**稳扎稳打 逐步提升自身素质**

1. 每周坚持做两至三套高考卷。研究高考卷，可以理解高考评价体系，明确备考方向。把握高考命题趋势和考查重点。洞悉物理学科考查的本质、重要的知识点和答题逻辑，能更好地理解物理教学的核心内容。
2. 每周做几件实实在在的事情。上好一节课，每周备课组活动期间研讨一节课。一个主备人，大家研讨。会后分工，一周一人轮流作为主备人。
3. 课堂进度有计划性，对照期初所列计划表，适当调节课堂节奏，有舍有取，基本进度不能改变。在现有的学情下，确实有点困难，这就需要我们教师认备课，精选上课内容，提高课堂效率。
4. 市、校级的各级各类教研活动要积极参加，无论在什么层次的教研活动中，老师们都是经过精心准备的，我们肯定能学到一些东西的。
5. 积极撰写论文，参加各级各类比赛。在参加比赛的过程中，可以促进自身的进一步发展。
6. 重视临界生问题。组内讨论如何抓住临界生工作的。问题清单要牢牢抓住。 我们要主动出击，不要等学生来找你。督促过关验收，纠正学习习惯和方法，培养良好的学习习惯。关注临界生的心理状态，提供心理支持和辅导。