# 大理五中实习总结(李学坤)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-02

*第一篇：大理五中实习总结(李学坤)实习总结实习工作总结体育科学学院08级体育教育（1）班李学坤为期六个周的实习生活已经结束，在大理五中体育老师郭毅光老师的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来,颇多留恋,诸多感慨。实习前...*

**第一篇：大理五中实习总结(李学坤)**

实习总结

实习工作总结

体育科学学院

08级体育教育（1）班

李学坤

为期六个周的实习生活已经结束，在大理五中体育老师郭毅光老师的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来,颇多留恋,诸多感慨。

实习前我曾在班级组织下认真参与实习见习工作，我认真观看大理五中体育老师上课，通过老师上课的课堂组织、内容安排、游戏插入等等精彩多样的课程我学会很多。

在实习前我们认真听取指导老师的建议，在指导老师的安排下进行教案设计、书写，上课前请指导老师查看我们的教案，分析存在的不足，提出我们的改进方向。然后让我进行实际授课，我通过授课发现很多自己存在的不足，课后我虚心请教指导老师，在老师的指点下发现自己存在的问题，今后需要改进的地方，在第二次上课后自身问题逐渐得以改善，授课过程也得到很大的进步。

2、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康

+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接爱不同观点，分享自己和他人的快乐.。

1、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生

整体素质。

实习总结

认真组织同学们做准备活动：

静力拉肩：

请动作做得好的学做示范：

扩胸振背运动

实习总结

篮球友谊活动；

在实习期间，我既是学生，又是教师。作为学生，我虚心求教，不耻下问;作为人师,我兢兢业业，倍感骄傲。我付出很多，收获的更多。加强学习，忠诚党的教育事业，作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

实习中我发现了自己的不足，需要改进：对学生，对教材应该更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不同性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自己的教学。自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全;同时，要提前做好自身的准备工作。每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之,教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习,不断完善自己,不断提高自身素质和能力水平,为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗。

**第二篇：大理五中实习报告**

一． 大理五中

1、学校概况

大理市大理第五中学（原州民族师范学校）是一所面向大理市招生的全日制高级中学，学校座落于大理古城西侧，地处大理省级旅游度假区中心位置，校园占地80余亩，校舍面积15000多平方米。学校除有功能齐全的常规教学设备外，还有标准的语音室、计算机室、心理实验室、电子备课室、多媒体教室、微格教室及校园闭路电视网等现代化教育设施，实现了光纤接入互联网。校园布局合理，建筑造型美观，绿树成荫，鲜花遍地，是大理州“育人环境优级学校”“现代教育技术实验学校”。

学校现有教职工88人，专任教师61人，全部为本科以上学历，其中：研究生学历2人，在读研究生5人，中学高级教师17人，具有中高级职称的教师占教师总数70%。教师队伍学历层次高、综合素质好、业务能力强，职称结构合理，热爱教育，在实践中积累了丰富的教育教学经验。

学校现已招收高中生两届共8个班，在2024年高中史、地会考中取得优异成绩。为了培养高质量合格人才，让社会满意、家长放心，学校除采取措施大力改善办学条件、加强教育教学管理、努力提高教育教学和服务水平外，还充分发挥在音、体、美等方面师资和设备条件的优势，大力推进素质教育，努力使全体同学在全寄宿管理过程中身心健康、生活愉快、学习进步，全面发展2、2024年招生计划（学校代码：951）

2024年，为了贯彻落实上级党委和政府关于加快高中教育改革发展的有关决定，为大理市加快实现普级高中教育步伐，学校经上级主管部门批准，计划面向大理市招收高中生300名。

欢迎有志深造的学生积极报考大理五中，我校全体教职工将竭诚为你服务，助你插上理想的翅膀，在未来的天空翱翔！

3、设施设备

学校占地82亩，校舍建筑面积１3０００多Ｍ２；有面积符合标准化建设要求的运动场地和能适应教学需要的体育设施；有藏书２万余册和各种期刊杂志近３００种的“逸夫图书馆”；有能基本满足高中理、化、生实验需要的实验楼；有基本适应高中艺术教育的音乐楼；有基本能满足９００人规模的学生需要的教学生活设施。另外，学校还建有适应高中标准化建设要求的语音室、计算机室、心理实验室、多媒体多功能教室及微格教室，以及能接收远程教育信息的卫星地面接收网络和校园智能广播网。在市委、市政府和上级主管部门的关心支持下，投资约110万元的教学楼和学生宿舍楼维修改造工程圆满完成，投资约130万元的校园网络工程、投资约60万元的食堂餐厅改扩容工程进入紧张施工阶段，教职工周转住房和学校主大门恢复工程已完成设计工作。

4、教职工基本情况

（1）、学校现有在编教职工86人，其中教师61人，非主系列专业技术人员12人，工勤人员13人。

a、教师学历：硕士研究生5人，在读硕士研究生1人，本科毕业56人。b、教师职务：高职25人，中职21人，初职及以下15人。

c、教师年龄：50岁以上2人，46---49岁5人，35---45岁33人，35岁以下22人。

（2）、离退休教职工：31人。

（3）、编制情况（据市编办[2024]06号文件）。

a、管理人员 3人。

b、专业技术人员 81人

二． 实习工作内容

1、教学实习

教学实习是教育实习的中心任务，目的是使实习生初步掌握中等学校所实习学科教学各个环节的基本要求。教学实习在原科任教师指导下进行，主要要求是： ①要充分锻炼提高自已，根据各实习学校实际情况，以多上课为宜。一般要求讲授新课10节以上（不包括重复课），其中6节独立课（不需要教师指导，独立写

出教案上课）。提倡与鼓励上重复课、跨年级、跨专业、跨校上课，②每个实习生必须认真钻研所实习学科的教学大纲、新课程标准和课程内容，掌握教材的精神实质，对于基本理论、基础知识和基本技能，要力求弄懂弄通。

③深入了解中学生的学习情况，针对学生的实际，确定教学目标、重点、难点、教学方法，写出详细教案，要进行集体备课。为确保课堂教学质量，每节课上课前必须进行检查性预讲，同组实习生参加听课，并邀请原科任教师参加。预讲后由听课师生提出意见，实习生对教案进行修改和补充，最后送原任教师审阅批准后方能试教。

④坚持互相听课和评议制度。在备课、预讲上课等活动中，应该虚心向原科任教师学习，发扬团结互助精神，互相学习、互相帮助，共同提高。特别是同一备课小组和同下一个班的实习生，必须集体备课，必须互相听课，互相评议，并认真做好听课和评议的记录。实习生互相听课和教学评议的情况将作为考察实习生态度和教学能力的依据之一。

⑤认真做好批改作业和下班辅导中学生的工作，认真研究作业的正确答案，特别是对比较复杂的疑难问题，要经过集体研究，作出统一正确答案，送原科任老师审批，然后才着手批改作业，作业批改后，应先在小组内互相检查防止错漏，或批改后送回原科任老师审阅后才发给学生，对于作业中的普遍错误，要进行集体辅导，个别错，个别当面改。应对中学生进行学习方法的指导。

⑥每个实习生都要组织和指导中学生开展第二课堂活动，主要是应用本学科知识开展课外科技活动或知识讲座、文学、艺术、体育等课外读物。

2、班主任工作实习

班主任工作实习的目的在于使实习生初步掌握班主任工作的内容、特点和做法。原则上一个实习生下一个班，班主任工作实习要在原班主任领导下做好以下各项工作：

①在1~2周内了解掌握全班学生的思想、学习情况，订出班主任工作计划（包

括班主任工作目标要求、班活动安排、主题班会的内容、思想政治教育工作重点、集体工作措施）。

②领导班集体，对班集体进行思想政治教育，指导学生班、团干部开展工作，发挥班、团干部的作用。

③每个实习生上一次主题班会课，独立组织一次班活动（包括班课、团课、班干部会议、班、团活动）。

④做好班主任的日常工作，如知道早读、早操、文体活动、检查教学日志、检查卫生、批改周记、家访等。

⑤认真做好个别教育工作，每个实习生必须在全面了解全班各方面情况的基础上，深入了解一个后进生的学习、思想、行为习惯等方面情况，做好个别学生转化工作。

三． 实习心得

实习的这1个月，我经历了许多的第一次。第一次真正站在讲台上讲课、第一次监考、第一次改卷、，第一次体验班主任的生活等。感谢大理五中的同学们，使我找到了做老师的感觉。一群认真踏实、纯真上进的花季、雨季的同学们，我看得到他们的用心和努力，看到他们的成绩我感觉充满信心、非常幸福。同样也身为一名学生的我，在这段时间里和他们一起共同学习，获得了我人生非常宝贵的一段经历。

感谢我的指导老师马老师，身为英语高级教师的她，非常的直爽、可爱，毫无保留的关心我的生活和学习，给了我许多的指导和宝贵意见、建议。还有所有英语组的老师们，他们都给与了我很大的鼓励和帮助。

1个月的实习，我学到了很多，但真的要去一名合格的教师、一名优秀的班主任，我还有很多东西要学，还有长一段不寻常的摸索之路要走。在实习过程中我深刻的认识到，学生的能力一代比一代强，要求也越来越高。因此，要想在学生中树立起好老师的形象，成为一名优秀的教师、班主任教师，必须：

一、作好计划，繁而不乱

古语有云：“凡事预则立,不预则废。”这说明制定计划的重要性。如果没有制定一个切实可行的计划，跟着感觉走，就会使本身繁重的工作更显得被动，愈显凌乱，以至工作难以开展，不能达到预期的目标，而且将来还可能出现一些不可预测的问题。因此，开展教学工作还是班主任工作，一定要先作好计划。

二、了解学生，交流沟通

作为一名教师，尤其是班主任，一定要了解班上每一位学生，这样才能做到“因材施教”。我作为一个实习班主任，对学生的基本情况不了解，于是我利用实习的前几天，找原班主任了解情况，与学生个别谈话，悉心观察等方式，来了解学生的基本情况，包括学生的主体思想，学习现状，学习成绩，优秀学生和后进生。同时，还通过找学生聊天，晚自习随堂自修或备课，深入班级，广泛接触学生，与学生进行心与心的交流沟通。通过以上方法，我逐步了解了班内每一个学生，为做好教学工作和班级辅助管理工作做好了准备。

三、做好自己，为人师表

俗话说：“身教重于言教。” 无论是在穿着打扮方面，还是在言行方面，无论是在教学能力方面，还是在个人修养方面对学生具有一种榜样和示范的作用，会对学生产生潜移默化的影响。初中学生的生理、心理及综合素质还不成熟，思维不稳定，情感脆弱，对身边发生的事情很感兴趣，有自己一定的看法，但缺乏一定的判断能力。所以，无论在哪方面都以一名正式老师、班主任的身份要求自己，在班中得到了学生的认可与支持。只有尊重自己、为人师表的老师，才能从学生那里得到爱戴与尊重，在班中建立起学生对自己的威信，这是教师教育工作的基础。

四、尊重学生，贵在坦诚

在管理班级上，应把学生当作一个平等的主体来对待，尊重学生的人格尊严，彼此无高低、尊卑之分。老师在建立威信的基础上，应该与他们平等、友好的相处，建立起了和谐的师生关系。在出现问题时，不要采用强制手段，高压政策来解决问题，而要通过讲事实、摆道理，使学生心悦诚服的接受。人无完人，要允

许学生出现这样那样的过错，只要知错能改就可以了。当学生提出批评意见时，作为老师的我们，应该虚心地接受，不能抱有“我是老师，我接受学生的批评，这样多没面子”的心理。作为班主任更要有一种大度的气量，宽阔的胸怀，不要斤斤计较，坦诚地对待学生，这样才能赢得越来越多的学生的信任。

在实习的日子里，我是幸福的、是充实的，无论是从老师身上还是从学生身上，无论是教学方面，还是工作方面，甚至是为人处事方面，都有了很大的收获，相信今后的我是可以自信的站在讲台上，热爱我的学生和教育事业的。在这里我看到了好学生是如何拥有健康、规律的生活，如何凭借端正的学习态度、运用良好的学习方法非常自主、自觉的去努力学习和丰富自己的；在这里我看到了负责的老师是如何富有激情的辛勤工作，细致入微的做好教学工作，不放弃每一个学生，关心每一个学生的。在这里，我的感想颇多，感动于老师和学生们的生活热情，感动于他们认真的态度和奋斗的精神，这使得我发自内心的决心为成为一名认真负责的优秀教师而努力奋斗。同时，我也深深的感受到自己与合格的优秀教师之间的差距，我想我会不断的努力丰富和充实自己，这段珍贵的记忆将在我今后的人生道路上给我带来巨大的鼓舞！

**第三篇：2024年个人总结李坤**

2024年安质科个人总结

2024年，是安全生产年，是我项目大干的一年，也是我项目开展以来重中之重的一年，同样也是我工作生涯中重要的一年。一年中，在领导的关心鼓励下，我努力学习拓展业务知识，配合项目部人员工作，确保了所有工点在2024内的安全、质量可控，完成制定的安全、质量目标。我在安质部主要负责内业资料整理完善及施工现场安全、质量监督检查工作，现将本人2024年工作情况总结如下：

一、内业资面方面

新的一年新的开始，从2024年始，项目经理就教导我“一个安质部人员工作能力好坏的评定，很大一部分取决于其内业资料整理完善的好坏。”一年中，在领导的指导帮助下，我重点加强了自己的内业资料整理能力的学习：资料的分类归档，建立卷内目录；各类检查的规范回复；项目安全质量管理文件的编写，开展的各类活动过程资料的收集、整理与总结；危险源的辨识与评估；应急预案的编写；各类安全质量交底与培训材料的编写；特殊工种与特种设备资料的收集整理；各类安全质量台账的建立等。经过几个月的努力，在内业资料整理与完善方面，较上一年有了很大提高。

二、现场安全质量监督检方面

2024年我项目各工点全面“开花”，大干的热情燃烧着着每一个参建者。特别是我项目高边坡锚杆和压顶连续墙的施工进入到了关键阶段，安全质量隐患多，现场安全、质量监督检查压力大，我也倍感压力，对自己没有信心。在项目部领导的培训教育下坚持把安全和质量抓好落实。

三、协调方面

经过领导的教导，使我意识到：安全质量工作不是一味的埋头苦干，好的工作方法创造高的工作效率，良好的沟通有利用工作的快速发展。与施工队伍的配合不是发号指令的，施工队伍应该是服从与配合我们的。残酷的现实给了我沉重的打击，也是我百思不得其解。经过领导的点拨，我终于明白：安全质量工作不仅仅是检查与罚款，施工的开展也同样需要我们的支持和配合，要深入到一线施工现场，更多的了解施工队伍施工情况。这两个月来，我及时调整了自己的心态，了解了一线工人的知识水平，思想状态，才能更好的进行安全质量交底培训，了解了施工工人的实际困难，才能够好的进行监控，和施工队伍交心，才能让问题整改更好落实。与项目部各科室的协调。一年来，我重点加强了和其他部室的协调配合，在信息的传达，问题的整改、物资的管理、资金的落实上有了很大的提高，为更好的完成安全质量工作建立了有效的保障。

四、工作中存在的不足

一年的工作即将结束，经过一年的努力，我的视野、知识、工作能力得到了一定的提高，同时，我也对自己一年中工作存在的不足进行了反思。

1、工作中存在惰性思想

有的时候在工地辛苦了一天，回到办公室后，没有好好的总结整理资料，时常存在“明天再做吧”的思想，结果造成了思想上的懒惰性。如安全质量日志的填写，在大干的过程中，自己给自己找了理由，觉得此项工作不重要，领导也不会检查，所有就先不写了，过两天再说吧，结果造成全年大部分的安全质量日志的空白。

2、业内资料

内业资料的应付了事由于自己的惰性及应付检查的思想，有一部分内业资料存在缺乏真实性的现象。总是在上级检查来临之前加班加点，进行业内资料的整理和编写，因为时效性问题，造成部分内业资料缺乏真实性，不能完全的反映安全质量工作开展的情况。如危险源的辨识等。

3、上级文件的传达和落实

未到实处今年是安全生产年，年初以来上级单位下发了很多安全质量方面的文件，包括针对安全生产年开展的各项整治活动等，在今年的实际工作，并未全部开展。上级的各项文件精神落实的也不够彻底，未达到预期效果。在项目领导指导下，今年的安全质量工作得到了顺利的开展，我本人也得到了一定的提高，新的一年即将开始，我将以崭新的面貌迎接新一年的挑战，牢记我是一个安全质量工作者的同时也是一名共产党员，要起到先锋模范带头左右，克服自己的惰性思想，更好的配合部长，努力工作认真做好项目明年的安全质量工作。

安质科李坤

**第四篇：五中实习队实习总结**

湖南科技大学物理学院株洲县五中实习队

实习总结

九月二十二至十月二十八日，物理学院株洲县五中实习队进行了为期五个星期的教育实习工作。在物理学院和株洲县五中双方领导和老师的关怀与帮助下，通过领队老师和实习队全体队员的共同努力，我们的实习工作取得了圆满成功，实习队的出色表现得到了五中老师与学生的一致认可。现将此次实习工作进行总结：

一、实习综述

（一）株洲县五中实习队基本情况

领队老师：王学文 队长：周煌军

组长：宋雨生、吴谧、梁策、唐凤 宣传专员：盛青、李飞

实习队总人数：46人

男：32人

女：14人 分组情况：两人或三人一组

共22组

实习内容：物理教学工作、班主任工作、教育调查

（二）准备阶段

在正式实习之前，为进一步提高同学们的教学水平、适应能力，学院组织了为期两周的教学技能强化训练。在这两周的实习准备期内同学们被分成若干小组并在老师的指导下进行试讲，为正式上台讲课作最后的准备。经过这两周的准备期，同学们大多发现了自己的不足并及时进行了调整。9月18日，学院召开了06级物理专业教育实习动员大会，提出了实习的相关要求与注意事项，并激励和鼓舞了同学们的士气。

（三）正式实习阶段

实习队于9月22日上午奔赴株洲县五中，中午时分到达，得到了五中方面的热情而周到的接待。晚上，在五中求索楼多媒体教师举行“实习生与指导老师见面会”。五中领导在会上对实习队在教学工作、班主任工作以及个人素质等方面提出了的高标准、严要求。会上下发了实习班级分配表，将实习队的分组与高一年级、高二年级各个班搭配。会后，实习生与班主任及教学指导老师进行了初次的交流。

1、物理教学方面

第一周——见习阶段。第一周我们被安排进行教师见习工作，主要任务是听课，学习指导老师的授课经验，熟悉五中学生的基本情况，为即将到来的实战作准备。同学们除了听好自己指导老师的课之外，还踊跃深入到高

一、高二年级物理科组各老师的课堂上去听课。所听的课型包括：新课、习题课、实验课、复习课等等。同学们认真做好听课记录，课后积极向老师请教有关教学问题，做到每听完一节课后都有一定的收获。这一周，队员们平均听课节数达十二节，个别达十六节之多。同学们在听课过程中了解到各班级的实际情况并有意识地调整自己的授课方式。大家在备课室（五中特意给实习队安排的教室）一遍一遍试讲，让其他同学指出自己的不足，向老师征求意见来修改自己的教案。这种相互学习、相互促进的教学交流使得队员们的授课水平有了质的飞跃，为之后正式讲课发挥出良好的教学水平打下了坚实的基础。

第二周至第四周——实践阶段。实习队领队老师和五中相关领导对我们的教学工作提出了“过三关”的要求。所谓过三过，即教案关、试教关和课堂关。正式授课前必须获得指导老师对教案、试讲情况、课堂计划的认可。同学们在正式授课的过程中表现良好，得到了指导老师与学生的认可，更难能可贵的是在指导老师的帮助下发现了自己的不足，汲取了宝贵的经验。随着上课次数的增多，队员们驾驭课堂的能力得到了增强，新手的生涩感也渐渐消失，自信心也随之而来。同学们逐渐感受到真正的课堂与平时的试教有着很大的差别，深刻体验到如何在与学生互动中推动课堂。大家纷纷发挥自己的专长，通过生动的语言，精美的课件，配以简洁优美的板书，再加上自如的教态来找到了属于自己的教学风格。10月22日，实习队举行了两次汇报课，一次是由全江红主讲的物理双语课-----自由落体运动，另一次是由盛青主讲的物理课------欧姆定律。两堂汇报课都赢得了老师与学生们的一致好评。

这段时间恰逢高中学分认定考试以及高三年级月考，实习队被安排负责监考与评卷工作。为开展好考务工作，五中教务处相关负责人专门组织实习队参加了考务工作培训。在监考、评卷的过程中，队员们吃苦耐劳、踏实肯干的作风得到了五中领导与老师们的表扬。同时，队员们在监考、评卷的过程中锻炼、提升了教师基本功。

第五周——总结阶段。一个多月的实习即将结束，在这一周里，队员们主要是着手总结各自在教育实习中的收获，完成所要填写的表格，撰写个人实习总结、实习感言和教育调查报告。

2、班主任工作方面

第一周——认识、交流阶段。在到达五中的第二天早上的开课仪式上，每位实习生下到所在班级与学生见面。为了尽快熟悉班里的学生与班级日常工作，我们找到原班主任详细了解班上学生的整体情况，找到年级长索要日常管理制度以及班级和个人的奖惩办法。为便于开展工作，大家都把作息时间表、课程安排表以及学生座次表记录在实习手册上，随时随地翻看。在实习工作中，队员们虚心向原班主任学习班级管理方面的方法与技巧，严格按要求出勤，深入到教室、宿舍等地方，与学生热情交流，多方面了解学生的情况，与学生初步建立了良好的关系。

第二周至第四周——操作、收获阶段。有了第一周的努力，班上学生对我们已经比较熟悉，他们除了积极配合我们的讲课之外，还积极地配合我们开展班主任工作。为了抓好班级管理，实习老师运用了原班主任提出的“抓两头、顾中间、促整体”的治班方略。特别关注班上的后进生与优秀学生，正确引导后进生朝积极的方向去发展，充分发挥优秀学生的带头模范作用，顾及大多数学生的情况，最终促进全班学生的共同进步。队员们在了解了班上学生的基本情况后积极开展各项班主任工作，如管理班级纪律和卫生，安排各项班级活动，还根据自己的观察找个别同学进行单独谈心、辅导。大家都擦亮了眼睛，积极地发现班里的问题并努力解决问题。走上讲台，我们是学生的老师；走下讲台我们是学生的朋友。我们除了有条不紊地开展好各项班主任工作，还在允许的范围内，与学生们进行生活上的交流，谈人生、谈理想，聊我们的大学生活，聊我们曾经走过的高考。在交流中与学生建立了良好的互信与坚固的友谊。

期间，根据五中的安排以及结合班级的实际情况，我们还围绕“相亲相爱一家人”、“理想之花，汗水浇灌”等主题开展了主题班会。班会活动的形式丰富多样，有知识抢答、游戏、小品、唱歌、演讲以及辩论等。通过主题班会的开展，增强了班级的凝聚力，帮助学生们排除了心里的疑团与困惑，使他们能够全身心地投入到紧张的学习生活中。我们实习老师也在策划、组织主题班会的过程中得到了充分的锻炼。

第五周——告别五中。在即将离开之前，大家纷纷表示要站好最后一班岗，在备课、上课以及查勤、巡班等工作上没有丝毫放松。临别的前两天，大家与各自的指导老师聚餐，与学生合影留念。临走的时刻，指导老师和学生都来为我们送行，许多学生还流下了不舍的泪水。这次实习，我们收获的不仅仅是教书育人的经验，更多的是与师生们的真挚感情。

3、活动方面

为促进实习老师与五中师生的交流，丰富学生的课外活动，实习队策划组织了实习老师与五中体育老师篮球友谊赛、高二年级拔河比赛、实习老师与学生篮球赛等体育活动。这些活动充分展现了实习队的风采，得到五中师生的一致好评。为激发学生学习物理的兴趣、提高学生创新思维能力，实习队开展了物理知识竞赛周活动。在活动期间，实习队每天出题、审题、公布答案、举行颁奖仪式，五中学生以无比的热情投入到活动中来。

实习期间正值株洲县第二届新课改教学比赛在五中举行，我们观赏了比赛，并从中体验到了新课程改革理念在教学实际中的运用。我们听取了五中易湘成校长做“我心目中的优秀课堂教学、优秀教师”专题报告以及北师大孙庆均教授的“多元智能教学”专题讲座。在听报告和讲座中，全体实习生分享了最前沿的教育教学研究成果。

10月22日上午，湖南科技大学物理学院与株洲县五中教育实习基地签约与授牌仪式在五中求索楼多媒体教室隆重举行。物理学院领导与五中领导一次紧紧地握手标志着物理学院与株洲县五中达成长期合作的协定。全体实习生见证了这个意义重大的协定。10月22日下午，物理学院领导与实习生召开座谈会，院领导亲切慰问了同学们了在五中的生活状况，详细了解了实习工作开展的情况。

实习队每周举行一次实习队例会，总结上一阶段的工作，布置下一阶段的实习任务。例会上首先由领队老师讲话，然后队长与组长进行工作汇报，最后让实习队队员自由发言。为开展好实习工作，实习队工作小组成员定期召开小组会议。实习队中的学生党员组成实习党小组，党小组负责实习队的思想政治工作。

4、生活方面

株洲县五中早上7：20举行开课仪式，实习队规定早上7：00之前要赶到教室。大家每天早上6：00起床，洗漱后匆匆吃完早餐就直奔教室。平日的懒惰不见了，看到的只是大家急促的脚步和忙碌的身影。坐班、值班，听课、上课，批改作业、撰写材料，晚上还要下寝。大家认真执行着一项项任务，始终坚守在自己的工作岗位。周末，略显空荡的教室里也能见到我们实习老师忙碌的身影，大家充分利用闲暇时间锻炼自己、提升自己。

在整个实习过程中，队员们严格遵守实习队与实习学校的纪律，认真执行各项任务，我们的表现给五中师生留下了“高素质”与“作风过硬”的良好印象。

二、实习效果

通过五个星期的实习，队员们普遍感到自己在很多方面都有了提高。

1、通过实习，队员们对中学的现状有了更为感性的认识，对学生有了更为全面的了解，对教师的工作有了更为真实的体验，这些有利于我们在今后能够更快地适应新的工作环境，更快地进入教师角色。

2、通过实习，队员们掌握了一些基本的教学方法和师范技能，提高了教学水平和教学效果。在一次次的教学实践中，在一次次和指导老师交流的过程中，队员们的教学水平提高了许多，对教学的认识也加深了很多。

3、通过实习，队员们增强了教师的责任感和荣誉感。教师承担着“教书育人”和培养祖国未来人才的重任，因而是光荣的。上课时，看着台下一双双渴求知识的眼睛，队员们无不感到一份沉甸甸的责任感。因此，备好课，上好课，并且教会学生做人的道理成为队员们实习期间的共同愿望。

4、通过实习，队员们增强了交际能力和口头表达能力。如何处理与实习学校领导、指导老师、学生以及工作搭档的关系，这是队员们面临的一个难题。队员们用诚信、谦虚、好学、负责的态度很好地解决了这个问题。在这个过程中队员们提高了自身的交际与沟通能力。

三、实习经验

1、树立好教师形象

为了在学生中树立威信，塑造良好的教师形象至关重要。“第一印象”往往能比较牢固、深刻地保持在学生的记忆里，所以首先要把握好与学生初次见面的机会。无论是讲话内容、方式，还是举止仪容，一颦一笑，都不能掉以轻心，要力求给学生以最佳印象。在平时的教学工作以及班主任工作中，我们要以教师的标准严格要求自己，时刻牢记：德高为师，身正为范。树立了好的教师形象就容易得到学生的尊重和敬仰，从而有利于教育教学工作的开展。

2、处理好师生关系

实习生在教育实习中是处于一种比较特殊的位置。我们既是学生的老师，也应是学生的朋友；既是一名准班主任，也是指导老师和原班主任的学生。因此，我们实习生要处理好这两层关系：

（1）对实习学校指导老师和原班主任，我们实习生要虚心向他们学习，主动争取他们的指导和帮助，充分尊重和听取他们的意见和建议。

如见习课堂教学中，要认真观摩指导老师的讲课，学习他们好的教学经验和方法。在自己备课和试讲中，更要主动向老师请教，听取他们的意见和建议，以使备课更充分，上课更有把握。在班主任工作方面，要深入了解实习班级情况，主动协助原班主任老师搞好本班工作和活动。要虚心学习原班主任老师正确的教育思想，细心观察他们用什么方法了解学生，怎样掌握学生的心理特点，怎样对学生因势利导，动之以情，晓之心理，导之以行。在负责班级日常管理及开展各项活动的过程中，要多征求原班主任老师的意见，主动争取他们的指点和帮助。

（2）对学生要能“松紧结合”，不管是教学还是班主任工作。

“紧”才能在学生中树立自己的威信，让学生认可、让学生信服。不然，学生可能不把你当老师看待，那么在课堂秩序维持、工作开展方面都将出现不良后果。

“松”就是要放下架子，善于接近学生，主动和学生打成一片，态度诚恳，言谈亲切，乐于答问、循循善诱，使学生向你推心置腹地畅谈，以便了解他们的感想，成为他们学习、生活中的朋友，从而能有的放矢地开展教育教学工作。

五中实习队的队员们大多都能做到“松紧结合”，在有效进行授课及班级管理的同时，与学生们建立了真挚的师生情谊。

四、实习建议

1、在校师范生在紧抓传统教学基本功的训练的同时，必须熟练掌握现代教育技术手段，尤其是多媒体辅助教学。今后的教育形势必然是向运用现代化教育手段辅助教学发展，这就要求我们师范专业的大学生必须掌握各种现代教育技术。

2、实习生大都喜欢预设课堂，即倾向于自己预设好课堂，完全按照自己设计的课堂去授课，而不是随着学生反馈的情况去适时适当地改变授课思路，这使得整个课堂僵硬化。主要原因是大家对自己要讲的内容不够熟悉，缺乏娴熟控制课堂过程的能力和应变能力，缺乏足够的自信。所以师范生在实习的过程中，必须先熟悉自己所要讲授的内容，以便能够宏观地掌控整个课堂。此外，还要培养足够的自信，因为自信是成功授课的基础。

3、师范物理学专业的大学生，在大学期间应该努力学习物理学史，尽可能多地看一些趣味物理、物理科技与生活等方面的书籍和杂志。要努力拓展自己的知识面，注意将物理教学与生活实际相结合，增强课堂教学的趣味性。

4、鉴于中学丰富多彩的课余活动，我们应努力培养自身文化素质与综合能力，如文娱活动、书法、美术等。

5、掌握与学生交流的方法。尽管我们平时的学习生活都存在交流，但与中学生的交流却有所不同。师范生应灵活运用教育学、心理学的基本原理，联系学生的实际情况寻求恰当有效的交流方式，通过交流准确获取学生的思想状况。

6、少数实习生普通话不标准，方言口音比较重，有的板书不规范，字迹太潦草，说明教师基本功的训练还要认真抓好。

7、今后应加强对中学教育教学情况的调查研究，包括中学物理与大学物理的衔接、中学物理教材内容分析、新课程改革理念在中学物理教学中的运用、中学生的思想状况与心理状态调查分析等。详细了解了中学教育教学情况就能做到“有的放矢”、“对症下药”，才能在以后的教育实习工作中取得更好的效果。总的来说，我们的这次实习是胜利的、成功的。通过深入教育第一线进行实践，同学们学到了丰富的知识和宝贵的经验。无论我们日后是否担任教师工作，这都将是我们人生的一笔宝贵的财富！这一切的成功，都是与院领导和老师们的关怀与帮助分不开的。在这里代表我们全队感谢院领导和老师对我们的关怀与支持。同时，也由衷感谢株洲县五中的相关领导与指导老师们在学习和工作上对我们的悉心指导，在生活上对我们的温馨照顾。

湖南科技大学物理学院株洲县五中实习队

执笔：周煌军 2024年10月30日

**第五篇：志愿者事迹材料：李坤**

志愿者事迹材料：李坤

他从2024年进入大学以后开始做志愿者，2024年加入上饶义工协会，2024年参与成立上饶市公益联盟及上饶市红十字志愿者总队，担任人道救助服务队队长。每年志愿服务时间超过500小时。主要开展一些常规公益活动，帮助群体以老人和儿童为主。目前主要开展的公益项目有：上饶市儿童福利院、上饶市儿童村、上饶市心连心老年公寓、映山红计划、白血病仁爱救助基金等。在做志愿者的几年里感受还是很多的。

1、儿童村：第一次去儿童村是在09年3月，那时候算是第一次正式参加义工活动吧，参加的义工很多，孩子们看到这么多陌生的面孔都感觉很茫然，有点不知所措，可能是因为第一次见面的原因吧。他看到活动室有台电子琴，孩子们都不会弹。当他弹起电子琴、吹起葫芦丝、口琴的时候（当时带了葫芦丝和口琴过去），孩子们都围了过来，很有兴趣的听他演奏，有几个孩子还向他询问有关音乐方面的问题，没多久他就和孩子们聊的很开心了。从中他了解到很多孩子都是孤儿，都有些内向和自卑，不愿意接触陌生人。但很喜欢音乐。这也给了他很多启发：音乐是很好的沟通和交流的手段，他可以通过音乐去和他们交流，带给他们快乐。回来以后就决定在儿童村办一个音乐兴趣班，教孩子们一些音乐知识和技能。一方面可以让他们有个兴趣爱好，陶冶一下情操，让他们也可以像其他的孩子一样去学一门乐器，感受到有人关爱他们。另一方面，也希望能通过音乐的方式和他们进行更深入的交流，成为他们的朋友，进而改变他们自卑内向的性格，让他们能过得更自信、更快乐。基于这样的想法，他就给孩子们带来一些小乐器（葫芦丝、口琴、笛子、吉他等），每个星期天下午就去给他们教音乐，通过一段时间的努力，还是有了一些效果的，有些孩子掌握了一些基本乐器演奏，更重要的是通过长时间的交流，他和他们成为了很好的朋友，对一些小孩的性格上似乎有一些改变，如举办了好几次的汇报演出和晚会，他都是让他们自己主持、自己排节目，对提高他们的自信心也起到了一些作用。印象最深的是一个叫芳芳的小女孩，十多岁吧，是儿童村年纪最小的孩子，非常喜欢音乐，但性格很内向，见到陌生人都会躲开，他刚开始在那边教电子琴的时候，她每次都是在旁边看，但是他叫她试一下的时候，她马上就跑开了。好几次都这样。有一次，他硬拉着她来学了一下电子琴，她很开心。以后每个星期天她都会早早的坐在电子琴边等我来给她上课，他每次去也第一个教她。(事迹材料　www.feisuxs)经过一段时间，他发现她比以前开朗了很多，也愿意和其他的志愿者交流了，并而经常弹他教她的曲子给大家听。也许这就是音乐的力量吧。

2、儿童福利院：2024年6月，他开始去儿童福利院看望孩子们。以后基本上每周都会去。慢慢的和孩子们都成为了朋友。现在每次到福利院就有4、5个孩子围着他，让他陪他们玩，有时候都忙不过来。另外有时间他会给那里几个有自闭症的孩子做音乐治疗，希望通过音乐的方式对他们有所帮助。现在有的孩子已经有一些转变，虽然还不会说话，但是他们会用行动表示对我的信任和接纳。每次他给孩子们带来快乐的时候他们也给他带来了无比的欢乐。“帮助他人、快乐自己”这应该是我们大部分志愿者的共同感受！

3、敬老院：老人有时候就像孩子一样，不需要你能为他们做什么，只要你能经常去看望他们、陪他们聊聊天，他们就很满足了。那里有一个李奶奶以前是唱赣剧的，很喜欢唱歌，每次有表演的时候大家都会请她给大家唱两首。有个80多岁的奶奶很喜欢跳舞，每次他吹葫芦丝的时候，她都要站起来为我伴舞。还有些老年人身体不是很好，说不清楚话，或是说的话听不懂。这个时候你只需要握着他的手，静静的聆听，偶尔微笑的点点头，他们就会感觉到很满足。

此外，他也参加了一些其他的公益活动，如5、12周年纪念晚会、第二届国际义工日图片展、为白血病儿童募捐、映山红计划（资助山区的孩子上学、建立映山红图书室）、去敬老院、福利院义演等。

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！