

最新教师个人成长规划的步骤有哪些(通用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇一

人本身有很大的可塑性，每个人的生命中都有无穷无尽的潜力。如果我们能对自己和未来充满信心，我们的人生就一定会焕发出更加夺目的光彩。我始终认为人生的选择大于奋斗；选择教育，就选择了清平；选择学生，就选择了责任；选择学习，就选择了忙碌；选择写作，就选择了快乐！结合自己的工作现状和个人兴趣爱好，我的个人成长目标和教研计划是以三年为期限来规划的。

1、长期目标：坚持自学儿童心理学，注重理论与实践相结合；坚持撰写教学叙事类文章和教育随笔，力争每月公开发表一篇教育生活感悟方面的文章和一篇教育新闻。形成阅读习惯，坚持长期阅读；坚持做读书笔记，将重要的心灵感悟立即记下来，并付诸行动；坚持阅读与思考，努力使自己向“学者型教师”方向发展。

2、中期目标：在教务处和教研组的统一安排和部署下，认真贯彻和落实学校校本教研计划。在开展“朗读与想象相结合”的校本教研工作时，注重培养高年级学生的阅读思维能力，训练孩子们的阅读思考能力，竭力提高孩子们的阅读分析能力。捕捉孩子们的阅读兴趣，挖掘他们的阅读潜能。发掘个别孩子的写作天赋，以此辐射班级大多数同学，使全体同学养成留心观察身边事物的好习惯，懂得用优美的文字来

表达自己的所见所闻、所思所想。

3、短期目标：远大的目标是成功的动力，而优秀的综合素质是成功最有力的保证。故而我必须加快教育学本科的自学考试进程，力争在明年顺利通过英语补考和毕业答辩。认真抓好班风建设，根据儿童身心发展规律，耐心细致地做好毕业班学生的思想教育工作。积累点滴时间，加强新课标的理论学习，结合农村小学教育实际，扎实推进素质教育。

4、微型目标：认真开展“常规教学的继承与创新”工作，认真上好常规课，提炼教育艺术，创造性地设计学生作业，批改作业时，多使用激励性的语言，精心撰写教学反思，主动与同伴交流，力争有经验成果。

1、克服拖延，养成起而行的习惯。教育学生是一个循序渐进的过程，儿童的不良行为有可能反复出现。因此要克服教育的忧虑感，乐观的对待工作，分批教育不同个性差异的学生，养成有规律的教育行为习惯，对学生少说“你太贪玩了”，多说“你进步了”，不抱怨“我没遇到一个好的班级”，不以“学生太调皮”做借口，利用工作惯性多做一些“培优辅弱”的工作。

2、定期评估，执行计划。

养成务实的工作作风，敬业奉献，严谨治学，牢固树立“为了学生的终身发展，为了自己的终身发展”的人生理想。即使工作再忙，也要坚持每周对自己的教学教研工作进行综合评估，并问自己：“我如何能做得更好？”，在执行计划的时候，不断地问自己：“我如何做得？”用心感受育人的喜悦，始终保持旺盛的工作热情，不论在任何时刻都不丧失热忱和创造力。永远团结教育同仁，树立大雁式的合作精神，努力提升教育品质。

无数典型事例说明，争取教育成功不仅影响一个人的教育生

活质量，而且能避免患“职业枯竭症”，能够改变未来教育人生的看法。因此，我经常通过有意识的自己暗示，时刻牢记心里详尽的计划，并制定一个相应的时间表，确定时间界限来促进自己工作的完成，不折不扣地落实每一个计划。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇二

作为一名青年教师，我们必须注重自己发展，确定个人成长规划，通过学习逐步提高自己、完善自己，在学习中逐步成长起来。

根据于校长和夏主任的讲话精神，本人的个人发展有如下定位：

本人于20xx年8月毕业走上工作岗位□20xx年晋升为中学二级教师□20xx年晋升为中学一级教师。工作十年以来，本人一直从事第一线的教学工作，担任了十年班主任工作，有较丰富的工作经验，另有发表论文和获奖论文数篇。

在这十个头年里，我较顺利的完成了社会角色的转换，从一名学生到一名合格的中学一级教师，我的课堂教学有了较快的发展，科研意识也有所增强，科研能力也得到一定的提高。但随着年龄增大，孩子的降临，感觉家里要操心的琐事越来越多，面对学校那快节奏的工作觉得累，有一种精力憔悴的感觉，我感到自己的发展进入了“停滞期”，特别是近几年由于教学工作压力的不断增大，在学习上对自己有所放松，由于缺乏学习，造成了理论功底不扎实，缺乏理论积淀，写出的文章质量上不去。其次，工作中产生了惰性，缺乏热情。往往是需要什么就干什么，需要怎么做就怎么做，缺少创新。

我的困惑：如何协调教学研究与琐碎的班级管理之间的矛盾？虽说提倡教师做研究者，可是在日常的教学工作中，发现特别是作为班主任，要处理的事情实在多，每一天单单应付班中各种检查，就筋疲力尽了。很多事情还得带回家做。所

以一天下来，根本无法静下心来去深层次地思索教学研究上的事。

树立终身学习的观念，抓紧分分秒秒学习充电，使学习成为自己的一种内需，通过学习提升师德修养，丰富知识结构，增强理论底蕴；工作中，积极投身教育科研的改革与实践，从学生生命发展的高度积极探索新的课堂教学，尤其是在研究性学习和实验教学中，对照新课标，努力培养学生的科学探究能力，提高学生的科学素养；实践中，不断探求、感悟、反思，时刻提醒自己用脑子教学，使自己逐步成为研究型、学习型的教师。

具体实施方案：

- 1、积极参加各级各类学习，不断更新知识，每天安排一定的时间阅读教育专著，丰富自己的文化素养。同时多看权威性的教育类期刊杂志。认真完成学校规定的读书笔记和教学反思。希望每学年能上一节校级以上公开课；每年写一篇高质量的体现自己教育教学风格和水平的教科研论文，并能在区级以上获奖或发表。从而不断提高自身的教育教学理论水平。
- 2、学习吸收新的教学理念，虚心向同事请教，向名师和专家学习。努力向四十五分钟要质量，提高课堂教学效率。争做一个学生喜爱、家长欢迎的老师。
- 3、做好读书笔记、写好教学反思，努力使自己业务水平再上新台阶。知识在于积累，“厚积而薄发”是教师应具备的文化素养，做好读书笔记就能使知识不断积累，思想与时俱进。并虚心向同行学习，向名师学习。
- 4、结合学校主题研修，以提高日常的教学工作和班级管理方面的能力。
- 5、不断提高教育能力。包括全面了解学生的能力、正确评价

学生的能力、转化后进生的能力、指导学生与人交往的能力、教师“身教”的能力、课堂上灵活应变的能力等。

正是由于自身存在的这些不足，才给了我发展的动机、发展的潜力，年轻就是我们的资本，我们有着不甘落后的进取心，我会充满激情地去奋斗、去开拓、去进取。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇三

还记得刚参加工作时，我对美好前景的向往；对教师这份职业的无限热爱；对教育教学工作充满了热情；对学生的耐心教导。总觉得自己身上有使不完的劲，每一分每一秒都在工作，办公室的老老师说：“小邱，休息一下吧。”我摇摇头说：“不累。”那时只要有时间就愿意多看书、多学习、不放过一次听课的机会。

时光飞逝，转眼间我已经是在这个平凡而伟大的岗位上工作了将近15年了，愉快地送走一批又一批学生。在这十五年的教学工作中，我无论做任何事都是认认真真、踏踏实实，所以，教学水平有了一定的提高，教学理念、教学管理、教研意识都有很大进步，也取得了一点点成绩，作为一名教师，我深感荣幸。同时觉得自己对工作的热情正在慢慢地消退，满足于现状，思想上有了惰性，读书较少，对教育名家及名著的了解不多，不能很好借鉴、运用一些名家的教法及观点解释教育现象。写作水平较低，很少能抓住教学灵感等写出高质量的教育随笔及论文。面对竞争激烈的教师队伍，我不仅感到了身上的压力，还深感惶恐——我对得起学生，对得起家长，对得起教师这个职业吗？我将会被淘汰！我深知只有不断地学习，不断地充实自己，才能让自己不断地发展。我将在今后的工作中，找回那个浑身是劲的我，努力学习。

（一）争当区市级优秀班主任。

1□20xx年前，我曾多次被评为区优秀中队辅导员，也曾评为区师德建设先进个人，可没有评选过区级优秀班主任。记得去年，区里要评优秀班主任，我提出申请，悉心准备并上交了材料，可是因为我这么多年来并没有总结自己在班主任工作中的经验，更没有积极撰写德育论文，而被刷了下来。我当时真后悔，其实每年学校都会动员老师撰写德育论文参加上级教育部门评选，而我由于怕麻烦，不愿动脑筋，从不参加论文评选活动。这次算是给了我一个教训，今后，要善于总结，勤于笔耕，每年至少撰写一篇德育论文，并随时总结班主任工作经验，积极撰写教育故事。

2、当个优秀的班主任，还要管理好所带的班级，做个深受学生喜爱的老师。我的班级管理目标是：培养学生自我管理能力，培养学生良好的学习习惯、礼仪习惯、卫生习惯，用自己的教育观念影响着学生和他们的父母，取得家长们的支持和配合。我用发展的眼光看待每个学生，根据学生的个性特点因材施教，争取让每个学生每天都有一点进步，每学期至少获得五次“流动红旗”及一次星级奖章。

（二）提高教学教研能力，积极参加各级各类教学竞赛。

1、每天坚持读一章教育专注和一章非专业书籍，认真做好读书笔记，写有质量的心得。积极参加各种培训活动，并做好笔记。

2、认真研读教材，疏通相关的教材，认真备课，做好教学动态设计，教学时不仅能把握教学重点还要做到有实效、简明、有趣味；课后，及时总结教学中的得失撰写教学随笔，每个教学单元写一篇有质量的教学反思，发在博客上；并每学期整理教学反思，写一篇教学论文，努力在各级刊物上发表自己的教育随笔和论文。

3、苦练教学基本功，特别是三笔字的书写和朗读的训练。每日坚持在黑板上书写端正漂亮的粉笔字，为学生朗读一篇美

文。

4、加强听课、说课、评课等教学基本功的锻炼。以前，每次听完课，我总是听其他教师来点评，自己很少发言，在每周的教研活动中，也是如此。今后，我要多多说出自己的看法，提高教学基本功。

5、只要学校获上级有教学竞赛活动，我要积极报名参加，精心准备，争取通过每次竞赛让自己在教学即教研上都有进步。

（一）加强教育理论学习

1、教学刊物《小学语文教师》《班主任之友》《教师博览》

2、教育名著《陶行知文集》《和老师的谈话》《第56号教室》

3、理论视野《叶圣陶教育文集》《爱心与教育》

4、教改实践《为了每位学生的发展——基础教育课程改革纲要》《向孩子学习》

及时了解教学的新动态、新方向，以此来指导自己的教学。学习中注意记录自己的心得与感受，把自己的教学经验及时记录整理。

（二）常规教育工作

1、平时做个有心人，关注学生的一举一动，经常利用课余时间通过聊天、周记、书信等方式与学生沟通，了解学生的思想动态及学习态度。

2、根据学校一日常规要求来制定班级一日常规，用精细化的理论来管理班级事务。例如：早上到校，由上午的清洁委员督促上午的值日生打扫各自负责区域，打扫完后清洁委员负责检查，如遇到有值日生请假，或迟到就清洁委员顶上。

其他学生快速地把作业交给组长，然后早读。课间，班干部督促同学们安全游戏。灯长负责在室内光线不好时开灯，离开教室或吃饭时关灯。班上还设立了很多这样的校岗位，让学生们人人充当班级的小主人，增强学生们的管理意识。中午，负责下午卫生的清洁委员督促下午的值日生们打扫教室清洁责任区。我还制定了一系列的奖惩措施，来督促学生遵守学校和班级的各项制度，同时还可以调动小干部的工作积极性，这样有利于班级管理。

3、加强与家长的沟通，让各种形式的家访成为与家长沟通的有效桥梁。

4、多多听取班级科任老师的意见和建议，改善班级管理措施。

（三）常规教学工作

努力激发学生学习数学的兴趣；使部分学生不厌倦数学课，做到上课听讲，认真抄笔记。根据教材中的教育内容，对学生进行思想教育，进一步激发学生学习兴趣，使学生中爱学语文的人数有所增加；提高学生学习的积极性，在课上认真听讲的基础上，课下能自觉预习和复习，独立思考问题。课上形成较好的学习氛围，学生学习的积极性、主动性明显提高，学习成绩有较大提高；使成绩好的学生主动帮助困难生提高学习成绩，也使他们自身的能力得以提高，教学效果显著。

教学中，我摆正自己的心态，保证做到精心备课、上课等。备课中，不仅把握准确的教学重点和难点，而且备资料，备学生，注重以人为本的教学理念。课堂中注意发挥学生主体地位，把课堂真正还给学生。教学中，采用质疑教学法、朗读感悟法，提高学生阅读理解能力，学习语文的能力。精心批改作业，对待学习吃力的同学，做到耐心指导，当面改错，让每个孩子都不掉队。

课后，及时认真地批改和审阅学生的作业。争取做到给每个

学生每周写两次作业评语。通过写作业批改评语，可以实现与学生跨越时空的对话，可以通过作业本、笔和纸模拟出一个虚拟的教学空间，完成教师课堂教学智慧的继续生成。

（四）教研工作

积极参加各种教研和教学活动，培养善于总结、反思能力，每个月要写一篇教育教学的博文，力争在区级发表两篇论文。

最后，我将用朱熹的诗句“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”来勉励自己。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇四

为了学习先进的教育理念、不断提高自己的教书育人水平，早日成为育人的模范、教学的专家，特制定20xx年度个人工作计划。

我有自己的优势也有劣势。优势是：我有强烈的事业心和责任感，乐于进行新探索。处在大的中心校，可以向有经验的老教师请教和学习。劣势是：非科班出身的我上岗时间短，在教学的基本方面还比较欠缺，更没有实战经验。因此必须不断地进行学习，笨鸟先飞，争取超越。

1、积极完成工作室的各项任务。认真填写“名师成长手册”，将自己的教学成果、优秀案例、获奖论文、课题研究、优质课、荣誉等全面综合记录，关注自身的成长。

2、利用课余时间学习教育名著，学习先进的教育理论，学习新课程标准，深入钻研教材，不断提高自己的教学素养和教学能力。

3、一年内，积极参加县名师工作室数学教研活动和学校的数学教研活动。听有经验教师的课，交流自己的感悟，争取各

种出外提高的机会，及时写培训心得和体会，不断学习，不断反思，积极撰写教学案例。

4、立足课堂，深入研究，形成个人风格。提高教育教学质量是教师的最重要的任务。因此，在教学的第一线，我们要不断地研究，探索出适合自己学生的学习方法，要适时改进教学方法，灵活地驾驭课堂，形成自己独特教学风格。

5、勤于反思，不懂的地方积极向老教师请教，把学到的好的方法运用到教学中去，进行初步探索和尝试，不断总结得失，提高课堂教学效率。

1、多读书，读好书，开阔自己的视野，增加自己的知识储备，丰富理论水平。深入研究课程标准和教材，把知识吃透。读教育名著，增加知识。

2、多参加教研活动，多听课，多反思。利用各种方法积极学习好的教学经验、教学方法，不断反思，结合学生的实际进行运用。

3、深入研究，提升自己。在数学教学中坚持在教学中反思，在反思中教学，将理论与实践充分结合起来，细致深入的进行研究，不断提高自己各方面的能力。

4、利用工作室qq群、公共邮箱等多种方式为互动交流，不断提高自己的水平。

世上无难事，只怕有心人。我只要自己摆正心态，不怕困难，坚信乘风破浪会有时，终会直挂云帆济沧海。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇五

培训提高工作计划如下：

以前郭县教育局20xx年教育教学会议精神为指针，以课堂教学效益年为目标，努力提高自身在思想、文化、业务方面的素质及能力，使自己逐步朝着一专多能型教师方向发展，使自己更加适应教学、适应教育、适应教师这个神圣而伟大的职业。

1、备课

在开学初，积极参加教研组组织的教研活动，在领导的指导下进行集体备课，仔细听，认真记，领会精神实质。然后根据要求，提前备好课，写好教案。备课时认真钻研教材、教参，学习好课标，虚心向同年组老师学习、请教。力求吃透教材，找准重点、难点。

2、上课

上好课的前提是做好课前准备，不打无准备之仗。上课时认真讲课，力求抓住重点，突破难点，精讲精练。运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。培养学困生的学习兴趣，有难度的问题找优等生；一般问题找中等生；简单些的总是找学困生回答。巡视时，注意对学困生进行面对面的辅导，课后及时做课后记，找出不足。

3、辅导

本期我将利用大量的课余时间对学生进行辅导，不明白的耐心讲解，不会写字就手把手地教，及时查缺补漏。并多与家长联系，及时沟通情况，使家长了解情况，以便在家里对孩子进行辅导。

4、作业

根据减负的要求，我会适当的对每天的作业经过精心地挑选，

适当地留一些

有利于学生能力发展的、发挥主动性和创造性的作业。

积极学习各种教育理论，以充实自己，以便在工作中以坚实的理论作为指导，更好地进行教育教学。努力学习英语，以适应当前教育的形式，给自己充电。积极进行学历进修学习，教师应有一专还要有多能。我还利用业余时间认真学习电脑知识，学习制作多媒体课件，为教学服务，同时也帮助其他同志制作课件，上网查找资料等等。积极撰写教育教学论文，本学期至少两篇论文在市县等获奖。

要进行新课程理念的学习，转变传统的教育观，全面开展实验教学工作，与此相关的材料有：新课程标准，课改通识读本，国际教育新理念等包括《教师走向成功的22条军规》、《给教师的100条新建议》、《杜威教育名篇》等。

教师个人成长规划的步骤有哪些篇六

本学期我担任二、四年级的数学教学工作，为了提高自己的业务水平和教学素质，具体计划工作主要有以下几点：

认真贯彻学校新学期工作计划与教学计划，认真学习《教师法》、《教育法》、《义务教育法》、《教师职业道德规范》及《未成年人保护法》等法律法规，使自己对各项法律法规有更高的认识，做到以法执教。忠诚于党的教育事业，立足教坛，以课改为中心，以科研为导向，注重课堂常规教学，强化集体备课，在学习中成长，在反思中进步。以培养学生“探究学习”、“自主学习”、“合作学习”为核心，创造适合学生发展的空间，张扬学生个性，全面提升学生的科学素养。加强教学常规管理和教学研究，开辟教学改革新领域，进一步让教学成为实施素质的教育的重要阵地。

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学

任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱教育、热爱学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，认真批改作业。

我注重推行素质教育，坚决把实施素质教育落实在行动上。关心爱护全体学生，尊重学生的人格，平等、公正对待学生。对学生严格要求，耐心教导，不讽刺、挖苦、歧视学生，不体罚或变相体罚学生，保护学生合法权益，促进学生全面、主动、健康发展。

学案在目标要求、课堂角色、教学方式等方面不同于教案。它着眼于如何调动学生学习的主动性，如何引导学生获取知识、培养学习能力，它侧重使学生“会学”。

本学期侧重学习学案的制作。“学案”的设计，关注学生学习的全过程，关注学生学习的有效性，关注教师教学的针对性，关注课堂师生共同成长的互动性。其核心是：根据学生的有效学习的需要，以及班级授课的特点，设计和组织课堂学习。学生的学习基础、学习兴趣及学习能力，是教师设计教学的出发点，了解学生的学习意向，体察学生的学习情绪，诊断学生的学习障碍，从而确定有效的、切实可行的教学对策。吃透和挖掘教材的育人因素，立足学生的全面发展，解决全面育人；吃透教材的编写意图、知识体系，解决知识的结构问题；吃透教材中对不同层次学生的学习要求，解决因材施教、“差异教育”问题；吃透让学生参与知识发生、发展与应用全过程的脉络和布局，把握住知识的停靠点、能力的生长点和思维的激发点，解决学生思考、参与、探求的问题。学案的设计应经历由粗到精，由师到生，由表及里的过程，以个人设计为前提，以学为主考虑设计，集体研讨优化设计，分层把关确保质量的操作流程。并通过轮流设计、交流研讨、课后反思、不断改进等措施，达到学生学有所得，师生共同

成长的效果，确保教学设计的落实和学习问题的解决，体现教和学的有效性。

我将谦虚谨慎、尊重同志，相互学习、相互帮助，维护其他教师在学生中的威信，关心集体，维护学校荣誉，共创文明校风。对于素质教育的理论，进行更加深入的学习。在平时的教学工作中努力帮助后进生，采取各种措施使他们得到进步。

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向40分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。

在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，使学生的听、写、读等综合能力都得到提高。

杜俊斋

20xx.2

教师个人成长规划的步骤有哪些篇七

为了响应新世纪教育变革的潮流，适应教育发展的趋势和要求，与时俱进；为了进一步提高自己的业务水平和能力，提高教育教学质量，做一名出色的语文教师；为了拓宽教育视

野，充实教学经验，提升创新力，特此制定教师个人的自己研修计划。

（一）提高自身政治和职业道德素养

敬业爱岗，任劳任怨，淡泊名利，不求索取，把自身修养作为第一研修内容，从小事做起不断进取，超越自己。

（二）加强专业理论学习

通过参加集体学习及自学等方式认真学习新理念，学习语文学科新知识，及时把握教学课改的前沿信息，并努力运用于课堂教学实践中。

（三）立足常规教学

潜心钻研本学段教材，以上好每一节课为前提，不断总结和反思自己的课堂教学，逐步突显出个人的教学风格和教学特色。

（四）注重理论总结

积极撰写教学反思、案例和论文，将教学过程中的点滴感悟记录下来。

按照个人工作特点，制订一年的发展研修计划。在自己日常的教育教学工作，理论联系实际，做到在学习中实践，在实践中学习，在工作中思考，在思考中实践，在反思中改进，在改进中提升，把研修、工作、发展同步推进。

（一）研读课标

研读《语文课程标准》，交流课标研读体会，以便准确把握各学段目标要求。

（二）钻研教材

钻研本学段教材，整理归类，总结出本学段内容的共同特点，找出难点并进行交流探讨，以便全面把握小学语文教材。

（三）语文专业理论学习和教材教法学习

研读语文教材及教材教法，提高自身专业文化素质和教育教学理论，拓宽自己知识视野，丰富自己各方面知识。

（四）积极推进课堂教学实践

设计一节本学段研讨课，在区域或组内进行教研活动交流；虚心向同行们学习，争取多听课，向网络等优秀教学资源学习，取众人之长，弥补自己学科知识的不足。研修期内听课不得少于20节。教学实施中，要认真制订学科教学计划，用心备课、认真上课、及时撰写课后反思、精心设计作业、耐心辅导学生。

（五）积极开展教学研究

积极撰写教育教学心得，每学期撰写教学论文、教学案例各一篇。