



4

主编 邓力源，吴顺禄

副主编 李静

张若桐，邓从玉，谢敏，杨谨谦，李光苹，
编者 冯小丽，陈怡婕，张凤琴，李燕，吴佳霖，高世
锦，王爽，陈俊伶，杨远纓，付玉凤，

联系电话： 17868912301

联系邮箱： 1741260440@qq.com



welcome!!!

实习汇报

元江民族中学



目 录

1

实
习
心
得

2

师
恩
难
忘

3

学
生
点
滴

4

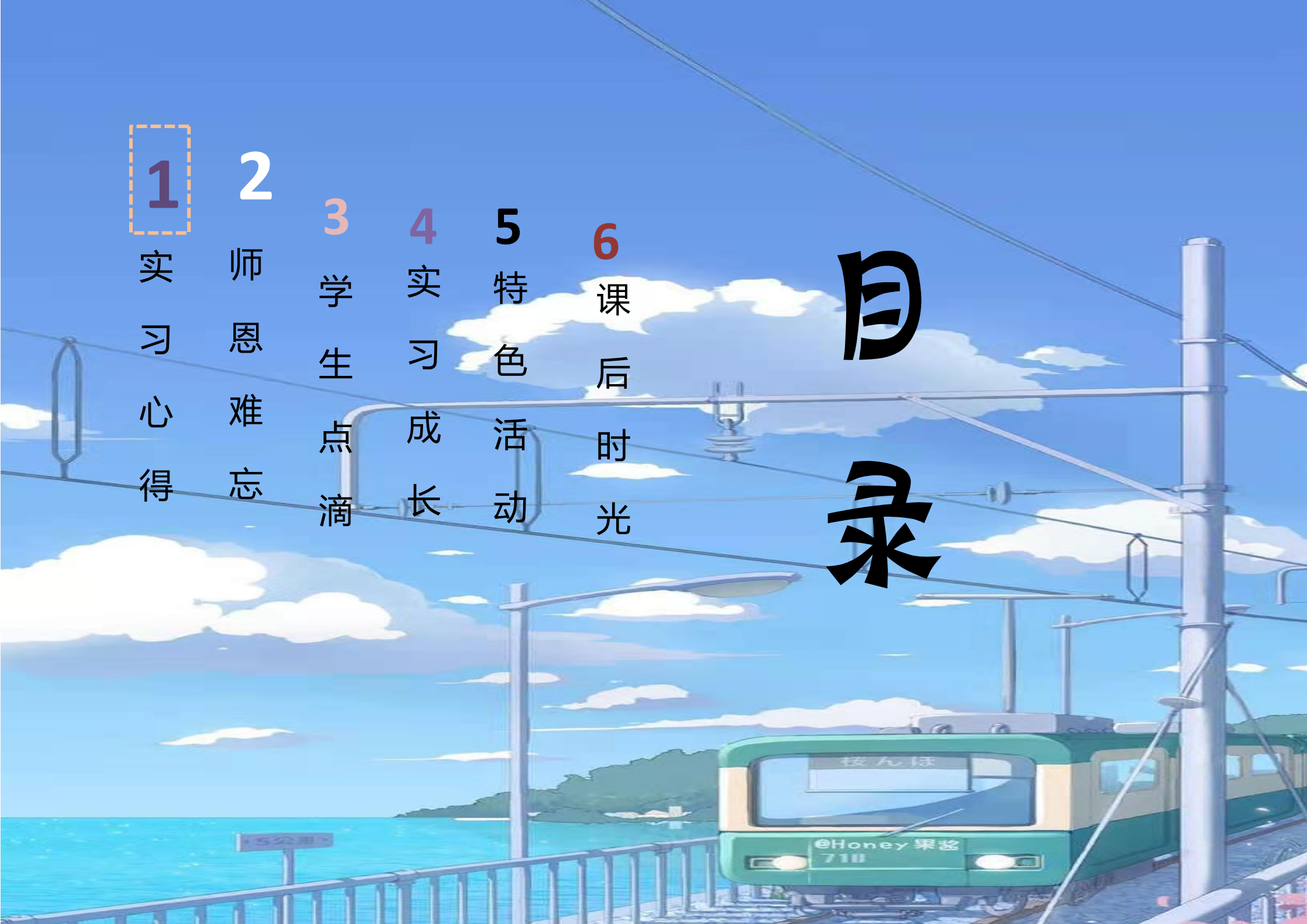
实
习
成
长

5

特
色
活
动

6

课
后
时
光



一、实习心得



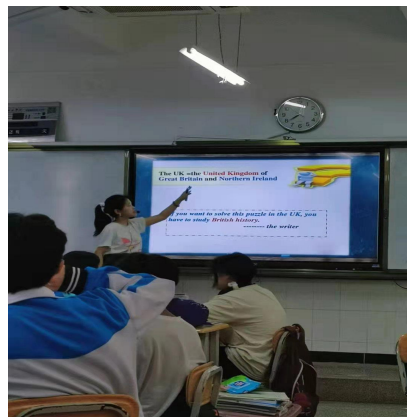
时间如白驹过隙，转眼间，为期三个月的实习亦接近尾声。还记得我们踏着烈日炎炎而来，枝头的芒果还如红豆般大小。那时的我们怀揣着教育学、教育心理学、教学法、实习前试讲等实习前的准备以及对即将面对的一无所知的学生的好奇走进了元江民中。经历了一段时间的熟悉和适应，才发现，准备是必要的，

但所有的准备都不一定会是齐全的。在这里，我们遇到了各种类型的班级和学生，在课堂教学和班主任工作开展中都或多或少的遇到一些问题，通过对这些问题的思考和解决，才发现上一堂课容易，但上一堂有趣的课很难。遇见一些学生很容易，处理好师生关系，营造良好的师生氛围还需再历练。幸运的是在民中遇到的指导老师都很好且经验丰富，在遇到问题能及时向我们反馈并提出建议，让原本比较生涩没有太多经验的我们也逐渐在课堂教学和班主任工作中越发成熟。通过三个月的实习，与芒果一起成熟起来的是刚开始有点手足无措的我们。但如同“教学有法而教无定法”一样，教学之路漫漫其修远兮，吾辈将上下而求索！

-----张凤琴

时间过得飞快，在疲劳与充实中，我顺利地完成了三个月的教育实习。对于老师，学生的成功就是自己的成功，学生的进步就是自己的进步；对于老师，酸甜苦辣才是真正的生活。教育实习，可以说让我更近一步地接近了这个职业，也更深刻地认识了职业。

实习期间，和每一个实习生一样，经历了许多第一次：第一次面对一个班四十多



张陌生而又热情的脸庞；第一次走上讲台，拿起粉笔，从学生到教师角色的转换；第一次批改作业；第一次听到有人对我喊：“老师好！”的声音，这些尝试使我的成长有了一个新的飞跃。教育实习是我们大学生将理论知识付诸于实践的必需环节。通过实习，接触了与本专业相关的实际工作，增强感性认识，综合运用所学的理论知识、基本技能和专业技能，把理论与实践结合起来，提高实际操作能力。这三个月的体验，我收获了很多，综合素质得到了较大提高，体会了作为一名老师的艰辛与劳累，也明白了作为一名老师的光荣与责任。

-----王爽

三个月的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴，我们十分珍惜这一难得的实习机会。我们的实习基地是一个县级中学，准确点说是一个民族中学，三个多月的实习，带给我们许多宝贵的回忆，而这些经历犹如血液般融入我们的生命，成为我们成长的一部分，也是我们离开象牙塔前所迈出的最坚定的一步。此时此刻，我深深地感受到，我成长了。

在元江民中的实习，我们的主要任务是教育见习、教学工作和班主任工作。实习是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过这三个月的实习，我受益匪浅，对教师这个角色有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。从而更深的了解了了自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。

-----李光萍



二、师恩难忘

在三个月的实习阶段里，作为实习生参与的讲课有两个月的时间，我的指导老师非常的认真负责，会带领我们一起备课，一起讨论问题，在遇到难题的时候我们总是想办法一起解决。对于我们的教学总是给我们很认真的指导，并将他的一些教学经验都很详细的传授给我们。她为人亲切热情，她在教学工作方面提



供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，在此感谢指导老师——杨丽英老师。刚来到元江民中，她就详细地讲解他们学校学生的学习习惯及学习水平，还告诉我们上课应该注意的事情。在听课中，我个人体会很深。所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录。讲课时，杨老师就坐在最后一排，一直用眼神鼓励我。

-----付玉凤

常言道：“师傅领进门，修行靠个人。”还有一句名言：“教是为了不教。”与其他带习老师对实习生的时刻关注相比，我的指导老师对我的指导更多的是“放养式”指导，她不会每天从早到晚盯着我，追问我学生上课、作业批改、课后辅导等情况。她是个很随和很好相处的老师，最清楚的记得星期三的一个下午，她在教学楼下与学生打乒乓球，看她打的非常激烈很开心，我也参与到其中，和她打了几次感觉非常默契，我们总能打好久，而且打的很开心。永远忘不了，那天下午，天气依旧很热，但晚霞很美，与指导老师玩的很开心。教学上很严格的她，平时却能和学生玩的如此开朗，这也是我应该和她学习的地方。

-----高世锦

记得那一次上新课，谭老师非常认真仔细的指导我，从题目的选择到板书设计的每一点都是谭老师的耐心指导：每一个教学环节应该如何循序渐进；哪些知识是一笔带过，

哪一点要重点讲解；课后的巩固练习应该是有梯度的；英语的板书应该简洁明了，让大家一目了然。通过一遍遍的磨课、不断反复地修改教案和 PPT。最终我的第一次课堂完成的非常成功，这堂轻松高效课堂的完成少不了谭老师的耐心指导。

-----陈怡婕

三个月的元江实习之旅结束啦，实习遇到的指导老师人超级好！刚开始来的那天开了一次年级会，认识了自己的指导老师和班主任，当时感觉这个指导老师凶凶的，后来相处起来感觉人超级好。每次上完课都会和我们分析课堂的效果，出现的问题等等，课后还拿了吃的芒果啥的给我们。很庆幸实习阶段遇到的指导老师，感谢指导老师三个月的指导、包容与关心。

-----杨谨谦



三、学生点滴

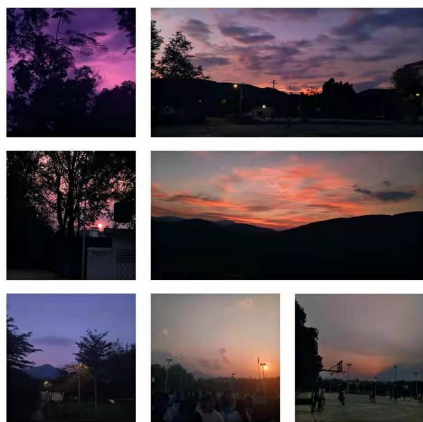
三个月的实习一晃而过，脑海里还是第一次走进教室，我们班的学生热情欢迎我的样子，三个月的时间我从一开始对全班同学的一无所知，到后面慢慢的了解到所有同学，学习也好，生活也好多多少少都了解到了一些，印象最深刻的就是我实习班主任的班级里有个女生跟我闲聊说她印象中的我，那一刻真的让我反思到了很多，想到其他同学眼中的我又是怎样的呢！整体来说就是和学生度过的时光很快乐，她们会跟我讲他们的周末，她们的初中生活，她们充实了我三个月的实习时光，看到她们满脸青春洋溢的样子让我怀念起了我的高中！

----- 邓从玉

“你去找一下封谷，我们班的班长。”刚到实习基地的第一天，带教班主任就这样和我说。第二天晨跑，在我一番打探下，我终于知道封谷是谁。就是那个班上最黑的男生，不笑是凶神恶煞的，笑的时候又温暖又可爱。他作为班长，主管5班的一切大小事，管理纪律更不在话下。最乱的晚自习，我在讲台上吼破嗓子，台下还是有人讲话。封谷带着方言的咆哮“不要讲话了”，台下顿时鸦雀无声。

我一直都知道封谷不好惹，但我也没有想到自己差点被他气哭。我被安排去守一节晚自习，封谷带着他的兄弟，将坐在讲台上的我团团围住，说要跟我玩脑筋急转弯。“比一大的数字有没有？”“有”“比二打的数字有没有？”“有”“比100大的数字有没有？”“有”“比你好蠢的人有没有”没有”。在我说出没有这两个字后，台上台下顿时爆出一阵笑声，在一片笑声中，我强忍着泪水。

在5班的三个月，封谷虽然一直都拽拽的，但他还是一直护着我，帮我管理纪律，检查卫生，监督晨跑，他一直用行动来刷新我对他的认识。在我们离开实习基地的最后



一天晚上，他带着班上的男生，给我表演节目，在我哭的时候，给我递纸巾。这个一直很拽的封老大，也红了眼眶，他说不出煽情的话，但我知道，他舍不得我。

-----李燕

元江实习的三个月，发生了许多的事情，学生们也带来了许多感动。

这里不得不提到一个学生，是一个姓李的女生，个子比较高，给人的感觉就是气场比较强大的那种。一天聊天时得知，她们家有自己的果园，同学们开玩笑叫她地主女儿。我说要去她们家摘芒果，她说老师，下周我带芒果来给你吃。我笑着点点头。



到了第二天周末，我记得大概是六点左右，她给我发了信息，问我在哪，我说在宿舍呀，她叫我开门。我一开门，门外站着几个女生，脚下放着一大箱芒果，我吃了一惊，本来以为带芒果给我吃只是会带一点点，实在是没想到她带来了一大箱。我有些不好意思，她说老师你吃不完可以分给别的老师吃嘛。说罢她便朝教室走去了，留下我一个人在那震惊。

可能这箱芒果对她们家来说只是小小的一角，但是我不知道她是怎么一个人将芒果带到学校的，那箱芒果得有十多斤吧。后来我将她的芒果分给了实习老师，谢谢她带来的平凡的感动。

-----冯小丽

这是一个炎热的下午，像往常一样，上完了课和同学们聊聊天之后我就回到了宿舍。下午快放学的时候，学生来邀请我们实习老师去看他们的足球比赛，四十多度的天气，同学们在球场上奔跑着，欢呼着，他们是那么的开心，拼尽全力的去对待这一场球赛。只为了给班级争光。他们友爱，团结。对同学也非常关心，如果有同学在比赛中摔倒了，他们会很热心的帮助关心同学。我在他们身上看到了不一样的他们，这和平时上课奄奄一息的他们截然不同。

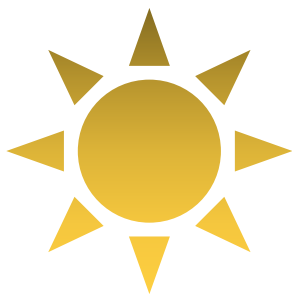
是呀。如果不走进学生，又怎么能够了解学生呢？他们有自己的优点，有自己的爱好，有血有肉，热爱帮助同学。就这一点，我想说他们真的很优秀。



从这一场比赛中，我反思了自己，为什么平时给他们上课他们无精打采的呢？是的，因为爱好，因为兴趣。我认识到了要想教好学生，必须从他们的兴趣爱好下手。走进学生的生活，了解他们，不管是性格特点，兴趣爱好，还是生活习惯，只有充分的了解他们。才能制定最符合他们的学习方案。只有做到足够的了解学生，才能让他们对我们所教授的内容感兴趣。只有充分的让学生感兴趣，才能使他们学进去，愿意学。

希望每个老师都能反思自己，了解学生，真正做到因材施教。

-----杨远缨



难忘今宵

四、实习成长



在元江民中三个月的实习生活转眼就过去了，还记得第一次和学生见面时的激动，如今又在一声声祝愿中告别。回想这三个月感觉既忙碌又充实，既辛苦又快乐，感受到了作为教师的幸福和责任。短暂的实习工作不仅让我体验了英语教学和班主任工作，遇到一群可爱的学生，更让我明确了未来的道路。

成长是在一次次的尝试和反思总结中获得的。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在学校学习的理论知识要与实践相结合，才会知道到底哪种方法适合学生，哪种方法实施起来效果好，还要有强烈的创新意识，不照搬书上的东西，要勇于创新、敢于标新立异，在讲课中形成自己的风格。我切实体会到了要以学生为中心，一切从学生实际出发，考虑学生的学习基础和兴趣。还记得我第一次讲课时教学活动设计太多，原计划一节课完成的阅读内容两节课才完成，老师和学生的反馈让我明白了教学要有取舍，要让所有学生都参与课堂，保持学习的积极性。此外，我认识到沟通交流很重要，与指导老师交流，能从他们那里获取经验得到帮助，改进自己的教学工作；和学生交流，和学生做朋友，可以与学生建立良好的人际关系，也可以听到学生给自己的建议和他们的真实想法，成为学生学习成长路上的良师益友。还有反思很重要，经验+反思=成长，反思一堂课的教学效果，反思教学的活动设计，反思处理事情的方法和态度，每次反思都会有很大的收获和启发。在教学中要赞赏学生、信任学生、鼓励学生，赞赏每一个学生所取得的哪怕是极其微小的进步，赞赏每一个学生所付出的努力和所表现出来的善意。



帮助学生扬长避短，克服自卑，树立自信心，让学生有学习的成就感。因此，作为教师本身就要保持积极乐观的心态，向学生传递正能量，给予学生温暖。

三个月的实习生活使我成长了不少，从对实习生活的好奇到对教师职业的认识和热爱，从对教学的想象到站上讲台的自信大方，从犹豫不决到果断从容，最重要的是我再次认识了自己，清楚了以后要改变和努力些什么。

元江民中的三个月，不枉此行！

-----陈俊伶

按照学校里面的安排，我们这个年级提前实习，所以今年三月到六月参加了实习。我所去的是元江民族中学，在民中实习的三个月，是我人生中的重要组成部分，在那里我经历了人生中的许多第一次，经受了前所未有的磨难和挑战。

我实习的主要是高一英语老师兼班主任。在实习的这三个月里，我深深的体会到了作为班主任的辛苦。班主任工作是繁杂的，大大小小、琐琐碎碎的事情都要班主任去完成，比如做早操、午自习、清点人数这些是班主任每天的基本工作，最重要的是作为班主任，要完成学校给的班主任工作，要与其他科任老师多交流和联系，要常常与学生家长保持联系，要充分的与学生交流，了解班上的每一个学生，要灵活的处理班上的突发事件。



这些工作十分复杂,就要求作为班主任要协调好每一项工作,认真、灵活的处理每一件事情。刚实习那会儿,自己对班主任工作不是很了解,走了些弯路,但在其他老师的指导和自己的摸索下,很快的进入了角色,而且处理得很好。三个月说长不长,说短也不短,在这段时间里,我学习到了许多在学校里或许很难学到的东西。

以前在学校里试讲过,但是都不具体,也了解不到真实的学生学习状况,试讲只是模拟,而只有真正站在讲台上,你才能真正的体会到要上好一节课很难,因为在课堂上会出现许多你意想不到的问题,比如有学生上课不专心;吃零食;说话;回答的问题超出自己的想象;没有人回答问题,课堂乱,没有纪律。这些都要我们去摸索经验,去找自己的错误,自己的不足,然后根据学生的实际情况调整教学。比如我们班开始的时候,上课学生老是不坐好,课堂比较乱,我就对他们大吼大叫,叫他们别说话,坐好,但是

我的声带都吼破了他们也不听,后来我就自己改变策略,说玩游戏,他们一下子就被吸引了,这样的效果特别好,瞬间就全都坐得端端正正的。所以后来经过总结,我觉得我们对待高一级的青春期学生,不能用命令式的吼,而要运用教学机智多元化的管理。当然想赢得他们的喜欢,还得在平日里多了解他们,多关心



他们,爱护他们,与他们建立起信任的桥梁。在这方面我觉得比较难,因为很难把握那个度吧,因为我们要做好老师和朋友两个角色。总之,与学生相处一定要十分的有爱心



和耐心。

实习让我不仅学习到了要怎样教书,还学习到了怎样去为人处事。有人说“对上司谦虚是一种责任;对同僚谦虚是一种礼遇;对部属谦虚是一种尊贵。”我觉得这句话特别的好。在学校里一起工作的都是一些有着多年经验的领导和教师,他们在各方面都比我更有经验,所以很多时候我都会很谦虚的像他们请教,以增长自己的知识。当然,收获了就应该懂得感恩,同事他们请我帮忙的时候我都乐意帮他们,所以在实习期间与他们相处得很愉快。即使有不是很熟悉的同事领导,看到他们我都会给他们一个微笑。

在我实习的这几个月里,好多学生听话了不少,成绩也提升了很多,他们说很感谢我,说我以后一定会成为一名优秀的教师。听着这些话我很高兴,也很感谢他们。

实习很艰辛,不管是生活上还是工作上,但是我挺过来了。我觉得很开心,这次实习真正让我锻炼了自己,找到了自身的不足与问题,我想,在以后的求学生涯中,我会更加努力的完善自己,争取早日成为一名优秀的人民教师。

-----吴佳霖

时间总是过得那么快，转眼间三个月的时间已经结束。从开始成为一名实习教师，我一直竭尽全力，付出很多也收获很多，三个月的时间感受很多，也感恩很多。想要成为一名优秀的人民教师确实不容易，在学校课堂里面学的理论知识和实践有很大的差距，我也明白了自己的不足。



从开始的懵懵懂懂，一直逐步摸索，和指导老师的建议，终于成长了许多。从开始到学校，了解了学生的学习成绩和性格特点等，学生除学习成绩外，其他方面表现都相当优异。如何提高学生的学习英语的兴趣和成绩？真的是一件很难的事情！也因此苦恼了许多，毕竟经验不足。在英语教学方面，虽然能够自信的讲授课文内容，但在英语口语教学、学生评价、关注学生主体等部分做的还是不足。在今后的教学中，我会弥补自身不足，积极应用现代化教学设备和现代化教学方法改进教学，继续努力，争做新时代优秀的人民教师。

-----吴顺禄

“十年磨一剑，霜刃未曾试”，十几年的努力学习，尤其是大学三年多的专业学习，

终于到了一试身手的时候。作为师范类毕业生要经历到中学实习这一过程。大学学习期间，除了学习英语的专业知识，还涉及了师范类的教育学、心理学、教学法等学科，接触了大量的教学理论和教学模式。有了书本知识的储备还要经过实践来将理论付诸实际的教学，并要学会融会贯通，以此来锻炼自己，检测自身的能力。就是在这样的背景下，我开始了我在元江民中的实习。

近三个月的实习时间里，我始终抱有极大的热情，一直牢记自己作为实习老师的身份，严格要求自己，时刻注意言行和仪表。日常生活中，与学校的老师搞好关系，每次主动的问好。在班里尽最大的努力为学生提供帮助。

听课这一环节占据了我实习的大部分时间，也是很重要的一个环节。听课的主要目的在于明确当今英语实际授课的情况，看指导老师如何组织一堂课，如何讲课，如何和



学生沟通。最主要目的就是学会自己上课。在听课方面，我总是尽量的多听课，为自己积累经验，除了听自己的指导老师的课，还去听其他的指导老师说的课，偶尔碰巧也会听实习老师的课。听的课也是五花八门，整合起来正好是一个单元的授课全过程，包括

单词的学习，单元的导入，课文的讲解，语法的分析，练习题和单元测试的讲评。

一个月之后，轮到我来讲课了，为了不影响我的授课思路，老师没有给我他上课使用的课件。老师鼓励我按照自己的思路放心大胆的教。在内容安排上，授课形式上老师也完全尊重我的意愿。



首先进行的便是备课。平日里看老师上课很轻松，可是到自己真正的起课来还真不是件容易的事。备课不是简单地重现教材，但教材却是备课的基础。我仔细阅读了教材和教师用书对教学大纲的要求，慢慢的形成了自己的思路，然后再一点一点以文字的形式呈现出来，一节课便初具模型了。但其中的细节却不是一两句话可以说得清楚的，不仅是涵盖知识点，还要充分考虑学生的情况。如何用生动的语言把知识传授给学生并且让学生乐于接受。

其实实习生唯一能帮指导老师做的可能就是批改学生的日常作业。虽然在以往的学习中也或多或少的帮老师改过作业，但现在是以老师的身份批改。正是在作业批改中体会到了作业的巨大作用，通过作业可以发现学生当前学习中存在的问题。以前作为学生，

总觉得作业是一种负担，今天才算真正了解老师的良苦用心。每次批改作业都会详细的记录每位学生存在的问题，并在作业，上留下相应的评语，或是鼓励。实习过程中，英语教学和班级管理同时进行，我一方面要做好教学工作，另一方面还要抓好班级的管理。一个月中，奔波于两位指导老师的办公室，他们给我提供了大量的锻炼的机会，交给了我很多教学方法和班级管理经验。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的三个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

五、课后时光

1. 谢敏：



观看学生篮球比赛



学生们感谢恩师

给学生的足球比赛加油



打气



下课后，学生与老师进行游戏比赛

2. 邓力源：



在绿茵场上拼搏，赢，一起狂，输，一起扛！



六、特色活动

1. 李静：

金芒果文化旅游节

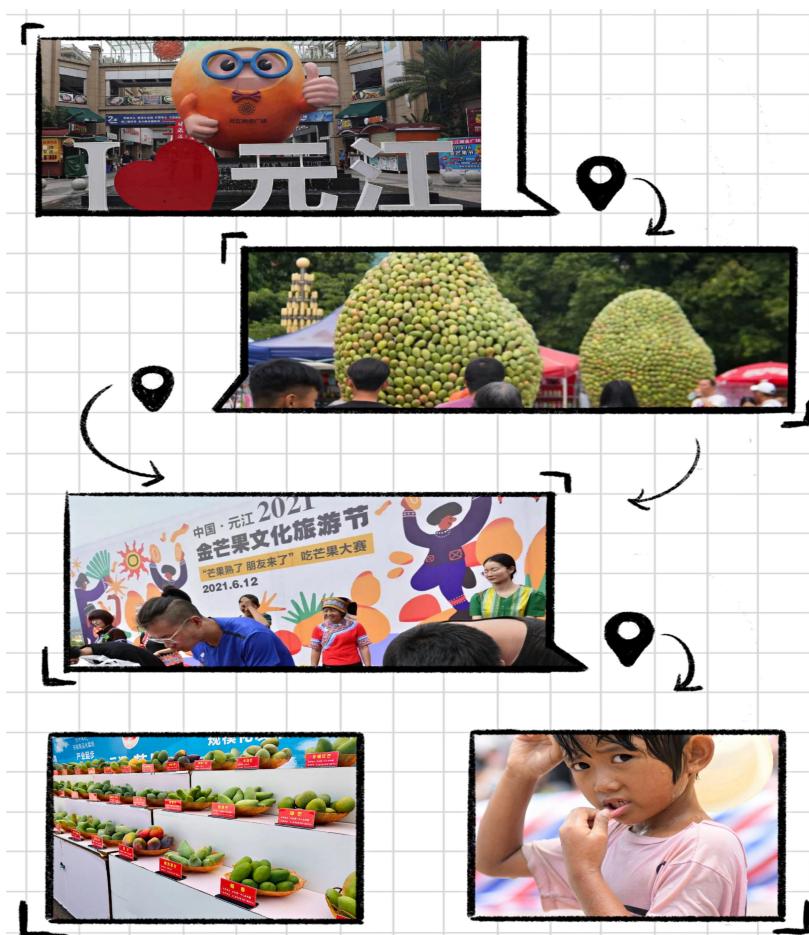
激情六月，玉溪元江迎来一阵“黄色”高能预警！ta的香甜来袭让吃货们的心躁动不安～

ta 就是黄得诱人、甜得醉人、香得沁人心脾的芒果！
芒果！芒果！

一年一度为期三天的元江芒果节又双叒到啦！

元江县城大街小巷处处是芒果，空气中弥漫着芒果的清香，吃香甜芒果，品元江特色美食，畅享泼水狂欢，好玩到忙不过来！！

时间：2020年6月13日——15日



2. 邓力源:



“华夏少年，青春无悔”公益巡讲

2021年4月7日元江民中举办了大型家庭教育之阳光高考活动，本次活动主要是针对高三年级冲刺高考，调整心态，高一高二全体学生和家长也一同参加。活动中学生代表，老师代表，家长代表真切表达了自己的情感，活动

拉近了学生与家长，与老师之间的距离，帮助学生进一步找到了自己的目标。

