**跟岗实习计划与方案**

一、严格遵守跟岗守则，在跟岗学校教师的指导下，认真参与学校的教育教学活动。

二、在跟岗学习期间，严格执行单位各项规章制度，按时上下班。认真学习该单位的先进管理经验，虚心向该单位学习操作流程，积极与其他学员交流互动。争取多听、多看、多思、多请教，力争在完成学习计划的同时提高个人的思想水平和业务水平。

三、业余时间加强自主学习，多方收集教研教改信息，努力吸收养料，力求将所学习到的先进理念与本次活动实践结合起来，进而提升自身的理论素养和专业技能。

四、在导师的指导下，保质保量的完成以下学习任务：

1、完成跟岗学习计划。

2、写好跟岗学习记录。

3、积极参与教研组、备课组活动，认真听课，做好听课笔记。

4、在带教教师的指导下，上好一节教学汇报课。

5、撰写1篇跟岗学习总结。

6、结合读书学习撰写一份读书报告。

7、研读教育类的文章书籍，做好读书笔记。

在学习过程中我要认真学习，珍惜这次学习的机会，把学到的知识理念带回学校，向同行的学习、交流、借鉴的过程中，提升自己的师德师风和专业水平，争取把在上海徐汇的学习经历打造成为我个人教学的又一个新起点。