

最新校本研修个人研修总结 教师个人校本研修计划(汇总6篇)

知识点总结是建立知识网络的有效工具。在这里，小编为大家整理了一些优秀的学习总结范文，希望对大家的写作有所启示。

校本研修个人研修总结篇一

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作又将在忙碌中充实着，在喜悦中收获着，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！什么样的计划才是好的计划呢？以下是小编为大家整理的教师个人校本研修计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

“校本研修”作为一种新的促进教师专业成长和促进学校自主发展的重要方式和有效策略，已经伴随着课程改革的春风，走进了我们的校园，融进了我们的生活。为我们提供了一种开放的制度框架，营造了一个学习型的文化氛围，为教师构建了一个专业发展的自我反思平台。它表明：这是一个新型的联合体，是一个开放的系统。它绝不是一种概念上的翻新，而是理念上的一次重建。因而，在新课程理念的引领下，本学期我将认真践行校本教研工作，融入学校教育创新，借助同伴互助提升教育理念，感悟教育真谛。我个人的校本研修计划如下：

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。

- 1、规范生物课堂教学，优化备课组活动，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及推广的引领者，

配合全县的基础教育课程改革活动，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。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。

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。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；增长点放在促进学校、师生的共同发展上，使教育从传统教学的“三个中心”（即以教师为中心、以课堂为中心、以课本为中心）向新课程标准要求的“三个为本”（即以学生为本，以能力发展为本，以自主学习为本）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，使自己及同伴们转变成素质优良、能适应社会需求、能促进学生全面发展的教师。

1、注重日常教学常规的扎实与提升。认真完成学习任务，做好每一次听课后记录。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等，从反思中提升教学研究水平。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。在总结经验中完善自我。

2、坚持写好教育教学随笔。认真的读一本有关教育的书籍，

并及时反思。

3、认真参加参与各校教研活动与“小组学习研讨”活动，将培训学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本地，适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

4、树立现代学生观，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，并努力去探索发掘；在教育教学活动中发扬学生的主体精神，促进学生的主体发展，努力做到因材施教。

5、利用信息技术手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参与在线研讨。

我对自己的专业水平有一个清醒的认识，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蕴，提高教育教学能力，把个人的校本研修工作做好！

校本研修个人研修总结篇二

以新课程改革为指导，着眼于教育教学实践中出现的问题，通过校本研修，不断改进教学行为，提高自身的专业素质和教学质量，以全面实施素质教育为目标，以推进课程改革为重点，转变教学观念、深化教学改革、优化教学方式，提高自身的专业发展水平。坚持理论与实践相结合，并及时发现、解决教学中的存在问题，以教研促教改。同时利用共同研究这个平台，互相学习，为提高教学质量而努力。

1.. 确立学科为本教学研究的基本理念，主动参修。

2. 以人为本，以关注人的全面发展为目标。

3. 加强教育教学研究，寻找适合自己学生的分层教学方式和方法，努力提高教室教学效率。

4. 树立终身学习的理念，不断学习，不断提高自己的文化底蕴、理论水平和实践能力。

5. 结合教学实践，把个人校本研修工作做好，从而为整个学校的校本研修而努力。

1、以学校、教研组开展的校本教研活动为主，适时进行自主研修。

2、利用备课组开展集体备课，设计出富有个性的教案。

3、利用网络进行学习与交流。

1、提高自身素质，加强理论学习。

(1) 以实施素质教育理念为核心，注重理论与实践相结合，通过多种形式和内容，加强自己对实施素质教育思想观念的教育，帮助自己更新教育理念，树立与素质教育相符合的教育观、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能力和水平。

(2) 认真研读新课标，并领悟其精神实质。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，进一步帮助自己解决教学中的实际困难，提高个人在教育教学实践中的能力和水平。

(3) 学习同行高尚的师德修养，丰富的教学经验，取长补短的。

(4) 广泛地阅读各类有益的书籍，利用网络学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构和理路水平。

(5) 以“分层教学”为具体研修内容，主动与同事交流研讨，

力争在提高自己教学能力的同时也大面积提高学生的成绩。

2、立足教室，善于思考。在教学中反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学方式，思考教育教学的实际问题。

1、学习提高：主动参与学校、教研组组织的教研活动，虚心向有经验的教师学习，并经常与同学科老师研究教材和学生，不断寻找适合自己学生的教学方式和方法。通过各类媒体，特别是网络资源不断为自己充电加码，提高自己各方面的素质和能力。

2、教研并进：课前认真钻研教材和课标，备课注重教法，更注重学法指导。努力提高教室教学效率。教室上尊重个体发展，并鼓励创新。课后认真反思，不断提高，用心辅导，让每位学生都能有最大程度的发展。

3、主动参加学习，做好笔记。

4、认真做好每天的教学后反思，得出成功经验和存在问题。

5、坚持写教后反思及随笔。

校本研修个人研修总结篇三

为努力提高自身理论水平，促进自身专业化成长，特制定个人学年研修计划。

1、继续深入学习《3—6岁儿童学习与发展指南》，理解《指南》的结构及其内涵。

2、阅读《〈3—6岁儿童学习与发展指南〉解读》，学习怎样理解和实施《指南》。

3、每周阅读《幼儿问题行为的识别与应对》、《给幼儿教师的一把钥匙》、《窗边的小豆豆》、《给教师的建议》。养成阅读的习惯，提高自身的教学质量。

1、继续加强自身专业技能的提高，如：简笔画、琴法等。

2、提高的普通话水平及语言表达能力。

3、多学习多看书刊报，提高自身写作能力。

4、多关注幼儿环境创设，思考创设更适合幼儿学习生活的园区环境。

1、积极参加名师工作室的培训，与名师及工作室学员多学习交流，不断总结反思，提高自身的素质与水平。

2、积极参加园区各种培训及教研活动，与老师一起研究探讨，总结经验，在反思中进步。

参加园区课题研究“民间游戏在幼儿园的运用于开发”，前期收集相关的资料。

1、每周两个教学教案及教学反思。

2、每周两个幼儿观察记录

3、每周对本周的工作结合阅读书籍，进行总结和反思，写出心得体会。

5、班级学期教育教学计划，家长随访记录，家长会，班级幼儿素质分析报告，学期工作总结。

1、每周与本班老师交流本周幼儿情况，总结自己工作的不足与下周改进。

2、每周园区周前会的读书分享

3、积极分享外出参观幼儿园的环境照片。

1、在师德师风、自身素质方面以身作则，做好榜样示范作用。

2、在日常教育教学工作中，对本班老师及时指出问题所在，并反思总结，一同改进。

2、参与区幼儿教师户外体育游戏决赛，虽未取得成功，但可积极鞭策自己更加努力。

校本研修个人研修总结篇四

一、指导思想：

本学期的培训，主要以教师的师德建设、教育观念、知识结构、教学方式等为重点，组织开展同研一节课活动，打造课堂教学，提高整体教学水平。全组成员坚持积极进取，加强教研与指导，真抓实干，切实提高工作质量和管理水平。

二、培训目标：

1、通过全员培训，提高教师思想政治素质、职业道德水准。

2、在美术新课程中，教师将是一个开拓者和创造者，多样化和选择性的课程要求使美术教师只有在教学中不断地完善自己，在课程改革的实践和探索中不断提高思想素质和业务能力。促进全体教师进一步转变教育思想、教育观念、教育方法和教学手段，加强知识更新与拓展。加强学生美术作业评价力度。

3、通过教研活动培训，提高教师的教育教学能力、教育教学研究能力，加强现代教育技术的学习，利用现代媒体配备的

优势，总结信息技术与学科教学整合的经验。掌握现代化的教学手段和课堂教学的基本技能。

三、培训形式：

根据学校工作和教师的实际情况，灵活地开展不同类型的校本培训，坚持集中培训和自主学习相结合。

四、培训内容：

(1) 职业道德：包括中小学教师职业道德规范，教师必须掌握的教育法律、法规和政策等。

(2) 教育理论：新课程的理念与创新，新课程与学习方式的变革，新课程与教师角色转变，新课程与评价改革，新课程与学校发展等。

(3) 专业技能：如书法、国画、色彩、速写、泥塑、创作、写生等。

(4) 教育科研：改进评价方案，提高学生素质“等课题实验活动。通过课题培训与研讨，提高教师发现问题、分析问题、解决问题的能力。

(5) 现代教育技术：校本培训应使教师尽快掌握教学所需的现代教育技术，重在应用。在一般操作利用备课系统辅助教学的基础上，制作课件，优化课堂教学，提高教学质量。提高网上教研能力和资源库建设。

现代教育的发展变化，多媒体网络技术与教育教学相接合中，特别是在美术课、美术欣赏课教学中的应用，给每一位美术教师都提出了更高的要求。

为了构建高效课堂提高学生审美能，提升学生艺术素养，使

自己不断提高教学水平，从各方面不断完善自己，积极进取，努力工作，特制定个人校本研修工作计划。

一、指导思想

以党和国家的教育教学思想，学校的教学、教改教研工作为指导，立足课堂教学、改革更新教学模式方式，坚持科学育人，人性化、扎实有序地开展教学工作，为促进学生德、智、体、美全面发展，努力教研教学。

无论是小学还是中学，美术教学始终把审美教育放在首位，即便是技能技巧课、设计制作课也是如此。通过技能基础训练培养美的意识，从而提高学生的审美能力和欣赏水平。

二、研修目标

以求真、务实的工作理念，提高自己的教学水平为重点，开展个人研修、积极探索、实践新课改，新思路，开展课堂教学活动，积极探索，参与课题研究，积极响应学校的要求，参加教育教研活动，自觉用现代教育教学理论来指导自己的教学和教学改革。

从毕业到现在，一直从事中学的美术教学，教学方式的变化可谓日新月异。所以，看清形势，与时俱进，自觉深造，顺应教育教学的发展。

三、研修内容

1、研读课标

2、研究教材

3、课堂教学

4、案例分析

5、撰写经验

6、研修总结

在期末把近一年的研修历程，自己在研修过程中的学习、进步和体会结合起来写一篇个人研修分析与总结。

四、具体措施：

1、加强教育理论学习，努力提高个人专业素养。

2、积极参加各级部门组织的各种教育教学教研活动。

3、通过教师个人自学，不断更新教育教学理念，丰富教育教学理论。

4、认真制定学科教学计划，平时要做到：用心备课、认真上课，及时反思、耐心辅导学生。

5、积极主动地上好研讨课，认真开展课堂教学展示活动。

6、虚心向同行教师学习，争取多听课，弥补自己学科知识的不足，一学期听课不少于20节。

7、认真撰写教育教学心得体会□

五、时间安排

八月：高中美术课新课标解读

九月：高中美术课本解读

十月：课堂教学的有效性和有效方法探索

十一月：高中美术教学理论的研修

十二月：名师学习（一般外出学习）

一月：教育心理健康学习

二月：教育理论学习

三月：课外教学实践活动

四月：师德教育学习

五月：教教学分析和反思

六月：教师的教育教学智慧

七月：科研能力的研修

丰富的教学资源开拓了美术教学的视野，丰富了教学方法，给美术教学注入了新的血液，也给美术教学提出了更高的要求，同时也增加了教学难度。但是，无论有多大的困难，我们都应该与时俱进，转变教育观念，适应社会形势的需要，上好中学美术课。

面对自己将来的工作，我充满了信心，也有许多美好的设想，在实践中不断积累经验，促使自己尽快成长，创造多的彩人生，在学习中不断超越自我。

作为一名乡镇教师，特别是一名特岗教师，在小学美术新课改带来的更多、更高的标准下，深深感到自身面临的挑战与危机，特别在这次国培中，我愈发的认识到自身存在的不足，深知还有许多的东西需要我去学习，亦深知要想成为一名合格的，成功的教育者，就要积极主动地充实、丰富、完善自我。在此前提下，结合本校的实际情况，我将本校的小学美术校本研修方案如下：

一、指导思想

一切从实际出发，联系学校实际，结合学生的实际情况，立足小学美术新课标，以新的思想、新的知识、新的技术来扎实小学美术老师的基本功，为小学美术校本研修的开展打下基础。

二、研修目标

(一)师德方面：

继续认真学习《中小学教师职业道德规范》，争取做一名具备良好的师德、广博的知识、对学生宽容有爱心和责任心、以人格力量去感染和影响学生的优秀教师。热爱教育事业，认真学习、贯彻党的教育方针，爱岗敬业。热爱学生，关心学生的学习和生活，尊重学生的人格，用爱心去包容、感染、教育学生，以自己的言行为学生树立榜样，严于律己，为人师表。具备强烈的事业心和责任心。

(二)教育教学方面：

不断学习新的观点和理念，积累一定的理论学识和教学经验，把“学习与思考”当成自己的一个习惯，持之以恒，努力充实自己，争取在美术教育理论和专业知识、教育能力和教学行为、个人素养和教育科研能力等方面有所提高。

三、具体实施方案

- 1、实现终身学习，寻求自身的发展，订阅美术教育期刊，每学期读二本教育理论书籍，并撰写读书笔记□
- 2、提高美术教师的多媒体教育技术，做到能够独立制作适用多媒体进行教学。
- 3、和其他教师共同提高，互相听课、评课，做好诊断记录，积极参与学校、中心校和教育局组织的教研活动，每学期听

课不少于18节，并写出自己的听课感想。

4、坚持参加教师教育研修计划，及时撰写自主学习笔记。

5、坚持参加各项培训学习，认真完成布置的各项作业，利用网络进行学习提高并写教学日志，在不断的反思中进步。

四、研修活动安排

三月份：

1. 做好个人学期研修计划及教育教学工作计划□

2. 学习《教师职业道德规范》《新课程标准与新教材培训》等。

3. 探究新课程的教育教学方法。

4. 撰写读书笔记和教学反思。

四月份：

1. 认真学习《小学美术教育》撰写读书笔记。

2. 积极参加学校、中心校及教育局组织各项教学活动。

3. 撰写教育反思，案例以及教学论文。

五月份：

1. 认真学习《小学美术教师》撰写读书笔记。

2. 撰写一篇优秀的教学论文。

3. 和其他美术教师进行集体备课，交流教学心得和经验，提

出教学中的疑问共同解决。

4. 积极主动的利用网络平台进行学习，和同行交流教学心得。
六月份：

1. 认真学习《小学美术》撰写读书笔记。

2. 撰写一篇优秀的案例及教学反思。

3. 集体备课，交流教学心得。

4. 积极参加网络平台学习，和同行交流学习心得。

七月份：

1. 进行学科教学总结，期末复习经验交流。

2. 学年度学习工作反思、总结，个人研修计划总结。

校本研修个人研修总结篇五

1、树立优良的师德观念，提高个人职业道德水平，进一步树立正确的世界观、人生观和价值观，树立优良的师德师风。

2、树立以“学生为本”的教育教学观念，尊重学生的个性发展，努力在民主、平等、和谐的师生关系氛围中帮助指导学生全面、主动发展；同时积极实践课改的新理念，新思路，提高课堂教学效率。

3、继续加强小学科学教育专业知识和理论的学习，探索有效的科学课堂教学策略，在教学和科研中提升备课、上课、观课、评课等课堂教学实践水平。

4、在教学实践中，学会自我反思、合作探究、经验积累，不

断拓展学科专业视野，提升学科教学研究品质。做一名快乐学习，善于思考，互助共享、锐意进取的学习型教师。

1、提升师德修养。认真学习优秀教师爱岗敬业的先进事迹，比照自身不足之处，多反思，多思考，多实践，努力将自己塑造成为业务精湛、家长信任、学生爱戴的优秀教师。并勇于探索，为人师表，严于律己，积极承担学校分配的各项教学科研任务，以优秀教师为榜样，进一步提升自己的人格魅力，努力使自己成为一名出色的教师。不断的提高自己的科研能力，平时多研读一些有关自己学科的最新前沿资料，注意收集，注意积累，力争成为一名让学生喜欢，让家长放心的老师。

2、教学教研能力研究。主动参与组内教研活动，参与课题研究活动，多进行听评课活动。主动研讨，在互助学习中更新理念，改进不足，努力提高自身教学教研能力。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。

3、现代信息技术应用能力研究。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信息化大赛和微课制作比赛。

4、形成独特教法，撰写经验文章。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1至2篇质量较高的教学设计。并一如既往地准时参加校内外培训活动，提升教学研究能力。

5、个人素质提升。通过阅读名著、经典文学作品，提高自身文化素质修养，以德塑魂，树德立人。

1、每周参加教研组的校本教研活动，同时积极参与学科间的

教研研讨活动。有选择性地观摩优秀老师上课，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。通过听评课进行教学反思与交流，促进专业化成长。

2、虚心向同行教师们学习，争取多听课，取众人之长，弥补自己学科知识的不足。学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的'行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，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。在总结经验中完善自我。在自己的教学过程中，时刻做到三个反思：教学前反思，从培养学生实践能力着手，拓展教学内容，优化教学过程。

3、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。

新的学期新的面貌，总之，本学期要积极开展教育教学工作，以生为本，让生本理念、学科读写理念在科学课堂落地生根。在教育教学这片热土上，播撒自己的智慧与汗水，实现教师实实学习，处处学习，高效率学习，真正把研修变成教师的终身学习，不断提高自身素质，做有特色、有情怀的合格教师。

校本研修个人研修总结篇六

依据《xx镇初级中学20xx年度校本研修计划》， “聚焦高效课堂，转变教学模式”的校本研修主题，紧紧围绕音乐课程标准，以校本课程的开发和课堂教学改革为主抓手，使校本研修成为实现学校发展目标的重要手段，通过一系列的校本研修活动，培养学生对音乐的兴趣，提高全体学生的音乐素养及综合素养。积极组织学生参加各项丰富的艺术活动，浓厚

学校艺术氛围，进一步提高我校音乐教育教学质量，促进学生健康和谐快乐的成长，推进学校艺术教育工作再上新台阶。从而为学校长远发展，教师专业化发展提供可靠保证。

1、树立科学发展观，切实落实校计划精神，不断提高学校教研工作的质量和教师自主发展意识。

2、以自我反思、集体备课、同伴互助、专业引领为核心要素，创新校本研修的模式，开拓校本研修之路，完善校本研修制度、拓展校本研修途径、健全校本研修机制。

3、以加强师德修养为核心，以提高教育教学实践能力、创新能力为重点，努力铸就一支师德修养高、业务素质优，教学技能全，教学基本功硬，具有一定的教育科研能力、适应新世纪课程改革需求的师资队伍，为学校的可持续发展提供有力的智力和人力保障。

4、通过调查研究，立足实际，切实解决教师在教育教学中的各种具体问题，聚焦高效课堂，努力实现课改理念向教学行为的转化，促进教师的专业化发展。

5、通过探索初中研究型教师成长的特点和规律，帮助经验型的骨干教师突破发展瓶颈，为他们转变为具有较高素质的研究型教师奠定基础。探讨高效率地构建研究型教师群体的方法与途径，使校本研修更深入、更全面地开展下去。

1、大力实行推门听课评课制度，寻找自身差距，提高教师的课堂授课艺术。

2、通过开展听课评课、集体备课、以老带新、同伴互助等研修活动，促进教师学科知识与教学技能同步提高。

3、通过微型题研究推动教育理论学习和运用，解决课堂教学中的现实问题。

4、通过“高效课堂”、“校本研修”系列知识讲座，提高教师的的师德水平和专业素质，为全体教师的专业成长与可持续发展奠定坚实的基础。

1、坚持以“高效课堂”为突破口，通过挖掘、整理、研究以高效课堂为内容的知识对教师进行专业引领式培训，并结合我校“翠竹文化”的校园文化主题，对全体师生进行高尚品德的教育，并促使教师改变传统的教学方式，适应新课程改革理念。

2、开展“高效课堂”公开课和示范课活动，组内教师评课议课，交流研讨，通过这项活动的开展，让全体教师得到锻炼、学习、提高。

3、积极探索集体备课制度改革。教师以年级备课组形式备课，课后必须要有反思。反思课堂中的闪光点与失败处、学生的错例、二次教学建议等。这样既加强了教师之间的学习交流，做到资源共享，同时又减轻了老师的工作负担，提高了备课实效。

4、充分发挥县、镇、校级骨干教师的作用，提高学校研修活动的质量。有计划地安排教师外出学习，搭建一个展示锻炼的舞台，组织开展各级各类“教学大奖赛”，让他们在一些大型研讨会上展露风采等。

5、邀请专家、教研员来我校作报告、座谈。承办各类教师培训、教研活动等。通过教师主动参与各项活动，聆听各位专家们的报告，努力提升业务素养与理论素养。

3月：学校和教研组建立校本研修qq群，教师在qq群中进行交流研讨；运动员集训和特长生培养工作。

4月：关于高效课堂的专题讲座□20xx年春季运动会的筹备工作。

5月：各教研组集中开展听课评课活动、开展教学能手大赛研讨活动。

6月：课题研究和论文撰写及相关的评选、研讨、交流活动。

7月：教师自主研修；做好体、音、美特长生的培养和考试，组织集训好20xx年省级体育传统项目运动会。

8月：骨干教师集中培训，并进行研讨交流。

9月：高效课堂的专题讲座和交流研讨活动。

10月：教研组活动和校际联谊。

11月：示范观摩课和听课评课活动。

12月：校本研修的反思交流研讨。

1月：校本研修学分考核认定。

1、备好课是上好课的关键，我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、教师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。每学期至少上好一堂公开课，课后进行说课，评课并邀请其他教师听课指导。

3、小组内定期互相交流教学心得，教学困惑，并经常和教研员见面，由教研员现场指导，帮助教师解决疑难。

4、以教学反思、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，并作好课堂记录和评课要点。

5、每个月根据自己所授的内容，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。

6、每个星期争取读一篇与科学教学有关的文章，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），一个学年至少写一篇教学论文。