# 个人校本研

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-06-28

*第一篇：个人校本研个人研修任务一、研修主题为了实施素质教育、高效课堂面向全体学生，就必须做好的转化懒惰生工作。在的转化懒惰生工作中，班主任及科任老师除了倾注爱心，发现闪光点，因材施教，抓好反复教育外，还要注重学困生非智力因素与智力因素的的...*

**第一篇：个人校本研**

个人研修任务

一、研修主题

为了实施素质教育、高效课堂面向全体学生，就必须做好的转化懒惰生工作。在的转化懒惰生工作中，班主任及科任老师除了倾注爱心，发现闪光点，因材施教，抓好反复教育外，还要注重学困生非智力因素与智力因素的的培养。为此，本次我选择了《农村小学体育懒惰生的转化》为研修主题。

二、研修目标

为了充分发挥每一个学生的特长，不让一个学生掉队，尤其是充分调动的积极懒惰生性让他们从学习边缘地带能真正回归于课堂活动。通过转化，本班能基本懒惰生掌握学习的方法，能树立积极学习态度，对于掌握基本技能以及高效课外辅导学习起到推动作用。引导学生，树立学生要学、肯学、苦学、自学的思想，努力彻底地改变自己，实现自我价值。使本班转化率懒惰生达到90%。

三、学习内容

《新课程标准》小学体育2025版

《小学体育懒惰生的转化》华东师范大学出版社;第1版(2025年10月1日)《教师转化的有效懒惰生策略》新疆青少年出版社。《小生懒惰生的转化，新课程教师》2025.教育期刊

四、研修过程

1、摸清本班的基本懒惰生信息、分析其形成懒惰生的原因，并对每一个懒惰生制定切实可行的帮扶计划，建懒惰生立个人转化成长记录资料。

2、具体实施帮扶转化措施：

（1）、课堂上有意识给懒惰生制造机会，让优生吃得饱，让生吃得懒惰生好。

（2）、课外组织加以辅懒惰生导训练。

（3）、发挥优生的优势，指名让他带一名，介绍懒惰生方法让懂得怎懒惰生样学，激起他们的学习兴趣。

（4）、对于主要引懒惰生导他们多学习，多重复，在熟练的基础上不断提高自己的能力，尤其是学习态度的转变和学习积极性的提高方面要花大力气。

（5）、积极发掘身上的懒惰生闪光点，做到多表扬少批评、多尊重不歧视、多鼓励不嘲笑，树立起学习的信心。在生活上、思想上关心他们。

（6）、进行家访，与家长取得联系，制定共同的教育促进转化目标。

3、完成相应帮扶转化的教育教学反思，即“我讲我的教育故事”

五、预期研修成果

通过本次校本研修，使自己驾驭高效课外辅导的教育教学水平能得到进一步的提高，能撰写出高质量“小学体育的转化懒惰生”的教育叙事。

个人校本研修总结报告

主题：《小学体育懒惰生的转化》 成员：

研究对象：三年一班学生 具体实施过程：

第一阶段：（2025.9—2025.10）摸清本班懒惰生的基本信息、分析懒惰生及形成的原因，并对每一懒惰生个制定切实可行的帮扶计划，建立懒惰生个人转化成长记录资料

1、我班共有学生65人，女生26人，男生39人。由于班上都是农村的。致使少数学生的在学习习惯、知识基础、日常行为习惯等方面有存在一定的问题，因而也就成了后进生。后进生产生的原因很多，有家庭、社会、学生自身等方面的原因；有智力因素和非智力因素方面的原因；非智力因素又有无学习不得法导致的后进生和其他外因导致的后进生。对他们进行成因分类，以便于工作时有的放矢。

第二阶段：（2025.9—2025.10）具体实施帮扶转化措施（1）、课外辅导上有意识给懒惰生制造机会，让优生吃得饱，让生懒惰生吃得好。消除心里差异的戒备心理的唯一途径，是教师对后进生要爱得真，爱得深，将严格要求渗透在爱之中。当学生体验到老师对自己的一片爱心和殷切期望时，他们就会变得“亲其师而信其道”。让在懒惰生平等的氛围里增加信心。

（2）、课外组织懒惰生加以辅导训练。打造“兴趣贯课外辅导”，让课外辅导教学“活”起来。在课外辅导教学中，教师要始终遵循“主体性原则”，激发学生以极大的兴趣参与教学活动的全过程，主动的去体验，获取。对一些后进生，要给他们创造积极参与学习活动的机会，教师要引导学生在课上有所思，有所情，有所收获，以情入境，真正从思维上参与，从情感上参与。从而在学习上有所进步，变厌学为乐学。

（3）、发挥优生的优势，指名让他带一名，懒惰生介绍方法让懂得懒惰生怎样学，激起他们的学习兴趣。教师应晓之以理，提高后进生和优生的道德觉悟和上进心，培养后进生是非观念，增强彼此学习的友谊。坚持正面诱导，以理服人，切忌简单粗暴，以势压人。对他们说理要透彻，一定要结合榜样教育和具体事例，利用集体舆论，辅之以分明的奖罚。（4）、对于主要引懒惰生导他们多学习，多重复，在熟练的基础上不断提高自己的能力，尤其是学习态度的转变和学习积极性的提高方面要花大力气。针对后进生行为习惯差，进行日常行为习惯专题班会教育。针对后进生心理情况，选择适当的时机和方式进行心理沟通活动——谈心，自尊心是人的自我意识的重要标志之一，是进步的动力之一。教师应当尊重、信任后进生，唤起他们的自尊心，培植自信心。

（5）、积极发掘身上的懒惰生闪光点，做到多表扬少批评、多尊重不歧视、多鼓励不嘲笑，树立起学习的信心。在生活上、思想上关心他们。苏霍姆林斯基说：“教育才能的基础在于深信有可能成功教育每个儿童，我不相信有不可救药的儿童、少年或男女青年。” 我们要用艺术家特有的眼光去认真分析研究，即使是一块最普通的木头，只要我们用心雕琢，也会使其能够变成一件有价值的艺术品

（6）、进行家访，与家长取得联系，制定共同的教育促进转化目标。利用家长会，汇报该生在校的学习情况，让家长协助教师教育和督促自己的孩子努力学习。针对一部分后进生家庭教育薄弱，进行专题家访活动。取得家庭的配合，达到家校合一，共同教育的目的。

第三阶段：（2025.2—2025.4）、完成相应帮扶转化的教育教学反思，即“我讲我的教育故事”和“我做我的教学设计”。的懒惰生转化不是轻而易举的事。我们必须充分认识到，在进懒惰生步的过程中，出现的反差，是合乎规律的正常现象。的进步懒惰生过程是曲折上升的，在这一充满了反复的过程中。我们不能看到某某老毛病又犯了，又丢三落四的了，认为其无可救药，而丧失了信心。而应反复地、耐心地激励帮助他们战胜自我。实际上，想一下懒惰生改掉自己的缺点是不可能的，其必须有一个战胜自我的过程。因此，在工作中应使每个真正感懒惰生到班集体的温暖，激发他们的求知欲，使每位同学在德、智、体、美等方面均能得到全面发展。

个人校本研修总结

作为一名农村小学体育老师，在接受课改新理念，感受课改新思维，使用课改新教材的过程中，我有不少收获，也遇到了不少问题与困惑。现就自己的工作实际,谈谈我的一些体会:

1、让孩子学会去“展示自己”。

我在以前的教学中，总担心学生学的不够好，掌握的不够牢，每次教学我都要讲很多，让孩子们去记，结果效果也不好。例如：在讲“走”与“跑”两个结合的时候，我讲了很多，在组词的时候还有同学做错了，这件事让我很苦恼。后来，在学习《蹲踞式跳远时》这一课时，我首先让看示范、，他们很快就找到了还说出了他的理解，也能说出他们的理解。这一次的收获让我很意外，所以我们要放手让孩子去“展示自己”,让他们享受到学习的成就感,学习积极性也就高了.2、在生活中学体育。

在教学中，我努力创设宽松愉悦的学习氛围，激发兴趣，教给了学生知识，更教会了他们求知、合作、竞争的意识，学得实在，学有所得。

根据玩是孩子们的天性，是孩子们的乐趣所在，我决定将“玩游戏” 引入课堂，使学生对这种游戏的兴趣逐渐迁移到体育学习上，从中享受到学习体育的乐趣。在探求体育教学进程中，我力求将“讲堂” 转变为“学堂”，将机械重复的练习转变为生动活泼的游戏，让学生充分体验体育学习的快乐，为他们体育学习的持续发展打下良好的基础。尽管是“玩” 小学体育，但我们决不是追求形式主义。这里倡导的“玩” 不是一种形式而是一种途径，“玩”是为了更好地学习语文，培植学生学习体育的热情。

“让体育走进生活，在生活中学习体育。”一直以来，有意识地引导学生在生活中学习体育，使孩子们深切地感受到：体育离他们很近很近。这样，孩子们便会更加自信、更加主动地去学习。“在生活中认识是体育”的教学实验就很好的证明了这一点。包装纸上、电视上、玩具中…… 到处都成了孩子们识字的地方。在学校里，让孩子们认识我们学校的校名、专用教室、名人名言、花草树木等，也可以利用学生喜欢看动画片，抓住生活的点点滴滴，孩子们会认识更多，也会更爱学习体育。

但是低年级孩子特别好动，做什么事都是围绕兴趣来的，学习也不例外，所以，我本着“兴趣是学习最大的动力”，紧紧地围绕着学生的“趣”而展开一系列的教学。

首先创设情境，激发兴趣。

我在教学《魅力足球》这一课时，我先拿出一一个足球，问他们像什么？他们就七嘴八舌讨论开了，各抒己见，还给它们取名字，我就趁机说：老师这里还有很多这样圆形的东西，你们还想给它们取名字吗？激发学生的兴趣，就这样导入新课。在新课中，同学们上的格外认真。

其次以多样的形式，保持学习兴趣。

将活动游戏引进课堂，让课堂真真正正成为孩子学习的乐园。在我们班学生最喜欢的游戏就是在认生字中“我当小老师”、“我说你对”、“一对一”、“考一考”，每次都好像不尽兴，师生pk,学生对决等.这样学生的学习兴趣始终保持在浓浓的状态。

在教学中我也遇到了不少难题，如:

1、动作慢，不理解，本班学生有一个缺点是懒惰，做事粗心，字的时候，针对这种情况，我注意强调注意力家中，并要求多练习，动作方面有了一定的进步，于是我在班上宣布了这样一条规矩，如果每一个动作连续做五次既工整又正确，老师就发小红

花，小红花有一定数量时就可以换奖品，这样激发了优生的积极性，一部分学生是懒习惯了，对此无动于衷.2、一帮一教学难开展。

在近两年的小学低段教学中,我发现很多学生不能正确动作。以上种种读书现象，使得在体育教学过程中完不成教学任务，达不到某些教学效果。

**第二篇：校本研训个人心得**

校本研修个人总结

时光匆匆，又临近期末了。从第一次接触校本研修到现在乐于并积极参加这项工作，因为在这个工作中我有了实际性的提高和帮助，当然一个学期来我也应该对自己的个人研修工作进行一次总结。在过去的一个学期中，我忙碌着、辛苦着、奔波着同时也收获着。这一个学期来，我从自己的教学实际出发，立足学校现状，放眼美好未来，树立以人为本，以校为本的理念，加强合作，努力吸取

其他优秀教师的教学经验，相互切磋，取长补短，不断养成自我学习与自我反思的习惯。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。现就本人在本学期的校本研修工作作如下总结：

一、每次我都能够按时参与校本活动，并做好理论学习记录，踊跃发言，提出自己的见解，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和业务水平。

二、在研修的同时，能够将学习和实际教学情况结合起来，用先进的教育理论指导自己的教学工作。在实际的教学中，我非常注重对学生数学兴趣的培养，多采用学生感兴趣的话题引入课堂教学，并通过课本的知识加以探索并最终解决问题，所谓学以致用。兴趣是学习的主动力和源泉，是学生最好的教师，正所谓“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。当然我还根据班级的实际情况，将学生的学习情况记录在档，时刻跟踪学生的学习情况，尽最大努力帮助学生提高数学成绩。我还随时留心记录教学中的心得体会以及对教育教学工作的感悟与反思，认真撰写教育随笔，不断在教学点滴中积累经验并尽快站稳高中教学的讲台。

三、通过研修工作，切实提高了自身的教学素质和业务水平，使教育教学水平有了更大的提高。尤其是在看了学校发的林华民老师写的《做一流的教学能手》这本书后，令我茅塞顿开，受益不少。其中课堂教学的十大原则，衡量教师的十把标尺等让我记忆深刻，在平时教学的课堂中我以这些原则标尺来衡量自己，争取做一名有经验的优秀的教师。

四、我在实际教学中，以教学为主阵地，以课堂为主战场，理论和实际相结合，解决教学中矛盾的具体问题。这次的校本研修同过去的教师继续教育相比，不仅组织形式有了根本的改变，而且所开展的内容也有了极大的变化。针对这一特点，共同探讨教学中存在的问题，加强了协调和合作，增强了教师之间的感情。

总之，当前的校本研修形式是比较有效、实用的，因此，我非常乐于参加了这项研修工作。但其中也存在一些问题。比如对我们年轻教师而言，现在的工作紧张这是一个事实，要做的事情非常非常的繁多，光为了这些工作都自顾不暇了，再要求学习提高就感到吃力了，有点力不从心的感觉。当然，我相信“世上无难事，只怕有心人”，年轻人在工作中吃点苦没什么，只要切实对自己有帮助的事，应该义无反顾的去做并在今后的工作和学习中不断的完善自己。

**第三篇：2025学年个人校本研训发展规划（范文模版）**

二0一0学年个人校本研训发展规划

外部条件分析：

进入21世纪，信息科学飞跃的发展，知识更新非常快，现有的教育教学内容方法已经满足不了学生、家长、社会的需求。就教师个人而言，当有目标、有计划的学习，才能拥有“能量”与“太阳”！就学校管理者来说，应给教师提供必要条件，予以必要的指导，加强督促检查，引领教师专业的发展。自身条件分析：

我是已有9年教龄的一位数学教师，通过教育与理论知识的结合，我基本具备了合格应具备的专业知识和教学能力。爱岗敬业，刻苦钻研，较高的教师职业道德。个人开朗大方，能够正确处理家庭与工作之间的关系。

自我定位及发展规划：

作为一名教育工作者，我深感肩上责任重大。我不仅要做一名合格的人民教师，更应争取成为一名领导承认，家长满意，学生喜欢的优秀教师。今天，教育面临很多问题，正处在转型期，随着课程改革的不断深入，历史提供给我们一个良好的机遇。我们要抓住时机，力争提高与发展自己。本学期，我将努力提高理论水平，更新教育教学观念，扎实有效地作好日常教育教学工作，更好地服务于广大学生。因此，我对自己今年的成长做了以下规划：

业务方面：

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

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、具备一定的教学科研能力。

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。

专业素养方面：

1、加强师德师风的修养，形成高尚的人格，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，要宽容和有强烈的责任感。

2、树立终身学习的理念。教师终身学习应具备五种能力：学习能力、教育科研能力、适应现代教学能力、研究学生能力、自我调控能力，今后我要在这些方面多下功夫。

３、更新教育观念，不断学习与反思，勤动笔，勤动脑。不光认真钻研本学科知识，同时不断拓宽自己的知识视野，增加自身的知识含量。这其中最重要的一点就是必须持之以恒。

本学期研训目标：

1、认真钻研新教材，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的执教能力。

2、不断为自己充电，超越自我，使自身更完善、更优秀，在超越自我的同时，逐步实现人生的价值。

3、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。“问渠那得清如许，为有源头活水来。”只有做学习型的教师，才能不断更新教育理念、开拓创新；才能紧握成功的钥匙、掌握发展的主动；才能不断努力探索、充实自己、超越自我。有这样一句话“越是对事业爱得深，越感到自己对事业的不尽职。”在我的寻梦之旅中，在学校架设的各种舞台上，在同组老教师的指引下我会积极努力加强自身学习，使自己的工作更扎实、更有效、更完善、更优秀，在超越自我的同时，逐步实现人生的价值。

**第四篇：个人校本研训工作总结**

2025教师个人研训工作总结

教学是教师最本职的工作，校本培训的根本着力点就是提高教师的师德素养和教育教学业务能力，为提高教师的教学水平奠定基础。本，我参加了海南省县级骨干教师数学实践与专业技能提升远程培训、临高县师培办组织的基地培训、学校组织的校本培训等。其中，国培学习了《小学教师专业标准（试行）解读》、《信息技术融入学科教学》《应对教学情境的教学》等，而校本培训我参加了“人人上好一堂课”、“校级论文评选”、“师德师风学习”、《教师法》等项目的学习。

通过一学年的培训，令我受益非浅。从对培训的内容的学习中，我们更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了以往工作中的不足。一些对教育教学工作很有见解的专家们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，使我的教育教学观念进一步得到更新。下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

一、通过参加国培，教学理念有所提升。

新课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。实践证明，学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果。同时，我把从学习过程中学到的先进的教学理念应用到普通的课堂教学当中，使我的课堂教学水平得到提升。

二、教学水平有所提高。

参加“人人上好一堂课”活动，通过上课、听课、评课等活动，使我发现自己在上课过程中存在的问题，及时得到改正，也从听课过程中学到一些比较好的教学经验和方法，有利于提高我的教学水平和教学效果。

三、法律意识和法制观念明显提高。

通过师德师风和《教师法》的学习，使我更加注重教师形象的培养，更加热爱学生，依法从教，不体罚学生，遵守法律和学校的各种规章制度，同时教育学生遵守学校的规章制度。

总之，通过一年的培训学习，对我的专业精神、专业态度、专业知识和能力等都的所帮助和提高。

**第五篇：校本研训个人总结**

校本研训个人总结

本人在各级教育部门的关怀和指导下，经过多年的学习新课程研训，进一步认识到新课程与过去旧的教学模式是有许多不同之处。特别是参加了学校的培训学习，明确了校本研训学习的重要性和必要性。

在教学实践活动中，通过阅读课改教学有关资料，看了一些专题课改教学录像课，还参加了学校组织的集体备课和说课，亲自下班听了一些课改教师上的公开课，我深受启发。有效地提高了自身的教学水平，提高了自身的文化涵养。认识到教师是教学的主导者引领人，学生是学习的主体者。我反复学习有关的教育学理论，深刻领会新课标精神，认真反思自教学害际，研究学生探究教法，逐步树立起以学生的终身发展为目的教学思想，树立起以教师为主导，学生为主体的新教学理念，所以说教学的过程就是育人的过程。

新标准中在课堂上认真指导学生的活拔性，在课堂中完成各项练习，让学生主动参与，积极思考，给他们提供充分的心理自由。开放性教学，这样使学生自己动脑筋想一想，对于课堂教学来说，就是尽量减少对学生行为和思维的限制，让其有自由表现的机会，要把学生视为自立的、发展的、有潜能的人，让学生真正体会学习的乐趣。新课程要求课堂要以更新教学手段为重点，借助各种媒体和教学资源让学生自主体验感受，拓宽摄取知识的渠道，实现提高学生信息素养，开发学生的探究能力、学习能力、合作能力、创造能力，提供了一个操作平台，教学中我一改过去课堂上过注重知识的传授，内容上注意书本知识等等，而是利用学校的先进的设备，仔细研究教材内容，精心设计教学环节，充分利用网络资源激发课堂活动。

教师是人类灵魂的工程师。教师工作责任是否到位，对学生一生的影响极为重要。所以，我认真备课，上课，所上的公开课都有说课稿。我认真地领会新课程教学要求精髓，认真组织教师学习新课程理念，对新课程有了新的认识。

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！