



# 青海师范大学

## 顶岗支教实习简报

囊谦县娘拉寄校实习小组

2026年4月22日

驻县教师：巴丁求英

撰稿人：更藏措 白玛央忠

时光荏苒，实习生活已平稳步入正轨，各项工作有序推进、逐步落实。在学校领导、指导老师的悉心关怀与带队老师的陪伴支持下，我和白玛央忠两位实习生全身心投入教育教学、校园管理、教研学习等各项工作，在实践中积累经验，在反思中不断成长，各项工作开展扎实有序、成效显著。现将前期实习工作与生活情况总结如下：

### 一、课堂教学工作：立足岗位精耕细作，因材施教助力成长

#### （一）更藏措老师教学工作：夯实语文基础，在实践中提升教学能力

更藏措担任三年级语文教学工作。面对低年级学生语文基础较为薄弱、学习习惯有待培养的现状，我始终以夯实基础为核心，重点抓好生字认读、规范书写、词语积累、课文朗读、简单句式运用等关键内容，通过领读齐读、小组互动、游戏练习、情境对话等多种形式，充分调动学生学习积极性，让课堂生动有趣、易懂高效。在巩固基础的前提下，适度进行知识拓展与延伸，将语文学习与生活实际相结合，着力培养学生的阅读理解能力与语言表达能力。

虽然语文教学并非本人专业，但在备课、授课、作业批改、课后辅导的全过程中，我始终保持虚心学习、积极探索的态度，不断优化教学设计、调整教学方法。经过持续实践，我的课堂组织能力、学情分析能力、教学应变能力均得到显著提升，能够更加从容自信地开展教学工作。在耐心引导下，学生学习态度明显转变，基础知识稳步夯实，学习习惯逐步改善，课堂参与度与学习效率不断提高，真正实现教学相长、共同进步。



#### （二）白玛央忠老师教学工作：深耕道法课堂，分层教学提升育人实效

白玛央忠承担一年级、三年级、五年级、六年级道德与法治课程教学任务。教学初期，因跨多个年级、学情差异较大，授课节奏与内容把控略显吃力。经过一段时间的实践打磨与不断反思，现已逐步熟练掌握各年级道法课教学规律与方法，课堂流程日趋顺畅，教学状态更加从容稳定。针对一年级学生汉语基础薄弱、字词认读困难的特点，白玛央忠在课堂上耐心领读、细致解读，逐句讲解课本内容<sup>1</sup>，用浅显易懂的语言传递道德知识，在传授知识的同时，注重引导学生从小树立正确价值观，养成文明礼貌、遵守纪律、热爱集体的良好品德与行为习惯。

面对三年级学生，充分利用他们课堂纪律好、学习积极性高、主动举手发言的优势，鼓励学生大胆表达、乐于分享，引导学生结合生活体验理解道德与法治内容，课堂氛围轻松活跃，学生乐于思考、敢于质疑，时常迸发童趣盎然、富有想象力的想法。

对于五、六年级学生，依托其自律意识强、学习态度端正的特点，注重深度引导与思维提升。课堂上学生专注听讲、认真笔记，课后作业完成质量高、书写规范，学习习惯良好。白玛央忠结合高年级学生认知特点，将法治观念、责任意识、家国情怀等内容融入课堂，让德育教育更有深度、更贴近生活。

后续，白玛央忠将继续立足各年级学生身心发展特点，持续优化教学设计，丰富教学形式，让道德与法治课堂更接地气、更具温度，切实提升德育育人实效。



## 二、听课评课与教研指导：以评促教共成长，虚心学习强本领

前期实习阶段，学校高度重视实习教师的成长与发展，有序开展校长听课、指导老师听课、实习生互听互评等教研活动，以听促教、以评促改，帮助我们快速提升教学水平。

### （一）校长与指导老师听课评课

学校校长深入课堂，专门听取了更藏措所执教的三年级语文课。校长认真观察课堂流程、教学方法、师生互动及学生状态，课后从课堂导入、重难点突破、时间分配、板书设计、语言表达等方面进行细致点评，既肯定了教学亮点与认真态度，也针对低年级语文教学提出了具体可行的改进建议，为后续教学指明方向。



同时，学校指导老师听取了更藏措所担任的英语课，从发音规范、课堂互动、活动设计、学情关注等角度给予专业指导，帮助优化教学环节、提升课堂效率。在领导与指导老师的点拨下，更藏措对语文与英语教学有了更深刻的理解，教学思路更加清晰，教学能力得到进一步提升。

## （二）实习生互听互评活动

我与白玛央忠积极开展实习生互听互评活动。白玛央忠的道德与法治课、更藏措的语文课与英语课，我们相互走进课堂，认真观摩、仔细记录，从教学流程、课堂管理、语言表达、学生引导等方面进行全面观察。课后坦诚交流、客观评价，既分享优点与亮点，也提出改进建议，在相互学习、相互鼓励中取长补短、共同进步。通过常态化听课评课，我们不断完善自我、提升专业素养，逐步形成更加成熟稳定的教学状态。



## 三、值周管理工作：坚守岗位尽责担当，细致服务护航校园

实习前期，更藏措担任学校值周老师，全面参与学生日常管理与校园秩序维护工作，以高度的责任心与耐心细致的态度，全程坚守岗位、认真履职。

每日清晨，准时到达宿舍区域，督促住校生按时起床、整理内务，逐一检查各宿舍卫生状况，指导学生规范摆放物品、保持环境整洁。就餐时段，坚守食堂门口维持秩序，引导学生有序排队、文明用餐，提醒学生珍惜粮食、杜绝浪费，保障就餐安全顺畅。课间操期间，认真巡查各班教室卫生，细致检查地面、桌面、窗台及卫生角，及时反馈问题并督促整



改，营造干净整洁的学习环境。

晚间，按时吹哨提醒学生做好就寝准备，督促学生按时洗漱、安静入睡；熄灯后逐间宿舍巡查，检查学生入睡情况，维持宿舍纪律，确保学生安全休息、以良好状态投入第二天的

学习生活。通过全方位、精细化的值周工作，我不仅深刻体会到校园管理的重要性，也在学生沟通、秩序维护、应急处理等方面得到充分锻炼，责任意识与管理能力显著提升。



#### 四、校园特色活动开展：爱心暖校园，成长伴同行。

在教育教学与日常管理之余，我校近期陆续开展了多项富有意义的校园活动，既传递温暖、凝聚爱心，又丰富校园文化、促进学生全面发展。我和白玛央忠全程参与组织与服务，在活动中进一步贴近学生、服务学生。

##### （一）爱心资助人进校园，温情洒满高原校园

近期，学生资助人一行来到娘拉乡寄宿制小学，为孩子们带来了衣物、文具、生活用品等爱心物资。一份份贴心的礼物，一句句温暖的叮嘱，让孩子们脸上洋溢着幸福的笑容，也让高原校园充满温情与色彩。学校领导热情接待了爱心资助人，对他们的善举表示热烈欢迎和衷心感谢。



##### （二）藏汉双语朗读比赛，书香浸润校园

为传承民族文化、提升学生语言表达能力，学校组织开展了朗读比赛，设置藏语朗读、汉语朗读、藏汉双语朗读三个类别。同学们积极参与、精神饱满，用真挚的声音抒发情感、展现风采。比赛不仅丰富了校园文化生活，也进一步增强了学生的民族自豪感和文化自信心。



### （三）学生个人卫生整理活动，培养良好生活习惯

为引导学生养成健康文明的生活方式，我校专门开展学生个人卫生整理专项活动，重点围绕日常洗漱习惯进行教育和引导。活动中，老师们耐心示范、细致讲解，指导学生认真做好洗脸、洗头、洗脚等个人清洁，提醒学生勤洗漱、讲卫生、爱整洁，保持身体健康、精神清爽。

我们两位实习生也积极参与其中，协助督促学生按时洗漱，手把手帮助低年级学生掌握正确的清洁方法，鼓励学生坚持做好日常个人卫生，从小养成干净整洁、健康向上的良好生活习惯。通过此次活动，学生卫生意识明显增强，个人面貌焕然一新，校园整体风貌更加文明有序。



### 五、实习感悟与未来展望

回顾前期实习生活，我们在课堂教学、听课教研、值周管理、校园活动组织等多个方面得到了全面锻炼，收获颇丰、成长显著。从初上讲台的紧张忐忑，到逐渐从容自信；从教学方法的不断摸索，到课堂节奏的稳步把控；从日常管理的逐步熟悉，到校园活动的积极参与，每一点进步都离不开学校领导的关心、指导老师的悉心教导和带队老师的陪伴支持。

在教学中，我们因材施教、耐心引导；在教研中，我们虚心学习、积极反思；在管理中，我们认真负责、细致用心；在活动中，我们主动担当、全力配合。这段宝贵的实习经历，让我们更加坚定了从教初心，深刻体会到教师的责任与使命。

在接下来的实习中，我们将继续保持谦虚踏实的态度，珍惜实践机会，不断提升教学技能、班级管理能力和综合素养，积极参与校园各项教育教学与文体活动，用爱心、耐心和责任心陪伴学生成长，努力向一名有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的新时代教师不断迈进。