# 202\_年校内实践心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-07-31

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**校内实践心得体会篇一**

首先是温故而知新。这次实践需要一定的理论知识来支持，我在听老师讲的同时也发现了许多原来忽略或未熟练掌握的知识，例如对万用表内部结构认识有点模糊等，于是就借此机会在课下好好复习了一下。然后是实践出真知，实践是检验真理的唯一标准。这次实践不仅证明了我们原有的理论知识是正确的，加强了我们的认识，还让我明白了什么是真正的学以致用。书本上空口无凭的话都由一些真实的现象表现出来很有成就感。

理论学得不错不一定能在实践中做好，我们很容易掌握知识却总不会利用。这次实践我掌握了怎样使用一些基本的工具，怎样用这些工具来判断和区别元器件以及这些元器件的性能和端子。再者是对于实践过程中的错误：过而能改，善莫大焉。刚接触实物才开始动手的我们不免犯错误，我们就是在错误中提高的。例如在电路板的焊接过程中把元件放反，某些管脚虚焊等等，这些错误不仅是粗心大意也是因为不够熟练，在以后的实践时我都会注意，也会针对一些自己经常犯的错误多锻炼，加强自己。最后我认识到自己知识的肤浅，明白了学海无涯，学无止境，这次实践将激励我更加用心的去学习，更加注重实践与理论相结合。

**校内实践心得体会篇二**

第一段：介绍保险校内实践的背景和意义（200字）。

保险校内实践是一种学生在大学期间进行实际保险案例分析和解决问题的活动。这样的实践有助于学生将所学的理论知识应用到实际中，提升他们的解决问题的能力和实践能力。通过参与保险校内实践，学生能够更好地了解保险行业，并且能够在实践中发现自己的优势和不足，为将来的职业发展做好准备。

在参与保险校内实践的过程中，我发现这项活动有一些独特的亮点。首先，实践活动涉及到各种形式的保险案例分析和解决问题的方法，使我能够从不同的角度去分析和解决问题。其次，实践活动注重团队合作，通过与同学们合作完成实践任务，我发现团队合作对于解决问题非常重要。同时，实践活动还注重培养我对问题的发现和解决的能力，让我在实践中逐渐提升分析和解决问题的能力。

第三段：实践中遇到的挑战和应对策略（250字）。

在实践过程中，我遇到了一些挑战。首先，由于我在保险方面的知识和经验相对较少，因此在面对复杂的保险案例时，我感到很困惑。但是，我通过积极主动地请教老师和同学的经验，从而解决了这个困惑。其次，我在团队合作方面也遇到了一些困难，比如沟通不畅和分工不明确。为了解决这些问题，我主动与团队成员沟通，明确分工，并且学习与他人合作的技巧。这些挑战使我意识到在实践中，除了理论知识外，沟通和合作能力也非常重要。

通过参与保险校内实践，我获得了很多益处。首先，我对保险行业有了更深入的了解，这将有助于我未来选择职业和发展。其次，实践活动提升了我的问题分析和解决能力，使我能够更好地应对各种复杂的保险问题。最后，团队合作的经历让我明白了团队合作的重要性，这对于将来在工作中也非常有帮助。通过保险校内实践，我发现了自己的优势和不足，这让我更加明确了今后的学习和发展方向。

第五段：总结保险校内实践的价值和个人成长（250字）。

保险校内实践是一种非常有价值的教育活动，它能够帮助学生将所学的理论知识应用到实际中。通过参与保险校内实践，我不仅对保险行业有了更深入的了解，还提升了我解决问题的能力、沟通合作的能力和团队合作的能力。在未来的职业发展中，这些能力都将帮助我取得更好的成绩。因此，我非常感谢有机会参与保险校内实践，它对我个人的成长和未来的发展非常有帮助。

**校内实践心得体会篇三**

xx六中秋季大讲课比赛启动了这次比赛是历年来讲课比赛之最参与人数最多历时最长涉及面最广从二十几岁的年青教师到五十多岁的校长十月底第一阶段的讲课比赛已经结束。在这次活动中理科和文科八十多位教师参与了这次比赛活动。大家精心准备认真对待很多教师的课都按区级、市级甚至省级的水平讲的。大家热情高涨各显神通特别是课件的`制做都有自己学科的特点。

在这次活动中，我即是评委，也参于讲课，但不参评。对于这次活动我一点也不敢放松，必须要发挥自己的高水平，起到示范作用。

例如就连教师巡回辅导走一个来回，还是二个来回，找几个学生辅导，每个内容练习的具体次数及时间等情况，都要熟记于心，但也要学会随机应便。

另外，我还制做一张“讲课物品一览表”，便与检查。如服装穿戴、秒表(备用一块)、哨子、音响设备(备用一套)、器械数量、场地规划用品及其它教学小道具等。

课上，我教态认真、有一定的亲和力，但有时教学语言不够精炼准确。在教学环节衔接方面还比较合理、过渡自然。课上能体现学生的自主学生、自我展示、合作交流等，也能充分调动学生的积极性、主动性。教学语言有一定的感染力，但由于排球准备的少，练习密度方面还是有点欠缺，总体效果较好。

总之，以上只是我个人的一点心得体会，还能大家多多批评指正。

**校内实践心得体会篇四**

人们常说，劳动是伟大的，是光荣的，没有劳动就没有这个丰富多彩的世界。也就是说，只要是劳动，不论是什么劳动，都是光荣伟大的。202\_年9月28号在南华大学计算机学院领导的组织下，我们给雨母楼的`大教室进行了一次大清扫。每一个同学都在认真地打扫黑板讲桌及讲台，仔细地擦洗门窗，将桌椅摆放端正，做到表面干净无灰尘，课桌内干净无垃圾，真正达到学院劳动教育的真正意义。这次劳动教育的实践，通过班级为单位的劳动，使我们逐步树立正确的劳动观念以及劳动习惯，弘扬了艰苦奋斗的精神。

**校内实践心得体会篇五**

我认为这次拓展训练相当成功,特别是热身运动与主体游戏.比赛部分相当精彩。

首先,每一位队员都融入了自己的团队.热身运动很必要的,它不仅能够让我们快速融入团队,而且也让自己快速地进入比赛状态.虽然大家有时不能达到预期的效果,但队员们都受益非浅.其次,团队能够较快地发现并解决问题,从游戏中发现实际问题,从而能够为将来的学习与工作打好基础.通过游戏\_\_\_\_\_体验\_\_\_\_\_领悟\_\_\_\_\_应用.这种良好模式来挖掘自身潜能和意识.通过尝试,找到勇气;通过完成任务,他们找到了自信……这些素质与能力必定将对他们今后的学习与工作产生影响.作为调动大家积极性以及培养能力的一种途径,心理拓展营以其独特模式来锻炼队员.在活动结束后,刘云峰老师代表总结,他谈了很多我们课堂不曾学过的东西,教会了我们知识不仅今来自书本,更多的是实践.通过活动,我们团队的凝聚力更加地坚强.虽然,我是个大一新生,看过以前的拓展训练营的\'内容,发觉游戏是经常变动的,但我认为这是个小进步,因为经常变动才会有活力,才会调动我们的积极性。

但是,通过调查还是会发现一些小问题.比如有同学反应指导老师的评判标准不统一,导致时间有误差;组织和比赛规则也需改进.昨天天气还不错,但是风偏大,让堆积木出现了小问题.我们自己协会也应重视内部问题,比如活动过后有些人就回去了.这表明我们心理协会还不够团结,需要加强建设.发现问题,解决问题才会让我们协会更加健康发展,我相信我们会举办更好的拓展训练营的。

附:分队活动过程与总结(我是法学二班的,主要研究了他们的活动过程)。

由于经过风火轮的磨练,大家斗志高昂,转入下一个环节-----激情三百.个人认为这一轮我们很认真,但是指导老师相当严格,在跳绳接力方面消耗太多时间,又以倒数第一的名位结束(第一轮表现优异得第三名)闭幕式上我们人文学院的全部失败,没有得奖励.但是大家玩得都比较开心、快乐,我认为今天是大学里过得比较有意义的一天。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**校内实践心得体会篇六**

校内实践作为大学生活的重要组成部分，不仅可以增加学生的实际操作能力，还可以促进学生的综合素质的提升。近期，我参加了一次校内实践活动，通过这次实践，我收获颇丰。下面，我将就我在这次实践中的体会和感受，进行详细的阐述。

首先，实践活动使我更加深入地了解了学习的重要性。在此次活动中，我参与了一个小组，我所负责的是统计调查及数据分析。为了做好这项工作，我不得不熟悉有关的理论知识和实际操作技巧。在这个过程中，我渐渐意识到了知识的重要性。因为只有掌握了相关的知识，才能够更好地进行实践操作。同时，实践也进一步证实了知识是累积的过程，只有不断学习才能够不断进步。

其次，实践活动增强了我与他人合作的能力。在实践活动中，除了个人的工作外，还需要与小组成员密切合作，相互协调，共同完成任务。这对我的团队合作能力提出了更高的要求。在与小组成员的合作中，我学会了倾听他人的观点，并尊重不同意见。只有通过合理的沟通和有效的协作，才能够最终达成目标。

再次，实践活动让我更加注重细节和耐心。在实践过程中，有时候一些看似微小的细节也能够影响到整个实践的结果。因此，我在实践中注重每一个步骤的操作，尽力保证每一个环节的顺利进行。此外，实践活动也需要耐心和恒心，因为有时候结果并不是一蹴而就的，可能需要多次尝试和修正。通过这次实践，我更加明确了“细节决定成败”和“耐心是成功的关键”这两个道理。

最后，实践活动让我更加意识到实践的重要性。学校是一个相对封闭的环境，但在这个环境中进行实践，可以提高我们的实际操作能力，使我们能够更好地适应社会的发展和工作的需求。通过实践，我们可以将学习到的知识应用于实际生活中，加深对所学知识的理解和掌握。同时，实践还能够培养我们的创新思维和问题解决能力，提高我们的综合素质，为将来的发展打下坚实的基础。

总之，校内实践让我收获颇丰。通过实践，我更加清楚了知识的重要性，提高了团队合作能力，注重了细节和耐心，并认识到了实践的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会以更加积极的态度去面对实践，不断提高自己的能力，为将来的发展奠定坚实的基础。希望通过这次实践，能够对未来的道路有更加明确的理解，为自己的梦想奋斗不止。

**校内实践心得体会篇七**

近年来，校内党课实践在高校中逐渐兴起，成为大学生们学习党史、理解党的基本知识和提高政治素养的重要途径。我于某某学院参加了校内党课实践，并积累了一些心得体会。在这个五段式文章中，我将从“感恩祖国，神圣教育”、“了解党史，增长历史见识”、“加强思想政治教育，坚定理想信念”、“树立自信，坚定立场”和“培养责任意识，提升社会责任”等五个方面进行阐述。

首先，我从校内党课实践中真切感受到感恩祖国、神圣教育的意义。党课实践让我深刻认识到，作为一名中国大学生，我们要牢记自己受到的教育是无价的，是祖国给予我们的一种珍贵的财富。我们要时刻保持感恩之心，为祖国的繁荣稳定贡献自己的力量。同时，党课实践也将教育这个神圣事业的重要性深深刻在了我的心中，让我认识到作为一名潜在的教育工作者，我应该如何投身到教育事业中去，为培养更多有用的人才贡献自己的力量。

其次，通过参与党课实践，我对党的历史有了更深入的了解，增长了历史见识。党史是我们学习的必须课程，也是我们了解中国革命和建设发展历程的基本途径。校内党课实践让我有机会深入学习党史，了解到中国共产党在困难艰苦的条件下，为了民族独立和人民解放所做出的巨大牺牲和贡献。这不仅让我对党的发展有了更全面的认识，还让我明白了党的领导是中国特色社会主义制度的重要保证。

再次，党课实践加强了我的思想政治教育，坚定了我的理想信念。在党课实践中，我深入学习了马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观等党的基本理论，进一步增强了我的思想自觉和政治觉悟。我学到了要坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信和制度自信，坚守共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。这些对我的未来发展和人生规划都起到了积极的引导和激励作用。

同时，校内党课实践也让我树立了自信，坚定了立场。在党课实践中，我有机会了解到我所在的学院是一个充满活力、充满进步意识的学术氛围，作为学生代表，我们有责任在学术研究中发挥积极作用，展示自己的学识和能力。在党课实践中，我敢于发表自己的看法，积极参与讨论，提出自己的见解，不仅增加了自己的自信，也进一步丰富了自己的知识。

最后，校内党课实践培养了我的责任意识，提升了我的社会责任感。作为一名党员，我深刻认识到自己肩负着党和人民的希望和重托，要不断提高自己的素质和综合能力，为党和人民的事业做出更大的贡献。在党课实践中，我也了解到中国社会的发展问题，明确了自己作为一名大学生的社会责任。我要做到立足岗位，发挥自己的专业优势，为实现国家富强、民族复兴而努力奋斗。

通过校内党课实践的学习，我收获了很多宝贵的体验和思考，这些将对我今后的发展产生深远的影响。我相信，只有通过党课实践的学习，我们才能真正了解党的历史、坚定理想信念，积累起听党话、跟党走的根本信心。只有通过校内党课实践，我们才能培养起责任意识和社会责任感，提高自己的综合素质，为祖国的繁荣稳定贡献自己的力量。因此，我深信，校内党课实践将成为我大学生涯中最重要的一部分，也将成为我以后发展的坚实基础。（1200字）。

**校内实践心得体会篇八**

志高学成勤是桥。

时间飞逝，转眼间大学时光过半，我们也即将步入社会，而实践是我们大学生步入社会的阶梯，不仅能增长我们的做事的能力，更能磨练我们的意志，为我们大学毕业、进入社会提供一个台阶。

千里之行，始于足下，为此我们班同学自主首先在学校进行实践劳动，做一些力所能及的事情，由于近期校内自行车摆放混乱，严重影响校内行车，尤其是宿舍门口，自行车的随地摆放，影响同学们的出行，甚至发生火灾、地震等突发状况严重时会危害同学们的安全，保卫处甚至发出通知，告诫大家不要随地摆放自行车，但效果甚微。为此我们班本着对我们学生本身出行方便，安全的原则，我们选择在周二下午没课的时候进行了一下午的义务摆放自行车，把同学们的自行车整齐地放好，疏松安全出口，不仅方便了同学们的出行，更为我们同学遇到突发状况时摆出了一条安全通道。

经过了半天的摆放，我们成功的把东区一、二、

三、

四号宿舍上千辆自行车进行了重新摆放，尽管天气很冷，但我干的热火朝天，最后看着一排排整齐的自行车，我们内心异常高兴，内心异常温暖，很有成就感，深刻体会到帮助人的那种喜悦之情。

大学生校内实践不仅能磨练我们的品格、增长我们的才干，更是实现我们全面发展的重要舞台。此次校内实践虽然很简单，但收获颇多，学到了从书本上学不到的东西，我们的自行车在校摆放要有秩序地停放，作为一名大学生我们更要以实际行动去做，不仅是放我们的自行车，当我们步入社会不管我们做什么都要遵守一定的准则，按秩序做事，自己做事不能危害的他人的利益，要时刻以为人民服务为准则，树立争取的人生观、价值观；此次实践最让我感动的是团队的力量，我们道桥093班33人，每一个人都努力工作，互相帮助，不仅提高了我们的团队意识，更是我们以后步入社会，与人相处得当的宝贵经验。在优秀的个人也比不上一个集体的智慧，集体的力量是巨大的，作为一名道桥人我也坚信：再大的工程除以道桥093每一个成员也会微不足道，再小的智慧乘以道桥093的兄弟姐妹们也会凝铁成钢。

体育学院202\_级体育教育专业校内实习总结08级体教一班王建国学号：0808111252011年新学期的开始，我们进行了为期两个星期的校内实习。两个星期的实习生活是辛苦的、紧张、美好的，也是很有意义的。实习期间，我们新分成的小组别在指导老师的带领下，在校领导、其他老师的支持和指导下，轰轰烈烈的展开了校内实习活动。作为体育校内实习生，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，并紧记实习守则，尊重学校领导和指导老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成指导老师布置的任务。现在，我的实习工作得了比较圆满的成功。对此，本人甚感欣慰。下面就我校内实习的主要工作进行总结：

在实习期间，我主要完成了3方面的工作：一是见习，实习开始我们主要是听取其他老师的讲课，并认真的记下来听课记录，学习教学方法和吸取教学经验。二是亲自上课，在老师的指导下，认真准备所需的上课教案，体会和发现自己上技术课的不足之处，通过指导老师和同学们的相互讨论纠错，自己取得了极大的进步。三是及时与指导老师和其他实习生进行经验交流不断完善自我。

我们实习的课程大多数围绕球类等专业课展开教学，我的实习的假象对象是中小学生。他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的实习生，这是有一定难度的。

由于我们刚从大学学生角色进入中学教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使教学方法与大学有很大的不同所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，教的很快，一节45分钟的内容30分钟就讲完了，可学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然在后来不断的实践和指导老师的帮助讲解下，我们也逐渐学习了中学的教学方法、模式，教学效果也随之会好了起来。

作为一个教师，也许你的课讲得很透彻、明白，也许你对学生如慈母般关爱，也许你是个俊男靓女，但具备任何一个条件，都不会使你在学生中的地位更高，我们需要具备的是综合素质、为人师表。你既不能是学生口中的法西斯，也不能是他们眼中的和事佬，要让学生真正的服你，只有去挖掘你的人格魅力。什么叫“人格魅力”了。

第一：幽默机制。幽默可以给人带来笑声，无论在课堂上还是在课外活动时，任何一个学生都不喜欢那种死气沉沉的压抑的氛围。适时的发挥你的幽默，会得到意想不到的效果，学生也会因此而喜欢你。

第二：丰富的知识储备。教师的主要任务是教。都说给学生一杯水，教师要有一桶水。实际上教师更应作长流水。课上，你可能想象不到学生会问出怎样的问题，所以不仅在备课时要多看教材以及一些学术著作，平时更要多读专业书籍，以丰富自己的知识储备。第三：衣着整齐、干净、得体。作为年轻人，这一方面应该是最值得注意的。年轻有年轻的资本，我们是教师，不能穿奇装异服，不能梳怪诞发型，这是基本要求。但我们完全没必要穿得很严肃，很正式，很古板。而应该是青春的、充满活力的。此外，我们一定要时刻注意自己的形象，时刻都要保持整洁，给学生清新自然亲切的感觉，这样学生也愿意和你接触。第四：灵活的语言艺术。

现在的学生已经在逐渐形成自己的处事方法，这也就决定了教师既不能生硬的说教，也不能一味的哀求。在同学们说话闹翻天时，我不知所措。刚开始我声色俱厉地向他们大喊，但是他们连听都听不见。如果怒目以对，也许良久他们才能看到我。所以就要一开始说话吸引住学生的注意力，不给他们自己聊的机会。

其次，通过本次的实习，我在各多方面都得到了很大的提高：

第一、通过实习，掌握了一些基本的教学方法和教学技能，提高了教学效果和教学水平。在一次次的教学实践中，在一次次的和指导老师的交流的过程中，我的教学水平和对教学认识已经提高了许多。

第二、通过实习，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，因而他是光荣的。

第三、通过实习，增强了交际能力和口头表达能力。如何处理与老师及同小组同学的关系。在这个相处的过程中也提高了自身的交际与沟通能力。为今后的工作打下了良好的基础。

针对自身在实习中的不足所指出的努力方向：1、培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力。可能的话，进行教育调查，这样将更有利于自己的教学。

2、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时写好课后小结。

时间如白驹过隙，大学四年的学习生涯马上要结束了，仿佛昨天还是大一新生，提着大包小包来学校报到，转眼间，就要各奔东西，天各一方了。有人说大四那年特别短，有人说大四那年特别难忘，是啊，我们今年大四了。

这是让人感伤的大四，这是让人成熟的大四，这是让人多年后无比怀念的·······大四。这个学期开学后的几天里，我们大四的学生便开始了为期两周的校内实习，短短两周内，我们需要完成的工作量有：一篇不少于两个课时的教案，不少于六节的听课记录，不少于两次的试讲，一篇说课稿，也是两次试讲。在校内实习开始之前，首先是开会，整个文学院所有大四即将毕业的学生开了一次会，会议主要内容便是这次校内实习之事，讲了大概内容，分了校内实习的导师。实习就这样正式开始了，我被分到袁迎春老师组里，在和老师约定好试讲时间之后，这些工作便在忙乱中有序地进行着。

先是写教案及试讲，课文选择的面很广，只要是初中语文都行，我左右思虑了一下。选择了是巴金先生的《小狗包弟》。在多次阅读全文后，我便着手进行了相关资料的整理，图书馆、网络都是我找资料的途径。在经过一番查找和整理下我完成了教案，后来又再三查看，并且进行了几番修改，方觉得勉强可以拿出手了。周三，我们组的试讲开始了，我的学号相对靠中间偏后，有足够的时间做心理建设，便也不急不慌地听着前面同学的试讲。每当一个同学讲完课后，袁老师都会给出一些建议和意见，其中也不乏有赞许和表扬。但是却不是由袁老师亲口说出，而是让同学们相互点评，指出不足，也点出出彩之处，这却是袁老师借机锻炼同学们，不仅培养同学们如何讲课，还顺便培养同学们如何听课，由他人的讲课中领悟些东西，取长补短。到我讲课的时候，同学们很配合，完成的倒也顺利，我也从几个同学口中了解到了自己的短处和不足，这种方法会让我将这些内容记得更牢，在以后真正的教学中想必是不会再犯的。

与此同时，每位同学试讲的时候我们也在记录着，也就是所谓的听课记录，每当一个同学讲课的时候，其他同学都是聚精会神，仔细听着的，慢慢的把听课记录上的选项一项项划着，普通话表不标准，语速适不适中，内容详不详实，这些听课记录到时候也会成为不断完善自己讲课的重要积累。

随着两次试讲的结束，讲课这一环节算是完成了，接着便是更为锻炼能力的说课一项了。其实，照道理说，说课相对讲课来说更为简单一点，讲课时师生对话，说课则是教师间的交流。但是对我们这样一群没有过真正从事过教师职业的准的毕业生来说却实在是大为头疼，要说这讲课经验每人多少有一点，比如平时给人补个课，暑假义务支个教，但这说课却是一点经验没有。但好在讲课这个概念和内容是知道的，大三学了语文课程与教学论，老师当时是将说课作为补充内容讲了的，所以也不至于一筹莫展，再加上看过几个说课的视频，于是便这样摸索着写了出来。当然，说课也是要试讲的，还是老规矩，同学讲，同学点评，偶尔老师也会将不足之处点出来。校内实习之于我们，就像是小马过河里那条河，是一种考验和试炼，我们在实习期内，一次又一次失败，总好比以后到社会上失败吧，哪怕是一次，我么也输不起。这次校内实习不仅锻炼了我，使我更有自信去面对接下来的校外实习，还为我今后工作积累了经验。作为一名教师，课前准备工作要充分，在考虑问题时，要做到细心全面，并且要切合实际的内容。

商丘师范学院。

专业体育教育。

年级202\_级。

姓名王梦囡。

班级09级体教2班。

指导教师刘卫峰。

一、实习目的及意义。

（一）增强师范技能。

（二）检验和巩固专业知识。

（三）提高综合素质和能力。

二、实习的基本情况。

（一）实习时间：202\_年9月1日至202\_年9月31日。

（二）实习地点：校内。

（三）实习内容：备课，写教案，试讲，微格教室讲课。

三、实习总结报告。

从今年9月初开始我院对202\_级学生进行为期一个月的校内教育实习工作，实习中，在指导老师傅瑛教授的指导下，我积极认真且圆满的完成了我的校内实习课程。

日月如梭，光阴似箭，为期一个月的实习生活转眼即逝。这是我学生生涯中唯一的一次实习生活，也是对我十几年来所学专业知识的大检验。通过一个月的实习，在向老师、同学的请教学习中我积累了丰富的经验，提升了自己的师范技能。

实习前，指导老师傅瑛教授先给我们小组做总体上的指导：一、要认真规范写教案。二、要大胆走上讲台注重教学仪态。三、要写好粉笔字注意板书。四、声音洪亮，口令运用正确。在实习实践中我都认真领悟指导老师的要求并认真对待。

在这段难忘的实习过程中，不管在知识掌握，实践体验方面我都得到很大的收获。

我们学校在9月给我们安排了校内的实训。众所周知实习就是每一个大学生所必须经历的从大学校园生活向社会实践生活的一个工作的过渡，由原来的大学生变成社会人。校内实训与校外实习的最大区别就是我们还可以呆在学校里，面对老师的指导，但是与从前的最大区别就是我们自己学习与动手。有时候想想似乎有种蓦然回首，自己还是站在操场上接受军训的那个刚从高中毕业的学生那种感觉。很难想象自己就快要大学毕业了，想到要走进社会了，心中难免有点惴惴不按，有点期待，又有点胆怯。学校为我们安排了这次为期近两周的校内实习，目的是为了给我们走出学校进入社会的一个过渡的阶段，让我们将学校里所学的理论知识与实际操作相结合，为进入社会奠定更加结实的基础。

在短短的两周的校内实训里，感觉收获颇多。既复习了从前的所学，对体育教育相关知识进行了一次整合。也学到了许多新的知识，还有一些更多的以往课堂上学习不到的事情，可谓受益匪浅。这将是我在大学时代一次重要的经历。

作为学习本专业四年的我们，可以说对相关专业已经是耳熟能详了。所有的相关的专业基础知识、基本理论、训练方法和上课技巧，我们都基本掌握。但这些似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是事倍功半，无从下手。以前，我总以为自己的专业基础知识较扎实，正如所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢准没错，那么，当一名优秀的教师应该没问题了。现在才发现体育教育并非如此。通过实习，同学们普遍感到自己在很多方面都有了提高。主要有：

怯心理，提高了自身的教学水平。第三、同学们增强了作为人民教师的责任感和荣誉感，因而更自觉地提高自身的修养和能力。

第四、同学们增强了交际能力和口头表达能力，以及与学生的互动水平。第五、了解学生对体育的兴趣所在和掌握程度。

首先，在我的教学活动过程中，遇到了很多在大学课堂里所没有经历过，没有学过的东西，以前总认为自己有很强的亲和力，做每件事都很自信。但在具体讲课中，按照新课标的要求，我采用先进行理论指导，然后再具体分析文本的方法，从理性的角度解读课文，却出现重难点把握有点失调，课时时间不充足等问题。仔细分析了原因，在我看来，主要是由于对教材和学生水平把握不准，以至基础知识浪费太多时间。这些都是教学技能不足的表现。

在每一个学生试讲完毕，指导老师都会对其优缺点进行点评，我认真听取他们的长处并践行到自己的教学过程中，努力克服他们的缺点并在我的教学过程中尽量避免。

当指导老师点评到，体育课堂是丰富多彩的，教师应引导学生积极主动的发表自己的意见。怎样提问，没有一个定论，但一个总的前提是问题要围绕教学目标，要有科学的内容。提问的目的是把学生引导到你的教学目标中来，这是一个大的前提。之后再考虑如何提问能更好的引导学生，发挥他们的主动性和创造性。这个问题是我之前没有想到的，这也给我一个启示和教学技能。也使我感到团队精神的重要性，大家增进交流，相互学习，取其之长，避其之短，那我们都会变得强大！

其次，课前准备工作要充分，作为一名教师，在考虑问题时，要做到细心全面，并且要切合实际的内容。在教学过程中我觉得自己的眼神、表情、语速等都很恰当。

教学实践中，我更加深刻地体会到一个好的教学设计对上好一节语文课的重要性。教案和讲课是相辅相成的，又是灵活变通的。我深感知识学问浩如烟海，最后，认真总结指导老师及同学给我的反馈意见和建议，我要不断的扩宽自己的知识面，不断的提高自己的教学水平，不断的充实和完善自己。

“冰封三尺非一日之寒”这段经历使我认识到要做一名优秀教师不但要有丰富的书本知识，还要有丰富的教学知识，所以在以后的学习中我一定会更加努力，注意观察，不断培养自己的各方面能力。

光阴荏苒，一个月的实习将要划上圆满的句号。通过本次实习，让我得到了丰实的磨炼，是一次非常有意义的实践活动，为我今后走上讲台做一位合格人民教师作了良好的铺垫。同时也是我大学期间最令人难忘的一段求学时光。

饮水思源，能够圆满结束这次有意义的实习活动，离不开学校领导和老师的关怀和指导，离不开队友们的支持和帮助。我要向指导和勉励我的傅瑛教授以及我们组的十四名队友们表示衷心的感谢和崇高的敬意。

我很荣幸我参加了本次校内实践活动——拔草。虽然这可能看上去是一件简单的事情，但我因此也收获很多。我深刻的明白了千里之行，始于足下这句话的深刻内涵。以下是我对此次实践的心得：

一．我明白了每一件事都不是那么容易的，都需要有思考那么一个过程。除草是件小事，但却有着大学问。什么草该除，什么草不该除，这都需要我们正确的思考并作出正确判断。否则便会徒劳无功，白忙活一场。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，实践活动丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这样的实践更加了解社会，其意义深远，对我们的帮助享用一生。实践出真知。

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！