# 最新个人研修计划书(汇总11篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-07-06

*当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。个人研修计划书篇一遵照我校教师研修计划，以学校的教学教研工作为指导...*

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**个人研修计划书篇一**

遵照我校教师研修计划，以学校的教学教研工作为指导，立足课堂、革新教学方式，提高课堂教学的有效性为重点，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研修工作，为促进学生的全面发展，全面提高个人素养，努力服务于教研教学工作而努力。

二、研修目标

1、积极实践课改的新理念，新思路，围绕“有效性课堂教学”开展课堂教学研究活动，提高课堂教学效率。

2、积极探索，参与课题研究，配合学校做好每两周一次的教研活动，能够自觉应用现代教育教学此文转自斐斐课件园理论来指导教学。

三、研修措施

1、加强教育理论学习，多看教育教学此文转自斐斐课件园专著，并认真做好笔记，努力提高个人专业素养。

2、认真制定学科教学计划，平时要做到：用心备课、上课要有激情、及时撰写课后反思、精心设计作业、耐心辅导学生。

3、积极参加各级部门组织的各种教学教研活动，配合教导处做好每一周一次的教研组活动。

4、通过教师个人自学，网络学习的方法及时了解最前沿的教改信息，扩展自己知识视野，不断更新教育教学此文转自斐斐课件园理念，丰富教育教学此文转自斐斐课件园理论，提升理论水平和教学教研水平。

5、积极主动地上好研讨课，认真开展课堂教学展示活动，使教学研讨进课堂。

6、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，本学期听课不少于20节。

7、认真撰写教育教学此文转自斐斐课件园心得体会，争取有质有量。

四、具体安排

时间内容

三月1、制定本学期教学教研计划

2、研究教材中的疑难问题

3、听6节课，并认真写好评课。

四月1、读一本教育专著，认真做好读书笔记

2、主讲公开课，并及时反思。

3、继续听6节课，并认真写好评课。

五月1、期中考试质量分析与研究

2、撰写优质教学反思

3、继续听6节课，并认真写好评课。

六月1、集体备课研讨活动

2、个人研修经验，体会交流。

3、继续读教育专著，杂志，做好读书笔记

4、继续听6节课，并认真写好评课。

七月1、继续听2节课，并认真写好评课。

2、拟定期末复习计划。

3、做好学期工作总结。

**个人研修计划书篇二**

（一）研修目标

要用新的思想，新的知识，新的技术来武装自己，提高自身综合素质从而达到实施现代幼儿教育的能力，为实践自我发展奠定扎实基础，努力将各方面提高到一个新水平。努力学习教育理论，不断更新、充实专业知识，使自己成为知识储备丰富、善研究、能合作、会创造，求发展的智慧型幼儿教师，充分发挥自己的主动性和创造力，使自己幼儿教育的经验得到提升，进一步优化知识和能力结构；进一步掌握教育科研理论和方法，掌握新的教育技术和手段，在自身教育水平、专业能力上有所突破，成为具有现代教育思想、熟练掌握现代化教育技术、具有改革创新意识的优秀教师。

（二）具体任务

内容包括：学习先进的幼教理念、明晰学前教育功能定位，深入了解《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，学习国内外学前教育发展的趋势，了解儿童学习与发展的规律和幼儿园教科研方法，善于积累，勤于反思，大胆探索，不断更新，理论指导实践，学习教学基本技能，积极参加研讨，注重教学研究。

1、认真听课、积极发言，做好听课笔记，及时完成各类作业。

2、结合各门课程，强化个人学习，并能结合自己的教学实际进行反思，提高。

3、积极参加各类实践活动，积极思考，大胆创新，敢于发表自己的观点。

（一）多读对自己有用的书，进行读书研习。

广泛阅读各类书目，可以充实、更新自己的专业知识，领悟生活化、情境化课堂教学的真谛，提高自己的教学水平。同时，注意多钻研、勤思考，将自己的教育教学实践与理论结合起来，在总结和反思中来形成自己的教学风格。在近期内，我计划精读一些国内外学前教育教学研究方面的书刊，及时更新教育理念，写好读书感想，从而不断充实自己。

（二）虚心向他人请教，取人之长，补己之短，进行教学研讨和提升。

积极主动向导师请教，聆听专家的专题讲座，学习他们的教育教学思想和经验，并能不断内化，为自己的发展提供“养料”。这次的培训学习对我来说是一种挑战，同时也是一次难得的锻炼机会。我会勤学习、勤反思、勤动笔。积极参加各类研讨和实践活动，每天进行感悟反思，让自己把学到的做出来，把做到的说出来，把说出来的写下来，实现教育实践的理念化和教育理念的实践化，双向互动。

（三）加强幼儿教育的研究，做创新型的.教师。

我们要加强对幼儿教育的研究，如国内外学习教育改革与发展动态、幼儿教育课程资源的开发与利用、农村学前教育特点难点问题、幼儿园团队组织与管理、幼儿园教研活动的设计与实施、现代信息技术应用等等。通过研究，充分了解到幼儿教育的特点，幼儿生长发育的规律，努力提升自己，做创新型的教师。

1、勤于学习，学有所思。

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，了解国内外的教育动态，反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”。

（1）坚持不懈地学。学有所思，带着问题学习。

（2）多渠道地学。要做学习的有心人，在课堂上学习，学习先进的学前教育理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在课外学习，多向同伴请教，丰富自身的经验，以达到取长补短的目的。

（3）广泛地学。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科技，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、善于思考，在实践中探求、感悟。

要坚持用脑子工作，力争做到反思昨天，在反思中扬长；审视今天，在审视中甄别；前瞻明天，在前瞻中创新。

时刻把学习与思考相结合，创造性地学习。

3、认真完成“六个一”学习成果汇报

通过这次的学习，我将在研读教育教学理论书籍和日常学习实践的基础上，不断总结、反思、比照、归纳，将自己的教学感悟上升到理论的层面，保质保量地完成这次学习的任务，提出有价值的教学问题，并能通过网上交流的方式与大家互相学习进步。积极参与课题研究，在实践中学习，在学习中提高。

面对这次的培训，我充满了信心，也有许多美好的设想。我将带着自己的激情和规划步入这富有挑战性的学习，在这次的“国培计划”活动中不断积累经验，促使自己尽快成长起来。走进幼儿教育的大世界，创造多彩人生，学习，再学习，在学习中不断超越自己。

**个人研修计划书篇三**

很用心的把个人测评表勾选一边，结果和自己预测的情况差不多，现在根据测评板块给出的意见，把20xx年的研修计划拟定如下：

(一)优势

1、从我能力测评的红黄绿板块来看，本人技术素养、学习与发展上表现优秀，在其它几方面则表现平平，而在评估与诊断方面不合格。

2、曾经有过全国中小学信息技术能力培训(初级和中级)的经历，而且两次参加过省级计算机能力考试，所以本人对计算机的操作系统、网络的维护比较熟悉，能熟练的应用办公软件服务于教学，可以指导教师进行视屏录制与格式转化等方面的技术工作。

3、自己喜欢多媒体教学，能根据教学需要自己制作课件(ppt或authware)，能熟练地在网络上下载资源运用到教学中来。

4、本人有自己的教育博客，坚持撰写教学日记和随笔，和博友探讨课改经验，参加博客评比曾获省三等奖一次，市二等奖两次。

(二)不足

1、本人缺乏信息技术与课堂教学整合的能力，尤其在课堂评价与诊断上一筹莫展，既没有这种意识，又对评价诊断的相关工具一无所知。

2、缺乏课堂上协同恰当的使用信息技术手段的能力，虽然经常运用，但是能尽人意的课却不多，往往顾此失彼，留下很对遗憾。

3、很少使用信息技术手段辅助设计学习指导策略与方法来促进学生的合作、交流、探索、反思与创造的活动，对课堂的评价与诊断就更不用提了。

4、只注重教师信息技术能力的发展，关注学生较少，尤其在信息搜集和处理能力上指导偏少。

1、严格按照研修流程，结合评价的指导意见，弥补自己的短板。

要熟悉研修的平台，按照每一板块的要求，积极收看专家的视屏讲座，主动参与群内的讨论话题，潜心研读学习内容，按时完成作业。对于不懂会不会的知识，主动请教老师和同学，加强合作与分享。

2、每天安排1-2小时学习研修的课程，要抓住本次研修的好机会，密切联系课堂教学注重理论与实践结合，研教研学方有成效。对学习中出现的新问题要因地制宜，结合本地的实际情况来解决，无论是硬件与软件，都能想办法去克服，保证完成研修任务。

3、平时要多读书学习，尤其是对自评中暴露出的能力短板要想法弥补，要在科学的理论指导下进行实践，要改变落后的教学思想，认真学习《中小学教师信息技术应用能力标准》和《信息技术课程标准》，吃透本次研修的课程主题，有针对性的选择相关主题展开研修。

4、学思写相结合，在研修中要坚持思考，坚持撰写研修日记，要在博客上新开辟一个研修专栏，每周至少撰写一篇研修心得，用一年的时间来梳理自己的学习历程，检视自己研修的变化。

5、积极主动的和同学互动，培养自己的合作能力。在学习坊内，要发挥自己的技术优势，热心为同学解决软件的使用问题，虚心向有能力的同学学习，取长补短，发展自己应用信息技术优化课堂的能力，帮助学生尽快转变学习方式，达到在研修的过程中师生同进步的目的。

文档为doc格式

**个人研修计划书篇四**

今天，认真阅读了“国培计划（20xx）示范性小学语文教师工作坊高端研修项目的第一阶段内容：熟悉项目方案，逛逛网络家园和我的研修，我的郑重承诺。这是本人第二次参加国培，每一次的学习内容和学习目的不同行，本人承诺参加研究，并且做出如下承诺：

一、确保研修的时间。研修的时间为20xx年12月到年12月，一共有7个阶段的学习内容。客服研修时间战线持久，工作事务繁重的`困难，保证研究时间。

二、保质保量地完成研修项目每个阶段的学习任务，积极参与学员互评和在线讨论，能够做到培训结束后按时提交7个阶段的作业。

三、充分发挥线上学习与线下的作用：本次研修以线上自主学习为主，但是本人会将学习的内容延伸到线下，延伸到自己的课堂。同时抓住分散学习、专家在线答疑与集中讨论的机会，积极反思课堂中遇到的问题，通过远程培训平台与其他地区的研讨交流活动。

时代在变，课堂在变，学生在变，只有不断学习，才能满足学生。本人会有效利用时间重要，更好地做好自己的研修计划，出色完成研修任务。

文档为doc格式

**个人研修计划书篇五**

能有机会参加此次国培，倍感荣幸，特此精心制作自己的国培计划，望老师批评指正。

通过学习，更新自己的教学理念，培养在信息技术环境下的教学意识和能力，提升自己的信息技术教学能力，拓展视野。

1、通过此次培训更新自己的教育理念，提高自己对信息技术教育的了解。

2、通过培训掌握提升自己的信息技术教育能力，并利用信息技术教育构建有效课堂，提高教学质量。

3、通过培训能利用信息技术手段引导学生展开合作、探究的自主合作。培养学生树立学习的新理念。

4、通过培训，提升自己的专业素养和职业素养。

1、积极主动的学习珍惜国培的机会。每天按时学习，保证学习的时间和质量。遵循学习的要求和纪律，认真做好学习笔记，及时完成学习作业。利用平台积极更各位教授、老师、各位同仁学习交流。

2、通过理论联系实际，在信息化环境下不断更新自己教学理念，并在平时的教学中注重应用信息技术教学能力，充分利用学校的良好教学条件，掌握白板，投影，录播等运用能力，提高教育质量。

3、积极参与研讨，积极发言，加强学员之间的互动交流，多写研修日志，在反思中完善自己。

更新教学理念，优化课堂教学。

以上是小编为大家整理的，希望对大家有所帮助，想了解更多内容，敬请关注!

**个人研修计划书篇六**

很用心的把个人测评表勾选一边，结果和自己预测的情况差不多，现在根据测评板块给出的意见，把20xx年的研修计划拟定如下：

(一)优势

1、从我能力测评的红黄绿板块来看，本人技术素养、学习与发展上表现优秀，在其它几方面则表现平平，而在评估与诊断方面不合格。

2、曾经有过全国中小学信息技术能力培训(初级和中级)的经历，而且两次参加过省级计算机能力考试，所以本人对计算机的操作系统、网络的维护比较熟悉，能熟练的应用办公软件服务于教学，可以指导教师进行视屏录制与格式转化等方面的技术工作。

3、自己喜欢多媒体教学，能根据教学需要自己制作课件(ppt或authware)，能熟练地在网络上下载资源运用到教学中来。

4、本人有自己的教育博客，坚持撰写教学日记和随笔，和博友探讨课改经验，参加博客评比曾获省三等奖一次，市二等奖两次。

(二)不足

1、本人缺乏信息技术与课堂教学整合的能力，尤其在课堂评价与诊断上一筹莫展，既没有这种意识，又对评价诊断的相关工具一无所知。

2、缺乏课堂上协同恰当的使用信息技术手段的能力，虽然经常运用，但是能尽人意的课却不多，往往顾此失彼，留下很对遗憾。

3、很少使用信息技术手段辅助设计学习指导策略与方法来促进学生的合作、交流、探索、反思与创造的活动，对课堂的评价与诊断就更不用提了。

4、只注重教师信息技术能力的发展，关注学生较少，尤其在信息搜集和处理能力上指导偏少。

1、严格按照研修流程，结合评价的指导意见，弥补自己的短板。

要熟悉研修的平台，按照每一板块的要求，积极收看专家的视屏讲座，主动参与群内的讨论话题，潜心研读学习内容，按时完成作业。对于不懂会不会的知识，主动请教老师和同学，加强合作与分享。

2、每天安排1-2小时学习研修的课程，要抓住本次研修的好机会，密切联系课堂教学注重理论与实践结合，研教研学方有成效。对学习中出现的新问题要因地制宜，结合本地的实际情况来解决，无论是硬件与软件，都能想办法去克服，保证完成研修任务。

3、平时要多读书学习，尤其是对自评中暴露出的能力短板要想法弥补，要在科学的理论指导下进行实践，要改变落后的教学思想，认真学习《中小学教师信息技术应用能力标准》和《信息技术课程标准》，吃透本次研修的课程主题，有针对性的选择相关主题展开研修。

4、学思写相结合，在研修中要坚持思考，坚持撰写研修日记，要在博客上新开辟一个研修专栏，每周至少撰写一篇研修心得，用一年的时间来梳理自己的学习历程，检视自己研修的变化。

5、积极主动的和同学互动，培养自己的合作能力。在学习坊内，要发挥自己的技术优势，热心为同学解决软件的使用问题，虚心向有能力的同学学习，取长补短，发展自己应用信息技术优化课堂的能力，帮助学生尽快转变学习方式，达到在研修的过程中师生同进步的目的。

......

......

**个人研修计划书篇七**

今天，认真阅读了“国培计划（20xx）示范性小学语文教师工作坊高端研修项目的第一阶段内容：熟悉项目方案，逛逛网络家园和我的研修，我的郑重承诺。这是本人第二次参加国培，每一次的学习内容和学习目的不同行，本人承诺参加研究，并且做出如下承诺：

一、确保研修的时间。研修的时间为20xx年12月到年12月，一共有7个阶段的学习内容。客服研修时间战线持久，工作事务繁重的困难，保证研究时间。

二、保质保量地完成研修项目每个阶段的学习任务，积极参与学员互评和在线讨论，能够做到培训结束后按时提交7个阶段的作业。

三、充分发挥线上学习与线下的作用：本次研修以线上自主学习为主，但是本人会将学习的内容延伸到线下，延伸到自己的课堂。同时抓住分散学习、专家在线答疑与集中讨论的机会，积极反思课堂中遇到的问题，通过远程培训平台与其他地区的研讨交流活动。

时代在变，课堂在变，学生在变，只有不断学习，才能满足学生。本人会有效利用时间重要，更好地做好自己的研修计划，出色完成研修任务。

**个人研修计划书篇八**

一、指导思想：

以培养学生科学素养、创新能力和实践能力为重点，继续认真学习新课程标准，明确其意义和作用，用新课程改革的思想和理念指导教育教学工作，开展对教师进行新教材的培训工作，通过学习培训，使教师对新的教材内容有进一步的认识和理解。加强课堂教学的管理，提高课堂教学效率和教学质量。加强对兼职教师指导与培养，注重校内和校际交流，在不断反思与总结中提高全组教师的业务水平，全面推进师生的整体素质。

二、具体工作

(一)加强学习，重视提高自身素质。

由于我校任教科学的教师多数是兼职，对于新实施的新教材了解甚少，所以有必要组织每位教师学习科学课的课程标准，同时学习相关教育理论，指导教学实践。任教的科学教师也要利用课余时间通过各种形式学习，不断提高自己的教育理论水平、专业知识和教学能力。工作中，我们要加强同学科教师之间的交流与合作，在组内形成一种和谐、默契的同事关系，以求大家共同进步。

(二)加强教学常规管理，提高课堂教学效率

每位科学教师应严格执行课程教学计划，认真钻研新课标、新教材，根据学生实际认真写好教案。全组教师要创造性使用教材，并讲究备课的实效;深入落实“探究——研讨”教学法，注重让学生体验科学发现、科学研究、科学创造的过程，形成自主的科学态度，发展科学素养，教师还要认真组织学生参与科学实验与科学实践。

这些年上级领导们很重视科学课的实施工作，上个学期各县区都有相关年级的抽测，这项工作肯定还会继续开展，所以科学课的教学质量的优劣也必将直接影响到学校在社会上的声誉和形象。为此作为科学教师必须高度重视科学课的教学，提高教学质量。我们科学教研组将组织老师协同教导处各位领导检查教学“五认真”的落实情况，我们要将教学“五认真”的检查和集体备课活动紧密结合起来。对集体备课我们要充分认识集体备课的意义和作用。本学期将按照“教师个人钻研教材——形成个性教案——共同讨论集体研究——形成共性教案——实施课堂教学——反思记录教学得失”的过程进行集体备课。具体安排每两周一次的集体备课活动。活动地点放在科学教室。

平时我们要做好提优补差工作，加强后进生学习兴趣、学习态度和学习习惯的培养。期中我们将组织教学质量的调研分析，对存在的问题我们要共同研究，寻求对策，促进教学质量的稳步提高。

(三)加强校内和校际间的交流研讨，提高教学水平

本学期我们将组织准备各年级的一堂科学课作为研究课。邀请教研室这方面的专家给我们做科学教学的指导。共同研讨科学课的课堂教学，及时发现、研究解决实验过程中出现的问题和困难。同时组织老师外出听课，参加县级以上的教研活动或专家讲座。听课活动的教师，在回校后的一周内要及时向教研组上交书面汇报材料，并在备课组活动时传达学习，实现资源共享，发挥好最大效益。

(四)加强青年科学教师的培养

教学实践中青年教师要认真做好“五个一”(1、每两周向教研(备课组)提供一个本人教学中遇到的值得探讨的真实问题;2、每月撰写一篇教育叙事研究(教学故事)或一篇教学反思或一个教学个案研究;3、每学期上一节校级研讨课;4、每学期自己制作一个课件;5、每学期撰写一篇教学论文或主持、参与一项校级以上课题或编制一份试卷。)以上活动列入教研组考核要求之中。

(五)组建科技兴趣组，丰富学生课余生活

青少年科技教育工作是一项长期而系统的工程,科技教育必须同学科的整体工作有机结合起来,科学老师要利用自身的优势，积极指导学生开展课外科学研究活动。重视科学课教学的拓展延伸，指导学生开展课外科学探究活动，撰写科学小论文，辅导学生进行科技小制作和小发明的实践，处理好科技教育与其他学科的关系，开展学生喜闻乐见的“三模”活动，丰富学生的课余生活，提高学生的科技创新意识。

**个人研修计划书篇九**

为了能给广大读者提供方便，小编为大家整理了《国培个人研修计划书》这篇文章，希望能够帮到大家。

参加这次国培计划小学英语骨干教师培训班学习应该是我参加过的所有学习、培训活动安排日程最满，单天学习时间最长的一次了，让我真正体验到了什么叫做“白加黑，五加二”。因为考虑到大家的安全起见(听说之前的某学科国培计划培训班在某大学出了严重的事故，因此，教育部对后来的培训活动要求非常严格)，要求我们业余时间不准外出，平日学习期间不准请假，没有双休日，没有活动日，所有的晚上7：00-9：00要参加学习、交流、研讨活动，每天完成两份听课问卷，晚上再完成一份调查问卷，然后还要在远程研修平台上发帖评论、提交作业，因此，几乎天天晚上要等到11：00以后才能睡觉。

为了防止我们私自外出，本次大会的组织者还特意把我们安排在离北京外国语大学几十公里之外的一个偏僻荒凉，交通极为不发达的大兴区(不知道是否真的如此，反正我们学员都是这样猜测的)。许多学员都戏称这是一次真正的“魔鬼训练”。

我也有同感，但我又不得不承认，这次的收获是巨大的，从某种层面上来说，可能就是一次心灵控制的过程。这次给我们上课的都是在某领域内的全国顶尖级的教授，虽然他们给我们讲授的在实际教学中并不能适用或者暂时实行不了，但是那毕竟是代表了一种理念，一种趋势;学员又是来自全国各地的顶尖级的骨干，虽然都是南腔北调的，但是不影响我们交流。课前饭后，我们彼此坦诚相对，互相沟通，既谈经验与收获，也谈困难与烦恼;每天晚上的交流与研讨，让我们在激烈的争论中互通有无，思维碰撞;晚上的网上研修，让我们能够静下心来好好思考这一天的学习所获所思。

虽说很忙活很累，但是我觉得又和平日的工作有所不同。平日忙里忙外，除了抓管理，还要教好学;除了忙校内的工作，还要不断的迎接着上级的各项检查，因此，很忙，也很累，尤其是心总不能静下来去好好的思考某些问题。难得有这样的一次机会，我也就给自己定下了一个目标：除了完成规定的培训学习任务外，每天至少写一篇研修日志，一方面算是对这次学习活动的总结，另一方面也能为今后的一些工作提供一些借鉴吧。

由于水平有限，再加上时间很紧，所写稿件匆匆而就，来不及精打细敲，因此语言不一定优美，用词不一定恰当，个别语句可能也不一定通顺，还请阅者能够多多包涵并多提宝贵意见。

1、认真贯彻国家教育部和省教育厅对培训学员的要求;

2、珍惜机会，最大限度提高自我、完善自我和超越自我;

3、夯实教育理论基础，扎根农村教育沃土，服务学生，成就自我。

1、严格遵守培训作息时间，按时上课，积极主动参与课堂互动或课外活动。

2、认真听讲，做好笔记，多联系实际，流诸笔端;

3、制定详细可行的个人研修计划并认真落实到位;

4、尽可能地利用学校的资源，要勤读书，多思考，常动笔;

5、加强锻炼，增强体质，以便更好地投入学习和今后的工作;

每天必须做的几件事

1、6点左右起床，进行晨练半小时;晚锻炼(1小时左右)。

2、课外上图书馆读书;

3、晚上7点至9点半上网研修约2个半小时;

每周必须做的事

2、阅读1至2本书并做好

读书笔记

阅读书目初步安排

第一周

1、《欧阳代娜中学语文教学艺术初探》

2、《魏书生中学语文教学改革实践研究》

第二周

1、《语文课程与教学论新编》潘纪平等

2、《做教师真难，真好》钱群里

第三周

1、《语文要教出语文味》程少堂

2、《提高学生学习能力的好故事》

第四周

1、《课例品评一百例》余映潮

2、《民间语文》(《天涯》杂志)

第五周

1、《伊豆舞女》《堂吉诃德》

2、《十日谈》

第六周

1、《教师的20项修炼》郭元祥

2、《如何做最好的老师》魏书生

第七周

1、《93年》雨果

2、胡兰成的书

第八周

1、脂砚斋对《石头记》的点评

2、《做教师真难真好》钱理群

经过这些天的培训，我收获了很多，感悟也很深。我深深感觉到自己的教学水平和教学方法还需要进一步改进，不能停留在原有水平上纹丝不动。在培训中，能够得以聆听众多专家、乃至国内外的著名专家教授的讲座，倾听他们对小学思想品德教学的理解，能够观摩一线教师的课堂教学，学习他们的教学技能，对我来说是一次思想上的洗礼，心灵的震撼和理念的革新。

我深深地感到自己教学的肤浅，知识的匮乏，学识的浅薄，能力的欠缺。专家们精辟的论述，独道的见解，新颖的教法，人格的魅力，渊博和知识无不影响着我，感染着我。 使我明白我要转变思想，提高能力。转变教学思想，由重知识传授变为能力培养：我们不应该仅仅教给学生知识，还应该教给他们学习的能力，既“授之以鱼不如授之以渔”在教学中，课堂上学生是主体，因此，我们要尽量不要面面俱到的去讲解，要学会放手，让他们有充分的时间、空间自己去学、去探索，让它具有开放性。这样的课堂，有利于培养学生的自学能力、探索能力。 这次培训主要是对新教材的教学思路、教学方法、教学特点、技巧等逐一进行了解，通过讲座、研讨等这样的形式，我学的、听得都非常认真，而且感悟颇深，不仅提高了我的理论水平，而且也开拓了课堂教学的新思路。

主要收获:我参加工作十多年来，主要时间是改作业，与学生交流，上课还是上课，说实在的教研对于当时的我来说，不懂，也认为没有必要。然而，我心里特别清醒，我的课存在很大的隐患，随意性太强，现在有效有益的授课过程在新课程中的表现我并不知晓，通过这段时间的学习，从他们身上学到了课堂教学和课下指导的最有效的方法。这也增强我继续把课讲好的信心。所以这次培训对于我来说，是一场及时雨，一次再教育，一次生动的手把手的教练。教学工作是辛苦的，但是我们做工作要始终保持一颗火热的心，不能忽视师生沟通，生生沟通，我们要走进学生之中，做他们的良师益友，亲其师方能信其道，与学生心心相通才能让我们的感受到教学相长，收获到学生的成长，进步以及教学带给我们的快乐。

这次培训既充实了生活，又能在短时间内迅速提升课堂教学能力，还能在班级论坛里和同仁们自由无限制地交流在教育教学工作中的困惑和难题。在这些真诚交流中，我发现自己的教学功底还很差，以后会通过扩大阅读量，不断丰富提升语言素养，决不能再裹足不前。再者，课堂教学方面，对课堂教学的把握，整体教学手段技巧方法的运用，欠缺很多，所以要在今后的教学实践中学会学习、学会借鉴、学会转化，以待新的进期步!

**个人研修计划书篇十**

明天就要参加网研培训了，可是研修计划还没有拟定、因为茫然，还因为以前的纸上谈兵留下了后遗症、羞于动笔，迟于动笔也就是情理之中的事情了。但，压力也好，动力也罢，还是再拟定一个计划！

每个学期开始，学校为了帮助老师们更好的研读教材，往往会配备一本教案书、而这本书就成了我抄备课的工具、没有过多的思考，没有认真的研读，没有精心的预设，有的只是工整的抄写，肤浅的理解和上课“脚踩西瓜皮溜到哪里是哪里”的“自在”、不敢保证每个课时都翻阅大量的资料再去备课，但是起码会添加很多思考，会用“心”去备课、然后，会根据预设，认真的上好每节课、把每节课都当成是研讨课、汇报课来进行。

1、积极培训、比如参加学校，教科院，省教科室组织的教育教学方面的活动，甚至空中课堂等教学网站。

2、思维训练、坚持做一做可以拓展思维的训练题，以备不时之需。

备、讲、听、做、读等过程中，只要有思考，定会有灵感、争取做到及时的反思，并整理成文、没有具体的量的规划，是因为怕计划不如变化、如此弹性的计划，但愿我能做到！

**个人研修计划书篇十一**

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们的工作同时也在不断更新迭代中，做好计划，让自己成为更有竞争力的人吧。想学习拟定计划却不知道该请教谁？下面是小编帮大家整理的教师个人研修计划书，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

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。

不断学习，认真思考，反复实践，提高业务能力，锤炼专业精神，丰富教学智慧，形成教学风格。

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科技，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、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。

1、看教育教学理论书。

读苏霍姆林斯基《给教师的一百条建议》，做好读书笔记。

做到认真研读，读有心得，把所读经典作为反观自身的明镜，端正教育教学行为方式。

2 、网络平台，积极学习研讨，进行网上交流和研讨，利用网络写教学日志，不断在反思中进步。

3、深入开展校本课题研究。

充分开展集体备课，集体研讨。

互相学习提高教学实效。

4、认真听课评课，积极备课做课。

利用观摩学习的机会，见贤思齐，学习提高。

通过实践反思再实践的教学活动，研修提高教学能力，优化教学模式，丰富教学艺术。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn