

最新高中化学个人研修总结(模板7篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

高中化学个人研修总结篇一

1、新理念：以实施素质教育理念为核心，注重理论与实践相结合，透过多种形式和资料，加强自己对实施素质教育思想观念的教育，帮忙自己更新教育理念，树立与素质教育相贴合的教育观、人才观和质量观，开拓知识视野，增强实施素质教育的主动性和自觉性，提高实施素质教育的潜力和水平。

2、新课程：根据基础教育课题改革工作计划，用心参加中小学教师新课程培训，从具体案例入手，科学地创新地解决新课程实施过程中出现的新问题，进一步帮忙自己解决新课程中的实际困难，提高个人在教育教学实践中实施新课程的潜力和水平，促进新课程改革。

3、新技术：认真学习多媒体应用技术和现代信息技术，同时，结合本学科以及我个人的教学实际，使自己能独立制作课件，能够灵活自如地上好多媒体课。

4、师德教育：结合师德师风建设活动，全面加强个人职业道德教育，透过多种途径和方式广泛开展宣传，从板报、学习资料、各类报刊中全方位多角度选取典型案例，增加师德教育的针对性和实效性，促进自己职业道德水平的显著提高。

5、远程教育培训：认真参加市局组织的远程教育培训活动，力争透过培训学习使自己更新理念，转变主角，切实提高教

育教学潜力，尽快适应新课程改革。

高中化学个人研修总结篇二

作为一名青年化学教师，不断提高自身的理论水平和业务能力，增强知识更新能力和研修能力，从各个方面完善自己，提高自身综合素质，走专业化发展的道路，才能适应现代教育的发展需求，使自己的步伐与时俱进。为此，我特制定个人研修计划，内容如下：

我参加教育工作已经九年了，热爱教育事业，喜欢与学生们相处，性格活泼开朗，兴趣爱好广泛，和学生之间的关系非常和谐。工作态度认真，从不计较个人得失。善于学习，在教学工作中遇到不明白的地方，能虚心的向有经验的老师请教。

1. 在平时教学中立足课堂，善于思考，在实践中探求、感悟。教学工作中进行教学反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学模式，思考教育教学的现实问题，理论与实践结合的问题。在今后的教学中我将尝试运用多种灵活的教学方法，如：改变教学模式，提高自己语言表达能力及幽默感，增强自己课堂表现力等来激发学生的学习兴趣。及时对每节课进行反思，争取每学期都能有一篇质量较高的反思和教学设计。多向经验丰富的老教师学习，同时，还要坚持每天都有点滴收获，及时归纳、及时总结，写出教育教學研讨论文。并一如既往地准时参加校内外教科研培训活动，提升教学研究能力。

2. 勤于学习，树立终身学习的观念。

域的知识、技能，特别要学习现代化学相关科技，关注化学与生活的联系，让学生学以致用，不断构建、丰富自己的知识结构。

3. 时刻不忘调整心态，终生坚持以积极乐观的心态面对工作、面对学生、面对同事。

1. 第一阶段的实施措施

(1) 提升自身文化素养及化学专业水平，作为一名教师，必须有丰富的文化底蕴及宽广专业知识背景在工作中才能得以游刃有余，得心应手。

(2) 向身边优秀的教师学习教学经验，及时积累教育教学工作中的成功与失败，总结经验、教训，做一名快乐、轻松、幽默具有亲和力的受学生欢迎的老师。

(3) 养成“善于反思、勤于积累”的习惯。对自己的教育教学活动要及时进行反思，积累经验，把“育人”放在首位，树立为学生一生负责的理念，培养人、塑造人，形成自己独有的工作风格。

(4) 加强关于“四环八步”教学模式的学习，提高研读教材的能力，研究学生的学习心理，探索提高学生计算能力的有效策略，并认真做好读书笔记。

(5) 积极参加各种专业培训或讲座学习活动，认真撰写关于在课堂教学中的有效讲解的教学设计、教学反思、论文。同时继续积极参加校内校外的教研活动，对教学中的困惑及时与组内老师商讨解决方案，提升教学研究能力。

2. 第二阶段的实施措施：

(1) 提升个人修养，做有品位的教师。用人格魅力和深厚的人文素养去影响学生，在工作中“多做”、“多想”、“多听”。

(2) 做一名业务上、教学上都过硬的教师，养成善于学习、

乐于学习、主动学习的学习习惯，对自己的教学工作的失败与成功注意积累，为自己打造一个具有多元化知识结构的人。善于思考，使自己的教育教学水平再上一个台阶。

(3) 继续加强数学课堂的教学理论的学习，提高研读教材的能力，研究学生的学习心理，探索提高学生学习动力的有效策略，并认真做好读书笔记。

(4) 认真撰写有较高质量的教学论文和教学反思。

3. 第三阶段的实施措施

(1) 多渠道地学。要做学习的有心人，广泛地学。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，广泛阅读教育教学的'报刊，杂志及化学相关专著，使自己具有综合的学科文化素质，掌握多层次，多元化的知识结构，进一步提高提高研读教材的能力，使自己能较科学地、系统地对教学内容进行规划。

(2) 开展对“如何建立高效课堂”的研究，学习相关的教学论和学习论，掌握本研究专题的基本的教学规律，探索提高学生课堂学习效率的有效途径。

(3) 将近两年的教学设计、教学反思、论文等资料整理出来反复修改以提升理论修养。

总之，在今后的实践中，我会继续努力工作，以真挚的爱，轻松高效的课堂教学风格吸引学生，用人格魅力和深厚的人文素养去影响学生，做到言传身教。我规划自己，让工作有序高效；成人达己，达己为人。面对自己将来的工作，我充满了信心，也有许多美好的设想。我将带着自己的激情和规划继续这富有挑战性的工作，在实践中不断积累经验，在研修中不断超越自己，促使自己尽快成长为一名出类拔萃的化学教师。

高中化学个人研修总结篇三

为努力使自己在教学中提高教学水平，化学教师如何制定个人研修计划?下面是本站小编收集整理关于化学教师个人研修计划的资料，希望大家喜欢。

一、指导思想：

我校的校本教研工作主要以区进修学校培训办的工作要点为指导思想，结合我校工作计划和我校实际，围绕课程改革，以基于问题为依托，以教师岗位大练兵为主线，立足校本的原则，充分发挥校本培训的功能和优势，营造有利于全体教师终生教育和可持续发展的良好环境，建设一支高素质的教师队伍。

二、研训目标：

1. 以新课程改革为导向，深化培训工作，加强队伍建设，促进教师的自主成长和提高，建立现代教育思想，优化知识结构，拓宽知识面，培养创新精神和实践能力。
2. 面向全体教师，以师德为首，以教育科研和教师培训为重点，以提高全体教师的整体素质和学校的教育教学质量为目的。
3. 通过学习、借鉴、研讨、交流，进一步培养教师在工作中学习的意识与习惯，指导教师学会学习，学会反思，能取人之长，补己之短，提高教师的教育教学实践能力和教育创新能力，为提高学校教育教学质量奠定基础。
4. 解决教学实际中的困难和问题，总结推广教学教育经验，探索教育教学规律，推进学校教育改革的深入发展。

5. 通过实施校本培训，使我校教师职业道德和专业素养得到进一步提高，树立正确的教育观念。

三、主要工作内容及措施

坚持以校本为原则，即从学校的实际出发，以学校发展为本，立足自己的人和物，实现培训后能提高全体教师的素质，解决教育教学实际问题。坚持以人为本的原则，从教师的实际出发，帮助各层次的教师确定自己的发展目标，使他们都得到发展和提高。形成一支具有一定规模的适应课程改革需要的现代型教师队伍；形成一批在课程教材改革的理论与实践上有一定教科研能力的研究型教师。

1、以深化课堂教学改革为教研的重心，提高教育教学质量。

各教研组要有计划、有步骤、有针对性地，以深化课堂教学改革为重点开展校本教研活动，深入开展“学生课前预习习惯培养”的研究，逐步培养学生的预习习惯，使学生学会学习。这一点在教师的课堂教学中要体现出来。

2、仔细研读新课程标准、深钻新教材，进一步明确课程改革的方向。

继续学习有关教学策略和教学评价的理论，探究如何将先进的教学理念转化为有效的教学行为。

3、开展全体教师的岗位大练兵活动。

以学校为单位，根据本学科的实际制定出练兵方案，方案中包括专业知识学习、技能训练、具体操作过程及达到的效果。学校教师全员参与，学校领导负责全面调控，教研组长负责具体工作的实施，骨干教师起引领示范的作用。

4、做好培训及考评工作

学校不定期对全体教师进行一次集中培训，内容包括：教学(备课、说课、评价、反思等)、科研、师德、班主任等培训。学校进行一次考核，成绩张贴公布。

5、做好教研组长的培训工作

为了提高教研组长的整体水平，每周二下午定为教研组长活动时间，每次活动要有主题，有内容。

6、用课题带动校本教研，完成好已经申报的课题。

课题研究要注重过程性。各教研组要结合已经申报的教研课题开展好教研活动，并注重资料的收集与整理，能在规定的时间内顺利结题。同时通过课题的研究提高我们的教科研力。

7、开展各种教研公开课。

本学期各教研组都要在教务处的安排下组织公开课,授课教师必须与课题结合，课堂教学中要有体现、反馈。本组教师必须参加听课评课活动。

四、研修形式：

以自我反思、同伴互助、专业引领为主要活动形式。以新课程为导向，灵活运用案例分析、问题解决、调查研究、实践探索等多种教研活动方式，努力提高教学研究的针对性和实效性。倡导开放式教研活动、促进式教研活动、学科整合式教研活动、针对式教研活动等多种教研形式。

五、保障措施：

1、组织到位。

学校将形成一个校长亲自抓、培训主任负责抓、教务处具体抓的校本教研的管理网络。

2、制度到位。

学校有相应的校本研修制度、教学常规制度、科研制度等，从制度上保证并激励教师参加校本教研活动，提高活动质量。

3、管理到位。

建立、健全学校校本培训档案，内容包括：学校校本培训的规划，自主培训活动材料，学员个人档案认定材料等。把教师的考核和参加业务培训情况作为教师作为教师职称评定、职务提升、评优、评先的依据。

一、指导思想：

以“育人为中心，以学校发展”为主体以科研带动学校发展的办学理念，以“效益年活动”为契机，以“优化课堂结构，提高课堂教学效益”为基本出发点，制定我个人的校本研修计划如下：

二、学习内容：

(1) 积极参加集体备课，充分发挥教研组的作用，并结合本组的具体实际开展教学研究。

(2) 学习教材、理解教材、探索教法。对课堂教学过程中出现的新问题，做到及时研究解决。不断积累课改工作经验。

共2页，当前第1页12

高中化学个人研修总结篇四

随着信息技术的迅速发展，人类正在进入信息社会. 在知识经济时代，知识老化速度太快，学习就成了当今人类生存和发展的重要手段. 教师终身学习，有计划地学习，不仅是时代的

呼唤，教育发展的要求，也是教师教学自我提升的需要。教育是全社会的大事，但重任主要落在教师身上。时代在变，社会在发展，对人才的要求也在变，教师必须认清终身学习和有计划的学习对自身成长和发展的的重要性，自觉地树立终身学习和有计划地学习的观点，不断地提高自身的素质，以适应现代的教育需要。要当好一名研究型与学习型的老师，除了认真教学之外，学习和研究也是十分重要的。让科学理论指导教学实践活动，则会更好地把握正确的方向，更能体现教学科研的效果，这是一个新的起点。我将结合自身实际，并根据区教育局有关文件精神 and 鞍山市名师培养的实施要求，为自己制定的三年研修计划。

首先要加强政治思想方面的学习。一个人的政治觉悟决定着他的思想，也引领着他的一切行为。作为一名教师，只有有坚定的政治方向，才能够把握自己的前进方向。因此，积极参加政治学习，使自己在思想上和党保持一致，这是十分重要的。我国素质教育坚持“五育并举，德育为首”的原则，教师首先要以德育人。教育思想、教育观点对教育事业的发展至关重要。

我参加教育工作已经十二年了，平日爱岗敬业，喜欢与学生们相处，性格活泼，兴趣广泛，和学生之间的关系非常融洽。工作态度端正，从不计较个人利益得失。善于学习，在教学工作中遇到不明白的地方，能虚心的向其他老师请教。不足之处：在化学教学工作中，经验不足，还是处于不断的磨练中，如：高效课堂教学模式还是在摸索和实践当中；对知识吃的很透，但对课堂上教材的处理上还达不到炉火纯青、游刃有余的地步。

1. 一年内结合中考大纲重点完成对初三化学教材的熟悉，建立完善的知识体系，不断深化挖掘自己在化学知识领域的专业潜力。
2. 两年内重点要学会如处理教材，合理分配课堂，详略得当，重点突出，张弛有度。真正达到高效课堂。在平时教学中立足

课堂，善于思考，在实践中探求、感悟. 教学工作中进行教学反思. 反思自己教学理念，反思教学的实际成效. 探求成功的教学模式，思考教育教学中存在的问题问题，真正达到高效课堂.

3. 三年内加强教育教学研究，形成并完善个人教学风格. 在今后的教学中我将尝试运用多种灵活的教学方法，如:改变教学模式，提高自己语言表达能力及幽默感，使用多媒体，增强自己课堂表现力等来激发学生的学习兴趣. 及时对每节课进行反思，争取每学期都能有一篇质量较高的反思和教学设计. 多向有经验老教师学习，同时，还要坚持每天都做业务笔记.

4. 勤于学习，树立终身学习的观念. 坚持不懈地学，多渠道地学. 要做学习的有心人，在书本中学习，在生活中学习，学习做人，学习教育，积累教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论沉淀；学习他人高尚的师德修养，学习并研究与学生沟通交流的方法，以达到更好的教育效果.

5. 时刻不忘调整心态，坚持以乐观的心态对待教育中的一切. 做一名快乐、轻松、幽默具有亲和力的受学生欢迎的老师.

1. 第一阶段的实施措施

(1) 提升自身文化素养及化学专业水平，因为作为一名教师，必须有丰富的文化底蕴及宽广专业知识背景才能在在工作中才能得以游刃有余，得心应手.

(2) 向身边优秀的`教师学习教学经验，及时积累教育教学工作中的成功与失败。

(4) 加强关于“在课堂教学中的情境创设”的教学理论的学习，研究教材，研究学生，对于一些复杂的化学计算也给予适当练习.

(5) 积极参加校内校外的教研活动，对教学中的困惑及时与组内老师商讨解决方案，提升教学教研能力。

2. 第二阶段的实施措施：

(1) 提升个人修养，做有品位的教师。用人格魅力和深厚的人文素养去影响学生，教育学生。

(2) 做一名业务上、教学上都过硬的教师，养成善于学习、乐于学习、主动学习的学习习惯，对自己的教学工作的失败与成功注意积累，为自己打造一个具有多元化知识结构的人。善于思考，使自己的教育教学水平再上一个台阶。

(3) 继续加强数学课堂的教学理论的学习，提高研读教材的能力，研究学生的学习心理，探索提高学生学习动力的有效策略，并认真做好读书笔记。

(4) 认真撰写有较高质量的教学论文和教学反思。

3. 第三阶段的实施措施

(1) 多渠道地学。要做学习的有心人，广泛地学。广泛地阅读各类有益的书籍和报刊，学习各种领域的知识、使自己具有综合的学科文化素质，掌握多层次，多元化的知识结构。(2) 开展对“如何建立高效课堂”的研究，学习相关的教学论和学习理论，掌握本研究专题的基本的教学规律，探索提高学生课堂学习效率的有效途径。

(3) 将近两年的教学设计、教学反思、教学案例等资料整理出来反复修改以提升理论修养。

总之，说说容易做做难，规划写在这里只能作为一种参考，真正在实际行动中能够做多少，取决于个人的毅力和客观条件的限制，俗话说得好，世上无难事，只怕有心人，若能随

时记着这句话，那么计划和目标之间的距离总会越来越短，我相信只要我通过坚持不懈的努力，一定能实现自己的计划和目标。

高中化学个人研修总结篇五

(3)进一步提高自己的反思意识，要经常反思自己的教育观念、教学行为，主动进行教学方式的改革，教学水平不断提高。

三、学习形式：

1、积极参加校本教研活动，努力解决在新课程改革中遇到的各种问题，营造良好的教研氛围，促进校本教研制度的建设。

2、创新集体备课，利用备课组，开展集体备课活动，设计出富有个性的教案□

3、认真钻研教材，抓好学生的预习，带动备、讲、批、辅、考等环节，认真反思自己的教学，不断提高自己的教育教学水平。

4、每周做一次教后反思，每月写一篇教学案例或随笔，每学期至少读一本教育专著，每学期写一份经验总结或教学论文。

5、充分利用自身信息技术知识的网络资源优势，在网上查找所需学习资料，进行互相学习和交流。

通过校本研修，不断地学习新知识来充实自己。利用共同体研究这个平台，与共同体成员互相学习，为提高教学质量而努力。

校本研修本身就是一门崭新的科研活动，只能逐步探索才能走向成熟，为了提高对化学校本研修的认识，探索研修方法和知道化学教学实践活动，我们化学组对本学科的校本研修

进行思考，坚持“面向世界，面向未来，面向现代化”的战略方针，树立以师生发展为本的培训理念，围绕学校办学目标和办学特色，构建基于网络的自主、开放的校本培训模式。以提高教师现代教育理论和信息技术教育的能力和水平为重点，全面贯彻落实区教育局关于加强中小学教师队伍建设的精神，努力建设一支师德高尚、业务精良、结构合理、充满活动，具有科技能力和创新精神的教师队伍，促进教师专业化发展。具体思路汇报如下：

一、开展以校为本的专题研究

我们的化学校本研修力争真正做到，以解决我校处于困难初级中学，我们化学组通过分析我校化学教学中存在的问题选定课题(专题)，在研修过程中逐渐形成自己的特色，再用研修成果来指导教学实践，使化学教学走上一条良性发展之路，以此促进教师专业发展，学生自主发展，学校良性发展。

目前我校化学组教师少，且均较年轻，缺乏一定的教学经验，而我校学生存在学习习惯不够理想，学习方法普遍落后等问题，再参考大量有关校本研修资料和我区有关专家的指导下，我们组决定开展一系列立题小，周期短，见效快，有较强针对性和实效性的化学校本研修专题。主要有：为促进学生主动学习，进行“以学生为主体”的教学研修和实践；为求课堂教学高效率，进行最优课堂教学探讨；为有效解决学生课业负担，开展对作业的研究。

化学“集体备课”内容的选定要克服随意性，增强目的性。在学期初，就要让各年级组确定好“集体备课”的内容，不宜过多，最多不能超过整册教材内容的一半。在确定哪些为“集体备课”的内容前，年级组的所有教师要把整册教材内容进行学习疏通，了解各个知识领域在本册教材中的作用与地位，乃至与其他年级教材内容的前后联系。一般来说，所选“集体备课”的内容应是教师们共同认为在教法上较难处理的、别人研究过但又上不出新意的、他人从未研究过或

是目前教材中的化学综合实践内容等。

二、各备课组研修专题草拟

1. 预备阶段

鉴于化学是新学习科目，因此抓学生学习习惯，改变学生被动学习，使学生成为学习的主人，作为研修重点。采用“先学后教，当堂训练”的模式，其基本结构如下：

- (一) 课前列出问题，提出预习目标
- (二) 课前自主预习，尝试解决列出的问题
- (三) 课内师生交流，讨论问题
- (四) 课内变式训练，提高能力
- (五) 课内归纳总结，巩固提高
- (六) 课后完成练习，比较课前解决问题能力
- (七) 阶段总结，研究解决上述教学困惑。

同课异构(一) 备课组教师提前设计好同课题教案。每周选好某一课题，备课组教师提前设计好课题。(二) 备课组成员共同讨论该课题每一份教案，提出修改意见，形成基本共识。(三) 由组内以为教师先开课，再采用全体教研组教师听课，评课，集体进行反思探讨，总结经验，修改教案后再由该备课组另一教师同课题开课；再反思探讨，总结经验，重新修改教案后再次开课(四) 全组教师评课交流，探讨比较所形成的最优教学组合。

三、教研组研修特点

2. 备课组每周活动，探讨研究各教研存在的实际问题
3. 教研组隔周活动，汇报共同研究
4. 每位教师每周一次教学反思，每月一次，每学期提供一个可供探讨研究的个案
5. 每位中青年教师开一堂生物研究课
6. 带教学中的问题参加教研组的活动

四、存在的问题和困难

1. 科研经费
2. 希望专家引领
3. 合理的评价体系

五 保障措施：

- 2、积极参加省、市组织的各项教研活动，以备课组为依托，开展切实有效的教研活动，推进学科教学建设；以各类培训班、提高班、研修班为依托，开展青年教师培训活动，推进教师队伍建设；以市教研室为依托，开展专题研究，推进教育科研工作，提高教科研水平。
- 3、建立激励机制。结合内部管理考核方案，将教师的业务培训与岗位聘任、学期考核挂钩，并记入教师业务档案，努力打造一支学科齐全、素质优良的教师队伍。
- 4、结合学校办学情况和师资水平状况，列支部分继续教育经费，有计划地安排学科教师参加市、区级培训、进修和观摩。
- 5、建立学校校本培训档案，内容包括：学校校本培训的规划，

自主培训活动材料，学员个人档案认定材料等。把教师的基本功合格证书和参加业务培训情况作为教师职称评定、职务提升、评优、评先的依据。

共2页，当前第2页12

高中化学个人研修总结篇六

以“育人为中心，以学校发展”为主体以科研带动学校发展的办学理念，以“效益年活动”为契机，以“优化课堂结构，提高课堂教学效益”为基本出发点，制定我个人的校本研修计划如下：

(1) 积极参加集体备课，充分发挥教研组的作用，并结合本组的具体实际开展教学研究。

(2) 学习教材、理解教材、探索教法。对课堂教学过程中出现的新问题，做到及时研究解决。不断积累课改工作经验。

(3) 进一步提高自己的反思意识，要经常反思自己的教育观念、教学行为，主动进行教学方式的改革，教学水平不断提高。

1、积极参加校本教研活动，努力解决在新课程改革中遇到的各种问题，营造良好的教研氛围，促进校本教研制度的建设。

2、创新集体备课，利用备课组，开展集体备课活动，设计出富有个性的教案。

3、认真钻研教材，抓好学生的预习，带动备、讲、批、辅、考等环节，认真反思自己的教学，不断提高自己的教育教学水平。

4、每周做一次教后反思，每月写一篇教学案例或随笔，每学期至少读一本教育专著，每学期写一份经验总结或教学论文。

5、充分利用自身信息技术知识的网络资源优势，在网上查找所需学习资料，进行互相学习和交流。

通过校本研修，不断地学习新知识来充实自己。利用共同体研究这个平台，与共同体成员互相学习，为提高教学质量而努力。

高中化学个人研修总结篇七

我是一名青年教师□20xx年是我参加工作的第六个年头，虽说是六年，但是由于种.种原因，真正进行数学教学的第三个年头。所以20xx年下半年我有幸成为“芜湖市鸠江区中学数学名师工作室”的一名成员，倍感幸运，又深感责任重大。为了能更好地胜任自己的历史使命，现制定20xx年个人专业研修计划如下：

树立终身学习的观念，抓紧时间学习充电，使学习成为自己的一种内需，通过学习提升师德修养，丰富知识结构，增强理论底蕴；工作中，积极投身教育科研的改革与实践，从学生发展的高度积极探索新的课堂教学；实践中不断探求、感悟、反思，时刻提醒自己用脑子工作，使自己逐步成为研究型、开拓型教师。

1、勤于学习，树立终身学习的观念。

坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、立足课堂，善于思考，在实践中探求、感悟。

教学工作中进行教学反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学模式，思考教育教学的现实问题，理论与实践结合的问题。

3、提升业务，乐于亲自动手，扬长补短。

加强基本功的训练，让学生听做之前，教师的自身业务也要能跟上。听专家讲解题思路，说精准的科学语言，讲透重点的例题。每天坚持动笔，正人先正己，育人先育己。不断丰富自己的内涵。转化为教学的动力之源。

4、时刻不忘调整心态，始终以积极乐观的心态面对工作面对学生。

1、参加研修活动

在过去的学年中，我们由于学校比较偏僻，教学任务也比较繁重，参加项目组的活动比较少，在20xx年我会尽量克服各种困难，积极参加组织的各种活动，积极撰写研修心得。在研修活动中向专家和同行多请教，多学习，争取每一次研修活动都有所收获。尽快提高自己的教育教学水平。

2、争取上公开课

在20xx年，我在本校上了两次公开课，一次是学校组内的研讨，我的课题是《等式的性质》，第二次是省级课题研讨课，只要利用了微课这一新的元素融入了课堂中，课题是《角的比较》。遗憾的是，由于时间和地理位置关系，这两节课没有邀请到工作室的所有成员来听，可能很多不足的地方没有被指出□20xx年我将争取再次实践的机会，在实践中发现不足，进而实现自身的专业成长。

3、阅读专业书籍

寒假期间已经自费购买了两本数学教学培训用书。一本是任勇的《你能成为最好的数学教师》，还有一本是涂荣豹和宁年华编著的《中学数学经典教学方法》。希望在20xx年能够通过阅读进一步提高自身的理论水平和课堂教学的实践能力。

4、结合实践，积极撰写论文

把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面，不断提高论文质量，争取有论文发表。在研修期间，充分利用我们工作室的团体力量，积极反思，与同行交流分享教育教学中的得失。

5、做好自己的本职工作

带领本校教师做好教育教学工作，踏踏实实地学习、工作。努力使自己向学习型、研究型的教师角色转化。

一个人可以走的很快，但是一个团队可以走的更远