

最新减肥知识培训总结(通用6篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

减肥知识培训总结篇一

总结写作通过细节的描述，赢得上司的关注和理解，毕竟上司在决策层，有时并不能理解执行层的苦衷。怎样写教师工作总结？下面小编给大家带来，教师工作总结，仅供参考，希望大家喜欢！

一、认真钻研教材。

为更加透彻的理解高中新课程教学工作的要求，认真解读《生物课程标准》，钻研课程具体目标中的知识、情感态度与价值观、能力目标。针对本学校学生的实际情况，认真进行教学设计。在教学过程中除了加强基础知识的掌握外，我更注重的是学生创新能力的培养，在课堂中经常地渗透有关生物热点新闻，让学生积极参与生物科学知识的传播，促进生物学科知识进入学生个人的生活中。

二、关注学生。

通过一年的教学让我深刻的感觉到作为一名教师，不仅要重视知识的传授，更应该关注学生情感的培养，用心聆听用心体会学生的感受。“缺乏情感的认识失去了认识的深入。人的思想只有被浓厚的情感渗透时，才能得到力量，引起积极的注意、记忆和思考。”对于犯错误的学生，我们不应打骂、讽刺他们，而应该和颜悦色的开导他们，只有这样，课堂才能真正成为师生智慧飞扬的新天地。

三、在作业的设计中，注意分层次，对不同程度的学生留有不同水平的作业，使每个学生都能有所发展、提高。

对自觉性不高的学生，实施切实可行的措施保证其作业的质量。做到每一次的作业都能批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况。对于部分中等学生的作业利用晚自修时间进行有针对性的个别辅导。

四、课后及时进行教学反思。

由于是高中新课程的新教师，在教学过程中难免会遇到很多问题，因此写好课后反思是提升自我教学能力的一种好方法，通过反思记录自己的感受、体会、评价及修订(再备课)，总结积累教学经验，寻找更好的，更适合我们学生现状的教学方式。

五、多听课、多交流。

教师之间的相互听课交流能够大大促进教学水平的提高，特别是对于新教师，本学期我除了积极走进本校老师课堂外，还参加了晋江市组织的教学研讨活动，与有经验的老师多交流，是提高自我素质的一种很有效的方法。

以上就是我在本学期的教学工作总结，由于经验尚浅，还有很多不足之处，争取在以后的工作中继续努力，取得更好的成绩。

一、立足岗位，完善自身道德品质。

思想是基础，是本质，是一个人得灵魂所在，是行为得准则。本学年里，我积极地参加幼儿园组织的每一次政治学习，自觉遵守幼儿园的规章制度，树立正确的思想观，人生观、世界观和价值观，特别是看了影片《张思德》及《泉水叮咚》后，张思德身上那种吃苦在前，享受在后，少说话多做事的

做事风格深深地烙在了我的脑海里，在《泉水叮咚》里，陶奶奶爱孩子的举动以及全心全意为别人排忧解难而忘我的精神暖暖地沁入我的心脾。看这两部感人的影片后，我写下了自己的感受，更加坚定了自己的社会信念及政治立场、立足岗位、贴近家长、以人为本、服务家长，力争充当党和社会主义事业的建设者。

二、用心工作，有的放矢地进行教学教育。

(1) 走进孩子心中，了解孩子

在教育改革的浪潮中，每位青年教师个个以新时代教师的形象展现在自己幼教的舞台上。新《纲要》提到在活动中，我们要做好“三者”，即幼儿的“支持者”“合作者”“引导者”。然而要当好这“三者”的前提就是要热爱孩子，了解孩子。包括对孩子的身体状况、家庭情况。兴趣爱好、性格气质、喜怒哀乐的深刻了解，这是做好班级的管理工作，避免教育盲点，因材施教的前提，也是提高教育管理水平，提高教育教学质量的必要条件。为了了解孩子，我除了每天下班与孩子们朝夕相处，课间一起做游戏外我还用孩子们进洗手、午餐散步、午睡时，下午户外活动等时间跟个别孩子聊天谈心。因此在接手中(1)班不到一年的时间内，我就访遍了班级的家家户户，了解了班上的每个孩子，在知道了许多的同时主动与家长交流做到家园同步，共同教育好孩子做好家园联系。

(2) 向幼儿

撒播全面、公平的爱

在生活中，我尽可能地关心每个孩子的健康成长。像那些生病的孩子，我都会当天利用课后打电话询问孩子的情况，关心孩子的康复状况。师爱是教育的“润滑剂”，是进行教育的必要条件，因此我特别注意把自己的这种爱全面、公平地

撒向每一个孩子，“金凤凰需要爱”“丑小鸭同样也要爱”我相信全面公平的爱会让每个孩子都更加的信赖我，叶才会更乐于接受我们的教育。

(3) 针对问题，有的放矢地进行教育

现在的孩子都是独生子女，家长过分的溺爱、迁就孩子，什么事情都包办代替，养成了孩子许多不良的生活行为习惯，特别是我班上的孩子，家庭也普遍较宽裕，都请了保姆，甚至部分妈妈都成为“专职母亲”，如许泽平小朋友，在家吃饭要妈妈和保姆两个人追着喂饭，在班级就等着老师们给他喂饭吃，林芷萱小朋友连衣服都不会脱，更别说折叠衣被了，至惟小朋友不吃鱼不吃肉，非常的挑食，李泽楠小朋友不喜欢刷牙，洗个脸要三个人帮，针对这些情况，我通过晨间谈话、小故事、与家长、幼儿一起面谈、家访等形式对幼儿及家长进行了有目的、有针对性的教育，在五月份，我们班开展了《开饭了》的主题活动，通过“能干的小小手”“我是小厨师”“好习惯要养成”“营养大聚餐”等系列活动，有效地改进了幼儿的生活行为习惯。

三、不断学习，提高自身综合素质

我认真学习各种教育理论，以充实自己，对于同事在园内的开课，我都会参与听课、教研，对有疑惑的地方总是不耻下问，然后自己再进行总结、实践、总结。为了更好地在工作中以坚定的理论作为指导，更好地进行教学教育，我积极进行进修学习，这学期我用自考的形式通过了法律本科的四个科目考试，同时我特别珍惜园领导给我提供的外出学习机会，在心存感激的同时，我也感到了无形的压力，就说这次的区“幼苗”舞蹈比赛吧，在周老师的支持及帮助下，我们最终取得了二等奖的荣誉，但是也就在整个过程的排练中，我确实增长了不少关于幼儿集体舞排练的知识，在一次次的筛选赛中，我更是开阔了眼界。我想这也算一种特殊的外出学习吧。由于我还负责园“团刊”的编辑，为了更好的让团员

教师阅读到内容丰富、形式新颖，版面精美的团刊，我都要利用业余时间认真学习电脑知识，上网查找资料，从各个渠道进行学习，提高自身的综合素质。

四、找出不足，确立自己的努力方向

(1)加强自身的训练，注重对孩子能力的培养，提高自身随机教育的能力。

(2)提高自身理论及科研水平。

(3)在教学上下功夫，努力使班中孩子在原有的基础上有更大的进步。

社会在发展，时代在前进。作为有责任感的教育工作者，必须以高度的敏感性和自觉性，尽职尽责地做好工作，以完成自己肩负的神圣使命。在教育育人的道路上我付出的是汗水和泪水，然而我收获的却是那一份份真情，那沉甸甸的情感。我会将自己最珍贵的爱奉献给孩子们，相信今日含苞欲放的花蕾，明日一定能盛开绚丽的花朵。

经过前期准备，我们__学院__大学生支农促进会以协办方的身份参与到__爱心公益网、__公益联盟和__师范大学爱心天使西部助学会联合举办的__西部爱心支教活动。

__年7月20日，我们应该记住这个难忘的日子，早八点，我们和所有的志愿者驱车来到__国际会展中心。短暂的动员会后，我们齐鲁情队员，便和__小学校长__校长来到了学校。在门口我们看到了我们的学生排着整齐的队伍，列队欢迎我们，口里还喊着：“欢迎欢迎热烈欢迎”。我们所有队员被这一幕所震惊，我们手忙脚乱的整理我们已经整理好的左臂的红领巾，胸前的会员牌，和我们的队服，每一个队员此刻都很肃穆！我们从欢迎的队列中满怀感动走过！如同受检阅的不是他们，而是我们，我们这一群对未来二十天满怀憧憬的支教

队员。

一、支教教学工作

首先，我先做一下总体介绍，我们每天早上从八点十分到十一点二十五，下午从两点二十到四点五十，上午时早读加三节正课，下午两节正课加一节活动课。早读基本上是英语，由英语老师带同学们练习口语。正课一共是八门，具体包括：语文、数学、英语、音乐、体育、美术、社科和实验课。下午的活动课，我们通过借鉴我们大学选修课的模式，把班的建制打乱，按同学们的兴趣划分了兴趣小组，有健美操兴趣小组、影视欣赏兴趣小组、棋类兴趣小组、绘画兴趣小组、兴趣体育小组。

我们所有的课程教学工作围绕我们的协会支教的宗旨“传授理念培养兴趣扩展视野”展开。

传授理念即把我们的思想，我们的是非观、人生观、价值观传授给学生。我们主要是通过在上课过程中特别是社科课，和同学们的交流，引导同学们正确人生价值观。

培养兴趣即培养学生们对各学科的兴趣。我们平常的授课除英语外不是以知识性为主，因为他们的知识老师将会教给他们，再加上我们不是专业老师，知识性肯定有缺陷。所以我们上课过程中，以各学科在生活中的应用为主，像数学课都是生活中数学或挑战思维的趣味奥数题，这类题目学生因为体会到学习数学的好处，所以会慢慢喜欢上数学。再加上我们的各类学习方法的引导，我们希望他们能自主学习。因为我们相信，我们教的知识他们总会忘记，但是学会了学习方法，他们可以获取无尽的知识。

扩展视野即让孩子了解外边的世界在发生着什么，那里的人们生活状态是什么。我们每天都在和他们说外边的世界，希望他们不要局限于他们父辈辈生长的环境，让他们想走出

去，也坚信凭借自己努力一定能走出去。

围绕我们的宗旨，我们开展了除具体支教教学外还有支教活动：在每个班建立了图书角，开展了为期二十天的讲普通话活动、抽出一个星期每天检查同学们的卫生习惯，用两周时间培养学生们的午休习惯，当然我们所在的这一段时间学生们的生活习惯和思想都有很大的改观！贵在坚持，孩子们，未来看你们的了！

二、其他支教活动

其实，每个活动的开展都是围绕我们的支教宗旨“传授理念培养兴趣扩展视野”开展的。把这几个活动拿出来是因为他们比较有代表意义。

1、活动课。因为每一个孩子都是与众不同的，我们坚持个性化发展。为了培养学生们不同的兴趣，也为了开阔学生们视野，我们每天利用下午一个小时的时间开起来活动课或叫选修课。我们借鉴大学选修课的模式，把班的建制打乱，按同学们的兴趣划分了兴趣小组，有健美操兴趣小组、影视欣赏兴趣小组、棋类兴趣小组、绘画兴趣小组、兴趣体育小组。通过实践证明这种效果是显著的，就拿我们一个三年级学生来说，她的梦想是做一个舞蹈家，所以她选择了健美操小组，通过近二十天的学习，她离她的梦想更近了，而且最后这位同学健美操成功入选我们的联欢会。

2、我们的趣味运动会。我们在支教中期了解到学生们从来没见过运动会，为了扩展同学们视野，所以我们特举办此次运动会。我们的运动会很特殊，按常理来，有点自相矛盾甚至可笑。既然是趣味运动会，一些流程上应该从简，项目向搞笑靠拢，我们不是，我们开幕式很正规，领导致辞、入场式、运动员代表宣誓…我们都有，有些项目甚至不是体育项目，像你来比划我来猜。我们认为，运动会本身并不重要，重要的让孩子们去体会，去经历，去感受。没开过运动会，但你

必须知道运动会开幕式流程是什么，没玩过，但你必须知道怎么玩，我们海派别人称我们的学生为土老冒。再就是我们的运动会，就是给你提供一个见识、经历的机会。

3、联欢会或叫支教成果汇报演出。联欢会是我们支教最后的活动，也是我们协会的传统特色活动，我们所有队员对此高度重视。从两周前就开始准备，已经开始做策划，准备晚会一切事项。从节目上看我们可以分为：队员节目、队员学生节目、学生以前经典节目、学生新编节目、村民代表节目。通过这个活动，充分激发了学生的表现欲望，也为学生、队员、村民提供了一个自我展示的舞台，同时增进了老师、学生、村民间的感情和互相了解，为我们整个支教活动划上了一个圆满的句号。

三、家访

四、对外交流

我们__学院__大学生支农促进会__支教队，在出发前协会给我们制定了两个重点：支教和对外交流。由于此次活动是__爱心公益网、__公益联盟和__师范大学爱心天使西部助学会主办，我们协办的，所以对外交流的机会难得。除了，我们同主办方的交流外，我们还同__镇国际会展中心、当地大学生组织__、__大学义工联盟、__大学、__大学红丝带爱心社展开了交流，更是和__社和__大学义工联盟确定长期合作关系。通过交流，我们学到了其他学校开展类似活动不同模式和先进经验，也推广了我们协会的经验成果。这有利于我们协会，在日后在类似活动者的完善，有利于我们协会的发展壮大。

五、队员的生活娱乐与纪律并重

在外我们九个人就是一家人，所能依靠的也只有我们九个人，所以我们必须要团结，我们就是相亲相爱的一家人。

在娱乐方面，我们每一天上完课休息时间，特别是晚上我们会在一起唱啊，跳啊，闹啊，我们尽情的欢笑，有笑声化解了一天的疲惫，迎来了新一天的而生活。我们每周会有一天休息时间，利用这一天我们组织大家集体出去玩，领略当地大自然风光的同时也增进大家的友情。此外，在支教期间，我们的队员__迎来了她二十岁的生日，我们那天聚在一起，为她过了一个，简单而隆重的生日。

没有规矩不成方圆，我们每一个队员都牢记我们的支教纪律，并严格遵守。我们每天准时六点起床，六点半统一早操，然后一起早餐、上课、午餐、休息、上课、晚餐，每晚坚持开会并进行批评与自我批评。每天我们要求统一佩戴协会标志，左臂红领巾，胸前会员牌，有活动还要统一队服。当然，还有其他例如：做最便宜的车，吃最简单的饭；不拿群众一针一线，接受的礼品必须要付钱；不轻易许诺，许诺的事必须要兑现等等。

娱乐的生活和严明的纪律保障了我们各项工作顺利有序的开展。

在思想上我严格要求自己，认真遵守学校的，恪守良好的师风师德。“学高为师，身正为范”，我认为，要想在学生心目树立自己的威信，除了要有扎实的专业的知识和广阔的知识面，还要在道德行为上以身作则，以己服人。

在教学方面，我认真负责，一丝不苟，虚心求教，努力提高自己的教学水平。首先是做好备课工作，新的教材更加贴近生活，这就要求老师在备课讲课时加入生活元素。通过认真阅读研究和经常上网了解相关的学科信息，还关注每天的新闻时事等，以便经常在课堂上加入一些新鲜元素。当然还要了解学生原有的知识水平，和学习习惯。我通过课堂观察、课后了解和测验了解他们的原有基础，然后采取相应的措施，考虑教法，包括如何组织教材和安排活动，备教材，也备学生。

其次，适量适时的练习、作业和测验也是必要的。课后通过对学生的作业、测验检查学生对知识的掌握情况，并在每次测验中总结学生的存在问题和薄弱环节，加以强调订正。让学生改正后告诉我为什么，确保他们真正懂，使知识真正得到理解巩固。

教学中仍然存在很多不足之处，如：有部分学生学习兴趣不高、学习成绩难以提高、学生探究学习意识不显著、中考成绩不尽人意等，这些现状都值得在今后的很长时间里去不断完善和提高。但是，相信只要有不懈努力的恒心和毅力，今后的教学定会取得更加显著的成效。

时间如流水，一学年的教学工作已接近尾声，回顾一年的工作，想说的真是太多太多。这一年，既忙碌，又充实，在校领导和同事们的帮助下，我顺利的完成了各方面的工作。现将本学年的工作做一个小结，借以促进提高。

一、思想品德方面：

在一年的教育教学工作中，我能认真学习国家的有关教育方针，认真学习党的先进理论知识，热爱教育事业，始终不忘人民教师职责，爱学校、爱学生。作为一名教师，我从自身严格要求，通过政治思想、学识水平、教育教学能力等方面的不断提高来塑造自己的行为。使自己在教育行业中不断成长，为社会培养出优秀的人才，打下坚实的基础。

二、教育教学方面：

三、遵守纪律方面：

本人严格遵守学校的各项规章制度，不迟到、不早退、有事主动请假。在工作中，尊敬领导、团结同事，能正确处理好与领导同事之间的关系。平时，勤俭节约、任劳任怨、对人真诚、热爱学生、人际关系和谐融洽，从不闹无原则的纠纷，处处以

一名人民教师的要求来规范自己的言行,毫不松懈地培养自己的综合素质和能力。

四、工作业绩方面:

随着新课程改革对教师业务能力要求的提高,本人在教学之余,还挤时间自学教育教学理论,掌握了多媒体课件制作的一些方法。还参加了班主任培训和中华优秀传统教育培训。

一学期来,我为工作正在努力奋斗:为生活在尽心安排、为未来在不断畅想,回顾总结这学期的工作,其中还有不足,在今后的工作中我仍要努力工作,提高个人的教学教育的能力,时刻以饱满的精神来迎接新的挑战。

减肥知识培训总结篇二

前段时间的幼儿园培训是__教师为我们主讲的,主要从幼儿教师职业道德的方向、核心等各个方面进行了阐述,并相应地列举了很多身边的事例,真是有形有色。

经过一天的培训,使我深深感到了人民群众赋予我们的职责——我们是孩子人生旅途的启蒙人。我们教育中的一点一滴将直接影响到一个孩子的未来,仅有教师不断反思,才能分析自我的教育言行,努力审视自我的教育行为,才有可能更新自我的教育观念,确立新的目标,规划新的发展,使每一个孩子的潜能得到充分的展示。

有人说:一个人经常有什么样的行为,就会有什么样的习惯,有什么样的习惯,就有什么样的态度,有什么样的态度,就有什么样的习惯,有什么样的习惯,就有什么样的性格,有什么样的人生。从这个意义上说,教师对孩子的作用就象国王一样伟大。

幼儿期是孩子品德构成的最佳时期. 无论从任何意义上讲，父母都必须承担起幼儿德育工作。父母的素养、价值观都会影响到幼儿。教师作为专职工作者，对幼儿德育有不可推卸的职责。但在平时父母和教师都只注重幼儿道德认知的培养，而忽视了幼儿道德行为的培养。认知与行为就如理论与实践是相辅相成的，不能有任何轻重之分。

新时代要求青少年要有广阔的胸怀，知天下事，有较高的道德标准。就幼儿园而言，德育教育已不再是单纯地对幼儿进行爱祖国、爱家乡、爱团体、爱科学、爱劳动，培养幼儿诚实、勇敢、不怕困难等良好品质，而应当进一步帮忙孩子学会共处、学会同情、学会关心、学会竞争、学会分清是非、正确处理各种矛盾，构成互相协作、严守纪律，具有团体主义精神的良好行为品德，仅有这样，才能顺应时代发展。

在幼儿园经常使用说服、榜样、将故事和奖惩来对幼儿进行德育，他们往往是自上而下，由外到内地把必须的思想、认识或观念赋予幼儿，而不是让幼儿自由选择，自我实践而得到的正确观念，更不是让幼儿运用智慧和经验与环境相互作用后产生的认识，用意动摇，不牢固。

本次培训使我从新认识了幼儿，传统的教育观，把幼儿当作一个接纳知识的“容器”，一个被动的理解者。随着教育观的不断改变，幼儿的一个自主的、又本事的学习者的观点，被我们逐渐认可，而此刻我明白了，幼儿不仅仅使一个学习者，而是一个有本事的思考者、思想者。他们有自我分析事物的逻辑，有独特的解决问题的本事，更有我们无可比拟的大胆的想象力和创造力!从新认识幼儿：从一个“容器”到有本事的思考者，到在本事的思考者，在这一过程中我获得了更多更好的教育灵感和教育智慧。

减肥知识培训总结篇三

为了更好地全面贯彻党的教育方针，丰富自己的学识，了解

国内外最新教育教学动态，不断提高自己的教育教学能力，出色地完成上级教育主管部门和学校下达的各项教育教学任务，我参加了教师培训，收获多多。现总结如下。

一、我20xx年1月~20xx年12月认真学习了《教育心理学》《教师职业道德规范》《走进新课程》，全面理解初中《语文新课程标准》，借助《语文教学通讯》、《语文报》、《学语文报》、《语文教学与研究》、《考试指南报》等平台，了解国内外同行们在语文教学方面的研究成果，通读《听余映潮老师讲课》，吸收李镇西《语文教学》的精华，不断丰富自己，提高自己，博览群书，采百家之长，为教育教学所用。在整个学习中，认真研读了各书的全部内容，并作了读书笔记。

二、学习了《走进新课程》的理论知识，并运用其来指导自己的教学实践，教研教改。对原来传统的教学模式、方法，教师主宰一切，以教师为主这一观念作了更新转变。现代教育，应边学生为主动，多为学生创设思考问题，发现问题的教学环境，充分利用这课堂这一阵地，挖掘学生的内在潜力，充分调动学生学习的积极性和主动性，使学生在校能体会到温暖，让学生进得来，留得住，学得好。同时应用学校的“一主多辅互动式”教学模式，以主讲教师为主，学生辅导学生，教师辅导学生，课代表辅导小组长，使全体学生、全过程和全身心地参与课堂学习，最终使我的语文教学有了新的提高。我通过学习并在教育教学活动中不断总结，提炼，结合自身实际，彻底改变了原有的一些不适合学生的教学方法，教育模式；彻底改变了有侵犯学生受教育权利的想法及行为，努力改变自己，更新教育观念。在教育教学中，应准确地进行自我定位，不能有教师主宰一切的理念，应意识到自己角色的多样化，要为人师，不做“经”师，要成为学生全面发展的培养者，民主师生关系的建立者，学生终身学习的奠基人。要把我们的教育对象看做认识的主体，发展的主体，活动的主体，要树立弘扬学生主体精神的学生观。还应认识到教学过程是师生共同参与的互动过程，教学要从

以教育者为中心转向学习者为中心，从教会学生知识转向教会学生学习。

三、学习了余映潮老师的相关理论，他认为好课有三个标准：1、学生活动充分，不是永远热闹下去的活动，是有深层次思考的活动，有探究，有信息整合。2、课堂积累丰富，比如懂得借物喻人这个术语，说明关注了知识的积累，有时候，术语就是能力。3、能力训练要到位，读、写、思、分析、表达都要到位。教学的流程要流畅，圆润，不生硬，选好切入点就是教材处理，选点精读要落实，整体把握是前提。余老师关于“语文教师阅读教学的两项基本能力”的讲座中提到，第一个能力是研读教材的能力，第二个能力是设计教学的能力。对于教材有六读：细读、精读、深读、活读、美读、变读。对于教学的设计，有这些方面要注意：学生活动充分，课堂积累丰富（训练），教学技术（教材研读的技术、教学设计的技术、课堂实用的技术），教学创意（准备实施教学的新点子、新角度、新思路、新方法、新策划），教学设计，教学思路，语言艺术，主问题（能对教学内容牵一发而动全身的提问、问题或话题），语言教学（在认知、感受、理解、积累、运用、品析、鉴赏、创造中进行有关语言的教学，多动笔），活动设计。

余老告诉我们首先要树立两种意识：一是文本意识。教什么，教文本，说白了就是教教材，教课本，教课文。因为各地中考不在课内选材，教材的作用大打折扣也已经是不争的事实。丢弃了教材、课本、课文，自然就丢弃了教什么的主阵地。课程标准、教材体系、课本结构、课文地位昏昏然，莫相知，本末倒置、缘木求鱼的泛滥自然就不足为奇。忽视文本的根源，还在于功利主义毒瘤的肆虐，分分主义根深蒂固。考练大行其道，考练代替了讲析、赏玩、品味、体悟。课堂学生没有活动的充分，语文课自然就没有了语文味。课程改革已经实施了这么久，这种风气事实上还没有得到很好的遏制，文本应有地位的缺失，使语文课失去了其本有的阵地。二是文体意识。不知什么时候起，也不知道什么人的鼓吹，新课

改下的语文教学要淡化文体知识。事实上，新课程标准压根就没有提什么“淡化”二字。因为是专家的权威解读，于是就有文体知识的淡化，弱化，以讹传讹，甚至有了完全的否定和抛弃。没有知识基础的支撑，学生还真的没有了文体自觉。不同的文体，有各自的语言系统；不同的文体，也有不同的教学系统。记叙文、议论文、说明文有各自的教学目标和任务；诗歌、散文、小说、戏剧有各自的阅读审美价值。不分文体的教学，必然混淆学生的视听。一个最直接的危害就是造成“四不像”作文的泛滥。我们去读余老师的课例，为什么他的课总是那么异彩纷呈，为什么他的课总是常教常新，就是同一篇课文都能做到不重复。这在全国那么多的特级教师里恐怕也是鲜见的。看他的课堂，感动他的学生那种怡然，那种恬然，那种兴味盎然。这一切，在我看来就是因为余老牢牢地把握住了这样的两种意识。

余老告诫年轻教师最多的，要上好一堂课最重要的就是读好文本。余老的课例就是一个个解读文本的范例。读余老的课例，还为我们回答了另一个问题：教什么，最重要的是用好文本，是不是就不需要拓展了呢？显然，这不是矛盾的。教材的处理有一个薄与厚的问题。如果没有“把教材读厚”之功，也许就真没有“把教材教薄”之力了。功夫在课外。读余老的备课案例，你会注意到余老注引的参考文献。例如余老关于《中国石拱桥》的说课，索引文献资料就多达11种之多，《再别康桥》一课就有13种。如此种种，需要怎样的“苦做”，又需要怎样的“巧做”啊！余老在课堂的操作实践中，他采用课堂微型讲座等形式穿插一些知识小品、读书方法指导，相机而动，丰富多样，与文本相得益彰。教什么，重文本，不囿于文本不拘泥于文本；尊重文本，不随意不拔高，不故弄玄虚，扎扎实实，实实在在。教师把教材读厚了，才能更清楚教什么，才能教得精约，才能做到深浅有度，多少相宜。

四、程良焱老师的报告《语文教师要不断提高两个水平》，使我懂得了要不断提高自己的专业知识和专业技能水平，同

时还要不断提升自己的文化素养。从而更加清楚认识到教师应有的心态：要有追求，也要有淡泊；要有激情，也要有平和。程特的课文教学处理“七发”：截入法、拎线法、撮要法、析例法、剥笋法、往返法、导练法，让我受益匪浅。他的报告对我今后的课堂教学有着直接的指导作用。

本人将继续学习《义务教育法》和《语文新课程标准》，把握教育教学原则和标高，重温《师德规范》，赏析《余映潮教语文》系列，并运用到教学实践中，《语文教学通讯》、《学语文报》、《考试指南报》等为辅助工具，与同行和学生共同学习，共同提高，努力把教学工作搞得更好。

减肥知识培训总结篇四

- 1、我收获了一份工作，一份实践机会。
 - 2、我有机会对江苏的英语教材有了更加系统全面的认识理解，同时也与我之前任教过的人教教材做了对比与总结。
 - 3、对于一对一的英语教学有了更加切实的感受。了解了一对一与班级授课的异同和优缺点。
 - 4、团结每一个同事，共同合作，共同学习，共同努力。
 - 5、我想这不仅是工作，更重要的是给了我一个学习和锻炼的机会。
 - 6、学习适应了新的工作环境。
 - 7、知识是不断地学习积累的。
- 2，不断地学习教学方法向书本学习，坚持每天挤出一定的时间不断充实自己。

- 3, 踏踏实实的工作, 做好自己的本职工作
- 4, 提高心理素质, 多征求别人意见
- 5, 每天保持好心情面对工作
- 6, 加强面对家长时的心理素质, 始终保持谦虚谨慎、虚心求教
- 7, 提高应变能力

有首歌唱得好“看成败人生豪迈, 只不过是从头再来、”我对它的理解就是: 如果成功了, 不要骄傲, 继续努力, 以便取得更大的成功; 如果失败了也不要气馁, 总结失败教训, 争取下次成功、不论怎样, 在工作和生活中要始终保持积极乐观的态度, 才能工作的更好, 生活的更精彩。

减肥知识培训总结篇五

这个假期来到同方得到自己的第一份和本专业有关工作, 一名假期辅导班的教师。一个多月时间的锻炼, 就这样慢慢接近尾声了。一个月以来站在一个新的起点上, 迈开步子, 以一种新的身份, 面对一个新的环境, 开始一段新的旅程。

一、招生

来到这里的第一天下午就开始招生, 骑着自行车到各个村庄里, 两人一组自己凭自己的本事去招生。我们必须自己去面对陌生的人, 必须去敲门, 询问, 挨家挨户。经验不足, 表达不很强, 羞涩这些都不可以是理由。我们组还好, 找到了当初在我们培训班上过的同学, 有他们带领, 我们省了好多事。虽说招生时间并不很长, 但仍在招生过程中遇到不少的问题和困难。

- 1、如何向孩子和家长介绍我们的特点，对于这个我们没什么经验，也不很清楚家长到底需要的是什么样的条件，只能在实践中不断的摸索。对于自己的表达能力是一个考验。
- 2、如何劝服家长，安抚他们的情绪，赢得他们的信任和对我们的信心，消除他们种种的疑虑。自认为这个应该是最重要的一点了。
- 3、如何吸引小孩的兴趣。孩子好不容易盼到放假，期待着好好玩玩，有要求他们去辅导班上课，不免引起他们的抵触情绪，怎么样才能避免抵触，进而让她们产生对辅导班的兴趣，是很重要的一方面。
- 4、农村的家长很多有着跟风的心理，总是想要看别人怎么做才跟着做决定。那么对一个村子进行最初的突破是很重要的一点。
- 5、农村环境不好，招生时或是天热或是下雨路途泥泞不堪，而且面对身体的劳累和心理的压力的压迫。更重要的是如何应对找不到学生时的挫败感。必须要有足够的心理调节能力。

实践及经验：

很多时候是从小孩开始，吸引小孩的注意力，引起他们对辅导班的兴趣。让孩子带着你们去找家长掏钱给你报名。这是被传授的经验。于是我们也是只要一见到小孩就开始问询，向他们展示我们的特点。第一，可以告诉他们我们的课程设计，大大小小的活动是一个吸引点，大哥哥大姐姐一般的老师也是一个吸引点。第二，从跟小孩的聊天中找到他们的兴趣所在，针对兴趣进行劝导。使他们产生要来我们这里的想法。我们在招生过程中就曾教过孩子跳舞，手语等来引起孩子的兴趣，效果也不错，孩子很喜欢。但有些遗憾的是，最终没能劝服大人，不了了之。

所以说大人也非常重要，应该说大人更起着决定性的作用。虽说也要小孩愿意，但是钱在大人手中，最终的决定也是由大人来做。而做大人的工作远比做小孩的工作更加的困难。大人可不仅仅考虑喜不喜欢。他们考虑很多因素，孩子有没有必要上辅导班，很多大人仍旧对孩子学习不重视，认为孩子上辅导班远不如在家干活来的实在。也有很多家长对孩子没有信心，认为孩子不好好学，学不好，上也是扔钱。还有对辅导班不信任，认为上辅导班学不到东西。还有爷爷奶奶在家照顾小孩的，舍不得花钱，或者嫌孩子爸妈不给钱的……很多很多的问题要面对，只能说见招拆招了。总之家长一关很难过。

这就要我们找出关键问题进行说服，另外，在这个过程中真诚很重要。笑容，礼貌，拉家常都是必要的。不仅仅要想着自己招生，还要为孩子，家长的那一方面着想。我们在招生时就有一次一家中刚好有一个姐姐要上高中，家长在考虑上哪里。我和同伴都是本地人，给了他们很多的有用的信息和建议，得到家长的接受。虽说因为客观原因他家的孩子不能报，但却热心的告知我们村里的情况和帮我们劝说其他人。这就是真诚的力量。

其实应该说这一次我们的成果还算不错，我们组的招生人数应该是的，但也很难得了。因为真的是都付出了很大的努力。仍旧记得那个最让我们俩纠结的村庄岗王，去了很多次，劝了很多，最终无功而返并且还很窝火，却只能往肚子里咽。当我们累得坐在田埂上时，满心的委屈、窝火和无奈。再加上身体的劳累，身心俱疲。我还曾委屈的哭过一场。所以说，心理的调节能力必须得提升。

二、教学

我的课程全部都是数学课，面对的学生也都是初中一二三年级的孩子，自己又没什么带大班教学经验。教学的内容不必担心，但是如何更好地让孩子理解，如何去吸引孩子的注

意力确实令人头疼。说他们小也确实不小了，说她们大吧也确实没那么大。特别是初三的孩子们，他们马上面临着中招，而且基本都是十五六岁了。他们有自己的想法了。

（一）备课。

实际上，由于课本的不断改编，初中一年级的学生所要学的东西很多在他们上小学时都已经学过，我所要做的更多的是让他们学的更深刻，加深他们的印象，巩固会的，学习新的东西。

初中二年级学生学习的东西稍多，也没怎么接触过。就必须努力细心的一步一步的讲解，注意他们理解的程度。不过孩子们理解力都还不怎么样，更多时候凭借的是良好的记忆力，比如说勾股定理，他们不理解怎么得来的，换了好几种方法讲他们还是不懂，但是他们知道什么时候用，怎么用。在这方面，我所起到的最主要的是督促的作用。他们贪玩，不易坐下来好好做题，很快就把任务忘在脑后，我就必须要及时提醒。

至于初中三年级，备课不可以像初中一二年级那么轻松。三年级学习的内容变多变杂，而且知识的归纳总结很重要，毕竟面临着高考。这也是很多初三学生成绩下降的一个重要原因。于是我更加注意他们对知识的理解，讲解时必须详细，备课也需要更加细心，而且该扩充的知识点，该总结的知识一定要扩充总结到位。我们班学生虽然多多，但基本上还是可以照顾到每一个学生，上课演板或是作业也都可以有针对性的进行。对成绩好些的学生加强训练，对稍差的学生则反复教导。

（二）课堂教学。

课堂上的几十分钟对于学生和老师来说是最重要的时间。老师最多的是在课堂上与学生交流，学生学习也大多是凭借课

堂。任课老师把握好课堂上的几十分钟完全能把学生学习搞好。

在初三上课时，因为我是班主任，而且又管理比较严厉，学生在课堂上不敢有太大的动作。课堂效率还不错，基本上通过课堂大多学生能够把学习的内容掌握。我对初三的要求是上正课的时候每个人都必须认真听课，下课和其他时间想玩儿想闹我可以陪你们玩儿陪你们闹，前提条件是必须把老师布置的任务完成。而且班里的班规班纪都是他们自己定的，比如说我说上课玩手机被老师发现怎么办？他们商量之后说让老师收走，24小时之后拿着道歉信和保证书去老师那儿领。因此课堂纪律基本就不用我管他们自己就能做到比较好。不过，虽然严厉，但是课堂气氛还是挺活跃的，学生积极发言，争着去演板，表现很活跃。我还是很欣慰的，可能跟班里男生多有关。

对于初中一二年级，实在是很令我无语，这两个班是两个极端，初中一年级的人数比较少，他们班太安静了，下课也是，每次走进他们班都有种进坟场的感觉，静的让人毛骨悚然。不过，也有好处，虽然上课的时候有点自说自话的感觉，也需要不停的问理解了没，懂不懂，但是他们的目光会在你上课的时候一直跟着你走，很用心听讲，作业也很用心，他们每个人都准备了三个本子，一个用来记书上的概念和我扩充的知识点，一个用来写作业，连第几页习题几的第几题都标的清清楚楚，不管我问多久之前的题他们都能很容易的找到。初二的孩子们则是太闹，上课45分钟有将近三分之一的时间是在维持办理的纪律。听讲，人家也听了；作业，人家也做了；知识，人家也会了。就是不老实，太皮了。另外，最重要的就是学生的安全问题，课堂上的小吵小闹可能就会变成放学后的打架，毕竟都是在叛逆期，谁也不服谁，这点自己深有体会。

三、班级管理

班级管理对我来说并没觉得有很大的困难，也许从一开始我所树立的就是一个严师的形象，给了学生一定的威慑。而且我们班学生也确实比较听话。一直以来我们班学生都没有很放肆或者说过分的顽劣。相比较来说，我们班学生还比较让人省心，这点也让我很欣慰。

在管理的过程中我们班最让我头疼的应该就是上课玩手机的问题了。除了我的课，基本每节下课都有老师找我状说学生上课不认真听课玩儿手机的。开始我找学生谈话，确实有效果，但是坚持不了太长时间。后来把我逼急了就很不负责任的直接扔给班长让他处理这件事，成效还不错。

学生们其实是很敬畏他们的老师的，只要在班级里能够合理安排事务，学生就会努力去执行。现在想来的话，自己在这段的时间里对我的学生整体不错，就是纪律上要求的严了点。不过，从他们平时的表现中却也并没表示出不满，毕竟在学生的心目中老师算得上是一个神圣的存在。所以作为一名老师的我们对待这样真诚的孩子也理应要以更多的真诚和责任来回报他们。

总之，在这的40天，感觉很累，非常想回家去好好休息，吃好睡好。当然，这四十天也让自己面对和应对了一些东西，也许不是很好地应对，但是却也有了一些经历。很感谢我的一帮孩子和朋友们，在这里我们共同成长起来。

减肥知识培训总结篇六

本职工作，认真学习新的教育理论，广泛涉猎各种知识，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平和思想觉悟，为了下一学年的教育工作做的更好，下面是本人的本学期的教学经验及教训。

一、政治思想方面：

认真学习新的教育理论，及时更新教育理念。积极参加校本培训，并做了大量的政治笔记与理论笔记。新的教育形式不允许我们在课堂上重复讲书我们必须具有先进的教育观念，才能适应教育的发展。所以我不但注重集体的政治理论学习，还注意从书本中汲取营养，认真学习仔细体会新形势下怎样做一名好教师。

二、教育教学方面：要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，我做了下面的工作 1 、课前准备：备好课。

2 、认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。

3 、了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。

4 、考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

5 、课堂上的情况。组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学数学的兴趣，课堂上讲练结合，布置好家庭作业，作业少而精，减轻学生的负担。

6 、要提高教学质量，还要做好课后辅导工作，小学生爱动、好玩，缺乏自控能力，常在学习上不能按时完成作业，有的学生抄袭作业，针对这种问题，就要抓好学生的思想教育，并使这一工作贯彻到对学生的学学习指导中去，还要做好对学生学习的辅导和帮助工作，尤其在后进生的转化上，

对后进生努力做到从友善开始，比如，握握他的手，摸摸他的头，或帮助整理衣服。从赞美着手，所有的人都渴望得到别人的理解和尊重，所以，和差生交谈时，对他的处境、想法表示深刻的理解和尊重，还有在批评学生之前，先谈谈自己工作的不足。

8、热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。

三、工作考勤方面：我热爱自己的事业，从不因为个人的私事耽误工作的时间。并积极运用有效的工作时间做好自己分内的工作。在本学年的工作中，我取得了一定的成绩：辅导的科幻绘画《太空花园》获寿光市二等奖，我班的刘小丽在市古诗词表演中获故事大王称号，_三等奖，辅导的作文《美丽的仙人掌》获潍坊市三等奖，辅导王家帅在小学全国英语竞赛中获三等奖。

总之，今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为教育事业尽一份力。