

信息技术能力提升规划 教师信息技术能力提升研修计划(优质9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

信息技术能力提升规划篇一

根据《南平市教育局关于下达20xx年基础教育师资市级培训计划的通知》(南教人[20xx]8号)、《南平市教育局关于印发〈南平市中小学教师信息技术应用能力提升工程实施方案〉的通知》(南教人[20xx]13号)、《南平市教育局关于开展南平市中小学教师信息技术应用能力提升工程全员培训的通知》(闽教人[20xx]16号)、《南平市中小学教师信息技术应用能力提升工程校本研修活动与测评指导意见》(南教人[20xx]17号)及《关于印发福建省中小学教师信息技术应用能力提升工程优秀应用成果评选办法的通知》(闽教办人[20xx]11号)的要求，现将我校组织开展中小学教师信息技术应用能力提升工程(以下简称“提升工程”)全员培训的具体事项通知如下：

一、培训目标

(一)进一步提升教师掌握信息技术应用能力，促进信息技术与学科教学的深度融合和教师教学能力的提升，构建中小学教师信息技术应用能力研修成果资源库，推动我校教育信息化发展。

(二)通过校本实践研修与网络研修的有效结合，创新基于网络研修的校本实践研修的培训模式，打造教师学习共同体，建立校本研修常态化运行机制，促进教师专业成长。

二、培训对象全校专业教师三、培训内容

根据教育部印发的《中小学教师信息技术应用能力标准(试行)》、《中小学教师信息技术应用能力培训课程标准(试行)》和《中小学教师信息技术应用能力测评指南》，结合训前诊断测评结果，按学校类别、分学段、学科组织培训。培训内容围绕专业理念与师德、专业知识和能力二个维度和信息技术优化课堂教学、信息技术转变学习方式、信息技术支持教师专业发展三个专题模块，突出教师应用信息技术能力水平的内容。培训由网络培训学习和以校本研修为主的教学实践两部分组成，其中网络培训60学时(含附加师德专题培训10学时)、网络研修与校本实践研修30学时。

四、培训方式

联合奥鹏远程教育中心、集美大学，依托中小学教师信息技术应用能力提升，采取远程网络培训、网络研修和教学实践相结合的混合式培训模式组织培训。

五、培训时间和报名方法

培训时间从20xx年5月20日至20xx年10月30日。报名时间定于4月25日5月5日。各年段请于5月8日前将《20xx年南平市中小学教师信息技术应用能力提升工程培训学员报名信息采集表》报教研室周铭荣处。

六、培训管理

(一)、成立光泽一中教师信息技术应用能力提升工程领导小组，由黄书明任组长，张星长、江彦、林安民为副组长，由黄庆华、周铭荣、钱裕光、陈连平为成员。领导小组下设培训管理组、校本研修组、系统(技术)管理组，分别负责有关工作。组成人员如下：

1、培训管理组

组长：周铭荣光泽一中教师远程培训项目负责人

成员：宋国亮光泽一中教研室助理

2、校本研修组

组长：钱裕光

2、系统(技术)管理组

组长：陈连平光泽一中信息办主任

副组长：刘海滨光泽一中信息办副主任

成员：林轶群光泽一中信息办教师

(二)、本次培训项目具体由县进校负责，在市教师进修学院的指导下，联合奥鹏远程教育中心、集美大学，依托中小学教师信息技术应用能力提升工程远程研修平台组织实施，成立相应的培训管理团队、指导团队和技术支持与服务团队，加强培训过程性管理、指导和技术支持与服务。

(三)校长是学校实施提升工程的第一责任人，要将信息技术应用列为校本研修的重要内容，推动网络培训与校本研修的结合。要按照网络研修和教学实践方案，组织我校教师开展多种形式的教学实践活动，促进教师主动应用信息技术。

(四)根据(南教人[20xx]17号)文件要求，提升工程校本研修的培训和测评，由学校根据提升工程办的.要求依托远程研修平台组织实施，学校应如实记录每次学员参加的校本实践研修活动。参训学员在学校或学科教研组制定的教学计划和校本研修计划的基础上，每位学员需参与完成以下三项校本实

践研修活动：

活动一：完成一次“信息化教学设计”研讨活动，促进“信息化教学设计”的训练与达成。

实施方法：

2. 学校或学科教研组(教师工作坊)组织学员以说课形式进行一次线下信息化教学设计研讨活动。重点关注技术支持下的教学设计理念变革、教学过程实施设计、学生小组学习设计、以及学习效果评价设计等环节。

3. 学员修改教学设计方案，完成后在网络研修平台上分享教学设计方案。

4. 经研修平台坊内教师、专家交流、互动与点评，进一步修改完善设计方案，为参加活动二做好准备。

活动二：参与一次“信息技术与学科教学融合课堂教学展示”活动，促进信息技术应用能力的提升。

实施方法：

1、以校为单位，由学科教研组(教师工作坊)结合活动所推荐的优秀“信息化教学设计方案”，遴选参训学员进行线下课堂教学展示。其中每学科遴选1-2位参训学员(信息组全员参加)。

2、由学科教研组(教师工作坊)组织相关学科(坊内)参训学员利用课堂观察工具集中进行课堂教学展示与观摩活动。

3、课后组织学员评议、专家点评。

4、完成后，展示学员提交完整一课时的“信息技术与学科融合课例(含信息化教学设计方案、课堂实录视频、教学反思及

相关教学资源)。参加观摩学员在研修平台提交1份课堂观察表或评议材料。承担展示教师在研修平台上提交1份课后反思材料。

5. 进校对各校提交的“信息技术与学科融合课例”组织专家评委进行初评。

活动三：完成一次“信息技术应用能力提升培训总结交流或成果展示”活动，促进信息技术在日常教学中的主动应用和拓展。

实施方法：

1. 每位学员结合自己的参培过程、校本实践等环节，撰写1篇不少于1000字信息技术应用能力提升培训总结、反思或感悟。以文本或数字故事形式呈现，并提交到网络研修平台中交流。

2. 参训学员根据(闽教办人[20xx]11号)文件要求，参加制作、整理和提交的其它形式课例(含移动终端课例、一对一数字化学习综合课例)、教学点数字教育资源应用案例、课件、微课、教育教学软件、培训叙事等培训应用成果。

3. 进校对学员提交的培训应用成果组织专家评委进行初评。

信息技术能力提升规划篇二

没有计划的生活是盲目的，凡事都必须有计划，只有那样事情才可以做得得心应手，井井有条。很有必要给自己制定一个个人发展计划，以使自己能更好的适应自身角色。下面我们一起来看看下属能力提升计划书。

一、自身现状分析

(一) 优势分析

- 1、精力充足，细心，做事积极主动。
- 2、处理事情逻辑能力强，处理事情井井有条。
- 3、技术上能独挡一面，能领导别人做事情，并能够注重下级的个人能力的培养。

（二）不足剖析

- 1、组织管理能力较弱，沟通水平不高。
- 2、英语水平一般。
- 3、对人与人之间的冲突的解决能力不足。

二、个人发展目标

（一）终极目标：希望能通过自身的努力，最终能成为一名软件开发行业的高级项目经理，高级项目经理能同时领导2~3个项目，即2~3个项目。

（二）一年目标：提高自己的英语水平，到达听说读写都流利的状态；提高沟通能力，能组织管理好下级，做一个下属员工的好领导；控制自己的情绪；培养良好的生活习惯，提高生活品质。

（三）三年目标：解决各种冲突问题；能让技术能力比自己强的人甘心为我所管理。能和其它国家的客户或合作者自由沟通，并能驾驭他们。

三、具体方案实施

- 1、更加努力做好常规工作：认真工作、了解下属的想法、抽出时间来学习英语、争取用英语交流的机会，多看新闻，多说话，提高沟通水平。

2、业余时间广泛阅读各类有益书籍，汲取各领域知识，丰富自身知识结构。将工作与思考相结合，尽可能创造性地开展
工作。

3、努力改进上班环境，提高下属的工作情绪，转被动为主动。

信息技术能力提升规划篇三

（一）优势分析

1、做事有耐心，有恒心，能够有序的处理繁琐的事情。

2、积极上进、学习能力较强。

3、遇事沉着冷静、抗压能力较强。

（二）不足剖析

1、时间管理能力较差。

2、excel办公软件熟练程度一般。

3、逻辑思维能力较差。

4、表达能力较差，文笔一般。

1、学会列清单，把自己要做的每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自己手头上的任务。不要轻信自己可以用脑子把每件事情都记住，而当你看到自己长长的list时，也会产生紧迫感。

2、根据帕累托原则，应该对每天要做的事情分清轻重缓急，对每天要做的事情做如下的排序：

a重要且紧急——必须立刻做。

b紧急但不重要——只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事。

c重要但不紧急——只要是没有前一类事的压力，应该当成紧急的事去做，而不是拖延。

d既不紧急也不重要——有闲工夫再说。

3、每天工作结束后对工作清单进行回顾与检查，通过回顾及检查所有清单并进行更新。

1、每天花1-2个小时在网上下载视频学习。

2、学习的内容有以下几点：快捷操作与表单设计、常用函数、查找与对比、统计与汇总。

3、在工作中进行实践，不断检验学习成果。

1、在记忆方面的提升

(1) 在工作学习中，将各种信息、知识分门别类、有序地加以储存（将短时记忆转为长时记忆），经常性地对知识进行系统化整理，使知识记忆牢固，知识有序的储存，在具体思维过程中所需问题信息、背景知识就能被迅速检索、有效地激活运用。

(2) 在对材料分析的基础上，用列表、提纲树状图的方式把知识条理化、系统化，从而强化对知识的理解记忆。

2、在思维的程序与策略方面的提升：

熟练掌握思维的程序化策略，在工作生活中，把自己置身于

问题之中，善于发现问题，多思考、多总结，多运用。

1、在工作生活中，自信、大胆、积极、主动地多与他人沟通交流，勤学好问，谦虚求教。

2、业余时间广泛阅读各类有益的书籍，汲取各领域知识，丰富自身知识结构，将工作与思考相结合，尽可能创造性地开展工作。

3、积极收集素材，将优美文章或段落摘录下来，不断积累，多思考，多想象，多观察，勤写作，不断提升自身文化修养水平。

总而言之，在以后的工作生活中，严格要求自己，把计划落到实处，不断提升个人能力！

（一）优势分析

1、精力充足，细心，做事积极主动。

2、处理事情逻辑能力强，处理事情井井有条。

3、技术上能独挡，能领导别人做事情，并能够注重下级的个人能力培养。

（二）不足剖析

1、组织管理能力较弱，沟通水平不高。

2、英语水平一般。

3、对人与人之间的冲突的解决能力不足。

（一）终极目标：希望能通过自身努力，最终能成为一名软件开发行业的高级项目经理，高级项目经理能同时领导2~3个

项目经理，即2~3个项目。

（二）一年目标□□20xx~20xx□提高英语水平，到达听说读写都流利的状态；提高沟通能力，能组织管理好下级，做一个下属员工的好领导；控制自己的情绪；培养良好的生活习惯，提高生活品质。

（三）三年目标：解决各种冲突问题；能让技术能力比自己强人甘心为我所管理。能和其它国家的客户或合作者自由沟通，并能驾驭他们。

1、平时努力做好常规工作：认真工作、了解下属的想法、抽出时间来学习英语、争取用英语交流的机会，多看新闻，多说话，提高沟通水平。

2、业余时间广泛阅读各类有益书籍，汲取各领域知识，丰富自身知识结构。将工作思考相结合，尽可能创造性地开展工

3、努力改进上班环境，提高下属的工作情绪，转被动为主动。

信息技术能力提升规划篇四

从教以来，我努力学习，专研各种信息技术教学方法，在教学和工作过程中，我经常会用到多媒体教学，用的'最多的是课堂教学软件和投影仪，对于课件的应用也很多，我大多时候会下载课件，然后对下载后的课件按自己的想法进行修改，有时候我会在学科网上下载视频，给学生播放，增强学生的学习兴趣。

信息技术能力提升目标

1、能利用现代信息化，发挥资源优势，突破教学重难点。课堂上能借助信息技术来轻松解决这些问题。

- 2、了解多媒体教学环境的类型与功能，熟练操作常用设备。
3. 了解与教学相关的通用软件及学科软件的功能及特点，并能熟练应用。

实施计划

- 1、聆听请教，积极参与研修班的各项研讨活动，努力向各位学员交流学习、
- 2、反思提升。利用教师网络研修社区，养成网络学习习惯，树立终身学习的理念，为自身的可持续发展奠定基础。
- 3、积极学习珍惜这次培训提升机会，认真遵守培训能力提升工程的各项要求，每天挤出时间上网学习，专心听讲，认真聆听专家报告，并做好必要的记录。

挑战与解决办法

- 1、每天利用1—2小时登陆网络研修平台，认真完成培训期间各项任务及作业。
- 2、认真聆听专家们视频讲座，做好笔记，并把理论运用于实践，提高自己业务水平。
- 3、培训期间多与同行研讨交流，取长补短，不断总结和反思，力争让信息技术更好的服务我们的教学。
- 4、多阅读信息技术方面的书籍，掌握教学中常用软件的操作流程和方法，提升自己的信息技术应用能力水平。

信息技术能力提升规划篇五

为了使这次研修学习发挥真正的效果，真正让自己取得一定

的进步，我在研修期间指导专家教授的授课精髓，制定了自我研修方案。

- 1、转变固有的'教学观念，与新时代的教学观念保持一致。
- 2、提升自身对信息技术应用在教学中应用的了解能力和操作能力。
- 3、结合信息技术的应用能力，不断反省和总结教育，提高自己的专业发展能力。

1、积极学习。

珍惜这次训练的提高机会，认真遵守训练能力提高工程的要求，每天抽出时间在网上学习，专心听讲，认真听专家报告，做必要的记录。无论专业人士报告什么样的风格，都坚持在最快的时间内调整思路，融入专业人士解释思路，内化成自己的知识，弥补自己专业知识的不足。

2、倾听咨询。

在说明中不理解问题和教育中的困惑，立即在网上查询，向同行咨询，寻求专家帮助解决。积极参加培训班的各项研讨活动，与大家的学生交流学习，提出自己的问题，与大家的学生商量。

3、反省提高。

每天结合自己在研修学习中的心情写学习心得、研修日志，在班级研修平台上发表，与大家交流，探讨提高自己的信息技术在教育中的应用能力。

4、使用所学的东西。

争取通过学习，在培训结束后写出培训学习的心得和收获。

在小学语文课堂教学中恰当运用多媒体信息技术提升课堂效率，培养发展学员能力，激发学员兴趣爱好，促进学员自主学习。合理运用信息技术可以使传统与现代教育媒体相互渗透，弥补传统教育手段的不足。

一位老师说，只有好好学习才能博学，博学才能使教育生感动。教师的认知背景如何，他的学生能力如何。作为教师，只有不断学习，更新自己的认知背景，才能得到学生的喜爱。俗话说，给学生一碗水，老师必须有一桶水。我们必须树立终身学习的观念，创造新的、符合时代要求的教师。希望得到领导的指导，帮助我成长！

信息技术能力提升规划篇六

根据《广东省中小学教师信息化教学能力测评指南》，发现我的信息技术水平处于中等水平，虽然在平时的教学工作中，也能够熟练使用基础的信息化工具，但是一旦遇到未接触的内容，还是无法应对，所以，我认识到我在信息技术的应用上，还需要有很大距离的提升。

存在的问题：信息技术领域触及面比较小，只局限于经常使用的一些功能和软件的应用，而面对深层次的信息技术能力还有待提升。

希望能够通过学习，掌握更多的信息技术理论和知识，将信息技术更好地利用到教育教学工作中去，提高工作效率。

制定能力提升目标，阐明目标能力点及其达标后的效果。

一、g4基于数据分析的学情诊断

解决学生个性化学习的问题平台能对学生在在线学习平台的使用情况，包括各科目、章节的点击情况等，相同资源的不同展现形式的点击情况等数据进行分析、处理，从而了解学

生的实际学习兴趣、方向、习惯等。平台能根据学生在论坛和课堂的表现对其进行分类和分级，并根据学生在学习过程中对习题、测验、实验等的完成情况，总结他们的学习弱点，使其了解自己和其他人的差距在哪里，是什么原因导致的，从而推荐相关课程，以激励学生发表有价值 and 有趣的观点，促进交流，提高学习效率。

二、b5基于数据的个别化指导

个别化学习可以激发学生的学习兴趣，从学生的兴趣出发，提供给学生进行高效学习，获得适合学生自己的学习方法，根据学生的个体差异，使得学生获得相应的发展。因此，个别化学习活动能最大程度地激发学生的兴趣，从而提升学生学习的主动性和自主性。

三、g7智慧教育背景下教研活动组织或参与

在新课程改革背景下教研组承担着实施新课程、研究新教学、组织新教研培养新教师、生成新文化的新使命教研组是实施校本课程、开展校本教研、进行校本研修的“真组织”

一、研修方式

1. 网络研修，加强业务进修，主动关心国内外及周围教育信息和专业理论，每周至少抽出三个小时，通过多种途径，如上网平台阅读与教学相关的刊物、学习多媒体技术、观课磨课、听讲座等，汲取学科的新知识、新技能。

2. 教学实践。利用手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参与在线研讨。在多媒体教学环境中，合理利用软件、数字教育资源，优化课堂教学，提高自己的课堂效率。利用网络教学平台，有效开展自主、合作、探究等学习活动，转变学生的学习方式，培养学生的创新意识和综合能力。

3. 科组教研。积极参与学校科组的线上线下教研活动。参与集体备课、教学实践、观看评课、专题研讨、课题研究、课例开发等活动。积极参加教育科研能力研修，树立教研科研意识，把研修和教育科研紧密结合，今年至少撰写一篇教学论文或者教学设计，积极参加市教育系统组织的教科研成果征集活。

二、具体措施

1. 每天花至少1小时登陆网络研修平台，认真完成所选能力点的各项任务及作业。

2. 认真聆听观摩示范课例，做好笔记，并把理论运用于实践，提高自己业务水平。

3. 多与同行研讨交流，取长补短，不断总结和反思，力争让信息技术更好

4. 多阅读信息技术方面的书籍，掌握教学中常用软件的操作流程和方法，提升自己的应用能力水平。

总之，我决心不断学习，不断更新，丰富自己的文化积淀，充盈自己的底气，增强自己的理论底蘖，提高教育教学能力，结合教学实际，努力学习，并学以致用。

信息技术能力提升规划篇七

劣势：由于自己的园只有四个班，园里的教师年龄又趋于老化，多年来很少有去外面学习的机会，所以整个的教育氛围比较封闭，自己在新的教育理念、教育方法方法等方面都需不断的学习与更新。

现在，自己参加了骨干培训班的学习，希望通过学习在学者的引领下，使自己在各个方面全方位的得到提升和发展，通

过参加培训学习、观摩研讨活动、及时吸收新信息、反省自我、提升自我。在实践与反思中不断提高自我思考，反省，判断，分析，能力，不断调整教学实践过程。向学习型，研究型，学者型教师发展。

1、主动参加市级骨干教师的培训，提高自身素质和专业水平。准确把握上小学前教育规律和儿童身心发展规律，能够设计并组织符合儿童发展水平的课程与活动，具有观察评估儿童学习状态与发展水平的能力，注重组织活动的系统性，思维性，提高自己，培养幼儿的创新能力。

2、通过观摩活动，在学者的引领下重点学会多视角的观察幼儿学习及教师教学情况，掌握制作观察表的方法。学会不断的反思，及时发现问题，敢于题出问题，通过同伴间的研究学习，找出解决问题的方法，提高自己的学习能力、创新能力、形成先进的教学思想和独特的教学风格。

4、自觉加强现代教育理论学习，深刻理解《纲要》精神，每月精读一本书籍，写读书笔记。及时与大家交流体会，不断提高自身素养。

1、四月份：主动参加培训，通过学习，掌握多视角观察幼儿及教师教育教学的方法。学会课题报告的选题及撰写。并在园里与老师共享，进行研讨，将所学到的新理念运用到自己的教育教学活动中去。

2、五月份：科学安排充电时刻进行选择学习，如观看《上小学前教育》、《天津幼教简讯》等杂志，上网进行收集：重点收集有关废旧材料的相关图片及报道，开阔自己的视野。

3、六月份：参与利用废旧材料制作幼儿活动材料活动，收集大量废旧材料进行制作，制作中分析幼儿的活动特点，游戏材料中包含多种教育价值，具有安全性、趣味性、教育性等价值。

将活动材料投放区域中供幼儿进行活动，教师从中观察材料的适宜性，再不断地进行改进，写出游戏材料的多种玩法。使它的各种教育价值得到的发挥。

4、七、八月参与撰写《如何利用废旧材料制作幼儿游戏活动材料的研究》课题报告，通过这次的课题研究，提高自己的业务水平。使自己向学习型，研究型，学者型教师发展。

5、每周日抓紧进行进行自主学习，每月读完一本书籍，撰写一篇学习笔记。

信息技术能力提升规划篇八

自我分析：第一天的学习，使我深刻意识到，信息技术是作为教育现代化教育改革的主要推动力量，受到了越来越多的关注和重视。但自己的信息技术能力处于中下等水平，测试中我感到需要学习的知识很多，所以在本次国培中，我一定会认真学习，把信息技术与学生学习能力相结合，用信息技术促进我的课堂教学，帮助学生提高学习兴趣。环境分析：我校电脑现达到每人一台，但在操作上只会简单的课件制作以及简单的表格而已，对于信息技术中说到的一些软件运用是一窍不通，希望通过本次培训学到很多知识。

通过此次培训，把学习到的知识应用到实际教学中，并且有效开展讲解、启发、示范、指导、评价等教学活动，培养学生自主、合作、探究等学习活动，促进学生转变学习方式、发展综合素质，从而提升教育教学能力，促进自己终身学习，实现专业自主发展。

在实际学习过程中，可能会遇到很多问题，但我会耐心的向同行同事以及专家学习，不断提升自己，克服一切困难，最终实现自己的目标。

以自我学习为主，听取专家视频讲座，同行研讨交流为辅，从而提升自己的学习能力和信息技术水平，希望专家和各位同仁给予我多多的帮助。

我有幸参加了信息技术能力提升培训，为了能让本次培训有所收获，我制定了如下的自我研修计划。

通过诊断测评,我觉得自己在信息技术方面的知识还非常欠缺,受学校现在网络设施和教学条件的限制,平时在具体的课堂教学中也是偶尔利用多媒体课件来开展教学,自己在信息技术方面的能力还急需提高,测评中我感到自己需要学习的知识还有很多,希望在此次培训中我能收获多多。

1. 通过学习，提高自己对信息技术在英语教学中应用的理解能力和操作能力，提升自己的信息技术应用能力水平。

2. 能够熟练掌握基本的信息技术知识、掌握教学中常用软件的操作流程和方法，熟练应用于日常教学之中。

1. 严格按照本次研修的日程安排进行基本知识技能的学习。

2. 除统一安排学习外，自己找时间加强理论学习和具体实践。

3. 坚持在学中练，练中学，切实提高自已的信息技术应用能力。

4. 保证学习时间，坚持每天至少学习1-2小时，认真完成培训期间各项任务和作业。

5. 多与同行研讨交流，取长补短，不断总结和反思，不懂的地方及时通过上网查询或向专家、同行请教。

6. 养成网络学习习惯，树立终身学习的理念，为自身的可持续发展奠定基础。

信息技术能力提升规划篇九

“十二五”期间，要以建设好“三通两平台”为抓手，也就是“宽带网络校校通、优质资源班班通、网络学习空间人人通”，建设教育资源公共服务平台和教育管理公共平台。这是当前教育信息化建设的核心目标和标志工程。

根据“信息技术应用能力诊断测评”结果，反思个人信息技术应用存在的问题特制定如下计划：

1. 电子白板的普及与教学资源匮乏的矛盾日益突出。很多教师由于缺乏相应的教学资源或者对应的教学设计，在教学活动中还是没有能够脱离“粉笔”+“黑板”的时代。需要勤于专研这方面的使用。
2. 在新媒体时代，教学活动需要采用更多的媒体资源，并通过更加合理的教学设计实现以多种媒体信息作用于学生，以达到最优化的教学效果。然而对比传统的教学方式，这种采用新式媒体进行教学模式必然会带给教师更大的工作压力。因此多钻研这方面知识，减轻教师压力。多媒体教学的关键就是要以多种媒体信息作用于学生，那么这些媒体资源怎么获取、怎么设计是将是教学设计活动中的一个关键。
3. 把日常的教研讨论搬到网络平台，可以提供更多的交流时间、更多的思考时间、更多的讨论方式。可以是针对某一个课程进行，也可能是针对某一章节进行，更加注重讨论过程。
4. 按照网络研修要求完成任务，提升自己。