# 个人研修总结

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-02-21

*第一篇：个人研修总结个人研修总结学校体育教育要发展，体育教师必须首先有新理念、新思路，就要不断的探索、研究与学习。作为一线体育老师，要把这次远程培训作为学习新课程、执行新课标和实践新课程的切入点。面对体育新课程,我们每一个参与者要解放思想...*

**第一篇：个人研修总结**

个人研修总结

学校体育教育要发展，体育教师必须首先有新理念、新思路，就要不断的探索、研究与学习。作为一线体育老师，要把这次远程培训作为学习新课程、执行新课标和实践新课程的切入点。

面对体育新课程,我们每一个参与者要解放思想、更新观念,要重新学习、改造自我,适应新课程。观念是行动的灵魂，是实践的先导。

1.引导学生在获取知识技能同时，还要学会互促、探究,学会做人和生存。

2.教师“教”向重视学生“学”的转变。

3.结果向重视实施过程的转变，教师不但要使学生“学会”，而且要使学生“会学”。

4.权威向平等融洽的朋友关系转变。

5.教材的接受和传递向教材的开发和创新转变。

新课改向我们老师提出了挑战，老师就要改变观念，由原来以教师教为主的课堂模式转为以学生主动学的课堂模式，需要我们发挥能动性，不断的探索、研究、学习与提高。

在今后的教学中，选择合适的行之有效的教学方法、教学手段，合理运用探究、小组合作的学习方式，设计有针对性地练习，努力构建体育课堂教学有效性的教学模式和方法，不断加强自我反思，加强与其他教师之间合作、交流与研讨。这样才能站在一个新型体育教师的高度去教学生，才能与学生共同享受体育的魅力。

**第二篇：个人研修总结**

课题：个人研修总结

学科：小学体育

单位：高台子镇中心学校

姓名：张学龙

小学体育教师个人研修总结

一年来，本人能依据个人研修计划，结合教学实际，以人为本，以校为本，加强合作，相互切磋，取长补短，不断养成自我学习与反思的习惯。研修结合，不断提高自身素质;增强研究意识，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，立足校本，不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，使自己获得更好的发展。这次远程研修培训我学到了很多新知识，真是受益匪浅。我将努力提高自身综合素质，完成自己所制定的研修计划，从自己的实际出发，努力提高课堂效率，现总结如下：

一、学习提高

读书看报好比牛奶、面包，为我提供了充足的营养。尤其是读苏联教育家的《孩子们，你们好》一书，带给我的不仅仅是启迪，更多的是感动、震撼。作者博大的爱心，教育工作的细心，教学设计的精心，课余生活安排的良苦用心。无不展示着一个教育家对于教育事业的“专心”、“倾心”。

学习先进事迹，提高自身的师德修养。通过学校组织学习和自学相结合的方式学习了几位教师的先进事迹，可以说是获益匪浅。在具体的事例中我不仅学到很多好的做法，同时也发现了自身存在的缺点，比如，如何同学生相处;如何做一名有亲和力的老师;如何转化学生等。学习了这些好的方法之后，我也努力在实际中运用，确实收到了很好地效果。

学习新课程相关理念方面，我能按时参加省、市、区、校组织的新课程专题培训，在集中培训认真记录，深入反思，加强与同伴的互助交流，不断提高新课程意识和实践能力。在关注学生发展的同时，更关注自身的发展，成为能适应新形势，具有创新精神，在教育中充分发挥自身潜能的现代型教师。

学习了赏识教育理论，学会了如何关爱自己的学生，如何关爱自己的孩子。一定要为孩子骄傲，哪怕天下所有的看不起你的孩子，老师一定要给孩子自信，父母一定要永远给他温暖，包容他，为他骄傲!方向比方法更为重要，方向性方法：态度才是最好的方法!深切感受到：说到底教育孩子，不是方法问题，而是态度问题。

通过远程研修，专家讲座的内容在我心中掀起了阵阵波澜，不仅让我了解到了前沿的教育教学改革动态，而且还学到了先进的教学理念，在专家讲授的一些教育教学实例中产生了共鸣，从而让我能从理论的层次来解释自己在教育教学中碰到的一些现象，也为我今后的课堂教学工作指明了方向。

二、完善研修计划，养成习惯。

在教育教学上，敬业爱岗，严谨治教。把学生教好，让学生成功，是每位教师最大的心愿、最高的荣誉。作为一名体育课程教师，最紧迫的问题是具有新的教学理念，刻苦钻研如何把运动健康文化与校本课程达到有机的融合，从而显现出我校的校本特色。在备课中，力图体现校本课程的综合性、开放性、实践性、体验性，现在对于课程改革环境下的教师，光有一桶水是不够的，要根据学校与地方的实际，拓展学生学习资源。我注重研究现代教育技术在课堂教学中的应用，通过把本地的运动健康文化资源与网 络资源相结合，进行教学资源的重组，尽量使课堂教学效果优化。所以孩子们还是比较喜欢上体育课的。

上课前，通过观察、发现、讨论、明确过程来备课，同时加大学生预习的力度，课前由学生生成具体的问题，然后和我的备课内容结合，形成多层次的教学设计，突出了实效性、针对性，调动了学生的积极性、参与性，课堂效果显著;每节课下来，结合学生的表现，自己的设计，任务的完成，课堂知识的生成等情况，写出教学心得，用以反思自己的教学。然后，充分发挥教研组的作用，结合课堂上的细节，和同事们交流，升华为经验理论。

三、优化课堂

所谓“提问”，我认为一般应包括两个方面，一个是激发学生提问，一个是面向学生提问。在学生主动提问的过程中，加深对知识的领悟，从而准确而牢固地掌握知识，最大限度的提高能力。平时，我每次课前让学生预习新课，然后给他们每人一种问题收集卡，让他们把本节的问题列出来，然后大家一起来讨论交流，鼓动大家大胆发问，大胆解答。在新课结束后，我再提出一些问题，让学生解答。这样学生慢慢学会主动发问，各小组一起来解决问题，不仅提高了学生的合作能力，也使学生的学习的效率提高了。

在校本研修活动中，我们还从其他方面提高自身的素质，如：第一加强学习。只有学习，才能不断进步和成长，让学习成为提高自己的渠道，让学习成为我一生的精神财富，做一名学习型教师。所以，我就多读书，多学习，多写读书笔记。第二多写。每周坚持写教学心得;可以是备课心得，也可以是教学体会，可以写课堂教学方法实施体会，也可以反思上节课存在的问题，然后找出好的方法解决它。在以后的校本研修中，我会继续努力学习，力争使我的教育教学工作更上一层楼。

**第三篇：2025个人研修总结**

2025国培研修总结

我有幸参加了“国培”。回顾培训期间的点点滴滴，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析。一段时间的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论和实践提升的机会，对我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高；既有知识上的积淀，也有教学教研技艺的增长，以下是我的体会。

首先，通过这次研修，自己进一步明确了教师专业化成长对教师个人成长的作用，自己在教学中多了些反思，我们很多时候考虑问题的时候都是说学生的多，很少能够从自身出发，多问问自己究竟做了些什么，那些还需要改进等等。在教育这块热土中教师的职业道德对教师起着决定作用，也许态度决定一切就是如此吧。我努力把学习的理论知识转化为实践动能，使之有效地指导平时的教学工作。用新的练习设计理念指导我的教学，在不断总结的基础上重新发现，如此用心的循环往复，是因为培训班的课例研究让我从有力，变得更加有心。同时，我学会了变换角度审视自己的教育教学工作，在新理念的引领下，不断反思、调整我的教育观，正是这种换位思考，让我学会了信任学生，并不断地感受到信任带来的惊喜和力量。

其次，专家们的讲座，内容既深刻独到又通俗易懂、既旁征博引又紧扣主题、既发人深省又生动有趣。他们对小学教学的前沿引领，让人耳目一新、心生敬仰。让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，他们的讲座为当前的教育指明了方向。培训的内容都是当前所关注的热点、难点问题如教学设计，课堂教学技能，如何评课，教师的专业成长，校本研修等等，都和课堂教学、教师的专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。

第三，我非常认真的听看专家老师的报告，认真做读书笔记，力争重要的内容记在笔记上、领会在心里、落实在教学实践中。关于师德的讲座，通过学习，我更加认识到新时期应该怎样做才能成为一个真正的好老师。我努力提高自身的职业道德修养，努力提升自己的专业素质，爱岗位、爱学生、爱教育，把教育事业作为自己毕生的追求，积极探索，勇做一名默默无闻的耕耘者。以前在教材的处理上，我发觉自己以前还仅仅停留在表层上，甚至只是在教教材，还有很多的东西没有真正研究透。通过学习，我受到了启发，今后教学时必会真正研究透教材，敢于质疑，敢于挖掘，敢于挑战常规，并且教学中会教给学生思考问题的方法，让学生学会思考，敢于挑战，不盲从，不迷信。

最后，在一系列发贴、回贴、网上答疑的活动中，我了解到了新课程的很多新理念、新方法，对我的触动很大。我已经把同仁们交流的良好的经验运用于平时的教育教学之中，而且随时进行反思和总结。

同时，今后我将努力做到：

1、将这段日子学习的教育理论投入到实践教学中去，为做科研型老师而努力。

2、加强学习。除继续学习理解本次学习培训内容外，还要多读报刊杂志，积极撰写教育论文、案例分析和教学反思，做终身学习的表率。

3、认真做好课题研究，转变观念，探求新课程改革中的“热点和亮点”。

4、加强与专家、同行的交流，让智慧碰撞，让“国培”播下的“种子”生根、发芽、结果。

总之，国培给了我一个极好的学习机会，让我从中学到了很多，也弥补了我以前认识上的不足，让我有一次和专家老师及广大同仁学习交流的机会，同时也促进了我的教育教学，对我的专业成长有很强的指引作用。我会以国培学习为契机，努力完善自己，培训虽然短暂，但是我从国培中收获很多，使我不断提高，不断充实。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，更新自己的教育理念，积极转变教育观念，争做一名合格的教师。

**第四篇：个人研修总结**

个人研修总结

这次国培在不知不觉中就结束了，真是光阴似箭日月如梭呀！回想开始的极不情愿到现在的回味不舍，感觉自己教学的春天才正在开始。在此，感谢国家给我们提供了这样一个学习的平台，聆听专家、大师的讲解和教诲。一个强烈的感觉：整个培训给了我很多感悟和启迪。

一、学习“国培”，提高了自己的思想认识。

由于在西部乡镇小学工作，就像井底之蛙，没有更好地了解现在教育的现状和教师成长方面的情况，对所从事的教育教学工作缺乏全面的了解。通过此次培训，我清楚地知道了新课程改革对教师所提出的要求是很高的。我们要以更宽阔的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素质和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高认识，不断学习，才能适应教育发展对我们教师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主安排学习，减少了工作与学习的矛盾。同时有助于我提高学习和实践应用的效率，方便于我和众多教师及时学习和解决一些实际问题。

二、学习国培，促我成长。

培训学习紧张而有序地开展，听专家讲座，上网学习,评论交流，做作业，在交流平台看点评，发表文章，与学员们、指导老师交流，共同学习，共同成长。虽然学习时间很紧张，但我感觉到充实而幸福！这次培训的内容丰富，形式多样，有教育专家的专题报告，有优秀教师的教学展示，也有学员的互动讨论等等。通过理论的培训学习，教学观摩，还有自己的教学实践展示。这次的学习，对我来说既有观念上的洗礼，也有理论上的提高；既有知识上的积淀，也有教学技艺上的增长。这次培训学习有了丰厚的收获，也促进我不断成长。

三、学习“国培”，专业知识基础得到进一步提升。

作为一名小学数学教师，首先应该具备的是全面系统的学科知识。以往，我只是研读一些与之相关的资料，习惯于积累一点一滴的知识素材。现在，有国培学习网页了。通过研修，大量的案例，深入浅出的阐明了理论，通过与专家、学员的在线互动交流，专家的真知灼见与精辟见解，以及同行的精彩点评、交流与感悟，使我明确了现代教育的本质，明确课改对于教师提出了哪些新的要求。通过深入学习，更让我明白了作为一名教师必须具有丰富的文化底蕴，开阔的文化视野，高-潮的教育智慧，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。

以前的困惑，在这里所有的学习内容都一目了然，科学系统，有标可依，有律可循，学习起来方便至极。这个学习页面的课程设置，突现了以学科为基础，以问题为中心的特色。在这个学习页面上，通过专家引领，帮助我进一步领会了新课程的教学理念，让我对小学数学教学有了深入的理解与思考；通过参与学习、反思体会，帮助我准确地把握了小学数学学科的主要教学内容及教学的重难点，帮助我认识并掌握了教学的新方法、新手段，并且能够有效地运用到自己的实际教学中去。

四、国培研修我懂得了思考与总结。

通过学习与实践，使我清醒地认识到：教无定法，贵在得法。通过研修，也让我明白了：教学中缺少的并不是经验，而是及时的反思、总结。也有人说的好，与其写三年的教案，不如认真写好一年的反思与总结，我觉得道理也在其中。

五、国培研修，美好回忆。

每天的听课、评课、写作业，网上交流，都凝聚着自己及所有老师的教学思想，呈现出老师们深邃的智慧。那种坦诚的交流，真诚的指点、丰富的思想、开阔的视野、碰撞的火花，使老师们深深的感动。参与研修的所有老师们真诚的一切，都将给我留下了美好的会回忆。

感谢“国培”这一平台。通过这段时间的培训学习，我开阔了视野，学习了很多的教育教学的新理念，新观念，新教法，新学法。从思想上受到了极大的鼓舞。与此同时也使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处，对于今后如何更好地提高自己教学水平起到了巨大的推动作用。我还将以此为起点，继续虚心地利用网络学习，利用网络成长；要站在时代的高度，从自身做起，树立终身学习志向，不断提高自自己、完善自己，实现自己的教育梦想。

**第五篇：个人研修总结**

个人研修总结

新教师是教师队伍的有生力量，是未来教育事业发展的希望。作为一名新教师，我要勇敢地担起肩上的重担，像太阳那样不断地核聚变，积蓄新能量，去照亮未来！通过此次我县组织的新教师岗位培训，无论是从思想上，还是专业上，都使我受益匪浅。专家及名师结合自身的成长给我们做的一场场精彩的讲座，为我们新教师的健康成长指明了方向。接下来我将从以下几个方面阐述此次个体研修心得。

一、思想结晶

（一）爱在左，责任在右

“爱在左，责任在右。”这是此次培训中给我印象最深的一句话。高尔基说过：“谁不爱孩子，孩子就不爱他，只有爱孩子的人，才能教育孩子。”想必在孩童时代，大家最喜爱的老师就是那位会把信任和期待的目光洒向你，会倾听你的意见和呼声，能和你产生思想和情感上共鸣的吧。但又有常言道“严师出高徒，”所以对学生不严不行，对学生不严格要求，严格训练，难以培育出祖国未来合格的接班人。当然，严要得法，严要有度。在严格的基础上对学生要关心爱护，宽容尊重与信任。

（二）无德无以为师

教师是人类灵魂的工程师，我们不单单是传授知识的“教书匠”，还是道德的典范，是人格的楷模，是学生美好心灵的塑造者。这就要求我们在方方面面都要以身作则、率先垂范，时刻一高标准严格要求自己，用规范的言行、健康的价值观和高尚的价值观去净化每个学生的心灵。

（三）活到老学到老

教师是有理想、善于学习的教师。我们不仅要学习教育基本理论，刻苦钻研教材教法，努力提高自己的教学技能，更要学习诸子百家的经典著作，学习最新的科学知识，丰富自己的知识储备，更新自己的知识结构。同时要懂得在实践中学习，用眼睛来观察，用自己的心去感悟，用自己的大脑来反思，从而发现书本中没有的新知识新方法，时刻准备给祖国的小花朵们输送最新鲜有价值的养分。

（四）从自身出发，找寻问题

通过这次研修，我进一步明确了教师专业化成长对教师个人成长的作用，也让我在教学中多了些反思。当教学遇到瓶颈时，我往往是在学生的身上找问题，加以教育和批评，却忘了我才是问题之根本。我以学生为中心，学生又何尝不是以我为中心，日后我将从自身出发，多问问自己究竟做了些什么，还有哪些需要改进等等。

二、专业收获

新课标指导下的学科教学

根据新的培养目标、新课改精神、新教材特征和教育对象的认知特点，教学设计应以下面的新理念作指导：

（一）以人为本，体现“三个一切”

新课程理念下的教学设计，要从过去的以教材为中心、以如何教为重点，转到以学生为中心、以如何促进学生有效学习从而获得发展为重点，真正体现“以学生为本、以学生的发展为本”和“一切为了学生，为了一切学生、为了学生的一切”的现代教学理念。具体地讲，以人为本的教学设计，就是要在了解学生的学习意向、体察学生的学习情感、诊断学生的学习障碍的基础上，设计出真正关注学生、促进学生充分发展的教学策略。同时，又要跳出“教教材”的圈子，引导学生体验和领悟教材的精华，对学科教材知识进行重组和再创造，让教材成为学生积极发展的广阔的策源地，通过激活教材，使教学达到一种新的境界。

（二）让语文走向生活，让生活走进语文

首先，加强语文和生活的联系，是新课标提出的新理念和新要求。也是由语文学科的特点和语文教学的规律所决定的。生活对语文犹如空气和阳光，是不可或缺的。学习语文，陶冶情操，形成健康的道德观念，乃至社会生活观的养成，均需贴近生活、参与生活，只有和生活携手并进，才能使语文课堂引进活水，将教学和学生的生活环境、成长的需求融为一体。

三、自学收获

“书籍是人类进步的阶梯，”更是人类的精神食粮。此次个体研修期间，为填补我理论知识上的空缺，我利用暑假时间精读了2025版《语文课程标准》，此次学习让我受益匪浅，现将我的一些心得体会和各位同僚分享：

（一）集中指向于祖国语言文字的学习和运用

新版语文课程标准在前言部分就明确指出：“语文课程致力于培养学生的语言文字运用能力，提升学生的综合素养，为学好其他课程打下基础；为学生形成正确的世界观、人生观、价值观，形成良好个性和健全人格打下基础；为学生的全面发展和终身发展打下基础。”同时在课程性质中也说道：“语文课程是一门学习语言文字运用的综合性、实践性课程。义务教育阶段的语文课程，应使学生初步学会运用祖国语言文字进行交通沟通，吸引古今中外优秀文化，提高思想文化，促进思想文化修养，促进自身精神成长。工具性和人文性的统一，是语文课程的基本特点。”通过揣摩以上描述我发现，课程目标和内容的本质就是“学习语言文字运用”，语文学习要重视理解更要重视运用，只有在正确运用祖国语言文字的前提下才能正确有效地提升学生“听说读写”的能力，突出了语文课程“实践性”“综合性”的特点。

（二）强调阅读的重要性

新课标进一步强调要抓好“读书”这一根本环节，明确指出阅读是个性化行为，教师要尊重学生阅读的感受，注重引导学生多读书、多积累，重视语言文字运用的时间，在实践中领悟文化内涵和语文运用规律。切忌以教师的分析代替学生的阅读实践，以模式化的解读代替学生的体验和思考。

（三）写作教学，欲速则不达

为给学生未来的写作之旅作铺垫，课标指出一至二年级以写话为主，三年级开始习作，初中才正式步入写作文。因而一二年级就布置写作文是不合适的，懵懂的学生面对有条有理，结构清晰的作文必然手足无措，只会将他们写作文的兴趣扼杀在摇篮里。同时，现阶段我国学校的作文教学几乎完全面向考试，套题作文、馅饼作文、宿构作文的做法，正在渐渐吞噬孩子们的自由和创意思路。本学期作为一名三年级的语文老师，我将深刻铭记这一点，往后的作文教学我将注意引导和鼓励学生写真心话，实话，不说假话、空话、套话，让孩子们真正感受到写作的快乐。

培训虽短，但我却受益匪浅。感谢彼此培训给了我一个和专家老师和广大同仁学习交流的机会，无论是从思想还是专业上，我都有很深的感悟。教学生涯才刚刚开始，我还有很多很多需要学习、改正和进步的地方。未来的日子，我将努力提升自己的专业素质和职业道德修养，做一位新时期真正的好老师。

吉水尚贤乡

北京东坝希望小学

王君琴

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！