通过测评，我发现自己现阶段的信息技术能力还很薄弱，不能很好地运用信息技术，来优化自己的课堂教学，在实际的教学过程当中，由于学校缺乏信息化教学设备，而无法实现信息化教学，使得目前的教学仅仅局限在课本以及课外辅导书上。而这次的国培却是一个很好的机会，给我们提供了一个非常好的学习平台，让我们可以跟随专家一起学习，为了能够在这次培训中有更大的收获，在教育理论、教学研究等各方面都得到提高，制定个人研修计划如下:

一、积极主动的自我学习

珍惜这次机会，按时参加学习，专心听讲，认真聆听专家如何上课，并做好笔记。并将其内化成自身的知识，弥补自己专业知识的不足。

二、向专家及其他学员请教

对课程中不明白的问题和教学中的困惑，找机会向专家请教。积极参与研修班的各项研讨活动，努力向各位学员学习，

三、寻找提升新途径

每天晚上坚持整理笔记，结合自己在教学中的感受写出学习心得，写出研修日志，发表在教师培训平台上，并且坚持每天更新搏客日志，对照自己以往的专业成长道路，寻找自己的课堂教学与专家所谈的课堂教学的接入点，寻找与现代教育理论接轨的方法和途径，看是否能在最短的时间内做到最大的提高。

四、学以致用

争取通过学习，在学习物理课程标准的基本理念，掌握物理有效课堂教学方法的基础上。了解物理教师专业发展趋势，理解研究教育教学规律和研究学生的基本方法和策略，提高把握教育教学规律和学生发展规律的能力。并且在研修结束，写出研修学习的体会和收获，在某一个具体的方面进行深刻、细致的总结。

研修计划的制定，只是对短期学习的一种规划，而最关键在于落实，所以我每天一定坚持自我检查计划的落实情况，对没有落实好的内容，能够当天弥补的工作不拖到明天，努力做到日结月清，真正让这次研修成为专业成长中的一次里程碑。