

# 教师个人年度研修计划物理(模板10篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 教师个人年度研修计划物理篇一

校本研修是实行新课程改革以及课堂教学改革以来一直所倡导的一个十分利于教师成长的方式，它的制定和实施理念更加符合教师自身发展的需要，对教师提高教育教学能力起到了切实有效的作用。为了提高自己的教育教学工作能力和业务水平，更好地为教育教学工作服务，特制定校本研修个人工作计划如下：

校本研修要以学校为本，以课程改革为中心，以改善教学方法为突破口，以课堂教学研究为基本点，扎扎实实的做好校本实践学习工作，为提高自己的教育教学能力和教学质量而奋斗，并能使自己的积极行动感染所在学校的老师，大家一起行动起来，把教育水平提高到一个新的台阶。

校本研修要以新的教育理念为指导思想，以提高自己的教育教学水平为目的，以全面落实新课程标准目标。在研修中要努力做到：一个中心，两个转变，三个提高，四个结合。一个中心：以教师专业水平的不断提高为中心。两个转变：转变教育观念和教学行为。三个提高：提高教师课堂教学能力，提高教研水平和科研能力。四个结合：上公开课与听评课学习相结合，个人学习与小组交流相结合，教研与科研相结合，教育理论学习与教学实践相结合。

1、认真研究教材、研究学生、研究教法，并写好教学设计。

2、认真开展听评课活动，不断地总结经验，找准不足之处，写好教学反思和案例，促进自己的不断进步。

3、加强师德修养，爱岗敬业，关爱学生，不体罚和变相体罚学生，公平对待每一位学生，不仅做好学生学习上的好老师，更要做好学生思想道德品质上的领路人，通过学习《学校教育学》、《教育心理学》、《教育政策法规》等书籍，不断提高自身的道德素养和人格魅力，争取做一名有个性、有特长、有创新的骨干教师。

4、积极参加新课程改革专题培训，树立正确的教育观念，努力提高教育教学水平。经常观摩教师的优秀课例，学习他们先进的教育观念和教育教学方法，在自己的教育教学实践中进行试用，并及时反省。

5、以课题研究实验为平台，将课题研究与教学实践紧密结合，提升自己教育学科科研的意识和能力。

6、将自己在培训过程中积累的心得、笔记、案例等及时整理，存入档案，并经常进行自我反思，争取每课一反思，每周一总结，每月一自评，反思时立足于自己教学行为的回顾、诊断、自我监控和自我调适，以加深对教学活动规律的认识理解，从而适应不断发展变化着的教育要求。

7、通过网络及各种书籍来提高自己的教育教学水平。

1、坚持政治业务学习不放松，勤学多记。

2、坚持备好课、上好课。

3、积极参与学校教育教学研究，努力做“学习型”教师。

4、积极参加网络教研，高标准严要求完善自我。

5、积极参加各级各类的培训学习活动，不断提升自己的教育教学能力。

6、在工作中对自己严格要求，决不松懈。

通过此次校本研修，对自己的专业水平有一个重新认识，我要不断学习，不断更新，丰富自己的文化底蕴，充盈自己的底气，增强自己的理论知识，提高教育教学能力，结合本校的教学实际，把个人的校本研修工作做好。

## 教师个人年度研修计划物理篇二

为使自己不断提高教育理论和专业学术水平，增强知识更新能力和研训能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，我制定了个人研修计划，具体如下：

根据我市教师素质培训任务，在教育行动中反思修正，立足提高，坚持理论与实践相结合的原则，以与基础教育改革相适应的现代教育理念依据，以进一步推动中学科学教学科研与教育改革为宗旨。

通过专家引领，同伴互助互学，自我研修能够达到以下期望和内容：

1、进一步研读《小学科学课程标准》，深入理解、掌握新课程的基本理念。

2、能够对中小学数学教学有比较前瞻性认识和实践研究，注重自身教育理论水平的提高，做一名善于学习，善于思考，善于研究，锐意进取的学习型、研究型教师。将优秀教师以及自己教学中的问题，写成案例，探讨课堂教学。将自己教育教学实践和理论结合起来，留意多钻研，勤思考，及时记载身边的教育事件，教育故事和自己的思索感悟，撰写成教育教学论文。反过来引领自己，提高自己理论水平，提高自

己的教学水平，提高教学质量。一年内至少写成2篇经验总结或者论文，积极参加学校课题研究，提高教科研水平。

3、深入钻研教材，研究课程标准，深入教学一线，走进基层学校，针对教师需求，结合调研结果，根据全县教师实际情况，精心设计教案，讲究培训方式，提高培训效率。

4、力争能够成为全市教师培训学科带头人，在教师培训教学中形成自己一定的教学主教学风格。

1、加强教育教学理论学习，认真研读教学理论。阅读教育专著，及时做好摘录笔记，并且边阅读边思考，将自己的感悟，写成读书心得，和同伴、导师交流。领悟名师专家的学习方法，学习态度，个人道德修养等，加强自己道德修养，掌握更多的学习方法和态度，能够运用实际教学中。

2、认真参加各种培训学习，遵守培训制度，按照培训要求，不早退，不迟到，不缺席，有事情给老师请假，认真完成培训的各项任务，及时上交培训作业。通过交流研讨、教学设计、说讲评课等形式，将培训学习与自己的教育教学实践紧密结合起来。

3、走进全县优秀教师课堂，走进同骨干班教师课堂，虚心向大家学习，以达到博采众长的目的，不断提高自己的教学水平。每学期不少于15节，并且认真写好教学反思（每学期至少2篇），使自己在反思中不断成长。

4、网上学习，充分利用我校网络资源优势，在网上查找所需学习资料，收看教育教学的光盘、录像进行互相学习和交流。

## **教师个人年度研修计划物理篇三**

为了进一步提高自己的工作能力和业务水平，更好地为教育教学工作服务，依据我校《校本研修活动方案》和工作实际，

结合自身的发展需求，特制定本计划。

通过校本教研，促进基础教育课程改革向纵深发展，积极推进素质教育，充分发挥教师的专业引领作用，努力提高我的整体教学水平。

自从学习校本研修以来，自己在思想态度，教育教学观念，对于课题研究态度的转变等方面都有所提高，今后在这些方面仍需继续努力！

1、规范数学课堂教学，优化备课活动，使自己由学习型向研究型转变，进而使自己成为新课程实施者，逐步提高我校教学质量及水平。、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。

2、积极开展新教材的研究工作，充分发挥自己的作用，迅速提高自身的业务素质和教学研究水平。

3、以新的教育理念为指导，以课程改革重点，以促进师生共同发展为目的，以改革课堂教学为突破口。把立足点放在解决教学改革和实验中所遇到的实际问题上；着眼点放在理论与实践的结合上；切入点放在教师教学方式和学生学习方式的转变上。

#### （一）个人专业能力

1、补充专业方面的不足。

2、制订个人研修计划。

3、根据业务学习内容整理自己的学习笔记。

4、做好学科知识的更新。

5、“学习教学理论与教学设计”专题撰写研修小结。

## （二）听评课

积极参加学校组织的听评课活动，有机会积极参加上级组织的观摩课活动。做好听课记录，听课反思，在学习中补充自己的不足，使自己的教学更加的完整。

## （三）公开课：

学校组织的公开课活动中，学习讲课老师利用多媒体课件，在课堂中的应用。

## （四）课题研究方面：

积极投入课题研究，带领美术组的教师将我们美术组的课题研究推向新的高度，使每个参与的学生和教师都能从中有所收获。

## （五）“说课标说教材”方面：

积极参加学校组织的“美术”活动，加大对课标的研读力度，通过此项活动促进自己在教学方面能力及学生对美术的想去爱好，兴趣。

1、认真参加集体组织的学习培训，作好培训记录。

2、参加学习的校本研修活动，吸取其他老师的成功经验。

3、精心准备自己的研修课程，发挥信息技术特长，努力提升使用现代教学设备的能力。

4、空余时间利用电脑进行网络研修。

# 教师个人年度研修计划物理篇四

随着新课程改革的深入发展，教育部已经把校本研修看作是一个具有中国特色的提升教师专业水平的重要途径。校本研修在教育教学改革中，成为能够使教师成长、学校变化、学生发展获得相关成效的一条捷径。本文是本站小编为大家整理的教师个人的研修计划，仅供参考。

为适应素质教育课程改革的需要，不断提高教师自身研究新教材，掌握新教材，正确使用新教材的能力，现制定研修计划如下：

## 一、研修目标和内容：

- 1、进一步研读《数学课程标准》，深入理解、掌握新课程的四个基本理念。
- 2、学习新教材，走进新教材，把握教材的特点。
- 3、结合学情，探索阅读教学的有效途径，提高语文教学质量。
- 4、探索适合学生运用的教学方法，使学生更加愿学、乐学。
- 5、更好地运用电子备课平台和教学课件，以突出重点，突破难点。

## 二、研修方式：

1. 在研读《数学课程标准》的基础上，学习新教材，通过与旧教材比较，把握新教材的编排体系。
2. 教师要掌握每一单元的教学重点和难点，及知识的生长点，达到掌握传授知识的深浅程度。

3. 教师在传授知识的同时，更要注重对学生数学素养的培养，及自学能力的培养和终身学习的意识的养成。

4. 认真总结课改中遇到的实际问题及解决办法，并形成书面材料，在不断反思中积累经验，提高教育教学水平。

为了适应“高效课堂的范式”教学，使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质。我制定了暑假个人研修计划，内容如下：

一、多读对自己有用的书，进行读书研习。

广泛阅读各类书目，可以充实、更新自己的专业知识，领悟生活化、情境化课堂教学的真谛，提高自己的教学水平。同时，注意多钻研、勤思考，将自己的教育教学实践与理论结合起来，在总结和反思中来形成自己的教学风格。在近期内，我计划精读有关高效课堂范式的视频和《新课程背景下的有效课堂教学策略》等有关教育教学方面的书刊，及时更新教育理念。工作之余，我计划欣赏一些文学书籍，写好读书感想，从而不断充实自己。

二、虚心向他人请教，取人之长，补己之短，进行教学研讨和提升。

目前进行的新课改对我来说是一种挑战，同时也是一次难得的锻炼机会。我将积极向同伴学习，多走进同组教师和优秀教师的课堂，虚心向大家学习。积极参加校内校外的教研活动，平时就当天发生的教学突发事件，教学感悟反思，学生的思想问题及解决方法等与同组教师交流学习。在实践中提高自己的教学能力。

三、加强教育教学研究，做创新型的教师。



在今后的教学中我将尝试运用多种灵活的教学方法，来激发学生的学习兴趣。及时对每节课进行反思，争取每学期都能有两篇质量较高的反思和教学设计。同时，还要坚持每天都有点滴收获，每月都能写一篇较高质量的教育教学论文。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。

#### 四、具体实施方案

##### 1、勤于学习，树立终身学习的观念。

(1) 坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。

(3) 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，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、善于思考，在实践中探求、感悟。要坚持用脑子工作，力争做到 反思昨天——在反思中扬长；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

##### 3、乐于动笔，提高教育科研水平。

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步入这富有挑战性的工作，在实践中不断积累经验，促使自己尽快成长起来。走进学生心灵，创造多彩人生，学习，再学习，在学习中不断超越自己。

#### 一. 指导思想

根据新郑市21世纪园丁工程培训任务，在教育行动中反思修正，立足提高，坚持理论与实践相结合的原则，确立与基础教育改革相适应的现代教育理念，进一步推动小学数学教学

科研与教育改革。

## 二. 研修时间

20xx年x月x日——20xx年x月x日

## 三. 具体措施

1. 备好课是上好课的关键，每位学员在教学中做到认真备好每一堂课，仔细发掘教材，及时写好教学心得(即教学反思)。
2. 学员之间在平时的教学中，互相合作听听彼此的家常课，多交流，多讨论，努力做到互相帮助，扬长避短，共同进步。每位学员一年至少上好一堂公开课，争取一个学期上一堂交流课，课后班内进行说课，评课并邀请导师听课指导。
3. 小组内定期互相交流教学心得，教学困惑，并组织与导师见面，由导师现场指导，帮助学员解决疑难。
4. 以教学、科研的反思、总结为主线进行研究性学习。在研修期间，认真听课，课后对任课教师进行交流、指导，并做好课堂记录和评课要点。
5. 以课例为载体，立足提升。在研修期间，进行探究性教学设计，与学员们一起听课、评课，在课例设计与研究中体会和领悟具体的教学课例所蕴涵的发展理念、修正认知结构及专业理论，使自己不断构建理论和专业成长。
6. 每个月根据学员所授的内容，写一篇“最满意的教案”，教学故事，教学随想或教学心得体会等的教学摘要，定期发到导师的信箱(各学员自己保存好底稿)，由导师指导。
7. 切入一个课例，寻找现实与理念的差距。在导师指导下，精心设计，展示一节反映本人教学思想、教学风格的数学示

范课，并作好教学反思，并与学员们课后进行互评，使理论和实践紧密结合。

8. 每个星期争取读一篇与数学教学有关的文章，并做好相关的摘录，一个学期至少读一本好书，期末写好读书心得(即读后感)□

9. 一个学年各学员至少写一篇教学论文。把一个学年的教学摘要和论文整理后编成册，以供学习交流参考。

10. 认真作好研修总结。

## 教师个人年度研修计划物理篇五

刚过白露时节，一个新的学期拉开帷幕。回顾暑假，在奥运赛场上不仅能看到青春洋溢的“正当年”面孔，看到勇夺金牌的00后“传奇人物”，更有30岁“老将”与生完宝宝力减60斤的水中之花，他们用满腔的炙热，书写人生新篇章——“成功可能会迟到，但却不会缺席。”回看自己，虽在生活中的身份发生改变，成为一名准妈妈，但是，对工作的热情，丝毫不减，假期里一档综艺节目《舞蹈生》吸引了我的眼球，其中这样一段话深深到位刻在我的心中——锐气、不碰运气、一鼓作气，因为有元气，所以充满底气，一切都是“新开始”，我时时提醒自己要追赶时光，不负韶华！因此此做出本学期个人研修计划，以下规划：

本学期，在综合学科“四维和合”的指导思想之下，基于音乐学科“尚美音乐”课程：用旋律启迪至善人生的理念，基于音乐学科内涵及性质，遵循学生成长规律，将传统人文与艺术实践相结合，引导儿童通过丰富的音乐课程与多彩的实践活动，探究、发现、领略音乐的艺术魅力，坚持创新发展，让音乐点亮童心之光，用旋律启迪至善人生。

积极主持并参与省、市、区各级各类课题研究；深入课程“乐宝和她的.朋友们”校本教材开发，不断深化自身科研能力；从声乐、钢琴、小乐器入手，提升自身音乐专长，积极学习各类先进教育教学信息手段，丰富课堂元素；以“预约课”为契机，规范提升常态课教学质量，继续打磨“生本课堂”，着力打造戏曲社团，传承中国传统文化。

4 “腹有诗书气自华”，不断扩充阅读量，撰写教育心得、教育日记，在不断提升书写能力的同时，成为更加内核的自己。

戏曲是中国五千年历史文化的浓缩，是中国文化的瑰宝，因此要大力发展戏曲社团，让传统文化进驻孩子们心间。戏曲社团将在每学期的基础上不断夯实，不断创新，故此做以下计划与要求：

### 1、循序渐进、夯实基础

戏曲是中国劳动人民千年以来智慧的结晶，学习不是一蹴而就的，在社团日常教学中，从戏曲“四功”、“五法”着手，基本功扎实，在科学发声的基础上夯实演唱基础，在唱段中实现手眼身法步的统一，最终在舞台上展示精彩绝伦的民族文化。

### 2、创新突出、精彩绽放

本学期戏曲社团结合“有戏”社团，尝试进行社团融合，将西方戏剧艺术与中国传统戏剧艺术进行融合，打造创新新趋势，让传统文化更靠近生活，更走近学生。

有这样一句话感染着我“他所听见的潮声，是海的巨大潮流！”我想，这就是被“赋能”，在一小大家庭引领下，在音乐组的带领下，踏实育人，追赶时光，不负韶华！

## 教师个人年度研修计划物理篇六

1、让自己在设计课、上课、观课、评课等基本功在原有的水平上有所提升。

2、在自我反思、合作探究、经验积累中，不断拓展科学专业视野，提升自己科学教学研究的品质。

1、争取一年内写一篇较有质量教育教学方面的论文；(瑞安市二等奖以上)。

2、利用教育教学中的心得写两篇教育教学方面的案例，其中至少要一篇要较有深度(温州市二等奖以上)。

3、认真研究两节课，争取在瑞安和温州市级开课，并整理好课堂实录。

4、认真的研读兰本达的《小学科学教育“探究——研讨”教学法》；写5000字以上的读书笔记，并选择其中的一个课例进行模仿；另外阅读完小学科学学员必读的三本教育理论专著；平时每一个月以阅读《科学课》杂志为主，思考并做简单的读书记录。

1、认真积极参与各项活动，完成各样作业。

2、学会听课：有选择性的听优秀教师上课，学习他们是如何处理课堂中的各个环节。不但要做记录，更要思考别人的教学设计和课堂把握的能力。同时积极参与学科的教研研讨活动。

3、提高上课能力：可以尝试模仿优秀教案、课例上一堂课。留意细节的处理。争取开两节市级以上的公开课，虚心听取他人的宝贵意见，整理写成案例。

4、写思考：上课后必写反思，并将深有感触的想法写到博客上。

5、上网学习：浏览重要的科学网页；参与网络研修班；参与重要的qq群讨论和各种论坛活动。

## 教师个人年度研修计划物理篇七

“国培计划”为教师的发展搭建起良好的平台，也给我个人成长提供了绝佳的机会。在这里，各路高手云集，剑露锋芒，处处呈现出智慧的光芒。这将是我个人人生价值实现的过程——将在充分认识教育意义的基础上不断提升精神追求，增强职业道德，掌握教育规律，拓展学科知识，强化专业技能和提高教育教学水平的’过程。

现将我个人五年的专业成长规划如下：

19xx年参加工作至今已有19个年头有余，这19年来，虽在教学上有一点教学经验，但在教育科研上缺少强有力的教育教学理论支撑。由于经验有限，自己对学习的放松，专业学科知识读得太少，特别是对一些教育理论专著的学习就更少了。在教学中，对学科知识钻研不够深入，教材的把握不够准确，教学手段的陈旧不创新等仍是制约我提高的瓶颈。我希望通过本次的研修学习，努力提升综合方面的素质能力。

卓有成效的教师，有出色的学科带头人等，而我，只是一名普普通通的职高政治教师，工作虽然按量完成但没有与别人相比的条件与资本：没有强硬的理论基础与依据，没有明确的专业研究领域与成果等，这一切，究其源由，主要是：平时思想上有惰性，读书较少，对教育名家及名著的了解不多，不能很好借鉴、运用一些名家的教法及观点解释教育现象。写作水平较低，很少能抓住教学灵感等写出高质量的教育随笔。没有树立良好的教材观，对教材的把握、开发和利用不够，等等。这一切将是我的不足，而我需要做的是比别人更

加勤奋与努力，比别人更加珍惜时间，在学习中缩短与他人的差距，争取把长处更长，短处更短。

发现差距与不足，就有发展的方向。细数这几年来的工作表现，成果少之甚少，我时刻反思自己，面对严峻的发展形势，我必须选择专业成长，在这信息瞬息万变的社会，这是时代的要求，教育的需要，同时也为了实现人生价值，寻找职业幸福感。认认真真地学习，扎扎实实地实践，堂堂正正地做人，不断发展自我，提升自我。而达到这些目标，需要从这几方面来提升自己：

- 1， 树立终身的学习观念，活到老，学到到老，在学习中不断的提升自己的文化水平和数学素养，做一个爱上学习的学习型教师。

- 2， 争取做到真正读书的习惯，读名家教育名著，摘录名篇名句，做到读书有心得或体会，定期发表有见地的教育教学论文，提高自己的读书与反思能力。

- 3， 关注现在的课程改革形势，重视对有效性课堂的学习，探究，感悟，在教学实践中不断提升自己的教学能力，促使自己成长为一个研究型的教师。

- 4， 优化学习渠道，充分利用先进的网络资源，梳理教材，熟悉编排体系，从网上观摩名师的教学方法，揣摩名师的教学思想与高超的教学手段，吸取智慧的教学经验。

五年内成为一个对教育理想执着追求，逐渐形成自己教学风格的学者型、科研型的学生敬佩、家长满意的优秀教师。这五年内主要要做到：倾心学习，树立终身学习的观念，抓住平时的点滴时间读书不止，进行长期的有效的学习，增强理论底蕴，做个学习型教师。用心思考，凡事多思多想，反思出事物发展的内在规律，总结得失，找出成长的方向，做个反思型教师。专心写作，不断提升教科研水平，在实践中总

结，在总结中实践，做个科研型教师。全心教育，关注学生的课堂生命，在创新中构建良好的教学策略，在发展中形成独特的教学风格，做个专家型教师。

细化目标：

### （1）教学方面

认真学习和实践新课标理念，观摩名家光盘，汲取名家教学特长，形成自己的教学风格，并得到县级教育领导认同。细而言之，认真备好每一课，备好每一个学生，上好每一节课，善于请教，及时总结。

### （2）教育科研方面

3

积极参与课题研究，吃透教材，了解学生，坚持写教学反思、随笔。

### （3）学习方面

第一、每年至少研读5本教育名家理论专著以及一些教育教学相关刊物，做好读书笔记，尤其写好深刻的学习心得。第二，基于我县目前在学生心理方面研究的教师较少，争取在这五年内认真研读心理方面的有关书籍，并能取成效。

### （4）师德方面

认真学习《职业修养》，注重自身的修养，发挥榜样的潜移默化作用。构建科学的管理模式，学会用心爱护学生，用民主和智慧赢得学生的爱戴、家长的信赖和领导的肯定。

### （5）其它方面



积极配合、完成上级领导下达的各种教育教学任务。

(1)、养成良好的阅读习惯，形成终身学习的信念。读教育名著、教育刊物、教材等等；形成科学合理的读书方法，在追求量的同时发生质的变化，不断丰富、提高自己的文化底蕴和教育理论水平。

(2)、立足课堂实践，形成有特色的教学风格。在新课标理念指导下，虚心向身边有经验的教师请教，从名家光盘里学习，汲取名家思想，敢于实践，在实践中反思，在反思中学习，在学习中成长，在成长中提升。

(3)、学会反思，形成创新的工作局面。坚持反思自己的教育教学行为，找出不足，积极客观地面对，辩证看待问题，创新工作，把反思的成果落实在具体的事件中，并形成书面笔记。

(4)、笔耕不止，形成自己的教育思想。及时记录教育教学中的现象、灵感，诉诸于笔端，写出教育案例、故事、论文、随笔等，同时，梳理自己的教育历程，丰富教学的血脉，形成有深度的教学思想。

(5)、加强教科研，形成一定的学术能力。努力探求教育教学的规律，用研究的成果指导教学。在研究中提升，在提升中研究，走一条研究的学术道路。

(6)、提高师德修养，形成个人人格魅力，用心灵去塑造学生的心灵，用自己的言行去影响学生，让人格的种子在学生的心灵深处发芽，开出美丽的花朵。

第一年(20xx年)

- 1、认真做好读书笔记，写有质量的心得。
- 2、认真研读教材。
- 3、苦练教学基本功。
- 4、疏通相关的教材。

第二年〔20xx年〕

1、在反思中不断提高。2、积极参加各种培训活动，并做好笔记。

3、认真备课、上课，及时总结教学中的得失。4、认真进行教育专题研究。5、加强听课、说课、评课等教学基本功的锻炼。

第三年〔20xx年〕

5

1、有计划地在各级刊物上发表自己的教育随笔；2、有良好的语言素养；3、努力地驾驭多种课型，逐渐形成自己的课堂特色。

第四年〔20xx年〕

1、认真研读教育理论专著，有系统的理论基础。2、认真总结教育经验。3、积极乐观的心态，面对生活。

第五年〔20xx年〕

1、坚持撰写论文。2、认真总结教育经验，多听别人的意见。3、完善教学中的细节。4、保持一颗爱心和耐心。

6

## 教师个人年度研修计划物理篇八

为了深入贯彻落实学校的校本培训目标，提高个人的专业素质，特制定如下计划：

- 1、加强师德修养，热爱本职工作，关心热爱每一位学生，不体罚和变相体罚学生，公平对待每一位学生，不仅做好学生学习上的好老师，更要做好学生思想道德品质上的领路人，关心学生身心健康的发展，增强责任心和使命感，通过学习《师德规范》、《教师法》等书籍，不断提高自身的道德素养和人格魅力，争取做一名有个性、有特长、有创新的骨干教师。
- 2、充分利用学校的资源优势，主动参加网络技术培训，学习各种课件的制作技术。通过学习，努力实现信息技术与教学工作的整合，主动参加学校和教育局组织的课件制作比赛。
- 3、主动参加课改专题培训，树立正确的教育观念，努力提高教育教学水平。经常观摩教师的优秀课例，学习他们先进的教育观念和教育教学方式，在自己的教育教学实践中进行试用，并及时反省。
- 4、以课题研究实验为平台，将课题研究与教学实践紧密结合，提升自己教育学科科研的认识和能力。
- 5、主动参加学历进修。
- 6、将自己在培训过程中积累的心得、笔记、案例等及时整理，存入档案，并经常进行自我反思，争取每课一反思，每周一总结，每月一自评，反思时立足于自己教学行为的回顾、诊断、自我监控和自我调适，以加深对教学活动规律的认识理解，从而适应不断发展变化着的教育要求。每学期还要完成一篇有一定价值的教学论文。
- 7、经常从阅览室借阅一些好的教育书籍，每年要阅读一份报刊来进行学习研究，写好读书笔记。通过多读、多思、多写来逐步提高自身的素质。
- 8、认真参加集体备课，并通过集体备课学习其他教师的先进

的教学方式，经常向本校的优秀教师请教教育教学经验，通过经常听他们的优质课来提高自身的教室教学水平。

9、通过网络及各种书籍来提高自己的教育教学水平，争取早日成为一名优秀的学者型教师。

## 小学教师个人研修计划

为了使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，我制定了个人研修计划。

### 一、指导思想

遵照教研工作计划，以学校的教学教研工作为指导，立足课堂、革新教学方式，提高课堂教学的有效性为重点，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研修工作，为促进学生的全面发展，全面提高个人素养，努力服务于教研教学工作而努力。

### 二、教研目标

1、积极实践课改的新理念，新思路，围绕“有效性高效课堂教学”开展课堂教学研究活动，提高课堂教学效率。

2、积极探索，参与课题研究，配合学校做好每两周一次的教研活动，能够自觉应用现代教育教学理论来指导教学。

### 三、教研措施

1、加强教育理论学习，多看教育教学专著，并认真做好笔记，努力提高个人专业素养。认真阅读《新课程标准》，《小学教学》《听名师讲课》《给教师的建议》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的理念，提高自己

的业务能力。以使自己在教育教学工作中能有所提高。

2、通过教师个人自学，网络学习的方法及时了解最前沿的教改信息，扩展自己知识视野，不断更新教育教学理念，丰富教育教学理论，提升理论水平和教学教研水平。

3、积极主动地上好研讨课，认真开展高效课堂教学展示活动，使教学研讨进课堂。尤其要多关注后进生，本学期采用“一帮一”以优带差、小组竞争的方式提高教育教学质量和良好习惯的养成，以促进潜能生各方面能力的提高。积极学习先进的教育教学理论，转变教育教学观念，准确定位自己，用先进的理论充实自己、提高自己。经常听课，学习身边老师的宝贵经验，提高自己教育水平。

5、认真撰写教育教学心得体会，争取有质有量。充分利用网络手段，观摩名家教学，撰写读书笔记、教学反思，在课堂教学中利用多媒体手段教学，激发学生学习的兴趣，创设情景，提高学生发现问题、分析问题、解决问题的能力，培养学生良好的学习习惯。

6、在提高自身素质的同时，加强教师口语、粉笔字、普通话等的训练。做到学到老做到老。

## 教师个人年度研修计划物理篇九

以“构建研修课堂和谐，追求教学实效”为学科研修主题，以校本研修、区域研修网络和“城乡联动，区域协作”为主平台，聚焦课堂，落实学生的主体地位，回归科学学科的本质，追求科学教学的实效。立足于教师个人的自我发展，充分体现当前素质教育的理念。因材施教，变被动培训为主动，这一原则性变化为我们的学习指明了方向，也给我们搭建了一个认识自我，反思教育，自觉提高的平台。

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，练历年的中考科学试题，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、隔周利用半天时间学习各种理论知识，并做好要点笔录，同本备课组老师一起讨论教学上的各种案例。

2、每年寒暑假进行校本研修学习，并写好读书笔记和心得体会，写在业务学习笔记本上。

3、认真按时参加学校的团队研修活动——会诊活动，并认真准备，积极发言，积极讨论，争取每一次团队研修活动都有所收获，并让老师们也有所收获。

4、经常反思自己的教学行为和管理行为，不断地总结经验，找准不足之处，写好教学反思和案例，促进自己的不断进步。

5、在工作中对自己严格要求，决不松懈。

## 教师个人年度研修计划物理篇十

为了使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，我制定了个人研修计划。

遵照教研工作计划，以学校的教学教研工作为指导，立足课堂、革新教学方式，提高课堂教学的有效性为重点，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研修工作，为促进学生的全面发展，全面提高个人素养，努力服务于教研教学工作而努力。

(1) 我热爱教育事业，工作认真踏实，肯吃苦，不怕累，从不计较个人得失，乐于从事教学科研。善于学习，在教师工作中遇到不明白的地方，能积极虚心的向有经验的老师请教。

(2) 现有的课堂教学实践经验，能够胜任数学教学工作，能配合学校做好各项工作，容易接受新事物和新观点，具备一定的教育科研能力。

(3) 能够运用现代信息技术，并灵活有效地为教学服务。

(4) 能正确处理和同事、家长、学生之间的关系。

(5) 喜欢阅读各类书籍。

(1) 驾驭教材的能力、设计课堂教学的能力和教师语言水平有待进一步的提高。

(2) 在教学研究中虎头蛇尾，主要是惰于动笔，不善于总结和整理。

(3) 个人专业素养和理论水平均有待于进一步提高，需要加强理论学习。

1、根据学校的“先学后教，以生为本”的教学理念，积极投身教育科研的改革与实践，逐步形成先学后教的教学模式，促进教育教学质量的提高，努力提高课堂教学的有效性。

2、认真学习新课程标准理念，不断更新教学观念。关注学生个性差异，积极创造和提供满足不同学生学习成长条件的理念落到实处。将学生的发展作为教学活动的出发点和归宿。

3、不断提高自己的专业素质，在教研活动中多多听取他人的意见，平时多听他们的课，学习有价值的教学方式，能上出令人满意的。优质课，上出自己独特的风格。

4、不断地积累一些上课的经验教训，做好课后反思和案例研究。

1、科学备好每一节课，针对班级学生情况，每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，选择适合学生的教学方法，备出自己的风格。了解每一位学生，针对他们的特点进行预设，争取效果达到最佳。

2、抓好课堂40分钟才是提高教学质量的关键，如果课堂上总有一小部分学生开小差，不能集中注意力，或者发言时插嘴等，容易导致上课的内容不能完全掌握。所以，教师首要抓的就是上课习惯，利用各种形式来吸引学生上课的注意力，增强他们学习的信心，努力抓牢例题，争取每一位学生都能掌握课堂内容，从而能举一反三。

3、增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主体作用，让学生学得容易，学得轻松，



学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。

4、做好教学反思，反思是我们不断进步的阶梯，在上完每一节课后要及时做好反思工作，想象这节课有哪些灵性迸发的地方，有哪些不足的地方，认真总结，提高自己的教学能力和专业水平。

5、加强练习教师基本功：备课、说课、三字一画，通过系列的学习与研究使自己成为一位“志存高远、爱岗敬业、为人师表、教书育人、与时俱进”的新型教师。

我会不断加强本学科专业理论知识的学习和课堂实践能力，进一步提高课堂教学的有效性，努力使自己的课堂成为孩子们所向往的数学王国。提升个人修养，做一名达标的教师，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”，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有一定的提高。

总之，面对新的教育课程改革，我时刻告诫自己崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和实践能力，使自己真正成长为不辱使命感、历史责任感的优秀教师，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生、奉献给教育事业，做一个让家长满意、受学生欢迎的合格的老师。