

最新县培计划和校本研修培训心得 研修 心得体会(优质6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

县培计划和校本研修培训心得篇一

通过这一段的学习，我对新课程有了全新的认识，浅谈一下自己的一点儿心得：

实施现代远程教育的教师不仅是照亮别人的“蜡烛”，更是不断充电的“长明灯”。在新课程改革的今天，我们利用现代教育资源，摆正了新课程背景下的教师形象，教师不再只是课程的执行者，而且还是课程的建设者、开发者、创造者，改变了传统的授业、解惑的角色。

心得体会。

通过学习，首先使我认识到了自己的教学水平距离名优教师还有很大差别。我虽然教过不同的年级，对所教教材有了一个初步的了解，但体会尚浅。因此在以后执教的过程中着重加强了教材的分析，利用所学理论去备课、备学生，去认真讲课，去研究课型，逐步在课堂教学中取得好的效果，使学生在课堂四十分钟能充分接收新的信息，减少课业负担，多一些时间去体会，多一些时间发展其他方面的素质。

有句古话说得好：“学而无友，孤陋寡闻”。在学习过程中多方交流，互通有无也是一种很好的学习方式。远程网络教育为学生提供了多种网上交流的方式，除了自学之外，尽可

以与同学、教师之间沟通，获得关心、支持和鼓励。多与同学交流学习心得和体会，互相鼓舞学习信心，学习他人的成功经验，消除不良心理影响，有助于激发学习动机，增强学习信心。

通过远程教育的培训使我如沐春风，受益匪浅。在这里，我得到的不仅仅是知识，更重要的是一种理念，一种带着现代技术投身于教育事业的信念，它会永远指引着我们去探索，前进。远程研修不是敷衍、搪塞他人的被动学习。我将以饱满的激情，积极参与到本次的远程研修活动中！

县培计划和校本研修培训心得篇二

初中物理是学生望而生畏的学科，对于普通初中的学生来说它更是“老大难”。作为一名普通学校的初中教师，更感教学中困难重重。有来自教学条件方面的，更多的是来自学生自身素质方面的。那么，如何完成初中物理教学任务，使学生的各种能力得到提高？我结合着自己的教学总结了以下几点，与同行们共勉。

1、做好初中物理知识衔接，化解学习难点。

刚从初一升上初二的学生普遍不能一下子适应过来，如何搞好初中物理教学的衔接，降低初二年级物理学习台阶；如何使学生尽快适应初中物理教学特点，渡过学习物理的难关，就要求我们老师注意新旧知识的同化与顺应。教学中应明确初中物理知识的结合部分，以小学自然课基础为平台由浅入深、潜移默化。如在《电荷》的教学中，自然教材有过一定的研究，在教学中应注意利用这一基础，这样既能加深知识的理解，又能培养学生的兴趣。即：知道初一学生学过哪些知识，掌握到什么水平以及获取这些知识的途径，在此基础上根据初中物理教材和学生状况分析、研究初二教学难点。知识和新的方法来调整、替代原有的认知结构。其次是加强直观教学，确保学生听懂、能学。

2、设置合理的教学层次、实施适当的教学方法

为保护学生物理学习的积极性，使学生树立起学好物理的信心。我们应经常钻研如何降低“台阶”，改进教学方法，激发学生的创造性思维，是新课改势在必行的原因。教师的首要任务在于营造生动活泼的教学气氛，使学生形成探求创新的心理愿望和性格特征，教师在备课时首先要考虑为学生创设与教材内容有关的探索情境，要精心设计物理概念和规律的形成过程和应用过程，形成“参与—体验—内化—外延”的“科学探究”物理课堂教学模式。

3、转变教师角色，培养创新能力：

首先，应该突出学生的主体性：学生是学习的主体，成功的教学只有通过学生自己的学习活动才能实现。课堂教学过程要“以学论教”。培养学生的学习兴趣是促成初中物理课堂有效教学的关键。一节课的效果如何应当首先关注学生有没有兴趣学，学得怎样。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。兴趣是学习中最活跃的因素，具有强烈的积极情绪色彩，是激发学生学习的内在“激素”。教学中要为学生创设自由讨论的场合，创设听取意见的氛围。调动学生的学习积极性和主动性，使学生敢想、敢说、敢问、敢做，勇于、乐于展现自我，保证自主探究活动顺利高效进行。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，将直接影响你的课堂教学的效果。

其次，强调合作性：小组合作学习是一种有效的教学方法。是让学生在小组活动中通过共同的学习，讨论，研究，使每个学生的学习活动达到一定的目标。合作学习是当前课改的主流，而探究式教学也非常需要学生以小组合作的形式参与学习。在这里我特别强调师生合作不可小视。

综上所述，初中物理教材的每一次改进都是与时代发展、社会对人才的需要相适应的。现正在试行的新教材可以说它代

表着现代教学改革的最前沿，显著的特点是以生产和生活为背景提出问题，以体验探究作为过程掌握物理规律，以学习科学的方法为手段培养能力，学习的知识是掌握科学的方法的载体。我们中学教师要能尽快适应新教材教学，充分发挥新教材的优越性，必须加强终身学习的意识，更新知识结构、改变教学观念，学习现代教学技术和现代教育理论，同时在教学要坚持实事求是的原则，从实际出发，分析初中教材的衔接和可能存在的台阶，探究合理的教学手段；根据学生的认知心理探索优化物理知识的教学方法，坚持以学生发展为本，培养创新能力；坚持以体验、互动为主的教学方式，优化教学过程，一定能促进每个学生的最优化发展。

县培计划和校本研修培训心得篇三

研修坊是为了提高员工的专业知识和能力而设计的一种培训方式。通过参加研修坊，我有幸能够不断学习新的知识，提升自己的技能。在这次研修坊中，我不仅收获了专业知识，还提升了自己的沟通能力和解决问题的能力。以下是我在研修坊中的心得体会。

第一段：了解研修坊的重要性的目标

在开始参加研修坊前，我对研修坊的概念和目标并不是很清楚。然而，通过研修坊的介绍和培训课程的安排，我对研修坊的重要性有了更深入的了解。研修坊的目标是帮助参与者提升自己的专业知识和技能，以更好地适应和应对工作中的各种挑战。对于我来说，这是一个提高自己的机会，不仅可以学习新的知识，还可以结识更多志同道合的人。

第二段：学习新的知识和技能

研修坊的核心是学习新的知识和技能。在研修坊中，我学到了很多与我所从事的工作相关的知识，这些知识不仅可以帮助我更好地理解工作内容，还能够提高我的工作效率和质量。

除了专业知识，研修坊还创设了不同的实际操作环境，让我能够亲身体验，并学习到解决问题的方法和技巧。

第三段：提升沟通能力

在研修坊中，我深刻意识到沟通的重要性。无论是与培训师的互动，还是与其他参与者的交流，都需要良好的沟通能力。通过与其他参与者的讨论和合作，我学到了如何更好地表达自己的观点，以及如何倾听他人的意见。这不仅对于参与研修坊时的合作非常有用，而且对于工作中的团队合作也起到了积极的促进作用。

第四段：锻炼解决问题的能力

在研修坊中，我们经常会遇到各种挑战和问题，这需要我们能够快速准确地分析和解决。通过在研修坊中的反复练习，我逐渐培养起了解决问题的能力。我学会了如何面对问题，如何针对问题制定解决方案，并将其应用于实际操作中。这些训练不仅增加了我的思维灵活性和应变能力，还提高了我的解决问题的效率和水平。

第五段：总结和展望

通过参加研修坊，我不仅学到了很多新的知识和技能，还提升了自己的沟通能力和解决问题的能力。研修坊为我提供了一个成长的平台，使我能够不断学习和提升自己。未来，我将会继续参加更多的研修坊，不断提高自己的专业素质和能力。我相信，通过不断学习和成长，我将能够在工作中取得更好的成绩，并为公司的发展做出更大的贡献。

以上就是我参加研修坊的心得体会。通过研修坊的学习和培训，我对工作有了更深刻的理解，提升了自己的能力。我相信这些收获将对我的职业生涯产生积极的影响，并助力我在职场中取得更大的成功。

县培计划和校本研修培训心得篇四

试卷评讲课是各科教学的一种重要课型，其根本目的是纠正错误、分析得失，巩固提高。但是实际操作的过程很容易出现几种误区，如只核对答案而不进行评讲的形式，逐题评讲或者只讲解教师认为典型的几个题等，这样做学生的收获只是会解一道题，不能旁通一类题。

今天听了四中生物学科带头人迟乐园老师的一节精彩的试卷讲评课，他的教学流程如下：

1、宣布考试基本情况。在课开始先向学生简要介绍这次测试的基本情况。即最高分是多少，优秀率为多少，及格率为多少，各分数段的人数，以及分数折合后在高考中真实有效分数，这样做既可以避免个别学生骄傲自满又可以让有学生有高考意识。

2、点名表扬进步幅度最大的学生，鼓励暂时成绩还不太理想的后进生继续努力。幻灯片展示卷面较优秀的学生和分数较高但卷面还有待改进的同学的答题卡。

3、针对错误率较高的题进行评讲。并非面面俱到，但迟老师是清楚地了解了学生试卷中存在的最突出、最主要的问题后，针对性解疑纠错和查漏补缺。老师把存在问题摆出来，让做错的学生说出他的思路，然后由做对的同学说出正确思路，这样学生印象会更深刻，不易忘记。

4、及时训练，巩固提升。迟老师根据试卷中所出现的一些问题又设计了一些针对练习，以便及时巩固与提高。只有这样，试卷评讲课才能收到良好的效果。

县培计划和校本研修培训心得篇五

最近，我参加了一次关于研修坊的培训活动，这是我第一次

参加这样的活动，给我留下了非常深刻的印象。在这次研修坊中，我学到了许多有关自我提升和团队合作的知识和技巧。在此，我将分享我在这次研修坊中的所见所闻和我的心体会。

第二段：个人成长

在这次研修坊中，我学到了许多关于个人发展和成长的重要原则。通过与其他参与者的交流和互动，我意识到自己对于个人成长的重要性和必要性。而且，我收获了一些有关个人发展的实用技巧，如目标设定、时间管理和自我激励等。这些技巧让我意识到只有不断地学习和提升自己，我们才能在职场和生活中取得更大的成功。

第三段：团队合作

研修坊中，我们进行了一系列的团队合作活动。通过这些活动，我深刻体会到团队合作是一项非常重要的能力。在团队中，每个人都有自己的优势和不足，我们需要学会相互倾听、尊重和配合。只有通过团队合作，我们才能更好地实现共同的目标。研修坊中的团队合作让我懂得了，只有通过相互合作和协调，我们才能发挥个人潜力的最大化。

第四段：沟通技巧

在这次研修坊中，我还学习了许多有关沟通技巧的重要性。沟通是人际交往的重要环节，它能够促进团队合作和有效的工作。通过学习和模拟一些沟通场景，我了解到保持清晰、明确的沟通对于摆脱误解和提高工作效率非常重要。同时，我也明白到倾听和换位思考对于解决冲突和建立良好关系也至关重要。学会有效的沟通技巧，能够提升我们在工作和生活中的沟通能力，与他人更好地合作。

第五段：总结与展望

通过参加这次研修坊，我获得了许多宝贵的知识和经验，这对于我的个人成长和职业发展都起到了积极的作用。我相信这些学到的知识和技巧将在我的日常生活和工作中产生实际的影响。因此，我打算将这些学到的东西运用到实际中去，提升自己的能力，并帮助团队取得更好的成绩。同时，我也希望将这些知识和经验分享给身边的人，让他们也从中受益。我相信，通过不断地学习和成长，我们可以变得更加卓越，迎接未来的挑战。

在这次研修坊中，我不仅获得了有关个人成长、团队合作和沟通技巧的知识，更重要的是，我对于自己的发展有了更深刻的认识和思考。我相信，通过不断地学习和积累经验，我们每个人都能够不断地提高自己，取得更大的成功。这次研修坊给我带来了许多启示和改变，我相信这将是人生道路上的一个重要的转折点。

县培计划和校本研修培训心得篇六

教师，是传播知识的人，是社会发展的“中介人”，是人类礼貌继往开来的继承者和传播者。他们培养着一代又一代现代社会的主人翁，其在社会发展中的作用是毋庸置疑的，他们所承担的社会职责也是很大的。

在信息爆炸、知识爆炸的时代背景下，教师这项工作也赋予了更丰富的内涵。教师工作既有着传统性、继承性，也有其创造性。

教师要学习历史沉淀的知识，但仅仅如此，是远远不够的，因为知识在不断的更新，学生个体也在不断发生变化，所以教师更要不断更新自我的知识，以适应不断变化的学生和社会的需要。

所以，随着社会的变迁，教师必须要有终身学习的观念，并付之于实践中。我经过暑期的师德师风学习中，体会到教师

应具有以下几种主角：

一、博物学家

教师要有精深的本专业知识。“要给学生一杯水，自我要有一桶水。”中国一向就很重视教师的专业技能，师范大学按学科来分系就充分体现了这一点。教师必须精通所教学科的基础知识，熟悉学科的基本结构和各部分之间的内在联系，了解学科的发展动向和最新研究成果。

教师有了宽厚的知识，才能透彻的理解教材，灵活的处理教材，准确的教授教材。同时，时代的发展对教师渊博的知识提出了新的要求。

-教师不但要有本专业精神而博大的知识，还应有更为广泛的文化修养，这是因为，各学科的知识联系日益紧密，自然科学与社会科学之间不再有鲜明或者绝对的界限。

很多时候，缺乏一方面的知识会限制另一方面知识的理解和深入，比如，物理知识的缺乏就会限制语文或外语教师对科普文章的理解。

其次，教育的对象也不再是过去的“单纯”“天真”的年轻一代，他们经过现代化的各种信息渠道了解到许多新知识，他们往往能提出许多形形色色，五花八门的问题，而这时若教师的知识较为狭窄，就会有碍于其“高大”形象的树立。知识在不断的更新，所以教师还应像海绵一样不断地汲取知识，不断地拓展自我的知识面。

二、心理学家和艺术家

有人认为教师所掌握的学科知识越丰富，越全面，越系统，专业素养就越高，教学就越好。这其实是另一种对教师工作的较狭隘的看法。在现实生活中，我们经常碰到这样的教师，

知识渊博，学富五车，对专业知识的精深的了解令人叹为观止，但可能这样的教师却并不受学生的欢迎，经常是，教师只管自我授课，学生只管自我玩乐。

这是为何?因为这一类教师无法将自我所掌握的精深的专业知识形象地传授给学生。所以教师还必须了解学生的兴趣、心理、思维方式等方面的知识，仅有这样才能构成师生间的有效互动。新世纪的教师必须具有必须的教育科学(教育学，心理学，教学法等)的知识，具有将所掌握的教育理论转变成教育教学的实际本事。

北京师范大学最新的改革一“4+2”就充分研究到了这一点，所谓“4+2”就是4年本科专业知识教育加2年的教育管理的学习。这样，既巩固了专业的知识，同时又学到了许多教育心理及教育艺术等必不可少的知识。

因为教师并不是被动理解和贮存他人知识的容器，而应是一个个鲜活的生命个体和创造主体;真正制约影响教师行为的不是外显的理论，明确的知识，外显的理论和明确的知识仅有内化为教师的信念时，才能真正对教师的教育行为产生影响;外界他人或古人的研究成果仅有与特定的教育情景相吻合，进而发展成具体的教育学策略时，才能对教师的教学起作用。而这一切都离不开教师个体的理解力，领悟力和创造力。

所以，在新世纪要想成为优秀的中小学教师，还应具有较强的悟性，表现力和创造性。有教育知识而无表达本事的教师在新世纪中只能是不合格的教师。

三、实践者和研究者

这种科研本事涉及教育教学的方方面面，包括研究教学对象学生的本事，研究和处理教材的本事，选择和运用教育教学原则及方法的本事，组织管理本事和语言表达本事等等。教师作为研究者有一个鲜明的特点，即具有鲜明的实践性。

教师的研究主要是在实践的基础上，对学生，教材的不断观察，思考和研究，构成具有自我独特思想和特色的理论，这种从实践中来的理论能很好地对今后的实践和他人的实践供给很好的指导作用。

简言之，教师的科研成果来源于实践，同时又为实践服务。所以，教师同时扮演者实践者和理论者这两种主角，在扮演“研究员”这一主角时要避免为理论而理论的倾向，应牢记一条原则，教师的研究行为的一个优越性和目的就是为实践服务。所以，新世纪的教师不仅仅是一个教书匠，还要努力成为具有实践基础的教育家。

四、哲学家

大部分在教学第一线的教师都在自觉或不自觉地进行着反思，但仅此是不够的，反思要成为教师自我的一种生活方式和资料，要成为一种习惯。反思的资料是很宽泛的，包括：对他人的教学的反思，从中能够吸取经验和教训，同时要与自身的教学相比较，扬长避短。

这一点对刚踏进教师这一行业的新教师而言，更为重要；要从教学技术，教学策略和手段上进行反思，要思考怎样最大限度地將所拥有的知识传授给学生。同时也要反思教学理论和道德，教学目标和价值，使教师真正实现教书育人两方面的职责和义务，此刻很多教师都忽略了“育人”这一职责。

其实，从某种角度来讲，要学生学会做人比单纯传授给他们知识更重要。在此，还要对教学过程本身进行反思，要反思教学所依靠的社会背景，因为有时候，同一知识点在不一样的背景下，会有不一样的理解，仅有这样才能对教学过程更为有效，更为准确，更为全面地反思。相信教师仅有在不断反思中才能不断取得提高。

新的时代呼唤新的教师形象的出现，-的教师正面临着新的机

遇和挑战，他们也承受着比前辈更大的压力。他们要同时成为博物学家，艺术家，研究者及哲学家，同时要发挥自我的强项，构成自身的教学的特点。

所以，他们必须融入这个终身学习的社会中，时刻以新的知识、新的技能、新的观念武装自我，仅有这样，才能成为一个受学生喜爱、受家长欢迎、受社会尊重的合格的-教师。