**个人研修计划**

宁化县湖村中心学校 孙伟明

为进一步提高自身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，适应现代教育发展需要，特制定了个人研修计划，内容如下：

一、加强理论学习

学生掌握知识的程度与授课教师的理论水平有着直接的联系，因此教师必须加强自身理论学习。

1.通过广泛阅读相关体育教学书籍以及网络学习的方法，及时的了解最前沿的教育教学理念，拓展自己的视野，掌握新的理论知识和技术。

2.虚心向同行教师们学习，争取多听课，取长补短，提高自身业务水平，保持用最新的理论知识和科学的教学方法来教授学生。

二、加强备课上课能力

教材是落实课标、实现教学计划的重要载体，也是教师进行课堂教学的主要依据。

1.必须深入研究“课标”和教材，仔细阅读有关参考书，弄懂教材的编排思想和编者的意图，结合学生的实际情况，确定各单元的教学目的、重点、难点、教材疑点及知识的内在联系等，科学地确定教学目标。

2.但教材内容仅是教学内容的一个组成部分，而不是全部，尽管编写者努力遵循教材编写的基本原理，力求符合学生的认知特征，深入浅出、循序渐进地来构建教材体系，但也无法完全满足现实中每一个学生的需要，因此教师在备教材时必须客观地认识教材，根据学校和学生的实际情况对教材进行适当的加工处理，切实发挥教材的作用。

四、注重自我反思

坚持做好教学反思，反思自己备课时是否遇到什么困惑，反思上课时是否发现了预料之外的问题，自己是怎样及时地处理这些问题的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或有什么不足之处，把这些有价值的东西记录下来。同时学会思考教育问题，积极地把先进的教育教学理念转化为自身的教学行为，在不断的总结经验中完善自我，从反思中提升教学水平。