# 顶岗实习个人总结内容

来源：网友投稿 作者：青灯古佛 更新时间：2024-10-06

*顶岗实习个人总结内容（5篇）顶岗实习是学生展示自身能力和表现的机会，通过发挥个人优势，学生可以脱颖而出，在职场中更具竞争力。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习个人总结，希望大家喜欢。顶岗实习个人总结内容（精选篇1）大四毕业在即，本人的顶岗实...*

顶岗实习个人总结内容（5篇）

顶岗实习是学生展示自身能力和表现的机会，通过发挥个人优势，学生可以脱颖而出，在职场中更具竞争力。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习个人总结，希望大家喜欢。

**顶岗实习个人总结内容（精选篇1）**

大四毕业在即，本人的顶岗实习也算是完满完成了。带着要在实习中了解这个社会运转的奥秘，本人来到了\_\_公司营销部进行销售工作的顶岗实习。之所以要来实习销售工作试一试，是本人觉得这个社会应该不是非常好适应的，如果能够从最考验人的工作入手，那我经过这一轮的考验，未来也就不会再害怕其他工作了。

的确，如我所认识的一样，销售工作的确是一个极其考验人的岗位，就连我打电话给我的父亲，向他咨询如何做好一个销售时，我的父亲除了告诉我怎么做比较好，还给我打了一个预防针，他说：“孩子，你的性格要是做销售的话，一定要吃很多苦才可以练成的，做好心理准备吧”！

刚到公司实习，营销部的总监看我是\_\_大学\_\_专业的应届毕业生，他非常看好我，直接让我开始顶岗实习。一开始我因为总监对我的看好，以及我看到同事的学历都没有我好，我还有些沾沾自喜，觉得自己一定可以把这件事做成的！然而，实习还不到两周，我就被现实打得满地找牙了。

与其他学历不如我的同事相比，我的业务能力比他们差的，或许就是他们工作的年限吧！他们每一个都非常的勤奋刻苦，而且还情商高。和他们在实际工作中相比起来，我的情商可以说是为零或者为负了。经常还出现和客户因为一些尊不尊重的问题而吵起来，最后还是我的同事出来救场，才不至于把一些公司的老客户关系搞僵。

这一次的顶岗实习，在头一个月里，我已经明确感受到自己如我的父母所提醒我的一样，因为自己的性格原因，吃了很多苦。都说“江山易改本性难移”，但在真正的生存问题上来看，本性也不是不能改的，就看你下怎么样的决心。当我意识到我这一次的顶岗实习如果不能成的话，那我毕业了之后，依然会遇到类似的问题，这就是一个坎，必须要跨过去，才能毕业！

就这样，后来我的顶岗实习因为自己的决心，彻底改变了，这过程中吃的苦受的痛，现在看来都已经变成了甜了，这是一种叫做成长的甜，是无论如何都要吃完了苦才能够吃到的甜。本人的顶岗实习在营销总监的肯定下，终于结束了。毕业之后，我不一定会从事销售这个职业，但这次的实习却让我成长了许多。

**顶岗实习个人总结内容（精选篇2）**

时光荏苒，为期两个月的教学实习转瞬即逝。时间虽短，却给我留下丰富的教学实践经验和不可磨灭的记忆。回想起9月13日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到广水实验高中，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，8个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在两个月的实习期间，我们向老师们请教学习，与学生们也逐步深入接触，从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。广水实验高中给予我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着那些天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题现在，现将这八周来的收获与感受和大家分享如下：

一、生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆。在实验高中的实习生涯中过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自不同的院系，在实习前我们完全是陌生的一群人，但在8个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起备课，一起探讨，一起吃饭，一起进步。实验高中里，记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟。我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!

我在实高的指导老师是王光银老师，班主任是刘华涛老师。王老师对人很热心，对于我的教学总是给予很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们;刘老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们和学校领导的帮助。

二、教学实习篇

在实习期间，我负责的是高二8班的生物教学。

高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。实习的第一周，我主要任务是听课，每位生物老师的课我都去取经。四位高二生物老师中，王光银老师是资历最老的教师，他教学和生活经验都更丰富，他上课气氛轻松，语言幽默，逻辑性非常强，学生反应都很热烈，美中不足就是普通话带了部分的地方口音。刘华涛老师是高二生物组的组长，他为人一丝不苟，认真负责，上课的时候也相对严肃，但偶尔也会引人轻松一笑。其他两位生物老师分别为李老师和向老师，李老师由于身体不好，所以课程较少，但是他也是资历很老的教师，上课有条不紊，而向老师作为年轻的老师，上课非常有活力，而且他搜索信息能力很强，经常在课上为学生带来大量的课外知识，拓展了学生的视界。

在听课中，我个人体会很深。因为每个老师都同时带3-4个班的生物课，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，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一下午的第二节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉时间还是很紧，但是同学们非常配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后王老师给我认真指导和指出不足，认为我课堂气氛很活跃，但是有多余的语言，比如经常会不经意的问“听得懂吗”“都理解了吗”之类的话，在此后的课中，我就注意了自己的措辞，积极改进。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意如下几点：

1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

4、认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时而认真地批改，给以及时的反馈

5、做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

三、班主任工作篇

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

我做实习班主任的班级是高二7班。

刚到实验高中时，原任班主任刘老师就给我们大概的讲了一下班上学生的整体情况。真正开始是在实习生活开始的一个月后。在刘老师的介绍和自我介绍之后，我与7班的学生们认识了。学生们都很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，迅速熟悉了全班学生和班级内的各种情况和特点，对班主任工作也逐渐得心应手。

日常工作方面：在这短短的几个星期里，我主要的是监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持6：00之前到教室监督学生进行晨读，并做好纪律的记录。6：45时，安排并监督学生做好清洁工作。

2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。

3、每天中午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。

4、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

5、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会

6、每天，除休息时间之外的其他时间，都在办公室坐班，以便学生有事第一时间能找到我。比如中午，所有学生是不允许外出的，半个小时的午餐时间之后都必须回教室自习。我监督和指导他们学习之后，就会在办公室坐班，方便处理学生有事临时请假等各种事宜。

班级活动方面：在班主任刘老师的支持和帮助下，再针对7班学生的现况，我策划了一个名为“理性接触网络”的主题班会，收到了良好的效果。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢刘老师，他让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

四、调研工作篇

在实验高中实习期间，我们小组根据实高的教学现状，做了一个教学调查报告，题为“交互式电子白板对普通高中教师教学方式变革的作用研究”，对这种形式的教学手段的优劣基于教学实践中教师的教和学生的学进行全方面的分析，得出一些可用的成果指导新课标教学中教师的教和学生的学，以期使教师们教得舒服，学生们学得开心，真正从这一新式的教学手段中受益。

在这次调查活动中，我们得到了实高很多老师和学生的热情帮助。

五、结语

实习是我大学期间最后阶段最重要的一次学习，是我工作最初阶段最重要的一次实践，两个月中，我收获颇多，感慨也良多。

1.在实习中，提高了我们的教学能力和综合素质，是全方位的实战训练，有利于提高从教技能，在我们身份转换中健全心里素质;在艰苦的环境中锻炼身体素质;在教育教学中提高专业素质;在文明教育中完美人格素质。

2.理论联系实际，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实践问题的能力，为毕业后走向工作岗位成为一名优秀的教师打下一定的基础。

3.同时，可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量、培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

8周的实习时间过去了，我顺利结束了自己的工作。想到就要回到华师，心里却空落落的，很怀念实习的生活。因为，那里有我忙碌的身影，有我的欢笑以及一张张稚嫩可爱的脸庞。在那里的生活是快乐的、充实的。并且使我深刻的体会到，教育的艺术不在于传播，而在于激励、唤醒和鼓舞。

实习有苦有乐，有欢笑有泪水，有数不尽的酸甜苦辣;实习让我丰富了知识，增长了经验;实习让我坚定了学习的信心，给予了我勇气;实习带来的是无价的人生阅历，是宝贵的一课。待到明年秋来时，能圆我教师之梦。

我于20\_\_年10月11日到北城小学进行教育实习，本次实习主要包括：听课，小学语文、数学教学，班主任工作三个部分的内容。具体情况如下：

1、听课阶段。学会听课也是教师教育水平提高的一项重要途径，学会听才能从别人的教学中看到自己教学的不足，从而不断改进，为学生呈现最好的课堂。对于我们这些未毕业的大学生来说，听课更是关键，这是我们学习并提高自己教学能力最有效的方法之一。通过听课我们了解到当今小学教育的发展情况，不同年级小学生心理发展的特点。也学习到了老师处理课堂问题以及管理学生的方法，更重要的是对语文与数学的教学有了更深地理解。

2、语文、数学教学阶段。一个星期听课结束后，我们开始以一个小学教师的身份登上人生的第一个讲台。上课之前我们必须仔细研读教材、大量查阅相关资料、通过听取原任课教师的宝贵意见后才开始认真备课，备好课后必须通过试讲，再根据老师所提出的建议对自己的教案进行修改。上课之前必须一遍一遍的熟悉自己的教案，课上完以后教师的点评是至关重要的，它将促进我们教学能力的提高。课后及时对自己的教学进行反思，不断完善自己的教学方法，提高对教育的认识。

在实习期间我上课节数为12节，其中一节为主题队会。批改作业数量过千，辅导学生多人，对某些学生及时进行了个别教育，督促学生改正不良习惯。主动与学生沟通，了解并帮助学生，在学习反面及时纠正学生错误，耐心讲解直至学生理解。

3、班主任工作。首先，了解整个班级的基本情况、学生的特点及学习情况，关注问题学生。其次，了解班主任日常管理工作，学习并实践管理班级的方法。在班主任工作方面我组织了一次主题为“珍爱生命、关心自己、关心他人”的主题队会，通过活动让学生学会珍爱生命，关心自己生命安全的同时也不忘关心他人，帮助他人。在此期间，我更多的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘结合他们的生活实际、年龄特点对他们进行思想道德教育并对问题学生进行个别教育。此外还参加其他活动。如：出黑板报、装饰教室及年级橱窗等。

教育实习中取得的成绩与收获一个月的实习让我感受颇深，有了很多收获，我主要想从知识方面，教师素质、全面教育能力三个方面来谈谈我的感受。

1、知识方面。在这方面我深感知识学问浩如烟海，“活到老学到老”说的一点没错。教师要有精神的专业知识，广博的科学文化，丰富的教育和教育心理知识。我们应该与学生一起学习，共同进步。通过师生的良好合作教师可以不断提高教学水平，学生可以提高学习能力。

2、教师素质方面。首先教师一定要热爱教育事业。教书育人要求教师要有强烈的事业心、责任感、教学的热情、一丝不苟的工作态度，细致敏锐的观察力等。教育事业需要的是教师对她的忠诚和无私奉献，必须竭尽全力充分发挥自己的智慧来投入工作。如果你想靠教师的职业当做就业别无选择时的一条路，在工作中得过且过，如果真是这样那么我为这位教师的学生感到惋惜。教师的工作很累但是我感觉很充实、很满足。因此只有热爱教育事业才能对教育抱有执着的追求，才能摆脱名利的困扰，坚持自己的选择，保持一颗平常心用心的对待每天的教学工作。

其次，教师要热爱学生。教师只有首先付出对学生的爱才能收获学生的爱与尊敬。教育是知识的传递，人格的塑造，是心与心的沟通与交流。因此要最重学生，把骂变为提醒，让学生在快乐的班集体成长。

再次，教师要以身作则，为人师表。在教育过程中教师的一言一行、一举一动都深深印在孩子的脑海里。学生也是从教师这里学会如何待人接物，如何做人等。因此教师必须在各方面做好学生的表率。

3、全面的教育能力。

(1)、课堂教学能力。教师要胜任教学工作必须具有处理分析教材，掌握各个教学环节，运用各种教学方法、技术手段及教学组织的能力;具有了解学生个性特点，有效指导学生学习，培养学生学习兴趣，激发学生求知欲、想象力、创造了的能力。

(2)、语言表达、沟通能力。口头语言表达要准确规范，简洁生动，富有逻辑性、感染力和说服力;书面表达观点正确、内容充实，行文流畅，书写工整准确。

(3)信息技术与学科教学整合的能力。教师信息技术能力必须达到国家对教师提出的标准，并把计算机与学科教学很好的整合起来以满足教学的需要。

(4)组织管理能力。教师面对的是一个集体，因此教师要善于制定教育教学计划，组织教学和课外文体活动;善于把不同个性的同学组成一个良好的班集体;善于把任课教师、团队组织以及学生家长、社会力量调动起来，协调一致的教育学生。

(5)教育科研能力。教师要想不断提高自己的教育水平，促进自己教育事业的发展，拥有教育科研能力是一个关键点，也是高质量的教育和提高教育职业专业化水平的要求。

(6)学科总会运用的能力。在学校我们学习了很多的技能，如：美术、书法、手工、音乐、舞蹈等，还参加了许许多多的活动，我们应该把这些融入到教学中，加强各学科之间的联系，利用多种技能丰富课堂增加教学的趣味性。

教育实习中的缺点与教训

1、对本专业基础知识以及相应的技能掌握不够扎实。在实习中我发现自己专业知识还很欠缺，而实践方面更需要大力加强。实习回来同学们有一个共同的感慨：“书到用时方恨少”，如果我们自身没有很好的基础无论你今后从事什么职业都会很艰难，教师的工作容不得一点马虎，你的一点疏忽可能会毁了孩子的一生。

2、教师语言的感染力不够。在课堂上教师的语言魅力是一道亮丽的风景线，教师语言的魅力可以调动所有学生的积极性，带动学生情绪，提高课堂效率。如果语言没有感染力，就算你的教案设计的再好课堂也是干巴巴的，就像风干了的蔬菜，没有生机，没有活力，更没有效率。因此，在今后的学习中这将是我重点突破的教学技能之一。

3、班级管理的能力欠缺。班级管理是每个教师的重点工作之一，在实习期间虽然认真学习，主动与班主任交流方法。但我仍然感觉在这方面我还有更长的路要走。每天学生都会有不同的表现、不同的问题。学生再不断成长，各个方面都在发生变化，教师及时发现问题并采取正确的处理措施对于现在的我而言是一个挑战。

下一步努力目标与整改措施

1、针对专业知识方面。首先，我决定不仅要增强自己的动手能力，提高专业技能，还要坚持不懈的加强理论知识的学习并深化已有的知识。只有完整系统的掌握知识才能在教学过程中准确地处理好教材，很好的把握住教材的重难点，才能对教材进行深入浅出的讲解，从而保证教学流畅的进行，使学生既学到知识又掌握学习方法，让他们有一个很好的发展。其次，关注教育问题，加强英语教学能力。

2、英语教学方面。我虽然学的是小学教育(英语方向)，但是在学校英语教学方面的训练却很少，试讲时只讲语文、数学。经过在实习期间的观察我发现在小学英语也同样不被重视，所以我下一步的奋斗目标是加强英语知识的学习，提高听、说、读、写的能力，学习初中英语的教学法，虽然我的专业是小学教育，但我相信我可以成为合格的中小学英语教师。

**顶岗实习个人总结内容（精选篇3）**

总的来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明天，今后的工作还会遇到学多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我艰辛：只要我用心去发掘，勇敢的去尝试，一定会有更大的收获和启发的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所在的企业，感谢企业领导以及上司对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气！感谢\_\_学院，让我在短短的两年多时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教导，给我们无微不至的呵护，让我们在工作中振作起来并且找到迷茫的出口！

**顶岗实习个人总结内容（精选篇4）**

在陆川中学一个学期的顶岗实习工作结束了。经过一个学期的锻炼和学习，我在教学技能方面有了很大的提升。教学技能关系到一名教师完成教学任务的技巧与能力，教师的课堂教学技能构成了教师教学技能的核心。所以，教学技能的高低，直接影响着我们完成顶岗实习教学任务的质量。在衡水中学顶岗实习工作期间，结合自己的课堂教学，现对自己在这半年里教学技能方面的提高做如下总结：

一、备课技能

备课是一个完整课堂的前提准备阶段，对整个过程是否能够发挥应有的教育作用有很大的影响。如果尽心备课，将难懂与枯燥的体育动作通过联系日常生活中的情景讲解给学生，会令教学效果比没有充分备课的效果有明显的不同。

比如我在进行少年拳的教学时，动作的攻防含义和衔接是教学的难点，如何只是体育教师的枯燥的一遍一遍的教和示范练习让学生很难领会少年拳的动作含义，慢慢的学生们就会失去练习武术的兴趣。充分和有效的备课，可以将少年拳的每个动作在日常生活情景中来展现其攻防含义。比如说：讲到少年拳的第四式“弹踢冲拳”和第五式“马步横打”时，当你受到坏人侵犯时，首先运用“弹踢冲拳”，右手在击打来犯的坏人的同时左脚进行踢打，让坏人不能同时兼顾身体的两个部位，当坏人受到攻击而后退时，我们乘胜追击，下体为了稳固变为马步，右手顺势在次击打坏人，从而取得这次“防身战争”的胜利，而这个动作就叫“马步横打”。这样的情景教学对学生来说可以增强学习兴趣并对教师慢慢产生一种佩服的感觉，能够提高教师在学生的心目中的地位。备课，教学中的首要环节，对整个教学的效果起着不可忽视的作用。

二、教学的导入技能

课堂导入是一个完整课堂的重要组成部分。精彩的导入能在第一时间抓住学生们的心，引起学生学习兴趣，激发学习动机；能引起学生注意，帮助进入学习情境；为新知识的教学做好铺垫，使学生明确学习目的。课堂导入有多种形式，在课堂教学的过程中起着举足轻重的作用，对于一节高中武术课来说更是如此。

大部分中学生对武术的了解大部分来自武打电影和公园练习太极拳的爷爷奶奶们，武术对于大部分的中学生老说是非常神秘的，有的学生认为练习武术就能飞，就能打架很厉害，用一个小视屏和武打明星的故事来激起大家对学习武术的`渴望，可以有效的吸引学生注意力，课堂更能有序的进行，学生更能快速的接受。比如说：在一堂“太极拳浅说”的理论课上，一进教室我就把太极拳浅说这几个字写到黑板上，让学生们明白这节课的主题，学生们会有“太极拳在教室怎么教啊？”的疑问，班级立马炸开了锅，学生们开始讨论起来，带着这种疑问，学生们会去积极的思考与讨论什么是太极拳。借助学生们的这种热乎劲，我先放了一个20\_年春节联欢晚会的优秀武术节目《行云流水》，激发了学生们去了解和学习太极拳的兴趣，同时也让学生们感悟到了中国国粹太极拳的魅力。

三、板书技能

板书有着以下的作用：提示内容，体现结构和教学程序；启发思维，吸引学生的有效注意；强化记忆，使学生对主要知识有更明晰的印象。所以，板书在课堂中也起着重要的作用。我个人觉得板书技能对一位体育教师也是非常的重要的。如果一位体育教师能一手非常漂亮的板书，那肯定是非常受学生们的喜爱的。

在第一次上太极拳理论课的时候，我在黑板写上了这几个字，但是写得非常不好，学生们在下面小声议论着“一个学生们说：写得真不好，另一个学生说，没事，他是体育老师“，此次理论课上的效果也不是很好。这个经历给了我很大的触动，我决心要练好板书。结果在后面的几次太极拳理论课的时候，我都会努力的去把板书写好，结果课堂气氛一次比一次好。

四、互动技能

不属于教师，它是学生们的舞台，在体育教学中学生是主体，老师为主导。老师要为学生们更多的自我的表现机会，通过师生互动、生生互动让每个学生参与到体育课中来。

我在体育技术课上教学形式上，多采用游戏和比赛，我与学生一起参与互动，寓教于乐。使学生们真正的喜欢上体育课。

五、课堂组织技能

良好的课堂组织技能，能够有效组织和维持学生的学习热情，引发学生学习动机和兴趣，培养学生的自信心和进取心，帮助学生建立起良好的学习和行为习惯，创造良好的课堂氛围，便于师生之间的感情交流。课堂组织技能的高低，对如何上好一堂体育课有着重要的作用。

首先，要把学生们的气氛调动起来。在上体育技术课的时候，我会结合本节课的教学内容，讲一些武打大明星的故事，比如说：李连杰和成龙等，激发学生们的兴趣，调动课堂的气氛。其次，我把体育技术课分为了两部分，第一部分是学习新动作内容，教师运用示范法激发学生们学习兴趣，让学生们觉得“老师练得太棒了”，从而达到提高课堂气氛的目的；第二部分是比赛，根据前面所学习的新内容，进行分组练习，之后进行比赛，从而巩固学生们所学习的新内容。

以上，是我在陆中顶岗期间提高的几个方面。通过这五项教学技能的提高，为我将来从事教育事业提高了巨大财富。感谢我的指导老师，感谢衡中，感谢河北师范大学。

时间如流水转瞬即逝，半年的顶岗实习在忙碌的生活中悄然而去，回首那些与学生相处的日子真是令人难忘，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落但当我要离开他们的时候内心又是那么地不舍，在埝头中学实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

青春似岁月，在人生的岔口徘徊，想搭上青春的最后一班列车。回首平庸的过往动觉惭愧不堪，大学四年的生活已经过半，记忆中还是一无所留，生活中更多的时候是一潭死水，每一天生活只是对前一天的不断的无止境的复制真的不想如此般度过剩下的二分之一的时光，想要些特别的经历想让生命更厚重些，想让青春更绚丽些。大三的上半学期知道学校有顶岗实习活动，也知道这个学期学的知识可以在别的时候补过来，所以我毅然地选择了顶岗。

不知道顶岗的生活会是怎样，学校怎么样，学生好不好管，会是收获满满还是不如不曾经历过，一切都充满疑惑。问了一下师姐师哥，答案却是相差甚大，一切都是未知数。虽然对自己不是很有信心，但我相信应该有所收获，想锻炼一下自己，早晚都要面对就业还不如尽早地适应环境，有什么不足的地方回到学校还有办法弥补。两年的大学生活都是我忘记了自己与别人相差很大，日子过得很安逸都有些乐不思蜀了。我不想走平常路，想在年轻的时候多经历一些，只有经历过风雨才能见到彩虹，有一颗不自信但坚定的心最终我成为我们宿舍唯一一个顶岗实习的人。

在学校的时候也在为顶岗实习做准备，上教法课、学如何上课、如何处理偶发事件等等，为将来的教师生涯添一些胜利的砝码。在学校的时候就知道有的学校条件好还有生活补助有的学校什么都没有，真相分到一个好学校，但能有机会锻炼一下就不苛求太多了。在期末考试的时候才知道我被分到埝头中学了，我们实习点有六个女生两个男生，大名的三个实习点由英语系的导员（盖丽慧老师）带队，与他们以后相处会怎么样，带队老师会经常来看我们吗？（埝头中学离县城有50多里）带着一个个疑惑来到了作为第一次当老师的地方——8月27日来到埝头中学。

从石家庄出发，路上行驶了5个多小时来到大名县，三个学校的校长在县城为我们接风。之后31名学生就各赴自己的实习学校了，从大名县城有行驶了半个小时来到了实习地点，这时候学校还没有开学，学校很是安静，学校早已为我们准备了三个房间，房间也都粉刷一新，比我们想象的要好得多。因为还没有分配任务所以我们几个人的前几天主要是看教学光盘，日子过得很轻松！

早就知道两个教语文中会有一个教初二，结果我被分到初二教97、98班，并且我也是我们之中唯一一个教二年级的任课老师，没有人与我共同商量，真是有些担忧，让我惊喜的是学校决定让我带97班的班主任，这对我来说真是个意外也是一种挑战，真真正正地感觉到了学校对我们的信任。

我所教的97班还算可以，语文成绩还不错，纪律还可以，真怕把他们带不好，自己压力很大。刚进班我就发现班里只有一个女班长，也不知道为什么我就又选了一个男的副班长，阴差阳错没想到他会干的那么好，与学生相处了三个多月，其中有快乐也有悲伤，有信心十足过也有悲伤绝望过，两者是那么地极端又是那么地统一。因为他们还小不懂事，凡事做的时候不考虑太多随心所欲，对他们要尽心但对于他们的错误不要太过于认真，毕竟他们还是孩子，与学生们的交往，其中有许多是让我难忘：

①我的第一个教师节。9月1日刚接97班，9月10日就是教师节，真害怕学生们这一天对我不理不睬。9月9日晚别的班都开始送别的班都开始送礼物我却一个也没有，不是为收什么，关键想了解孩子们的那份心，看着别的老师收礼物我表面上为人家祝福而自己却是漠然的失落。9月10日早上当我看到黑板上写着“祝老师节日快乐”7个大字，彩带落到头上的那一刻，眼里满含热泪，真没想到会有这突如其来的喜悦，那个时候才发觉做一个受孩子们热爱的老师是多么地重要，也明白了作为一名教师的神圣之处。虽然作为一名教师很累，但心与心的交流会受到学生的铭记，才真正地理解教师是多么神圣的岗位，学生的理解与回报会使自己忘记工作中的累与痛。

②副班长景冬冬因为害怕耽误学习而辞职，我想挽留他却没有留住，无可奈何也只能那样。可是没过几天，我们班就有5个人集体辞职，我刚开始的时候很生气心想辞职就辞职，谁怕谁呀！但冷静下来却想不能这样，要从根本上解决问题，所以我一个个地做工作，在谈心的时候发现你只要用心走进他们的内心，一切问题都可以解决，交谈以后这几个人都表示不再辞职并好好干好自己的本职工作。这一次我发现交流这种方式在师生之间是多么地重要，而且你只要真心实意地为他好，站在他的角度为他考虑，一切都会迎刃而解。

学校领导给我们几个实习老师开会，又一重任落在了我们这帮在教师中可称得上是初生牛犊的实习生肩上，组织策划“三八妇女节联欢会”！对此，我们颇感荣幸，这是学校领导到我们的肯定与信任，毕竟我们六个实习生的专业各有千秋：音乐、美术、英语、教育、中文，不同的专业凑到一起，对于组织这次联欢会也算是非常有利的条件了。

我们6个实习生利用自己专业优势各自承担着不同的任务，毫无疑问，主持人的角色非我莫属了！众望所归，我百口莫辩，又只得扛下来了，也想好好挑战一下自己，看看自己有多少潜力可以挖掘。幸好还有一个男主持陪同，自己也坦然了许多。但还免不了紧张，一遍又一遍地修改台词，希望更加完美，给联欢会锦上添花！还记得自己前一天晚上，拽着男主持一次又一次地对台词，生怕自己到时有哪怕一点的瑕疵，紧张的大半夜没睡着，我这个声称不知道失眠啥滋味的人也切身体验了一次失眠的感受！

说实话，自己虽是一名中文系学生，但生活一直是很低调的，也许是因为性格原因，自己很少参加什么活动，更不用说主持了。这个角色像一座山，但我必须爬过去，因为我想有一段圆满无憾的实习经历，我非常重视这次顶岗实习带给我的种种，我必须做到最好！

我相信只要认真、用心，什么事情都可以做到，重要的是勇于挑战。抱着这个信念，在精心的准备下，联欢会的序幕拉开了。师生联欢，给了女教师一份特别的节日礼物。我的主持也非常成功，得到了大家的认可，这无疑又增添了我的自信心，我感觉此时此刻的自己才是一直向往的自己。

此后，学校举办的“迎五一科技文化艺术节”，我也是作为一名主持人来参加的，这时的我也多了份沉着与冷静，主持更加灵活、精彩！

第三个挑战“尾尾到来”——班主任任重道远

实习生活还有一个月就要结束了，我也进入了所谓的实习“疲劳倦怠期”。正在为自己的状态担忧，想尽一切办法让自己积极起来，这时学校又给我帮了大忙！在毫无准备的情况下，周一开完例会，留下了几位老师，一本正经地告诉我们即将担任新初一的班主任！晴天霹雳又爆发在了我身上！但学校领导如此信任自己，自己岂敢推脱！其实，这也不失为一次很好的磨练，又充实了我的实习生活，使我又有力量继续朝气蓬勃地前行！

面对这帮依然可爱，却淘气的孩子时，自己还真的有点不知所措：太严厉，怕他们接受不了，毕竟刚刚小学毕业；太温柔，更是行不通，这样他们会无法无天。只得到有资质的班主任那里取经了！还是有经验的班主任方法多，而且灵活。我根据学生最初表现的状况及自己的特点，选取了“先紧后松”的管理策略，先要对他们严格要求，使他们逐步进入初中生的角色，等到他们都步入正轨了，一切工作做起来就游刃有余了。这对其以后的中学学习也起着垫脚石的作用。

这种策略还真的效果显著，再加上主题班会的辅助作用，一周之后这帮小家伙，比刚开学时进步不少呢，自己也暗自高兴。当然这只是宏观调控，要真想当好这个班主任，琐碎的事情也是多的如芝麻：老师，我想退宿；老师，某某不服我管；老师，他不值日；老师，他总找我说话，打扰我学习.....一系列的芝麻大的事情统统像我砸来，这时自己真的是焦头烂额，可看到他们认真、可爱的表情，一切的情绪都消失了，只想好好地为他们解决问题了。其实，最重要的还是要“平和”！这也是在一个实习完毕的师姐那学来的:遇到事情，心态一定要平和。平和、平和、平和......我经常这样安慰自己。这也就是所谓的耐心吧，作为一个班主任，有耐心是必须的，这是进行一切工作的前提，也是辅助。

小家伙们要放假了，我的实习生活也接近了尾声，这时的爱如海潮般向我袭来。他们为我唱歌，给我写信，送我小礼物，一有时间就围在我身边......而且，他们已不仅称呼我老师，而且还亲切得叫我“姐”。感受着他们对我的种种，我有一种收获的感觉，无比的幸福，无比的满足......

我的实习生活虽然在春天和初夏，却也散发着收获的芳香......

**顶岗实习个人总结内容（精选篇5）**

三个月的实习真的非常短暂，毕竟三年的大学学习都已经过去，三个月又有什么呢？虽然如此，但在这三个月来所经历和感受到的事情，却给我留下了无比深刻的印象。甚至，比起这三年来的所学更加的让人难以忘怀！

前三个月来，因为学校的实习要求，我和大家一起走出了校门，并凭借自身的积极的准备和不懈的努力，终于在\_\_工作找到了我在社会中的第一处落脚点！现今，实习阶段的学习已经过去了，虽然还有很多没能掌握和了解的事情，但现在所收集的经验，也足够完善我作为一名毕业生的能力！在此，我将自己的实习报告总结如下：

一、工作方面

在工作上，我负责的只是最简单的\_\_岗位的工作，不仅如此，因为是实习生的缘故，领导和前辈们都对我们更加放松了要求。期初，我认为这并不是好选择，毕竟我们来到这里就是为了锻炼和学习，如果放松了要求，那岂不是效果大打折扣？但显然，领导的毕竟是过来人，他对我们的判断完全没有失误。期初，我们在工作中还能较好的完成。但随着培训的结束，工作压力也增长了很多。尽管领导给我们放宽了一些要求，但许多实习生甚至因为无法接受工作的情况离开了岗位。而我虽然能在工作中勉强完成，但却也一直问题不断。

但在坚持下来后，我通过累计的经验以及各位前辈们在工作中的指点与鼓励，大大的优化了自身的工作方式并提高了个人能力。如今，虽不说能拿出多么优秀的成绩，但比起之前的情况已经有了极大的改进，并在工作上也开始追求更高的效益，取得更好的成绩！

二、生活和人际方面

生活上，自从实习以来，为了能更方便上下班，我在离公司更近的地方租了房子。从租房到开始独自的生活，这其中我也花费了很多的时间和精力来学习。尽管仅仅知识离开了校门，但却有众多的问题在生活中困扰着我。

可有困难，就会有成长。随着工作的改进，我在生活中也越来越顺利。甚至还在同事中认识了不少朋友，在人际方面得到了很大的扩展。

如今，我已经适应了独自的生活，也能更好的适应工作的环境。相信在未来社会中独立的生活已经难不倒我，我也会继续努力，继续在社会中完善自己！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找