

# 最新教师职业生涯规划心得体会(优质8篇)

工作心得的撰写可以帮助我们反思自己的工作方式和能力，提升职业素养。以下是一些学习心得的精选范文，希望能给大家提供一些写作参考和思路。

## 教师职业生涯规划心得体会篇一

大学教师是知识型员工，他的`职业生涯发展如何，在某种程度上决定了教师的教育和教学质量。在说明了大学教师职业生涯规划内涵的基础上，阐述了大学教师进行职业生涯规划的程序，并针对现状提出了一系列具有建设性的举措。

作者：孙晔陈颖沈海龙作者单位：孙晔（东北农业大学国际交流学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

陈颖（东北农业大学人文学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

沈海龙（哈尔滨工程大学船舶工程学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

## 教师职业生涯规划心得体会篇二

我不想说快乐的时间总是那么的短暂，因为这近两个月时间培训赐予我们太多太多的收获。我们无力挽留时间前进的脚步，但可以珍藏美好的回忆。大家是不是还记得我们开班仪式上熊副总裁对我们的勉励，对“好好学习，天天向上”精彩的诠释，解说返朴归真的学习过程，让我们知道为何而学？学为何用？和我们分享他自己小孩的故事而用睿智的语言激励我们，鞭策我们，教化我们。让我们在一起走的更远。

职业生涯规划，人生的价值及工作方法，卓越团队的共同理

念，鞋业与服装的专业知识，如何用qc手法解决现场问题□iso体系基础理念□tpm保全，安全教育，表达与沟通艺术等。一堂堂精彩卓绝的课程，这都是我们老师在工作实践中不断检验，不断修正，丰富和发展折射他们经过时间的历练独具匠心的工作总结。户外拓展活动，现场实操，军事队列。课堂上互动性，生动性，参与性的教学，大大缩短了我们从繁忙的日常工作融入到学习生活的心理距离，极大的调动了大家学习的积极性，主动性。531计划表，课后的试卷考试，更是对我们学以致用的一个评估。每一位老师的精彩的讲解，无不令我们醍醐灌顶，茅塞顿开。让我们这些初出茅庐的学子犹如在沙漠中求索的人遇到了绿洲。让我们真正的学而思，思而信，信而行，行必果。让我们的企业愿景打造全球领先的服饰品牌更上一层楼，让我们企业倡导年轻，时尚，阳光的生活方式使命更加出色的完成，让我们企业诚信，创新，协同，高效的价值观更加体现的淋漓尽致，让我们企业的脚踏实地，演绎非凡的经营理念得以永续，传承永久。让我们企业的德才并举，共同成长的人才战略真正得以实现。

上周六下午高密市教委在我校报告厅举行了人生规划与就业指导报告会，听后受到了一定的启发。

曲教授告诉我们，我国的职业生涯规划仅出现在大学，被称为“就业指导”，而在中小学几乎没有对学生进行过职业规划教育。大多数家长和老师还是认为中小学教育的唯一目的就是升入大学深造，讨论学生的职业生涯是大学毕业时的事。中学生在填报志愿时是很盲目的，因为根本就不知道自己到底喜欢和适合什么，也不知道志愿表上的那些专业的真正内涵，往往是听从父母选择“热门”或“好就业”的专业，却忽视了自己的兴趣和能力。一旦进入大学或走上工作岗位，才发现自己缺乏兴趣或不能胜任自己的学习和工作，最终丧失了学习和工作的动力。很多大学生逃课退学、工作后频繁跳槽，也是因为如此。

值得借鉴的是，世界其他很多国家，为了让学生了解自己的’

兴趣和能力，并且从事与之相适应的职业，非常重视中学生职业规划教育。如美国把职业生涯发展与学业和个人、社会发展放在同等重要的位置上，并看作是学生成功的最重要的因素。一方面通过性向测试了解学生的个性、学习方式和职业爱好，另一方面通过职业领域指南，介绍几大职业领域的价值、必要技能等。英国则在小学和中学设置一年职业指导期，并鼓励学生进行职业探索，选修相关的课程。

宋老师讲的性格评估使我受益匪浅，自我评估是对自己做出全面的分析，主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等等的分析，以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力。

一个人在以后的工作中，要有所发展，必须确定自己的目标。目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般，我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行分化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

在确定了各种类型的目标后，还要处理好各种关系：

### 1、处理好理想与目标的关系

我们的学生都有各种各样的人生理想，在人生的道路上你的心有多大，舞台就有多大。当代的大学生往往把职业理想仅仅当作了理想，甚至很多人将理想当作了目标。目标是我们可以实现的，是我们在实现职业理想过程中的阶段划分。只有把宏大的职业理想转化为无数的可实现目标，我们的职业理想才会最终得以实现——积跬步，才能至千里。

### 2、处理好行业与岗位的关系

曲教授讲到，现在许许多多用人单位不喜欢应届大学生，原因是大学生可能连他自己也不知道自己可以做什么，自己最擅长做什么。而最终聘用后跳槽的比较多。可见他们没有岗位目标，应聘学生连自己可以做什么，能做好什么都不知道。因此大学生把行业当作要应聘的岗位时，暴露更多的是大学生对自己的核心竞争力没有清晰的概念。

### 3、处理好知识与技能的关系

任何一个岗位，除了要求你必须具备的理论知识，还必须掌握相应的操作技能。只有当知识转化为技能时我们才可以安身立命，才能够谋求更大的发展。而应聘目标岗位时，许多大学生把自己所学的理论知识当作了岗位要求的操作技能。

知识更多表现为你知道什么？你理解了什么？而技能则表现为你会做什么？能做好什么？有科学合理的价值观和一技之长，我们就可以安身立命。但只拥有知识却做不到，除非你把知识当作你向学术领域发展的砝码。

显然，我们需要引导学生认识到两者的区别和联系，在积累知识和不断学习的过程中，掌握更多的应用技能，增强自身的核心竞争力。

### 4、处理好兴趣与工作的关系

爱干什么与擅长干什么是一回事，而现实中不少大学生把兴趣爱好作为选择职业的关键因素，或者被兴趣爱好所左右，通常把兴趣和工作结合在一起是人生的一大幸事，也是比较难得的。在职业发展上，喜欢是一回事，胜任是一回事，选择又是一回事。这一点上，我们必须注意引导学生把兴趣和工作合理区分。

通过这次的培训，不仅提升了我们的思想政治素质和业务素质，而且增强我们的育人意识和实际工作能力，今后的工作

中我们要帮助学生树立正确的人生观，价值观、劳动观和职业观，教育学生正确处理国家的需要、社会现实与个人理想的关系。使学生能够正确认识自我，真正了解自己的兴趣性格和能力，了解什么是职业兴趣、职业性格和职业能力，了解人的智能是多元的，每个人的智能是独特的。通过本次培训，也是学生初步建立对职业的感性认识，为生涯规划和学业选择打下思想基础。

## 教师职业生涯规划心得体会篇三

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情况，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

1、从社会和教育事业环境的角度来看。随着科技进步和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应该发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅要考虑增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的能力，而且要考虑培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞的责任。

2、从社区和学校环境来看。我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，但是我们有一支团结奋斗、协同作战的师

生队伍。

3、从家庭环境来看。我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好但是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的建议。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并提供了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导非常重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

1、成长的过程和现在所处的阶段。我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为现在更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。现在作为一名青年体育教师，我非常热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自己的教学水平。

2、专业知识方面。我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。现在又参加继续教育的学习，不断充实自己的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

3、教育教学能力方面。工作几年来，通过自己的理论实践和

老教师们的悉心指导，我在教育教学能力方面有了很大的提高，并形成了自己的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

4、职业道德及个性特点。爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能能力。通过教学实践，我形成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改进教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”可以激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用一定的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

5、身体及其他方面。多年的体育训练和教学，在我的身上留下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不同程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控能力。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，但是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛抛到了脑后。

6、结论。以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学能力为我的教学提供了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；现在所处的阶段表明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高体育教育的科研能力。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮助，所以还请校领导和老教师们多多帮助我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客观条件的落后，因场地的限制，很多教学内容都不能得到很



好的实施，希望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

## 教师职业生涯规划心得体会篇四

做一份好的职业规划，有利于自己以后的发展。怎么做好一份职业规划呢？下文是中学教师职业生涯规划，欢迎阅读！

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情况，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

### 一、外部环境的分析

1、从社会和教育事业环境的角度来看。随着科技进步和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应该发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅要考虑增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的能力，而且要考虑培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞

的责任。

2、从社区和学校环境来看。我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，但是我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍。

3、从家庭环境来看。我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好但是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的建议。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并提供了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导非常重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

## 二、自身成长历程和素质的分析

1、成长的过程和现在所处的阶段。我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为现在更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。现在作为一名青年体育教师，我非常热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自己的教学水平。

2、专业知识方面。我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。现在又参加继续教育的学习，不断充实自己的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

3、教育教学能力方面。工作几年来，通过自己的理论实践和老教师们的悉心指导，我在教育教学能力方面有了很大的提高，并形成了自己的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

4、职业道德及个性特点。爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能能力。通过教学实践，我形成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改进教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”可以激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用一定的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行了大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

5、身体及其他方面。多年的体育训练和教学，在我的身上留下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不同程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控能力。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，但是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛

抛到了脑后。

6、结论。以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学能力为我的教学提供了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；现在所处的阶段表明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

### 三、自我定位及总目标

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高体育教育的科研能力。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

### 四、分项目标和任务

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，

为今后的教学工作打下坚实的基础。

## 五、措施和条件

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮助，所以还请校领导和老教师们多多帮助我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客观条件的落后，因场地的限制，很多教学内容都不能得到很好的实施，希望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

随着教育发展规划纲要的提出，对教师自身发展也是一个积极的挑战。积极构建终身教育体系，大力发展教育事业，提高教师专业化水平，已经成都市当今世界教育发展的主流。为保证教育改革规划纲要的顺利实施，特制定教师专业发展五年计划。

### 一、个人现状分析

了解并认清自我是教师职业规划的首要步骤。认识自己很难，要清醒地认识自己，这是追求教师人格力量的前提。

## 1. 优势

(1) 忠于教育事业，热爱教育事业，尊重、信任、理解学生，相信每个学生都能成才。工作之余不忘充实自己，喜欢阅读与研究，包括理论知识和先进的教学理念。较容易接受新事物。勇于探索，能吃苦，有上进心。

(2) 善于采集教学资源，能充分利用各方面的信息资料，丰富课堂教学，并能熟练的运用现代化的教学手段来辅助教学。

(3) 能独立完成自己的本职工作，并能与有教学经验的教师保持频繁、有意义的支持性交流。

(4) 考虑问题能从多角度去思考，周到细致且能集中注意力深入某个问题或观点，创新意识强。

(5) 作为班主任，有较丰富的教育经验，对于班级管理有自己的思路与做法，能较好的培养学生的习惯，形成良好班风。

## 2、劣势

(1) 对学生的了解还不够深入，这对我自身的教学经验的积累是不好的。

(2) 在授课过程中，对教材外延度的把握不够，因而在课堂教学上不能那么得心应手，借鉴他人和外地教学经验不够。

(3) 缺乏开拓创新的科研意识，教学科研能力有待提高。对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，还走在科研型教师的起点上。

(4) 常规管理工作缺乏相应的经验。至今为之，我班主任工作经历较少，因此对学生和班级的常规管理缺乏相关经验。

## 二、职业发展目标

## 1. 总体目标

教书育人，为人师表，加强师德修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用3—5年时间，成为研究型教师。

## 2. 具体目标

(1) 师德目标方面：教师职业作为一种以人育人的职业，对其劳动质量提出的要求是很高的、无止境的，所以，作为一名教师，我时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，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。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。

(2) 学识目标方面：认真参加每一次的教研活动，主动向有经验、有先进教学理念的老师学习，多听同行的课，取他人之长，补自己之短。结合班级学生的实际情况，精心设计教案，备好每节课，课前做好充分准备，课后写好教学反思。课堂教学中，鼓励学生发现问题，质疑问难，使学生养成自主学习，独立思考习惯，指导学生开展研究性的学习活动。

(3) 教育教学方面：以学生为本，充分体现课改的精神。使学生整个身心投入学习活动，去经历和体验知识形成的过程，在教学中去感受学习的乐趣，去体会学习的方法。新课改特别强调的一点是，就是学生学习方法的习得……要求学生联系自己的经验、体验、以及收集到的新的知识信息，开发学生的原始资源，把学生的想法、问题进行交流，达成新的知识资源，不断综合、完善新的知识体系。多向互动，通过师生之间、个体之间、小组之间的学习、交流使课堂气氛活跃、激发了学生的学习热情。

(4) 教育科研方面：加强人文底蕴，增强人文精神，做有反思

能力的研究型教师。每个学期都要及时积累个案，归纳资料，撰写有实效的专题论文。

### 三、具体措施

#### 1、专业水平的提高

##### (1)学习教育理论，在理性认识中丰富自我

认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《教师心理健康教育》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如《小学数学教师》、《中国教育报》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对今后的教育教学工作都具有指导意义。

##### (2)专业素质的提高，在汲纳中充实自我

坚持教学相长，获得自我发展。勤听平行班级老师的课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

##### (3)加强提高班主任的班级管理能力。

创造和谐健康的人际环境，增强班集体的凝聚力；创造积极健康的舆论环境，增强抵制不良信息影响的能力；提高选拔、培养班干部的能力；提高组织班级活动的的能力；增强培养学生合作精神的能力；培养学生良好的习惯，着眼于学生的长远发展。

#### 2、日常教学常规的扎实与提升



精心备课，探索趣味性作业，创新性作业。上课有教案、不迟到、不提早下课、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注潜能生，切实促进潜能生各方面能力的提高。

### 3、善于思考，在实践中探求、感悟

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记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。坚持用脑子工作，力争做到：反思昨天——在反思中扬长补短；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。

### 4、勤于思考，提升教育教学研究能力

教师参与研究是提高教师自身素质、促进教师专业发展的一条有效途径。在研究中，教师可以将理论与实践有机结合，更好理解课堂和改善教育实践，不断扩展自己的专业知识和能力。

(2)通过撰写论文，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，争取每学期在市级刊物有论文获奖。

### 5、利用信息技术手段辅助教学

(1)现代信息技能的运用是提高课堂教学的主渠道，是每个现代教师所必须掌握的。在今后的五年发展中，能熟练使用多媒体形式表达信息、进行交流、创造性的使用信息的能力，从而达到利用信息实现自我更新的能力。

(2)充分利用网络优势，继续建设好个人博客，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。

我相信一句话：用心去做，没有做不好的事。我想，只要自己用心，因不足而学习，因困惑而探索，我可以一步一个台阶，留下一行美丽的足印。

随着教育发展规划纲要的提出，对教师自身发展也是一个积极的挑战。积极构建终身教育体系，大力发展教育事业，提高教师专业化水平，已经成都市当今世界教育发展的主流。为保证教育改革规划纲要的顺利实施，特制定教师专业发展五年计划。

## 一、个人现状分析

了解并认清自我是教师职业规划的首要步骤。认识自己很难，要清醒地认识自己，这是追求教师人格力量的前提。

### 1. 优势

(1) 忠于教育事业，热爱教育事业，尊重、信任、理解学生，相信每个学生都能成才。工作之余不忘充实自己，喜欢阅读与研究，包括理论知识和先进的教学理念。较容易接受新事物。勇于探索，能吃苦，有上进心。

(2) 善于采集教学资源，能充分利用各方面的信息资料，丰富课堂教学，并能熟练的运用现代化的教学手段来辅助教学。

(3) 能独立完成自己的本职工作，并能与有教学经验的教师保持频繁、有意义的支持性交流。

(4) 考虑问题能从多角度去思考，周到细致且能集中注意力深入某个问题或观点，创新意识强。

(5) 作为班主任，有较丰富的教育经验，对于班级管理有自己的思路与做法，能较好的培养学生的习惯，形成良好班风。

## 2、劣势

(1)对学生的了解还不够深入，这对我自身的教学经验的积累是不好的。

(2)在授课过程中，对教材外延度的把握不够，因而在课堂教学上不能那么得心应手，借鉴他人和外地教学经验不够。

(3)缺乏开拓创新的科研意识，教学科研能力有待提高。对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，还走在科研型教师的起点上。

(4)常规管理工作缺乏相应的经验。至今为之，我班主任工作经历较少，因此对学生和班级的常规管理缺乏相关经验。

## 二、职业发展目标

### 1. 总体目标

教书育人，为人师表，加强师德修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用3—5年时间，成为研究型教师。

### 2. 具体目标

(1)师德目标方面：教师职业作为一种以人育人的职业，对其劳动质量提出的要求是很高的、无止境的，所以，作为一名教师，我时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，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。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。

(2)学识目标方面：认真参加每一次的教研活动，主动向有经

验、有先进教学理念的老师学习，多听同行的课，取他人之长，补自己之短。结合班级学生的实际情况，精心设计教案，备好每节课，课前做好充分准备，课后写好教学反思。课堂教学中，鼓励学生发现问题，质疑问难，使学生养成自主学习，独立思考习惯，指导学生开展研究性的学习活动。

(3) 教育教学方面：以学生为本，充分体现课改的精神。使学生整个身心投入学习活动，去经历和体验知识形成的过程，在教学中去感受学习的乐趣，去体会学习的方法。新课改特别强调的一点是，就是学生学习方法的习得……要求学生联系自己的经验、体验、以及收集到的新的知识信息，开发学生的原始资源，把学生的想法、问题进行交流，达成新的知识资源，不断综合、完善新的知识体系。多向互动，通过师生之间、个体之间、小组之间的学习、交流使课堂气氛活跃、激发了学生的学习热情。

(4) 教育科研方面：加强人文底蕴，增强人文精神，做有反思能力的研究型教师。每个学期都要及时积累个案，归纳资料，撰写有实效的专题论文。

### 三、具体措施

#### 1、专业水平的提高

##### (1) 学习教育理论，在理性认识中丰富自我

认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《教师心理健康教育》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如《小学数学教师》、《中国教育报》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对今后的教育教学工作都具有指导意义。

## (2) 专业素质的提高，在汲纳中充实自我

坚持教学相长，获得自我发展。勤听平行班级老师的课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

## (3) 加强提高班主任的班级管理能力。

创造和谐健康的人际环境，增强班集体的凝聚力；创造积极健康的舆论环境，增强抵制不良信息影响的能力；提高选拔、培养班干部的能力；提高组织班级活动的的能力；增强培养学生合作精神的能力；培养学生良好的习惯，着眼于学生的长远发展。

## 2、日常教学常规的扎实与提升

精心备课，探索趣味性作业，创新性作业。上课有教案、不迟到、不提早下课、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注潜能生，切实促进潜能生各方面能力的提高。

## 3、善于思考，在实践中探求、感悟

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记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。坚持用脑子工作，力争做到：反思昨天——在反思中扬长补短；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。

## 4、勤于思考，提升教育教学研究能力

教师参与研究是提高教师自身素质、促进教师专业发展的一

条有效途径。在研究中，教师可以将理论与实践有机结合，更好理解课堂和改善教育实践，不断扩展自己的专业知识和能力。

(2)通过撰写论文，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，争取每学期在市级刊物有论文获奖。

## 5、利用信息技术手段辅助教学

(1)现代信息技能的运用是提高课堂教学的主渠道，是每一个现代教师所必须掌握的。在今后的五年发展中，能熟练使用多媒体形式表达信息、进行交流、创造性的使用信息的能力，从而达到利用信息实现自我更新的能力。

(2)充分利用网络优势，继续建设好个人博客，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。

我相信一句话：用心去做，没有做不好的事。我想，只要自己用心，因不足而学习，因困惑而探索，我可以一步一个台阶，留下一行美丽的足印。

## 教师职业生涯规划心得体会篇五

要了解教师职业生涯规划,我们先要明白什么是生涯,职业生涯,教师职业生涯. 何谓“生涯”就是一生重要工作的综合,是以职业为中心,但又不仅仅限于职业层面,还包括所有人生角色,如家庭:子女,配偶,父母;学校:学习者;职业:生产者;社会:公民,消费者,休闲者,退休者. 是自我认知,自我了解,自我肯定,自我定位,自我发展,自我实现的过程.

生涯规划即一个人生涯过程的妥善安排. 职业生涯是指一个人一生中职业经历过程,是指一个人一生连续从事和承担的职业,

职务, 职位的过程.

教师的职业生涯, 是指一个人作为教师从事教师职业的整个过程. 因此, 教师的职业生涯规划, 是对有关教师职业发展的各个方面进行的设想和规划, 具体包括: 对教师职业的选择, 对教师职业目标与预期成就的设想, 对工作单位和岗位的设计, 对成长阶段步骤以及环境条件的考虑.

教师的职业生涯和教师的专业发展的关系

教师专业发展是一个流行的概念. 教师的专业发展, 是指教师在专业素质方面不断成长和追求成熟的过程. 它既指专业素质各个方面(专业态度, 专业知识, 专业能力)的一起成长, 也指一个有步骤和阶段性的成长过程. 教师职业生涯和教师专业发展基本是一个意思. 它们的区别, 只在于生涯比较中性, 而发展带有目标和价值性.

为什么做职业生涯规划

一般印象而言, 中学教师的工作稳定, 步调规律且单纯, 还需要有生涯规划吗? 答案是肯定的. 教师的生涯发展是为自己规划出自己的「心灵蓝图」(mindmap), 也是一种「虚拟实境」的演练.

在教师的生涯发展方面, 必须作系统的思考, 从整体观照, 宏观和微观的角度来进行生涯思考, 这样教师会自觉地, 妥善地完成生涯规划, 实属重要.

(一) 终身教育的需要

20世纪70年代以后, 终身教育(lifelong education)理念日受重视, 生涯发展的研究, 已不只偏重个人的职业选择方面, 进而扩大到个人自我潜能的发挥.

如何使人生各阶段的潜能达到最大实现的可能性, 逐渐成为生涯发展研究的重要课题; 换言之, 不仅要使个人乐在工作; 而且也要使个人能安享晚年. 教育工作者受到此种理念的冲击, 逐渐感受到生涯发展和生涯规划的重要性.

教师逐渐体会到在职进修的必要性, 光凭过去所学的知识 and 经验, 实很难胜任目前的教学工作, 必须不断地进修, 吸取各种经济, 政治, 科技和教育知识, 以扩大知识领域, 提升专业能力.

所以, 教师生涯能力的规划与发展, 越来越凸显其迫切性.

## (二) 教师自身发展的需要

教育质量的提升, 主要系于教师能否将教学工作当作终生的志业, 或是将教学工作当做一生值得奉献的专业.

因此, 教师必须有自我发展需要. 教师要具有自我发展意识

教师的自我发展意识, 按照时间纬度, 其内容构成至少包括三方面:

——对自己过去发展过程的认识

——对自己现在发展状态, 水平所处阶段的认识

——对自己未来发展的规划认识.

“理智地复现自己, 筹划未来的自我, 控制今后的行为”, 使得“已有的发展水平影响今后的发展方向和程度”, 使得“未来发展目标支配今日的行为.”

教师发展应有的模式: “自我认识和自我反思——制定职业生涯规划——理论的学习和准备——实践和行动研究——总结提升”.



传统的模式：学校要求——学校组织学习——教师实践——总结。

## 教师职业生涯规划心得体会篇六

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出校门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一名合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益匪浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

大学教师不同于一般教师的特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培

养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关

系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

从事教学工作的大学教师还必须参加一定的科研工作，通过科学研究，不断提高自己的学术水平。科研的成果可丰富教学的内容，促进教学质量的提高。有的科研课题，教师可以组织学生参加，通过科研活动来培养学生的研究能力和动手操作能力。可见，教学与科学研究工作是相互促进的，对于专任科研工作的教师也应提倡兼做教学工作。这样有利于培养高级专门人才。

为社会服务是现代高等学校不可忽视的职能。现代的大学与社会的经济发展、科学技术的发展联系越来越紧密。科学技术是第一生产力。国家许多高科技研究在大学里进行。许多新的科技开发来自大学，然后转到生产部门进行生产。高等学校为社会服务的职能主要也是通过教师的工作实现的。

大学教师直接为社会服务，有利于深入了解实际、了解社会、了解国情，理论联系实际，增强解决问题的本领，从而能够更好地提高教学与科研的水平，提高教学质量。大学教师这三个任务，只要安排得当，必能起到互相促进的作用。

文档为doc格式

## **教师职业生涯规划心得体会篇七**

随着xx教育发展规划纲要的提出，对教师自身发展也是一个积极的挑战。积极构建终身教育体系，大力发展教育事业，提高教师专业化水平，已经成都市当今世界教育发展的主流。为保证教育改革规划纲要的顺利实施，特制定教师专业发展五年计划。

了解并认清自我是教师职业规划的首要步骤。认识自己很难，要清醒地认识自己，这是追求教师人格力量的前提。

## 1. 优势

(1) 忠于教育事业，热爱教育事业，尊重、信任、理解学生，相信每个学生都能成才。工作之余不忘充实自己，喜欢阅读与研究，包括理论知识和先进的教学理念。较容易接受新事物。勇于探索，能吃苦，有上进心。

(2) 善于采集教学资源，能充分利用各方面的信息资料，丰富课堂教学，并能熟练的运用现代化的教学手段来辅助教学。

(3) 能独立完成自己的本职工作，并能与有教学经验的教师保持频繁、有意义的支持性交流。

(4) 考虑问题能从多角度去思考，周到细致且能集中注意力深入某个问题或观点，创新意识强。

(5) 作为班主任，有较丰富的教育经验，对于班级管理有自己的思路与做法，能较好的培养学生的习惯，形成良好班风。

## 2、劣势

(1) 对学生的了解还不够深入，这对我自身的教学经验的积累是不好的。

(2) 在授课过程中，对教材外延度的把握不够，因而在课堂教学上不能那么得心应手，借鉴他人和外地教学经验不够。

(3) 缺乏开拓创新的科研意识，教学科研能力有待提高。对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，还走在科研型教师的起点上。

(4) 常规管理工作缺乏相应的经验。至今为之，我班主任工作经历较少，因此对学生和班级的常规管理缺乏相关经验。

## 1. 总体目标

教书育人，为人师表，加强师德修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用3—5年时间，成为研究型教师。

## 2. 具体目标

(1) 师德目标方面：教师职业作为一种以人育人的职业，对其劳动质量提出的要求是很高的、无止境的，所以，作为一名教师，我时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，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。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。

(2) 学识目标方面：认真参加每一次的教研活动，主动向有经验、有先进教学理念的老师学习，多听同行的课，取他人之长，补自己之短。结合班级学生的实际情况，精心设计教案，备好每节课，课前做好充分准备，课后写好教学反思。课堂教学中，鼓励学生发现问题，质疑问难，使学生养成自主学习，独立思考习惯，指导学生开展研究性的学习活动。

(3) 教育教学方面：以学生为本，充分体现课改的精神。使学生整个身心投入学习活动，去经历和体验知识形成的过程，在教学中去感受学习的乐趣，去体会学习的方法。新课改特别强调的一点是，就是学生学习方法的习得……要求学生联系自己的经验、体验、以及收集到的新的知识信息，开发学生的原始资源，把学生的想法、问题进行交流，达成新的知识资源，不断综合、完善新的知识体系。多向互动，通过师生之间、个体之间、小组之间的学习、交流使课堂气氛活跃、激发了学生的学习热情。

(4) 教育科研方面：加强人文底蕴，增强人文精神，做有反思能力的研究型教师。每个学期都要及时积累个案，归纳资料，撰写有实效的专题论文。

## 1、专业水平的提高

### (1)学习教育理论，在理性认识中丰富自我

认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《教师心理健康教育》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如《小学数学教师》、《中国教育报》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对今后的教育教学工作都具有指导意义。

### (2)专业素质的提高，在汲纳中充实自我

坚持教学相长，获得自我发展。勤听平行班级老师的课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

### (3)加强提高班主任的班级管理能力。

创造和谐健康的人际环境，增强班集体的凝聚力；创造积极健康的舆论环境，增强抵制不良信息影响的能力；提高选拔、培养班干部的能力；提高组织班级活动的的能力；增强培养学生合作精神的能力；培养学生良好的习惯，着眼于学生的长远发展。

## 2、日常教学常规的扎实与提升

精心备课，探索趣味性作业，创新性作业。上课有教案、不迟到、不提早下课、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注潜能生，切实促进潜能生各方面能力的提高。

### 3、善于思考，在实践中探求、感悟

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记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。坚持用脑子工作，力争做到：反思昨天——在反思中扬长补短；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。

### 4、勤于思考，提升教育教学研究能力

教师参与研究是提高教师自身素质、促进教师专业发展的一条有效途径。在研究中，教师可以将理论与实践有机结合，更好理解课堂和改善教育实践，不断扩展自己的专业知识和能力。

(2)通过撰写论文，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，争取每学期在市级刊物有论文获奖。

### 5、利用信息技术手段辅助教学

(1)现代信息技能的运用是提高课堂教学的主渠道，是每个现代教师所必须掌握的。在今后的五年发展中，能熟练使用多媒体形式表达信息、进行交流、创造性的使用信息的能力，从而达到利用信息实现自我更新的能力。

(2)充分利用网络优势，继续建设好个人博客，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。

我相信一句话：用心去做，没有做不好的事。我想，只要自己用心，因不足而学习，因困惑而探索，我可以一步一个台阶，留下一行美丽的足印。

# 教师职业生涯规划心得体会篇八

作为一名教师我工作已经快满3年了，3年又是一个新的台阶，我认为有必要对自我的职业生涯有一个长远的规划，使自我在进行教育事业时有一个更加明确的方向来前进和发展。正所谓“凡事预则立，不预则废。”为进一步开掘自身潜能，实现自我的人生价值。为自我制定一份适宜的职业生规划书显得尤为重要。

## 一、个人现状分析

了解自我是教师生涯规划的首要步骤，它也是未来事业成功的保证。要经过自我反思，充分认识自我发展状况。

### (一)优势方面

- 1、爱岗敬业：热爱教师事业，热爱江宁中等专业学校这个团体。
- 2、能尊重学生、主动与学生进行沟通。
- 2、喜欢读书，能进取学习理论知识和先进的教学理念。
- 3、比较容易理解新事物，能吃苦、有上进心。

### (二)不足之处

- 1、对学生和教材把握有欠缺，不是每堂课都上的得心应手。
- 2、在授课的过程中，教学方法运用还不够娴熟，注重知识的教授，对本事的培养有所忽略。
- 3、经验不足，有时候对学生学习的难点，攻破力度不够。
- 4、教育科研活动还留于表面，没有能够深入研究，没有构成



自我独到的见解。

## 二、职业发展目标：

总体目标：

### (一)、加强理论学习，加快成长步伐

教师们都有同感：“教师每一天都在吐出知识，如果不及时吃进新知是不行的。并且当今时代是一个知识“爆炸”的时代，担任“传道、授业、解惑”任务的教师，更需要争分夺秒地学习。

1、努力学习新教育的理念及精神。按照新教育和新教材的理念，进取进行课堂教学模式的改革、探索，优化课堂教学过程，探索适应新教材要求的教学方法，处理好课程改革和执行教学常规的关系，提高教学质量。重视对学生本事的培养，不断提高学生的综合素质。做到既要教学又育人。使班级中每个孩子沐浴在课改的阳光雨露中，自信且成功地成长。

2、上课要明确教学目标，把握重、难点进行教学。课后对每节课进行认真反思，写下教学后记，不断总结教训，积累经验。勤于实践报告，不断自我反思。

3、平时教学中注重自我文学素养的提高，如要多读好书和多练字等等。勤于向各教师请教相关方面的知识，以到达从全方位的提高。

### (二)、向优秀教师学习，提高教学水平

教师的任务不仅仅要使学生掌握科学知识、技能，培养和发展学生的智力和体力；并且要使学生养成礼貌的行为，良好的习惯，具有高尚的情操，坚强的意志。这就要求教师不断提高自身的教育才能。

在本事方面要求自我学习做到以下几点：

1、教育感染力。用心灵去教育学生，用情感去感动学生。教育学生不能只用规范和惩罚，我主张的是情感教育。经常给他们讲道理，分析问题的原因，教他们用道德来衡量事情的对错。

2、因材施教的本事。不管是技能学习上还是品德上，学生与学生之间总有差异，善于发现学生的特点，并能运用适合的方式进行指导，提高他们的信心，鼓舞他们前进。

3、完善课堂教学的本事。在一次又一次的实践中学会如何完成课堂教学任务，如何控制时间，如何实现师生互动，如何使学生更好的掌握技能和理论知识。

### (三)、努力提高教学研究本事

1、进取努力学习专业的教学理论知识，并能运用在自我的教学中，及时进行反思。工作中不断阅读有关教学理论的书籍，不断提高自我。平时也要不断补充其他方面的理论知识，丰富自我，做到多听、多看、多写、多练。

2、进取主动进行教学研究。

### 三、具体规划：

理论上教师职业生涯能够划分为以下几个阶段

1---3年目标，合格教师，教学实践型

2---5年目标，优秀教师，师德实践型

5---7年目标，教学能手，理论实践型

7---9年目标，特色教师，管理实践型

## 9——目标，特长教师，学者型教师

目前我已完成师范毕业生向一名合格教师的转变，正准备为实现第二阶段目标——做一名有良好师德的优秀教师而努力，对于这三年，我的计划是这样的：

### 第一年

备课、上课、辅导、批改作业、考试测验等教学常规性工作不放松，多观看优秀教师的典型课例，多进行教育教学理论知识的研读，并注重实践的积累，不断地把教学知识转化为教学本事。

### 第二年到第三年

研习名师、特级教师的教学技巧和教学风格，结合个人的教学实际情景，从语言风格到课堂结构、设计思路等进行创造性的改革，构成了自我的'一套教学设计、教法和学法指导等教学方式，构建了自身教学经验体系。

## 教师职业生涯规划心得体会(10)

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情景，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

### 一、外部环境的分析

#### 1、从社会和教育事业环境的角度来看。

随着科技提高和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体

育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应当发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅仅要研究增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的本事，并且要研究培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞的职责。

## 2、从社区和学校环境来看。

我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，可是我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍。

## 3、从家庭环境来看。

我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好可是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的提议。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并供给了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导十分重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

## 二、自身成长历程和素质的分析

### 1、成长的过程和此刻所处的阶段。

我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为此刻更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。此刻作为一名青年体育教师，我十分热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自我的教学水平。

### 2、专业知识方面。

我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。此刻又参加继续教育的学习，不断充实自我的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

### 3、教育教学本事方面。

工作几年来，经过自我的理论实践和老教师们的悉心指导，我在教育教学本事方面有了很大的提高，并构成了自我的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

### 4、职业道德及个性特点。

爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习 and 掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能本事。

经过教学实践，我构成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改善教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”能够激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用必须的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

## 5、身体及其他方面。

多年的体育训练和教学，在我的身上留下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不一样程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控本事。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，可是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛抛到了脑后。

## 6、结论。

以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学本事为我的教学供给了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；此刻所处的阶段证明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

## 三、自我定位及总目标

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高

体育教育的科研本事。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划经过五年的时间，力争到达思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作本事、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练本事水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

#### 四、分项目标和任务

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

#### 五、措施和条件

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮忙，所以还请校领导和老教师们多多帮忙我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客

观条件的落后，因场地的限制，很多教学资料都不能得到很好的实施，期望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划经过五年的时间，力争到达思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作本事、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练本事水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。