# 拓展培训学习总结

**篇1：拓展培训学习总结**

虽然我没有那么好的文采，语言也是平平淡淡，但是我依旧想用我笨拙的方式把它记录下来，由于这次拓展训练实在学到了很多东西，它真的会让我一辈子都记得！

就先从报道说起吧。由于是在我们学校，所以我是踩点去的，到的时候差不多两点，那是我第一次见到这么多来自八所不同学校的同学，心里面怎么说呢，很期盼接下来的六天吧！虽然晚上只是分分组，但是由于大家都不熟悉，就总是相互问别人是哪里的、叫什么，感觉特殊有意思。虽然我没怎么说话，但是我始终在看着大家，我始终都信任欢乐是可以感染的，所以虽然我只是看着，但是我真的感觉很欢乐，感觉前所没有的放松。

上午我们进展了模拟电网和那个应当叫相携并进的工程，我没太记清晰。模拟电网刚开头的时候总是有人会碰，然后就重来，但是大家都没有任何的怨言，中间三角和上面圆圈，都是需要男生把人托起来传给另一边的人，还要保证身体不遇到电网上，到后来许多人都满头大汗，甚至能听见他们粗重的喘气声，真的很累。相携并进的时候虽然刚开头有人没把握好平衡掉下来了，但是其次次就全部通过了，大家两个人都协作得很默契，后来的绳子虽然加大了点难度，但还是过去了不少，没过去的那组就是太心急才会掉下来的，有点惋惜吧。下午玩的是信任被摔、丛林迷宫和毕业墙。信任被摔是把人从大约有一米四的高台上摔下来，下面有人接着，这个过程虽然消失了一个小小的失误，但是总的来说完成的很好。

这个嬉戏最累的就要属中间的男生了，由于他们中间是力气最重的地方，需要大家换着来，当时我就想，这个过程下来，他们的胳膊肯定很疼吧！丛林迷宫是除了第一个带路的都戴上眼罩，然后把手搭在前一个人肩膀上，靠着感觉走，但不能遇到树，否则就失败重来。但是这个过程不太顺当，由于有个老太太真的很泼，非要把鸡放在我们四周，说要下蛋，后来还和教官吵起来了，似乎还报警了，在她的搅和下，我们走走停停的最终完成了。

毕业墙是把人送到四米高的高台上去，需要底下有人用手把人拖起来，上面的人把人拽上去。这是唯一一个全部人在一起的工程，很喧闹很剧烈，但是却苦了底下做梯子的同学，让人踩的有些人手背都破了却还在坚持，也辛苦了在上边拉的同学，整个一天下来估量胳膊疼的不得了吧，但是说实话，我没听见过有任何一个人说累，说疼，很感动。只是最有难度的那个同学没能胜利翻过，让大家多少有些圆满吧！

**篇2：拓展培训学习总结**

10月24日机电工程学院全体教师一行30余人参与了在龙福山庄进行的素养拓展训练活动。此次素养拓展活动使我受益非浅、感受颇深。

在来龙福山庄前我对素养拓展训练一无所知。心怀着忐忑担心和奇怪，于早上来到了龙福山庄素养拓展中心，7点30分，训练正式开头。全体教师分为训练组、后勤组和机动组。我们训练组被分成了2个队，每个队都是9人。教练给了10分钟让各队创编队名、队旗、队呼。我们是第一队，我队考虑后打算取名“神鹰队”，队呼是：神鹰神鹰，今日必胜！另外还做了一面队旗，旗上面有我们的队名、队徽、队呼。

在这次拓展中，呈现了团队的力气！团队工程不是仅靠一个人的智力、体力和力量就能完成的工程。它最大的特点就是群策群力，一个人的胜利不能代表整个团队的胜利，只有团队中的每个个体都相互团结，相互帮忙，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关怀的都是如何组织、协调及协作，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。“驿站传书”、“首领风采”、“毕业墙”等，那些别开生面而又有深刻内涵的训练工程，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“首领风采”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

一天的素养拓展完毕了，我的感悟很深，真的。驿站传书、首领风采、毕业墙一个个的工程都让我至今感受至深。

由于我是第一次参与这样训练，所以我很珍惜这次时机，虽然时间只有短短一天，但经典的户外素养拓展工程有效加强了同志们之间的沟通与合作，培育了同事间的相互信任和协作精神，提升了团队分散力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克制困难的愉悦，培育了乐观的人生态度和精彩的团队精神。拓展训练所赐予我们的启发和阅历是一笔永久的精神财宝，无论我们身处何种岗位、只要专心体会就能得到非常有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的真的应当是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑个人的利益，而是应当以团队的利益为上，许多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人的确能干许多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注意的是团队的力气。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和暖和。

“拓展是一种培训，是震憾下的理念，体验下的感悟”。确实，回头再细细的看这些工程，每一个工程都有它在现实生活中，工作中的意义。假如每个人都循规蹈矩的生活，那么我们将很难有时机重新思索与熟悉自己，素养拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早己熟识的，看似寻常的做人和生活的理念，真正的熟悉自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有肯定的开拓创新精神。并熟悉到了一个团队的分散力和团队中角色的合理利用，资源合理安排的重要性。团队中的个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队胜利到达目标的保证。世上无难事，只怕有心人。没有什么不行能完成的任务。决不轻言放弃，多一些士气和毅力，许多时机就不会溜走，要信任自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到了所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为胜利注入能量。承诺是团队成员要共同担当的集体责任。没有承诺，团队就犹如一盘散沙。做出了承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了很多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的特长和短处，学会鼓舞他人，学会观赏他人，更学会了在自然中放松、在嬉戏中学习、在欢乐中感悟！启发了我自身的想象力与制造力，提高了解决问题的力量；熟悉到了群体的作用，增进了对集体的”参加意识与责任心；改善了人际关系，学会了关怀，更为融洽地与群体合作。

通过亲身体验拓展，我转变了原有的思维模式，超越了自我，熟悉了团队的巨大力气，也领悟了创新的重要意义。思维拓展，落脚点在实践上。最终引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我讨论，不是心情化的虔敬神明，只有行动才能打算人生价值”。

活动虽然完毕了，但是它带给我的思索与体验永不停顿。

**篇3：拓展培训学习总结**

带着一种陌生和好奇的心境，来到了拓展基地，这是我第一次参加这种培训活动。首先是着装得整齐，口号的统一、小组的成立，使人油然产生一种集体、团队、凝聚的感觉。学员加深彼此间的了解，缩短了相互的距离，当看着一个个从未尝试过的高空项目心中只有一个念头就是“克服一切自身困难，绝不掉队”。

拓展训练中，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，使我明白生活中的许多事情不是你做不到，而是你自己退却了，不敢面对，成功其实就在你的前面，就一步之遥，只要你勇敢的向前一跃，你就会成功了，但有很多人就因为没敢向前再跃一步而与成功失之交臂，人生又何尝不是如此呢?

其实在有些团队项目中，教练也说过在项目中他最关注并不是测试通过不通过的结果，而是在项目进行中大家的团队合作精神。很清楚的感觉到在一些集体项目中教练一直在锻炼我们的团队合作精神，不管各个小队做的再怎么好，也只是考虑到自己的那一小部分，而没有认识到我们是一个大集体!任何小队都不能脱离这个大的集体，一切要以大集体的利益出发!通过这种团队项目的培训，我很清楚的认识到在以后的工作中经常需要注意和大家的沟通交流，共同完成项目，摒弃那种个人英雄主义的作风!在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，使我们真切体会到团队工作的特点。“不管我们努力的目标是什么，一个人的力量是有限的，要想更好地发挥个人水平，有更全面的发展空间，缺少不了的是集体的沟通和帮助，这就是为什么一根竹棍易折而一捆竹棍难折的道理。“这一切的一切都促进我们个人融入团队，培养我们形成归属感与团队意识;考验了团队领导的能力和队员之间相互沟通，配合能力;冲破了个人的心理极限，锻炼了个人的`体能以及顽强的意志力，使我们在今后的工作中，受益非浅。

三天的拓展培训从中得到了很多启发，但是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

**篇4：拓展培训学习总结**

为了优化球员们良好的心理素养，加强团结合作的集体意识。今日上午，广州某队球员们在轻松欢快的气氛中进行了一次拓展训练，训练内容主要以一系列有趣的小游戏为主，既熬炼了球员们的反应力和团队协作技能，又舒缓了竞技赛场上带来的压力。

在教练员的指导下，“合志同方、携手你我、拥抱团队、共赢将来”的体验式拓展训练正式开始了。首先组织大家自行选择队长，这个队长不肯定在原组织中职位较高，但是需要有很强的号召力，在团队建设的初期，肯定是这个人在发挥巨大作用。我们第一个拓展小游戏先是用手把灰砖劈断。20多位球员们纤手劈砖，大多数队员都是一掌断砖。随后男生用手劈砖，大多手劈砖断。引起众多游人观看，一位中年男士试了一下，结果把手碰疼了，但最末我们每个人都胜利了。

急速60秒的活动中，球员们了解了什么是团队。团队，就是为了同一个目标，共同付出努力，为了同一个目标共同探讨，为了同一个目标相互协作!正所谓的急速60秒要从这30张图片中辨别出数字，难度好大。要找出图片与数字的联想，思维好发散啊。选手们正在急速判断，这个游戏团队间的合作精神，还有我们的应变技能。我们队(37秒)以1秒的成果险胜飞鹰队(38秒)，竞赛有输有赢，但大家一次又一次挑战自己的成果不服输的精神是最棒的，大家都是最末的赢家。

我们感动，我们不能忘却那天共同克服了这道毕业墙。我们感动的并不是大家都翻越了这道毕业墙，而是在这个过程中，我们大家都没有放弃，我们心中记着我们是一个集体，我们是一个团结的家庭。4米高的独墙从没想象过要攀过去!首先有强壮的球员们当底背让队员踩肩膀再让上边的人拉上去，35人我们以为要两小时但教练只给40分钟，最末35完成!我们的团队。一道触动我心灵的毕业墙，是否让你想到了那个曾经在你迷茫无助时，予以你援助的人。就像今日的毕业墙，当你伸手触摸不到墙面，你是多么的盼望下面的人抽你一把，盼望他们不要放弃你。感谢我生命中涌现的每一个人。

球员们在娱乐中领悟到听从指挥的重要性，对于自律、团结、互助、协作精神有了更深刻的理解。把工作变成游戏和活动，在充斥乐趣、挑战和对现实工作模拟的各种体验中，突破心理上的“舒适区”，通过自我发觉—自我修正—自我解决问题，从而获得新的感受和领悟。

**篇5：拓展培训学习总结**

很荣幸参加了台里精心组织的这次拓展训练，训练结束方才体会了组织者的辛劳和良苦用心。

一开始只是觉得通过这次活动训练增加同事之间的了解，让台里的和谐氛围更上一层楼。但是结束活动之后，却发现实实在在的想到了许多东西。

我从三个方面整体上谈谈我的感悟：

首先，就活动本身而言。信任背摔，信任自然无可厚非的成为这个活动的灵魂元素。我考虑的是在它之外，还看到了细节的重要性。所谓无规矩不成方圆，要想完成信任背摔，规则要滥熟于心，这样才能漂亮的完成任务而不会造成伤害。在组成人床时，除了做好自己的保护措施之外，就是要求自己按照规则来，心里想着一定要稳稳当当的接住。在轮到自己仰摔时，心里是平静的，我相信他们也是我当时的想法，没有害怕，甚至还有些喜悦。团队的合作，讲的是共赢。台里的集体就是一个团队，一荣俱荣，一损俱损。初期团队的合作就是许多人凝聚到一起，力往一处使用，产生合力。而磨合成型的成熟团队是许多人成为一个人，团队就是我，我就是团队，这是信任的最大化，也是规则执行效率的最大化。

印象最深的就是孤岛求生。就像教练说的，这次任务的成功幸运的成分实在太大。撇开映射到实际生活中企业的各种组织关系，单就活动本身就值得仔细回味。珍珠岛上的人坐拥丰富的资源，至少在资源调配上有着得天独厚的优势，却没有在我们这次活动中显示出来，实在可惜。可也正是因为这样，这次活动的反思才会深刻持久。占有资源不一定就能成事，志得意满最有可能阴沟里翻船。现在的社会是一个信息膨胀的社会，坐拥丰富的信息资源，尤其要有极强的甄别能力，获取信息是一种能力，抓住主要矛盾的能力是进一步的要求。人的潜能有很大的开发空间的，固步自封就容易成井底之蛙。团队之中沟通交流是必不可少的，各自为营，团队不过就是一盘散沙，没有合力，每个人功夫下的越深，团队分崩离析的就越快。团队的和谐不是相安无事，而是每个个体发力的融合，奔着一个共同的远大目标前进，有问题就解决问题，有障碍就排除障碍。资源占有者就是一个领导者，对资源的安排要做好统筹兼顾，宏观指导科学合理，充分考虑到团队中的具体执行者利益诉求，这样执行就会势如破竹。

除此之外，还有一个想法：这次活动中珍珠岛上的人没有活动但还是完成了任务，虽然有偶然的因素，但可以由此及彼的推理。企业中，一个有思想、有魄力、有能力的中层，在特殊情况下甚至可以扭转乾坤。加强对这群人的职业素质培养，显得很有必要。作为这个团队中的执行者，无论没有得到有效的沟通时都要服从，有意见事后再商议，确定好目标，做足细节功夫，众志成城。团队中普通人的角色或许无关紧要，但是群众的智慧是无限的，符合团队精神，就值得尊重并加以利用。信任再加上恰当的引导，更多的创意就会落地生花。

穿越生死线，我有两点启发：一是指挥要实事求是，科学安排，做到每个网孔有恰当的人去穿越，磨刀不误砍柴工。反映到工作中来就是：让合适的人做合适的事才最合理。二是每个人都想避重就轻，拣容易得来。但考虑到集体利益，个人诉求就暂时退居其次。指挥者在作出选择之前，对团队中的个人心里也应该有恰当的引导，这样集体才会和谐融洽。

其次，对台里的这次安排我是从心里感到高兴。山上人本来就少，平时上班工作中虽然有交集却很少有交流，来到台里十多个月，接触到的人并不是很多，工作中就容易造成被动。通过活动，既得到了拓展，有增强了交流，促进了台里的气氛，提升了每个参与者的思想意识，一举多得。这样的机会我个人是很希望能再有的。

第三，我相信这次活动也间接做到了对单位的宣传，扩大地面的影响力。宣传力度可大可小，宣传方式丰富多样，一传十，十传百，星星之火也可燎原。通过活动这个载体，更好的宣传台里的精神面貌、个人素质，相信会得到更多人的肯定和支持。

我相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，认认真真干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

**篇6：拓展培训学习总结**

参加了201x年中小学教师素质提高全员远程培训学习，虽然学习的时间有限，但是这一阶段的学习使我获益匪浅。下面是自己对这段时间学习的总结与一些心得体会。

一、教师必须多读书、丰富自己的知识、提高自己的修养

本来一直感觉自己是一名语文老师。所以总是很放松自己。可是在我听完讲座之后，让我深有感触。我们的教师需要的不仅仅是书本上的专业知识、更需要的是渊博的知识、教育的智慧，我们要改变的是过更好，更加的吸引学生。就去的老师的形象，我们要做一个有智慧、有爱心、让自己快乐也要让学生快乐得人，要想让自己的课讲的必须提高自己的个人素质。听到了教授的报告，才知道如何成为一名优秀的教师。首先的一点是必须要多读书，读好书。不但这样他们都同时读了许多课外的读物来丰富自己的知识。我也从中立志要多读书来提高自己的各方面的素质。努力让自己成为一名优秀的教师。

二、尝试多种教学方法,改变课堂,创造多彩课堂.

教师就必须在各个方面提高自己.尤其是在教学方面,一个优秀的教师不会上课单一.而是要有多种多样的课堂方式.只有形式多样的课堂,才能更好的吸引学生.让学生喜欢上课,从而在各个方面提高自己的水平.在讲座中说：一堂课下来，教师一定要明白在教学生什么，学生发展了没有，改变了没有，学生走出教室与走进教室有无变化?这就要求我们教师在备课的时候绝对不仅是在备教材，更多的是要关注学生，关注学生能学会什么，是否发展了。

三、转变教师角色。

“学生是学习和发展的主体。要关注学生的个体差异和不同的学习需求，充分激发学生的主动参与意识和进取精神，积极倡导自主、合作、探究的学习方式，为学生全面发展和终身发展奠定基础”。新课程将改变教师与学生的传统角色、教学方式和学习方式，积极倡导学生主动学习和主动探究的精神，教师要不断地实现自我更新。新课改强调教师是学习活动的组织者和引导者，同时认为学生才是课堂的主体，老师应尽可能地把课堂还给学生，让尽可能多的学生参与课堂，把“主宰”权还给学生。我认为，学习的目的是为了学以致用，而不是单纯地为了考试，为了升学，因此，作为教师确实有必要转变一下自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的课堂氛围，在这种轻松的氛围里真正地引导学生们积极、主动地学习，这样一来，学生有了较自由的学习空间，有了与老师平等对话的机会，变得越来越大胆，在课堂上踊跃发言，积极地表现自我。

短短的培训，走进教授们的心灵世界，感叹于他们思维的敏捷，语言的风趣丰满，独特的教育视角，丰富的教育经验……把我印象最深的记录下来，给自己留个纪念，愿我也能拾级而上。

通过网络学习，我发现我的理论知识水平有很大的不足，是自己在驾于课堂、解决问题等方面都或多或少的存在着缺陷。通过网络研修，是自己的理论水平有了很大提高，在学习上，我保证学习时间，根据计划自己安排学习时间，认真观看视频。并作好学习笔记，及时写心得体会，认真写学习日志，是自己每天的学习都能获得一定的收获。每天用一定的时间在网上学习，并结合自己的教学，进行自我剖析。逐步把学到的知识逐步运用到教学实践中。

在网络研修和交流活动中，每一次学习，每一次交流都会让我有新的收获。通过学习和交流不断积淀知识，充实自己、完善自己，使自己在教学中充满信心。通过这次学习我认识到：学无止境。科学教师只有不断学习，掌握新的科学理念，才能胜任科学教学。想成为一名真正合格的科学教师，就要不断的通过学习学习给自己充电，不断提高自身的理论水平、业务素质。只有不断的更新自己的知识，不断提高自身素质，不断的完善自己，才能教好学生。实践经验是财富，同时也可能是羁绊。教师仅靠那点旧有的教学经验，自然会导致各种能力的下降甚至是缺失，这时旧有的教学经验就成了阻碍教师教学能力的发展和提高的障碍。用全新的、科学的、与时代相吻合的教育思想、理念、方式、方法来武装教育者的头脑，在此基础上建立起来的新的知识结构和教学理念必然充满生机和活力。通过培训学习，我进一步了解了“合作学习”、“主动探究”、“师生互动”、“生生互动”等新型的教学模式的内涵。这些新的教学模式给学生更加自由的学习空间，为课堂注入了新的生机与活力，体现了以学生为本的理念。在今后的教学中我会自觉地把新的教学模式引入课堂，改变课堂的面貌，使课堂气氛活跃，教学民主，调动学生学习的积极性，挖掘学生的潜力，做到师生关系融洽，充分体现素质教育的根本目标。今后的工作中，我要更努力地提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等，这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，努力提高自己的业务水平，继续向优秀的教师学习，来更好地适应现在的科学教学。我会努力将所学的新课程理念应用到课堂教学实践中，立足“培养学生的综合素质。”力求让我的教学更具特色，形成独具风格的科学教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高教学质量。

**篇7：拓展培训学习总结**

参与了201x年中学校老师素养提高全员远程培训学习，虽然学习的时间有限，但是这一阶段的学习使我获益匪浅。下面是自己对这段时间学习的总结与一些心得体会。

一、老师必需多读书、丰富自己的学问、提高自己的修养

原来始终感觉自己是一名语文老师。所以总是很放松自己。可是在我听完讲座之后，让我深有感受。我们的老师需要的不仅仅是书本上的专业学问、更需要的是渊博的学问、教育的才智，我们要转变的是过更好，更加的吸引同学。就去的老师的形象，我们要做一个有才智、有爱心、让自己欢乐也要让同学欢乐得人，要想让自己的课讲的必需提高自己的个人素养。听到了教授的报告，才知道如何成为一名优秀的老师。首先的一点是必需要多读书，读好书。不但这样他们都同时读了很多课外的读物来丰富自己的学问。我也从中立志要多读书来提高自己的各方面的素养。努力让自己成为一名优秀的老师。

二、尝试多种教学方法，转变课堂，制造多彩课堂.

老师就必需在各个方面提高自己.尤其是在教学方面，一个优秀的老师不会上课单一.而是要有多种多样的课堂方式.只有形式多样的课堂，才能更好的吸引同学.让同学喜爱上课，从而在各个方面提高自己的水平.在讲座中说：一堂课下来，老师肯定要明白在教同学什么，同学进展了没有，转变了没有，同学走出教室与走进教室有无变化?这就要求我们老师在备课的时候肯定不仅是在备教材，更多的是要关注同学，关注同学能学会什么，是否进展了。

三、转变老师角色。

“同学是学习和进展的主体。要关注同学的个体差异和不同的学习需求，充分激发同学的主动参加意识和进取精神，乐观提倡自主、合作、探究的学习方式，为同学全面进展和终身进展奠定基础”。新课程将转变老师与同学的传统角色、教学方式和学习方式，乐观提倡同学主动学习和主动探究的精神，老师要不断地实现自我更新。新课改强调老师是学习活动的组织者和引导者，同时认为同学才是课堂的主体，老师应尽可能地把课堂还给同学，让尽可能多的同学参加课堂，把“主宰”权还给同学。我认为，学习的目的是为了学以致用，而不是单纯地为了考试，为了升学，因此，作为老师的确有必要转变一下自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给同学，营造宽松自由的课堂氛围，在这种轻松的氛围里真正地引导同学们乐观、主动地学习，这样一来，同学有了较自由的学习空间，有了与老师公平对话的机会，变得越来越大胆，在课堂上踊跃发言，乐观地表现自我。

短短的培训，走进教授们的心灵世界，感叹于他们思维的灵敏，语言的风趣丰满，独特的教育视角，丰富的教育阅历……把我印象最深的记录下来，给自己留个纪念，愿我也能拾级而上。

素养学习培训总结二通过网络学习，我发觉我的理论学问水平有很大的不足，是自己在驾于课堂、解决问题等方面都或多或少的存在着缺陷。通过网络研修，是自己的理论水平有了很大提高，在学习上，我保证学习时间，依据方案自己支配学习时间，仔细观看视频。并作好学习笔记，准时写心得体会，仔细写学习日志，是自己每天的学习都能获得肯定的收获。每天用肯定的时间在网上学习，并结合自己的教学，进行自我剖析。逐步把学到的学问逐步运用到教学实践中。

在网络研修和沟通活动中，每一次学习，每一次沟通都会让我有新的收获。通过学习和沟通不断积淀学问，充实自己、完善自己，使自己在教学中布满信念。

通过这次学习我熟悉到：学无止境。科学老师只有不断学习，把握新的科学理念，才能胜任科学教学。想成为一名真正合格的科学老师，就要不断的通过学习学习给自己充电，不断提高自身的理论水平、业务素养。只有不断的更新自己的学问，不断提高自身素养，不断的完善自己，才能教好同学。实践阅历是财宝，同时也可能是羁绊。老师仅靠那点旧有的教学阅历，自然会导致各种力量的下降甚至是缺失，这时旧有的教学阅历就成了阻碍老师教学力量的进展和提高的障碍。用全新的、科学的、与时代相吻合的教育思想、理念、方式、方法来武装教育者的头脑，在此基础上建立起来的新的学问结构和教学理念必定布满生气和活力。通过培训学习，我进一步了解了“合作学习”、“主动探究”、“师生互动”、“生生互动”等新型的教学模式的内涵。这些新的教学模式给同学更加自由的学习空间，为课堂注入了新的生气与活力，体现了以同学为本的理念。在今后的教学中我会自觉地把新的教学模式引入课堂，转变课堂的面貌，使课堂气氛活跃，教学民主，调动同学学习的乐观性，挖掘同学的潜力，做到师生关系融洽，充分体现素养教育的根本目标。今后的工作中，我要更努力地提高自身的业务素养、理论水平、教育科研力量、课堂教学力量等，这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，努力提高自己的业务水平，连续向优秀的老师学习，来更好地适应现在的科学教学。我会努力将所学的新课程理念应用到课堂教学实践中，立足“培育同学的综合素养。”力求让我的教学更具特色，形成独具风格的科学教学模式，更好地体现素养教育的要求，提高教学质量。

