村学生，穷，家中有电脑的寥寥无几。信息化环境有待改善，信息化资源库也没有，也有待建立。

我的发展目标

发展目标：应用信息技术优化课堂教学能力的各方面都必须加强学习，在完成这培训后，我争取技术素养、计划与准备能达到优秀，组织与管理、评估与诊断、学习与发展能达到合格，并向优秀靠拢。应用信息技术转变学生学习方式能力的各方面都必须加强学习，我争取评估与诊断方面能达到优秀，技术素养、计划与准备、组织与管理、学习与发展的方面能合格，并向优秀靠拢。确立我在应用信息技术促进教师专业发展能力方面的发展目标是让多媒体能更好的服务教学。

行动计划

实现目标过程中可能面临的困难是教学任务重，学习任务也重，不能有足够的时间学习，但我会把它视为挑战，尽量的挤时间来学习培训。实现发展目标的具体途径：不管是在学校，还是在家中，有时间就上网学习；在学习的过程中，不懂就问，向高手请教；参加培训进行充电；在教育教学中，要多实践，多使用白板教学，并且多反思如何能更好的把多媒体应用到教学中；在使用多媒体的过程中，肯定会遇到问题，遇到问题要向同行、专家请教。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高中体育研修总结篇三

- 1、积极参加校本培训与教学研究。
- 2、坚持理论与实践相合，注重在教育实践中运用所学的新课程理论，并及时发现、解决课改中的问题，以教研促教改。
- 3、校本教研要面向学生，以人为本，关注人的全面发展。

关注学生，提高体育课的有效教学。本学期的研修重点将围绕“小学体育课堂的有效性”展开研修活动，加强学习与研究，更新理念与手段，重视总与交流；推动自身教研能力与素质和水平的整体提高。

- 1、积极进行读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇心得体会，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。
- 2、完善自身校本研修、加强理论学习、提高教学质量。
- 3、合教育教学实践中的具体问题，通过实践、研讨等活动方式，提高研修的质量，促进教学发展。
- 4、加强自身的业务培训，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

本学期，校本研修内容是继续加强师德建设，进行新课程实践，利用新技术，开展教研活动，提高教学质量，推进教学发展。

- 1、认真参加集体组织的学习培训做好培训记录。
- 2、认真参加学校的校本研修活动，提高教育教学科研意识和能力，努力争做反思、研究和学习的教师，为学生做好榜样。
- 3、精心准备自己的研修课程，掌握现代教育技术能力，熟练运用计算机备课，能借助网络查找有关教学资料，能应用软件制作课件，运用计算机辅助教学。努力提升使用现代教学设备的能力。
- 4、加强自身的师德修养，争做具有强烈的事业心，崇高的使命感，乐于奉献，勇于吃苦，勤洁廉正的教师。
- 5、多读书，善思考，勤积累。空余时间利用电脑进行网络研修。
- 6、注重自我反思。坚持做好教学反思，反思自己备课时是否遇到什么困惑，反思上课时是否发现了预料之外的问题，自己是怎样及时地处理这些问题的；反思自己本节课有那些比较满意的地方或有什么困惑。

高中体育研修总结篇四

新学期的工作已经开始了，为了使自己的教学能力有进一步的提升，根据学校年度研修计划，制定个人校本研修计划如下：

- 1、积极进行读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇心得体会，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。
- 2、体育教研科研是一门综合性的学科，体育教师只有认真学习有关体育教学文章，加强理论学习，才能不断提高体育教学理论水平，平时要写一点文章，学习一点理论，积累一点

教学经验，才能在教学上有不败之地，争取教学工作的主动权，权。

3、体育教师要加强理论学习，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

4、重视备课，讲课，切实提高课堂教学效率。课堂教学是学校教学工作的重要渠道，充分利用课堂45分钟提高教学效率，教师要认真上好课，充分利用先进的教学手段和设施，设计好教学方法，把知识技能落到实处。

5、体育教师要认真做好论文的撰写工作，不断提高青年体育教师的理论修养。

6、认真做好课题研究工作，完成各阶段的总结。

总之，本学期要积极开展教育教学，充分利用现代技术的丰富资源，实现让教师时时学习，处处学习，高效率学习，真正把教学研修变成教师的终身学习，不断提高自身素质，完善自我。

高中体育研修总结篇五

新学期的工作已经开始了，为了使自己的教学能力有进一步的提升，根据学校年度研修计划，制定个人校本研修计划如下：

1、积极进行读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇心得体会，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。

2、体育教研科研是一门综合性的学科，体育教师只有认真学习有关体育教学文章，加强理论学习，才能不断提高体育教学理论水平，平时要写一点文章，学习一点理论，积累一点

教学经验，才能在教学上有不败之地，争取教学工作的主动权，权。

3、体育教师要加强理论学习，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

4、重视备课，讲课，切实提高课堂教学效率。课堂教学是学校教学工作的重要渠道，充分利用课堂45分钟提高教学效率，教师要认真上好课，充分利用先进的教学手段和设施，设计好教学方法，把知识技能落到实处。

5、体育教师要认真做好论文的撰写工作，不断提高青年体育教师的理论修养。

6、认真做好课题研究工作，完成各阶段的总结。

总之，本学期要积极开展教育教学，充分利用现代技术的丰富资源，实现让教师时时学习，处处学习，高效率学习，真正把教学研修变成教师的终身学习，不断提高自身素质，完善自我。

高中体育研修总结篇六

新学期的工作已经开始了，为了使自己教育教学能力有进一步的提升，根据校年度研修计划，制定个人研修计划如下：

1、积极进行三三练，即读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇读书心得，钻研好一册教材，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。

2、体育教研科研是一门综合性的学科，体育教师只有认真学习有关体育教学文章，加强理论学习，才能不断提高体育教学理论水平，平时要写一点文章，学一点理论、积累一点教学经验，才能在教学上有不败之地，争取教学工作的主动权、

权。

3、体育教师要加强理论学习，不断提高自身的素养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

4、重视备课，讲课，切实提高课堂教学效率。课堂教学是学校教学工作的重要渠道，充分利用课堂4分钟是提高教学效率，教师要认真上好课，充分利用先进的教学手段，设计好教学方法，把知识落到实处。

5、体育教师要认真写好论文的撰写工作，参加各级各类的小论文评比活动，要认真做好论文的撰写工作，不断提高青年体育教师的理论修养。

6、认真做好课题研究工作，完成各阶段的总结。

总之，本学期要积极开展教育教学工作，充分利用现代技术的丰富资源。实现教师实实学习，处处学习，高效率学习，真正把校本研修变成教师的终身学习，不断提高自身素质，完善自我。

高中体育研修总结篇七

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育。加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生得到身心和协地发展。

1、认真学习，转变观念，力求创新。

组织体育教师学习各项有关工作条例，学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导本职工作，用创新的

思维，改革课堂教学的模式，从小学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、对学生进行正确的课堂评价。

正确评价学生能提高参与活动的积极性，根据小学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。在课堂中，教师的教学艺术在评价也能起到一定的作用，评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

3、抓好“两操”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。因此，在3月底将进行一次广播操比赛，各班要认真抓好训练工作，要做到人人参与，师生共练，力争取得成绩。

4、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

在学校内，要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时家常课的前提下，每位体育教师要上一堂课改实验课，力求有新意。符合现代教学的发展趋势，且每位开课老师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。让学生在体育活动得到锻炼，身心和谐地发展。

5、开展小型体育活动，丰富学生的课余生活。

继续开展小型体育活动，小型比赛坚持“经常化、趣味化、群体化”的组织原则，丰富学生的课余生活，增强学生的身

体素质和集体荣誉感。

6、抓好体训工作，提高体育竞技水平。

为了全面提高我中心小学的田径竞技水平，在期初建立健全完善的校级运动队框架，体育组决定对部分优秀的田径队员进行集训，在已有的训练经验上，不断改进和提高训练水平，注重训练的科学性和实效性。力争在明年的市运动会上有好的成绩。

7、体育达标常抓不懈，争创佳绩。

本着“长期抓，抓平时”的思路，做好新学年的体育达标工作。积极开展体育达标锻炼活动，由班主任和体育教师做好组织和指导工作。

8、做好器材管理。

有标准，有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度，确保其的使用率和安全性。

高中体育研修总结篇八

一切在计划范围内，就能做到游刃有余。下面为大家推荐的是体育国培个人研修计划书，欢迎阅读参考。

本学年，我有幸成为任引红教学能手工作室成员，这对于我来说既是一个千载难逢的学习机会，同时又是一个万分艰巨的能力挑战。为了能让自己很快的成长起来，根据我们研究室的三年发展规划和20xx年度工作计划，结合自己的教研教学实际，特将我个人本年度研修工作计划制定如下：

1、加强师德修养。

教书育人，师德为本，作为教师，师德研修应该是首要的。我将不断认真学习《中小学教师职业道德规范》和《新时期中小学教师职业道德修养》《教育法律法规》《中小学教师八不准》等规章制度，把师德教育和学校的各项活动结合起来，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。

2、积极参与网络研修及各种培训活动。

为了使自己的专业水平不断的得到提高，我今年继续参加陕西省中小学教师“国培”网络学习，参加继续教育等学习培训，积极参加省市区组织的教师业务方面的各种培训，积极参加工作室的各种研修活动。关注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。不断撰写教学反思和教育教学随笔。

3、多读书，善思考，勤积累。

工作十几年来，我一直坚持时刻给自己充电，我的梦想就是做读书型、研究型教师。多读书，多学习，善于思考，勤于积累是必经之路。读书是人们重要的学习方式，是人生奋斗的航灯，是文化传承的通道，是人类进步的阶梯。我根据自己制定的研修计划争取每月读一本教育方面的论着，做好读书笔记，每天读书学习40分钟，每周写教学反思篇。并配合学校开展的读书论坛活动，谈体会，谈心得，谈收获，互相学习，互相交流。以期得到共同发展，共同进步。

1、继续研究“三三单元教学模式”。

为了更好的提高语文教学质量，从去年，我开始探索总结“三三单元教学模式”，初步有了一些成效。具体内容是：

在进行每一单元之前做到“三看”即“看单元目标、看课程标准、看中考考点”，然后根据以上三标准确定本单元每一课的教学重难点；“三精”，即“精设目标、精讲重点、精设习题”，这样达到了精讲精练的目的。“三测”即“课堂测、周测、单元测”这样夯实了学生的基础。本学年我将继续致力研究这一模式，并把它更有效的用于语文教学中。研究成熟后与工作室成员进行分享交流。同时认真开展有效的单元备课，进行有效课堂教学、有效作业设计和批改的研究，每周坚持听课至少2节，听完之后，大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解，努力提高自己的业务能力。

2、加强自我反思及教学案例分析。

反思，是教师提高教学水平的一种有效方法，反思自己备课时是否遇到了什么困难，是否调整了教材，为什么调整教材；反思上课时是否发生了意料之外的问题，自己是怎样及时处理的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或者有哪些不足。经过不断的反思与积累，让自己掌握了“第一手材料”，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，案例分析、并整理成文字材料及时上交。

我个人作为学校教研工作负责人，在个人研修的同时应该努力做好教师的培训研修工作，力争每月为教师做一次研修培训。内容主要包括以下三方面：

1、做教师“教学技能通识”的培训。

通过培训学习，让教师了解学生对所学学科必备的基础知识的掌握状况，了解学生对即将学习的内容一具备何种知识，哪些是正确的，哪些是错误的，哪些是模糊的。了解学生是否知道学习本学科的意义；了解学生是否出于自己的意愿而学习；了解学生对本学科中的什么知识最感兴趣；了解学生在学习中评价是非、对错的准则。在个性心理方面主要了解学生

对学习是否具有独立完成有信心，了解学生对学习困难所持的态度，了解学生学习中毅力的表现，了解学生对学习成功的愿望和要求，了解学生学习的情绪。这样教师就可以更好的进行教育教学工作。

2、做“说课标、说教材”培训。

基于20xx年我参加市区教育局组织的“名师送教送研下乡”活动及“说课标、说教材”的些许经验、反思，我将不断的加强学习，全方位研读课标，把新旧课标进行对比研读，把不同版本的教材进行反复对比研读。为我校教师做好培训，使老师们“心中有课标、前行有方向”。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。

3、做“课题研究”理论与具体实施过程培训。

作为学校教研先行者，我要积极参加各级部门组织的校本研修、课题研究等培训学习，再加上自己通过各种途径的学习，以及自己主持区课题研究，为自己积累了一定的理论知识和些许经验，做好我校教师的在课题研究方面的培训。理论联系实际，从课题研究的重要性，实施过程、开题报告、实施方案的撰写等方面给予指导，努力将我校的课题研究工作推向全区前茅。相信通过培训及交流学习，教师们在课题研究方面将逐渐专业化，我自己的教研能力也会再上一个新台阶。

相信是成功的起点，坚持是成功的终点。只要我心甘情愿的花时间去分析学情，构思教材，设计活动，相信没有教不好的学生。我将会严格要求自己，借助工作室这一平台努力提升自己，并会全力以赴为工作室尽到自己的绵薄之力。

在金秋时节，紧张而忙碌的新学期开始了；为了更好的完成新学年的工作，争取更大的成绩，现制定工作计划，具体如下：

贯彻《小学生体制健康标准》，以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。

1、继续深化教育科研，强化学科研讨，提高教学质量。

2、抓实传统项目，加强业余训练，提高运动质量。

1、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“体育大课间活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生体能训练，确保成绩合格率达市规定指标。

2、积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，我将积极响应组长的号召，积极参与体育教研活动，积极参与教研中心组织的课例大教研，做好“如何在游戏中培养学生的学习兴趣”的课题研究。在教研组中积极讨论训练心得，积极参加各类优质课的评比，认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。上好每周体育课，和组内教师要开展多听课、多评课活动，以促进体育教学水平不断提高。