

金色的鱼钩 金色的鱼钩教学反思(模板10篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中学校本培训工作计划篇一

组织所有学科开展校级教师素养提升行动主题培训，并组织全部符合文件规定的教师参加学科素养提升考核。开展全校所有学科教师学科素养提升行动比赛活动，选拔学科素养优秀教师参加市直属比赛。在市直属教师学科素养提升比赛中取得优异成绩，其中语文、英语学科获一等奖，科学学科获二等奖。共17位教师分获文本解读和教学技能单项一、二、三等奖。

结合我校目前“翻转课堂”教学改革，举行教师微视频制作大赛，通过比赛切实促进教师微课程制作技能，为翻转课堂的实施提供强有力的技术支持。

（一）“翻转课堂”培训——实现生本课堂的有力支撑

为深化课程改革，深入实施素质教育、切实减轻学生过重课业负担、提高教育质量，真正建立“以生为本，学为中心”的生本课堂，我校已率先开展“翻转课堂”的课堂教学变革实验，力求变革教学模式、提高学生学习有效性。实现“翻转”课堂教学改革最大的挑战，在于改变老师的教学观念和更新老师自身的知识结构。因此我校在2013年8月组织全校教师进行“翻转课堂”教学理念培训，并于8月和10月分两次对

全体教师教学“微课程制作”技术培训，以期为翻转课堂的实施提供技术支持。并与2013年12月17日召开“翻转课堂”教学改革推进会，5门学科同时开出10节翻转课堂公开课。会上杨晓燕副校长做专题讲话《由“翻转课堂”看二中教学改革》，上海市特级教师、上海市南汇中学副校长王海平，重庆聚奎中学教研室主任张渝江分别做了《微课程和导学案的开发与研究》，《微课程教育技术课堂教学模式和微课程教育技术成果展示》专题讲座，全体教师参加了培训会。同时我校就翻转课堂与外地，外校进行交流互动，2014年3月，我校校七八年级教师50多人来到州温翔宇中学观摩理想课堂，交流教学工作。2014年5月，沈阳二中、宁波市镇海区20余位老师莅临我校学习交流。2014年6月8日，在“百万家长进校园名师给你做向导”州温二中站活动中，开设了语文、数学、英语、科学、社会等10节翻转课堂展示课。

（二）艺文书院——教师的精神家园，教师素养提升的载体

为了提高教师的综合素质，打造一支高素养的教师队伍，我校从教师的文化认同和艺文精神的培育这两方面入手构建教师和谐的精神家园，继续开展“艺文书院”活动：包括：读书交流、好书推介、诗歌朗诵、戏剧表演等。学校为教师购买各类专业类和人文类书籍，供教师阅读后参与艺文书院活动。艺文书院受到全体教师的喜爱，由于有了它，读书变成一种乐趣，一种幸福。为了方便大家阅读，除了专门设置“二中书吧”，为老师提供专门阅读场所，书吧里除了各种给类图书杂志，还提供茶水和小点。教师进入书吧刷校园卡，期末根据进书吧阅读多的老师发给一定的奖励。此外，学校还特意在每个教师办公室及教学楼的过道，走廊等处放置书柜，让老师在书的“包围”中快乐工作，快乐阅读。我校语文教师宋俊英老师的散文集《草木未央》的出版为艺文书院更增添了一抹亮色。

学校按照文件规定，对于下拨的培训经费专款专用，全部投

入，为顺利开展校本培训提供必要的物质基础。

我校的校本培训活动贴近教师教育教学实际，直接针对教师的需要进行培训，受到绝大多数教师的欢迎。通过校本培训形式的丰富，方式方法的改进，老师们不再像以往那样觉得校本培训是负担。但是，有小部分教师尤其是老教师，缺乏动力，今后校本培训应更有针对性，尽量调动所有教师的参与积极性，从而让校本培训在教师专业发展中发挥更重要的作用。

中学校本培训工作计划篇二

回顾20xx年，我们以《学校“十二五”规划》为指导，围绕学校《“十二五”教师学科素养提升行动规划》，认真贯彻落实学校办学思想，在“促进有效学习”课堂变革和深化新课程改革的背景下，推进教科研与教师教育工作规范化、信息化、主题化，教师队伍成长迅速，成效显著，现总结如下：

领导重视，目标明确，以规章制度做保证，切实推进教学工作计划，是我校教师教育工作顺利进行的保障。20xx年，我们严格执行《温州市第二十二中学教师专业发展培训制度》，制定了教师教育工作计划、校本培训计划等，并认真落实了教研（备课）组长例会制、师徒结对制度、每学期一人一节公开课制度、教师素养提升四个一活动计划等各种校本培训方案，并指导各教研组制订了教研组、备课组计划，规范集体备课，规范指导教师素养提升工作，充分利用校内外师培资源，对教师进行全方面的培训，促进教师专业发展。一年来，举行教研（备课）组长例会次，教研（备课）组开展主题教研次，一人一节公开课开课率95%以上。

贯彻落实学校承办活动规定，积极组织好各级各类教学研讨活动。20xx年共承办市直级以上教研活动15次，开课或讲座30人次，为教师专业发展提供良好平台。

从教研组制订相关方案，主管部门组织监督指导，较好地保障了各级各类教研活动有序开展。

坚持做好外出培训后的反哺工作，以培训教师为点，向学科组、课题组甚至年级段、全校辐射，以点带面，通过一系列的理论培训，使我校教师对教育理论知识及时进行了吸取和消化，更新教育观念，同时促进了教育理论水平和科研水平的提高，为改变教育教学行为打下了扎实的基础。一年来，先后有40+13人次完成90学时培训，截止目前已有166人完成十二五规划要求的90学时要求；先后有125人参加省培训平台的其它学时的各级各类培训，四分之三以上人次已基本完成五年360学时的培训要求。在所有参加培训的教师中90%以上教师都严格按照培训要求及时上交培训总结，分享培训资源。另外，学校指定性外出培训近四十人次，上学期校级、教研组级汇报近20人次，本学期各级汇报近10人次。其中包括河北衡水中学、国家教育行政学院和各教研组、高三年级段参观省内名校相关汇报。

“师徒结对”是我校教师队伍快速成长的重要途径，从办学伊始就一直在做。面对教师队伍的新形势。我们在20xx年对“师徒结对”工作进行了改革，将其分为“协作体”和“一对一”两种形式，以教龄3年到5年为限，教研组综合考虑，教师双向选择，学校统一认定，为期一学年，开展以项目研究为途径的教学合作。围绕学案、有效教学、课堂模式、学科习题编制、学情等专题，设计项目，或者深化教研组的传统特色研究等，确立了近百个相关研究项目。同时，教务处加强了对项目研究的中期检查和成果形成指导。一年里，我校在市里立项的11个课题中有三分之二为研究项目，省7个市级精品课程中有3个也是正在不断深化的研究项目。

为了更好地推进“促进有效学习”试点项目，我们强化课堂教学实践的研究，提升教研组教研的实效和深度。

以校级公开课为抓手开展课堂研讨。全校一线教师均开出校

级公开课，教务处在学期初对公开课进行了总体设计，按照时间段，分为高三试卷讲评、高二学考复习，师徒结对汇报、骨干教师展示，面向市直公开课、校级推进促进有效学习研讨课等一系列主题活动，（ 心得体会，既可以形而下立足教育教学实践，也可以形而上提炼人生观和价值观，通过理论联系实践的扩展视野的阅读活动，促进教师成为研究型、内涵型的教师。

4、修改教科研奖励、教师个人考核等相关细则，加大对选修课程开发和实施、教科研正式评比获奖等激励，推动教师立足生本的自我反思和自我驱动地调整教育教学，实现教师的自我培训和发展。

回顾一年来的工作，每一项工作都是全体教师共同努力的结果，面对展望新学期，充满机遇和挑战，相信我们一定能抓住机遇，锐意进取、开拓创新，创造更优的成绩。

中学校本培训工作计划篇三

结合xxx中小学教师科学素养提升行动的实施及我校教师的实际□20xx学年xxx中学选定的校本培训项目为各学科“教学内容的’文本解读和拓展”。在教科室的部署下，这个项目的研究分三个阶段□20xx学年为项目培训的第一阶段，即七年级教学内容的文本解读和拓展。为此，在县教师进修学校相关师训员的指导下□xxx中学各学科分别开展了相应培训和研讨活动，具体总结如下：

1、开学初派各学科教研组长积极参加县教师进修学校举办的素养提升现场交流会，会后在本组召开教研组内会议，传达会议精神，明确培训的目的。

2、发挥教研组长、备课组长和名优教师的带头作用，以学科为单位，针对不同单元和课时，进行组内文本解读，提高教师对教材的把握能力。

3、针对不同课型，包括新课和复习课，各学科分别开展现场研讨课展示活动。活动分两步走，一是集体备课，二是上研讨课和评课。以语文组为例，本学期集体备课课题为《那树》，研讨会由县学科带头人侯小芬主持，先由县教坛中坚朱云燕老师作《散文阅读教学例谈》讲座、市骨干教师黄丽双老师做学情分析报告。接着各小组围绕王鼎均的散文《那树》深入文本解读。其间，各组（分三组）结合自身的理解和感悟，各抒己见，研讨会气氛热烈。在阶梯式教学模版展示上，各小组老师提问切磋，精彩纷呈。小组代表老师用课堂展示的形式展示集体备课成果，研讨课堂如何有效呈现。然后由特级教师肖培东引领课堂展示，启发文本解读。整个活动最后高潮迭起：县学科带头金雪芬老师精彩地个性解读《那树》、县教师研修学校研修员谢建丰精辟的点评，在校长黄大锚的热情致辞中结束。

当然，我校校本培训还存在一些不足，如个别组教师参与度不高，还有一些老师存在应付心理，对培训不重视，个别学科专业引领方面远远不够，本身基本功不强，在文本解读上没有大的突破，这些还需继续努力。

xx中学

20xx年06月24日

中学校本培训工作计划篇四

学校育人目标主要是通过教师来实现。要形成学校特色，必须有与之相适应的素质优良的教师队伍。可以说，提高教师素质是办出学校特色的根本所在，鉴于我校年青教师多这一现状，学校始终把教师队伍的建设作为办学的重点工程，主要措施是：

1. 我校根据上级统一布置，改革对教师工作考核和评估方法，从思想表现、师德风范、教书育人、教学组织、教学水平、

教学效果与学生感觉、帮教特殊生，全面考核和评价教师。围绕这8个方面，我们开展了师德讨论，举行教育教学研讨，在专业技能上，要求每位教师做到五个一（每学期读一本教育理论书；每学期做一本读书笔记；每学期写一篇教学论文；每学期上一节研究课；每学期写一个优秀教学案例）并通过每年评先活动和激励机制，调动大家的积极性。

3. 学校教务处经常组织教师开展教育研究活动，深入开展“教法、学法、考法”的研究，每学年都开设中老年教师示范课、青年教师优质课和基本功竞赛，新教师汇报课、同课题研究和各教研组组织牵头每位教师的公开课等，并认真组织教师开展听课、评课等教研系列活动。

4、鼓励教师参加继续教育和业务进修、培训活动。学校先后组织多位教师参加普通话培训和测试工作，组织教师利用暑期和课余进行电脑培训，充分利用学校电脑室等良好条件，要求全体教师都能操作电脑，有部分教师能制作教育教学软件。对参加各种进修、培训成绩合格者，学校有关部门给予一定政策，报销部分培训费。

5. 落实学校的“帮一位差生进步”的活动。教科室认真按照学校要求，组织全体教师开展“一帮一”活动，即每位教师都必须签定“特殊生帮教协议书”，落实帮教对象、帮教内容、帮教方法、年终汇报、帮教成果，这次活动与教师的寓德于教，年终考核挂钩。

7. 尽力推荐教师参加各种竞赛、骨干教师培训。为了提高我校知名度，提高我校教师教育教学水平，学校积极鼓励、认真推荐教师参加各种竞赛、骨干教师培训、作品论文参评等。

中学校本培训工作计划篇五

我校学年狠抓各学科校本培训工作。经过一年的扎实有序地开展校本培训活动，较好地提高了我校教师的素质，促进了

我校基础教育课程改革，推进了素质教育的全面发展。下面就一年来的工作情况分几点做简要总结。

我校成立了校本培训工作领导小组，校长亲自任组长，教导主任任副组长，各科组长和部分学科带头人、骨干教师为培训小组成员，具体负责各学科校本培训工作。明确规定校长是校本培训工作的第一责任人。学校始终把校本培训作为常规教学管理的重要内容抓落实，确保了校本培训工作正常运转。

新一轮的基础教育课程改革，是以转变教学理念为先导，以课堂教学改革为核心，以教师素质提高为突破口，以转变教学方式手段，以一切为了学生发展为目的的全面改革。如何让我校教师提高整体素质，适应课改形势，是摆在我们面前急待解决的问题，而校本培训则是提高教师素质的一条有效途径。学校首先组织全体教师学习课改理论，学习上级有关开展校本培训的文件、指示。通过认真的通识培训，使全体教师提高认识，懂得了校本培训的目的和意义，积极参与校本培训。

为加强管理，使校本培训的工作扎扎实实地开展起来，我们制定了《校本培训计划》，按照规章制度进行校本培训，有利于培训活动的管理，使培训内容更有针对性，给予教师的学习和发展已有力的支撑。

校本培训是以素质教育为导向，以教师培训为主体，以研究和解决教学中的实际问题总结和提升教学经验为重点，以促进师生发展和学校学习化组织建设为宗旨的。我们在实施过程中，做了以下几项工作。

为了帮助教师更新观念，提高教师的教育教学理论水平。我们多次举办专题讲座，内容包括师德建设、课改新理念、素质教育、创新教育、教学新发现等。

我校现有县级骨干教师5名，在校本培训中，我们充分发挥骨干教师的作用。一方面我们非常重视骨干教师的提高培训，另一方面鼓励骨干教师与一般教师结对子，实行师徒制通过骨干教师的传授、交流、示范、指导。通过骨干教师示范课等培训活动使其他老师也不断发展提高。

在校本培训中，我们以开展教研活动为主要形式，积极为老师搭建一个进行专业切磋、共同分享经验、互相学习、共同成长的平台。学校教研活动制度健全，教研活动时间保证，教研内容具体，突出针对性和实践性。管理到位，我们各教研组长是活动的第一责任人，是科组活动的组织者、促进者和指导者。教研活动做到了“四有”，即每天活动要有专题、有中心发言人，有全组教师共同探讨，集思广益，有活动记录。通过一年的有效管理，教师的`专业化水平得到了迅速发展。

在校本培训工作中，我们十分重视教研教改信息的收集，及时为教师们提供前瞻性的教学信息，为教师专业成长提供支持和帮助。

优质课和公开课是对教师教学水平、教学能力的大检阅，是激励教师岗位成才的有效机制。我们坚持每学期开展一次优质课、公开课评选活动，为教师搭建展示自己教学风采的平台。通过竞争，促青年教师迅速成长。

一年来，我校积极为各位教师提供学习和观摩的机会，学校有序组织了县继续教育培训、班主任培训、送教下乡、市、骨干教师、骨干班主任的培训学习，使参与者从教育能力水平、教学动态认识都得到了很大的提高，并有一定的辐射作用。

开展了教师自我评价和总结、领导小组评价，学生评价等多种方式，并且对成绩优秀者给予表彰和奖励，对不合格者不予评优选先。

一年来的校本培训活动，有力地推动了我校基础教育课程的改革。我们感触颇深，受益匪浅，主要有下面几点：

1、以教研组为单位开展系列教研活动：规定两周举行一次组内“听课、评课”活动，组织教师围绕某个主题进行一次研讨，本年级每位教师相互交叉听课、评课、打分、写评课稿、听课体会。在活动中，上课的教师精心准备，虚心听取建议；评课的教师们踊跃发言，不伪饰、不做作，真心地帮助献课者。组织初三教师围绕月考质量检测进行考试研究和质量分析。

2、积极开展教科研活动，成功承办一次学区联片活动，在教研活动会上我校谷利明、邵佩佩两位老师分别演绎了两堂精彩的示范课，受到了与会领导和老师的一致好评；胡可白、潘星台、郑凤叶三位教师分别成功开出高质量的县级公开课，校本教研如火如荼，一学期来，校本教研公开课26人次，讲座6人次。一堂堂频繁而又成功的公开课展示了我校中青年教师的课堂教学水平，为学校教学质量的提高提供了有力的保障。

在县基本功竞赛活动中，吴新柏、潘星台分获县二、三等奖；在实验设计评比活动中郑西丹、谢贵琴分获县二、三等奖；在永临学区“四课一体化”优质教案评比活动中谷利民、杨艳丽、邵佩佩分别荣获一、二等奖。

总体上，学校教研气氛浓烈，教学效果良好。

3、积极撰写各类论文，有效提高科研水平

本学期林群珍撰写的论文《此处无声胜有声——英语作业评价语》和《浸透新课程理念，改变英语作业模式》获县一等奖和县三等奖；吴新柏的《美术透视——可以这样教》获县二等奖；胡可白的《课外阅读指导应从“心”开始》、谷利民的《优化数学课堂提高复习效率》获县三等奖。潘星台负

责的课题《依托提艺2+1，打造体育双特色》获县三等奖，另以课题《农村初中体育器材的开发与利用课题研究》顺利被县教研室立项。一学期以来，通过老师们的努力钻研，有效的提高了广大教师的科研水平。

4、加大对中青年教师的培养，努力提高其专业水平和业务水平。

教师的素质是提高教学质量的关键，本学期教师外出学习多达112人次（胡可白、郑凤叶等教师分别参加县名师工作室培训和市名师工作室培训），通过学习外地的先进经验和较高的教学水平，提高了教师自身的教学能力。推荐优秀教师参加县“三坛”评比活动，胡可白老师被评为市“教坛新秀”，陈爱琴老师被评为学区“教坛中坚”，吕洲老师被评为学区“教坛新秀”，谢贵琴老师被评为县“教坛中坚”，吴新柏、杨艳丽两位老师被评为县“教坛新秀”。参加县期末统考评卷活动中，陈爱、陈爱琴还被评为县“优秀评卷老师”。在年度综合先进评比中，林群珍获县优秀教师荣誉称号。本学期按时推进教师学科素养提升行动，认真执行《x一中教师学科素养提升行动实施方案》，以提升教师专业素质和学科素养，鼓励教师积极参加各级各类培训，先后派出吕洲、谷利民、林群珍、麻福建、陈爱琴、戴爱招、戴玲珍、林温丹、叶海晓、吴新柏等10位教师参加“90”学时培训。通过这些活动，有效地促进了教师的专业化发展，提升了本校教师的整体水平。

1、教育经费不足，许多教研工作难于开展。

2、学校教学设备陈旧落后，不适宜现代教育的需要。

3、学校校舍和教师教研活动场地不足，制约了教研工作的规模。

4、受整体理论水平制约，校本培训的效果继续提升空间有限。

中学校本培训工作计划篇六

本学学年我校组织全体教师在全全面理解教师专业化发展和教育创新重要意义的基础上，通过学习和实践，进一步统一思想、更新观念，不断提高教师的专业化水平，提高广大教师实施新课程的能力，结合我校实际，秉承“为孩子一生幸福奠基”之理念，努力建立起一支高素质的教师队伍，在实际培训中，我们努力做到领导重视，措施有力，对教师的培训学习给予人力、物力的支持，让每一位教师通过学习提高专业素养与技能。在全体教师的共同努力下，本学年，我校的校本培训工作总结完成，现总结如下：

学校领导对教师的校本培训工作非常重视，始终把培养建设一支高素质的教师队伍作为重点，把搞好教师的继续教育作为重要工作来抓。为了加强对校本培训的工作成立了以潘秀华校长为组长，教研组长为成员的校本培训领导小组。并制定出了切实可行的计划，制定了总体目标。结合本校实际，加强了教研活动的开展，提高了教师的教育教学能力和研究能力，提高了创新意识和自我发展能力，达到了教师整体素质与学校综合办学水平同步提高的目的；另外建立健全了有效合理的工作机制，加强中青年教师培训，促进中青年教师尽快成为“骨干教师”。

随着课程改革的继续深入发展，对教师工作的要求也越来越高，为适应教育教学改革发展的需要，教师必须努力加强自身的学习，而继续教育和校本培训是提高教师各项技能素质的重要途径。对此，我校通过宣传，使广大教师提高了对培训的认识，转变了陈旧的观念，加强了学习的积极性，每期都有教师参加平台自主选课培训，有些教师平台培训学分已达四五百分，还参加学习。

1、加强理论学习

教师既是学习者，又是实践者和研究者。为了更好地落实培

训任务，学校以自学和集中学习相结合，定期开展各种培训
工作，培训内容上级文件精神、师德师风建设、新课程培
训、教育教学方面的知识、学生安全方面的知识，身体健康
方面知识，信息技术方面知识。要求教师在学习中要做到：
耳到、手到、眼到、心到。

在整个学年中学校开展了《中小学教师职业道德规范》、
《多媒体白板使用》《云图书馆使用》《控烟知识》等主题
培训，在培训过程中教师不但做好学习笔记，还善于思考，
每次学习结束，我们都有目的地开展一些讨论、交流、研究
活动，让教师有自我展示的空间和时间，在教师相互切磋的
同时，相互提高。

2、注重青年教师的培养

加强青年教师队伍建设，促进学校可持续发展。在校本培训
中，我校特别针对35岁以下青年教师提出严格要求，不仅要
求青年教师加强教育学、心理学等基础理论、现代教育理论
和学科发展前沿理论的学习，使他们具有较高的教育理论修
养，不断丰富与更新学科知识；而且加强了对青年教师教学
能力和教育行为的培养，开展了教学实践和技能培训，帮助
教师不断提高教学技能，优化课堂教学结构，提高课堂教学
效益。同时，注意引导教师对教育教学问题进行分析、反思、
实践、总结，促使教师的教育行为具有明确性、示范性、参
与性和效能性的特点。具体要求为：

(1) 每学年每位教师有一份自培计划和一份总结。

(4) 每学期必读至少2本书（其中一本为教育教学书籍），
并做好读书摘记。

(6) 每学期写一篇教育教学论文。

3、抓好班主任培训

本学年通过班主任工作的基本知识与技能培训、优秀班主任的经验介绍以及班级相关活动评比，促进班主任的发展。朱玉琴被评为县级名班主任。

4、重视教师的继续教育

教师的继续教育不是重复教育，要与时俱进，加入学科领域内前沿的东西。我校十分重视教师全员继续教育和岗位培训，在开学初先后派出多位教师参加新课程的培训，还有心理健康辅导员的培训、政教主任培训，图书管理员培训等等。

教师在教育事业发展中的地位和作用是不容置疑的。学校利用每周一放学后的培训时间对教师进行培训，并把现代教育技术的培训也纳入了日常的培训之中，我们结合实际，分类要求，立足本校，着眼提高，通过校长指导、科研带动、专业引领、活动促进等方式为教师创造良好环境，并对每位教师的期望是相同的，希望教师都能在原有的基础上有较大幅度的提高。具体如下：

1、校长指导

校长及教务处通过深入课堂，参与教研活动，调查走访教师学生，面对面地对教师的备、教、改、理论学习、教学基本功进行指导，发现问题，及时解决，并面向全体教师，就普遍存在的问题指出症结，发起倡导。在理论培训中由潘校长亲自为全校教师进行师德培训与班主任培训，谷立勤副校长负责教育教学培训。

2、专业引领

没有专业引领的研究活动，教师的研究很难上升到一定的高度，或者至少耗费比较多的时间。除了教师个人的学习钻研之外，还将从以下方面给教师提供学习机会。

(1) 校内：开展新老教师传帮带活动，一是采用新老挂钩师徒结对的方式，相互学习对方的优秀经验和敬业精神。二是教师之间互相听课，严格执行《永嘉峙口中学教师听课制度》加强相互听课的组织工作。每位教师听课时，要认真做好听课记录，并写出自己的听课心得。

(2) 校外：走出去，一是有计划地安排教师外出学习，尤其是青年教师在政策上要给予倾斜，促使他们尽快成长。此外，学校在能排出课的情况下尽可能外派教师参加各种新课程培训以及教研活动。对于外出学习的教师，学校有计划的要求外出学习的教师进行汇报或上示范课。

(3) 网上：要求教师在网上观看各专家的讲座与活动课努力提升自己的业务素养与理论素养。

总之，我校的校本培训工作在广大教师的积极参与和齐心协力下，取得了一定的成绩，在新的一年里，我们将继续努力，找准差距，克服困难，使校本培训和继续教育工作更上一个新的台阶。

峙口中学

20xx年xx月xx日