

国培个人研修计划表（27篇）

国培个人研修计划表（27篇）

国培个人研修计划表 篇1 20__年9月中旬，“国培计划(20__)——湖北省农村中小学骨干教师初中英语培训班”在荆州市长江大学东校区开班了。这次我有幸被选中参加国培学习，我感到非常的荣幸。这次国培计划是走进高等院校的学习，能够有机会参加高水平的研修和学习，特别是能够到荆州长江大学，这所高等学府聆听专家的教诲，颇感荣幸。每次外出学习，我都能够在短期内享受一次精神的盛宴，接受一次心灵的洗礼，每次都让我欣喜不已，因为每一次学习都能开阔自己的视野，提升自己的境界。为了能够在这次培训中有更大的收获，在教育理论、教学研究等各方面都得到提高，特制定个人研修计划：

一、自我分析：

作为一名教学生涯已达十多年的的一线教师，自身有一定的教学经验，能适应新课改要求，能主动转变自身角色。所带班级不管是什么层面的学生都能取得理想成绩，曾多次荣获“中考先进个人”的光荣称号。但自身也还有许多问题，课堂实践较多，缺乏教学理论提升和指导；对自身学习有所放松，以工作代替学习；对先进的教学理念难以运用到实际教学之中；没有明确的个人发展方向。所以在以后的日子里希望能按照制定的研修计划，认真研修，达到更新教育理念，进一步提高自己对素质教育的认识。提高自己对新课程标准的认识，打造高效课堂。促进专业化发展，提高自己课题研究能力的目的。

二、我的困惑：

通过多年的教育和学习，我发觉自己的发展很难再进步，理论学习没有具体的目标，教学水平也停滞不前，对个人发展方向一片迷茫，只知道善待学生，努力工作。我应该确定怎样的理论学习方向怎样把所学的理论运用到实际教学中去怎样让自己的教学水平更上一层楼怎样确定自己的个人发展方向这都是我急需解决的问题。在研修过程中，就我的这些困惑我会找机会向专家请教。并努力向培训的教授提出心中的疑问和困惑，寻求专家帮助解决。积极参与研修班的各项研讨活动，努力向各位学员学习，各位学员都是各个地区的一线教师，他们都具有丰富的教学理论和教学经验，拿出自己的问题请教各位学员，或与各位学员共同探讨。

三、研修期望：

通过此次研修，我期望能得到专家或有经验教师的指导，有更多与名师交流学习的机会。能观摩一些反映新的教学理念的培训和讲座，从而有利于我开拓视野，更新观念。能在培训中更新教学理念，提高教学水平。能在培训中确定个人专业发展方向。能加强自身的教学教研能力，确定研究项目，申请研究课题。

四、研修措施：

- 1、努力学习新知识，认真做好笔记，不断提高自己的理论水平和专业素养。
- 2、学习专家们的先进理念，积极动脑思考问题，并形成自己的心得。
- 3、通过理论联系实际，不断反思自己的教学方式，努力探求以学定教的教学方法，提高自身的素养。
- 4、积极参与各种研讨活动，积极发言，博采众长，在交流中碰撞思想。
- 5、加强和学员之间的互动交流，小组合作学习。
- 6、多写些教育研修日志，在反思中完善。

五、研修内容：

- 1、初中英语教学理论知识。
- 2、初中英语教学新课程新理念。
- 3、全新的初中英语的教学方法。

4、研究问题的专业能力。

国培个人研修计划表 篇2 20__年8月下旬，国培计划——安徽省中小学

“骨干教师”高级研修项目初中语文班在淮师大开班，我很幸运能够有机会参加高水平的研修和语文学专业知识的提升学习，特别是能够在这所高等学府聆听教诲，颇感荣幸。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我以淮师大制定出的本期研修班的研修计划为依据，制定个人研修计划如下：

一、指导思想

在专家教授的指导下更新教育观念，拓宽教学视野，提高教学能力，科研能力，促使自己专业化发展。

二、研修目标

1、通过培训，学习先进的研究方法，形成良好的研究意识

2、转变教育观念，提高认识。

3、深入理解中学语文课程性质、课程目标。掌握中学语文课程与教学改革的核心理念。

4、探索课堂教学的有效性，积极开展阅读教学、习作教学、课堂管理等方面的改革，以期提高学生的语文素养。

5、促进专业化发展，提高教学研究能力。

三、研修措施

1、努力学习课程知识，在学习过程中认真做好笔记，不断提高自己的教学水平和专业素养。

2、学习专家们的先进理念，逐步内化为自己的东西，积极动脑思考问题，并积极讨论交流。

3、通过专家的引领，理论联系实际，不断反思自己的教学行为和教学方式，努力探求适合学生的教学方法，提高自身的语文素养。

4、积极参与各种研讨活动，积极发表自己的观点，博采众长，在交流中提高自己的专业知识，逐步向专业化教师的标准靠近。

四、研修内容

1、认真听取专家教授的讲座，踏踏实实地学习理论知识。

2、到影子学校听课、评课、研讨、上课认真观摩实实在在的课堂教学，吸取精华，提高自身素养。

3、积极参与班级研讨活动，在活动中积极表达自己的观点，在探讨中提高自己的知识素养。

4、每天听课后做到及时反思，记录感悟的点点滴滴，认真完成作业。

5、钻研教学专著，努力学习与新课程相关的理论知识，并做好读书笔记，写下读后反思。

6、填写好研修日志，撰写教育教学论文。

总之，通过这次“国培”研修学习，我相信自己在自身素质、教育教学理论和教育教学方法上会有许许多多的收获，会为我以后的教育教学工作打下坚实的基础。以期达到从“经验型”教师向“科研型”教师转变的目标。

国培个人研修计划表 篇3 20xx年9月中旬，“国培计划湖北省农村中小学骨干教师初中英语培训班”在荆州市长江大学东校区开班了。这次我有幸被选中参加国培学习，我感到非常的荣幸。这次国培计划是走进高等院校的学习，能够有机会参加高水平的研修和学习，特别是能够到荆州长江大学，这所高等学府聆听专家的教诲，颇感荣幸。每次外出学习，我都能够在短期内享受一次精神的盛宴，接受一次心灵的洗礼，每次都让我欣喜不已，因为每一次学习都能开阔自己的视野，提升自己的境界。为了能够在这次培训中有更大的收获，在教育理论、教学研究等各方面都得到提高，特制定个人研修计划：

一、自我分析：

作为一名教学生涯已达十多年的教师，自身有一定的教学经验，能适应新课改要求，能主动转变自身角色。所带班级不管是什么层面的学生都能取得理想成绩，曾多次荣获“中考先进个人”的光荣称号。但自身也还有许多问题，课堂实践较多，缺乏教学理论提升和指导；对自身学习有所放松，以工作代替学习；对先进的教学理念难以运用到实际教学之中；没有明确的个人发展方向。所以在以后的日子里希望能按照制定的研修计划，认真研修，达到更新教育理念，进一步提高自己对素质教育的认识。提高自己对新课程标准的认识，打造高效课堂。促进专业化发展，提高自己课题研究能力的目的。

二、我的困惑：

通过多年的教育和学习，我发觉自己的发展很难再进步，理论学习没有具体的目标，教学水平也停滞不前，对个人发展方向一片迷茫，只知道善待学生，努力工作。我应该确定怎样的理论学习方向怎样把所学的理论运用到实际教学中去怎样让自己的教学水平更上一层楼怎样确定自己的个人发展方向这都是我急需解决的问题。在研修过程中，就我的这些困惑我会找机会向专家请教。并努力向培训的教授提出心中的疑问和困惑，寻求专家帮助解决。积极参与研修班的各项研讨活动，努力向各位学员学习，各位学员都是各个地区的一线教师，他们都具有丰富的教学理论和教学经验，拿出自己的问题请教各位学员，或与各位学员共同探讨。

三、研修期望：

通过此次研修，我期望能得到专家或有经验教师的指导，有更多与名师交流学习的机会。能观摩一些反映新的教学理念的培训和讲座，从而有利于我开拓视野，更新观念。能在培训中更新教学理念，提高教学水平。能在培训中确定个人专业发展方向。能加强自身的教学教研能力，确定研究项目，申请研究课题。

四、研修措施：

- 1、努力学习新知识，认真做好笔记，不断提高自己的理论水平和专业素养。
- 2、学习专家们的先进理念，积极动脑思考问题，并形成自己的心得。
- 3、通过理论联系实际，不断反思自己的教学方式，努力探求以学定教的教学方法，提高自身的素养。
- 4、积极参与各种研讨活动，积极发言，博采众长，在交流中碰撞思想。
- 5、加强和学员之间的互动交流，小组合作学习。
- 6、多写些教育研修日志，在反思中完善。

五、研修内容：

- 1、初中英语教学理论知识。
- 2、初中英语教学新课程新理念。
- 3、各种日常写作指导,全新的初中英语的教学方法。

4、研究问题的专业能力。
国培个人研修计划表 篇 4

今年我有幸参与“国培计划（20xx）”——陕西省中小学教师信息技术应用能力提升培训。我会努力珍惜这次学习机会，因为，通过网络能面对面听专家讲课，并参与互动交流，同时，也能够在这里与更多的优秀教师汲取他们的宝贵教学经验，真的是一次难得的学习机会。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。

为了更好地学习，我拟定出了自己的研修计划：

一、提高思想觉悟，投身网络研修

首先，要提高自己的政治思想觉悟，把积极把握本次学习作为自身能力素养的提升机会。上班期间，利用课间来登陆网络研修平台，实时查看中心的消息，在晚上在家认真完成学习任务，踊跃参加研修活动，积极分享自己的成果和反思。养成浏览学员们制作的简报，拜读同行中的优秀文章等。

二、取长补短，提升自身教学水平

通过聆听专家讲座，与学员们的交流，积累更多的经典教学案例，针对每个案例，自己和大家一定要各抒己见、拓展思维、开阔视野。学会要从多种角度看问题。更重要的是，积极参加不同形式、不同类型的现代教育技术培训，要学会使用媒体播放器播放流媒体，懂得在网上查阅资料，学习优秀教师的先进教学模式、优秀课件、优秀论文等，促进自己的'教学水平和教学质量不断提高。通过培训，要使自己基本具备课件制作、网上获取资源的能力；不断学习，更新观念，不断提高自己的教育教学水平，使自己能融入课改的浪潮，与时俱进。

三、学以致用，更新教学方法

通过培训学习，认识到了网络在教学中的重要作用，“兴趣是最好的老师”。心理学知识告诉我们：凡是生动、具体、形象的事物，色彩鲜艳的对象，才会很容易引起学生的兴趣和注意，而电教媒体手段具有生动、形象的特性，能把抽象的内容变得生动、形象，从而能激发学生的兴趣，加深学生对知识的理解。

本次“国培计划”学习，给我的是一种新的理念，新的体验，只有不断参与各种形式的学习，才能不断提高教师适应新形势的能力，才能将新的教育形式

应用于教学实践。在今后的学习中，我将以本次培训精神作为指导，以自己的实际行动来为教育做贡献，实现自身价值。

国培个人研修计划表 篇5 修改说明：

解方程是学生刚接触的新鲜知识，学生在知识经验的储备上明显不足，教学中老师要时刻关注学生的状态，因此将感受方程与现实生活的联系、愿意与别人交流的情感态度与价值观改为在学习生活中，体念知识之间的密切联系，激发学习兴趣，培养仔细认真的学习习惯。在过程与方法上原有的

1、回顾旧知，引出课题（出示课件）

2、探究新知

3、巩固练习

4、课堂小结：解含有加法方程的步骤。（出示课件）比较细化，改为经历解方程的过程，体验迁移、分析的学习方法更为精炼。教学重点由原来的利用天平平衡的原理来检验方程的解改为正确地列出方程并求解。这样，目标更具体、更实用。

教学活动 2 中的 57 改为 67 是原来发生了笔误。在教学解方程时并添加了“观察图示，你想到了什么？学生观察图示，在小组中交流自己的想法。”凸显了课堂的流畅性。新课结束时添加了一个教学环节：

“3、认识区别方程的解和解方程。

(1) 教师：强调两个概念。

(2) 举例方程的解与解方程有什么不同？

(3) 刚才我们把 $X=6$ 代入到方程中，得到方程左边=右边，说明 $X=6$ 是方程 $X+3=9$ 的解。（板书：所以， $X=6$ 是方程的解。）”实际上是再一次对“解方程”和“方程的解”的总结和归纳。

教学活动 3 中原有的：

“用含有字母的式子表示下列数量关系。

(1) 比 x 多 3 的数。 $X+3$

(2) X 的 1.5 倍。 $1.5x$

(3) 每枝铅笔 x 元，买 30 枝铅笔需要多少钱？ $30x$

(4) 小明 13 岁，比小红小 x 岁，小红多少岁？ $13+x$

[设计意图：游戏练习形式有趣，有利于激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛。让学生在轻轻松松中，及时有效地巩固强化概念。]

改为、加法会解了，那么减法又怎样做呢？我们来挑战一下。

(1) 课件出示： $x-2=15$ 小组讨论完成。

(2) 投影学生的计算结果，让学生说出解题思路。

这样，更具有挑战性。也为解方程(2)奠定基础。

相较于之前的设计，修改后的教学设计显得更合理、更易于操作。

国培个人研修计划表 篇6 20xx-11-11 星期四 晴

今天是在学院的第一天培训，感觉受益匪浅。虽然课上时间紧，任务重，但是我觉得很快乐。

老师为我们讲了开展这次培训的目的和意义，还给我们做了现代教育技术与课程整合方面的培训。下面结合我平时的工作，谈几点自己在这方面的体会。教育技术与各学科课程整合，是教育、教学的大趋势，它将彻底改变传统教学的过程和模式，整合的过程将会引起教育、教学领域的深刻变革。在当前我国积极推进教育现代化、信息化的背景下，倡导和探索教育技术与学科课程整合，对于发展学生的“信息素养”，培养学生的创新精神和实践能力，提高教师树立现代教育观念和掌握现代教育技术，改变传统的教学结构，提高教学效率和效益有着十分重要的现实意义。那么，怎样整合才能适应中国教育的现状，获得最佳效果，需要我们长期努力不懈的实践和探索。

20xx-11-12 星期五 雪

深秋渐远，北国初寒。在这寒冷的冬季里我们迎来了教育改革的春天。今天，我们150名教师齐聚一堂，聆听专家的讲座。我会在这半个月的短暂而充实的培训中不断努力，自我成长，自我更新，自我提高。真正作到从工作到学习的转变，从教师到学员的转变，从家庭生活到学习生活的转变。听了于钢主任的报告，我感触很深，一定要作到：在教学中充满激情，调动学生的热情，传递学习技巧，帮助学生高效学习，引导学生寻找新目标，新希望，帮助孩子父母当好监护人。

20xx-11-13 星期六 雪

今天我体会，学习要有“三心二意”：一是信心，眼看那么繁琐的步骤、复杂的操作、大串的命令，别怕！二是恒心，一步一步向前走，一个一个做练习，只要坚持，一定能闯过来！三是细心，每做一个练习，都要想一想，这里有几个知识点，解决什么问题。然后是要有自己的“主意”，要实现一种效果，往往不止一种方法，如何综合运用多种技法达到最佳效果，这是要在熟练掌握软件的基础上自己拿主意的。最终要实现精彩的“创意”。而创意既不是头脑中固有的，也不是从天上掉下来的，丰富精彩的创意，有赖于作者综合素质的提高，不仅仅是操作软件的相关的业务素质，当然也包括良好的政治素质和心理素质。

我体会，学好 Photoshop 可以分四步走：

一是认真掌握操作技能，打好基础。要把各项常用命令的位置、功能、用法和效果记住、做熟，；

二是扎实系统整理知识，提高认识。对于学会的操作技法，不仅能独立重复制作，而且要理解其中的知识点，知其然，还要知其所以然。书中每一个练习的设计都是用心良苦的，一定要弄明白每个练习之间的关系，搞清楚每个部分之间的联系，逐步在头脑中建立起一个完整清晰的操作体系，使自己的操作从必然走向自由；

三是主动承揽制作任务，积累经验。把学过的知识运用的实践当中去。当然会出现顾此失彼、手忙脚乱的局面，只要冷静地处理一个一个的难题，硬着头皮顶过来，您就会发现自己长本事了；

四是广泛涉猎相关领域，丰富自我。这时候，您自己就已经知道有哪些方面应该深入，哪些技能急需提高，哪些知识应该拓展。积极主动地去学、去看、去做。经过一段时间的不懈努力，别人不仅说您学会了 Photoshop 操作，而且会夸赞您的素质提高了！

20xx-11-14 星期日 雪

我体会，学好计算机要有四个条件：一是要有一定的计算机基础知识，会操作机器，会管理文件，会排除简单的故障；二是要精通软件操作，知道使用哪些操作命令、技能方法能够实现创意；三是要有一定的美术基础，只会操作软件而不懂得起码的色彩、构图、造型等知识是无法独立承担任务的；四是要有一点灵感，这得益于知识和经验的积累，文学、绘画、摄影、印刷、广告、网络……您大概都需要涉猎。这四个方面就像汽车的四个轮子，少了哪个都不灵。

在教学过程中，为了给学生提供形象直观的教学内容，帮助学生形成感性认识，通常需要使用图像辅助教学。学了 photo shop 后，解决了图像问题，我要把它更多的应用到教学中去，并教给其他和我有同样问题的教师。在和其他教师学习 photo shop 时，我会和大家共同讨论一下不运用 photo shop 的弊端和运用 photo shop 的便捷，加深对 photo shop 的印象。我会就教学工作的需要较大家如何对图像进行基本的处理。比如，调整图像的尺寸、裁切图像、抠取图像及最重要的合成图像。

对这次的设计思路和讲解过程，还比较满意，思路比较清晰，讲解也很详细。再次谢谢两位老师的精彩讲解。

20xx-11-15 星期一 阴

今天是骨干教师培训的第五天，我们学习的内容是 PowerPoint 演示文稿的制作。之前每次要准备课件，总会花上很多时间做 PPT，可效果却还是不理想，只是很机械的把一张张 PPT 堆积而成。现在这样的观念已经在老师的细致讲解和学员间的讨论中慢慢消失。

要学好教学技术，需要良好的学习氛围，更重要的是要有一颗好学的心。在这次培训活动中，刚开始我一直对这门课程有种畏难的情绪，总感觉自己有很多地方都不懂，也不太好意思问老师或其他学员，但慢慢的发现问题单靠自己一个人思考，还是没有什么头绪。练习的时候，也会问其他老师，发现那些在我看来复杂的问题并没有那么的难。在这以后，我就把一些自己不熟练的方面多多练习。比如触发器的使用，VBA 中的按钮命令的书写。学员讨论区也一直能看到大家遇到的一些问题，对我的帮助也很大。这些知识在上学时我就掌握的不牢固，很久不用早已生疏，通过这次的学习，让我对这些知识的学习多了

一份动力，小小的收获也激励我要更加用心去掌握好这门技术，更好的为课堂教学服务。

20xx-11-16 星期二 晴

老师的课程学习内容划分清晰，很好的遵循了由易到难，循序渐进，精讲多练的原则。通过今天的这节课向我们展示的具体操作步骤，一目了然。这样的方式受到很多学员的欢迎。培训短暂而又紧张。从中我领悟到了态度决定一切，理念产生力量的道理；只有从心底里认同了学习的必要性和重要性，才能使行动变自发为自觉，同时产生良好的积极效果。就比如要实现一份计划，就必须从一点一滴的小事情做起。伙伴们身上都有闪光的亮点，有着非常优秀的品格值得我去欣赏和学习。把握机会，并脚踏实地朝着目标走去。不仅要以饱满的热情和专注的精神来听好每一堂课，同时也要学习老师的授课技巧，互动的丰采，也要与各个地区的伙伴多沟通，多交流，从他们身上吸收更多技能和灵感。每位伙伴都是老师，都有他们的一技之长，我有什么理由不去珍惜和努力呢积极向上的态度是进步的根本保障，良好的心态本身就是一笔宝贵的财富。总比别人多付出一点，总比别人多努力一些，总比别人多学习一分，离成功总会近些再近些。这是培训班给我的最大的感受。

20xx-11-17 星期三 晴

古人云：“行者常至，为者常成。”只要我们确立目标，不断探索反思，认真总结经验，积极采用先进的电脑技术优化课堂教学，必将提高学生的学习兴趣，提高整个课堂的教学效率，力求使每个学生都能在学习中获得成功的喜悦。在今后的教学中，仍然需要这样优秀的课程学习来充实自己，感谢临漳进修学校给我这样一个机会，让自己查漏补缺，在教学中多一份自信和收获的满足感

20xx-11-18 星期四 多云

今天我的收获很大，我意识到提高教师运用现代教育技术的意识与能力势在必行。

现代教育技术与各学科课程整合的效果，取决于教师运用现代教育技术的意识与能力。对现代教育技术理论、媒体、手段、方法的认识及情感态度，决定教师是否愿意、会不会、善不善于运用现代教育技术与各学科课程进行整合。只有教师拥有了现代教育技术的意识，才有进行课程整合的意愿，才可能积极主动的进行课程整合。

增强教师的现代教育技术意识，首先应该是倡导，通过现代教育技术与课程整合后所产生的与传统教学效果的巨大反差，引导教师逐步转变教育教学观念，以全新的视野审视当前教育技术与课程整合的大趋势，同时反思和认识传统教学方法的陈旧、教学手段的落后，以及教学模式的局限，用全新的认识拓宽视野。其次，使教师充分认识到提高自身现代教育技术的重要性和紧迫性，引导他们自觉地学习教育技术理论和方法，学习并掌握现代化教学媒体的使用和操作技能，学会根据教学内容和学生的认知水平、心理特点，选择和设计各种教学软件，不断探索和创造新的教学模式。再次，各学校要为现代教育技术与课程整合的实践提供指导和支持，选送热衷于课程整合的骨干教师去学习和进修，然后以他们在课程整合实践中的示范、榜样和言传身教，去带动全校的课程整合活动。

20xx-11-19 星期五 晴

我以后的教学中会充分发挥教师为主导、学生为主体的教学模式，在课程整合的教学模式中，强调学生的主体性，要求充分发挥学生在学习过程中的主动性、积极性和创造性。学生被看作知识建构过程的积极参与者，学习的许多目标和任务都要学生主动、有目的地获取材料来实现。同时，教师是教学过程的组织者、指导者和咨询者，教师的主导作用可以使教学过程更加优化，是教学活动中重要的一环。但，是不是就让学生在计算机上瞎碰瞎撞是不是每一个概念都要学生自己去建构教师的讲解、传授知识是不是都是多余的这些问题都是值得我们研究和探讨的，在教学中教与学是一个问题的两个方面，片面的强调某一方面而忽视另一方面，都将会走入另一个新的极端。

20xx-11-20xx 期六 晴

授课老师都能强调个别化学习和协作学习的统一。信息技术给我们提供了一个开放性的实践平台，利用它实现相同的目标，我们可以采用多种不同的方法。同时，课程整合强调“具体问题具体分析”，教学目标固定后，可以整合不同的任务来实现，每一位学生也可以采用不同的方法、工具来完成同一个任务。这种个别化教学策略对于发挥学生的主动性和进行因人而异的学习是很有帮助的。但社会化大生产的发展，要求人们具有协作的精神。同样，在现代学习中，协作学习有利于促进学生高级认知能力的发展，有助于学生协作意识、技巧、能力、责任心等方面素质的培养。但是，在传统的课堂教学中，由于人数、教学内容等种种因素的限制，教师常常力不从心。而计算机网络技术为教育技术与课程整合，实现协作式学习提供了良好的技术基础和支持环境，为培养学生的探索、发现、解决问题和创造性思维能力提供了良好的支持，如虚拟现实技术可以模拟再现真实的情境，让学生在各种复杂的条件下做出选择和决策，提高学生解决问题的能力。

20xx-11-21 星期日 小雨

一天的学习活动结束了，我感悟颇深，一定要高度重视各学科的教学资源建设，如果你

没有丰富高质量的教学资源，就谈不上让学生自主学习，更不可能让学生进行自主发现和自主探索。教师主宰课堂，学生被动接受知识的状态就难以改变，新型教学结构的创建就落不到实处，创新人才的培养自然也就落空。但是，重视教学资源建设，既要注重多媒体素材和课件实体开发，又要注重运用模式的开发。多媒体素材和课件现在可以通过网站或教学光盘等获取到，教师也可根据自己的教学设计思路部分利用或加以简单修改后用于教学，但总体上看仍很零散，达不到一定的规模。另外，虽然目前我国的网络教育发展很快，特别是“校校通”工程实施以来，越来越多的中小学学校也建设起了自己的校园网，在一定程度上促进了教育的平等和普及，里面有很多丰富的资源，是一件好事，有着积极的意义。但是，有许多网校仍然摆脱不了“应试教育”的模式，局限于“同步练习”和“课后补习班”的形式，在教学结构与教学模式上与传统教学相比基本上没有大的改变。从目前的内容来看，网校在结合学

科做研究性、探索性、合作式学习等方面还存在较大的欠缺。所以资源建设既要注重“量的扩展”，更应该追求“质的提高”，这样才能在培养创新精神与实践能力方面充分发挥它的作用。

20xx-11-22 星期一 晴

心中画了一个大问号，我们那也有计算机，为什么不能更好的利用呢现代教育技术与课程整合是一个系统工程，需要我们彻底改变教育教学观念，加强课程改革理论的学习和研究，不断地探索与实践，努力提高教师现代教育技术的研究水平和实践开发的能力，使教与学合谐统一，实现教学方式、学习方式的根本转变，从而促进教育的重大变革。

通过今天的培训，让我感觉它不同于以往的培训，内容新颖，有吸引力，使我有兴趣继续学习下去。

20xx-11-23 星期二 晴

每天老师给我们布置的练习作业，我认真做了。总体感觉自己接受的还是比较快的，当然和老师的详细讲解是分不开的。正因为有了两位老师科学有效的细心讲解，才有学生对知识的牢固掌握，在这里对老师说声谢谢了！

20xx-11-24 星期三 多云

FLASH 对我来说并不陌生，因为在浏览大部分网站、网页的时候都能看到大大小小、各式各样的 FLASH 动画，还有 FLASH 制作的 MTV、课件、小游戏之类更是无计其数，在看到别人做出来的炫目多彩的 FLASH 作品，还真是羡慕那些作者能够做出如此高水平的作品。其实很早自己就想尝试做一个了，但是始终未敢付诸行动，因为手边没有教材，又没有人指导，以及日常工作比较繁忙，其实关键还是自己没有学习的欲望和激情，自己太懒惰了。

20xx-11-25 星期四 晴

“学而不思则罔，思而不学则殆” 虽然培训班很短暂，可是，老师极其耐心的讲授令我们敬佩；她的严格管理、认真负责感动了每一位学员；另外，能和其它学校的老师相互学习、交流经验，得到了许多老师的真诚帮助，让我受益匪浅。真的希望能够再次拥有这样的培训机会，让我的专业技能和综合素质都得到大幅度的提高，能够不负学生，家长以及领导的众望，学以致用。

国培个人研修计划表 篇 7 上午听完两节文言文课，我们都感慨多多。

高中语文教学千万不要急着针对高考来开展教学。还是扎扎实实去训练学生的语文能力、培养学生良好的语文习惯为佳。比如学生的阅读是最应当培养的一种能力和习惯，如何通过速读、默读、精读来积累知识、内化为个体知识，都应当积极训练，使学生养成习惯；比如，演说能力，看似简单，但学生的演说不能达到作为高中生应当达到的水平和高度再比如，学生主动提问和主动发言的习惯，这和学生的自信态度有关，那么语文教学又该怎样培养这种态度这些看似和高考无关的东西，却为高考奠定了最为基本的功底，更为学生未来的进一步发展奠定了基础。

北京八一中学就是如此做的，但他们的高考成绩并没有因此下降。不仅如此，他们还在高一就开设了校内选修课，围绕教给学生什么、为什么要教给学生这些东西以及教师们的专长(特长)设置了四个模块，教师们根据这四个模块自行设计校本课程和教材，结果不仅充分挖掘、展示了教师的智慧，也受到学生的欢迎。有的教师利用和北大是近邻的关系，为了赶课，甚至即使赶不上吃饭也去听教授讲课，为自己上好选修课作充分准备——申左军老师就是其中的一位教师，他十几年如一日坚持听课，结果不仅今天的课得到我们每一个人的认可，而且他开设的“孔子告诉你”这门选修课深得学生欢迎。

其次，一个教师的课要得到学生的欢迎，我想最重要的还在于教师本人要热爱自己的职业，必须具备强烈的责任感和使命感。当一个教师深知自己的天职至关重要时，他就会有强劲的动力支撑自己不由自主地、自觉地不断进取，通过学习、实践、体验、反思、感悟来提升自己的人文底蕴和教学技能——尽管这些东西当前看是需要有名师来引导的。

第三，一个语文教师应当尽量让自己“学富五车”。李卫东教授说，基础教育阶段的语文老师不应该被学生难倒。当时我颇不以为然，今天听了两位老师的课，让我感慨，交流会上我曾问副校长，文言文教师必须背出来是不是学校对语文教师的基本要求，她说不是，但他们学校鼓励教师这样做，这是传统，他们的理念是这是一种带动，更是一种示范——显然这已经成为学校语文教师的自觉行动。看看我们学校，年轻教师占了大多数，但我觉得许多人学习的时间仍然太少，除了学校的事务性工作过多的压在了他们的肩上，使他们不能静

下心来自己给自己去学习、思考、感悟外，就是学习的氛围还不够，比如开展课题研究，甚至有些老教师不仅自己不研究、不肯指导他们还挖苦他们，面对这个局面，我觉得学校有责任营造良好氛围，给年轻教师一定的学习压力和动力是十分必要的。

离开八一中学回北大的路上

我就在想：名师之所以是名师，因为他是名校的老师，名校的老师之所以是名师是因为他能让学习和研究成为自己日常生活的基本习惯。

下午听取了北大教授程郁缀的讲座。以前曾听过他的“百家讲坛”，不觉得怎么样，因此之前也没有看好他，没想到今天听感觉完全不一样。分析起古典诗歌真是独到、入微，几乎每一句话都是名言警句。

比如讲到屈原的故土情怀时，说禽兽尚且“胡鸟依北风，越鸟巢南枝”，何况是人，如果你身处美国，当你得意时，不要忘了你脚下踩的是别人的土地；当你失意时，不要忘了你背后是960万平方公里的中国；讲到屈原的成就时，他说，要对你的学生说，要成功，一要持之以恒，二要目标如一。再如讲到曹操时，他说，大气才能成大器，一个胸怀开阔的人才能成大才，比如北大，燕南园里，每一粒泥土里都蕴藏着智慧，这些人都有着一颗向善的心，正因如此，北大人才辈出。再比如讲到陶渊明时，他很佩服诗人的率真和不屈——“我醉欲眠，卿可去”，这是真朋友啊，也正因诗人伟大，他的诗才是好诗——看谁都伟大是因为你跪在地上！这是他告诉我们的真理。再比如他谈到杜甫时，我觉得他提到的李杜友情谊“在和人交往中，如果一个人真正做到忘我，那他永远不会被别人忘记”是非常有道理的，而当前我们中许多人往往以自我为中心，有意无意地忽略他人。

这些道理和故事其实就是教学财富，真的，我觉得很幸运，能来北大研修，和北大的顶尖教授对话——每一场讲座我都会至少提出一个问题，和来自全国各地的骨干教师分享各自的思想、探讨各自的困惑，这些行动，让我觉得每一天都过得十分充实也很有感触和体会。想想当初报名时差点与之擦肩而过，幸好认识了许多朋友，终于将这个机会抓到手。幸甚至哉，幸甚至哉！

国培个人研修计划表 篇8 能参加“国培计划”中重庆市农村教学能手小学语文教师的培训，我深感荣幸。能面对面听专家讲课，并参与互动交流，真的是一次难得的学习机会，但我认为更多的是肩负着一种神圣的责任和使命。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我以重庆教育学院制定出的本期研修班的研修计划为依据，制定出了一套自己的具体研修计划：

一、指导思想

通过专家教授的引领，不断更新教育观念，促使自己专业化发展。

二、研修目标

- 1、通过培训，转变教育观念，提高认识。
- 2、深化对小学语文课程性质、课程目标的理解。
- 3、掌握小学语文课程与教学改革核心理念，致力于提高小学生语文素养和课堂教学的有效性，积极开展阅读教学、习作教学等方面的改革。
- 4、促进专业化发展，提高教学研究能力。

三、研修措施

- 1、努力学习课程知识，在学习过程中认真做好笔记，不断提高自己的教学水平和专业素养。
- 2、学习专家们的先进理念，逐步内化为自己的东西，积极动脑思考问题，并积极发言。
- 3、通过专家的引领，理论联系实际，不断反思自己的教学行为和教学方式，努力探求适合学生的教学方法，提高自身的语文素养。
- 4、积极参与各种研讨活动，积极发表自己的观点，博采众长，在交流中提高自己的专业知识，逐步向专业化教师的标准靠近。

四、研修内容

- 1、认真听取专家教授的讲座，踏踏实实地学习理论知识。
- 2、去实地考察，并观摩实实在在的课堂教学，吸取精华，提高自身素养。
- 3、积极参与班级研讨活动，在活动中积极表达自己的观点，在探讨中提高自己的知识素养。
- 4、每天听课后做到及时反思，记录感悟的点点滴滴。
- 5、每天坚持看一个小时的教学专著，努力学习与新课程相关的理论知识，并做好读书笔记，写下读后反思。
- 6、每天填写好研修日志，将自己的思想文字化，行动化。
- 7、撰写教育教学论文，将自己的感悟文字化。

五、研修方式

专家教授引领、主题论坛探讨、实地教育考察、自主合作探究、网络交流等

总之，通过这次“国培”研修学习，我相信自己在自身素质、教育教学理论和教育教学方法上会有许许多多的收获，会为我以后的教育教学工作打下坚实的基础。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，在教育这条路上我会坚守自己的信仰，向着光明坚定不移的一直走下去。

国培个人研修计划表 篇9 参加国培计划学习，就是一次精神盛宴的享受、接受心灵的洗礼的过程，每次过程都让人欣喜不已，开阔视野，提升境界，结识新友谊。为了能够在这次培训中有更大的收获，在教育理论、教学研修等各方面都得到提高，制定个人研修计划如下：

一、积极主动学习

珍惜这次培训机会，及时参加学习，专心听讲，认真聆听专家报告，解读专家思想，内化成自身的知识，弥补自己专业知识的不足。

二、主动向专家请教

对学习中不明白问题和教学中的困惑，主动找机会向同行、专家请教，寻求帮助解决。积极参与研修坊的各项研修活动，积极与同行共同探讨，努力向各位学员学习，我始终相信 他山之石，可以攻玉 。

三、善于反思提升自我

坚持整理笔记，把自己在教育教学中的感悟、困惑与同行探讨，寻找解决的办法和途径，寻找自己的课堂教学与专家所谈的课堂教学的切入点，寻找与现代教育理论接轨的方法和途径，将所思所悟及时整理，写学习心得、研修日志，发表在教师培训平台上。不仅要课堂知识、技巧和技能反思，还要对自己的教学方法、教学内容进行反思，这样才能不断提升自我。

四、读书实现自我发展

多读书，在网上搜集各位专家推荐的学习内容精心研读，在教学实践中思路会更宽，更具有创新性，有了更深厚的教育理论作支撑，对我们教学实践中分析教材是很有帮助的，让我们在教学过程中更加的应用自如。多读书会促进自己的教学反思能力，关注课堂细节。

五、活学活用，且学习且收获

争取通过学习，提高研究教育教学规律和研究学生的基本方法、策略的能力，提高把握教育教学规律和学生发展规律的能力。积极写研修学习心得体会、收获、总结。所以我争取每天自我检查计划的落实情况，对没有落实好的内容，能够当天弥补的工作不拖到明天，努力做到日结月清，真正让这次研修成为专业成长中的一次里程碑。

国培个人研修计划表 篇 10 江南三月，草长莺飞，我的心情也如春风又绿江南岸，因为我即将去南师大参加初中语文短期培训，这必将能有效改变我的教学理念，提升教学技能，为了能让本次培训学习起到真正的实效，确实让自己学有所得，特制定一套自我研修计划。

一、指导思想

通过专家教授的引领和学员的互动，快速更新自己的教育观念，促使自己向专业化方向发展。

二、研修目标

- 1、通过培训，更新教育理念，进一步提高自己对素质教育的认识。
- 2、通过培训，提高自己对新课程标准的认识，打造高效课堂。
- 2、通过培训，改变教学方法，由先教后练到先学后教。
- 3、通过培训，改变学生学习方法，发挥他们的主体作用。
- 3、促进专业化发展，提高自己课题研究能力。

三、研修措施

- 1、努力学习新知识，认真做好笔记，不断提高自己的理论水平和专业素养。
- 2、学习专家们的先进理念，积极动脑思考问题，并形成自己的心得。
- 3、通过理论联系实际，不断反思自己的教学方式，努力探求以学定教的教学方法，提高自身的语文素养。
- 4、积极参与各种研讨活动，积极发言，博采众长，在交流中碰撞思想。
- 5、加强和学员之间的互动交流，小组合作学习。
- 6、多写些教育研修日志，在反思中完善。

四、研修内容

- 1、语文教学理论知识。
- 2、语文教学新课程新理念。

3、全新的语文教学方法。

4、研究问题的专业能力。

国培个人研修计划表 篇 11 “随风潜入夜、润物细无声”。与时俱进的国培总是能够吸引众多教师同行的广泛参与和好评。今年的国培活动正在如火如荼地进行，我们老师在认真工作的同时踏实勤勉地努力学习，他们互相交流心得体会，琢磨如何才能高效完成这次培训。美好的时间总是过得很快，整个学习过程是忙碌而充实的。这次研修给我一种全新的感觉和体验：，聆听专家讲授，与同行交流讨论，更新教学理念，提高教学水平。这段研修的历程，有压力，更有收获。

国培学习的组织者们做出了大量细致入微的幕后工作，他们默默无闻地奉献，兢兢业业地保障系统的正常运行，他们殚精竭虑，全力以赴地精心设计和逐步完善培训活动的各个环节，“细节决定成败”，正是对于细枝末节的点滴关注，才能有我们这些教师学员流畅的学习过程和无缝对接。我十分珍惜这次在各位专家和同行共同学习和提升完善自我的机会，积极认真的参与了培训的全过程。从线上学习到线下集中研讨和岗位实践研修，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析的理论培训，也有亲近课堂、体验名师风采的实践锻炼。在这次培训中我认真聆听了各位专家、教授的专题报告，在教育专家的引领下，辅导老师的指导下，让我重新读懂教育和课堂，国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化。本次培训给我的感受很深，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。从而使我对新课改有了更深的认识，也意识到新课改的重要性及其必要性。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往工作中的不足。作为一名有几年教龄的教师，虽然有了一些教学教研经验，但是随着时代的发展和教学软硬件的不断提高到位，对于我们教师的要求也是与日俱增，在平时的教育教学工作中，我深刻体会到自己的缺憾和不足。我深知自己在教学上是追求无止境的，不能满足于已有的经验，否则容易犯经验主义的错误，而应不断自我拓展和更新，做到与时俱进，紧跟时代的步伐，用发展的眼光看问题。我敏锐发现自己在教学过程中还存在一些问题。于是我对于国培活动满怀期待，期望通过这些教育和培训，对于我今后在实际工作有着重要的指导作用，可以说此次培训收获颇丰、受益非浅。现将我这次培训学习作如下总结：

一、联系实际积极实践，活学活用提高能力

“实践是检验真理的唯一标准”，只有通过不断的实践，才能把学到的观念和方法落实在教育教学中，帮助学生确定适当的学习目标，培养学生良好的学习习惯。掌握学习策略和发展能力，创设丰富的教学情境，激发学生的学习动机和学习兴趣。

我要全力以赴地钻研如何才能充分调动学生的积极性，为学生提供各种身心

健康发展的机会，为学生服务，建立一个民主，宽容的课堂氛围。另外，教师应该把握社会发展对人的发展的基本需要，不断提高自己的教学能力和科研能力，确立培养目标，打造新时代的人才。

“它山之石可以攻玉”，培训视频中的一些专家、学者或有经验的教师，从自己切身的实践经验出发，畅谈了他们在教育教学各个领域的独特见解。在这些专家的引领下，我的思想受到极大的震撼：平常我上课，往往是视野比较狭窄，思路有着比较明显的局限性。考虑的是如何上好一堂课，争取考出理想的成绩，对于学生长期全面的发展考虑得并不周全。本次远程培训学习，专家们的讲座为我指明了努力的方向！

二、优化完善教学模式，教学相长共同发展

新课程理念提倡培养学生的综合性学习，而自主合作探究又是学生学习各门学科的重要方式。对于绝大多数教师而言，几乎很难独立一个人较好的完成，这就要求我们教师要善于了解其它学科，学会与其他教师合作，互助配合，齐心协力培养学生。从而使各学科、各年级的教学有机融合，互助促进。

除此之外我还明白，人生不能因为成功而骄傲，教学亦如此。虽然我的平时教育教学工作取得了一定的成绩，受到了学校领导和广大同仁的肯定和赞许，让人有些许欣慰，但是在教育教学能力水平上发现自己的差距仍然非常明显，提升的空间仍然很是广阔。我将不断地努力，力争让学生得到全面健康的可持续发展。

三、名师课堂风趣幽默，智慧亲和令人折服

专家们的讲座，内容既深刻独到又通俗易懂、既旁征博引又紧扣主题、既发人深省又生动有趣。他们对初中数学的前沿引领，让人耳目一新、心生敬仰。让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，他们的讲座为当前的初中数学教学指明了方向。培训的内容都是当前所关注的热点、难点问题如教学设计，课堂教学技能，有效的作业设计，如何评课，教师的专业成长，校本研修等等，都和课堂教学、教师的专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。

四、形式多样精彩纷呈，思维碰撞受益匪浅

本次国培活动的学习形式丰富多彩，精彩纷呈。在一系列发帖、回帖、网上答疑的活动、线下集中研讨和岗位实践中，我了解到了新课程的很多新理念、新方法，对我的触动很大。我已经把同仁们交流的良好经验运用于平时的教育教学之中，而且随时进行反思和总结。今后我将努力做到：

- 1) 将国培中学习的教育理论投入到教学实践中去，为做科研型老师而努力。
- 2) 加强学习。除继续学习理解本次学习培训内容外，还要多读报刊杂志，积极撰写教育论文、案例分析和教学反思，做终身学习的表率。
- 3) 认真做好课题研究，转变观念，探求新课程改革中的“热点和亮点”。
- 4) 充分利用好“国培计划”这个平台，加强交流，让智慧碰撞，让“国培”播下的“种子”生根、发芽、结果。

五、抚今追昔感慨万千，展望未来踌躇满志

在今后的教育教学活动中，我将永不满足，继续虚心地利用网络学习，利用网络成长；兢兢业业的奉献，踏踏实实的工作；理论结合实际，实现自己的教育梦想。常怀一种“工作上不服老、不服输、追求上不放弃、不知足”的健康心态。

总之，这次国培给了我又一个极好的学习机会，让我从中学到了很多，也弥补了我以前认识上的不足，让我有一次和专家老师及广大同仁学习交流的机会，同时也促进了我的教育教学，对我的专业成长有很强的引领作用。国培，是一种方便而有实效的培训形式，给我们基层中小学教师提供了一个特别好的学习交流的平台，我会以国培学习为契机，努力完善自己，勇于探索进取，不断提高自身的教育教学水平。学校的外出学习培训的机会基本上都是留给了极少数年青教师，国培的及时出现给我们的学习机会非常难得，她有效地抚慰了我们需要提高的心。激发出我们拼搏工作的满腔豪迈热情。

国培个人研修计划表 篇 12 通过“国培计划”xx省中小学教师网络研修与校本研修整合培训项目来提高自身教育教学水平，来适应本地区新的课堂改革模式。

【研修目标】

- 1、通过研修，掌握教学基本功，更好地为新的课堂改革模式教学服务。
- 2、加强学习，积累研究课题的经验。
- 3、通过研修，掌握课堂教学技巧，提高课堂教学艺术。
- 4、通过研修，丰富教学经验，能上好每一节课。
- 5、加强学习，探索教育教学规律。

【学习内容】

- 1、加强新的课改理论学习，丰富理论基础。每周不少于 2 小时用于学习教育教学理论。
- 2、加强业务学习，探索教育教学规律，学习新的语文教学方法等。
- 3、加强常规研究，规范教学行为。坚持听课，只要有时间就向有经验的老师学习，通过听课、评课等多种形式的锻炼，使自己尽快适应新的教学模式。
- 4、积极参加学校与教研组组织的各种形式的教研活动，做好集体备课、制作好导学案等，在实践活动中丰富自己的教学经验，提高自己的教育教学水平。
- 5、积极参加教育科研能力研修，树立教研科研意识，把研修和教育科研紧密结合，围绕新课程的实施，结合课堂教学，进行教学方法和教育科研基本方

法的研修。

【实施计划】

第一，在本年度我将利用业余时间，多学习一些新课改的理论知识，包括观看杜郎口、铜都学校的课改书籍及视频来丰富自己的精神食粮。使自己在业务水平上能有一个很大的'提高。使自己个人的素质有更进一步的提升。

第二，我将会多向一些有课改的教师学习请教，使自己在经验方面能有一些进步。改正自己在教学经验方面的许多不足，使自己在这一方面得以弥补。使自己可以省掉许多不必要的麻烦，使自己可以少走一些弯路，使自己可以更快的发展，让自己在课堂教学方面有一个很大的提升与飞跃。

第三，我将会利用个人的业余时间帮助一些学困生。帮助他们解决一些难题，帮助他们培养学习语文的兴趣。培养他们主动积极的自主学习，让他们充分感受到学习语文的乐趣。让孩子们在一种平和的氛围中学习，他们不再对语文有一种恐惧感与距离感。让他们充分认识到学习的乐趣与幸福。

第四，多听一些有经验的教师的课，吸取其中的精华，让自己能够得到提升。

【预期成果】

1、在培训过后，自己的教学水平有所提高，能适应新的课堂模式。

2、在培训过后，提高了自身师德修养，以发展的眼光去看待学生，发现学生的优点，让自己的课堂成为学生喜爱的课堂。

国培个人研修计划表 篇 13 本人有幸参与“国培计划（20xx）”——甘肃省中西部项目中小学教师远程教育培训。我会努力珍惜这次学习机会，因为，通过网络能面对面听专家讲课，并参与互动交流，同时，也能够在这里与更多的优秀教师汲取他们的宝贵教学经验，真的是一次难得的学习机会。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我拟定出了自己的研修计划：

一、提高思想觉悟，投身网络研修

首先，要提高自己的政治思想觉悟，把积极把握本次学习作为自身能力素养的提升机会。上班期间，每天可以提前到校，打开电脑，登陆网络研修平台，实时查看中心的消息，认真完成学习任务，踊跃参加研修活动，积极分享自己的成果和反思。养成浏览学员们制作的简报，拜读同行中的优秀文章等。

二、取长补短，提升自身教学水平

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/856142230054010235>