# 课设自我总结优秀7篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-02-21

*如果不能将自我总结写得全面，我们是无法在后续的工作中有出彩表现的，撰写自我总结也是我们进行自身反省的重要过程，下面是小编为您分享的课设自我总结优秀7篇，感谢您的参阅。课设自我总结篇1我在xx学院附属中学进行了为期42天的学校实习生活。在实习...*

如果不能将自我总结写得全面，我们是无法在后续的工作中有出彩表现的，撰写自我总结也是我们进行自身反省的重要过程，下面是小编为您分享的课设自我总结优秀7篇，感谢您的参阅。

课设自我总结篇1

我在xx学院附属中学进行了为期42天的学校实习生活。在实习的六周中，我担任了高二班的实习班主任。担任班主任工作虽然非常辛苦，但却也是受益匪浅。下面我将实习期间担任班主任工作的情况全面进行一下总结。

高二是理科尖子班，一开始我非常担心自己不能胜任这个班的老师，认为他们是尖子生，而且是高二了，我一个未毕业的实习老师怎么能在他们那里建立威信呢？但是经过一段时间的相处后，我发觉自己的担忧是多余的。因为全班学生都非常地自觉，他们能够体会实习老师的艰辛，总把我当成姐姐来看待，除了尊敬之外还多了一份亲切。和他们在一起，我学习到了很多东西。

1、了解学生，沟通交流

作为班主任，必须要了解学生的个性特点和学习情况和思想情况，才能“因材施教”有的不矢地开展教育活动。实习期间，我积极主动地向原班主任了解班集体的基本情况，并通过语文老师的介绍初步了解学生的整体情况。在整体了解的基础上，再通过细心的观察，熟悉每个学生的姓名，了解学生的个性特点和思想情况。每天提前到学校，监督学生做操、晨读、课间眼保健操和自修情况，确保班秩序有条不紊地进行。通过修改学生的周记、作文、试卷和课间跟学生的交流，我了解了学生的心理问题和成绩情况，并及时对他们进行心理辅导和悉心指导，引导他们积极健康地成长。通过和学生的交流，我的实习班主任工作开展得很好，深得学生的喜爱和原班主任的赞扬。

2、尊敬学生，一视同仁

在实习期间，我和学生建立了良好的师生感情。我很尊敬他们，对他们一视同仁。学生都是勤奋好学的好学生，虽然有个别同学的成绩不够好，有时也不按时交作业，但是我能够发现他们的亮点，对他们进行表扬，重拾他们的自信心。学生都喜欢老师的表扬，毕竟他们还是个孩子，适时的赞扬能够激励他们向前走。由于我对他们一视同仁，很多学生对我都爱戴有加，他们都喜欢向我倾吐他们的苦闷，希望得到我的鼓励。从学生的诉说中，我懂得了教师不但要充当指导者、领导者的身份，也要充当他们的朋友，扮演父母的角色。要成为优秀的班主任，就要尊敬学生，维护他们的人格，成为他们的良师益友。

3、主题班会

主题班会是班主任的一项重要工作。在最后一周的实习中，我和令外四位实习老师一起筹划了“我的大学，我的梦想”的主题班会。通过这次班会，学生更加明确了自己的奋斗目标。他们对这个主题班会很感兴趣，积极地展开了梦想告白和梦想策划，我觉得这次主题班会是很成功的，至少对学生起了激励的作用。但愿他们努力朝着自己的大学奋勇前进！

一个多月的实习生活虽然短暂，但是我得到了一次全面、系统的锻炼机会。作为实习班主任，我认识到了班主任对一个班级的重要性。班主任是一个班集体的领导核心，必须为学生营造一个健康的成长环境，使学生能够健康快乐地成长。在实习中，我也认识到自己在班主任工作方面的欠缺，但我以后一定会努力克服自己的缺点，争取成为一名优秀的班主任。

课设自我总结篇2

我是来自\_\_软件技术\_\_班的张\_\_。在辅导员、企业领导和车间流水线组长的帮助下，我们顺利完成了在\_\_有限公司为期一个月的生产实习。很高兴这次能为大家做这次流水线实习报告。

通过这次生产实习，我学到了很多书本上学不到的东西，也有了从无知到认知，到深入了解公司和社会，从开始的磕磕碰碰到后来的工作还算顺利的转变。在整个实习生产中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几点

1：流水线生产造就的团队意识

我是学软件技术的，团队意识的学习一直很重要。但真正能让我切实体会到团队意识的意义，还是在\_\_有限公司生产线上的实习。这次实习，我主要都是在\_\_制造部的流水线上实习的。因为流水线生产的调配，我从事了多个不同的工作。其中做的时间比较长的是外检，主要是检查手机的外形是否有损，各个配件安装是否有遗漏，屏幕是否有划痕或者污渍，手机按键是否能用等等。外检是每条流水的最后一个工序，一旦检测通过，那么一个成品手机基本可以出产了。一开始的时候，检测出的不良品很多，一方面是大家做的不够熟练，另一方面是各个职位之间没有相互的配合，也就是所说的团队意识比较差。比如，第一道工序就没做好，而第二道工序并不去看下第一道工序是否正确就直接完成自己的工序。其他工序也一样只做自己本职工作，最后外检不合格，拆掉重做。一个手机就等于做了两遍。工作效率就直接变成了一半!我也在其他职位做过，其实只要一秒钟检查一下前面一个工序，那么就完全可以避免这样的情况。所以一条生产线，只要一个工序出了问题，那么整条生产线的效率就会大打折扣。所以，流水线的生产，让我切身体会到了团队意识的重要性。

2：集体工作体会到的团结与竞争

在\_\_制造部，一个车间里面有多条流水线，每条流水线都是独立的，生产线与生产线都在互相比着各自的产量，合格率，纪律等。每次工作前，休息时以及下班前，各个生产线班长都会讲评一下。工作前会先说下，今天的目标产量，以及各个岗位的工作注意点。休息时和下班前的会对比一下自己生产线和其他生产线的各个指标，发现自己流水线上的不足，并对流水线上的问题做一些简单通报。个人的效率对团队的影响，在这里就有了充足的体现，很可能就会因为某个工序而影响到了整个生产线的效率。这种集体生产的模式，就迫使你不得不去提高自己的速度和品质。

3：遵守制度形成的严谨习惯

\_\_有限公司实习的时候有很多制度必须去遵守，比如最基本的每天准时上班，上下班前打卡，进入车间前换静电鞋，工作车间带帽子、静电环，下班前过检测门等。这些制度是你必须去遵守的，对平时生活不注意细节的人来说是一次考验。在公司里的制度和每个人的利益是切身相关的。比如，流水线的生产如果缺了你一个人，就可能收到很大的影响。所以公司的惩罚措施也很严厉。无故旷工的直接记过处分并处以相当的罚款。我们在学校里学习生活，虽然有一些校园纪律在约束自己的行为，但相对于在公司里工作，还是非常懒散和不受控制的。因为这校园纪律大都是警告性质的，不会对自己的发展有多大的影响。在公司里工作，在方方面面都有详细的规章制度，这些制度就像高压电线一样，如果触犯它们，就会受到惩罚，这些影响可能会对你以后的发展带来很坏的影响。

以上是我这次生产实习报告的基本内容。在此预先祝愿大家能圆满完成这次生产实习，谢谢大家!

课设自我总结篇3

通过在高一学的知识使我又成长了一步，转眼时间过去了，我还恋恋不舍的怀念。我要感谢老师传授给我知识，感谢同学给予我的关怀。让我在这个美丽的校园里茁壮成长，高一的第二个学期就这样结束了。迎来了盼望已久的暑假。

时光飞逝，斗转星移。转眼成为班级一员已半年多了。回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这半年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内，通过不断地学习，我收获了很多。时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟。或许这正是成长的代价。回想自己还是考生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜;在思索中了解了酝酿已久的真理;在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢?或许在以后也回嘲笑现在的渺小……我们不得不笑着回首我们所走过的路：

在学习上：我深知学习的重要性。面对二十一世纪这个知识的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的“资本家”的时代将要过去，以知识为特征的\"知本家\"的时代即将到来。而高中时代是学习现代科学知识的黄金时代，我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑，知识是无价的。

在纪律方面，基本可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待;能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德;不迟到、不早退、不旷课;上学穿校服;举止文明;有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。

以上是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。

课设自我总结篇4

自8月25日起至11月30日，我在信息有限公司实习，通过两个月的实习，我收获了不少的经验。同时也有了不少自己的想法。

实习第一天，我被安排到部品一课去修理机床，刚到位，由于对机床修理的流程还不太熟悉，所以请教了设备维修班长荣海叶，荣班长细心教导，把流程给我说后，交代了一下设备维修的基本操作，之后让我自己慢慢研究。

第二天，我从试着一些基本绑带开始，慢慢的开始维修一些简单的辅助设备，两个月帮忙，期间还在部品二课搬移机床，其中有一次单独完成，并在其前期帮忙摆放。两个月的实习，在各领导和同事们的关照和指导下，及自身的不懈努力，让我在各方面都取得了长足的进步。在单位我不仅把理论知识与实践很好的结合了起来，在自我综合素质方面也有了很多的认识。最主要的是不仅让我学会了如何做事，还教会了我如何做人。对培养我的工作意识和提高我的综合素质有着特殊的意义。在此我由衷的感谢阿尔卑斯，给了我这么好的一次机会。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，相处之道完全不同。这巨大的转变中，无法马上适应新的环境。从未进鑫东信息有限公司前心中的那份神秘感和进入鑫东信息有限公司的第一天，内心充满了自信和好奇到实习的日渐深入，慢慢地接受了新事物带给自身的困扰，自己身上的不足也日益明显。开始反思在平日学习中的误区和不足。开始发现自己讨厌的事物经常是工作中需要的。开始感到彷徨和迷茫。无形的压力总会盘桓于我的脑海。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色，同事的嘲讽。在鑫东信息有限公司实习期间，老师给了实习生一个很大的发展空间，老师的耐心指导让我对什么是设备，怎么维修才能做到最好。

实习，就像刚刚拿了驾驶照去开车，就算在驾驶学校是自我感觉良好，但是在人来车往的公路上自己就像是一个刚学会走路的小孩，要意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己就业之路做准备。

这一次的实习，让我将课堂上学到的专业知识有了运用的机会，更让我得到了实际的锻炼，从中总结了经验，使得我的专业能力和社会适应能力有了进步，同时也让我吸取了一些教训。

针对这次实习我主要从这几个方面来说说我的感受及所取得的进步 。

一、系统培训使我对工作有了更好的认识和了解，对树立信心起到很大的作用。

二、不断的自我总结提高了我的自我学习能力。

每天去单位工作，遇到任何问题解决不了的，单位都要求我们把问题记下来，小组解决不了，会议上各小组再一起讨论解决。我们集思广益，发挥群体作用，如果自己进行分析，往往是一种定向思维，所考虑到的只是一个面，甚至只是一点而已，很难考虑周全，然而展开小组讨论，就可弥补这个不足，大家从多角度地看问题，结论也就更加全面、合理、准确。通过讨论，能使我们立对纠错，提高个体认识，在这个过程中，倾听、思考、分析、评价、表决这一系列的活动使小组里的每一个成员都受到了锻炼，同时，对于我一个刚步入单位的实习生来说，这也是一个取长补短的过程，弥补了自身认识上的不足，从而不断提高自身认识水平。业绩分享的时，再把成功者的经验记下来，互相交流学习。单位的这种要求让我体会到了员工团队的专业、高效、凝聚力。正因如此我发觉我成长的很快，进步的也很快。

虽说我取得了不少进步但我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，有放弃的念头。时而会出现低级错误;二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，没有及时找出失败的原因。三是社会阅历相对来说较少，经验不足。在今后的工作中，我将发扬刻苦精神，克服不足，坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应单位发展的需要;熟练的掌握各种视音频特效以及各转场特效，以便更好的投入工作，我将通过多看、多学、多问、多练来不断的提高自己的各项水平;通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。在此也要由衷的感谢我的母校对我的培养。

对于即将毕业的大学生来说，对社会的适应能力体现的尤为重要。为了理论知识更好的联系社会实践，更好的适应社会环境，也更加清楚的认识到自身的优势和不足。本人20xx年8月25日至11月30日在鑫东信息有限公司实习。在我们部门有设备维修、工厂保全、磨具维修、设备管理、机床加工、材料运送等小组。现在将实习期间的经历做个总结，了解不足之处，扬长避短，更好地认清自己，也更好地认识维修理论与实践的关系。

设备维修中多以辅助设备为主，各级领导的指导顺序有一定的规律，这就要求维修者一定要先认识某些领导，避免由于不认识人摆放错了领导的位置带来不必要的麻烦，通过实习得知，一般的维修，几乎都是自己搞定，特殊情况特殊对待。实习期间也维修过机床，出问题的主要原因还是不会问人，不知谁该如何交流。

设备维修可以通过长时间的锻炼和熟悉，也就会慢慢的好起来的，再我实习的单位里，没几个人会灵活的运用一些理论知识。他们都有自己的路数，很值得我们学习。在我们维修的机床里还要学会一些基本软件，但我们同时也要积极学习和掌握先进的软件的使用，使得维修效率和效果有大幅度提高。

另外，通过长时间的实践，对厂中缺乏那些人才有了很好的了解，做为在校的学生，只要把老师上课讲过的东西基本弄通，在鑫东信息有限公司足以立脚了，如果可以非常熟练的掌握各类软件和plc的使用，那么毕业后，找工作就可以不用再愁了。再实习期间，好多前辈对软件的控制能力还是相对较弱，他们也有人想我讨论过怎样才能运用最简单的软件，我也向他们提出过不少意见。他们的某些专业知识还是不怎么太熟练，所以说，我们在学校一定要好好学习专业知识，这对自己进入某些单位其着关键的作用。

虽然仅仅是两个月的实习时间，但是我从中获益良多。不但是专业知识的一次实战考核，还使我更明确了维修后期工作者所要肩负的责任感。我还需要更多的锻炼和知识上的积累，为了有一天我能够胜任这一职业。我相信无论我的明天会怎么样，我都会坚强的面对。因为----永远只有你去适应这个社会，而不可能是这个社会去适应你。

课设自我总结篇5

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。当你处在一个陌生的环境中，一群陌生的人里生活学习工作一段时间后，你是不是会有一些不一样的东西在你脑海里滋长，那些东西会化成美好的记忆和丰富的经验永久储存在你心底最深处的“宝库”里，这就是军训的力量，将和你一起回忆那样一段美好的时光。

十二天军训后的国庆节我好好的睡了一觉，然而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝。几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

也许这一生我没有机会当一名军人，但是军训却让我感受到了军人的血性与担当。无论生活中有多少数不尽的苦难与绝望，但一想到军训，我就能从沉潜的心底感悟到苦涩中的甜蜜。 想到军训就会凝固那么一个画面，一个个方队，几个毫无心情的教官，没有云朵的天空，狠毒的太阳，赤色的跑道，冒热气的操场，这种空气只能用严重来形容。部队是一个让人肃穆的处所，固然我们的军训还称不上什么部队，但那种在队伍的风格派头在我们学校很传染，我们不能用一种相同猜疑的目光来对待，更不能灵活的朝他微笑，在哪里我们要的是当真，是全力，是吃苦，是连合，是真诚，是勇气。我们天天在不绝逾越本身，挑衅本身，在谁人处所，我们天天都在生长，徐徐坚贞肌肉，熬炼体魄，挺秀身姿，在奥斯特洛夫斯基的书中炼成钢铁。部队是个出格的处所，他不会由于你的眼泪而松软，在哪里没有眼泪，只有泪水，只有吼叫!

军训是辛苦的，但它却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。军姿站得让人双肩酸痛，双腿麻木，但无需抱怨它的磨难，它的辛苦，因为人生苦难，哪里会没有曲折没有辛苦。如果不管遇到什么挫折，都能以这样的精神面貌去对待，那么所谓的困难也就不是困难了。正步踏得脚掌发麻，但它却让我们听到了整齐的律动。军队里统一严肃的态度，在这阵阵脚步声里闪烁。

其实我觉得军训，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识!其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

让我自豪的是，我是阅兵式标兵，全校只有四位同学，在炎炎烈日下端着十来斤的枪一站就是半个小时，那辛苦自然是不用言说，但是那种兴奋和快乐更是难以忘记。穿着海蓝色的迷彩，站在骄阳下，内心澎湃的是激动和爱国之情。等到了阅兵式那天，响起的那威武的音乐，震撼了我的心灵。“同志们好，首长好。同志们辛苦了，为人民服务”我听到了军人们的心声，听到了我们这些小战士的心声，那样豪迈。我站在主席台的正前方，用标准的军姿面向各方队，手里那把沉重的枪便是我的信仰。一个个方队从我面前走过，而我也享受着汗水在脖颈上奔跑的快感。

然而军训最欢乐的记忆莫过于拉歌了。”东风吹战鼓擂，要拉歌谁怕谁！“大家笑着唱着，无形中拉近了同学教官们的感情。教官们的军歌唱得最好，那一首首斗志昂扬的军旅旋律从教官们的喉咙迸发出来，完完全全就是一种震撼，不只因为他们哄亮的声音，还因为他们那发自内心的、坚定的报国之心，突然想到一句话：感动自己才能感动别人。这种发自肺腑的心声及他们坚定向前的眼神是可以触动每个人心灵的，在教官们的带领下，大家扯着嗓子喊着拉歌的词，那些在我看来很搞笑的拉歌词的确也给所有人带来了欢声笑语，大家在一起唱着、喊着，那种集体中团结的感觉让我坚信我们四年的大学时光一定会很快乐，很难以忘怀……

军中骄子，在校精英，铿锵二连，勇往直前！我们连的口号声那么嘹亮，至今仍然回响耳畔，然而教官领走之前眼含泪花和我们说的最后十六个字也是这句口号，不少女同学哭了，有的男生也低下了头，我们知道天下没有不散的筵席，悄悄是别离的笙箫，沉默是最沉重的悲伤。我很感谢那个比我们大不了几岁的教官，那个和我们打打闹闹的教官，那个既认真严肃又和蔼可亲的教官。您教给我们的，一生受用。

军训不仅仅是对我们身体素质的考验，更是对我们意志的考验与磨练，培养并提高我们的精神和毅力。军训是我们进入大学的第一节课，军训课堂有严肃、有认真，有团结，有紧张，也有歌声和欢笑。在火热的太阳灼烤下，在暴雨的磨练下，我们开始退缩，开始寻找逃避，开始寻找逃避军训的各种理由。可是一向严肃、认真的教官却用他们训练时的情形教育我们。教育我们克服困难，磨练出坚强的意志，提高自控、自制能力。大学是一个自我学习，自我提高，自我锻炼的一个小的社会环境。

军训结束就算是进入了大学，我们都要用一种成熟思想来思索题目，由于我们都长大了，要学会领略社会，自我充分。这次军训，我想我没留下什么遗憾在内里，我真的很勤奋的军训，做好每一个动作。这样我想也就足够了，祖国的未来，将绽放在我们这一代青年的手中！

课设自我总结篇6

到现在为止，我已经在二中实习了两个礼拜了。在这期间，我听了何xx、陈xx还有杨xx等老师的很多课也亲自上了三次讲台——讲了一次练习和两次课。

虽然我的指导老师充分肯定了我自身的素质，但我仍然觉得自己在许多方面都还需要学习。我很高兴杨xx老师指出了我的不足，也很感激她给我指明了努力的方向。总体来说，二中的老师还是非常热情和友好的，谁都看得出来，他们对我们这些实习生所怀有的正是那种毫无保留的真诚!另一方面，二中的学生对我们这些实习老师也表现出了极大地热情。他们的素质很高，学习态度也很端正，和他们在一起我觉得很快乐，每天也都过得异常充实。当回到大学校园之后我还会惦记着他们，比如他们最近在语文课上的表现，他们提的问题??我也会时不时的分析起他们的性格为人，以及他们在学习中的优势和不足来。

在二中实习的十九个人中我的情况还是有点特殊的：我的语文指导老师是备课组组长;我和我的搭档崔xx是唯一有机会同时带重点班和平行班的实习生;我的实习班主任是他们之中的唯一女性，她比其他男性班主任要细心严格得多。两个礼拜下来我发现我的工作量还是蛮大的，当然这也意味着我实践了很多，收获了很多。据我所知，我是目前为止唯一一个开过班会的实习生。通过班会我发现自己对于时间的掌控能力很弱。我给学生看访谈节目在开头做足了工作，在保证班会教育趣味性的前提下，我加进了很多自己的想法。我尽自己所能地把工作当中要不要溜须拍马的问题嫁接到了中国古老的“方与圆”的思想之上。

但是由于时间的限定，我的收尾显得非常苍白无力。在后来的语文课上我又用到了这次班会的.主题，当问学生们是否还有印象的时候，得到的回答却是：“记得哟!笑了一节课!”我当时有点失望，之后就作了充足的反省。由此次班会我又联想到了同事给我提的意见：我的《论语》剖析过深，可能高中生难以接受。于是，我就分别作了抽样调查并和指导老师探讨了一下这个问题。平行班的同学觉得听是听明白了但是还是有点难以接受，重点班同学的评价却是：“挺好玩的!”杨xx老师的观点是名著导读本来就属于拓展延伸的内容，我讲课的方式应该坚持下去。而我的总结则是重点班和平行班在内容设置上可以区分一下，这样备起课来任务虽然加重了，但是我也获得了更大的乐趣。

我觉得二中的实习生活很完美，就像我预料的一样，我能感觉到那些本不情愿来二中实习的同事也获得了满足。

但是，即便如此我仍有一丝不安，生怕自己虚度了这美好光阴，特别是当我从招聘现场回到实习生活中来的时候，这份惶恐变得更加沉重。而我对自己的要求便是过得更加充实一些。

实习期间，我担任的是中心双语学校四年级实习语文教师。通过20xx年3月1日—5月5日的实习我总结了以下几个方面：

1.教学工作最基础的方面是听课，实习教学工作的第一件事也是听课，而实习期间的听课不再是以前读书时那种专门听老师讲课的内容，而是听指导老师讲课的教学方法和教学思路等等，学习指导老师的教学经验和处理课堂的方法，与学生互动的技巧等等。

2.教学工作的.第二个方面就是备课。一般在实习的第一周以听课为主，但听课的同时要准备好自己上课的内容，也就是备课。备课是教学的开始，备课不仅仅要联系书本上的内容，还要和学生的实际生活相联系，还要考虑学生的接受程度，学生对课堂的反应，教学实际情景等方面。

3.备好课后，首先要把教案交给指导老师修改。指导老师会告诉我们哪些地方需要更多的加重，提醒哪些地方该更多的与学生互动，哪些地方注意引导学生勾勒重点等等。在老师指导完初稿后，会再次整理，整理后交给指导老师检查，最后老师决定是否有资格上讲台讲课。

4.教师工作最重要的环节就是上讲台讲课，而这个步骤是把前面所有工作拿到实际环境中去的重要一步。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当做一件重要的事，是否对实习学校对学生认真负责。

5.教学工作的最后阶段是检查复习，从中可以知道自己上课中存在的问题，是有查漏补缺的作用。

以上就是我的整个实习过程，在这个过程中我做到了认着仔细的备课，虚心听取指导老师的意见，用心修改教案，重心放在讲台讲课上，耐心回答学生的问题。课后重新修改教案，认真批改作业一系列的环节都认真对待。使得我的课堂知识点到位，讲课思路清晰得到了指导老师的肯定。

在实习中我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只有勤奋、勤学勤做，就会有意想不到的收获。

回顾这66天的时间，我是用心的，但用心并不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，在知识的构建上还存在着许多断章，还缺乏教学经验，甚至因为读错了某个单词或某字后，学生把错误指出来而无地自容、羞愧几天的事情也有过。

在为人师的这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步......但不管怎样，我都会以人为本，把实际中学到的一切加以融会到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护我的学生，因为我面对的是一颗颗纯真的心。

总之教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的!实习就想进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练的遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变的勇敢。虽然开始也有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长。没有锻炼的机会，谈何积累和成长?而这一切，只能靠自己去争取。等待只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经历了挫折，也经受了欢乐!

课设自我总结篇7

两个多月的实习生活即将结束，在学校领导和各位体育老师们的指导和帮助下，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。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。我付出了很多，收获了更多。下面我将这两个多月的实习做简要的汇报总结。

一、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。我认真学习了十七大精神，仔细体会“三个代表”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。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。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么？不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗？答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、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。

3、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，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

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。

四、我的不足。

实习中我发现了自己的不足，需要改进：

1、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。

2、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。

3、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。

4、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！

今后我将更加努力！

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！