

最新蜕变人生感悟语录 观蜕变心得感悟(汇总5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

校本研修的计划与实施篇一

校本研修，是指立足于本校工作实际，根据教师自身专业发展需要，开展自主、合作、探究性学习和锻炼，提高教师专业修养水平，促进教师专业化的一种教师继续教育形式。

为了提高自己的工作能力和业务水平，更好地为教学工作服务，根据学校的工作实际，自身的发展要求，特制定校本研修个人工作计划。

1. 通过学习，提高自身的师德修养。
2. 通过学习，提高自身的业务水平。
3. 通过学习，提高自身的科研水平。
4. 通过学习，促进自己对新课标的理解。
5. 树立终身学习的理念，为自身的可持续发展奠定基础。

(一) 仔细研读《小学数学课程标准(新)》，透彻理解。

现代数学教育越来越注重培养学生的数学思想方法，《课标》修订中在继承我国数学教育注重“双基”传统的同时，突出了培养学生创新精神和实践能力，提出了使学生理解和掌

握“基本的数学思想和方法”，获得“基本的数学活动经验”。在强调发展学生分析和解决问题能力的基础之上，增加了发现和提出问题能力的课程目标。

（二）多读对自己有用的书，进行读书研习。

广泛阅读各类书目，不断充实、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，我计划精读一些有关教育教学方面的书刊，及时更新教育理念。工作之余，我计划欣赏一些文学书籍，写好读书感想，从而不断充实自己。

（三）在实践中进行教学研讨。

目前进行的新课改对我来说是一种挑战，同时也是一次难得的锻炼机会。我将继续积极参加校内校外的教研活动，平时就当天发生的教学突发事件，教学感悟反思，学生的思想问题及解决方法等与同组教师交流学习。

（四）加强教育教学研究，做创新型的教师。

结，写出教育教学研讨论文。并一如既往地准时参加校内外教科研培训活动，提升教学研究能力。

1. 勤于学习，树立终身学习的观念。

(1) 坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。

(2) 多渠道地学。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，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。通过网络学习新课标，在教学中理解应用新

课标。

(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. 多听课，坚持做到听好每一堂教研课，做好教研笔记。取长补短，努力地提高自己的教学水平。

3. 勤于动笔，提高教育科研水平。

(1) 及时积累专题研究的第一手资料。

(2) 尝试进行教学案例的分析，把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面。在实践中不断积累经验，走进学生心灵，创造多彩人生，学习，再学习，在学习中不断超越自己。

校本研修的计划与实施篇二

以更新教师教育理念、改善教师的教育行为为直接目标，以提高教师专业素养和教育教学质量为本目的，通过“专家引领、同伴互助、阅读反思、课例研修”等方式，搭建平台，促进教师专业成长。

二、研修目标

1、师德研修。以加强师德为核心，以提升师能为重点，努力铸就一支师德高尚、业务精湛，技能精深的教师队伍，以适应新课程改革下对教师的要求。

2、教育教学能力研修。以教师的教学基本功和教学基本技能为主要内容，做到常抓不懈，积极引领教师向“研究型、学者型、专家型”教师转化。

3、教育科研能力研修。树立“科研强校”意识，结合校情、学情，在专家引领下，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，积极推进我校规划课题和个人课题研究，促进教师的专业成长，提升我校的办学品位。

三、研修内容

1、知礼而守节

利用全体教师会议和专题培训，通过学习《中小学教师职业道德规范》《南京市教师礼仪规范》等，进一步增强教师学习的主动性，形成教师自觉遵守礼仪规范、提高自身素质的良好氛围。

2、博观而约取

紧密联系省教科院，在专家指导下，积极开展主题阅读活动，交流读书心得，开拓视野，获取资讯，储备理论，寻觅灵感。邀请校内外专家、榜样，开设小型讲座、座谈会，力争在轻松愉快的氛围中获得切实的收益。寻觅恰当的机会，带领教科研团队走出去，看看外面的世界，寻找属于我们的启迪。

3、广问而精思

继续探索课堂教学改革，追问课堂诸多教学行为，开展并完善各年级的有针对性的教学专题研讨活动，让教师在实践反思中转变课堂教学方式和行为，以学生发展为本，将先进的理念转化为教学实践，聚焦于课堂，提升教学效益。

4、循规而蹈矩

完善学校教研制度，规范教研行为，有机结合定期活动与分散活动，凸显教研效果，鼓励创新。积极开展课堂教学改革

的课例研修活动，通过专家引领，组内研讨，同课异构，追踪跟进教研活动的开展，让全体教师得到锻炼、学习、提高。

5、厚积而薄发

加强教科研指导，引领广大教师走科研之路，开展多层次教育科学研究，力求有效地提高我校教师的理论水平和创新能力，并把教育科研成果落实到课堂教学中，使教师在科研——实践——应用的良性循环中提高理论素养和科研能力。

四、研修形式

以校本课题研究为载体，积极搞好教科研工作。校内开展的各项教育教学活动：教研组主题研修活动、教研组备课组常规活动、读书活动、专题讲座等；校外开展的各项教育教学活动：外出教研交流、各种培训等。

五、研修措施

1)加强组织管理。建立校长亲自抓、分管校长负责抓、教导处具体抓的校本研修管理网络，及时落实，统筹安排，统一协调，有序开展。

2)定期开展研修。将集中学习和自主学习相结合，提高教师的理论素养，奠定教师专业成长的扎实根基，鼓励教师撰写教学反思、教育日记、教学案例、教育论文等，并开展相应的评比活动。

3)做实考核归档。认真上报教师个人的校本研修情况，完成继续教育验证。对于学校校本研修活动，教导处要及时总结，材料及时整理归档。

4)发挥研修作用。教师的教研活动考核与升职、奖励、评级、绩效挂钩。建立奖励机制，对在校本研修活动中表现突出的

教师给予一定的奖励，以树立榜样。

六、具体安排

各次活动可根据学校中心工作而进行适时调整。

八月份：

- 1、开展学校暑期集中培训。
- 2、完成暑期网络培训。
- 3、完成暑期区教师发展中心各类集中培训。

九月份：

- 1、制定本学期教科研工作计划。
- 2、立学校教科研核心团队确立研究主题。
- 3、成立博约联盟教师专业发展核心团队。
- 4、宣传发动市区论文评选活动。

十月份：

- 1、做好市、区级论文评选征集工作。
- 2、安排专家有针对性的指导。
- 3、开展博约联盟读书活动加强理论学习。
- 4、联系省教科院专家举办专题讲座。
- 5、在省教科院专家指导下开展课堂教学模式的构建。

6、指导个人课题申报。

十一月份：

- 1、邀请市、区教科研专家对我校个人课题进行指导。
- 2、开展博约联盟读书活动加强理论学习。
- 3、开展小班化实践研究。
- 4、联系省教科院专家举办专题讲座。
- 5、在省教科院专家指导下开展课堂教学模式的构建。

十二月份：

- 1、认真做好新个人课题管理工作。
- 2、开展博约联盟读书活动。
- 3、联系省教科院专家举办专题讲座。
- 4、在省教科院专家指导下开展课堂教学模式的构建。
- 5、开展教师读书节活动评比颁奖展示活动。

元月份：

- 1、完成教师读书节评比颁奖展示活动。
- 2、完成博约联盟展示活动。
- 3、组织好校内优秀论文案例叙事评选颁奖工作。
- 4、完成本学期校本研修总结。

校本研修的计划与实施篇三

研修主题：《爱的教育的实施途径与方法》课题阶段成果座谈会

时间安排：20__年6月13日

活动策划：何焕利(渭南市实验小学副校长)

参加人员：

1. 活动组织校：渭南市实验小学

活动主持：周英利(渭南市实验小学少队辅导员)

活动议程：

一何焕利副校长致欢迎词。

二闵卫强主任汇报课题开展情况。

三观摩“三爱”教育主题队会

展示班级：四年级五班

展示地点：演播厅

听课教师：与会全体教师

展示过程：

1. 主持人介绍本次活动与课题研究的关系。同时，班主任组织学生做好展示前的准备。

2. 学生展示，辅导员讲话，与会教师填写观摩记录。

3. 主持人点评总结。

四与会教师参观实验小学“爱的教育的实施途径与方法”课题研究资料。

五座谈会

1. 与会教师谈主题队会观后感受。

2. 组织参与学校教师针对“爱的教育”的理解”谈认识，说感受。

六区局领导讲话。

七召开校长联席会。

活动要求：

一活动组织校的任务：

1. 校长是研修活动的第一责任人，负责本次活动中的准备、组织和总结。

2. 校长要提前邀请区教育局、中心校、核心校、成员校等按时参加活动。

3. 布置好会场布置(多媒体设备)，体现活动主题，简单朴素。

4. 做好现场摄影、摄像及相关服务。

5. 积极为大家提供必要的服务和保障工作，确保活动顺利实施。

6. 活动结束后次日，安排专人形成图文并茂的《工作简报》，上呈区教育局及中心校、核心校、成员校。

7. 整理好其他过程性资料，装订成册或统一装袋。

8. 做好召开联席会议的相关准备。

二、活动参与校、任务承担校的点评、发言：

1. 针对主题队会活动的环节设计、组织开展、活动效果等进行点评。

2. 本着共同发展的目的，积极发现优点，同时客观指出不足，以便于相互学习，共同提高。

3. 点评、发言要紧扣主题，有主有次，有详有略，重点针对某一环节(或贵校的某一做法)发言，透过现象寻求本质，力求实效，避免大话、套话、客气话。

4. 每位发言人发言控制在10分钟左右。

5. 交流后上交一篇本校“爱的教育”的做法或经验发言。

校本研修的计划与实施篇四

新时期教师就应是什么样的教师?有人作了这样形象素描：具备崇高的师德、广博的知识、精湛的教艺、健康的心理、强健的体魄。我渴望成为这样的教师。透过这次写个人习和专业发展计划，我又重新审视了自我，解剖了自我，在认真学习领会学校工作计划的基础上，我为自我制定的一年发展目标为：

一、理论方面：提升自我的生命质量，做一个高雅的人。

作为一名教师，首先，我要继续认真学习《教师职业道德规范》具备良好的师德。师德不是一个抽象的政治说教，而是具有深刻的知识内涵和文化品格的，一个有广博知识的教师

才会有道德感召力，仅仅依靠说教的道德教育必然是苍白的。同样，教师的师德魅力也是以其深厚的文化为底蕴的。唯有如此，教师才能完成其教书育人的神圣使命。其次，作为一个骨干教师，要把学习与思考真正成为自我的一个习惯。

二、业务方面：

1、认真学习领会新课标，掌握自我所教学科的学科特点，教的最优化要落实到学的最优化，构成自我的教学风格。

2、继续探索生活化、情境化的创设方法，掌握生活化、情境化的课堂风格。

3、具备必须的教学科研潜力。

4、计算机水平有较大的提高，计算机能与课程整合。能够独立制作电子教案及教学课件。

我们教师的工作对象是学生，教师的专业素养和教育教学潜力直接影响学生的发展。教师的学识渊博与教师的现实表现，教学实践中展现出来的设计、组织、协调等自我调控潜力，都是学生学习的优秀资源，尤其，教师自我发展的信念、自我调控的科学实践过程中所表现出来的执着与严谨的品行，将影响学生的终生。所以，为实现以上目标我准备采取以下措施：

1、加强师德师风的修养，构成高尚的人格，有一颗进取的心。要热爱学生，对学生有博爱之心，要以诚相待，要宽容和有强烈的职责感。

2、树立终身学习的理念。教师终身学习应具备五种潜力：学习潜力、教育科研潜力、适应现代教学潜力、研究学生潜力、自我调控潜力，今后我要在这些方面多下功夫。

校本研修的计划与实施篇五

以《教师法》和《数学新课程标准》为个人研修指导方针，以“求真、求实、求效”为个人研修理念，以提高课堂教学的效率为个人研修目标，以提高教师综合素质为前提，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研究工作，为促进学生的全面发展，提高学生综合素质，促进新时期教育事业的发展而努力。

1、提高自身政治和职业道德素养。敬业爱岗，任劳任怨，淡泊名利，不求索取，把自身修养作为第一研修内容，从小事做起不断进取，超越自我。

2、加强专业理论学习。通过参加集体学习及自学等方式认真学习新理念，学习数学学科新知识，及时把握教学课改的前沿信息，并努力运用于课堂教学实践中。

3、立足常规教学。潜心钻研本学段教材，上好每一节课为前提，不断总结和反思自己的课堂教学，逐步突显出个人的教学风格和教学特色。

4、注重理论总结。积极撰写教学反思、案例和论文，将教学过程中的点滴感悟记录下来。

按照个人工作特点，制订一年的发展研修计划。在自己日常的教育教学工作，理论联系实际，做到在学习中实践，在实践中学习，在工作中思考，在思考中实践，在反思中改进，在改进中提升，把研修、工作、发展同步推进。

1、研读课标。研读《数学课程标准》，交流课标研读体会，以便准确把握各学段目标要求。

2、钻研教材。钻研本学段教材，整理归类，总结出本学段内容的共同特点，找出难点并进行交流探讨，以便全面把握小

学数学教材。

3、数学专业理论学习和教材教法学习。研读数学专业高级教材及教材教法，提高自身专业文化素质和教育教学理论，拓宽自己知识视野，丰富自己各方面知识。

4、积极推进课堂教学实践。设计一节本学段研讨课，在区域或组内进行教研活动交流。虚心向同行们学习，争取多听课，向网络等优秀教学资源学习，取众人之长，弥补自己学科知识的不足。研修期内听课不得少于20节。教学实施中，要认真制订学科教学计划，用心备课、认真上课、及时撰写课后反思、精心设计作业、耐心辅导学生。

5、积极开展教学研究。积极撰写教育教学心得，每学期撰写教学论文、教学案例各一篇。

1、熟悉教育政策法规，提高自身职业道德修养、热爱教育事业，树立为教育事业奉献终身的理想信念。

2、通过系统的业务理论学习，努力提高自身专业文化素质和教育教学理论水平，以适应当代越来越高的小学文化教育的需要，满足小学数学学科教学的高要求，为提高自身教学水平打下坚实的基础。

3、通过系统的学习当代先进的小学数学教学思想，借鉴他人优秀的教学实践经验，在实践中不断的总结、反思、提高，使自身的教学理念与当代前沿教学思想接轨，教学实践体现出科学性、先进性、高效性，并逐步形成自己独特的风格。撰写教研论文，使自己的教学从感性到理性，不断提高。

4、理论和实践相结合，不断的学习、实践、提高，力争使所带班级的学生分数名列前茅，上好教学汇报课、研讨课。