

# 最新实习生的辞职报告(实用9篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。通过制定计划,我们可以更好地实现我们的目标,提高工作效率,使我们的生活更加有序和有意义。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文,希望对大家能够有所帮助。

## 国培个人研修计划篇一

20xx年12月5日,我和学校的鲍传波老师一起,有幸参加了“国培计划”[20xx]——扶贫县教师“送培送教”安徽师范大学网络研修培训项目,回想此次研修活动,聆听智者的教诲,参与伙伴们的探究,所获颇丰!让我切身感受到我们教师该如何从一个教书匠向一名知识型、教研型的教师转变的过程!

长期以来,在传统的课程观念影响下,我们把课程限定在狭小的学科课程的圈子里,从而人为地缩小了学生学习的空间。当迅猛发展的时代要求我们培养具有创新精神和实践能力的高素质人才时,我们不得不反思现有的课程体系,都说要努力还学生一个自我,但由于传统教育思想的根深蒂固,在教育教学中,“以学生为本”却难以落到实处。带着教学实践中的种种疑问,我和来自安庆和宿州地区的近120名老师一起走进了安徽省师范最高学府——安徽师范大学培训课堂。课堂上,专家的精彩讲座一次次的激起他们内心的感应,更激起了每一个人的反思。在这种理论和实践的对话中,老师们喜悦的收获着专家们思想的精髓、理论的精华。在准备和分析的过程中,自己这是收获很大,感觉自己也成熟了很多,尤其是看待问题的角度变的高了,远了。

须具有丰富的文化底蕴,开阔的文化视野,高超的教育智慧,远大的教育境界扎实的教学基本功,否则就要被时代所淘汰,

从而增强了自身学习的紧迫性，危机感和责任感，因此要给自己身体加油，给自己头脑充电，博学广闻，不断的提高自己，充实自己。树立“以学生发展为本”的教育思想，不断改变教学观念、教学行为及学生的学习方式。

作为一名数学教师，面对新的教材，面对新的课改，面对新的学生，有时我真的不知何去何从，我忧郁，我困惑，甚至有时我失去了自信。自从踏入国培研修平台，我渐渐发现了其中的奥妙，12月25号，我回到了自己的工作单位，努力将自己这次研修所学应用于自己的课堂，我今年带五年级，今年的教材改革，将上一年度上过的可能性问题又出现在这个学期的教材之中，对于已经上过的内容，又一次拿过来重新去给孩子们上，觉得如何让孩子们还有新鲜感，又能学习到新的知识，这个问题，让我在设计这节课的时候犯了难，看着以前用过的课件，我在想，从哪些方面做一些改动，让孩子们会感兴趣，还能引发孩子们的思考，让他们能学习到新的知识。

在修改课件和教学设计时，我先是学生出发，毕竟这节课是上过的，所以我把这节课设计成一节活动课，将大量的时间还给孩子们，设计了三个探究活动环节，让孩子们小组活动中，积累活动经验，探索新的知识。

动是让孩子们用准备好了的材料，自己设计一个游戏，并制定游戏规则，完成作业纸二，让他们在活动中学会自己设计规则，并使游戏规则能够对游戏双方都公平。第三个活动是探究并解决问题，让孩子们用一张8\*8的方格纸，设计一个掷棋子的游戏，并在他们问题解决遇到困难时，给出提示纸条，激发学生的思考，以完成作业纸三。

三个活动的设计，从简单到困难，以学生自主探究为主，我在学生活动时，作为观众和主持人，并适时给予鼓励和帮助，孩子们在玩中学，玩中思考，一堂课都是在轻松愉快的氛围中进行的，下课时，孩子们的笑脸告诉了我，这节课是成功



每天晚上坚持整理笔记，结合自己在教学中的感受写出学习心得，写出研修日志，发表在教师培训平台上，并且坚持每天更新新浪和网校office博客日志，作为“河南省最具成长力教师”“河南省名师”，对照自己以往的专业成长道路，寻找自己的课堂教学与专家所谈的课堂教学的接入点，寻找与现代教育理论接轨的方法和途径，看是否能在最短的时间内做到最大的提高，并将所思所悟及时整理，至少要有3篇高质量的文章，向报刊杂志投稿。

在课余时间，认真读书或在网上搜集各位专家推荐的学习内容精心研读。并且在这接近20天的时间内，争取读完《名师备课经验》这本书，写出3篇高质量的读书心得和体会。

争取通过学习，在学习数学课程标准的基本理念，掌握数学有效课堂教学方法的基础上。了解数学教师专业发展趋势，理解研究教育教学规律和研究学生的基本方法和策略，提高把握教育教学规律和学生发展规律的能力。并且在研修结束，写出研修学习的体会和收获，在某一个具体的方面进行深刻、细致的总结，规划出下学期教学改革设想，结合文昌小学实际情况，发挥教学副校长的示范引领作用，培养身边骨干教师，并利用假期设计出3节左右高水平的优质课，并在下学期带领学校骨干教师展开课题实验。

研修计划的制定，只是对短期学习的一种规划，而最关键在于落实，所以我每天一定坚持自我检查计划的落实情况，对没有落实好的内容，能够当天弥补的工作不拖到明天，努力做到日结月清，真正让这次研修成为专业成长中的一次里程碑。

## 国培个人研修计划篇三

为了更好地完成本次“国培”的研修任务，不断提升自身的教育教学水平和师德修养，积极投身教育科研的改革与实践，使自己逐步成为研究型、开拓型、全能型的教师，特制定如

下的研修计划。

通过本次国培计划培训提高自身教育教学水平，促进自身专业发展，使自己逐步成为研究型、拓展型和全能型的教师。

1、通过研修，学习先进的研究方法，形成良好的研究意识，掌握教学基本功，更好地为教育教学服务。

2、通过研修，转变教育观念，提高认识，促进专业化发展，提高教学研究能力，掌握课堂教学技巧，提高课堂教学艺术。

3、通过研修，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，丰富教学经验，优化教学效果。

4、通过研修，提升自己的专业素养和职业素养。

1、分阶段学习教育教学理论书。做好读书笔记。做到认真研读，读有心得。结合教育管理实践、生活点滴，撰写学习感悟文字。把所读经典作为反观自身的明镜，端正教育教学管理行为方式。

2、网络平台，积极学习研讨。每天浏览教育类网页半小时，进行网上交流和研讨。参加培训班论坛交流。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。以实践活动为载体，将培训心得渗透在具体的教育管理之中。充分利用团队优势，开展集体研讨。互相学习提高教学实效。立足学校实际，解决当前管理中存在的问题。

4、积极参加培训，潜心学习研讨，认真参与研讨活动，相互交流，共同进步。积极向专家请教，解决管理中存在的问题和困惑。利用好每次的学习机会。

- 1、数学教学理论知识。
- 2、数学教学新课程新理念。
- 3、全新的数学教学方法。
- 4、研究问题的专业能力。
- 5、多媒体技术与课堂教学的有效结合。

## 国培个人研修计划篇四

本人有幸参与“国培计划(XXXX)”——XX省中西部项目中小学教师远程教育培训。我会努力珍惜这次学习机会，因为，通过网络能面对面听专家讲课，并参与互动交流，同时，也能够在这里与更多的优秀教师汲取他们的宝贵教学经验，真的是一次难得的学习机会。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我拟定出了自己的研修计划：

首先，要提高自己的政治思想觉悟，把积极把握本次学习作为自身能力素养的提升机会。上班期间，每天可以提前到校，打开电脑，登陆网络研修平台，实时查看中心的消息，认真完成学习任务，踊跃参加研修活动，积极分享自己的成果和反思。养成浏览学员们制作的简报，拜读同行中的优秀文章等。

通过聆听专家讲座，与学员们的交流，积累更多的经典教学案例，针对每个案例，自己和大家一定要各抒己见、拓展思维、开阔视野。学会要从多种角度看问题。更重要的是，积极参加不同形式、不同类型的现代教育技术培训，要学会使用媒体播放器播放流媒体、接收因特网，懂得在网上查阅资料，学习发达地区优秀教师的先进教学模式、优秀课件、优秀论文等，促进自己的教学水平和教学质量不断提高。

通过培训，要使自己基本具备课件制作、网上获取资源、网上与学生交流的能力；不断学习，更新观念，不断提高自己的教育教学水平，使自己能融入课改的浪潮，与时俱进。

通过培训学习，认识到了网络在教学中的重要作用，“兴趣是最好的老师”。心理学知识告诉我们：凡是生动、具体、形象的事物，色彩鲜艳的对象，才会很容易引起学生的兴趣和注意，而电教媒体手段具有生动、形象的特性，能把抽象的内容变得生动、形象，从而能激发学生的兴趣，加深学生对知识的理解。大量增加相关知识，开拓学生的视野，学生可以根据自己的知识程度和能力，利用超文体的结构形式，在各内容间实现交叉跳转，选择适合自己学习的内容和等级，使自己的智力和能力得到锻炼和发展。同时，设立课堂聊天室，通过师生互动或生生互动，在讨论中进一步完善自己的看法，使教学更具有交互性，更有利于学生主观认知的发展。

本次“国培计划”学习，给我的是一种新的理念，新的体验，只有不断参与各种形式的学习，才能不断提高教师适应新形势的能力，才能将新的教育形式应用于教学实践。一切工作都需要实践来证明，成功=艰苦的劳动+正确的方法+少谈空话，在今后的学习中，我将以本次培训精神作为指导，以自己的实际行动来为教育做贡献，实现自身价值。

## 国培个人研修计划篇五

很荣幸能成为“国培计划[20xx]—广西中小学（幼儿园）乡村教师工作坊坊员远程培训小学数学班中的一员，参加本次教师工作坊研修将进行不少于50学时的混合式培训，内容包括两个方面：内容包括研修目标、研修主题、实施步骤，预期研修成果等。为认真完成本阶段的研修任务，特制定以下研修计划：

遵照教研工作计划，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。

- 1、通过培训，学习先进的研究方法，形成良好的研究意识
- 2、转变教育观念，提高认识。
- 3、积极实践课改的新理念，新思路，围绕“有效性高效课堂教学”开展课堂教学研究活动，提高课堂教学效率。
- 4、促进专业化发展，提高教学研究能力。

1. 积极完成日常教学类中研修日志、我的教学故事、教学案例、我来当坊主等内容的发布。

2. 积极参与研修活动：包括学科活动、工作坊活动、协作组活动，进行课程学习、视频答疑、主题研讨点评、资源上传、研修作业成果、自由讨论区发帖回帖等。

- 1、认真听取专家教授的讲座，踏踏实实地学习理论知识。

- 2、积极参与班级研讨活动，在活动中积极表达自己的观点，在探讨中提高自己的知识素养。

- 3、钻研教学专著，努力学习与新课程相关的理论知识，并做好读书笔记，写下读后反思。

- 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，不断更新教育教学理念，丰富教育教学理论，提升理论水平和教学教研水平。

- 5、认真撰写教育教学心得体会，争取有质有量。充分利用网络手段，观摩名家教学，撰写读书笔记、教学反思，在课堂教学中利用多媒体手段教学，激发学生学习的兴趣，创设情



景，提高学生发现问题、分析问题、解决问题的能力，培养学生良好的学习习惯。

总之，通过这次“国培”研修学习，我相信自己在自身素质、教育教学理论和教育教学方法上会有许许多多的收获，会为我以后的教育教学工作打下坚实的基础。以期达到从“经验型”教师向“科研型”教师转变的目标。

## 国培个人研修计划篇六

学到老，活到老。人不学习就要落后，不学习就不能使我们的教育具有后续动力，不学习就会使人的头脑僵化，终身学习是当今的时代要义；“国培计划”就是一次难得的机会。经过这一阶段的学习，我受益匪浅，本人主要有以下几点深刻的心得：

新课标理念强调语文教学过程中，应以学生发展为中心，应注重语文学科的工具性和人文性，强调知识与技能、方法与过程、情感、态度、价值观的三维整合。“国培”专家深入浅出的讲析、诠释无不紧扣新课标理念，让我们这些一线的教师学习后无不对新课标又有了一个全新的认识，丰实了我们的头脑，使我们领悟到了新时期语文教学的精神实质，为教学能力的提升奠定了基础。

新课程已经走进课堂，作为教师，我们应把握时代的脉搏，顺应历史的要求，那就要迅速转型，由“知识仓库型”升级为“创新型”教师，以创新教育来促进社会的发展。教师要勤于学习，充实自我，使自己具备相应的知识结构、教育理念、文化素养、道德素养。不断提升自己的知识结构，要视角敏锐，跟上时代步伐，勇于接受新思想，新观念。根据学生的不同个性特点，采用不同的教育方法。

总之，不能停滞不前，不能只靠过去的经验，

## 国培个人研修计划篇七

随着网络时代和知识经济的到来，人们的生产和生活节奏日益加快，由此带来了诸多思想观念的巨大变迁，道德观、价值观等都在不同程度的冲击下产生震荡。这样的情形对人的心理健康已构成很大的影响，尤其以塑造学生人格、培养其健全心理为己任的教师群体，更将面临严峻的挑战。教师的品德和素养是能否培养好学生和教师发展的重要前提，只有对“怎样做一名好教师”这一问题有深刻的认识，对教师这一职业有崇高的责任感，才能培养出优秀的学生，才能对自己提出更高的要求。十年树木，百年树人，踏上了三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之路。通过学习我更体会又一次认识到教师作为人类灵魂的工程师，不仅要教好书，还要育好人，更要爱自己的学生。

我想，这次培训将给我搭建了一个认识自我，反思教育，自觉提高的平台。借此机会，我要不断加深研修水平，努力提高自我素养和业务水平。

求，在培训期间，不断学习，认真思考，反复实践，提高管理能力，锤炼专业精神，丰富管理智慧，形成管理风格。并把理论积极赋予实践，增强管理知识，提高管理水平，树立爱岗敬业的职业精神，以专业研修为抓手，努力将提升个人素质。

### 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，丰富的教学管理经验，以达到取长补短的目的。广泛地阅读各类有益的书藉，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代管理理论，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、立足管理，善于思考，在实践中探求、感悟。

在管理工作中进行反思。反思自己的管理理念，反思管理的实际成效。探求成功的教育管理模式，思考教育教学管理的现实问题，理论与实践结合的问题。

1、深入学习师德与心理健康方面的理论知识。

2、基本功提升、教育教学管理理论学习、教育教学实践研究。

3、抓住时机到先进学校参观、听课，学习管理方面的经验及听课指导等方面的知识。从而提高教育教学管理等方面的能力。

4、研修特色学校建设理论，校本教研理论，创新管理理论，创建独到的学校管理理论。

5、充分利用县内教育专家的资源，珍惜专家讲座的学习机会，主动与专家沟通学习进程，促进自身更快的发展。

1、分阶段学习教育教学理论书。做好读书笔记。做到认真研读，读有心得。结合教育管理实践、生活点滴，撰写学习感悟文字。把所读经典作为反观自身的明镜，端正教育教学管理行为方式。

2、网络平台，积极学习研讨。每天浏览教育类网页半小时，进行网上交流和研讨。参加培训班内博客交流。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。以实践活动为载体，将培训心得渗透在具体的教育管理之中。充分利用团队优势，开展集体研讨。互相学习提高教学实效。立足学校实际，解决当前管理中存在的问题，以研促管。

4、积极参加培训，潜心学习研讨，认真参与研讨活动，相互交流，共同进步。积极向专家请教，解决管理中存在的问题和困惑。利用好每次的学习机会。

我将以教师研修为契机，充分利用这个大好时机，努力提高自身素质，提高业务水平。