# 有效开展校本教研活动

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-07-26

*第一篇：有效开展校本教研活动有效开展校本教研活动，满足教师专业发展需求——宜宾县校本教研阶段成果报告宜宾县教育局2024年宜宾县全面进入课程改革。2024年3月，宜宾县被省教厅确定为“以校为本教研制度建设实验基地”。宜宾县地处川南的贫困山...*

**第一篇：有效开展校本教研活动**

有效开展校本教研活动，满足教师专业发展需求

——宜宾县校本教研阶段成果报告

宜宾县教育局

2025年宜宾县全面进入课程改革。2025年3月，宜宾县被省教厅确定为“以校为本教研制度建设实验基地”。宜宾县地处川南的贫困山区，人口103万，幅员3030平方公里，辖26个乡镇。全县学校492所。其中，高中7所（普通高中5所，职业高中2所）；初中55所；小学426所。

我们从以下几个方面对校本教研进行了调研：教师树立校本教研意识；构建三级教研网络；开展校本教研活动；建立校本教研制度；教师专业发展需求。

一、全面树立校本教研意识。

（一）提高教育行政领导干部对校本教研的认识。

我县被正式确定为“以校文本交验制度建设实验基地”后，教育局立即组织了中心学校、直属学校的领导，召开了的专门会议，专题学习有关校本教研的政策和理论。

各级各类学校重点学习了《国务院关于基础教育改革与发展的决定》、教育部《2025－2025年教育振兴行动计划》和省教厅《关于进一步较强和改进教研工作的通知》。

教育部王湛副部长对建立以校为本教研制度的工作提出了明确的要求：“建立以校为本的教研制度，是促进教师发展的必然要求，将有利于创设教师间互相关爱、互相帮助、互相切磋、交流学校文化，使学校不仅成为学生成长的场所，同时也成为教师成就事业，不断学习和提高的学习型组织。”

教育部基础教育司课程处处长沈白榆对“校本教研”作了深刻阐述： 以校为本，是以人为本思想在学校教育中的具体体现。

以校为本的教研，是实施课程改革的需要，是一线教师在面临新课程时对自己专业发展的呼唤，是保证新课程改革由点向面推进，落到实处的根本保障。

以校为本的教研，重点研究学校教育教学活动中实际发生的问题，以教师为主体，强调实践反思、伙伴合作、专业引领的实践形式，是教师将教学实践、教学研究和进修密切结合的探究性、合作性、反思性的学习方式和工作方式。

研究的起点――唤醒教师对自身教学实践的不满； 研究的对象――学校教育改革发展中的现实问题；

研究的目的――促进学生的发展，促进教师的发展，促进学校的发展；

研究的过程――通过实践—反思—再实践—再反思—再实践，不断更新教师的观念，不断改善教学的行为，不断改进教学的效果；

研究的结果――切实解决教师在课程实施中遇到的实际问题。研究的特点――强调实践反思、伙伴合作和专业引领。

实践反思是教师专业成长的必经之路。教师只能从教学中学会教学，而学会教学必须经历一个反复实践、反思的过程。

伙伴合作是教师专业成长的有效办法。学校发展必须依靠教师团队的力量。老师的集体备课，相互听课，互相切磋，取长补短，凝集了集体的智慧，克服了个人经验的局限。

专业引领是教师专业成长的重要条件。教师为了提高自己的专业素养，除了向周围的同事、学生、家长学习，向书本、实践学习之外，还必须向专业人士和成功人士学习，不断接受先进理论、技术、方法和经验的专业引领。

学校领导干部认识到位了，就解决了校本教研制度的领导保证，才能顺利的、全面的推进实验。

（二）研制下发了我县校本教研制度建设的实验计划。

计划分三阶段进行实验：2025年总结过去的有效做法并建立新的教研制度，2025年全面实践并不断完善修正制度，2025年总结提炼并进一步实验制度。

计划的主要内容摘要：

1.建立校本教研管理模式，研究制定校本教研制度。2.建立提高教师素质方案，开展提高教师素质研究。

3.建立以改革课堂教学方法、提高教学质量为核心的校本教研活动制度。4.建立开放的校本教研制度，使学校长期处于开放的、学习的状态。

（三）组织教师全面学习校本教研理论。

校本教研理论的学习，由中心校、直属学校组织实施。县教研室教研员分片联系，指导教师学习。通过教师对校本教研理论的学习，唤醒教师对自己教学行为的不满，从而不断改进教学方法，提高教学水平，实现专业成长。

二、切实构建三级教研网络

随着课改行进中学校教育教学问题增多，学校的教研需求与日俱增。面对教研力量单薄、服务教改乏力的教研现实，宜宾县采取三大措施增强教研力量，增强了校本教研的专业引领和助推课改的教研支持力。

（一）壮大县级教研队伍，增强县城核心教研力。

2025年，上百万人口的宜宾县仅有专职教研员8人，课改伊始，经县委、县政府同意，教育局在全市公开招聘7名教研员，初步配齐了中小学学科教研员。15名教研员中有特级教师1人、高级教师9人，其余均是中青年骨干教师。

整合教研力量，增强专业引领。进入新课改以来，教育局整合了教研室、进修校、教仪站等教研力量，分工协作、形成合力。教仪站提供现代教学手段和技术服务，教研室、进修校联合形成教研集团力量。

（二）成立片区教研组，构筑乡镇横向教研力。

宜宾县地域差异大，乡村学校大多条件简陋、信息闭塞，教师工作量大，教学问题、学习成果、教学经验等难于横向交流。特别是乡村学校还有不少民转公教师和代课教师，教学、教研能力十分薄弱，乡镇之间教研力量也不均衡。以此薄弱的师资和教研力量，要攻克极具挑战性的课改难题，难度可想而知。

为了促进优质教研资源共享，丰厚基层教研文化，于1998年建立了5个联合教研组（简称教研联组），2025年取消了“联合教研组”，组建了5个“片区教研组”，与“联合教研组”不同的是片区教研组不仅有3名专职教研员，还配了齐小学、初中所有学科的兼职教研员，由过去的松散型教研组织升级为宜宾县教研室的派出机构，落实了教研经费，每年每个片区教研组的教研经费6万元。片区教研组经常组织专兼职教研员，到辖区内的学校进行教学调研，给校本教研提供了较为扎实的智力支持和专业引领力量，克服了县教研室教研员几年才能到学校一次的弊端。实现了乡镇间、学校间的教研资源的共享，教育信息的畅通，促进了校本教研活动的有效开展。

（三）设立学科带头人，增强终端教研服务力。

乡镇中心校和直属学校，统一设立学科带头人（镇、校级兼职教研员），负责乡镇（校）内的教学研究工作，重点指导校本教研工作的开展。

壮大县级教研队伍，增强核心教研力；建立片区教研联组，构筑乡镇间横向教研力；设立学科带头人，增强终端教研服务力。变线性式教研为立体式教研，有效增强了教研力量，有力促进了校本教研工作务实而有效开展。

三、科学制定校本教研制度

校本教研活动的开展，需要有整体的制度要求。宜宾县总结过去的教育教学管理实践经验，前后用了8个月的时间，经过初步制定――学校讨论――集中修改后，形成了校本教研两大制度——《中小学教学常规管理意见》《中小学教学质量评价方案》。这两个制度是学校组织校本教研活动的重要依据和教师参加校本教研活动的基本规则。

在两个制度的作用下，各级各类学校创造性的开展了校本教研活动，在活动中形成了学校的各具特色的校本教研制度。

四、有效开展校本教研活动

医生的真功夫在临床，教师的真功夫在课堂。把校本教研锁定在课堂，是我县校本教研的基本做法。

校本教研活动的开展，学校根据自身实际，选择适合自己的研究方式进行研究。全县呈现出形式多样，内容丰富，效果明显的校本教研活动。

（一）“行动跟进”式教研。

教师A独立设计教学计划→请其他教师（专家）B听课→听课后B反馈意见→A调整教学计划→A改进教学行为后再次上课。如此循环，使教师A的教学行动不断跟进。教师AB都在研究过程中得到发展。

县一中、县二中用这种教研方式，打磨青年教师，使青年教师成长迅速，是解决高中教师年轻化的有效方式。

（二）“同质反复”式教研。

教研活动中，由多位教师均上同一内容的课（也可以是同一位教师接连上几次课），每次上课都进行深入的观察、分析、比较，并提出改进建议，通过不断的实践反思，改善教师的教学行为。

柏溪、安边镇中心校人人都上公开课，就是按照这样的方式进行的，效果很好，教师课堂教学水平提高明显。

(三)“先导小组”式教研

校长或学校中核心人物接受了一个新的理念，通过建立一个由少数人组成的“先导小组”方式，先行实践，在实践的过程中带动了更多人的认识，引发了学校更多人的自觉参与实践，最后达成各自的共同长进。

柏溪镇小学宋晓丹老师，接受了“快速作文”教学理念后，组织学校7个语文教师进行推广研究，后来成果显著，不仅使全校语文教师全部卷入，而且带动了全县小学作文教学的改革。在全市也产生了影响。

(四)“骨干引领”式教研。

观音、白花、蕨溪、高场、双龙、泥南、永新、王场等中心学校充分发挥校内骨干教师的引领作用，成立学科研究小组，与一般教师组成一个实践共同体，由骨干教师根据其他教师的需要，进行课堂教学展示研究，在面对一个复杂、真实的教学问题的讨论与处理过程中，获得知识、技能与相应的体验。

一年来，全县邀请了全国、省、市著名专家12位来县指导教学研究工作。凸现了专业引领的作用。

(五）“多科组合”式教研。

教师作为独立的个体，有着不同的知识结构、经验背景及兴趣爱好等，这些具有不同背景教师的组合，能通过合作、交流与分享，完善知识结构，从不同的角度和侧面“走进”新课程。

县二中的化学（信息技术）教师刘宗清、数学教师罗群星、语文教师陈晓梅与音乐教师张禾组合，共同研究了一节音乐课，这节音乐课后来获得了省赛课特等奖。这就是多科教师组合的优质产品。

(六)“照搬模仿”式教研。

教师（含学校领导）外出学习、听课后，回校后必须上“传达课（汇报课）”，凡是上传达课，学校都鼓励教师百分之百的照抄照搬，照搬得越像越好。从模仿到内化到传达，本身就是教师学习提高的重要过程。这种教研方式给外出学习的教师增加了认真学习的内动力，也使没有出去学习的教师共同受益。

(七)“走教”式教研。

主要是人力资源、物力资源和信息资源较好的学校，根据周围学校的需要，派出骨干教师，去上课、解读教材，帮助其他教师尽快掌握学科教学方法。这种教研方式有效地解决了农村、偏远地区教育资源相对匮乏、学科教师（艺体）紧缺的问题，使村小的孩子受到同等的教育，是促进教育均衡发展的有力措施。

(八)“片联校”式教研。

在乡镇内，在一个较小的区域里，由一个条件较好的学校，与其它两三个条件较差的学校组成共同体，统一管理，统一进行教学研究，有效地带动一片学校的发展。

高场镇的黄伞片联校、双谊乡的成中片联校等都取得了较好的成效。

(九)“校长评课”式教研。

校长（中心校所有领导、片区校领导）长期坚持听课评课，每周不少于两节，这已是观音镇中心校的一个制度。校长评课教研，促使学校领导成员熟悉教学情况，掌握教学动态；促进教师研究教学，奠定教学管理的基础。

(十)“家校一体”式教研

家长作为搞好学校教育的重要组成部分，邀请家长参与学校的教研活动，教师上研究课，家长参与听课评课。请家长谈看法和建议，不仅密切了学校同家长（社区）的关系，更体现学校对家长的尊重。另一方面也给学校教师提出了更高的要求。迫使教师研究课堂教学，提高教学水平。

柏溪镇中心校的“家校一体”式教研成绩十分突出。

（十一）“教学反思”式教研

为了搞好教师的教学反思教研，学校要求教师平时要认真总结每堂课的得与失，进行深刻的思考，并作适当的文字记载。

教育局专门举办了教师教学反思文章的评比。促进了教师课堂教学水平的提高。

（十二）“交流”式教研

为了给教师搭建学习和展示的平台，全县利用视频系统开设了“名师论坛”。规定特级教师、县级名师必须定期向全县教师交流教育教学经验，并接受全县教师的无记名测评。任何教师都可以申请进行教学经验交流，或作学术报告。使全县的教研风气良好，学术氛围浓厚。

五、满足教师专业发展需求

教师专业发展事关重大，课程改革最终发生在课堂上。我们把课堂视为教师生存的重要场所。教师生存质量的高低，从某种意义上讲，取决于他课堂教学水平的高低。因此，我们把课堂教学研究作为校本教研和校本管理的主要对象。试图通过唤醒、改善教师的课堂教学行为来提高教师的生存质量，来满足教师教育教学发展的需求。经过一年多的实验，我们有以下一些体会。

（一）以课例为载体的校本教研能促进教师迅速成长。

校本教研的实践表明，教师的学习是基于教学实例的学习，这样的学习具体实在，具有极强的操作性。摒弃了过去一些空的虚的学习形式，因而使教师学有所获，成长迅速。

（二）校本教研体现了教师的主体性。

教师既是研究者又是实践者，教师研究的主人翁精神得到充分发挥，他们不再是被动地接受，而是积极主动地参与研究，教师专业发展的心理需要得到满足。

（三）校本教研降低了研究的难度。

校本教研的问题都是教师教学中的真问题，教师都有切身体会。所以在参与研究的过程中思维积极，发言踊跃，都是适合自己讨论的问题，激发了教师研究的信心和热情。

（四）校本教研促进了部分优秀学校教研文化的形成。

部分学校搞教学研究已基本形成了一种风气，研究的分氛围浓厚。广大教师逐步具有一双观察的眼睛，一颗研究的大脑，一种理性的思维。

（五）校本教研制度建设实验只是起步。

村级学校的校本教研，由于教师人数少，力量单薄，因此，应该由片区学校来组织实施。

校本教研重在教学的实践过程，重在教师的收获，重在提高教师的课堂教学水平。

校本教研反对教研的形式化，教条化，本本化；反对给教师加重无效的负担，要让教师在自主中唤醒，在轻松中学习，在愉快中研究，在研究中提高。

宜宾县教育局

二〇〇六年九月八日

**第二篇：如何有效开展校本教研活动**

如何有效开展校本教研活动

-----李巧珍

做为校本教研的参与者，首先，我们要充分认识到校本教研在深化课程改革、推进教师专业发展、提高学校办学品位、促进教育均衡化等方面的积极作用，积极推进学校校本教研制度化、规范化建设，进一步探索校本教研的实施途径和策略，以提高校本培训内容的系统性、目标的针对性、管理的主动性，对象的层次性，效果的实用性。

一、充分认识校本教研意义与作用

1、在于在先进课改理念与千变万化教育实践之间建立沟通桥梁。一方面有助于使先进理论转化为生动实践并产生积极成果；另一方面有助于有效解决实践中遇到的种种疑难和困惑，提高实践的水平。

2、在于把教师从单纯的课程被动执行者的角色中解脱出来，真正成为新课程的开发者、创生者，提高教师执行新课程的能力，提高教师的专业水平。

3、在于创设一种教师之间相互学习，相互帮助，相互切磋、交流的学校文化环境，使学校不仅成为学生发展的场所，也是一个促进教师不断成长与提高的学习化共同体。

二、明确校本教研的有效点在哪？

参与校本教研的教师如果不重视学习理论，不借鉴已有的研究成果，不集中力量合作攻关，不可避免地会出现“低层次重复研究”、“投入产出不成比例”的后果。要提高校本教研的有效性，你要明确校本

教研的有效点在哪？否则校本教研活动可能会形式化、达不到预期活动效果。校本教研的有效点在哪？

1、要重内容。有的研究形式很新，但研究问题陈旧，缺少新颖性和针对性（“鸡肋工程”）研究什么问题比怎样研究更重要。

2、要重质量。不要对教师提出“每周几个一”的要求，追求数量，项目太多，教师忙于应付，研究也就缺少深度。

3、要重行动。不要太看重教师的论文、案例、活动记录、学习体会等文本材料，更多的应该重视教师教学行为的改进和教学水平的提高。

4、要重效果。在总结校本教研经验时，要重视实践效果的实证性研究，从学校、学科、教师三个层面上挖掘典型经验。不要做表面文章，提这个方式、那个模式。我们对教育教学规律的研究还处于初级阶段，教育学是一门不很成熟的学科，教育科学还是准科学，目前的教学研究似乎还处在医学研究的“土郎中时代”。

三、思考校本教研的深化点在哪？

1．有行动跟进的教学反思。过去学校教科研工作往往从一个理念出发，通过研究和实验，试图构建新的理论和新的模式。研究的成果和实践的素材是为证明理论和模式的正确性服务的。现在的深化点应该从“验证性”探索到强调“自我经验”的主动反思、积极生成和创造性的表达；从追求教育研究的“科学范式”转变为更多地提倡基于教师、基于教学的“人文范式”。----着重解决如何促进教师个人专业发展问题，如行动研究、教育叙事、案例分析等。

2．有深度研讨的同事交流。近期强调教育研究多元化，理论界重新发现教育研究中的“田野研究”和“现场研究”的价值，也就是说，人人都可以搞研究，认识教育现象，叙述自己的教育故事。我们要从教育研究的“宏大叙述”转向到注重教育研究的“日常叙事”。----着重解决如何提高教师群体素养的问题，如教学沙龙、集体备课、教学论坛等。

**第三篇：中心小学如何有效开展校本教研**

《中心小学如何有效开展校本教研》课题研究阶段性工作总结

为贯彻落实来宾市教育科学研究所关于《推进农村校本教研的实践研究》的文件精神，2025年秋学期，我中心校领导班子及时召开教研工作会议，组织班子成员和部分骨干教师学习关于《推进农村校本教研的实践研究》文件精神，并结合本校及村级学校教研工作现状和实际情况，深入讨论、研究，向来宾市科教所申报《中心小学如何有效开展校本教研》课题研究。目的是：寻找适合我镇有效开展校本教研的途径和方法及管理机制和激励机制，及时解决课堂教学中出现的各种问题，有效落实新课程理念，创造性地实施新课程，转变教师的教育观念和教学行为，改变学生的学习方式，促进教师专业化发展，切实提高教学质量。在这段时间里，在上级领导的指导和校领导的带领下，我校主要做了以下几项工作。

一、确定校本教研第一责任人，健全教研组织机构。

1、校长是校本教研第一责任人。为加强校本教研的领导，学校成立以校长为组长，以分管教学、教研工作的副校长，教导主任，副教导主任，骨干教师为成员的校本教研领导小组。

2、落实责任，分工合作。校长负责组织全面工作，深入调查了解教师在教育教学工作及学生学习过程中所遇到的各种问题，确定学校研究的课题。分管教学、教研工作的副校长负责协助校长制定教研工作计划和总结、课题实施方案和总结、教研管理制度、课题管理制度。教导主任，副教导主任和骨干教师负责协助副校长落实各种工作计划和管理制度，收集各种教研工作资料存档，跟踪指导各片区、各村校开展校本教研活动。

二、营造宽松的教研氛围，提高研究质量。

良好的环境造就优秀的人才。为提高研究质量，我校特别注重教研氛围的营造。具体做法是：

1、在中心校领导班子的带领下，中心校建立“校长室---副校长室—教导处---各教研组—老师”五级教研网络。村校建立“中心校---片区---各村校---各教研组---教师”五级教研网络。提高教研工作的管理力度，加强教师之间相互切磋，合作研讨，彼此支持，共享经验，共同成长。

2、开放电脑室和多媒体教室。两个室的建立为教师提供了学习的机会。为教师多渠道收集先进的教育信息、利用现代信息技术辅助教学提供了很好的平台。

3、组织教师共同备课、听课、评课、反思，并要求评课教师要有一颗真诚的心，授课教师要有一颗平常心，认真对待每一节课，共同交流，共同进步。

4、争取得到专业人士的引领。为提高我校校本教研工作质量，这两个学期来，我校领导积极联系县教研室陈冬梅、黄爱文两位老师到课堂中针对习作课教学、阅读课教学做具体的指导。

三、以课题研究为切入点，架起教研的桥梁。

2025年秋至今，在校领导的带领下，中心校开展《中心小学如何有效开展校本教研》总课题研究、《在语文课堂中如何进行扎实的语言训练》和《如何培养学生的整理、归纳能力》子课题研究，片区开展《如何有效引导学生进行合作学习》、《语文课堂中如何培养学生的表达能力》、《如何培养差生学习的积极性》、《如何提高学生用数学知识“解决实际问题”的能力》子课题研究。目前，各问题正在研究当中。

四、创设形式多样的活动，为教师提供展示自己才华的教研平台。

两个学期来，我中心校主要开展以下几项活动：

1、07年组织开展小学生作文教学研讨活动，信息技术和学科整合课堂探讨活动。

2、07年组织开展“经典诵读”活动。

3、07年组织开展“校本教研学习培训”活动。

4、07年组织举行语、数学科三年级新教材培训活动。

5、08年组织举行语文学科“同备一课书”课堂教学探讨活动，数学学科1—6年级教材任一内容课堂教学探讨活动。

五、加强教师队伍的建设，提高专业化水平。

教师是学校办学的主体，没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。为此我中心校领导从领导和骨干教师的培训抓起，让领导成为教研工作的身体力行者，让骨干教师成为教研工作的领头羊。据不完全统计，从2025年至今，我镇外出参加培训学习的领导和骨干教师约150人次，投入资金约1万多元。为我镇教研工作的展开打下坚实的基础。

六、完善教研管理制度，确保教研工作有章可循。

为确保校本教研活动有效开展，本学期中心校领导出台一整套新的《教育教学目标管理制度》、《课题管理制度》、《教研管理制度》，并和各校长签订校长责任状。

七、以点带面，把教研工作辐射到各村校。本学期我校建立中心校----各片区----各村校---各教研组—教师五级为一线的教研管理网络。具体做法是：

（一）转变领导观念，加强领导教研意识。

为让教研工作向全镇铺开。2025年11月16日，我校领导班子成员及时召开古蓬镇村级学校校长、教导“校本教研培训活动”会议。传达来宾市关于《推进农村小学校本教研工作》的会议精神，解读校本教研的内涵以及校本教研和校本培训的区别，讲解过去的教研和现行的校本教研的区别，结合当前课改中出现的诸多问题及我镇近几年来教育教学现状阐述在农村小学开展校本教研的重大意义，介绍其他学校开展校本教研的先进经验。转变各村校领导的观念，提高教研意识。

（二）制定村级学校校本教研工作方案，部署教研工作任务和要求。

1、定基地，定责任人，分片区活动。全镇分3个片区：古稠、枝林、三浪为一片，基地在枝林，组长：韦相凌校长。龙利、周安、东河、凌头为一片，基地在周安，组长：莫尔金校长。内联、上浪、板梧、板内、龙球为一片，基地在内联，组长：韦家碧校长。

2、落实责任。各片区负责人组建本片区的教研领导组织机构，制定本片区的教研工作计划和总结、教研管理制度、课题管理制度、拟定研究课题（问题）、撰写课题实施方案，上交中心校审批，负责组织教研组成员开展日常教研活动。所有材料打印1-2份，加盖公章。一份上交中心校，一份自己存档。组织教师学习三维目标、观看教学光碟、进行案例评析、课堂实践。

3、各校领导及时传达镇校本教研会议精神，加强本校教师教研意识。

4、各校及时成立本校的教研组织机构，确定本校教研活动第一负责人。

（三）跟踪指导，确保教研质量。

校本教研既重结果，更重过程。为确保教研质量，我校采取跟踪指导、监督方法促进村级学校活动的开展。具体措施是：

1、定期深入片区指导拟定研究的课题和课题实施方案的拟定。

2、定期深入各村校指导教师围绕课题进行研究。

3、定期深入各村校指导教师上课。

4、定期深入各片区、各村校检查教研工作计划、总结，教研活动方案、记录、总结。

5、针对各片区、各校在研究活动中出现的各种问题及时处理，并做好解惑或调整。

八、教研成果。

〈一〉、我镇校本教研的基本模式是：理论学习—案例评析——课堂实践——反思交流、整改提高。具体分四个阶段进行：

1、理论学习。

⑴学习内容：

①《小学语文、数学课程理念与实施》

②《新理念案例评析》

③继续教育教材

④各种教学杂志，如《小学教学参考》、《福建教育》等

⑵具体要求：

①自学时要做好读书笔记，主要摘抄名家的教育名言、课堂评价语言、课题的理论知识等，以备评课用。

②写好读书感言（数字不限）

2、案例评析。

这一阶段主要从三方面进行：

（1）、收集名家优秀的教学案例，拮取其中的精华，尽可能写上自己的收获、体会。（每人一篇）

（2）、交流所收集到的经典案例，做到资源共享。著名的教育家萧伯纳说过：“你有一个苹果，我有一个苹果，互相交换，各自得到的是一个苹果；你有一种思想，我有一种思想，互相交换，各自都得到两种思想。”这句话精辟地阐述了资源共享的好处。

（3）、观看教学光碟，撰写心得体会。

3、课堂实践。这是最关键的环节，主要从以下三方面进行：

（1）备课（力求体现集体的智慧，即集体备课）具体办法是：由上公开课的老师执笔撰写教案，然后在组内交流（分低、中、高三个年级组），组内的老师提出修改、补充的建议后，再根据学生实际进行整改。

（2）上课（所有教师深入课堂听课并做好听课纪录，备评课时使用）

（3）反思、点评

①反思。授课者的反思主要围绕以下几方面进行：教材分析、教学目标、重点、难点分析、教学设计及理念依据、成功与不足之处、整改措施。

②点评。听课者的点评尽可能结合授课者的课堂教学目标、重、难点、教学设计、教师的教学行为、学生的学习方式、师生的互动情况、教学评价方面谈谈自己的体会、看法、建议，让每一位教师在交流互动中共同进步。

4、反思交流、整改提高。

通过自我反思、交流互动以后，授课者再对教案进行修改，形成优质的教学案例，存档备案，为下一届的任课教师提供上课的依据。

〈二〉全镇掀起教研的热潮。大部分领导和老师的教研态度非常积极。特别是中心校的领导班子经常早出晚归，奔波往返于各村校的小道上，深入课堂指导教师教学，可是他（她）们没有一句怨言。在本学期的课堂教学比赛中，让我们最感动的是：东河小学的莫尔金校长工作非常认真、负责，既是活动的组织者，指导者，又是参与者，他以身作责，做老师的表率，第一个上探讨课。年过半百准备退休的莫庭兴老师也积极地投入到课堂探讨的热潮中。龙利小学的韦喜玲老师，为了上好《年、月、日》这节课，进行三度教学，试教了3次，修改了3次教案。中心校的樊黎花老师为了上好《圆柱体的体积》，拿自己的教案跟同伴交流，修改了一遍又一编，为了让学生通过动手实践操作的过程去发现、推导圆柱体的体积公式，学校的教具不够用，她又想方设法到内联、龙利小学借教具给学生上课。韦喜英老师为了上好《小数的初步认识》，也不惜牺牲一切时间，利用节假日加班备课，整理教案，在同伴的互助下进行多次的试教，整改教案。特别是莫李丹、莫益增、莫晓林、蓝红云、黄云飞等老师为了给韦艳老师出谋画策，上好《一面五星红旗》，把自己的全部精力都集中在她身上，全力以赴地帮助她多次地听课，修改教案。他们这种敬业的精神非常值得我们学习。

2、大部分领导和教师的教研意识有所提高。本学期我中心校，以县教研室组织开展语文科“同备一课书”课堂教学比赛活动、数学科1—6年级任一教材课堂赛课活动为契机，从村校抓起，通过各村校---各片区---全镇，层层赛课筛选出韦艳、韦喜英两位骨干教师参加县级赛课活动，组建莫李丹等3人团队两个小组分别参加县级评课、议课比赛活动。使我镇部分中青年教师的理论水平、教学技能得到较快的提高。特别是通过开展听课、评课、议课活动，使部分领导和教师不由自主地去学习新课程标准和理念，学习观课、议课的内容和方法，学习案例评析等方面的知识，提高自己的理论水平和实践能力。为我镇继续深入开展校本教研打下坚实的基础。

〈三〉、部分教师的教育教学观念，教学行为发生明显的变化，学生的学习方式也有所改变。具体表现在：

1、在课堂中老师已经有意识的去关注学生个体，尊重学生个体性，教师的角色在悄悄改变，教师与学生是平等的朋友关系。让我们最感动的是参加内联片区赛课的欧加强老师，面对学生提出不成熟的问题时，教师能放下架子真诚地与学生一起探讨，既让学生经历了学习语文的过程，又尊重了学生的个性。

2、导入方式新颖、多样，数学学科的教师基本上都能创设生活或问题情景引出课题，让学生在情景中学习。如：板内小学的蓝庆龙校长教学《量的计量》时以修改数学日记的方式导入；周安小学莫春敏老师教学《小数的初步认识》时创设商场购物生活情景导入；龙利小学韦喜玲老师教学《年、月、日》时让学生唱生日歌导入；中心校韦喜英老师教学《求平均数》时让学生进行古诗朗诵比赛导入。语文学科蓝海慧、莫利癸、蓝冬林、韦艳、蓝红云老师的导入方式也都非常好，各有千秋，能激起学生的好奇心，激发学生的学习兴趣。

3、语文学科的老师引导学生理解词语的方法多样，例如：蓝海慧老师能用联系上下文、直观图片方式引导学生理解词语；蓝定军老师用动作表演的方式引导学生理解词语。

4、部分教师能运用合作探究的学习方式，培养学生的合作意识与能力。如：枝林小学莫文凤副校长上《求一个数是另一个数的几倍》时，主持学生以小组合作的形式，通过用小木棒摆三角形的活动，引导学生观察：3里面有几个3？6里面有几个3？9里面有几个3？12里面有几个3？15里面有几个3？思考：求一个数里面有几个几？用什么方法来计算？再引导学生通过对比找出规律：求一个数里面有几个几？我们也可以看成是求一个数是另一个数的几倍？让学生经历了摆、思考、观察、比较、归纳的学习过程，去理解求一个数是另一个数的几倍用除法来计算的道理。让学生经历了知识形成的过程，从而体现了以学生为主体的教学理念，培养学生勇于探索，积极思考的精神，提高学生合作交流的意识和能力。改变了过去教师以传授知识为主要方式的教学行为。

5、有两个老师将识字教学“后置”。这样的方式是识字教学的新突破。因为对于低、中年级学生来说，语言学习更是要依托于故事情节，要求一个有情有趣的语境，如果在课文学习前集中识字，学生刚品味到课文的趣味，却要来识字，那个创设的境，激起的情被字的读音、部首、结构、笔画数以及若干次的书写与练写打消得无影无踪。“后置”有利于赋于语文课一个更精美，更合理的教学结构，它营造了更为精致而合适的语文学习氛围，使学生容易沉浸其中，享受语言的美丽和学习语文的快乐。

6、老师们已经有意识去挖掘教材，对学生进行语言训练，突出语文的工具性。

7、教师的反思条理基本清晰。基本上能按：教材的分析—目标的定位—教学的重、难点—教学过程的设计及设计理念—课堂中的优点—不足及整改的方向这个思路进行反思。

8、部分教师能用现代技术手段辅助教学。如：中心校的韦喜英老师、韦艳老师；枝林小学的莫文凤副校长；周安小学莫春敏老师等，都能制作演示文稿辅助教学。

9、部分教师已经有意识地把数学知识和生活紧密联系起来。如：龙球的蓝树贵老师教学二年级《图形的变换》时，把电线架上的三角形和角联系起来进行教学。板内小学蓝庆龙校长教学《量的计量》时，让学生动手测量数学教科书、学生桌子的长和宽，计算出他们的周长和面积。让学生体会到数学来源于生活，运用于生活，学习数学最终的目的服务于生活，数学知识可以用来解决生活中的实际问题。

10、部分老师已经有意识地去挖掘教材，创造性地使用教材。如：三浪小学卢超平老师教学《加法的意义和运算定律》时，直接出示枝林——周安——古蓬的平面图和路程，让学生计算出枝林到古蓬的路程和古蓬到枝林的路程，然后引导归纳出加法的意义，最后再引导比较归纳出加法交换律。

11、部分教师已经有意识地培养学生的问题意识。如：问，看到这些信息你想提什么问题？又如；观察这幅图你看到了什么？想提什么问题？

〈四〉、取得的成绩。07年秋莫李丹老师参加忻城县第二届教师风采大赛，获小学组优秀奖；08年春参加忻城县美文诵读比赛获优秀奖。韦艳老师参加忻城县语文科“同备一课书”课堂教学比赛获一等奖，获市级二等奖，语文组团队评课、议课获一等奖。韦喜英老师参加忻城县数学科任一内容课堂教学比赛获县级三等奖；数学组团队评课、议课团队获二等奖。据不完全统计，两个学期来，本校教师撰写的教育教学论文共19篇、案例评析19篇、教学随笔21篇，优秀教案15篇，其中近50多篇分别获区级、市级、县级一、二、三等奖。大部分老师都能做读书笔记，上交听课记录及评析10篇/人以上。

十、存在的问题。

1、还有部分教师教研意识较低，学习的积极性和主动性不高。

2、老师的文化底蕴不足，有些教师给学生传递错误的信息。

3、校本教研的管理机制有待完善。

4、教研力度有待加强。

5、教师的理论水平有待提高，多数教师都能提出自己的见解和建议，但没有理论做支撑。

6、教学目标定位过大，教学重点定得不够恰当。

7、课堂还是不够开放，学生主体地位表现得还不是非常突出。

8、教师对学生学习前提出的要求不够明确，清晰。

9、教师在倾听方面做得不够，对学生提出的不同意见，有时不给于理睬。

10、语文教学中有个别老师把词语抽出来，一个一个的单独理解，不太好。

11、教师评价语言平乏，激励性语言太少。

12、识字方式还比较单一，识字容量不够大。

13、板书的设计、书写，以及教具的制作不够美观。

十一、下一步工作计划。

1、召开全镇教研工作会议，针对中心小学开展校本教研工作的途径、方法和成果做阶段性总结。特别是本学期语、数课堂教学比赛情况做进一步分析，加强教师教研意识。

2、中心校、各片区、各校教导处负责收集本学期前段时间开展活动的各种材料存档（包括：活动方案、总结、教案设计和反思）。

3、中心校领导班子定期到各片区，各村小跟踪检查和指导。

4、5月份各校教导处负责组织本校的老师进行理论学习，主要是《新课程》的基本理念、新的教材观、新的课程观、新的学生观、新的教师观、学生新的学习方式和教师新的教学行为。除此之外，①重点学习“概念”教学各学段的三维目标、教学要求和实施建议，并做好读书笔记。②每人收集1篇有关“概念”教学的经典案例和评析，并打印分发给本校本组教师人首一份，共同学习。③围绕本组研究的课题进行学习。如：中心校研究的课题是《如何提高学生的整理、归纳能力》，重点学习：

1、“概念”教学中如何整合三维目标？

2、“概念”教学中如何提高学生整理、归纳能力？月底再共同交流，把别人的做法跟同伴说一说。达到资源共享、共同进步的目的。所收集的案例及评析可以摘抄或剪贴放在教案本里做自己的一本教法集锦。供自己学习。

5、6月份数学组教研组长负责组织教师观看有关概念教学的光碟，并撰写学习体会每人1篇。

6、5月—6月份语文组的老师，除开学习《新课程》的基本理念、新的教材观、新的课程观、新的学生观、新的教师观、学生新的学习方式和教师新的教学行为内容外，重点学习阅读教学的相关理念，并围绕本组研究的课题进行课堂探讨。如：中心校研究的课题《在语文课堂中如何进行扎实的语言训练》，重点研究：

1、如何挖掘文本进行语言训练？

2、如何整合三维目标？并进行一次全镇性阅读教学第1课时教学基本模式培训，把大家研究的成果辐射到各村校。

7、6月底各校教导处收集各种教研工作资料存档，中心校举行课题研究阶段性总结和成果展示，把大家的学习资料、论文、优质教案、案例评析收集起来进行展示。

**第四篇：浅谈如何开展校本教研活动（本站推荐）**

浅谈如何开展校本教研活动

随着基础教育课程改革的深入推进，“以校为本”的教研制度已逐渐形成。校本课程实施以来，加强了教研组的建设。在新课程和校本课程实施的大环境下，充分挖掘教研活动的多种形式，充分发挥教研活动的多种功能，加强教师队伍建设，给我们个人提供了一个展示自我风采的舞台，让我们在互相交流和学习中快速的成长。

一、重视理论知识学习，积极撰写教学反思。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，教师如果不学习，教研活动就成“无本之木，无源之水”。因此，教研组要重视组员理论知识的积累，以便加强自身修养，提高自身素质。在每次教研活动中都要留有一定的时间进行理论学习，如：认真学习了《新课程标准方案》、《开放教学

激活思维》和《为了学生终身发展的教学策略》等等书籍，用丰富的理论知识去指导我们的教学。平时，在翻阅一些教育教学刊物时，将一些与教学有关的文章摘录下来，在教研组活动中进行学习和探讨。善学才能善研，善研才能善教，已成为我们全组教师的共识。

二、加强交往互动，共同发展。

教研组成员的组成会有从教6、7年的年轻教师，也会有从教十几年的中年教师，还会有从教将近30年的老年教师。每个教师都有自己的教学风格，有值得大家学习的地方，都有自己积累的教学实践经验，对于教学内容的理解也各有不同。因此，组内的交流互动，我们非常的重视，采撷个人之所长，弥补个人之所短，达到共同进步。

1、注重备课交流。教研组内实施了集体备课，资源共享。在学期初，教研组根据个人的情况，商量制定了一学期各个组员的备课任务，及完成的时间。每次教研活动，都留有一定的时间对备课过程中出现的问题和遇到的困难进行讨论，研究，在教研组长的带领下，紧扣新课程标准，在有限的时间里吃透教材，找到切实有效的方法加以解决。回去后，每个教师根据自己班级的情况和自己上课的习惯，以及对教材的理解对教案进行个性化的修改，并注明修改的原因，课后趁记忆犹新，回顾、反思写下自己执教时的切身体会或疏漏，记下学生学习中的闪光点或困惑，为教研组交流和以后的教学积累许多有益的经验与启示。

2、课堂教学交流。每位教师都是课堂教学的实践者

为保证新课程标准的落实，教研组要求每位教师把课堂教学作为有利于学生主动探索的教学环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度价值观等方面都能够充分发展作为教学改革的基本指导思想，把教学看作是师生之间学生之间交往互动，共同发展的过程。教研组教学活动的开展，给我们提供了一个互相学习和探讨的机会。通过说课、评课各组内教师在肯定成绩的同时，对于教学中出现的问题加以探讨，研究，找到有效的方法加以解决，从讨论中推敲完善出精彩的案例。这样在总结成绩的同时，不断反思教学，以科研促课改，以创新求发展，不断将公开课上的精华延伸运用于日常的教学活动，不仅上课老师在教学方面会有所提高，其他听课老师也会从中获取教学经验。

三、抓实课堂常规，保证教育教学任务全面进行

教研组的教师应从点滴入手，激发学生学习的兴趣，培养他们正确的学习态度，良好的学习方法和习惯，使学生学得有趣学得实在，提高课堂40分钟的效率。学习良好习惯的培养，我们每位老师从学生的坐、学、听、写等方面抓起，加强对学生作业书写的规范性要求，使学生的作业整洁、美观，而且具有条理性，学生的能力得到了极大的提高，学习成绩也有了长足的发展。我们也重视学生每一次的单元检测，不仅统一检测的时间，而且将成绩及时上传中心总校，进行均量值的分析，以便组里的成员分析学情，找到差距，调整教法，扎扎实实做好教学常规工作。在常规教学管理中，我们力求做到做到“五严”、“一改”：“五严”即严格执行课程计划；严格控制学生在校学习时间和作业量；严格执行课堂教学规范，推行领导推门听课制；严格常规的督查、指导、反馈、整改制度，每学期在学期中和学期末组织两次由学校全体行政和教研组长参加的大型常规检查，对教师的备课、作业、辅导、听课、业务学习、参与教研组活动等方面都按照《开福区中小学教学常规实施细则》逐一进行检查，并把检查的结果在全校教师会上通报，然后还责成教研组长对薄弱老师逐一进行落实；严格实施学科抽测制度，抓好教学各阶段的质量监，一改是改革教育评价。

备好课是上好课的前提，是提高教学质量的手段和基础，因此我们提出做到“六备一超前”、“四精一创”和“三找一写”。“六备”即：备课标、备教材、备学情、备学法、备教具、备生活；“一超前”是教师要超前一周备课。“四精”是精心设计教学环节，精心设计教学语言，精心设计质疑问题，精心设计分层作业，“一创”是指每位教师要创造性使用教材。“三找”是找成功之处，找失败原因，找补救措施，“一写”是写教学反思。

四、注重活动的开展，促进学生全面发展。

教研组在落实“双基”的同时，还积极开展了各种活动的辅导，让在书本教学过程中学有余力的学生向更广，更深的领域探索。

教研组是学校的校本教研活动的主力军。它是我们成长的摇篮、教育科研的阵地、学科教学质量的保证，更是一个学习型组织。为了不断地超越自我，使我校的教研水平稳步提高。我们面前的任务还十分艰巨，但我们有信心，也有充分的准备去迎接新的挑战

**第五篇：浅谈如何有效开展教研活动**

浅谈如何有效开展教研活动

（“对口帮扶曹古小学”讲座）

冕宁县城厢小学 袁江远

教研组是学校教学机构最基本的组织形式，校本教研最主要的活动就是教研组活动。教研活动作为教学的组成部分，在教学中起着非常重要的作用。一个学校，教研组活动开展与否和开展效果如何，可以说直接影响到教育教学质量的高低。那么，学校教研组如何开展有效的教研活动呢？下面，我想就我们学校的一些做法和我担任教研组长以来摸索到的一些实践经验与各位老师做个分享，如有讲得不妥之处，下来以范主任讲的为准。学校教研组如何开展有效的教研活动呢？我认为：

一、领导重视，加强教研组的思想和制度建设。

俗话说“制度是工作成效的有力保障”，学校领导要为教研组活动的开展保驾护航。这一点，我们学校就做得很好，学校领导重视教科研，学校教科室有完善的教科研管理制度，每学期有切实可行的教科室工作计划，这为教研组的教研活动指明了方向。每学期开学第一天，要进行全校教师校本培训，内容有专家的讲座，有本校教师的理论与实践交流，有网络、电子白板、课件制作等的培训，每学期还有校级示范课、研讨课。教研检查落到实处，每次教研活动，教科室都要走到每个教研组检查活动的开展，有时甚至坐下来听、参加研讨，这就迫使教研组活动不再流于形式，不再是“聊天会”、“批改作业会”，每个教师都认真参与，认真写好笔记（因为我们学校要求每个老师每期要写5000字的理论学习笔记）。所以，完善教研组的管理制度，建立健全教研组的考核评价、激励机制，可以使那些“不愿研”、“不会研”的教师最大限度地投入进来。

二、有效教研活动的内容哪里来？

我认为，有效教研活动的内容应当来自日常教学，并从理论层面上指导日常教学，揭示教学规律，使教学朝着健康、正确的方向发展，也使老师们明确自身不足，从而不断提高教师的教学和教研能力。比如：案例式教研，就是对在教学中成功或失败的案例进行剖析，形成共识；诊断式教研，就是针对某一问题进行教研，如学生写错别字的原因及解决策略、学生作业乱写乱画、试卷分析、出题方向、作业布置等问题；公开课、研讨课的听课、评课、议课式教研；经验借鉴式教研，就是从教学杂志、公开课及公开课录像、网上等一切可以利用的信息渠道，搜集相关信息，借鉴他人的教学经验，调整自己的教学方法；教育分享活动式教研，即培训回来的老师讲所学内容、心得体会进行汇报交流，真正做到“一人培训，众人受益”。

三、提高教研活动实效性的几点做法。

教研活动要以课程改革的理念作为指导，要认真把握课程标准的精神，探索新课标的实质，坚持促进学生的发展，学生是课堂的主人、学习的主体，教师是教学的组织者和引导者，要引导学生多活动，压缩教师的讲解，教师少讲、精讲、讲到关键处，讲到学生的困惑点，凡是和学生发展相违背的都是错误的。要认识到教学的误区，如过度开发课程资源、滥用多媒体、合作学习流于形式、放任学生等。教研活动要给广大一线教师正确的导向，才能使广大教师在先进的教学理念指导下努力探索，不断提高专业水平，这样的教研活动才是有效的。

1、抓住一个“学”字。以“学”为本，保证活动中理论学习的时间非常必要。我们学校就是每周二早上8:30——9:30为语文教研活动时间，周三8:30——9:30为数学教研活动时间。因为现在新课程的理念很多都是老师们不够熟悉的，要指导平时的教学实践，就必须对这些基本理念烂熟于心。但理论学习要有明确的目的——即要解决什么问题？比如我们一年级语文组在上期开展的理论学习就是针对一年级上册的教学重点和难点：汉语拼音教学和识字、写字。围绕这个主题，要求老师们在平时的理论学习时注意搜集这方面别人的成功实践经验，将搜集的资料进行整理，自己先学习，勾画出重点，带到教研活动上来与老师们分享，同时要求每位老师参加教研活动时不准批改作业和做其他事，专心听，做好笔记。因为每个人都要做一次主讲，尊重别人，也就等于尊重自己。每学期开学初制定教研组活动计划时，组长就要确定教研主题，然后把任务分下去，让每个老师带着任务去阅读，这样带来交流的理论经验性文章才具有指导下和实效性。教研主题怎么确定呢？一要注重解决实际问题，而要注重教学经验的总结提炼，三要注重教师理论水平与实践能力的提高。

2、突出一个“研”字。这是继理论学习后的研讨活动，实践要跟进，否则理论学习无价值。在运用别人的实践经验指导自己的教学后要进行反思，可以开展课例分析。我们一年级语文组在上期围绕汉语拼音教学就开展了这样一次课例分析。教过一年级的老师都知道，声母bdpq学生最难掌握，在运用时难区分。于是我们开展了一次专题研讨，我将自己在上一届一年级和本届一年级都运用肢体语言来帮助学生记忆的方法与老师们分享：我教孩子们伸出左手握拳，大拇指向上夸夸自己，左拇指向上bbb，再伸出右手握拳、大拇指向上夸夸别人，右拇指向上ddd，两手一对b和d。学生兴趣盎然，边比边读。这时再让学生左手向下翻，左拇指向下ppp，右手向下翻，右拇指向下qqq，两手一对p和q。我发现，这样学生就容易记住了，听写时在比手势，拼读音节时也在比手势。老师们听后都觉得这个办法好，在研讨中，我们发现一年级孩子好奇，利用肢体语言和生活经验来帮助他们学拼音要容易得多。于是我们你一言我一语，便找到了编儿 2 歌、组词、找朋友、画一画、猜一猜、唱儿歌等学习汉语拼音的好办法。这些案例分析就是对理论学习的延伸。这样，在教研活动时，老师们也不再是“沉默寡言”“无话可说”，而是争先恐后地把自己教学中遇到的问题、应对的策略拿出来供大家讨论，既丰富了教研活动，又解决了教学中遇到的疑难。同时提高教师的研讨能力。如果教研组长再做个有心人，将这些资料进行搜集整理，就成了课题研究。我们正在做的州级小课题《民族地区汉语拼音教学的有效性研究》就是这样产生的。所以，真可谓是一举多得。

3、体现一个“导”字。一个教研组的老师教学水平和研究水平必定是参差不齐的，组长的职责就是要发挥先进教师的作用，以帮助那些教学中遇到困难的老师尽快提高。教研组每期可以开展研讨课，组织老师们互相听课、评课，取长补短。评课评亮点、评不足之处，开展“同课异构”，开展观看特级教师的教学视频，对青年教师进行磨课，从而形成高效课堂教学样式。上公开课最容易磨练教师。因为旁观者清，所以每个老师在上课前不说是精心准备，至少比平时上课是多看了几遍教材和参考书，对自己的教学过程要做到心中有数。多上几堂、多看几堂、多评几堂，久而久之，教学水平和驾驭课堂的能力必定有提高。另外，还可以研讨教学质量分析：针对半期考试进行研讨、总结反思，以改进后半期提高教学质量的措施；期末总结分析题型，研讨出题方向，有利于今后更好地开展教学。像这样，把“开展自己的教研，发表自己的见解，解决自己的问题，改进自己的教学”作为教研目的，让每一位教师“把研究的东西做出来，把做着的东西说出来，把说出来的东西再研究”，亲身体验“研——做——思——提升”这样一个循环往复、螺旋上升的过程，一定能促进教师的专业成长。

4、做好一个“结”字。每学期、每学年的教研活动千万不能草草收尾，一定要非常重视把平时研讨的资料收集整理起来，对老师们取得的成果和存在的不足进行整理，以便下一学年拟写活动计划。

总之，教研活动的有效开展，需要教研组织者的精心设计，也是对教研组织者的考验和锻炼。我想只要我们能做到：导向准确，精心策划；内容具体、针对性强；注重效果，抓好落实；发挥主动，促进发展就一定可以有效开展。最后，我想说：让我们一起加油！让创意在工作中放飞，让教研活动展现风采！谢谢大家！

2025年4月15日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！