

2023年我的研修总结与反思(模板8篇)

考试总结是一个提高学习效率的过程，通过总结我们可以发现自己在学习中的问题并加以改进。小编为大家准备了一些精选的学期总结范文，希望能够给大家带来一些启示和帮助。

我的研修总结与反思篇一

在20xx年的下半年，我有幸参加了教育部组织的“国培计划—江西省农村中小学教师远程培训”，这是难得的网络培训，作为其中的一份子，很兴奋，兴奋的是有机会听到很多专家的精彩讲座、有机会受到专家组、优秀教师和班级管理老师的亲自指导，同时有机会跟不同学校的老师在班级沙龙里进行教育教学的探讨。现今国培学习已经接近尾声了，回顾学时路，的确感慨良多。感叹时间过得太快，想学的东西太多的同时，同时也感觉自己过得很充实：聆听智者的教诲，参与伙伴们的探究……收获颇丰！专家讲座，引领前行。每一次的专题讲座都是那么精彩！我收获着专家们思想的精髓、理论的精华。同时也对自己的工作水平、努力方向有了进一步的认识，下面谈谈我的感受。

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，是课程实施中问题的协商者、解决者、引领者，改变了传统的授业、解惑的角色，以适应新时代的挑战。教师要给学生一碗水，不能满足于自己的一桶水，更要成为“长流水”，长流常新，永无止境，教师教书育人的过程是一个不断追求新知的过程。在传授知识的同时，教师的社会道德品质也在一并的传授给学生。因此教师不仅是知识的传播者，他还要为培养下一代的引领者和示范者。为可塑型人材做出贡献。因此，我们要认清我们肩负的历史使命，树立崇高的职业信念，为祖国的未来打下良好的基石。我们要用平等的眼光去看待我们的学生，应给予他们同等的发挥创

造的机会，让他们在良好的环境中健康成长。

通过学习，真正体会到要我们教师用心去浇灌，才会开出美好的艺术之花，同时也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教材的分析，利用所学理论去备课、备学生，去研究习题，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。由此需要教师不断学习，更新教育理念，更好地发挥自己的教学价值，尽快地提高自己的专业知识和教学水平，从而真正成为一名合格的乃至优秀的教师，让自己的教学生涯也因此而更精彩。

□

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、教师自由沟通，探讨与学习生活有关的各种问题。在学习过程中遇到一些困难和挫折是在所难免的，当你遇到自己难以解决的困难和问题时，应正确分析它们产生的原因，尽可能获得家人、朋友和教师的关心、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。

在“国培”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，“教师的一天，学生的一生”。虽然培训期间的学习即将结束，但我的学习还在继续，因此我一定要抓住机遇，努力提高自己的教育教学水平，力争成为一名教育的成功者！

我的研修总结与反思篇二

20xx年10月1日，我有幸成为了国培的一名学员，在教育专家的引领下，辅导老师的指导下，让我重新地读懂教育和课堂，国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化，国培，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。

国培的魅力更在于真实、实效、即时、互动。真实的课堂实录让自己在学习中寻找着差距，实效问题的解决正是教师的内需，即时自主安排可以合理利用时间，互动交流，资源共享达到更有效的进步。

而我更是这次国培中的受益者，由于工作需要，经常担任基础薄弱班级的数学老师，力求利用自己的力量来探索新的教学方式和教学方法，因屡屡受挫，而险些放弃。正是这次的国培学习不仅给了我课堂探索的方向，也给了我继续探索的信心和勇气。在国培中，我不仅仅收获着，更是进步着。

作为一名农村教师，教学资源的匮乏，教学信息的阻塞，让自己的观念一度陈旧，时常会听到教改在进行，苦于没有方向，没有方法，在井底之蛙的那片天地，疲惫着工作，加强备课的强度，力争把每个知识点整理的具体、全面，很怕疏漏一丝一毫的传授给学生，当我苦于学生不领情寻找问题纠结时，是国培，让我懂得，我的这种灌输式教学正是新课程理念下杜绝的教学方式。

国培中介绍的教学方式，更加的科学、有效、专业。授导型教学不仅仅是授更在于导，探究性课堂，是学生主动参与、乐于探究、勤于动手、交流合作的课堂。重新审视了师生关系，学生是学习的主体，教师是学习的组织者、引导者、合作者。不再只是灌输者和传授者。追求课改的课堂，也是师生共同成长、交流互动、心灵碰撞的平台，一切都“以生为本”，而不是以“爱生”为借口剥夺学生自主探究知识，体

验学习过程的课堂。

以前的教学设计，只关心对知识的设计，而忽略了情感态度的关注，只会照搬教材的设计过程，不会设计符合学生发展的教案，只会注重课堂活动，淡化了情感和能力的培养。在国培的学习中，专家们专业科学的理论理念作指导，优秀老师的课堂实录做引领，还有辅导老师的辅导和同行们的交流互动，让我学会课改下的教学设计更应该关注学生的学情，生成资源的开发和调控，能力的培养和生成。

(1)关注学生的学情。以往的课堂机械、沉闷，只注重知识的传授，国培让我知道更要注重身心的点化和人格的润泽。更要体现学科文化素养的精髓，唤醒学生的求知欲望。

(2)捕捉生成资源。以往是遵循固定路线的教学，从不考虑生成资源，实质是一种浪费，通过国培的课堂实录，感知到课堂是向未知挺进的旅行，随时都可能发生意外的通道或美丽的风景，如果合理利用，可以涌现出鲜活、精彩的画卷，善待意外，激活心智，让学生的思维在课堂中自由飞翔。

(3)培养学生能力。以往自己“重知识，轻能力”，“习题化”淡化了“生活化”让知识和实践脱节，在课堂实录中，感受到他们的教学设计注重“教学回归生活，让教学生活化，生活教学化。”课堂教学重视生活体验，把教学和生活的生活体验相联系，创设最贴近学生生活的学习情境，注重能力的培养，最终培养学生独立思考，分析问题、解决问题的能力。

以往是一只粉笔，一块黑板行走于课堂，再加上常年不变的老面孔，毫无新鲜感、吸引力。在科技高速发展的今天，旧的教学手段不能满足课堂的需求，而这次的国培学习，引进了现代教育技术，是久旱逢甘雨的及时和欣喜。现代教育技术的图文并茂、生动形象，大大增加了视听效果。激发学习兴趣，提高了课堂教学效率。国培带来的现代教育技术学习，

成为了广大教师自身发展的内在需求，在接受这个新生事物时，必然要经历一番波折，在学习制作幻灯片，的确遇见了一些困难，但辅导老师的耐心指导，同行们的鼓励下，才接受并领悟，幻灯片的制作和使用，由不会到有点会，在从有点会到活用巧用。通过这次国培学习，我要努力掌握好教育技术，充分挖掘，发挥最大的利用价值，提高教学的有效性。

30多天的国培结束了，利用繁琐的工作间隙，难得闲暇时光，临频学习着每一个模块，在班级论坛中交流互动。绕指轻敲写下了每日的学习困惑和感受。带给自己的不仅仅是观念的调整，专业的提升，更是增强了新课改探索的信心。在以后的教学改革中，还会遇见各式各样的困难，但有了这次的国培学习，我可以利用先进的教育理念，科学的方法，运用所学知识和技能化解课改下的困惑和烦恼，在以后的教学中将所学的理论不断实践，不断提高。实现高效课堂，尽自己的最大能力为学生做的更好点。

我的研修总结与反思篇三

在的下半年，我有幸参加了教育部组织的“国培计划—江西省农村中小学教师远程培训”，这是难得的网络培训，作为其中的一份子，很兴奋，兴奋的是有机会听到很多专家的精彩讲座、有机会受到专家组、优秀教师和班级管理老师的亲自指导，同时有机会跟不同学校的老师在班级沙龙里进行教育教学的探讨。现今国培学习已经接近尾声了，回顾学时路，的确感慨良多。感叹时间过得太快，想学的东西太多的同时，同时也感觉自己过得很充实：聆听智者的教诲，参与伙伴们的探究……收获颇丰！专家讲座，引领前行。每一次的专题讲座都是那么精彩！我收获着专家们思想的精髓、理论的精华。同时也对自己的工作水平、努力方向有了进一步的认识，下面谈谈我的感受。

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，是课程实施中问题的协商者、解决者、引领者，改变了传统的授业、解惑的角色，以适应新时代的挑战。教师要给学生一碗水，不能满足于自己的一桶水，更要成为“长流水”，长流常新，永无止境，教师教书育人的过程是一个不断追求新知的过程。在传授知识的同时，教师的社会道德品质也在一并的传授给学生。因此教师不仅是知识的传播者，他还要为培养下一代的引领者和示范者。为可塑型人材做出贡献。因此，我们要认清我们肩负的历史使命，树立崇高的职业信念，为祖国的未来打下良好的基石。我们要用平等的眼光去看待我们的学生，应给予他们同等的发挥创造的机会，让他们在良好的环境中健康成长。

通过学习，真正体会到要我们教师用心去浇灌，才会开出美好的艺术之花，同时也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教材的分析，利用所学理论去备课、备学生，去研究习题，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。由此需要教师不断学习，更新教育理念，更好地发挥自己的教学价值，尽快地提高自己的专业知识和教学水平，从而真正成为一名合格的乃至优秀的教师，让自己的教学生涯也因此而更精彩。

三、重新认识到教学应重视交流与沟通，主动学习、主动探索的重要性，尤其对课堂导人这一方面加强努力。

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、教师自由沟通，探讨与学习生活有关的各种问题。在学习过程中遇到一些困难和挫折是在所难免的，当你遇到自己难以解决的困难和问题时，应正确分析它们产生的原因，尽可能获得家人、朋友和教师的关心、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。

在“国培”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，“教师的一天，学生的一生”。虽然培训期间的学习即将结束，但我的学习还在继续，因此我一定要抓住机遇，努力提高自己的教育教学水平，力争成为一名教育的成功者！

我的研修总结与反思篇四

今年的远程教育培训我选定的工作室是南昌市红谷滩新区——小学数学素养培养的研究。这段研修期间，我浏览了工作室的老师们精心设置的各种专题，这些专题版面新颖，内容丰富，让我感到受益匪浅：

通过网络研修，让我知道每一位老师都需要重新学习才能适应新时代新的要求，“穿新鞋，走老路”。“越来越不会教了”。我们必须不断提高自己，充实自己，否则很容易被时代所淘汰。在教学中，要树立以“学生发展为本”的教育思想，不断进行观念的更新。网络研修是一门全新的课程，里面有很多全新的教学理念值得我们去学习，去研修，去探索，去创新。

课堂是教师体现自身价值的主阵地，通过学习我深刻领悟了“一切为了学生，为了学生的一切”的观念，我会将自己的爱全身的融入到学生中。在教学中，我会将努力所学的新课程理念应用到课堂教学中，避免课程设计“新”，实施方法“旧”的新瓶子装旧酒、“穿新鞋走老路”。立足“用活新老教材实践新观念”，力求让我的教学更具特色，形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，使自己的课堂教学有效乃至高效。

网络研修研修亦即网络学习，而网络为我们提供了一个平台，这个平台以电脑为依托，以全国教师，专家为信息学习载体，实现教师的共同发展。人生没有捷径，教学亦如此。研修让我看清楚了其中的差距，鞭策我不断的努力。相信自己，别人能做到的，我经过努力一定也能做得到。通过这次研修，我彻底打开了固步自封的思想，无所顾虑的和学友们、同事们共同交流，共同研讨，开拓了教研视野。学无止境，教海无涯。研修时间虽说短暂，但给我的影响却很深远。在今后的教学工作中，我会继续努力实践，不断探索，不断创新为着教育事业贡献自己的微薄力量。

这就是我这次网络研修研修的一点感悟，一点收获，一点总结。

我的研修总结与反思篇五

几日前开始翻看英国现实主义文学大师高尔斯华绥的《过河》。这是作家长篇小说中地位独特的一部。小说具有深刻的象征意蕴，意在表达女性在爱情婚姻中的自主地位的愿望与达成现实之间的遥远距离这一主题。看的时候颇有些费劲，但是又被扑朔迷离的文笔深深吸引。“过河”……似乎一下子想到了我的这次暑期研修，整个过程仿佛也是一次过河。

第一天，说实话，被今年这种崭新的研修形式“震慑”了，感到史无前例地新鲜。心中暗暗佩服整个研修的总设计师和软件工程师。这样一个庞大的研修体系的构建想来一定经过了无数次的研讨和重建。而呈现在我们面前的是一个臻于完美的科学体系。我们每一个学员都成了体系中的一个节点，在纵横捭阖的信息通道上信马由缰地行驶。一天下来，犹记得由红变绿时的兴奋惊喜和始终不绿的焦灼等待。我想到文艺理论中的“游戏说”，戏言此次培训犹若游戏。我们每一个学员都懵懵懂懂地相互搀扶着前行。团队的力量巨大，转眼间，我们每个人都摸清了河道的状况，每一块石头的分布也都了然于胸。更有健步如飞者，如履平地。研修，挑战！

第二天，终于揭开了传说中“思维导图”的神秘面纱，众人惊呼“妙绝”。这种思维导图其实就是一个知识网络，以前我们老师都做过类似的知识树，就像知识点归纳，单元小结之类的。只不过，这一次不是在word中作图，而是运用专门的软件，更加便捷。形象地说，就像一个立交桥，由中间衍生出枝枝节节，这些节点与分节点之间的逻辑层递性关系很好地阐发了宏观中观微观的教学设计体系，更加直观科学。当然，要架好这座桥，必须心中有座桥。看着同事们紧锣密鼓地比划、书写、讨论，伴随着学校整修的嘈杂施工声，仿佛置身大桥的建筑工地，热火朝天。研修，激情！

第三天，如饥似渴地看到很多同事们的作业，那一幅幅逻辑缜密的思维导图，纵横交错间洋溢着智慧的光芒，那一个个视角独特的单元教学设计直叫人拍案惊奇、叹为观止。我甚至已经无心做作业了，只想象自己一个猛子扎到这色彩斑斓的海底世界中，去大饱眼福。专家老师和指导老师们兢兢业业地评论着每一份作业，我还特意关注了他们的评论，同样是精彩纷呈，一语中的，他们的点评使我们学习同行们的作业时有了针对性，明确他们的得与失，从而扬长避短，明确自己该怎么做。桥本身已足够美，桥上的风景令人应接不暇。研修，精彩！

第四天，研修过半，却恰如一部电影、一首歌曲，到达了至高精彩的境界。三个作业的依次亮相，使我们看到了设计者的别出心裁。可以说整个作业设计就是一个思维导图，层层递进，全面完整地涵盖了本次研修的主题，使我们每一个学员从始至终能够得到一个完整体系的培训。看着自己的研修成果统计，绿灯亮了一大半，剩下的几个红灯在巨大的绿色的映衬下显得气息奄奄。哈哈，我高兴地喊着“知否知否，应试绿肥红瘦”。那一片片鲜亮的绿色，是喜悦，更是心血！研修，收获！

刚毕业那年暑期的培训，因为没有琐事羁绊，我认认真真地做好了每一份作业，真心发表了每一次评论，想来那年收获

颇丰。工作几年的时间里还是会想到那年暑假收获的点点滴滴。也品尝了那年刻苦研修的甜果。几个作业都陆续发表了，几个案例成为我教学设计时的参考，几位学友成为了朋友.....20xx年的研修很快就要结束了，像与一段际遇告别，像与一个朋友作别，总不免有些恋恋之情。走过了这条河，我们都发生了改变，至少在某个方面都有了不同的收获。几天下来的辛苦耕耘，辛勤搭建的大桥还光荣地矗立河上。日后再回首，风采依旧。研修，继续！

研修路未尽，自修已开始。研修，再见！

我的研修总结与反思篇六

今年参加远程教育培训学习，通过网上观看各种名师的经典教育视频和聆听专家教师精彩的教学点评和讲座，虽然时间不长，但对于网络研修已经有了一定的认识，在这段时间里，通过对专家们专题的讲座，交流讨论，同时提交作业，发表评论等，让我领略到了专家的风采，同时也深切的感受到了其他学员们孜孜以求的进取精神，真是让我收益颇丰，受益匪浅。可以说通过这段时间的学习，我在各个方面都有了一定的提升，可以说研修平台就像一扇窗口，让我眼界更加宽广，教学思路更加清晰，教学方法更加新颖。这也促使我树立了新的课程理念，初步实现教育教学方式、学习方式和教研方式的转变，提高新课程的实践能力和创新能力。

这也使我们能够很好的跟上这个时代的步伐，深入了解网络给我们带来的无穷魅力，从最初的懵懂到现在的慢慢步入轨道，这与我的积极态度是分不开的，虽然这方面的条件在农村学校有一定的限制，但这也阻挡不了我们学习的欲望，做任何事都要有恒心，通过对网络应用的慢慢了解，逐步丰富我的教学经验，为进一步提高课堂教学效率打下了良好的基础。

网络研修为我们广大学员们搭建了广阔交流平台。一下子

缩短了地域之间的距离，改变了时空的连线，使我能够十分便捷的进行网上学习、交流互动、讨论。我积极的投身网络研修的学习当中，也切实做到了三个自觉：自觉参加上级组织的网络学习培训，自觉参加交流讨论，自觉上交作业。通过网络研修，使我明确了现代教育的本质，明确了教师应该具备什么标准的素养。通过进一步学习，使我不断提高，不断充实自己，让自己全方面的健康成长，紧跟时代步伐，增强自身的压迫感和危机感，真正树立“以学生发展为本”的教育思想，不断进行教学观念的更新，有选择性的改变教师的教学行为和学生的学习方式。

这一次的远程研修培训，是我人生历程中一段含义深刻的文化旅程。它就像一架云梯，让我从最初的懵懵懂懂一路不断的向上攀登，好像永远看不到尽头，第一次感觉自己有无限的动力。在这里我看到了那么多学识渊博，才思敏捷的学员，他们就像磁石一样的深深的吸引着我，令我感慨万千，羡慕不已，从而促使我想不停的进行全方位的提高。为我以后的工作指明了一条光明大道，力求有计划性，克服无计划性。在今后的工作中，使我能够再遇到与讲座中类似的或其他棘手的问题时，学会理性的思考和冷静的处理方式。通过研修学习，提高了自己解决教学中的实际问题，促进了自己的健康成长，切实提高了自己的教学能力和业务水平，使自身能够稳步提升，不漂浮。在今后的工作中，我将更加努力工作，为不断提高自己而不懈努力。

网络研修是良师益友，是提高教育教学水平的一大基石。我坚信：我研修，我快乐，我进步！

这条路还很长，需要我们不断的摸索着前进。曾经，我们带着无数困惑走进这个对于我们有点陌生的研修网络空间，今天，我们带着些许欣喜，捧着收获继续前行，明天，让我们带着希望的曙光，向着目标一如既往的前进。

我的研修总结与反思篇七

本学期我参加了小学数学课的“国家培训”中小学教师远程培训的学习。通过学习，我知道了课例研修旨在提高教师课堂教学质量，以改进和提高教师实际教育教学工作为首要目标。这种研修活动最终不是追求理论上的产出，而在于教师实践本身的改进。这种改进没有终结的目标，因此，这种研修通过螺旋往复的过程来追求教育实践的不断完善。这种研修的过程是教师在行动中学习提高的过程。在这个过程中教师对自己的教学行为进行观察与反思，通过与其他教师和专业研究人员的对话与交流，不断地对自我和自我实践加深理解，并在理解的基础上提高自己。

本次培训通过网络培训的方式，使我们农村教师有幸聆听了专家对我们小学数学教学的理论指导。对当前小学数学课程改革相关问题的思考，以及对地方文化资源的开发和利用做了深刻的阐述，他们把自己的教育研究成果做了系统的. 阐述，从宏观和微观方面为我们讲解了最新的课标发展动向，解释了我们一线农村小学数学教师在实施新课改过程中存在的问题和困惑。通过学习中有很多的收获和感受，想和大家分享。其中感受最深的有以下几个方面：首先，认识到了在教学中进行学情分析的重要性。

发现学生认知层面的具体问题，并准确的分析成因，从而非常有针对性的选择教学资源，使每一个教学活动都目的明确，最终指导学生解决生活中存在的数学问题使他们更好的掌握数学知识。我们进行学情分析可以采用调查问卷、谈话、网络调研等方式，只有了解了学生，才能更好的为学生服务，才能减少教学的盲目性。

其次，就是在开发和利用教学资源方面。

在教学中，大部分学生曾向我反映，小学数学的基本概念的教学感觉很枯燥乏味。现在想想，我们的教学之所以没有吸

引学生，主要是我们没有很好的开发和利用好教学资源，没有很好的将数学的教学与我们的生活实际紧密的联系起来。教学资源指可为教学服务的人力、物力、自然资源的总和，要合理的开发和利用教学资源，就要达到物尽其用、人尽其能的目标，因此思路一定要放开，方法一定要灵活。

两个多月的培训虽然很短暂，但却是一次对自己“教育潜意识结构”的深层改造。虽然培训结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，不断更新自己的教育理念，积极转变教育观念。一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

回想此次研修活动，聆听智者的教诲，参与伙伴们的探究，所获颇丰！每一次活动带给我的都是一次次思想的洗礼、心灵的震撼、理念的革新，每一次培训都让我切身感受到我们教师该如何从一个教书匠向一名知识型、教研型的教师转变的过程！长期以来，在传统的课程观念影响下，我们把课程限定在狭小的学科课程的圈子里，从而人为地缩小了学生学习的空间。当迅猛发展的时代要求我们培养具有创新精神和实践能力的高素质人才时，我们不得不反思现有的课程体系，都说要努力还学生一个自我，但由于传统教育思想的根深蒂固，在教育教学过程中，“以学生为本”却难以落到实处。带着教学实践中的种种疑问，研修网带我们走进了培训课堂。课堂上，专家的精彩讲座一次次的激起他们内心的感应，更激起了每一个人的反思。在这种理论和实践的对话中，老师们喜悦的收获着专家们思想的精髓、理论的精华。

在准备和分析的过程中，自己这是收获很大，感觉自己也成熟了很多，尤其是看待问题的角度变的高了，远了。

一、国培研修认真学习知识。从国培研修开始，聆听专家讲座，观摩优秀教师课例，并且坚持做好听、看笔记，写一写

自己的感悟与反思。坚持观看网络视频，按时提交作业，及时浏览学员作业及评论文章，做到积极交流，虚心学习。

二、国培研修改进了教学观念。通过研修，大量的案例，深入浅出的阐明了理论，通过与专家、学员的在线互动交流，专家的真知灼见与精辟见解，以及同行的精彩点评、交流与感悟，使我明确了现代教育的本质，明确课改对于教师提出了哪些新的要求。通过深入学习，更让我明白了作为一名教师必须具有丰富的文化底蕴，开阔的文化视野，高-潮的教育智慧，远大的教育境界扎实的教学基本功，否则就要被时代所淘汰，从转载自经济生活网，请保留此标记而增强了自身学习的紧迫性，危机感和责任感，因此要给自己身体加油，给自己头脑充电，博学广-闻，不断的提高自己，充实自己。树立“以学生发展为本”的教育思想，不断改变教学观念、教学行为及学生的学习方式。

三、国培研修增强了我教学信心。作为一名数学教师，面对新的教材，面对新的课改，面对新的学生，有时我真的不知何去何从，我忧郁，我困惑，甚至有时我失去了自信。自从踏入国培研修平台，我渐渐发现了其中的奥妙，通过看视频，听专家讲座我领悟了应该怎样处理教材，怎样设计教学流程，怎样选择教学方法，以及不同类型的课，我们应该注意把握哪些重点通过研修平台，我浏览了一篇篇感人的教育叙事和教学反思，使我感悟到了怎样做好班级管理，怎样提高课堂教学的有效性总而言之，通过研修，我不再那么迷茫，不再那么困惑，我找回了原本属于我的那份自信。

四、国培研修我懂得了思考与总结。通过学习与实践，使我清醒地认识到：教无定法，贵在得法。通过研修，也让我明白了：教学中缺少的并不是经验，而是及时的反思、总结。也有人说的好的，与其写三年的教案，不如认真写好一年的反思与总结，我觉得道理也在其中。

五、国培研修使让我回味无穷。每天的听课、评课、写作业，

网上交流，都凝聚着自己及所有老师的教学思想，呈现出老师们深邃的智慧。虽然你一言我一语的话语不是很多，辞藻也许不够华美，但是，那种坦诚的交流，真诚的指点、丰富的思想、开阔的视野、碰撞的火花，使老师们深深的感动。参与研修的所有老师们真诚的一切，都将给我留下了美好的会回忆。

最后感谢国家对教育的巨大投入，使我有机会参加国培研修，我一定把在国培研修里学到的知识、理念应用到教学实践中去。

研修期间，我认真钻研教材，明确教学目标，解决“教什么”的问题；采取多种方法，恰当运用手段，解决“怎么教”的问题；关注学习动态，关注全体学生，解决“教得怎样”的问题。一节课下来我会对照这三个问题扪心自问，自我反思。

只有在反思中才能进步，我们在教学中常常反思，我们在生活中常常反思。反思为了优化课堂，优化教学；反思让生活更智慧，更哲学。培训之后，我进行了冷静而深刻的反思：怎样才能把学到的理论知识实践于课堂？什么样的课堂才是真正高效的课堂？怎样才能充分调动学生的学习积极性？怎样才能真正提升学生的数学素养？小学数学教师的真正的价值何在？学习优秀经验并不是把个别的方法和方式机械的搬到自己的工作中去，而是要移植其中的思想，向优秀的教师学习，应当取得某种信念。通过本次培训，我体会到了学习的快乐，特别是与教育名家的交流，感觉自己思想提高很快，理论得到充实，使得修养得到提升，更明确了自己教书育人的职责和任务。

实践研修中，在杨老师的指导下，我分别执教了《可能性》、《排列组合》等四节课，我力图给学生提供一个释放个性和展示自我的空间，让学生在体验中学习，丰富学生的生活经验，培养学生的创新精神、实践能力和终身学习的习惯。教

学中，我尽量创设各种条件，让每个学生都有充分表现自己的机会，让学生自己“去思考、去探索、去感悟”，让学生敢于暴露自己学习中存在的问题，对一些疑难问题勇于发表自己的见解。

古人云：授之以“鱼”，不如授之以“渔”。教育家叶圣陶说“教就是为了不教”。我认为教给学生科学的学习方法，把学生真正当成学习的主人，充分调动学生学习的主动性和积极性，使学生生动活泼、主动有效地进行学习。这点尤为重要。

我的研修总结与反思篇八

在研修过程中，我坚持每天进行网上学习，认真观看专家的视屏录像，领略他们幽默风趣的教学风格、先进的教育理论，同时与学校的各位优秀教师一起进行了讨论交流，加强了理论和专业知识的学习，通过学习，解决了我在实际教学中遇到的很多疑难问题。使自己在师德修养、教育理念、教育方法等各方面有了很大的提升，驾驭课堂，把握教材，交流沟通，教学设计，班级管理，教学反思的技能也得到了很大的提高，同时更新了教育理论，丰富了教学经验，为今后从事数学教学工作，进一步提高课堂教学效益打下了良好基础。同时结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。总之通过这次教师培训，我更加明确了做教师这一神圣职业理想。更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，也反思了以往工作中的不足。

我的研修虽然已取得了一些成就，但仍待有加强和改进的内容，在今后的.工作中，我将更加努力工作，为自身的修养提高而不懈努力。网络研修室良师益友，是提高教育教学水平的一大基石。我相信只要我们用心，网络研修学习会助我们乘风破浪，飞向成功的彼岸。我坚信：我研修，我进步，我快乐。

一、研修目标

以“构建课堂和谐，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。

二、研修计划：

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技术，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。

三、具体措施及安排

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、经常进行校本研修学习，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。

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各位同仁以启迪。

要点一：篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

要点二：套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味

着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

要点三:数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料多少页”等等。

要点四:用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。