# 个人校本研修计划总结

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-05-21

*第一篇：个人校本研修计划总结个人校本研修计划赵津 张卜小学 2024年9月个人校本研修计划校本研修是新课改以来一直所倡导的一个十分利于教师成长的方式，它的制定和实施理念更加符合教师自身发展的需要，对教师提高教育教学能力起到了切实有效的作用...*

**第一篇：个人校本研修计划总结**

个人校本研修计划

赵

津 张卜小学 2024年9月

个人校本研修计划

校本研修是新课改以来一直所倡导的一个十分利于教师成长的方式，它的制定和实施理念更加符合教师自身发展的需要，对教师提高教育教学能力起到了切实有效的作用。为了使自己的业务水平有更大的提高，结合自身实际情况，特制定个人校本研修计划。

一、指导思想

1、坚持以促进学生全面发展为原则。

2、把新课改的精神落实在日常的教育教学工作中。

3、建立扎实、有效的课堂教学模式。

4、积极探索适合学生发展、深受学生欢迎的教学方法和手段。

5、树立终身学习的意识，加强专业知识的学习。

二、工作目标

1、建立个人职业发展规划。

2、认真进行备课、上课及课后教学反思，形成独具特色的课堂教学模式。

3、在原有业务水平的基础继续尝试不同的教学方法。每学期至少总结出两种具有实用价值的教学方法。

4、在校本教研中积极汲取更多的教育教学常识。

5、每月读一本与教育教学相关的书籍。利用互联网检索与教育教育有关的信息若干条。

三、具体实施方案

1、注重日常教学常规的扎实与提升。认真完成学习任务，做好每一次听课后记录。学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节公开课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足，在总结经验中完善自我。

2、善于总结具有实用价值的教学方法。在教学过程中要不断尝试多种教学方法，针对不同的学生要采用灵活多样的教学手段，把好的传统的教学方法继承下去，同时在教学中发现更加适合学生的教学方法与手段，通过教学笔记的形式作以详细记录，包括方法的具体实施情况以及教学效果等。

3、认真参加参与各校教研活动与“小组学习研讨”活动，将培训学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本地，适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

4、树立现代学生观，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，并努力去探索发掘；在教育教学活动中发扬学生的主体精神，促进学生的主体发展，努力做到因材施教。

5、利用信息技术手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参与在线研讨。

我对自己的专业水平有一个清醒的认识，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蕴，提高教育教学能力，结合教学实际，把个人的校本研修工作做好！

个人校本研修计划

赵

津

张卜小学 2024年9月

个人校本研修计划

为了更好地搞好教育教学工作，结合我自身情况，特制定个人校本教研计划。

一、坚持政治业务学习不放松，勤学多记。积极多渠道学习党报党刊及国家各届领导人的重要讲话精神，认真学习并贯彻教育教学法规及教育教学新理念，勤于关注国家基础教育发展动态，积极践行党的教育方针、政策，积极学习并推广“有效教学模式”，勤记笔记，勤研讨，勤探究，勤钻研，相互学习共同进步，使自己时刻以中小学教师职业道德规范为准绳，教书育人；始终保持饱满的政治热情、积极上进的心态、严谨的工作作风、扎实认真的工作态度、不断创新探究的工作理念和持之以恒的学习精神，不断学习充实自己，努力提升自己的思想政治觉悟和业务修养，认真履行自己的职责和义务。

二、坚持备好教案上好课，做好教学五认真。在教学上，我坚持做到教学“五认真”，力求做到：备课备学生、备自己、备教材，备出课堂新教法、好学法，体现创新特色，结合学生实际，深挖教材潜力，树立知识树形解读框架，努力开发农村教育教学可引入的教学资源，融入现代信息化教学方法，多方有效整合，精心设计每一节课。上课，力求改革传统教法，化理性输灌为点亮学生智慧，积极学习钻研推广“有效教学”，贯彻落实新课改理念，注重教师的导学、学生的主动学之比例调整，随时关注学生各方面能力在课堂上的全面提升，充分发挥学生在教学活动中的主体地位、主人翁精神，由教学生“学会”转变为教会学生“会学”，促其掌握个性化的科学的学习方法，以提高每节课听讲参与学习效果。辅导时我积极关注有个性差异的学生，坚持面对面的辅导讲解、谈话，公平地对待每一位学生，详细地批阅每一本作业，认真讲解每一套试题，努力奉献“三颗心”——爱心、耐心、责任心，作学生的良师益友。

三、积极参与学校教育教学研究，争做“六型”教师。坚持每周听两节“有效教学”模式的不同科目的课，和老师交流感受、体会，向老师取经学习；坚持参加学校教研活动，积极参与交流，提高自己对“有效教学”的认知深度，学习他人先进的可行性强的优秀做法；坚持探究如何结合自身教学风格将“有效教学”搞得更有效；坚持进行学生问卷调查，收集学生反馈到的信息，随时依学生学情改变教学，适应学生，尊重学生，引导学生积极去学，快乐求学；坚持记教学反思，研究如何改进，如何更高效，并随时落实于行动上；坚持写教学论文、优秀教学导学案、优秀教学课例等教研成果，将所探究的先进思想汇笔成文，予以交流、发表。

四、积极参加网络教研，高标准严要求完善自我。利用“有效教学群”，充分展开跨越地域的教学研讨，在交流中相互指点、相互促进，在交流中相互完善。利用网络上传自己的优秀教育教学案例，并上传自己的教学心得、教学论文，与一线老师相互分享、交流，介绍自己的“有效教学”经验，造福一方。

五、积极参加各级各类的培训学习活动，提升自我。通过参加各级各类教学相关培训，拓宽自己的知识面，提高自己的教育教学艺术，提高自己的学识修养，促进自身专业化成长。

六、加强网络学习，提高自身素养。教学中所遇问题不懂就问，一问有教学经验的老师，二问信息量非常丰富的网络，网络求学。网络，是最好的老师！

结合我校在农村的特点，我还会努力开发农村教育教学资源，上出适合农村现状、农村学生学情的优质课、有效课、高效课，这，将是我今后的工作重心和教研方向。

教学之道，贵在探索。自古教无定法，钻研、探究精神可穷其理。这是我的今后研修目标！

个人校本研修计划

赵

津 张卜小学 2024年9月

个人校本研修计划

一、指导思想

按照学校工作思路和目标要求，积极引导教师强化教科研创效益的意识，树立向教科研要质量的观念，认真贯彻落实学校工作计划。关注课堂，关注学生，努力培养学生良好的学习习惯、激发求知欲，提高课堂教学质量。

二、工作重点

1．端正教育思想，完成教学任务，保证教学质量。增强教科研意识，积极参与各项教研活动，以研促教。

2.在研究中提高课堂教学实效，在展示中提高教师的教学能力 3．进行探究式教学，为学生学习做好“服务员”，备好课，上好课，加强反思，写好案例。

4.结合实际发展学生个性特长。

三、研究专题

1、制订每周主要活动内容。

2、听“教学理念解读”报告。

3、学习《改进课堂教学意见》。

4、边学习、边讨论课改意见。

5、认真备课、说课。

6、撰写教学论文：怎么样改进教学的策略是什么？

四、实施要点

1.精心备课，认真上课，积极撰写教后感，反思教学得失。2.注重细节，提高教学质量

结合自身特点，将教研活动的中心落实在教材分析、学法研究上。在备课中要分析教材、分析学生、分析自身，结合班级实际，确定课案。

个人校本研修总结

赵

津 张卜小学 2024年6月

个人校本研修总结

通过这学期的校本研修，使我认识到，教师工作是一种既辛苦有很难看到成绩的工作。所以我们只能在这种平凡的工作中创造奇迹，不能谈任何客观因素，只有默默的去干好自己应该干的事。现将本学期的工作总结如下：

（一）、学理论，促交流

俗话说得好，活到老，学到老。作为一名教师，要给学生一杯水，不只是要有“一桶水”，现代社会知识日新月异，教师应该要有 “长流水”，是“活水”。我注重理论与实践的结合，用理论指导实践，用实践证明理论。

1、形式上，把集体学习与个人学习相结合，理论学习、培训与课堂教学相结合；内容上，我有针对性地学习新的教育教学理念，阅读有关教育教学的杂志和刊物，学习新的教学方法，并撰写心得体会。

2、积极参加学历进修、自我提高的培训，撰写教学论文和做好教学反思。有效地提高了教师的理论水平和业务能力。这为提高教学质量和学校素质教育的全面发展提供了有力的保证。

3、加强交流。利用教研活动对新的教育教学理念和新的教育教学方法进行有针对性、时效性的交流，促进了学习和运用新的教育教学理念，实践好的教育教学方法，提高了教学能力和技巧。

（二）、抓备课，保课堂

众所周知，若要上一堂学生喜闻乐学的课，须在课前踏踏实实地做好课前准备。无准备的战要打好，再好也好不到哪里去。教师有计划、有条理地进行备课、上课。要做到：

1、备课前，必须做到熟悉教材和学生，做到理论与实践相结合，公开教学与日常教学相结合，公开教学与课题研究相结合，教与学相结合。

2、参加教师集体备课，针对比较热点、难点问题进行探讨，不断优化教学目标、过程和方法，以熟悉教材、研究教材，提高教学质量，促进学生全面发展为目的。

（三）、勤听课、重评议

正所谓：人无完人。我们提倡老师博采众长，扬长避短。为了让每位教师都能成为一名跟得上时代的人民教师，应勤听课，重评议。

1、常规听课时，实实在在根据课堂上出现的难点、重点问题，进行评析并做好记录。

2、课后反思是关键

自我反思有助于改造和提升教师的教学经验，只有经过反思，使原始的经验不断地处于被审视、被修正、被强化、被否定等思维加工中，去粗存精，去伪存真，这样经验才会得到提炼、得到升华，从而成为一种开放性的系统和理性的力量。

个人校本研修总结

赵

津 张卜小学 2024年6月

个人校本研修总结

从事教育的我们需要不断地学习，以适应对人、对社会的一个又一个新的要求。本期，我从自己的教学实际出发，不断养成自我学习与自我反思的习惯。从自己的教学中寻找突破口，为了以促使自己的工作在今后再上一个新台阶，现总结如下：

一、能够按时参与校本研修活动，并做好记录，并认真撰写心得体会，在学习中不断充实自己，提高自己的理论素养。开展有效课堂教学研究 提高课堂教学质量

认真开展有效备课，有效课堂教学、有效作业设计和批改的研究，严格要求自己，在每次听课之后，会大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解。这使我受益匪浅。

2、积极听课、研讨，总结优点，发现不足，逐步提高；使自己不断走向成熟，给课堂注入更多的活力，取得更大的效益。

3、自我反思及案例

反思，是教师提高教学水平的一种有效方法，反思自己备课时是否遇到了什么困难，是否调整了教材，为什么调整教材；反思上课时是否发生了意料之外的问题，自己是怎样及时处理的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或者有哪些不足。经过不断的反思与积累，自己确实掌握了很多“第一手材料”，悟出了一些道理，丰富、完善了自己的课堂，最大限度的调动了学生学习的积极性与主动性。而且，注意做好课堂实录，并整理成文字材料及时上交。

（三）参加多种研修模式，全面提升自我素质

1、积极参与网络研修，多看看同行们对于课堂教学改革的认识和思考，并对自己感兴趣的话题发表评论，及时与各位博友沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野，使自己能够更及时的了解外面的世界。

2、自主学习模式。我学习教学理论、自我反思，找出自己在某一方面的不足，然后制定自培计划，并实施计划，以弥补自身不足，提高自身能力的方式。

（四）研修内容丰富多彩

1、加强师德培养

教书育人，师德为本，认真学习《中小学教师职业道德规范》和《新时期教师职业道德修养》等规章，把师德教育和学校的各项活动结合起来，能够做到遵纪守法，爱岗敬业，为人师表，自尊自律，廉洁从教，团结协作，积极进取，勇于创新，成为教书育人的楷模，学生、家长、社会满意的好教师。

2、新课程理念研修。本学期继续把学习、实践、验证新课程理念，作为师资研修的重点任务来重点学习。加强通识研修，做到课前反思新旧教材有哪些不同、新课改的理念如何渗透、三维目标如何落实、运用怎样的教学策略等等；课中根据教学实际,反思如何调整教学策略；课后反思自己的这节课达到了什么目标，用了什么教学策略，有哪些成功之处等，帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处，寻找问题与不足，捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。

总之，在工作中，有收获信任的喜悦，也有困惑的苦恼。路漫漫兮我将上下求索，为这最光辉的事业奉献着无悔的人生。

个人校本研修总结

赵

津 张卜小学 2024年6月

个人校本研修总结

时光飞逝，转眼一学年就又过去了，回顾本期的校本研修过程，深感受益匪浅，现将其总结如下：

1、以学校开展的校本教研活动为主，适时进行自主研修。在研讨中，能以教学中存在的问题为核心，积极主动提出问题，展开研讨。在研讨中不仅说出自己的观点，而且还努力围绕共同关心的问题进行对话，不断对提出问题进行质疑、反思，自己的困惑得到了解答，从中也得到了收获。

2、提高自身的素质。严于律己，看了很多有利于提升自己的师德修养的书籍.在这段时间除了研读教育书籍，我还找来了有关课程改革、优秀课堂教学方面的书，学习到了许多新知识，充实了自己的头脑。

3、关爱学生，严谨笃学，淡泊名利，自尊自律，以人格魅力和学识魅力教育感染学生，做学生健康成长的指导者和引路人。

4、备好课是上好课的关键，我在教学中做到认真备好每一堂课，创新集体备课，利用备课组开展集体备课，设计出富有个性的教案。在校本研修中，我自觉上好每堂课。在上课前，我能抓住教材的主线来展开思维进行编写因地制宜的教学设计，做好课前准备；在上课中，我能从容自信的组织课堂，沉着冷静、灵活应变的处理课堂的预设之外的生成处，并不断的揣摩在课堂中怎样使用激励语言、怎样形成课堂积极向上学习氛围等；我还始终坚持新的课程理念，注重“以学生的发展为中心”，提倡学生自主学习、探究学习、合作学习；同时注重学习方法的指导，让他学会科学的获取知识方法，促进学生身心全面发展，课堂上注重师生之间“相互沟通、相互交流、相互协作”，学生能说的师不说，学生能做的学生做。

5、听老师的课，交流，讨论，学习，反思。本学期间我能按培训的要求，自觉听课，完成听课任务。每听一节课自己都感到每个老师都有很多优秀可取的地方，在课堂中我想到了他们课前备课认真情景；看到了他们沉着冷静、灵活应变的处理课堂的生成处；还看到了他们在课堂上的激情洋溢、和蔼可亲；同时也看到了他们丰富的授课经验。那时那刻，向他们学习的敬意油然而生，并且也勉励自己不断进取。同时也能开诚布公的把自己观点说出来与大家谈讨达成共识。

在校本研修这段时间，新课程的实施，使教师在教育教学工作面临着许多新情况，学生在不断变化着，教育理念在发展着，课程设计在改革着，教学方法在创新着，教育技术在改进着，如何进一步推进课程改革，如何使自己尽快适应新课程改革，都给我们带来了思考。素质的提高从何而来？从学习中来，从实践中来，从反思中来。为此，我在备课前，反思同伴`自己以前的做法，加以总结、借鉴；课堂教学中，在关注学生学的同时，也关注自己的教学方法和教学效果；在课后，对整个课堂教学加以回顾，找出自己的优点和存在的不足。使自己自觉地将自我反思与行为改进相结合，促进教育教学能力的提高。

总之，校本研修中，我不断学习，以认真、严谨的治学态度，勤恳、坚持不懈的精神从事教学工作。积极参加学校的培训，提高自己的专业水平和教学能力。研修结合，不断提高自身素质和业务水平；增强研修意识，以研究的眼光审视、反思、分析和解决自己在教学实践中遇到的实际问题。不断在教学中自我总结、自我反思，不断进取，努力上进。不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论水平，提高教育教学能力，争做一名适应时代要求的人民教师。

**第二篇：校本研修个人计划总结**

校本研修计划

一、指导思想：

“问渠那得清如许，为有源头活水来。”努力改变自己，学习新的知识和教学方法以适应现代课堂，提高自身专业技能和提升师德素养是现代教师的必修课。为了从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，不断适应新时期教师培训和教研的需要，特制定了本学期校本研修计划。

二、研修目标

在教学中不断学习，认真思考，反复实践，提高业务能力，锤炼专业精神，丰富教学智慧，形成教学风格。积极开展校本教研，真正成为农村教学的业务能手。

三、学习形式

以参加学校校本研修活动为主，个人自主研修为辅。在学校安排下，统一内容，统一进度，有组织有计划地进行学习。根据学习内容，结合实际教学情况，反思自己的教育教学行为并进行实践。在自学的同时，要做好重点突出的学习笔记。

1、勤于学习，树立终身学习的观念。

坚持不懈地学，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，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。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、立足课堂，善于思考，在实践中探求、感悟。

教学工作中进行教学反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学模式，思考教育教学的现实问题，理论与实践结合的问题。

3、提升业务，乐于动笔，扬长补短。

加强基本功的训练。每天坚持动笔，正人先正己，育人先育己。不断丰富自己的内涵。转化为教学的动力之源。

4、时刻不忘调整心态，始终以积极乐观的心态面对工作面对学生。

四、具体措施

1、看教育教学理论书，做好读书笔记。做到认真研读，读有心得。及时翻看订阅的教育杂志，学习别人的先进经验，为写好自己的每一篇论文做准备。结合教学实践、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，端正教育教学行为方式。、网络平台，积极学习研讨。每天浏览教育类网页1小时，进行网上交流和研讨。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学之中。充分利用团队优势，开展集体备课，集体研讨。互相学习提高教学实效。积极参加课堂会诊制度，向学校里同行学习好的方面。立足学校实际，解决当前农村数学教学难题，以研促教。

4、认真听课评课，积极备课做课。利用观摩学习的机会，见贤思齐，学习提高。通过实践反思再实践的教学活动，研修提高教学能力，优化教学模式，丰富教学艺术。

校本研修总结

本学期我本着实事求是、一分为二的原则努力工作，使自己借校本培训的东风不断提高自己的综合素质，从各个方面完善自己。为了更好地开展以后的工作，现将本学期的个人研修情况做如下总结：

一、教师角色的正确定位

只有明确自己的位置，才能干好自己的工作。教师被看作是人的一生的引导者，而不单是知识的传授者。为了明确自己的位置，快乐的干好自己的本职工作，教学中我非常关注学生的健康成长，尤其是学生的心理、情感及正确的人生观、世界观、价值观等方面。

作为学习者我不但利用业余时间自学，还积极参加学校内外组织的各种讲座、听课、研讨等活动，不断地丰富自己。

二、扎实基本功

作为一名优秀的教育工作者，首先自己要练就一套扎实的基本功。这包括课堂教学，同时也包括它的辅助手段：朗读、课件制作„„ 其次应多读书，“书籍是人类进步的阶梯”，读书是增长智慧的有力途径。为了更好地提高自己的文化知识，开拓知识视野，我坚持每月精读一本教育教学专著一本，并写心得体会和读后感。通过研读语文教学方面的书籍，学习到了许多宝贵的知识，开拓了自己的视野。

三、时刻注意提高自己的课堂教学。这主要包括听课、研讨、组内教研及集体备课等。

1、听课

严格要求自己坚持听课，向其他教师学习课堂教学的方法。除了

听取有经验的教师授课，观看各种优秀课之外，我还经常听新教师的课，作为新教师我觉得我们的身上有着共同的不足，通过听课不但能使我们共同改进，更能促进我们共同学习。

2、研讨

每次研讨，大家都会发表自己的见解，取长补短，这使我受益匪浅。在课堂上，我力求注重学生多方面的语文修养培养,注重“语文来源于生活,又服务于生活”的教学理念。认真聆听校领导和老师们的点评,知道教学中最重要的就是如何用最简洁、最睿智的语言来教学，让学生听懂，提高教学质量，如何从生活中寻找素材，带领学生到生活中去，发现生活中的语文之美，并且能够自己深思，体悟，创作。使语文素养有质的飞跃。

四、关注自我反思及案例

反思，是教师提高教学水平的一种有效方法，反思自己备课时是否遇到了什么困难，是否调整了教材，为什么调整教材；反思上课时是否发生了意料之外的问题，自己是怎样及时处理的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或者有哪些不足。经过不断的反思与积累，自己确实掌握了很多“第一手材料”，悟出了一些道理，丰富、完善了自己的课堂，最大限度的调动了学生学习的积极性与主动性。而且，注意做好课堂实录，并整理成文字材料及时上交。

总之，校本研修工作，是一项常做常新、永无止境的工作。社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。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，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史使命。今后我更应该从教学实际出发，取长补短，不断养成自我学习与自我反思的习惯。结合研修，不断提高自身素质和业务水平；增强研修意识，以研究的眼光审视、反思、分析和解决自己在教学实践中遇到的实际问题。不断在教学中自我总结、自我反思，不断进取，努力上进。

**第三篇：个人校本研修计划总结**

研修计划总结

个人校本研修计划

校本研修是新课改以来一直所倡导的一个十分利于教师成长的方式，它的制定和实施理念更加符合教师自身发展的需要，对教师提高教育教学能力起到了切实有效的作用。为了使自己的业务水平有更大的提高，结合自身实际情况，特制定个人校本研修计划。

一、指导思想

1、坚持以促进学生全面发展为原则。

2、把新课改的精神落实在日常的教育教学工作中。

3、建立扎实、有效的课堂教学模式。

4、积极探索适合学生发展、深受学生欢迎的教学方法和手段。

5、树立终身学习的意识，加强专业知识的学习。

二、工作目标

1、建立个人职业发展规划。

2、认真进行备课、上课及课后教学反思，形成独具特色的课堂教学模式。

3、在原有业务水平的基础继续尝试不同的教学方法。每学期至少总结出两种具有实用价值的教学方法。

4、在校本教研中积极汲取更多的教育教学常识。

5、每月读一本与教育教学相关的书籍。利用互联网检索与教育教育有关的信息若干条。

三、具体实施方案

1、注重日常教学常规的扎实与提升。认真完成学习任务，做好每一次听课后记录。学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从

反思中提升教学研究水平。每节公开课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足，在总结经验中完善自我。

2、善于总结具有实用价值的教学方法。在教学过程中要不断尝试多种教学方法，针对不同的学生要采用灵活多样的教学手段，把好的传统的教学方法继承下去，同时在教学中发现更加适合学生的教学方法与手段，通过教学笔记的形式作以详细记录，包括方法的具体实施情况以及教学效果等。

3、认真参加参与各校教研活动与“小组学习研讨”活动，将培训学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本地，适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

4、树立现代学生观，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，并努力去探索发掘；在教育教学活动中发扬学生的主体精神，促进学生的主体发展，努力做到因材施教。

5、利用信息技术手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参与在线研讨。我对自己的专业水平有一个清醒的认识，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蕴，提高教育教学能力，结合教学实际，把个人的校本研修工作做好！

四、个人总结

教师肩负着教书育人的责任和义务，教师是教授者，更是学习者，学习是教师的终身必修课。不进则退，随着现代教育的发展，时代对教师的要求越来越高，为了提高教师的师德素养和教学业务能力，也为了进一步提高学校教育工作质量，学校开展了一系列的校本培训。

1、师德为先

作为一名教师，一言一行都是学生眼中的榜样和标准。教师在学生心目中的地位是很高的，所以必须具备良好的修养。只有不断提升自己的修养和道德，才有可能“学为人师，行为世范”。作为教师不仅要一身作则，为人师表，也要具备全面的专业知识和技能。我们常说“课上三分钟，课下十年功”，“要交给学生一杯水，教师应有一桶水”，这就要求教师不仅要拥有广泛的知识，透彻的理解教材，而且要灵活自如的运用。作为教师，要敬业爱岗，无私奉献。

2、公开课

课堂上，我力求注重学生多方面的知识培养,注重生物来源于生活的教学理念。知道教学中最重要的就是如何用最简单、最精练的语言来阐述生物知识，让学生听懂，提教学质量，如何从生活中寻找素材，带领学生到生活中去，发现生活中的问题并且能够自己思考去解决。这些课关注学生学习的过程、学习的方式，是引导学生学会学习的关键。一方面在课堂教学中，把学生的自主学习贯穿于教学的全过程。在这一过程中，学生的自学探究是基础，合作学习是重要的方式，教学是在教师的指导下，师与生、生与生交流对话，教学相长的过程，也是由领悟学习方法、运用学习方法到将学习方法融会贯通，能用适合自己的方法学习的过程。

3、听、评课

为提高教学质量，形成学生自己的知识系统，每天认真备课，把知识点逐一归纳，把每一章的基础知识和解题基本技能贯彻好，充分打好基础。认真上课，精心讲解，把同类型习题放到一起讲解，多进行一题多解，解中选优的训练，认真批改学生的试卷，发现生活中的问题并且能够自己思考去解决。课堂教学是提高教学质量的关键。教与学、讲与练、主导与主体、学知识与学做人、学知识与提高能力、因材施教等这都是在课堂教学中引出，在课堂教学中展开，又在课堂教学中运行。听课、评课是一种有效地研究课堂教学的重要方法和手段。

4、集体备课

加强课堂听课是检验集体备课效果的重要途径。集体备课，主备人宣读他的备课内容，继而同组老师进行补充和讨论，这是对主备人备课的评价，也是一种课堂外的检验。而一旦形成定稿的集体教案，我们却往往忽视了对它的评价和检验，因为如果不经常深入到课堂听课，也就无从知晓集体备课时所讨论的教法是否真正符合实际，所讨论的学法是否真正让学生受益，所找寻的难点重点的突破口是否真的有效而易懂。

5、实践反思

一名优秀的教师，他的教学生涯中总是充满了自觉不自觉的教学反思。正是无数次的实践反思，使一位教师从粗疏到严谨，从单薄到深厚。因此，我们一再强调反思的重要。我们要求教师向优秀教师学习，随时随地反思自己的教育教学行为，在短短的瞬间形成新的认识和判断，通过日积月累，有效地改进自己的教育教学实践。并鼓励他们将这一掠而过的宝贵的瞬间思考用三言两语记录下来。学校每个学期会检查两次教案，其中教学反思是一项必查的重要内容。优秀的教师之所以优秀，与他们经常自觉地进行这样的瞬间反思大有关系。反思对教师的成长至关重要。

6、提高自身素质

在这次学习中，在参与教研活动中面对评课，面对课题研究都能侃侃而谈。她们的理论水平，知识层面真的让我惊叹不已，甚至自愧不如。在剖析其中原因，我发现这都是她们坚持不断学习的结果。这当然与他们所处的环境竞争激烈是很有关系的，但我相信这也是校本研修活动进行到一定程度的结果。确实，作为一名教师，一定要有先进的教育理论为指导和依托，这样才能克服以往教学中的惯性和弊端，才能在课堂教学中融会贯通，将其转变为自觉的教学行为。所以我也会从现在开始，坚持理论学习，提高自己的理论水平。

校本教研对我的发展起到了很大的推动促进作用，帮我更新了教育、教学理念；学会了学习，学会了反思，学会了成长，学会了丰富自己；也使我用最短的时间适应了教学工作，明白不断学习是老师的必修课。我将在今后的工作中，努力学习，锐意创新，寻求创新，切实以新观念、新思路投入教学，使学生获得能力的提高。

**第四篇：2024校本研修个人计划**

教师要想提高教学水平就得定期参加校本研修，那么针对2024年，老师们有什么研修计划呢？以下是小编为大家准备的关于《2024校本研修个人计划》，欢迎大家阅读参考！

篇一：

**2024校本研修个人计划**

2024年已经到来，在新的一年，为了提高自身的教学水平，提高教学质量，我结合学校的校本培训计划制订了如下的个人校本研修计划：

一、指导思想：

通过校本研修，促进义务教育课程改革发展，积极推进素质教育，逐步实现自身的专业化，努力提高自身的教育教学水平。

二、研修目标：

1、以自主学习为主要方式，不断学习课程标准，提高个人专业素养。通过学习，提高自身的业务水平。

2、坚持以促进学生全面发展为原则，把新课改的精神落实在日常的教育教学工作中。建立扎实、有效的课堂教学模式，积极推进课堂教学改革。

3、把着眼点放在理论与实践的结合上；把切入点放在教学方式和学生学习方式的转变上。积极开展新教材的研究工作，充分发挥自己的作用，逐步提高自身的业务素质和教学研究水平。

三、研修内容：

1、认真研读教育教学专著，写好个人读后感。

2、学习与教育相关的法律法规，做到依法执教；学习《中小学教师职业道德规范》，加强自身的师德修养。

3、课前精心备课，认真上好课，课后及时进行小结、反思。

4、认真研究教材、研究学生、研究教材教法，认真写好教学设计。

5、认真开展听课、评课活动。

6、认真参加“教研组学习研讨”活动，将在培训学习中所得的，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本校，适合自己的发展之路。

7、经常反思自己的教学行为和管理行为，不断地总结经验，找准不足之处，写好教学反思和案例，促进自己的不断进步。

8、学习新课程理念、新课标、及新教育思想、教育方法和策略，课堂教学技巧等，努力提高自己的执教能力。

四、具体措施：

1、坚持政治、业务学习不放松，勤学多记。

2、坚持备好课、上好课。

3、积极参与学校教育教学研究，努力做“学习型”教师。

4、积极参加网络教研，高标准严要求完善自我。

5、积极参加各级各类的培训学习活动，不断提升自己的教育教学能力。

6、在工作中对自己严格要求，决不松懈。

通过此次校本研修，对自己的专业水平有一个重新认识，我要不断学习，不断更新，丰富自己的文化底蕴，充盈自己的底气，增强自己的理论知识，提高教育教学能力，结合本校的教学实际，把个人的校本研修工作做好。

篇二：

**2024校本研修个人计划**

人生虽有涯，学习无止境。在当今信息丰富的年代，在新课程改革大力推进的背景下，树立终身学习的意识显得尤为重要。专业成长需要过程，在这个过程中有困惑，有辛劳，有提高，有收获，有进步，有喜悦。在自学中求成长，在成长中求升华。结合我校及本人实际，我将认真学习《〈基础教育新课程改革纲要〉及解读》《〈英语新课程标准〉及解读》《好教师必备的五项新技能》《教育科研与教师专业成长》《教师实践智慧的积累与提升》《好教师必学的5项教育新思维》等学科新教材，认真研修以求自我发展，特制定学习计划如下：

一、指导思想

在新的时代背景下，教学工作也需要有新的改变。努力改变自己，学习新的知识和教学方法以适应现代课堂，提高自身专业技能和提升师德素养是现代教师的必修课。

二、理论学习的重点

好教师具备的技能。用一年时间通过学习《好教师必备的五项新技能》和《好教师必学的5项教育新思维》等掌握科学先进的技能与方法，积累丰富的间接经验，为打造高效课堂奠定专业理论基础。

三、研修主题：“高中英语教学中阅读能力培养的研究”

本学期的研修重点将立足高中英语课堂教学，在英语阅读课中指导学生阅读策略，让学生尝试应用自主学习、合作学习，使教学生动化，让学生在自主学习及合作学习中，领悟阅读的过程，掌握阅读的技巧，体验英语阅读的快乐，从而提高教师的阅读课教学设计水平，使教学设计真正适合学生发展的需要。优化阅读课堂教学设计与实施策略，提高课堂效率，向四十五分钟要效益，构建科学的课堂教学评价体系，实施新课程，进一步推动英语课堂教学质量的提高。

四、研修目标：

（1）通过培训学习，帮助教研组全体成员树立科研促教的思想：让每个人意识到问题即课题，我们是为我们自己的教学在做有益的研究，我们的研究是为了更好地促进教学，我们的研究是为了更好的服务学生。

（2）以科研为先导，促进教师专业成长。以落实新课程过程中发现的问题和急待解决的困惑为重点，鼓励组员写教后反思，反思即是成长，反思积成论文。

（3）帮助自己树立更强的课堂质量意识，向课堂要效率，向课堂要成绩。

五、研修措施：

1、认真做好集体备课工作。

2、充分发挥教研组的作用，并结合本组的具体实际开展教学研究。

3、学习教材、理解教材、探索教法。对课堂教学过程中出现的新问题，做到及时研究解决。不断积累课改工作经验。

4、以典型课例和专题课教学教研为媒介进行“研”“训”，以提高自己的教育教学水平。

5、学习《教师职业道德》，进一步提高师德。

6、学习《教师反思能力的培养与提高》，进一步提高自己的反思意识，要经常反思自己的教育观念、教学行为，主动进行教学方式的改革，教学水平不断提高。

六、学习形式：

1、积极参加校本教研活动，努力解决在新课程改革中遇到的各种问题，营造良好的教研氛围，促进校本教研制度的建设。

2、创新集体备课，利用备课组，开展集体备课活动，设计出富有个性的教案。

3、深化反思型教研活动，范围包括课堂教学反思、课题研究反思、个人成长反思，课前和课后的反思。

4、充分利用自身信息技术知识的网络资源优势，在网上查找所需学习资料，进行互相学习和交流。

篇三：

**2024校本研修个人计划**

为了提高自己的执教水平和业务潜力，更好地为教育教学服务，我将以新课程为引领，认真践行校本教研工作，借助同伴互助提升教育理念，感悟教育真谛。为促进自身专业不断成长，结合自己的实际和自身发展要求，特制订个人校本研修计划如下：

一、指导思想

以学校为本，以新课程实施为中心，以改善教学方法为突破口，以课堂教学研究为基本点，扎扎实实的开展好个人校本研修工作。透过校本研修，不断充实自己，努力提高自身整体教学水平，不断促进自身专业成长。

二、研修目标

1、透过研修，努力提高自身的师德修养，做到德高为范，学高为师。能总结教育教学研究的经验与教训，认真备好、上好每一节数学课，撰写较高质量的教学案例、教学反思、教学论文和教学设计，不断提升自己的业务潜力和教学艺术。

2、用心开展教育教学研究工作，充分发挥教研组长的示范引领作用，迅速提高自身和同伴的业务素质和教学研究水平。

3、优化数学课堂教学，优化备课活动，加强理论学习，不断进行教学研究，努力探索和研究适合学生特点、能促进学生全面发展的教学方法，推动教学质量稳步提升。

4、以新的教育理念和修订版学科课程标准为指导，大力实施新课程，着力解决教学改革和课堂教学中所遇到的实际问题，不断转变教师教学方式和学生学习方式，促进师生共同发展。

三、研修要求

以新的教育理念为指导，以课程改革实验研究为重点，以促进师生共同发展为目的，以改革课堂教学为突破口，促进教育教学观念的转变，重视学生创新精神和实践潜力的培养，为学生的全面发展和终身发展服务，使自己及同伴们成为师德高尚、业务精湛，能促进学生全面发展的优秀教师。

四、研修资料

(一)个人读书

争取每月精读一本教育教学专刊，每学期读一本数学方面的专业书籍，认真在读书笔记上做好记载，用心撰写读后感3——5篇，个性要加强对修订版课程标准的学习和领会。

(二)听评课

主要以本校教师为听评课对象，并用心参加县教研室和教研协作区组织开展的听课评课活动，每学期完成20节的听课任务，并认真进行记录和评议。每学期组织组内教师观看五节以上的中学教学优质课课堂实录，做好听课记录，并在教研组活动时及时作出听课后评价。

(三)公开课

用心参加学校、教研协作区和教研室组织开展的教学公开课活动。每月在组内上一节公开课，课前精心备课，然后请师傅或校内优秀教师进行指导后再邀请组内和其他教师听课。课后及时把教学设计和教学反思写下来。

(四)教研组集中研修

用心主持和参与每周一次的教研组研修活动，开展好业务理论学习和群众备课，加强组内教学研究专题和个人所申报的教学研究课题的研究。

(五)撰写教学论文

根据个人研修的实际状况，每学年独立完成一篇2024字以上的教学论文。独立完成一篇高质量的教学反思、教学设计和教学课件，并用心参加各级各类论文、教学设计和课件评选活动或公开发表。

五、研修具体措施

1、透过个人与群众学习形式加强理论学习和业务学习，不断吮吸新的教育教学理念，用心探索教育教学规律。用心参加各级教研部门组织开展的论文、课件、教学设计等方面的评选活动，促进自身的专业理论水平不断提升。

2、用心参加教学研究活动，主动承担学校、教研协作区和教研部门组织的研究课、示范课活动，在实践中丰富自己的教学经验。同时将培训和学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，逐步构成自己的教学特色。

3、用心参与课题研究，组织组内教师加强对组内教学研究专题和个人所申报的教学研究课题的研究，每学年结合课题研究资料撰写一篇教学反思、教学案例和教学论文。

4、注重日常教学常规的扎实与提升，学会思考教育问题，用心把先进的教育理念转化为教师的行为，从反思中提升教学研究水平。平时教学及每节公开课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足，透过反思优化教学实践，在总结经验中完善自我，有效提高课堂教学质量与效益。

5、按时按要求用心参与教研组的群众备课活动，认真备好每一节课，上好每一节课，务求取得实效。

6、坚持教研组长的示范引领作用，带动本组数学教师用心参与校本研修活动，透过同伴互助的形式，促进组内教师和自身专业成长。

总之，我将透过校本研修，进一步提高自身常规教学潜力和教学研究水平，用心推进新课程的实施，充分发挥自身的专业引领作用，继续推进学校校本教研工作的有效开展，促进自我专业成长。

篇四：

**2024校本研修个人计划**

新的学年又开始了，为了使自己的业务水平有更大的提高，结合自身实际状况，特制定个人校本研修计划：

1、加强师德修养，爱岗敬业，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，不体罚和变相体罚学生，公平对待每一位学生，不仅仅做好学生学习上的好老师，更要做好学生思想道德品质上的领路人，关心学生身心健康的发展，增强职责心和使命感，透过继续学习《师德规范》、《教师法》、《人民教育》、《现代教育》等书籍，不断提高自身的道德素养和人格魅力，继续做一名有个性、有特长、有创新的骨干教师。

2、充分利用学校的资源优势，用心参加网络技术培训，学习网页制作技术和各种课件的制作技术。努力实现信息技术与教学工作的整合。

3、用心参加新课程改革专题培训，树立正确的教育观念，努力提高教育教学水平。经常观摩教师的优秀课例，学习他们先进的教育观念和教育教学方法，在自己的教育教学实践中进行试用，并及时反省。

4、以课题研究实验为平台，将课题研究与教学实践紧密结合，提升自己教育教学科研的意识和潜力。

5、将自己在培训过程中积累的心得、笔记、案例等及时整理，存入档案，并经常进行自我反思，争取每课一反思，每周一总结。反思时立足于自己教学行为的回顾、诊断、自我监控和自我调适，以加深对教学活动规律的认识理解，从而适应不断发展变化着的教育要求。每学期还要完成一篇有必须价值的教学论文。

6、认真参加参与教研活动与“小组学习研讨”活动，将学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本地，适合自己的发展之路，争取逐步构成自己的教学特色。

我对自己的专业水平有一个清醒的认识，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蕴，提高教育教学潜力，结合教学实际，把个人的校本研修工作做好！

**第五篇：个人校本研修计划【精选】**

个人校本研修计划【精选】

个人校本研修计划例1 新的学期又开始了，为了使自己的业务水平有更大的提高，结合自身实际情况，特制定个人校本研修计划：

1、加强师德修养，爱岗敬业，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，不体罚和变相体罚学生，公平对待每一位学生，不仅做好学生学习上的好老师，更要做好学生思想道德品质上的领路人，关心学生身心健康的发展，增强责任心和使命感，通过继续学习《师德规范》、《教师法》、《人民教育》、《现代教育》等书籍，不断提高自身的道德素养和人格魅力，继续做一名有个性、有特长、有创新的骨干教师。

2、充分利用学校的资源优势，积极参加网络技术培训，学习网页制作技术和各种课件的制作技术。努力实现信息技术与教学工作的整合。

3、积极参加新课程改革专题培训，树立正确的教育观念，努力提高教育教学水平。经常观摩教师的优秀课例，学习他们先进的教育观念和教育教学方法，在自己的教育教学实践中进行试用，并及时反省。

4、以课题研究实验为平台，将课题研究与教学实践紧密结合，提升自己教育教学科研的意识和能力。

5、将自己在培训过程中积累的心得、笔记、案例等及时整理，存入档案，并经常进行自我反思，争取每课一反思，每周一总结。反思时立足于自己教学行为的回顾、诊断、自我监控和自我调适，以加深对教学活动规律的认识理解，从而适应不断发展变化着的教育要求。每学期还要完成一篇有一定价值的教学论文。

6、认真参加参与教研活动与“小组学习研讨”活动，将学习所得，在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合本地，适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

我对自己的专业水平有一个清醒的认识，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蕴，提高教育教学能力，结合教学实际，把个人的校本研修工作做好!个人校本研修计划例2 为了更好的让知识走进课堂，提高自己的综合素质，提高自身的教育水平，提高自己的教学修养，使自己的教育教学水平得到质的飞跃和提升，我根据校本研修学习任务及要求，结合实际，制定自己的个人计划如下：

一、指导思想

通过研修，进一步了解新课改中备课的内涵，量体裁衣地做好自己的教学设计，能深度建构教学法内容生成教学过程，力求课堂教学实效性，并能不断审视自己的教学、扬长避短，使自己的教育教学逐渐完美。

二、学习内容

(一)个人读书

1、精读教育教学方面的专著，充实自己。

2、制订个人研修计划《“有效教学”使教学真正有效》

3、根据业务学习内容整理自己的学习笔记。

4、做好学科知识的更新。

5、“学习教学理论与教学设计”专题撰写研修小结。

6、根据“备课问题诊断与解决”专题进行一次合作研讨交流。

7、结合“教案反思与研究，写一篇自己的感受

8、利用图书室开放时间，每学期学习专著摘录不少于10篇次。

(二)听评课

积极参加学校组织的听评课活动，有机会积极参加上级组织的观摩课活动。做好听课记录，听课反思，在学习中补充自己的不足，使自己的教学更加的完整。

(三)公开课：

学校组织的公开课活动中，互相学习，互相交流，提高多媒体课件在课堂教学中的应用能力。

三、学习形式

以参加学校校本研修活动为主，个人自主研修为辅，在学校安排下，统一内容，统一进度，有组织有计划地进行学习。根据学习内容，结合实际教学情况，反思自己的教育教学行为，并进行实践。在自学的同时，要做好重点突出的学习笔记。

1、专题培训

交流研讨，教学设计、说、讲、评课等形式，将培训学习与自己的教育教学实践紧密结合起来。

2、专题总结

结合自己的教学实践和教学经验，紧扣每一专题进行探索。对其他教师的专题总结、论文、实验报告、教案、教育叙事等进行分析与系统整理。

3、网上学习

充分利用信息技术知识的网络资源优势，在网上查找所需学习资料，进行互相学习和交流。

4、远程教育资源应用

通过应用远程教育资源，学习名师的课堂教学过程，整合与选择好的课件，引入自己的课堂，让枯燥的课堂教学“活”起来，有助于学生从感官上更直接的了解所学知识，从而达到教学目的。

四、研修主要措施

1、认真参加集体组织的学习培训，作好培训记录。

2、参加学习的校本研修活动，吸取其他老师的成功经验。

3、精心准备自己的研修课程，发挥信息技术特长，努力提升使用现代教学设备的能力。

4、空余时间利用电脑进行网络研修。

个人校本研修计划例3 为了提高自己的工作能力和教学水平，更好地为教学和管理工作服务，根据上级部门的有关要求和学校的工作实际，自身的发展要求，我将努力提高理论水平，更新教育教学观念，扎实有效地做好日常教学工作，更好地服务于广大学生。特制定个人校本研修计划如下：

一 指导思想

通过校本教研，促进基础教育课程改革向纵深发展，积极推进素质教育。充分发挥教师的专业引领作用，以学校的工作计划和办学理念为指导，以科研兴教，以提高教学质量为宗旨，积极参加校本研修工作，努力提高自己的教学能力。

二 研修目标

1、规范语文学科课堂教化，优化备课组活动，改变传统教学模式，让学生成为课堂的主人，老师处于指导地位。配合新课标的具体要求，不断进行教学研究，努力探索符合学生学习特点的教学方法、促进学生的全面发展，推进课堂质量的稳步提高。

2、活到老学到老，要做学习的有心人。在书本中，学习马克思理论、科学发展观等先进思想，提高自己的教师道德素质;平时生活中，要善于观察，充分发挥自己的作用，提高自己的业务素质和教学水平。

3、以新的教育理论为指导，在课堂教学中坚持以人为本，把学生放在主体地位，促进师生活动。

三、研修要求

以新的教育理念为指导，以课程改革实验研究为重点，以促进师生共同发展为目的，以改革课堂教学为突破口。立足于解决课堂中所遇到的实际问题，着眼与理论与实际的结合。使教学模式从传统中的“三中心”(即以教师为中心、以课堂为中心、以课本为中心)向新课标要求的“三个为本”(即以学生为本、以能力发展为本、以自主学习为本)的转变，促进学生全面发展。提高自己和同伴的教学素质和水平。

四、具体措施

1、注重日常教学常规的扎实与提升，认真完成学习任务，做好每一次的听课记录，学会思考问题，积极把先进的教学理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节公开课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶紧记录下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中，不断提高自己的教学水平。

2、坚持写好教育教学随笔。认真读每一本关于教学的书籍，记录有用的理论，并写下自己的见解，还要把理论应用于自己的教学实际中，积极反思自己的处理手段并从中找到最理想、最有效的教学手段。

3、认真参加参与学校与各校开展的教研活动，记录好从中获取的先进的教学理念、学习所得并把它应用于自己具体的教学活动中，不断提高自己的教学水平。

4、树立现代学生观，学会以发展的眼光看待学生，不能参杂个人的主观颜色，要相信学生具有巨大的潜能，发挥主体精神，促进主体发展，因材施教。还要善于发掘每个学生的优点，以赞美的形式去对待学生。

5、利用信息技术手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参加在线研讨。把信息技术与语文课程整合起来，以各种形式来活跃课堂气氛，提高课堂的教学效率。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！