

# 最新阶段培训心得体会总结(实用10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我们帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 阶段培训心得体会总结篇一

中青班是一种针对中青年员工开展的培训课程，旨在帮助他们增强个人能力和团队协作能力。通过参加中青班培训，我深刻体会到了培训课程对于个人成长的重要性，同时也对团队合作、沟通技巧等方面有了更深入的认识。以下是我在中青班培训中所获得的心得体会。

首先，中青班培训让我意识到自我认知的重要性。培训课程中，我们经常会进行个人能力评估和反思，以便了解自己的优势和不足。通过这些评估，我发现自己在沟通技巧和领导力方面还有很大的提升空间。因此，在培训结束后，我主动寻求了更多的学习机会，比如参加了专门的沟通技巧培训课程和团队合作训练营。通过这些自我认知和不断的学习，我逐渐提升了自己的领导力和沟通能力，为个人的职业发展打下了坚实基础。

其次，中青班培训深化了我的团队合作意识。在培训中，我们经常会被安排到小组中完成各种任务和项目，这让我认识到团队合作对于取得成功是不可或缺的。与其他队员合作时，我学会了倾听和协商，学会了如何平衡个人意见和团队利益。通过合作，我们可以充分利用每个成员的优势，克服各种困难，最终实现了团队目标。这种团队合作的意识使我在工作中更加注重和团队成员的配合和协作，提高了工作效率和质量。

第三，中青班培训提高了我的沟通技巧。在练习演讲、小组讨论和团队合作等活动中，我了解到沟通技巧对于个人和团队的成功起着重要作用。通过培训，我学会了有效地表达自己的观点，倾听他人的意见，并以积极的态度与他人交流。特别是在处理冲突和解决问题时，我学到了如何妥善处理不同意见和利益的冲突，使得问题得到了及时解决。这些沟通技巧不仅有助于改善个人与他人的关系，还提高了我在工作中的表达能力和影响力。

第四，中青班培训加深了我对职业发展规划的认识。在培训中，我们经常会进行个人目标设置和职业规划的讨论。通过与导师和其他同学的交流，我了解到职业发展是一个持续学习和追求个人成长的过程。培训课程帮助我认识到现实中存在的各种职业机会和挑战，并提供了追求个人理想和目标的指导。因此，我开始主动规划自己的职业发展路径，并制定了相应的学习和提升计划。通过这些规划，我能够更加有针对性地学习和提升自己，为实现职业目标打下了坚实基础。

最后，中青班培训使我意识到自我反思的重要性。在培训课程中，我们经常会要求反思和总结，从而加深对自身能力和行为的认识。通过这种自我反思，我清楚地认识到自己的优势和不足，并在此基础上做出进一步的调整和提升。例如，在发现自己在时间管理方面存在问题后，我开始积极寻求相关的学习资料和方法，并制定了详细的时间管理计划。这种自我反思和持续改进的意识使我更加高效地工作和学习，并从容应对各种挑战。

总之，中青班培训对我个人的成长和发展起到了重要的推动作用。培训课程加深了我的自我认知，提高了我的团队合作和沟通技巧，加深了对职业发展规划的认识，并增强了自我反思和持续改进的意识。通过这些培训，我不仅在个人层面上取得了进步，也提升了团队的整体能力和效率。我相信，这些培训所获得的经验和能力将对我的个人职业发展产生长远的影响。

## 阶段培训心得体会总结篇二

### 一、主要工作情况：

1、强化理论和业务的学习。我重视加强理论和业务知识学习，在工作中，坚持一边工作一边学习，不断提高自身综合业务素质水平，认真学习工作业务知识，并结合自己在实际工作中存在的不足有针对性地进行学习，并且认真翻阅了《现场物资管理实施方案》，明确了统计员的工作职责。

2、在工作以来，我始终坚持严格要求自己，勤奋努力，时刻牢记在自己平凡而普通的工作岗位上，努力做好本职工作。在具体工作中，我努力做好领导交给的每一个工作，分清轻重缓急，科学安排时间，按时、按质、按量完成任务。

3、每天及时、准确按《采购合同》或《供货协议》的到货明细填写《材料物资统计表》和《成套设备统计表》；按照司机提供的到货清单认真填写《设备物资统计表》，将每天的到货情况输入到《二期扩建工程管理软件(p3系统)》，再将到货记录通过sql数据库软件的企业管理器导入到《中唐电现场物资管理系统(mis系统)》，并及时作好数据的备份。

4、每隔两天向计划设备部和工程部发送《设备物资统计表》；每周作好《现场物资周报》的统计工作；每个月将总到货车数和总物资重量与月到货车数和物资重量报给项目经理；并在月初将一个月的到货情况统计到《物资库存动态盘点表》，并存档。

5、在设备厂家和保管员确认设备无问题情况下，及时对照发票作入库单，将发票复印件存档，并作好《入库单记录明细》。

6、在作好统计工作之后，对项目部的电脑及网络进行定时维护，更新系统，更新修复被攻击的ie浏览器，扫描系统存在

的漏洞并进行修补和安装补丁，定期对操作系统清理垃圾和作ghost备份；解决同事们在电脑上遇到的所有困难和存在的问题。

## 二、存在不足

1、在工作中，虽然我不断加强理论知识的学习，努力使自己在各方面走向熟练，但由于自身学识、能力、思想、心理素质等的局限，导致在平时的工作中比较死板、心态放不开，工作起来束手束脚，对工作中的一些问题没有全面的理解与把握。同时由于个人不爱说话，与同事们尤其是领导的沟通和交流很少，工作目标不明确，并且遇到问题请教不多，没有做到虚心学习。

2、身为新时代的大学生，却没有青年人应有的朝气，学习新知识、掌握新东西不够。领导交办的事基本都能完成，但自己不会主动牵着工作走，很被动，而且缺乏工作经验，独立工作能力不足。在工作中不够大胆，总是在不断学习的过程中改变工作方法，而不能在创新中去实践，去推广。

3、由于进了大量的设备，有时没有及时统计到货情况，出现累积现象。对sql数据库软件没有作到按时备份。网络线路不规整没有及时进行处理。

这是我对这段时间工作的总结，说的不太多。但我认为用实际行动做出来更有说服力。所以在今后工作中我将努力奋斗，无论自己手头的工作有多忙，都服从公司领导的工作安排，遇到工作困难，及时与领导联系汇报，并寻找更好解决问题的办法，继续巩固现有成绩，针对自身的不足加以改进，争取做的更好。

阶段性个人岗位心得体会2

## 阶段培训心得体会总结篇三

作为一个学习Java编程的学员，在培训阶段经历了不少困惑和挑战。通过这段时间的学习和实践，我深深地意识到学习Java不仅仅是一项技术的学习，更是一种思维方式的转变。在这篇文章中，我将分享我在Java培训阶段的心得体会。

### 第二段：克服困难

在Java培训阶段，我遇到了许多困难和挑战。最初，我对Java的基本语法和概念感到非常困惑，很多时候满脑子都是一片混乱。然而，通过阅读教材、参加讲座和实践编程，我逐渐掌握了核心的语法和概念，并能够写出简单的Java程序。我还学会了如何查找和利用各种资源来解决问题，这为我的进一步学习奠定了基础。

### 第三段：实践的重要性

在Java培训阶段，我意识到理论知识和实践经验的结合是非常重要的。仅仅学习理论知识是远远不够的，只有在实践中才能真正理解和掌握。通过编写各种程序和解决实际问题，我对Java的理解逐渐加深。而且，实践不仅仅是为了熟悉语法和概念，还可以培养解决问题的能力 and 创造力。实践中的挫折和困难也使我更加坚定了学习的决心。

### 第四段：与他人的交流

在Java培训阶段，我深刻体会到与他人的交流对于学习的帮助是无可替代的。通过与同学和讲师的交流，我不仅能够得到更多的知识和经验，还能够发现自己的不足之处。与他人的交流还可以拓宽思路，打开新的视野，激发创造力。作为一个编程语言Java有着丰富的社区资源和开源项目，通过参与社区讨论和开源项目的贡献，我在与其他开发者的交流中

获得了更多的收获和成长。

## 第五段：总结与展望

通过Java培训阶段的学习和实践，我深深体会到了学习编程的乐趣和挑战。掌握Java这门编程语言不仅仅是为了得到技术上的成就，更是一种思维方式的转变。在今后的学习和工作中，我将继续努力学习，不断实践，提高自己的编程能力。同时，我也希望能够将自己所学所得与他人分享，为其他的学习者提供帮助和支持。

通过以上五段的连贯文章，我总结了我在Java培训阶段的心得体会。这段学习经历不仅仅是技术上的积累，更是一种面对挑战、解决问题和思维方式的转变。在今后的学习和工作中，我将继续努力，不断探索和提高自己的编程能力。

## 阶段培训心得体会总结篇四

### 一、严格遵守厂规厂纪，安全生产。

无规矩不成方圆，厂规厂纪时刻牢记心头。按时上下班、班前不喝酒，保证在精力充沛的状态下干好本职工作。

安全无小事，严格遵守安全守则三不伤害。作为一班之长，心系全员的生命安全，在班前会中时刻提醒大家在工作中注意自身安全，并且制定了安全保护措施，努力做到每个人安安全全上班，平平安安回家。

### 二、尽职尽责工作，完成公司下达任务

1、班前检查不可或缺。要做好本班工作，班前生产情况的检查非常重要。上班生产状况对本班生产有着积极的指导意义，通过检查安排本班工作，非常清晰地制定班中生产任务，有利于协调窑、预热器、煤磨工作安排，提高工作效率。

2、做好与中控员的沟通。中控与现场的良好配合是熟料高产的保障，现场人员全权掌握现场设备运行情况，及时准确将现场情况反应给中控，以便中控及时做出调整，在最短时间内调整好参数。遇到紧急情况时尤为重要，中控的及时调节为现场处理节省了时间，同时也缩短了处理故障的时间，保护了设备也降低了能耗。

3、合理的人员分配可以提高工作效率。窑、预热器、煤磨岗位各有各的特点，每个人的技术和知识面不同，所以合理的分工尤为重要，合适的人放到恰当的岗位才能发挥良好的作用。工作中注重配合，每个岗位人员有限，遇到事故应及时调配人员合作，调动员工的工作积极性，遇事能快速反应，以最短的时间处理好故障，提高设备的运转率，保证熟料产质量。

4、努力学习提高技术，做好领头羊。做为班长，技术要扎实，要有预见性。通过这几年的工作，我积累了一些2线设备运行，故障处理经验；能准确及时发现问题，并且能在短时间内处理好故障。在工作中积极主动，不怕脏，不怕累，凡事冲到第一，协调好工作，带领大家快速地处理问题，并能保证大家安全，做到安生生产。

\_\_\_年度烧成系统设备运行基本良好，本班员工工作积极、认真、吃苦耐劳。在全体的共同努力下很好完成领导下达的任务，这离不开杨主任和李主任的信任与支持，同时也是本班全员共同努力的结果。我深知自己在工作中仍有不足，在以后的工作中向有经验的前辈虚心请教。今年的生产已经圆满完成，在下一年的工作中我会加紧学习，努力提高操作技术，以身作则，做好本职工作，带领好大家高效率地干好班中工作，请领导监督，谢谢领导的鼓励与培养！

阶段性个人岗位心得体会5

# 阶段培训心得体会总结篇五

在疫情阶段，由于疫情的影响，许多人被迫选择在家工作，在家学习。网上培训因此成为了一种重要的学习方式，在这期间，我也参加了一些网上培训课程，获得了不少收获。以下是我对于疫情阶段网上培训的心得体会。

## 一、方便快捷的学习方式

疫情期间，各大机构纷纷推出了各种各样的网上培训课程，这让我非常感慨，因为在家难免有点寂闷，但是这种学习方式大大缓解了我的无聊。网上培训可以随时随地进行，不受时间和地域的限制，而且，只需要一个电脑或手机，就能参加学习，同时还可以一边学习一边记录笔记，使得学习更加轻松愉快。

## 二、提高了自我的能力

参加网上培训，对于我们的自我提升和职业发展都有极大的帮助。我前不久参加了一门职业技能的网上课程，这让我受益良多。学习完这门课程后，我不仅再度提高了自己的专业技能，还学会了如何拓宽自己的职业发展，也更加清晰的认识到了自己该在什么方向上努力。

## 三、节约了时间和费用

相较于传统的线下培训，网上培训也具有时间和费用成本的优势。我曾经参加过一场线下的技能培训，其中包括交通费、住宿费等等，花费了我很多的时间和金钱。而网上培训则只需要在家使用电脑或手机，省去了不必要的路途和住宿费用，让我们的时间和金钱更加高效地利用起来。

## 四、挑选正规、有权威保障的课程非常重要



虽然网上培训非常方便，但是，选择正规、有权威保障的培训课程也是非常重要的。因为课程的质量直接影响到我们的学习效果。所以，在选择网上培训课程时，我们要仔细筛选，并选择那些具有明确教学目标、有优秀师资团队、且有相关认证的课程进行学习。

## 五、要注意休息、保持平衡

虽说网上培训时间和地点的灵活，便捷，但是，对于我们学习的效果还是需要注意休息、保持平衡。网上学习容易让我们忘乎所以，整天泡在电脑前，这会对我们身心健康造成不良影响。所以，我们需要适当地安排我们的学习时间，保证足够的休息和身心平衡，才能更好地学有所得。

总之，在这个特殊时期，网上培训成为了我们孜孜以求的学习方式，虽说优缺点并存，但是在良好选择的情况下，它仍然是一种非常有效的学习方式。通过网络平台，我们可以随时随地学习，提高自我的素质和专业技能，同时节省时间、金钱和资源。只要我们正确使用，享受学习的过程，把握学习的核心，将会是迈向职场成功的一个不可忽视的因素。

## 阶段培训心得体会总结篇六

### 一、乐观对待教育事业。

回首这半年的教师培训，真是内容丰富，形式多样。专家的教育教学理念、人格魅力和治学精神深深地烙印在我的心中。特别是\_\_教授有关《寻找教师的职业幸福》的专题讲座，真是心生感慨，让我受益非浅，让我懂得从平常的工作中去体验幸福。我们老师面临着来自自身、学校、家庭、家长等各方面的压力，面对如此重大的压力，我们必须先学会爱自己，要学会调节自己的心态。因为一个人的心理因素不仅影响到人的健康和寿命，还关系到人的成败。作为教师要学会调试自己的心理，同时还要学会与学生沟通，用阳光般的心态积

极面对学生，才能有良好的教学效果。

## 二、坚持读书，丰富自己的。

任何人想发展都离不开书，读书的边界就是人生的边界。书籍可以让我们跨越时空与先哲进行精神对话。给我们培训的老师，几乎都谈到了这个问题。作为一名教师，我们不仅要读教育教学方面的书，还要博览群书。不读书，如何更加深入地教学，如何在课堂上与学生与文本进行对话？如何与时俱进地掌握教育教学的技巧？在培训中，我深感自己的差距与不足。作为一名教师，要不断的给自己“充电”。我深感只有不断的充实自己，博览群书，授课时才能做到游刃有余，而不是照本宣科、索然无味。教学需要教师不断刷新，而不是复制。特别是现在的新教材新理念，为我们教师提供了更宽广的舞台，同时也对我们每位教师提出了更高的要求，我们更需要有创新的思想创新的理论。因此，以后要坚持读书，以丰富自己的，让自己获得更好的发展。

## 三、要做创新型、研究型的教师。

1、教研分离。“教师在行动研究中成长”，要想成为一名教育科研专长骨干教师，光会教还不行，还得研。要朝着教育特长型发展，这就要求必须在一定行为规范的基础上，将自身调节机制放在教育活动的控制执行环节上。在平时的教学活动中要多做创新尝试，要多研究教育教学理论，以堆积、沉淀并吸收经验。通过此次培训使我认识到一个教师不仅要具有一定的教学经验，还应该从经验型逐步向研究型转变，教育科研是教师专业发展的重要途径，也是教育发展的一个重要趋势。

2、缺乏激情和创新。通过此次培训，通过聆听各位专家的精彩讲座，通过与各学员的相互交流，我更清醒地认识到自己的贫乏。我觉得自己太安于现状、自满自足多，紧迫感、危机感少；工作中容易被俗念束缚，惰性大，闯劲少。

## 阶段培训心得体会总结篇七

近年来，随着大学教育的不断改革与发展，辅导员的角色越来越受到重视。然而，随着职业发展，辅导员也需要不断提升自己的能力素质。而为了更好地服务学生和教育事业，我的单位对辅导员进行了一期阶段培训。在这一期的培训中，我深深体会到了自己的不足之处，同时也收获了很多。在此，我想分享一下我的培训心得和体会。

### 二、培训的收获

在这期培训中，我首先认识到了自己的不足之处。在面对学生问题时，我有时会过度陷入其中，不仅耗费了太多的时间和精力，而且有时甚至无法给出更好的建议。这样的行为显然不能很好地满足学生的需求。在培训中，我们采用了许多案例分析来辅助学习，我从中学会了如何在很短的时间内更好地进行沟通，证明自己是有帮助的，同时也帮助学生找到解决问题的方法。

其次，我还深刻理解了辅导员的工作责任。在我的岗位上，我不仅需要关注学生的学习成绩，还需要关注他们的身心健康、职业发展等方面。在培训中，我们通过讨论实践案例和现实情境，学习如何更全面地为学生提供帮助。同时，也深刻理解了成为一名优秀的辅导员所需的素质。

最后，通过这期培训，我能更加清晰地认识到自己应该朝着什么方向努力。我认为只有不断地学习和提升自学的的能力才能更好地为学生提供帮助。通过学习和实践，我不断扩展自己的视野，拓宽自己的职业发展。

### 三、遇到的挑战

在培训的过程中，我也遇到了许多困难。比如，我对一些专业问题的理解不够深刻。但是，我通过一些主动学习，讨论，

辅助等方法来解决问题。另外，我还遇到了一些外部因素的干扰，例如工作压力，社会矛盾和家庭事务等等。但是，我坚持做到了在压力下保持积极的情绪，及时解决并化解了不必要的干扰。

#### 四、结论

总体而言，这一期培训对我来说是十分具有收获和意义的。我深刻认识到辅导员岗位的重要性，并发现自身的不足之处，也见证了许多优秀的同事们的进步。通过学习和实践，我相信自己能够更好地为学生服务，同时也能够更好地服务于社会的发展。最后，我也希望我们的单位能够继续为我们辅导员提供更多的培训机会，让我们始终保持上进心态，追求卓越贡献。

#### 五、展望未来

通过这期的培训，我意识到我的不足和需要提高的地方。在今后的工作中，我希望通过不断地学习，提高自己的能力，更好地为学生提供帮助。同时，我希望通过与同事之间的交流和协作，加强团队合作，推动学生的职业发展和健康成长。最后，我也希望通过自己的努力，为学生幸福和成长做出更大的贡献。

### 阶段培训心得体会总结篇八

一个阳光明媚的早晨，穿上绿色军装。快到军训的时候了。

深绿色

操场上，空气似乎变得严肃起来，眼前一片墨绿。我的身体抗拒，但我只能站在烈日下。一分钟，两分钟。不知道什么时候一颗调皮的、晶莹的汗珠掉了下来，阳光灿烂。我感觉我的脸在燃烧，但我不能移动，汗水落在我的身上。但不能

动，“立正，向左看。”教练铿锵有力的男高音喊道。只回答整齐有力的脚步声。我的脚有点软，头感觉很重。我的眼前突然看到了和我们一起站在烈日下的绿草，当我转过头的时候，看到了认真坚持的同学和地上的汗水。我的心颤抖了一下，似乎想起了什么。我立刻又站直了。

这一刻，我知道绿色就是坚持！

## 鲜艳的绿色

餐厅里，学生们熙熙攘攘，噪音很大。所有的声音都交织在一起，人们充满了声音。你对我说了一句话。我小心翼翼地端着饭碗，走到座位上，坐了下来。我贪婪地享受着，这是一个难得的放松时刻，但就在我拿起勺子准备享用午餐的时候。“安静，立正。吃饭前站十分钟。”我不情愿地放下勺子，深情地看着美味的食物，不情愿地站了起来。十分钟，异常的慢，让我无法忍受米饭的味道和食物的诱惑，但“战士们把服从命令当成天职”，我们还要等着吃饭。渐渐地我的脚麻木了，终于漫长的十分钟过去了。坐下后，我狼吞虎咽地吃了下去。今天的饭菜真香。食物异常美味。

这一刻，我明白了绿色就是服从！

## 暗绿

在体育馆里，我们穿着神圣的绿色军装，微风吹动我们的服装。当熟悉的旋律响起，所有人都站起来，敬畏地盯着缓缓升起的国旗。演出开始时，我们迈着整齐的步伐走向舞台。我心想：左一右一左，别走错了。但是因为太紧张，踩错了脚，和大部分阵型形成了鲜明的对比，我很不安。这时，我有一双眼睛。他对我微微一笑。就像对我说：“没关系，加油！跟上步伐。”

这一刻，我明白了绿色是包容的！

## 浅绿蓝色

“再见”教官大声向我们挥手告别。我的眼睛有点模糊。我不想让同学看到我的眼泪，所以我用手擦掉。我在心里默默地说：“再见”，最后看着教官的背影渐行渐远。想到军训的点点滴滴，教官对我们的关心，教官对我们的用心，我似乎觉得我们照顾的不是一队教官，而是一名真正的军人。是绿色军队的品质，绿色是军队的代表，绿色是国家的支柱。

我终于明白，绿色是草一样的精神、气质、责任和坚韧，军人也是，军训就是让我们学习精神。

茫茫的天空中，开始下起了毛毛雨。墨绿色、翠绿色、浓绿和浅绿都在雨里融化成水汪汪的嫩绿。绿色耀眼而透明。这清新的绿色仿佛在雨雾中流淌，流进我的眼睛，流进我的心里，让我难以忘怀。

## 阶段培训心得体会总结篇九

### 第一段：引言

在Java培训阶段的学习中，我对Java编程有了更深入的了解。通过实践和理论的结合，我能够更好地掌握基本的编程概念和技巧。在这篇文章中，我将分享我在Java培训阶段的心得体会。

### 第二段：学习过程的挑战

学习Java并不容易，我在培训期间遇到了许多挑战。最初，我对编程概念和语法的理解还是很浅显，经常会出现错误。我需要花费大量的时间和精力来查阅资料和咨询同学和导师。同时，学习Java也需要坚持不懈地练习编程。我经常会遇到难以解决的问题，但通过反复尝试和不断改进，我逐渐克服了这些困难。

尽管学习Java很有挑战性，但是培训带来了无数的好处。首先，我学会了如何思考问题和解决问题的能力。编程是一门需要逻辑思维的艺术，培养了我分析和解决问题的能力。其次，我也学到了良好的编码习惯和规范。在培训中，我学习到了如何编写可维护和可读性高的代码，这对我将来参与团队项目将非常有帮助。最重要的是，通过培训，我对Java的理解变得更加深入和全面，这使我有信心面对更高级的Java课程和项目。

#### 第四段：培训中碰到的困难和推荐的解决方法

在培训中，我遇到了一些具体的困难，但是通过一些解决方法，我能够成功地克服这些问题。例如，我发现理论学习和实践结合是最有效的学习方式。阅读教材和编写代码相结合，可以帮助我更好地理解记忆Java的各个方面。此外，积极参与讨论并与同学交流也是一个很好的方法。通过和同学的互动，我能够获得不同的观点和解决问题的思路。总之，对于任何困难，主动寻求帮助和保持积极的学习态度，是克服困难和提高编程能力的关键。

通过这次Java培训，我不仅学到了许多有关Java编程的知识和技巧，还培养了解决问题和持续学习的能力。这次培训是我进一步学习和发展的起点，我计划继续深入学习Java并在将来的编程项目中应用所学知识。我相信，通过不断的学习和实践，我将成为一名优秀的Java工程师。

总结□Java培训阶段的心得体会是通过实践和理论结合、坚持不懈的练习、克服各种困难和主动寻求帮助，我成功地学到了许多有关Java编程的知识和技巧。这次培训对于培养我解决问题和持续学习的能力起到了非常重要的作用。我将继续学习和深入研究Java□并将所学应用于将来的实际项目中。我相信，通过不断的学习和实践，我将成为一名优秀的Java工程师。

## 阶段培训心得体会总结篇十

日子如同白驹过隙，前方等待着我们的是新的.学习目标和挑战，我们要好好计划今后的学习，制定一份学习计划了。好的学习计划都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家整理的跟岗培训阶段学习计划，仅供参考，大家一起来看看吧。

为了搞好跟岗培训阶段学习，更好完成跟岗培训阶段任务，使培训学习取得更好效果，特制订跟岗培训阶段学习计划。

1、观摩学习、交流切磋，把“有效教学”、“高效课堂”等观念转化成实际操作。

2、接受专家、名师指导，吸收集体智慧的结晶，不断提高个人听课、评课、备课、上课水平。

3、通过学习参观交流，了解更多学校教研活动形式、内容，以便带回我校，使地理科组教研活动更加规范化。

1、积极参与听课、评课活动。

2、上好示范课、汇报课。

3、写好课题研究开题报告。

1、严格执行“广东省中小学教师省级培训班跟岗学习工作指南”及“关于广东省骨干教师培训‘远程辅导与评价’的实施方案”的相关要求。

2、高标准落实李启云名师工作室骨干教师跟岗学习实践计划。

3、遵守“李启云名师工作室制度”

2、开发一节优秀课例（文字或光盘）；



- 4、每天写一篇跟岗学习日记（500字以上）
- 5、课题开题，并完成部分教研工作；
- 6、将上述成果上传个人博客，每天更新博客。