# 教师个人专业发展三年规划

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-08-07

*第一篇：教师个人专业发展三年规划教师个人专业发展三年规划 大河中学 卿大海自2024年毕业以来，从事物理教育工作已经6年多。6年里，我积累了一定的教育教学经验，也取得了一些教育教学成绩。随着新一轮课改的实施深入，在课改的推动下教育领域无疑...*

**第一篇：教师个人专业发展三年规划**

教师个人专业发展三年规划 大河中学 卿大海

自2025年毕业以来，从事物理教育工作已经6年多。6年里，我积累了一定的教育教学经验，也取得了一些教育教学成绩。随着新一轮课改的实施深入，在课改的推动下教育领域无疑在发生着一场巨变。教学目标在教学中的不断体现、落实，为学生的发展带来了广阔的前景，我们看到了学生的思维活了、涉及的视野广了、参加社会实践的机会多了、敢于表达自己想法的勇气足了，但是作为教师也越来越感觉到驾御课堂越来越难了、学生的需求越来越大了，这对教师自身提出了更高的要求。

我越来越感到了自己文化底蕴不够丰厚，在专业素养和专业知识上有许多不足，尤其缺乏对学生心理状态、特征的认识和研究。从事教学科研，往往停留在感性经验的层面。感到了教育的难度和压力，感到自身存在的不足。为更好地成长，特制定个人专业发展三年规划如下：

一、整体性目标

1、树立每天学习的理念，通过对教育理论、专业知识和其他文化知识的学习，养成终身学习的习惯，提升师德修养，优化知识结构，增强理论功底，力求由专业型、经验型教师向研究型、学者型教师转变，成为课堂教学改革积极的探索者和实践者，做真正意义上教、学、研一体的优秀教师。

2、创造性地开展各项教育教学工作，打破禁锢，勇于创新，打造一支团结进取、业务精湛、具有独特教学魅力和人格魅力的优秀团队，做教育改革的先锋。

二、阶段性目标及措施：

（一）个人业务方面做到精细化：

1、时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力、情感、态度与价值观的发展,使自己真正成长为不辱使命感、历史责任感的优秀教师。树立终身学习的观念，抓紧分分秒秒学习充电，使学习成为自己的一种内需，通过学习提升师德修养，丰富专业知识结构，增强理论底蕴。坚持“每周一文，每月一书”，写好读书笔记和随笔，争取每学期至少有1篇获奖或公开发表的论文。

2、采取多项措施苦练教学基本功，包括：普通话、简笔画、板书、钢笔字等，要说一口流利的普通话，写一手漂亮的钢笔字，拥有让人羡慕的标准板书。

3、积极钻研课标、考纲、课本、高考，优化自身的知识结构，结合学生的实际情况对现用教材进行优化整编，争取让学生在较短的时间内取得最大的效益。

4、积极争取参加各级各类培训与考擦学习，借他山之石以攻玉，借他山之玉以剖金。在学习中提高课堂教学艺术，强化教学反思能力，提高课堂改革的实效性。

（二）日常教研活动做到课型经典化、经验理论化。

1、课型经典化：积极投身教育科研的改革与实践，积极参加校内外的听评课活动，注重教学反思，千方百计激发学生的学习兴趣，使他们变“苦学”为“乐学”。从学生生命发展的高度积极探索和构建“自主、合作、开放、高效”的和谐课堂教学模式，充分发挥学生在课堂教学中的主体作用，整体推进课堂教学改革。一学年出示校级公开课2节以上，虚心听取各位老师的意见与建议，提高课堂教学艺术。力争参加省市举办的教学观摩与教学竞赛活动。

2、经验理论化：在读书的同时，作好理论学习笔记，坚持记教育教学日记、教学反思，养成及时反思和勤于积累的习惯，将自己的教学经验理论化，逐步形成具有自己特色的教育理论；在教学实践中，扎实做好各项活动的研究、记录、总结工作，不断地反思、改进，逐步形成有特色的教学风格。每学年提交不少于8 篇优秀教学设计、课例视频、教学反思等。

（三）课题研究与校本课程的开发要做注重前瞻性与有效性。

以培养学生“好思品、好行为、好口才、好书法、好才艺、好人缘、好气质、好身体、好能力、好功课”为目标，开展《初高中物理衔接教材的研究》的课堂教学研究课题，积极构建“自主、合作、开放”的和谐课堂教学模式，充分发挥学生在课堂教学中的主体作用，整体推进课堂教学改革。扎实做好相关的各项研究、记录、总结工作，及时完成课题结题报告，参加相关课题的评选比赛并争取得到认可和推广。

（四）名师工作群组要做到团队常规化：

1、制定详细的团队工作规划，让团队的精细化、理论化、经典化都常规化，形成“人人有目标，事事为目标”的良好学术研究氛围；

2、发挥骨干教师的辐射作用。充分交流，积极与各位教师共研，让团队的业务水平再上一个新台阶，致力于打造一支团结进取、业务精湛、具有独特教学魅力和人格魅力的优秀团队，做教育改革的先锋。

高中物理教师专业发展规划 由于物理课堂教学是学校开展教育教学活动的主要载体，高效的物理课堂教学是提高教育教学质量的根本保证。而新基础教育课程改革，教师面对的是新课程、新教材、新教法，教师显然是课程改革的关键。这就更需要高中物理教师不仅要具有高尚的职业道德，先进的教学理念，精深的教育专业知识，而且还必须具有系统扎实的学科专业知识和广博的跨学科综合交叉知识。为此，特制定教师职业规划：

一、提高自己的物理素养。

努力学习比较系统的、专业的基本知识和基本技能。只有具备良好的物理素养的老师，才能很好的教好物理。继续学习《高考物理大纲》，和深入学习与研究新人教版物理课程，在自己能掌握的前提下来进行物理教学。

二、更新教育观念，与时俱进。

认真钻读新课程标准，积极翻阅时代前沿的一些教学杂志、拜读一些教育教学专著，并要通过上网等途径，接触各方面先进的教学信息，不断更新自己的教育观念,在教学中努力渗透新课程的理念，以教学新理念指导自己的教学行为。记录自己教学中发现的问题，及时请教经验丰富的教师，特别要向指导老师请教。

三、努力提高课堂教学艺术。

苦学多问，多向专家、同事请教，认真上好每一课，踏踏实实地工作，珍惜每次的公开课机会，多磨课，寻找自己上课的特点，形成自己的教学风格，希望这次培训能为我搭建公开课的平台。在每堂课前用心设计好教学语言、板书及要开展的教学活动，并在教学中注意形成良好的教态。在提高自身教学基本功的同时提高课堂教学效果。我会多观摩其他教师的课堂教学，特别是学习优秀教师的好的上课方式，从而不断提升我的备课和上课质量。要对备课、上课、作业布置与批改、培优补差、教学评价、教学反思等基本教学程序进行认真研究，并结合物理学科的特点，明确每一环节的基本要求。积极探索具有物理学科特点的基本教学模式，逐步形成独具特色的教学风格。

四、勤实践、多思考，乐写心得，积累经验。

积极投入教育科研，探索规律，提高自身的教育教学水平，每年要有论文，并要力争取得市的奖项。不断鞭策自己，勤动笔，勤动脑，及时积累个案，归纳资料，让自己的教学留有痕迹，写出一些高质量的教学心得与经验，教学感受，教学小结，自己在平时所做的工作的想法与实践经验。对高中物理教师应具备的学科能力提出具体要求，并充分利用课本教研、听课调研、集体备课、网络教研、学科教学教研活动等形式进行有针对性地培训和指导，不断提高物理教师的学科能力和专业素质。

五、为把高中物理学科建设成为优秀科组而努力。

我们高中物理科组现有16人，其中高级教师有4人，一级教师9，青年教师3人，平均年龄为36岁，我愿意为科组的老师们服务，团结科组老师，努力完成教导处交给我们的教学教研任务。

希望两年以后，能达到规划目标，对物理教学有更深的理解和更大的把握，有足够的魅力吸引着我的学生学习物理的兴趣，全面提高物理成绩。

**第二篇：教师个人专业发展三年规划**

教师个人专业发展三年规划

年级姓名\_\_\_

一、对教师专业发展的认识

我国的法律已认定教师属于专业化人员，社会也对教师提出了专业化的要求，新课程改

革对教师专业化更提出了明确的要求。教师是影响新课程改革成败的关键因素，而教师的专业化发展是保障新课程实施、促进新课程发展的关键，所以我觉得学校要求教师制定教师个人专业发展三年规划是很有必要的。

二、自身状况分析

1、自身背景分析：

我毕业于新疆师范大学音乐学院舞蹈系，代课时间为一年半。我热爱舞蹈，也热衷于发展舞蹈专业。教师被称为人类灵魂的工程师，教师的一言一行、一举一动，都深刻地影响着学生的思想和行为。未来的我将对舞蹈教学提出了更高的要求，我不仅是舞蹈知识的传播者，也是舞蹈教学活动的策划者、组织者和参与者。因此我要具备较高的职业道德素质，将自己在四中的平台上更加进步。

2、对自身问题的分析：

（1）创新意识淡薄，教学中对学生动作要求不是过高。

（2）教学效益不高，对自己的课堂要求还不够严格。

（3）外出听课太少了，专业理论知识还不够丰富。

三、自身专业化发展目标：

1、整体性目标：重点抓紧明年艺术节的编排。抓好校本课的课时

计划。

2、阶段性目标：重视学生整体发展、注重学生主动活动、强调学

生对舞蹈的重视。

第一阶段：（2025.3—2025.3）学生是发展中的人，所以学生的发展前途不可限量。通过综合整体的素质教育，促进学生全面和谐的发展，所以教师通过提供的舞蹈活动，建构丰富多元的舞蹈经验，让学生成为一个能享受音乐感受舞蹈、自主欣赏、积极体验。以参与求体验，以创造求发展，应该明确每个孩子都应该学习艺术，每个孩子都能够学习艺术，真正艺术教育的含义不是培养什么“家”，而应该是育人。舞蹈教育的首要任务，应该是为大多数的将来不是单纯舞蹈家的孩子着想，帮助他们并使他们也能参与舞蹈活动、能成为积极的参与者和有一定水平的舞蹈欣赏者，能从舞蹈中享受乐趣，增强能力，发展个性。同时也为今后能从事舞蹈艺术的学生打下良好的基础。

第二阶段：（2025.3—2025.3）现在新《纲要》中明确强调：中小学的教育活动，是教师以多种形式有目的、有计划地引领学生生动、活泼、主动活动的教育过程。把学生的主动学习提到了重要的位置，要求我们教师要切实转变观念，重新确认自身的角色定位，从“权威型”的发号施令者，转变为学生学习活动的支持者、合作者、引导者。

学生的主动性是指学生的学习不是一种消极被动的接受过程，而是随着教师的教做出积极的自我调整和自我监控的能动过程。作为舞蹈教师，应重视舞蹈课环境的创设，丰富舞蹈素材，使教学活动建立在为学生的终身着想，鼓励学生有自己的思考方法，对舞蹈独立的见解，发挥个性特点，充分发挥其主动性积极性。在此基础上，引导学生从“问题情景”、“问题材料”出发，在师生互动、生生互动中进行探索性创造性的学习，是相互启发、立体沟通的过程。当然讲授或示范模仿式教学也是很重要的，因为舞蹈本身是一种表现艺术，首先要让学生对舞蹈有自己的感受。鼓励学生在展示表演活动过程中去探索去发现，去提高舞蹈素质，增强舞蹈表现的能力，激发其学习的主动性、创造性。

第三阶段：（2025.3—2025,3）在舞蹈教学活动中应该注重学生学习的过程。在学生学的过程中，了解学生的兴趣点，关注学生的学习方式，丰富学生的审美经验，发展学生感受、理、解、想象、创造等一系列的内心情感和思维能力。因此，在舞蹈活动中，作为我们教师心里想的首先应该是孩子，其次

才是舞蹈，并能把每个孩子都看成是有着自己的成长和发展方式的独特个体，教师应该充分的关注学生的能力，发展及学习方式有不同的水平。如低年级的学生刚接触舞蹈时，先让他们自由的比划动作，任意摆出各种造型，很快会发现舞蹈动作千奇百怪，形形色色，引起他们的兴趣，再让他们模仿小动物的动作，发挥孩子的创造性，体验舞蹈所带来的乐趣。除了上述的作为一名舞蹈教师应具备过硬的专业水平——正确的动作示范表演能力、组合的创编能力以外，其次，舞蹈教师的知识结构必须深化——知识涵养是舞蹈教师的素养之本。

四、预期效果

1、精深、扎实的专业知识

2、当代社会综合基本知识

3、必须掌握现代教育心理学

4、中学舞蹈教师不能单单是舞蹈方面的行家，也应对相关的艺术门

类有所接触。能力水平是舞蹈教师的素养体现。

**第三篇：教师个人专业发展三年规划样本**

教师个人专业发展三年规划样本

请各位工作室成员对照此三年规划样本，根据自己的实际情况，认真靠实制定好自己的个人发展规划，个人发展规划与下周五集中时带会交流。

教师个人专业发展三年规划样本

一、对教师专业发展的认识

新一轮的课改实施已经步入第五个年头，在课改的推动下教育领域无疑在发生着一场巨变。教学三维目标在教学中的不断体现、落实，为学生的发展带来了广阔的前景，我们看到了学生的思维活了、涉及的视野广了、参加社会实践的机会多了、敢于表达自己想法的勇气足了，但是作为教师也越来越感觉到驾御课堂越来越难了、学生的需求越来越大了，这对教师自身提出了更高的要求。

当前，..市教育局实施“三大”活动，就是对教师专业成长的的一种具体体现。认识到教师自我专业发展应该根植于自己的教育教学实践，在自己熟悉的领域中探究、反思和理论提升。要学会规划自身的教师生涯，在不断实现规划目标中完善自己、发展自己，成为一名名副其实的名教师。二、自身状况分析

1、自身背景及成绩分析：

我\*\*年于\*\*师范学校毕业，至今从事教学工作\*\*年。在这\*\*年来我一直从事语文教学工作。在教学中我一直培养学生自主学习的好习惯，培养学生的创新精神和实践能力，教学之余我不断进行学习，提升自身素养。\*\*年....教育学院小学教育专科毕业。\*\*年毕业....教育学院中文系本科函授班。学习的过程是一个不断充实的过程，它为自己的教师专业成长奠定了基础。

2、对自身问题的分析

从教\*\*年来，在学校及上级领导和同事们的支持帮助下，教学方面我取得了一些成绩，获得了一些荣誉，要跨越目前的状况需要付出更大的努力。随着教育改革的深化和推进，感性的教学经验需要有科学的方法和理性的分析做指导，来服务教学服务学生。

三、自身专业化发展目标：

1、整体性目标：

力求自己由专业型、经验型教师向研究型教师转变。

2、阶段性目标：

第一阶段：（2025—2025）以自主学习提升理论素养专业化为主的目标

美国著名学者波斯纳曾经提出教师成长的公式为：教师成长=经验 反思。这个教师成长的公式揭示了教师专业发展的本质。校本研究则可以从“提高经验认识水平”和“强化教学反思能力”这两个方面促使教师理论素养的专业化。

具体措施：

（１）认真读好六本书，并作好理论学习笔记。六本书是：

(1)《教育新理念》、(2)《给教师的一百条新建议》、(3)《教师专业化的理论与实践》、(4)《新课程中教师行为的变化》、(5)《教学理论：课堂教学的原理、策略与研究》、(6)《多元智能》。

（２）制作个人专题主页。记录整理个人成长的足迹。

（３）确立实施自己的小课题研究计划：《培养学生的创新思维》系列。（４）争取外出学习一次，充实自己，开阔自己的思路。发展定位——争取完成对学生《培养学生的创新思维》系列之一的预习的习惯的养成。

第二阶段：（2025—2025）

（1）、提高课堂教学艺术强化教学反思能力。

在日常教学活动中，要养成随时记录教学中的感想和学生的创新片段，学会积累，学会研究。

（2）、加强教育科研能力重构自身专业知识结构。

在教研与科研的实践中，发展自己，将自己的专业知识运用于教学实践并通过实践与反思而与教学对象、教学环境不断互动的过程，通过这个过程来强化自己的教学实践能力；将学科知识能力和教育理论素养相结合，通过教学实践来整合自己的专业知识，重构自己的专业知识结构。

发展定位——完成小课题结题报告，参加相关课题的评选比赛并争取得到认可。

第三阶段：（2025—2025）以提高教学效率促使教学品质专业化为主的目标

（１）在教学中注意学法指导，努力培养学生良好的学习方法和习惯，提高教学效率。努力使学生基本形成会预习的好习惯，努力培养学生学会独立钻研的学习品质。

（２）培养学生独立钻研，敢于表达的好习惯。将比较容易的知识由学生自己来讲，充分锻炼学生的综合能力。

发展定位——争取使学生养成独立钻研、独立思考的思维品质。

四、主要措施

1、用自学形式完成有关教育理论方面的学习

2、积极参加教育部门组织的继续教育学习和学校组织的校本研训活动

3、承担学校及上级部门组织的课题实验课题，以课题研究带动自身的提高。

4、及时记录自己在教育科研、课堂教学、业务学习、个人感悟等方面的学习心得体会。

5、定期参加有关的科研论文评比

6、每天有1小时以上的读书时间。

五、预期效果

1、初步具备一定的科学研究的素养。

2、具有良好的驾御课堂的教学能力。

3、个人学科专业素养得到进一步提高。

4、完成小课题研究课题。

5、尽量给学生少布置或不布置家庭作业。

学习《骨干教师如何撰写好教育叙事》的感悟

近两年，提倡教师写教育叙事，一下提醒了我，十几年的班主任工作使我和孩子们发生了那么多的点点滴滴，是应该把它们记录下来啊，为什么没有早些想到呢？可这是个对我比较陌生的概念，什么是“教育叙事”？怎么写“教育叙事”？听了孔局长的《骨干教师如何撰写好教育叙事》的讲座，我终于有了明确全新的理解。“教育叙事研究”是研究者以叙事、讲故事的方式表达对教育的理解和解释。它只是给读者讲一个或多个教育故事，让读者从故事中体验教育是什么或应该怎么做。写教育叙事的过程，是更彻底的自我反思、自我培训学习的过程。真正能达到“为自己的教学进行研究，对自己的教学进行研究，在自己的教学中进行研究”的目的。

在教育研究领域内也越来越注意应用叙事方法。叙事出于与人们及其生活的天然联系，使得它很容易成为我们教师在改革研究中驾轻就熟的方法或工具，并发挥着传统实证方法难以起到的深层作用。叙事越来越成为让广大教师感兴趣的对象、研究的方法和所选择的构造自己的文章的形式。

而叙事研究又不仅仅是讲故事和写故事，而在于“重述和重写那些能够导致反思和变迁的教师和学生的故事，以引起教师实践的变革”。

教师的反思离不开教育实践，正是在教育实践中对教育世界的不断追问，对所怀抱理想的不断思考，对所从事教育意义的不断追寻，才有了教师的成长。传统教育理论将许多教育问题从教育实践中抽拔出来。而事实上，教师每天的生活都与叙事交织在一起，教师就是从叙事中学习的，甚至可以说，教师“了解世界和了解自我最重要的途径之一就是通过叙事”。叙事把教师日常的教育教学经验组织成有价值结构的事件，串缀成有现实意义的链条，从而将看似平凡、普通、单调、重复的活动赋予独特的体验和韵味。教师叙事研究就是对这些富有价值的教育事件和具有意义的教学活动的描述与揭示。

对教育叙事这一概念有了初步的了解，我也开始尝试根据自己在课堂教学实践中发现的问题、疑惑或闪光点，每周写一些小故事记录下自己的感动。每次的故事都会先和同事分享，而这种同伴互助、探讨的过程，既互相欣赏又相互质疑，本身就是一个不断提高、升华的过程。

尽管才开始一个多月的时间，但这一个多月的收获是我多年以来所没有的，它不仅给了我一个惊喜，也留给我自己感动，让我看到了每颗心灵的成长和碰撞，每每追溯和反思都给了我再一次理解过去的经历，也使我对我们与孩子的经历的含义获得更加深刻的理解。

我坚信教育叙事研究案例研究是教育研究的好方法，我认定实施教育叙事研究案例研究重在做、坚持做、精心做。

“国培计划”（洛阳）小学数学骨干教师研修日志

（四）崔丽君

地址：洛阳师范学院----图书馆

内容：师德建设的新视野：中学教师的职业倦怠与心理健康 主讲人：洛阳师范学院刘岸英 刘岸英教授是洛阳师范学院落的教务处处长，心理学教授。百忙中抽出时间，为我们国培班的新学员讲授她对师德建设的新视野。

一、师德建设的新视野

教育的发展是整个社会发展的基石，教师素质的高低是决定社会发展的快慢，“强国先强教”已成共识。“国家教育发展纲要”中教师教育改革的举措：一个目标：建设一支师德高尚，业务精湛的教师队伍。三个重点：以农村教育为重点；以双师型教师为重点，建设职业师资；以中青年教学团队，创新团队为重点。重视教师、重视教师教育、重视教师队伍建设是国家战略措施！!！

当今社会人们越来越关注教师的职业道德问题，无论是学生、家长还是社会都很看重教师人格。

师德内涵的理解仍停留在：“爱岗敬业、治学严谨、求知创新、育人为本、以身立教”等较为空泛浅易的理解上。从传统教师隐喻看 教师形象的缺失：

隐喻一：春蚕、蜡烛、春泥——“悲壮牺牲者”的教师形象 隐喻二：一桶水——“知识灌输者”的教师形象 隐喻三：园丁——“技术熟练者”的教师形象 隐喻四：工程师 ——“落寞的孤独者”的教师形象 国内学者研究名师的基本特征发现:复旦大学校长杨玉良教授在复旦基础教育论坛上提出：对于教师而言“身正为范”比“学高为师”更加重要，教给学生的应该是丰富的思想和对整个社会的责任感。

教师应该追求三个境界一：

一、教师的职业境界——经师。师者，传道、授业、解惑者也。指教师要严肃、严谨、严格地对待教育教学工作，做一个合格的教师。

二、教师的专业境界——能师。就是具有教育智慧的专家型、研究型的教师。

三、教师的事业境界——人师。这是教师人格修养的最高境界。以自身人格魅力塑造学生的人格，也是教师完善自我、实现自我、超越自我的境界。

做一个反思型的教师----对教育失误的反思。区别优秀还是平庸的教育者，不在于教育者是否犯错误，而在于他如何对待已经犯了的错误。善于通过反思把教育失误变成教育财富，是一个教育者从普通教师走向教育专家最关键因素之一。做一个反思型教师，在反思中提高自己的专业化水平，是今天师德的新内涵。

二、中学教师的职业倦怠与心理健康

近年来，校园里偶有令人难以臵信的事情发生：个别老师因为学生的一点过失，罚学生吃苍蝇，强迫学生互相打耳光，有的甚至往学生脸上刺字……

实际工作中，绝大多数体罚并不是由于教师的师德差而造成的，很多都是教师情绪压力问题造成的焦虑过度，致使不能控制自己的情绪。遇到问题容易小题大做，反应过激，处理方法简单粗暴而造成的。教师的一时冲动，甚至危及学生一生。这些极端现象的发生，不能不引起人关注。如果单纯地进行思想政治教育是不能完全奏效的。这些与教师的职业倦怠情绪有直接关系。教师幸福指数直接影响教学质量。最大的、急于解决的问题是提升老师的幸福指数和热情度数。

2025年东北师范大学教科院对东北三省一千多名教师的调查，结果如下： 倦怠比例

经常性（高度）倦怠的占22.6％，中度倦怠的占60％以上 确定苦恼感（低度）占27.4％(一)职业倦怠

对所从事的职业感到倦怠，筋疲力尽，无助、焦虑，抑郁。有三个因子：

一是情绪耗竭：感到疲劳精力耗费太多； 二是低成就感：“重复昨天的故事”

三是去个性化：对工作对象以冷漠方式、不耐烦、冷淡。中学教师职业倦怠的表现：

1、在工作中经常有挫折感。

2、人际关系不融洽。

3、刻意回避社交活动。

4、周期性的激动、焦虑、沮丧。

5、对工作无热情。

6、身体小毛病不断。

7、感到自己的生活毫无意义，十分无聊。

8、不知道将来会怎样，得过且过。克服中学教师职业倦怠的具体行动：

1、体育锻炼

2、为自己建立社会支持系统

3、确定合理的专业期望

4、投身教育变革实践

5、明确角色责任

6、提高处理教育教学问题的能力

二、心理素质与师德

从心理的角度看,敬业是人健康的心理特征。心理学家弗洛伊德认为:一个健康的成年人应具有爱和工作的能力,精神健康的人对工作的关注和投入应该超过对自身的关注和投入。人本主义心理学家马斯洛认为,敬业是衡量人健康程度的一项指标,心理健康的人认同自己的工作职业。

教师心理存在障碍的原因 ：

近五成的教师认为是由于“工作太累”，其中３７％教师每天工作时间超过８小时。待遇偏低、工作繁重、社会地位得不到应有的认可等。职称评定、教师聘任、末位淘汰、按绩取酬等等压力.社会对教师的期望值和教师实际生存状况的反差是教师心理压力增大。校长们则反映上级的检查太多太滥.美国心理卫生学会提出保持心理平衡了十条建议，可以借鉴： 不要斤斤计较；适当让步； 对自己不要太苛求；知足常乐； 对亲人期望不要过高； 暂离困境；对人友好；

找人倾诉烦恼；积极娱乐；帮助别人做事。人需要通过工作来寻找自己的归宿，实现自己的人生价值。所以，工作会让人感觉到的是一种快乐。事实说明，没有敬业精神的人，即便是再有能力也不会得到人们的真正尊敬；当敬业成为一种习惯时，就会让人从工作中领会到更多地感悟。

最后用美国《教育者誓词》来与大家共勉： “把一生贡献给教育事业,时刻注意自己的责任,即使非常辛苦,即使受到外界的诱惑,即使遇到失败、困难,也要坚定不移地献身自己的事业”。

米老师的教学艺术

发布者：李兰素 发布时间： 2025-1-26 17:13:45

“目前高考教育体制下培养的是鸭，我要培养的是‘狼’一样的学生。”看到米老师的博客日志中的这句话，一直想再置身于他的课堂，去享受他教学中所带来的简约之美；去体验看似平淡却充溢着智慧的对话场景；去感受恰如其分的幽默所营造出的笑声迭起的课堂氛围，更重要的是再想接受一次米老师那耐人寻味的教学理念和总是走在别人前面思想的洗礼„„

今天真的又一次领略了米老师课堂教学的精彩演绎，对米老师教学艺术的认识也逐渐细腻了。

一、轻松的教学模式让课堂简单起来。

听米老师的课，我感受到一种“简单”。简明的教学线索将问题设成点状然后引伸为线，而后拓展织成知识网，让我们从这种简单之中获得情感的体验，思想的启迪，探索的欲望。

二、富有思维含量的对话让课堂丰厚起来。

在教学中，米老师非常善于鼓励提问，引导质疑。虽然有的问题是在提问的基础上老师总结提升出的，有的甚至就是老师提出的。但这可是一个积极思考的过程，促使你对内容进行深层次思考，使思想延伸到又一个高度，能力得到进一步提升。正好印证了米老师挂在嘴边的话“你的思想有多远，就能走多远”。另外米老师还有着许多先进的教学理念，高超的教学技艺，精妙的教学艺术，精湛的工作经验，我想这次国培我真的是不虚此行。国培计划（徐州）农村中小学教师短期集中培训之小学数学培训研修日志

（三）11月1日

星期二

阴转晴

沁园路小学

范小枫

今天是培训的第二天，中午是郑毓信教授在昨天报告的基础上从教学研究谈起，从数学中的抽象思想、数学中的分类思想、数学中的类比思想、问题解决与培养学生的思维等几方面理论联系实际的生动阐述了“如何走进数学思维”。下午是陕西师范大学黄秦安教授为我们做的有关“课改实践中数学教师的数学观与数学教育观”的报告，报告内容分三大块：数学教师的知识结构与教学观、数学教师的数学教育观及其转变、关于数学教育观念的典型案例分析。

从两位教授的报告中我提炼出的共同信息就是：作为一名小学数学教师，我们不能固步自封，应该不断学习，不断提升自我，要在做好教学工作的同时做好教研，不要将自己定位在“教书匠”的层面上，而应该具备教书匠和教育家的双重角色。两位教授精彩的报告也带给我不一样的感受：郑教授的报告案例分析更多一些，他在教我们要学会带着问题去思考教学，更多的关注数学本质性的东西；黄教授则是深层次的教育观，在教我们小学教师要构建自己的数学教育观，更多关注的是教育观念问题。相比而言，从郑教授的报告中我学到的更多一些，除了了解到如何做有效的数学研究、如何渗透数学思维等之外，我最大的体会就是：

还数学课以数学味

在郑教授的报告中我听到的频率最高的一个词就是“去情境”，对此我的理解是：还数学课以数学味。

新课改初期，在我们课堂中出现了铺天盖地的情境创设，甚至有种怪现象，就是在评课时对于没有创设情境的课常常觉得不算好课，为了所谓的“情境”，老师们绞尽脑汁，使劲浑身解数，讲故事、猜谜语、做游戏等等，五花八门，然而结果往往会是热闹非凡而效率低下。曾听过这样一节“可能性”（新人教版小学三年级上册数学），作课老师为了创设情境，课前叫了2名男生、5名女生，把其中一名男生的眼睛蒙上来摸瞎，请一名同学到台上负责做记录，摸到女生给女生记一下，摸到男生给男生记一下，游戏开始了，可当蒙眼的男孩开始摸瞎时，孩子们就像平常做游戏一样生怕摸到自己，于是可着劲的躲，男孩费上半天劲儿才摸着一个，余下学生就边看热闹边哈哈大笑……如此课堂气氛的确很好，然而仅仅导入就用了10分钟左右，更有甚者有的孩子还沉浸在游戏之中，后半节学了什么？不知道。如此的课堂效率何在？那么，我们创设情境的目地何在？这节课没有这个游戏行不行？值得我们思考。

说到这儿，我觉得素有“数学王子”之称的张齐华老师的课很值得我们学习和研究，张老师数学课的最大特色就是数学味十足。也正如郑教授报告中所说：“好玩的情境只是载体，我们要把握数学的本质。对于情境创设本身，无可厚非，但情境的创设应最大限度地激发学生的思考，最大限度的为课堂服务。

愿我们每位小学数学教师都能立足数学的本质，还数学课堂数学味！

一、耐心教育，以表扬为主

每一个人，在日常生活中都渴望获得尊重、肯定、信任和关怀。尤其是对那些思想那很单纯的孩子，他们毕竟还是孩子，有时你批评他们十次，不如表扬他们一次。我们应该多给他们关心、鼓励。及时发现他们的闪光点，并公开地予以肯定，学生就会越来越优秀。当一个人被认可、被信任、被尊重时，他的爱心、善心也会不断地被强化。他的自尊，也就会逐渐地提升，当一个具有了自尊、自信，这个人就会走向真、善、美的境界。

我担任五年级三班的班主任，一天下午，第三节课下，我依然像往常一样到班上转转，看看孩子们卫生打扫了没有，顺便叫了几个学生过来背诵对话，我们班的老大难王承兴也捧着英语书站到我跟前，我问他：对话会背诵了吗？他摇摇头，我就摸摸他的头：“我一直认为你是一个很聪明的孩子，要是你能用上你这颗聪明的脑袋，相信你会很出色的，你会给老师一个惊喜吗？”他点头应允，不一会儿功夫，他竟然把两个单元的对话，一下子全部流畅得背下来了。曾经有一段时间，我认为现在的孩子在家被大人宠着，如果在学校又接受老师过多的表扬会失去承受挫折的能力，所以吝啬了我的表扬。想想以前，也是因为背书和作业问题，我找他训斥过，家长联系过，却不见其效，每次学生不能如我所愿，我就着急，叫过来骂几句，事实证明，这样做不但收不到效果，反而适得其反，学生渐渐对学习产生了恐惧感，从而产生了厌学情绪，形成恶性循环。爱听表扬是儿童心理特点，所以，我们教师要多表扬孩子，表扬运用得恰当，学生的积极因素就会像原子裂变一样发生连锁反

应。

有人说：“好孩子是夸出来的”我想道理就在于此吧。确实，我们都希望学生的成绩个个出色，但这是不现实的，作为老师应该要有广阔的胸襟，面对着四十几个完全不一样的学生，我们要善于发现每一位孩子身上的闪光点，放大它，激活学生的自尊和自信，用欣赏的眼光发现学生的可贵之处，多点表扬，少点批评！

二、关爱后进生

感人心者，莫先乎情。”爱是教育的前提，在我们选择了教师职业的同时，也同样选择了责任。我们就要以爱心去关注每一名学生，以温暖的双手去抚慰一颗颗柔弱细腻的心灵。尤其是对那些学习上有困难的学生，后进生是一个班集体的特殊群体，因此，转化后进生是班主任的一项必不可少的工作。我认为对后进生要给予特别的关爱。要做到思想上不歧视，感情上不厌倦，态度上不粗暴。要用自己对差生的一片真诚的爱心，去叩响他们的心灵之门。要善于发现他们的闪光点。班里有个叫朱志华的学生，一次上英语课时，发现从不举手的他竟然也举起了小手。要知道，这孩子是班上的后进生，开始我还真的有点惊讶，仔细回想下：前几天我发现一向作业不能及时完成的他近来作业却能按时交了，并且字也比以前漂亮多了；于是我轻轻地说了声：“嗯，不错，有进步，字也挺漂亮的，老师希望你以后能继续努力啊！”也许是这句不经意的话，近来，我发现他上课听讲越来越认真了。虽然他的回答不是很完美，声音不够亮。我又一次表扬了他，因为他的勇气，因为他的进步。因此，在课堂上不要紧紧盯着优等生，应多给后进生创造条件，鼓励他们举手发言，及时给予肯定、奖励，使他们也能自信地面对学习。同时课外积极辅导，多与家长联系，争取家校联合为学生创造一个良好的学习环境，同时也促进班级的整体发展。

三、身教重于言教。

学生在日常生活中接触最多的除了父母长辈等家庭成员之外，就要数教师了。俗话

说得好：“喊破嗓子，不如做出样子”。

教师必须处处、时时、事事、言言、行行，严格要求自己。因为小学生的模仿能力特别强、可塑性大。论语有云：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。为了培养孩子健康的人格，一定要从自身做起，以身作则，从小事做起，“不以善小而不为，不以恶小而为

之”，各方面严格要求自己，”有一次班会课上，我看见教室地上有很多纸屑，于是弯下身子将纸屑一片一片的捡起来，学生们看见我在捡，也都加入了我的行列，教室很快就变干净了，自那以后我就很少看见教室地上有纸屑。短短几分钟我一句话没说，但却收到了很好的教育效果，我想这就是“身教”的力量吧。在公共汽车上，我常常给老弱病残者让座，虽说这件事小之又小，但我觉得它却有着深远的意义，因为它代表的是教师的形象。如果教师在学校教育学生要尊老爱幼，而自己在实际生活中却并没有为学生树立起榜样，试问：教师尚且做不到，又有什么理由去教育学生呢？教师只有规范自己的言行，做到为人师表，才会使学生如沐春风般地受到教育，使每个学生的心灵得到净化。凡是要求孩子做到的，家长本人首先做到；凡是要求孩子不能做到的，自己坚决不做.关心、理解、尊重、信任是增强师生之间情感的纽带，沟通师生间心灵的桥梁，构筑良好师生关系的保证，是形成良好的校风、班风的基础。当教师是一种良心活，要想当一位

好教师很难，当好一位班主任更难。“学生是上帝，但上帝是需要教育的。”

说这句话的人是浙江省教育教研室研修处主任方张松。有幸参加了浙江省小学音乐骨干教师研修班，成为这个班级的三十分之一。这是我们培训第一天听的第一个讲座，也是我从教十年来第一次听到关于学生在教育中的重要定位，给了我一些思考，也使我去审视、去寻找音

乐课堂中老师与学生的角色关系。

传统音乐课堂中，老师是上帝，学生俯首帖耳、满怀虔诚聆听教诲，把教师传授的知识不分好坏满盘皆收，在老师的判断中评定自己的“好”与“坏”。这样的师生关系决定了中国传统教育培养出的孩子不敢说“不”，不轻易去主动求异，失去了平等与创新，课堂也失去了活力。新一轮的课改冲击力撞击课堂后，这种师生角色的转换定位也许正是最大的一个转变。扪心自问：在我们的课堂中，学生是上帝吗？如果学生是上帝，我们又如何思索教师的定位呢？我觉得方老师给我们指明了方向：老师既是学生的兄弟姐妹——水乳交融，又是同伴——互助友爱，同时还是爸爸妈妈——严格宽容，还应是爷爷奶奶——慈祥关爱。给予“上帝”多种角色转换，才能体现教师的课堂智慧，也许这正是我们所要追求的和谐的新型音乐课堂师生关系。而如何更好地在课堂中实现师生融合的课堂，需要我在今后的教学实践中慢

慢摸索。

“路漫漫兮其修远，吾将上下而求索”，这句话今天写来，不仅是因为在端阳谨怀屈原不屈不挠的精神，更愿给自己一个新的鞭策与鼓励！今天是参加培训的第二天，艳阳高照。初夏的杭城已有些炙热，走出教育学院的住处，迎面一股热浪。我们的心就象这温度一样有些发烫，不知今天又会带给我们怎样的冲击波？

早上的安排是听杭州市西湖区教师进修学校的肖桦老师的讲座：实现有效课堂教学的根本保证——优化的音乐教学设计。肖老师针对新课改以来音乐课堂存在的教学设计问题以及如何优化教学方法进行了深入浅出的讲解与阐述。她娓娓道来，亲切地与我们对话，你会发现音乐课堂最现实的教学设计弊端，他或者她的实例就发生在我们身边，你会不由自主地去回忆自己是否犯过同样的错误。“教学有各种各样的方法，没有一种‘万能药方’”肖老师如是说。是啊，一个好的老师会根据教学目标选择方法、根据学生实际和年龄特点制定方法、根据音乐学科特点选择方法、依据教师自身条件选择方法、根据教学设备条件选择方法，以达到音乐课堂的最大优化。讲座进行了两个多小时，老师们时而记笔记、时而静静聆听、时而思考，会议室里鸦雀无声，每个人的脸上都写满了“关注”，一股浓浓的学风在斗室里蔓延，一不小心，自己也不禁被自己所感动。

讲座结束后，浙江省教研室音乐教研员吴锐淼老师给我们布置了下午的现场教学实践活动要求：三十个老师分成三组，选择二、三、四年级的教材中任意一课进行小组现场备课，每一组根据课堂的起、承、转、和选出四位老师在四个环节自然连接进行“一个人”的课堂教学。看来，吴老师要考验我们团体作战的能力，对我们来说这也是一种全新的方式，有挑战更有信心！

14：00，骄阳似火。我们没等吴老师来就开始热火朝天的讨论起来。我们温州的三位老师和来自湖州、金华、舟山的老师组成了一组，我们分到的是四年级教材，在浏览了7、8册人音版教材后，我们初步确定了教材内容《我是少年阿凡提》。首先我们要制定这节课的教学目标，一组分成了两股意见，一种意见是：以了解新疆风土人情为重点；另一种则是：以体验新疆歌舞、了解阿凡提为重点。热烈的讨论后，我们决定将侧重点放在后者。从来没想过，一节课的设计会有这么多的思路，环顾四周，每组都是笑声阵阵。老师们都是具备了丰富的教学经验、创新的教育思想，人人都把自己的想法阐述出来，在不断的讨论、否定、赞成中生成我们共同的教学设计。奇怪的很，虽然大家都刚刚认识，却没有那种生份，就是一个小小的细节也会争得面红耳赤，在这讨论与争吵中可以看出各人的性格来：刘春燕的干脆利落、朱旭娟的精明古灵、项雅丽的大度随意、于巧的敛而不露、孙研英的聪明能干、徐敏雅的热情干练、闵华的温柔朴实、陈丹红的平和善意、刘河仙的谨慎心细，真是各有千秋！讨论结束后我们进行了模拟课堂实践，为明天真正的课堂做铺垫与准备。我负责这节课的起，承、转、和分别由徐敏雅、孙研英、陈丹红来组织教学。刚开始为下面的“模拟学生”上课，天空就暗下来，雷声轰轰，下起了瓢泼大雨，给闷热的天气带来了凉意，也为我们注入了一股清新的力量，看来，老天爷也为我们加油了。

晚上，讨论还在继续，直到深夜。

朱永新九大教育定律(之二)

系统分类：课程改革 标签： 朱永新 九大 教育 定律 之二 朱永新九大教育定律(之二)------说你行你就行

“说你行你就行，不行也行；说你不行就不行，行也不行。”横批是“不服不行”。

这是在社会上人们讽刺人事任免的长官意志时常常引用的经典妙句，这种亲情眼里出能人的悲剧或是乔太守乱点鸳鸯谱的闹剧，若是出现在生活中，显然是可怕的。

然而有趣的是，这样一种“定律”用在教育方面常常令人拍案叫绝。如果你想激励一个学生，你就不断地（当然也是适时地）对他说：“你行，你行，你真行。”那他便往往能做得比别人期望的更优秀、更卓越。慢慢地，这个学生会变得“行”起来。相反，要毁掉一个学生的意志，你就不断对他说：“你不行，你不行，你真笨！”这样，原本是“行”的学生，也会逐步地丧失信心，变得“不行”起来。

仔细留心注意中小学课堂上教师对学生的评价，你会发现一般是贬多褒少。似乎我们的教师认为：学生做正确是应该的，出错是无法容忍的。就在这种不成比例的褒贬之间，有多少学生的信心被碾磨得粉碎！真正的名师往往是严格与亲善的完美统一：他们既对学问一丝不苟，又能为不同的学生设定不同的近远期目标，并为学生点滴的成就而喝彩。会欣赏学生才会当好教师。

当然，这个教育定律更重要的是对于学生自身来说的。如果你能不断地对自己说我能行，我真行；如果你能拥有强烈的自信心；如果你能毫不计较别人说你不行：你肯定会变得很行。让我们看看坂本保之介的故事。

日本能力开发研究所所长坂本保之介先生在《提高记忆力的奥秘》一书中说过一段令人回味的话：“对于来我们研究所请教的人，我首先让他懂得自信心的重要性，要„相信一定能记住‟这样一种自信。说来也怪，一旦来访者确实认识到这一点时，好像就在这一瞬间，他们的记忆力一下就提高了很多。”

其实，自信心不仅是提高记忆力的诀窍，也是成才的先导。自信心是人生重要的精神支柱，是人们行为的内在动力。只有自信，才能使人自强不息，不达目的不罢休，几乎每个成功者都具有自信心这个最重要的法宝；而自卑，只会使人自暴自弃，畏首畏尾，多愁善感，无所追求，从而失却成功的希望。几乎每个失败者都与自信心无缘。著名小说家蒲松龄在科举考试落第后曾写过这样一副自勉联：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”他落第不落志，自信心毫无削弱，更加勤勉写作，终于完成了不朽杰作《聊斋志异》。蒲翁的成功，就是自信加勤奋的结果。

心理学的研究表明：人的智力呈正态分布，真正的天才的白痴都是很少的，只占1%左右，我们大多数的“芸芸众生”，在智力上的差异是不大的。只要不是白痴，我们每个人的成功概率几乎是相同的，只要选准目标，奋力拼搏，每个人都可以有所作为，有所成就。明了这个道理，我们还有什么理由不树立自信心呢？

请记住：你能行，我能行！

**第四篇：教师个人专业发展三年规划（精选）**

教师个人专业发展三年规划（2025年——2025年）

一.专业发展的现状分析

从2025年8月至今，踏上教师岗位有整18年了，2025年的考编使我从聘任制教师转变成了一名在编教师。无论是在编还是聘任制教师，我都在自己的岗位上努力做好自己，做好自己的本职工作，教书育人，做良心教师。我曾多次参加过县及市组织的优质课、教案、论文等，并取得了一定的成绩。

二、优势分析：

（一）教学工作

1.18年的从教经验，使自己理论联系实际的能力增强了不少，动手能力也有很大的提高。能因材施教，以学生为主体，培养学生对体育课的兴趣并积极参与。

2．积极参与各类教育教学学术活动，开阔视野。善于思考，注重反思，能在教学过程中以理论结合实践，从而提高课堂教学效果，完善和提升自身教学能力。

3．积极自学能力。空闲时会阅读学校购置和推荐的教育名著、案例和反思等等；以培养的学生的创新能力为前提，能在课中尝试运用新型教育方法和手段，丰富课堂教学形式。

（二）其他方面

1.职业心态平和，严于律己，善于和他人合作，能正确的处理与领导、同事和学生的关系。

2.平时能阅读一些体育教学方面书报杂志和网站资料。

3.爱岗敬业，遵守中小学教师行为规范。乐于了解学生们的身心特点和已有的知识、经验。

三、不足剖析：

1.有待提高的随机应变能力。对小学生阶段学生的身心特点了解度还不够。如何能准确并及时处理课堂突发事件，并将事件带来的影响和后果程度降低到最小，对课堂的整体性把握有待提高。

2.个人教学风格不明显，需培养全新的教学理念，以拥有较强的、独立的教学能力。在继承优良传统的基础下，在学科教学中还需抛弃模仿和惰性，发扬自身长处，寻找教学中的创新。3.对于教科研方面缺乏探讨、研究的积极性，教科研能力不是很好。专业理论知识的学习还需不断积累，与实践相结合的教学能力也有待加强。

四、个人专业发展三年的总目标 向经验型教师转型

1.继续继承优良语文。数学教育教学品质，衣着符合教师规范，以普通话教学，做到不迟到、不早退、不拖堂、不提前下课。并在教育实践中不断积累经验，树立独特的个人教学风格，向业务水平高的“经验型”青年教师转型。

2.继续语数专业理论结合专业技能的学习。熟知《教育学》等著作，更新个人专业知识、认识教材，做到因材施教；能科学合理地设计每一学期的教学目标，并与单元计划相配套；在优秀教师的展示实践课中，开发教育资源，从而寻求自身教育教学方法、手段、教学设计上有所突破。

3.坚持每周1-2小时的阅读，除教育教学类书籍，增加案例、课例的阅读参考，寻求在理论研究上有建树，不断提高自身理论研究的能力，并结合实践有成效。

五、个人专业发展的年段目标 1．第一的总目标

1）继续自己的专业学习，积极提高自身的专业水平。不断探索和实践，努力营造适合学生学习的舒适、轻松的教学课堂环境。

2）继承优良的教育教学方法、手段，寻求自身教学特点，发挥所长，利用各种教学资源丰富教学内容，使课堂教学形式多样化，逐步建立个人教学风格。

3）认知教材，因材施教。逐步提升自己的课堂掌控性，完成几节有质量的展示课（互听课、公开课），并写下教学感想。

4）阅读有助于自身教学提高和教师个人素质提高方面的书籍，教学方法和理论方面等的著作，尝试每学期能自读2～3本；写下教育教学感想，每个月写下教育一篇千字教学感想，到学期末总结出一篇有质量的文章。

5）积极参与各教育教学类学术活动，做好笔记及完成其相应要求和功课。2.第二的总目标

1.在教学设计、语言、手段、方法等有一定的教学特色和教学经验，初步形成自己的教学风格。2.在教育科研方面有突破，积极参与体育教研组课题研究，进行相关资料的收集和整理。并拟定一个学术研究方向。

3.继续专业理论的学习，探索学生课堂创新能力，总结经验，促成更有效的课堂教学。4.通过自学或学校培训，拓展1-2项专业技能。

3、第三的总目标

1.关注学生的自身认知，从兴趣、道德、情感、价值观等多方面了解各年龄段学生。不局限于教材，不断从新角度理解和挖掘，做好3年教育教学的反思和总结。

2.随着教学经验不断积累，进一步完善自身的教学风格，有一套完整的教学经验集。3.强化自己的教学实践能力，在确定的理论研究方向中草拟一份学术论文。4.进一步培养自身专业素养，以高水准的经验型青年教师为目标。

六、达成目标的保障措施及自我检测措施

一、学习先进教育观念：

学习先进教师的教育教学观念和先进的事迹，真诚对待自己所从事的职业，把教育教学真正作为事业，踏踏实实奉献教育，诚心诚意关爱每一个学生，用“爱”塔起教育的基石。用自己的学识魅力和人格魅力，赢得学生的信任，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

二、探索适合自己的课堂教学模式: 用新的理念指导自己的课堂教学，让我课堂动起来，成为学生施展才华的主阵地。通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，探索自己的课堂教学模式，大胆创新，总结经验，不断求索。通过自己的教学艺术，吸引学生的追求，让我的课堂成为没有一个不学习的孩子，没有一个无收获的孩子。

三、树立终身学习的态度，切实提高自身业务素质: 发扬主动学习、善于学习、科学探索的进取精神，进一步学习科学学科专业理论知识，提升自我的专业水平和处理教育、教学实际问题的能力。工作中不断学习，学习专家的经验，读经典之作，充实自己的水平。教育教学过程中，不断反思，不断创新，不断总结，积累知识，自我发展。同时，多听老师的课，做到边听边想，学习别人的优点，克服自己的不足。还要与学生一块成长，是谓教学相长，这样才能成为学生的老师。在教学实践中不断自我充实与更新。四是增强科研意识，为专业化发展提供强大的源动力。广泛收集阅读教科研信息。

时代在创新，要求教师也要创新。在以后的工作中，不仅要提高能力，积累经验，总结方法，还要培养自身的创新意识，真正实现创新教育，做一名优秀的教师。

教师专业成长三年规划(2025-2025)

柏店子小学

郭建宝

**第五篇：教师个人专业发展三年规划**

教师个人专业发展三年规划

一、对教师专业发展的认识

作为一名教师，我深深感到自我专业发展应该植根于自己的教育教学实践，在自己熟悉的领域中探究、反思和理论提升。要学会规划自身的教师生涯，在不断实现规划目标中完善自己、发展自己，使自己成为一名真正合格的教师。

二、自身状况分析

2、对自身问题的分析

从教14年来，在学校及上级领导和同事们的支持帮助下，教学方面我取得了一些成绩，获得了一些荣誉，但要跨越目前的状况需要付出更大的努力。随着教育改革的深化和推进，感性的教学经验需要有科学的方法和理性的分析做指导，来服务教学服务学生。

三、自身专业化发展目标：

1、整体性目标：

力求自己由专业型、经验型教师向研究型教师转变。

2、阶段性目标：

第一阶段：（2025—2025）

（1）总结上一年过程中的得失，继续努力。

（2）提高课堂教学艺术强化教学反思能力。在日常教学活动中，要养成随时记录教学中的感想和学生的创新片段，学会积累，学会研究。

（3）加强教育科研能力重构自身专业知识结构。

在教研与科研的实践中，发展自己，将自己的专业知识运用于教学实践并通过实践与反思而与教学对象、教学环境不断互动的过程，通过这个过程来强化自己的教学实践能力；将学科知识能力和教育理论素养相结合，通过教学实践来整合自己的专业知识，重构自己的专业知识结构。

（４）进行基于标准的试题与评价研究，积累试题题型及解题方法

（5）完成课题《如何提高政治课堂教学效率》的研究。

（6）争取升为中学一级教师

第二阶段：（2025—2025）

以提高课堂教学效率促使教学品质专业化为目标

（１）在教学中注意学法指导，努力培养学生良好的学习方法和习惯，提高教学效率。努力使学生基本形成会预习的好习惯，努力培养学生学会独立钻研的学习品质。

（２）培养学生独立钻研，敢于表达的好习惯。将比较容易的知识由学生自己来讲，充分锻炼学生的综合能力，加强学生记笔记的习惯。

（３）继续进行试题与评价研究，积累试题题型及解题方法与窍门。发展定位——争取使学生养成独立钻研、独立思考的学习习惯。

第三阶段（2025――2025）

四、主要措施

1、用自学形式完成有关教育理论方面的学习

2、积极参加教育部门组织的继续教育学习和学校组织的校本研训活动

3、承担学校及上级部门组织的课题实验课题，以课题研究带动自身的提高。

（1）学习教育科学理论和现代科学文化知识，苦练基本功，一专多能，不断改进教学方法、提高教学质量。

（5）在自身素质方面，做到在理论上多学习，实践中多摸索，总结中多讨论、多反思。在学生方面，以培养学生的合作能力、探究能力。

5、及时记录自己在教育科研、课堂教学、业务学习、个人感悟等方面的学习心得体会。

6、多撰写论文教学心得或教学设计，争取能获得市级的荣誉及刊物发表。

五、预期效果

1、初步具备一定的科学研究的素养。

2、具有良好的驾御课堂的教学能力。

3、个人学科专业素养得到进一步提高。

4、完成小课题研究课题。

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！