

## 个人研修总结（合集6篇）

### 篇1：个人研修总结

为使自己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，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。特制定了我的研修计划，内容如下：

一、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。

#### 二、研修计划

##### 1、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。

本学期，我着重从德育出发，做到既教书又育人，把研修工作落到实处，在课堂教育教学的实践中，不断修正自己的思想，国家的兴衰，取决于教育。教育的兴衰，取决于教师。教师是立校之本。而师德则是教育之魂。

#### 一、良好的师德，是自我教育完善的需要。

从古至今，在人们心目中，似乎很难找出比教师更受敬重的职业。只要用真诚的心去感化学生，用真诚的爱去引导学生，只有真的爱学生才能当之无愧地说爱教育事业。记得曾经有一位教育家说过：“要使学

生的品德高尚，教师自己首先应该是一个品德高尚的人。”教师是学生的一

面镜子，言谈举止，为人处世，衣着穿戴都是学生私下议论的话题。为人师表不能说一套做一套，应严以律己，言行一致，表里如一，成为学生的表率。孔子说得好：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”

## 二、认真研究新课程。

通过认真学习新课标，能够把握新课标“立足于促进学生的发展，为他们终身学习、生活和工作奠定基础”的精神，特别对新教材体系和内容安排做了学习和研究，开展集体备课和教学反思活动，提高了自己备课和讲课教学水平。

在我的课堂教学上，我带给我的学生是一种音乐学习的轻松，明朗而高效的节奏感，严肃而活泼的氛围，重学法指导，重合作思想的培养，重情感交流。在新课标下，我觉得教师的教学要放在激发学生学习音乐的内在趋力，引导学生主动探求音乐知识。指导学生学习音乐的方法，使学生由“学会”到“会学”，变“被动学习”为“自主学习”。我坚信，兴趣是学习任何知识最好的老师。正因为如此，学生们在适应了我的授课模式以后，渐渐地从对我的课堂发生兴趣转向对音乐学习感兴趣。我是发自内心地感动于这种良性的循环。同时，在音乐课堂教学中我能够适时适当地利用多媒体教学设备充分调动学生的非智力因素，消除学习紧张感和焦虑感，激发学生探索未知的本能和强烈的好奇心、求知欲，这样既充实丰富了课堂，又提高了学生学习音乐的兴趣。

爱是教师美丽的语言，我们教师应有那颗与学生沟通的法宝——博爱之心，去爱学生，影响学生，关心他们的成长。我们应该用先进的理念、恰当的方法带给学生鲜活的知识与技能，成为现代社会有用之才。

我愿用这一沟通的法宝——博爱之心，在知识的海洋里播种与收获。愿我们的生命在收获与播种的海洋里飞溅出璀璨的花朵。

## 篇2：个人研修总结

匆忙的研修，不知不觉已落下帷幕，我们在忙着，快乐着并收获着。通过研修，我们真正认识到集体的强大及作用。在这次活动中，通过同行的交流，学习了了他们的经验，通过看学习，提升了自己的理论水平，总结这次研修有以下几点收获：

学生为主体，教师为主导，是新课改的方向，是我们努力的目标。在今后的教学中，要围绕这目标进行自我完善，不断改进。新课程标准下的生物教学，首先要转变教师的思想观念，只有思想转变了，才能有新的方法，新的思路，新的教学方法。

研修丰富了自己的专业知识，教师的素质提高观念转变，是实施新课程的开始，在这次学习中抓住有利机会向同事专学请教。提高了自己的专业水平，加深了对生物教学理解。新课程标准以知识为载体，突出了学生的“探究”，让学生参与和体验科学探究的一般过程，培养学生关爱生命，提高科学素养，关心环境保护。

对新课标有了新的认识，在新课程教学中，注重过程教学，让学生感情和体会，特别对知识的探究更加重视，在不同的教学环节中都有不同的侧重点。对学校资源，学生资源及周围环境资源要综合运用，老师在教学中要善于发现和运用教学资源。这样在不同的环境下教学才能取得效果。

通过学习认识到了学生主体的重要性，在今后教学中要更加关注学生的主体地位，更好地发挥老师的主导作用。认真贯彻新课程标准要求。在我们的教学中，总是以同一个标准来要求学生，这种做法是不正确的。通过远程研修的学习使我懂得在教育教学中要求要关注学生的个性差异。因为个性差异是客观存在的，它是教育的结果，同时也是教育的依据。每个孩子都有其独特的个性，基础不同，爱好不同。作为教师要“因材施教”，根据学生的兴趣爱好和性格特点对学生进行培养。

研修结束，学无止境。这次研修虽然结束，但老师的学习是永无止境的，我要以这次学习为契机，养成终身学习的习惯，不断提高自身科学素养及专业水平，让学生在快乐中学习，让学生在快乐中成长。让学生的明天更加灿烂、更加辉煌。

### 篇3：个人研修总结

透过参加远程研修，我受益匪浅，无论是在思想认识上，还是知识体系建设反面、方式方法教学技能等方面，我都有不同程度的增强和提高，对自己从事的教学工作起到了良好的促进作用。

透过近段时间研修学习，从思想深处让我们认识到“终身学习”的重要性，这天，人类已进入到信息时代，科学技术日新月异，新生事物层出不穷，社会信息急剧增加，知识推陈出新的周期不断缩短，我们不可能用老知识解决所有新问题，所以，用心地深入学习、给自己时时“充电”，才能让我们占据信息知识的前沿，才能使我们在教育教学工作中游刃有余，而远程研修则给我们带来了这样一个学习、交流与提高和应用的良好平台。

远程培训为我们带来了丰富的专题讲座、优秀的案例、专家的评析等，使本来枯燥的学习、抽象的资料变得生动、易懂，优秀的案例使我们能感受到课堂上的氛围。透过这些提高了学习的效率，拓展了自主学习空间。透过网络，我们可简单地学习，参与评论给我们增添了许多乐趣，同学之间能够互相交流、互相讨论，指导老师对我们的一些帮忙和指点更是我们尤为需要的。

“学习的目的是为了应用”，透过学习，我认识到了自己的教学水平距离名优教师还有很大差别。对照自己以往的教学运用，我认识到对所教教材才是一个初步的了解，体会尚浅。因此在以后执教的过程中，要着重加强对教材的分析，利用所学理论去备课、备学生，认真讲课，用心研究课型，逐步在课堂教学中取得好的效果，使学生能充分接收新的知识信息，多一些时间去体会，多一些时间发展学生其他方面的素质。为以后走向社会、融入社会、服务社会、打下深厚而坚实的基础。

## 篇4：个人研修总结

近期我进行了一次个人研修，几个星期下来，我感受颇深。以下是我的个人研修总结。

### 一、研修目标

我这次个人研修的目标是提高个人技能和能力，拓展自己的知识面以及为自己的职业发展打好基础。为此，我选择了几个领域进行研究，包括英语口语、IT技术和职业发展规划等。

### 二、研修内容

#### 1.英语口语

英语口语一向是我比较薄弱的一项技能，为此我专门找了一位合适的英语老师进行了一段时间的口语练习。老师教给我一些实用的口语技巧和习惯用语，帮助我更好地表达自己的想法和看法。通过这段时间的练习，我发现我的英语口语有了明显的提高，能够更自信地与外国人交流和沟通。

#### 2.IT技术

IT技术一直是我感兴趣的领域，我利用自己的空闲时间学习了一些编程语言和Web开发技术。通过阅读书籍和参与在线课程，我熟悉了Python编程语言和Django框架的使用方法，能够独立完成一些简单的Web应用程序。我还学习了一些关于数据库和数据科学的知识，这些都是在未来从事IT职业中非常有用的技能。

#### 3.职业发展规划

职业发展规划也是我着重关注的内容。我阅读了一些与职业规划相关的书籍，并参加了一些职业发展和个人成长的讲座和短期课程。通过这些学习和研究，我对自己未来的职业方向更加清晰，也形成了一些实际可行的职业规划。

### 三、收获与体会

通过这个个人研修的过程，我获得了很大的收获。首先，我提高了自己的技能和能力，这将有助于提高自己未来的职业竞争力。其次，我拓展了自己的知识面，对于现代社会的发展和变化有了更加深入的了解。最后，我也体会到自我学习和个人成长的重要性，这将是我未来不断进步和成长的源动力。

### 四、总结

通过这次个人研修的体验，我深刻了解到学习和成长的重要性。在未来的职

业生涯中，我将继续坚持不懈地学习和提升自己的能力，不断拓展自己的知识面。同时，我也要管理好自己的时间，合理安排各项学习和工作任务，让自己不断提高，不断成长。

## 篇5：个人研修总结

通过参加校本教研活动，我感觉对个人的成长有很大的帮助，自己在这几年中学到了许多、用到了许多，取得了许多。

### 一、理论支持。

由于自己忙于应付繁重的课时任务，平时很少有时间用于理论学习，同时也不太有机会接触到新理论。在刚开始参加教育教学培训时，总感觉是走形式，走过场，对我们教师的教学并没有什么帮助。可没过多久，我就发现自己的想法是错误的，很多理论知识正是我在以前没有学习到的，也是在教学中的指引者。要想成为一名优秀的教师，我想理论知识是非常重要的。

### 二、学校的重视。

学校的重视是有效开展校本教研提供了有利条件。学校为教师启动了读书工程，每学期为每位定一两本教育专著，每学年给每位订阅两种教育杂志。由于校本教研需要一定时间和精力，学校除在硬件条件给与必要的支持以外，更应在人文和态度上给与关怀，减少不必要的事务，让大家有更多时间和精力沉浸在课堂教学中。

### 三、教师间的合作意识增强。

以往教师的成长以独力奋斗为主，而在课程背景下没有条件让教师花很长时间慢慢摸索，因此需要教师间强化合作意识。而我却是幸运的，在参加新课程实验中，在学校教研活动中，我们集体磨课、备课、上课研讨、反思小结。长期以来，教师个人的工作方式处于一种孤立、封闭的状态，伴随着基础教育课程改革实验的不断深化，教师专业化发展的目标将引领着广大教师在新一轮的在职教育中走向合作共赢之路。而教师之间建立起来的交流与协作的学习共同体便是教师专业成长的最为有效的组织形式之一。

### 四、为教师提供展示平台。

可以说，学校开展的校本教研是为我们教师提供了很好的学习平台，学校为了更好的激发教师参与校本教研的兴趣，就充分利用各种途径让教师施展个人的才华。在这几年中，我陆续在校级双高课的评选中获奖，先后被评为“校级教学能手”，评为“区级教学能手”。

校本教研在我的成长历程中的作用不言而喻，我想我会更加积极的投身到此项活动中去。



## 篇6：个人研修总结

虽然本次研修活动结束了，但并不意味着学习的结束，这只是我新的征程中迈出的第一步，我还要远航。回顾6天的研修活动，有许多需要思考的地方，需要我去细细的反思.....

### 一、研修收获

通过这次学习交流。我认识到原来语文教学是这样的丰富多彩。比如“课前五分钟”说话训练、综合实践活动的组织开展、名著阅读的指导、作文的选材与立意等等。这些内容的教学都需要讲究一定的艺术技巧。语文课堂必须是开放的。但这并不意味着语文教师无事可做，相反老师要随时面对来自于学生形形色色的问题，这就学要语文教师有着更高的素质。看了优秀教师的示范课、聆听了专家的报告、欣赏了一份份富有内涵的作业，我深感自己思想的浅薄、知识的匮乏。我暗下决心，要乘着这次远程研修的东风，给自己制定一个学习的长期计划。从许多教师身上，让我认识到了不断学习、不断反思的老师才是一个真正的好老师。也许，今天的你水平有限，可是谁敢说几年以后的你不会出现在今天的研修大平台上给我们“唱主角”呢？

参加这次研修活动，因为我深知团队中有许多优秀的老师，他们有许多可取的教育教学经验。因此每个视频讲座和文本资料我都认真学习、仔细记录。在这6天中聆听了专家精彩的讲座，在思想上得到了洗礼，更新了教学理念，与同行互相交流，学到了不少好的教学经验和方法。通过学习找到了自身的差距，让我开拓了视野，充实了自己，在今后的教学中我应该更加努力学习，提高自己的业务水平，不断更新教学方法。

本次研修工作使我的视野得到了拓宽，不做井底之蛙。我的教育教学工作从此都能努力做到从挖掘教材入手来激发学生学习兴趣，提高课堂教学效益，同时还常常对自己的教学实践活动进行剖析，努力提升到一定的理论高度。

通过和全省语文教师的交流，我更加深深的认识到，各位老师他们对教育那种发自肺腑的热忱和反思态度，让一贯自诩为对工作认真负责的我对自己又有了重新的定位。感谢这次远程研修，是她，把我从近乎迷茫和自得中解救了出来。今后我将用全新的激情和眼光去面对我的学生、面对我的同事，我也将用全新的思想和认识来面对我所从事的语文教学。

1、坚持读书，读好书。做好读书计划，时刻提醒自己坚持读书。做好读书笔记，把语文积累养成一种习惯。

2、多花心思在教学上，做教学的有心人。把获得的点滴经验及时地做好记录。其次，加强学习现代教育理论，并学以致用。

3、积极改革课堂教学，让学生学得轻松愉快。提高教学效率，减轻学生的课业负担。

4、坚持写教育反思，不断积累自己的教育经验。

教学之艺，变化无穷，我将把“吸取先进经验，取长补短，常研究理论信息，推陈出新。”这句话铭记在心，努力工作。