# 2024年教育实习心得体会范文

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-09-29

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。2024年教育实习心得体会范文一匆匆的...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**2024年教育实习心得体会范文一**

匆匆的2个多月在手指间轻松地滑过，回头翻看这一个月的每一天，哦，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获，感悟。很幸运选择了顶岗实习，不仅锻炼了自己，也使生活充满乐趣，惊喜，有滋有味!

记得第一次面对五六十个调皮可爱的孩子时，我慌了神，手足无措。之前学的一些方法根本没办法在他们面前实施，只想逃开。最希望其他老师让我去干别的工作只要别让我面对孩子。我实在没有什么好方法让那么多小孩子的注意力全都集中到我的身上。工作的前两天指导老师让我先听课学习，一边让我熟悉工作流程，一边指导我工作。孩子离远了还跟我交流教我一些管理孩子的好方法，在她们身上我受益匪浅。

一节课的好与坏不仅反应在教学质量上也体现在课堂的管理上。课堂的秩序直接影响教学质量，而我认为课堂秩序是需要师生之间的配合，需要长时间的磨合而成的默契。这两点恰恰是我这个新来老师所没有的，所以我们之间培养这种默契的空间是很大的。我理想中的教育是和声细语的，温柔的，带有一定的赏识。可是一个月下来，我发现在这里真的不可行。我想我可能对这种教育理解的不够透彻以至于用的方法欠妥，还有可能用这种方法也要因材施教，因地而异，因人而异吧。在我的教育观念里应该用爱去教育孩子，可是这一个月来我觉悟到我的爱有纵容，尽管有时觉得挺不进人情的但为了教育就要下狠心。当然要掌握一定的分寸。说狠就是教育要严格，要想使孩子形成一个良好的习惯除了言传身教更重要的是要有一定的原则，要严格遵守原则。

在以后的工作中我的课堂也要下功夫提升。要备好每节课。好多家长反映了不同孩子的不同情况，这是我在课堂上所没注意过的。每次讲完课觉得效果不错就好，没有在意过孩子是否真的接受了，理解了。这是我在教学中的失误。以后再备课时，不仅要想办法使课堂能吸引幼儿的注意，也要多变化形式使孩子能快乐的学习，学到知识，而不仅仅是流于形式!

这是我这一个月来感悟最深的两点，教育及教学两方面。作为一名教师，首先做好这两方面的工作才能称得上为教师，所以在以后的工作中，我要自我督促，不断学习，不断反思，争取做一名合格的教师同时也为了加强我们对所学理论知识的理解和掌握。

**2024年教育实习心得体会范文二**

不得不承认时间过得真的很快，一转眼教育实习已经接近尾声了，回过头来仔细想想实习的这段时间，收获颇丰。

作为一名免费师范生，三年来持之不断地学习学科教育知识和一般性的教育学、心理学知识，除了了解教育是什么、学生怎么学习这些根本问题外，还在有限的时间内尽力提高自身的师范技能。然而，这些来自文本阅读、个人思辨和微格培训的教育信条、意识取向和行为习惯，在面对真实的教学场景中能够适用吗?我们难道真的明白什么是教育吗?以往或许只是凭借对教育的一时热情而努力拼搏，然而在这个特别的时期，我们开始真正的为自己日后的教育事业路途做好筹谋，我们开始上路了…

首先要谈的是实习学校，对于孝高的理解仅限于同学之间的口头传述，当我踏入这所学校的时候，我的直觉告诉我，我作出了正确的选择，我爱这里。孝高名副其实，是一所综合实力很强的学校，校园文化氛围很浓。正式实习是在我来孝高的第二天，一大早，我见到了我的指导老师——张克修老师。张老师是一位非常和蔼、亲切的老师，是高一年级5班的班主任，同时也是一名特级教师，这让我感到十分的幸运，正因此，我一直在同学面前称自己为实习幸运儿。

在一个多月的实习生活里，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作;同时，作为实习生中的一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务。在这短暂的实习期间，我主要进行了教学工作实习和班主任工作实习。

教学工作方面

1、听课

如何转换角色，从一名听课的学生转换成为一名听课的老师是每一位实习生都应该思考的问题。如何听好一节课，从这节课中我们要学到什么、思考什么、总结什么。、如果是我来上这堂课，我该如何讲。这就要求我们在课前阅读教材中的相关内容，若是习题课，则应提前做完题目并思考如何讲。听课时，认真做好笔记是关键，同时注意老师的上课方式，包括提问方式、板书方式、语速、各板块内容之间的衔接方式等，上课思路与自己的构思不同的部分要特别标注，同时注意学生的反应，吸收老师的精华。听课期间若有任何疑惑，一定要记下来并想老师为什么这样讲。听不同老师的课也是很有必要的，学习不同老师的教学方式，找到属于并且适合自己的教学方法。

2、备课与上课

讲课是实习生的实习任务之一，同时也是每一位实习生最主要的学习内容。如何上好一节课是我们实习的主要目的。这就要求我们首先要认真备课。所谓的备课，不仅仅是简单地看教材，而是认真懂得梳理教材的内容，并用自己的语言精确的表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。要用严谨但通俗易懂的语言来描述枯燥的数学知识，颇让我觉得头痛，但同时也让我更有动力去挑战这项看起来不那么容易完成的事情。于是我在备课的时候，争取把所要讲解的内容背熟，预设好每一版块内容，包括板书、所要说的每一句话等，所以我在备课的时候争取把每一个细节都写在备课本上，一遍遍的温习教案。在整理好教案之后我做的第一件事是去征求指导老师的意见，在获得了老师的意见之后，改善并背熟教案。在备课期间小组成员之间我们也互相探讨，征求彼此之间的意见。由于缺乏经验，在学校的时候也缺乏必要的训练，我们对教材的处理、对教授内容的把握做得并不到位。对于指导老师的提示，我像是如获至宝，尽量根据张老师的安排备课。于此同时，我也经常与其他几位实习老师相互提问，大家都期待真正上课那一刻的到来。

带给我最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、很快的回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们脸上的表情告诉我，他们是否能够明白相应版块的内容。

最让我感动的是，每次课堂上我提问，学生都很积极，也很配合。这让我信心倍增。同时也告诉我必须要注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法并确立教学内容。

经过几次的实战的磨炼，现在我已经基本能够驾驭课堂，完成了学生与教师的角色转换。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但此次实习真的让我深深的体会到了教师工作的辛苦，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面教学。要想成为一名优秀的教师，不仅要学士渊博，其他各方面如语言、表达方式、心里状态以及动作神态等等都是十分重要的，站在教育的最前线，要想真正做到传道、授业、解惑，是一件任重道远的事情，我将更加努力去提高自身的综合素质和教学水平，感谢孝感高中为我提供了一个成长自我的平台，更感谢张老师对我的悉心教导，为我前进的道路点亮明灯。

**2024年教育实习心得体会范文三**

有幸参加全国生本教育研修班为期4天的学习，学习学间，我们有幸接触到了“生本教育”这一理念，随后，我们一起听了两场专家报告和7节生本示范课，收获良好，感受至深，回来后，认真《教育走向生本》一书，接触到了“生本教育”这一理念，感受了生本课，后来通过看观摩课、集体学习、个人阅读生本教育的书籍、上网查找资料，结合自己的实践，简单谈一下自己的学习体会。

一、首先是学生们获得了自主

生本教育的理想就是：找出一种教育方法，使教师因此可以少教，但是学生可以多学。“生本教育”就是让学生成为课堂真正的主人，老师仅仅是学生自主发展的指导者和引领者。以前在我们的课堂上，往往是老师们在口若悬河、喋喋不休的讲个不停，学生们干巴巴的坐在那里听，只是在听老师讲，而他本身并没有真正参与到学习中来，即便是老师在课堂上设计了“小组合作”环节，但也只是“蜻蜓点水”，几分钟而已，学生学习的积极性可想而知，在这种教学模式下，学生的主体性并没有真正体现出来。“生本教育”要求教师放弃讲解，而是抛出有价值的问题，让学生你一句，我一句的讨论，体现出学生是学习的主人。在课堂上给学生充足的空间，让孩子们自主交流、展示成果、互相质疑，在合作、交流、质疑中主动学习，获取知识和解决问题的能力，经过自己的实践获得的知识，他们特别有成就感，自信心增强，在这种氛围中学习，孩子们很放松，他们得到了释放，在课堂上很放的开，对学习更加有兴趣了。原来的时候他们俩在课堂上属于不主动积极回答问题的那类学生，对学习的参与积极性不高，从开始让学生们以小组为单位讨论、探究并走向讲台当小老师为大家讲题之后，他们俩像换了一个人似的，积极性特别高，课下还动不动就问我问题，看到他们的变化，我特别高兴、特别激动，甚至都不敢相信。通过看学生的变化，使我更加坚信“生本教育”能拯救每个孩子解放每个老师。

二、其次是老师的角色得到了变化

以前的时候在课堂上总是像一个老大妈一样，唠唠叨叨，生怕孩子们听不懂，总是反反复复的讲个不停，自从接触了“生本教育”理念后，我才意识到，我这样的老师太强势，而且我发现在教学中我们太自作多情了，很多时候我们一厢情愿承担了许多工作，渴望孩子按照我们设计的方向去发展，但到最后却往往是自己失败。

郭教授指出：“教育的本质--是(在教师帮助下的)儿童发展”。从这句话中可以看出郭教授对于教师这一角色的重新定位。教师的职责就是帮助，帮助的意义仅仅是激发和引导。郭教授引用苏霍姆林斯基的话说：“只有能够激发学生去自我教育的教育，才是真正的教育”。 “生本教育”思想，不是要求教师有超出专业要求多么高的知识水平，而是有指导学生、激发学生产生学习的动力，学会学习的方法的能力，教师的这种对学生学情的驾驭能力，是与老师在平时教学中不断积累经验，不断进行反思离不开的。 “生本课”，我最大的困惑就是不知道在课堂上该说些什么不该说些什么了，一开始总感觉本节课的知识点应该由学生来生成，自己尽量不敢多说话，但是后来才知道，老师应该学会恰当的去引导孩子、做小结，并不是什么都不说，要把握好一个度，这一点还需要在今后的课堂上继续努力学习。

三、生本教育过程中出现的问题

我们通过看教学课例，发现生本课上的孩子们都是自信的、快乐的，在课堂上，当学生从自己研究和探索中发现规律，找到解决问题的方法的时候，我为他们感到非常的意外和喜悦。但是，更多的时候是憋着一股气，每次都在想：孩子们怎么这么不会合作?语言表达能力怎么这么欠缺?每次做总结时怎么总是说不在点子上，还那么啰嗦?实际上，他们的现状其实很正常，因为在前期，我们并没有在课堂上有意识的去培养孩子的这些方面的好习惯，现在，我们刚刚开始接触生本教育，作为老师都是新手，很多地方做的都不够，又何况是孩子们呢?但是，通过看他们的变化，发现他们在学习上冲劲十足，自主意识很强，慢慢的有了合作意识，更多的是学习上的创新意识，应该深切的意识到，孩子们的潜力是无穷无尽的。

通过了解生本教育，我知道了一个真正优秀的教师，你教的学生取得了让你满意的成绩,这不是完全的成功，成功的另一方面还要看你有没有让你的学生体验过你的教育给他带来的无穷快乐，你为学生素质的提高做了什么，你为学 生今后的和谐发展提供了哪些帮助。

郭教授在《教育走向生本》所说：“快乐的感受是人更好学习的情感基础。快乐的日子使人聪明，使人产生心理的兴奋和生理的活跃。在兴奋中，他会获得最高的学习效率和最好的学习效果。”

在今后的教学中，我要继续学习生本教育理念，将生本教育深入开展下去。真正把学习的自主权还给学生，引导他们自己去探索，去发现，在反复验证的过程中学习知识，快乐地成长。使他们真正的成为学习的主人。这样才是一个幸福的老师。

**2024年教育实习心得体会范文四**

日月如梭，光阴似箭。不知不觉来到\_\_实验中学差不多两个月了，我的实习生涯也在迷茫中，匆忙中，彷徨中度过了二分之一。现在静下心来，慢慢回味咀嚼自己的教学经历，一番感悟不觉涌上心头。

在课件制作方面：也是在一步步探索中取得了不少的进步。刚开始的时候由于备课时间少，指导老师比较忙，也有现成课件的诱惑，自己几乎没有动脑子花心思做课件。在教学实践的过程中，这样做的弊端就显示出来了，不是自己设计制作的东西，自己也理解不透，也就无法给学生讲清楚。到了现在，自己也是在参考优秀课件的基础上进行一些修改同时也虚心请教岗友们一些课件制作上的一些技术问题，努力让自己的课件往内容丰富，形式美观方面发展。

在课堂管理方面：由于自己的性格原因，课堂管理一直是我最头疼的地方。岗友们，指导老师，以及年级主任们都十分热心地为我出谋划策，尽管每个方法只能奏效几天，却也是我在教学实践中慢慢探究探索的一个过程，一个发现自我不足的过程。在哪里跌倒就在哪里站起，在接下来的实习日子里，我还是会在这一方面继续努力，提高自己的课堂管理能力。

在师生关系方面。由于自己教的是两个班级，一个是基础比较好的，一个是基础比较差的。所以两个班级的学生的性格存在很大的差异，跟他们的相处之道也就有所改变。基础比较好的那个班级的学生比较内向害羞，需要更多的鼓励;基础比较差的班级的学生性格直爽，需要更多的语言规范，同时更需要注意和他们保持适当的距离。

在和岗友，学校老师关系方面：每个人都有可能遇到一些紧急情况;不同的人可能也会有一些异于常人的性格特点。以一颗平常心，理解别人，多一点行动，多一点交流，共同营造一段和谐的关系。

在教学方面：纸上得来终觉浅，经过实践，方知哪些理论才是适合自己的。所以在我的课堂上一直在探索实验新的适合我和学生的教学方法。到了现在也总算是慢慢摸索出一点门道：课前巩固已学知识;课堂讨论，发言成为课堂的主要部分，让学生从被动学习变成主动学习;每周重点训练学生一个能力点，比如说这一周教会学生如何进行有效的讨论，下一周培养学生上台发言的自信，勇气。现在在刚开始进行两周，学生们的精神面貌一开始发生了一丝丝微妙的变化：上课的时候能围绕问题展开讨论，敢于发言，也开始有了问题意识。虽然只是零星的几个小组能很好完成任务，但我相信，半学期下来，这个班级的学生会把课堂讨论这个环节进行的更好的。

活到老学到老。感谢在实习生活中遇到的每一个难题，每一道坎，让我在这一个个难题中，每一道坎中蜕变成一个更好的我。

**2024年教育实习心得体会范文五**

根据铜仁学院本科教学计划的要求，师范类毕业生不仅应有广博扎实的专业知识，还应具备一定的教育教学技能。我系20\_\_届数学与计算机专业毕业生在李小军老师、覃启伦老师，邹华老师带领下，于本学期3月1日6月25日到思南县12所中小学校进行了为期三个月的教育教学实习。实习队共有40余人前往。

教育实习既能检验同学们所学的知识，加强理论与实践的结合，又能使同学们更加了解和熟悉教师工作，加强毕业生的综合能力。对于师范生非常重要。在实习开始之前，指导老师要求同学们在做好知识准备的同时也要做好心理准备，特别要注意角色转换，每人的一言一行都要以教师的标准来要求自己。

时间过的真快，转眼间实习工作已经结束了。回顾三个月的实习带队生活，我坚持以教育实习三个阶段为指导，努力做好一名实习带队老师，既要对实习生的教育实习随堂听课，又要在课后对其进行评课解疑;既要对实习生的思想问题进行了解，又要对他们的生活学习问题给予帮助。经过这三个月的带队，圆满完成了教育教学实习任务，达到了预期的目的。现在就教育实习总结如下：

第一阶段：见习阶段

我们于3月1日带领各学校实习生前往各个实习学校，让实习生了解和熟悉实习学校和班级的有关情况，熟悉实习学校领导，以及相关指导教师，坐好教学和班主任准备工作。

阶段要求：

1、听取实习学校领导介绍学校全面情况;分班听取原班主任和原任课教师关于班主任工作和教学工作的情况介绍。

2、分班听取原任课教师的示范课，了解课堂教学的常规，实习生要认真做好听课笔记。

3、熟悉和了解学生，实习生可采用熟悉点名册、座位表、个别交谈、作业辅导和参加课外活动等方式熟悉了解学生，要求在见习阶段能认识所在班级三分之二以上的学生。

4、做好实习班主任的准备工作。在掌握学生的思想、学习和纪律等全面情况的基础上，在原班主任的指导下写好班主任工作计划。

5、做好上课准备。每节课原则上必须在原任课教师指导下进行预教，认为预教合格，教案经原任课教室批准并签“同意照此教案施教”后，方能上课。

教学工作第一周主要是听课，学习老师如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间。在正式上课之前，安排了公开课听课任务，实习生听原任课教师的课。利用这段时间，实习生虚心向实习学校指导教师请教，深入了解学生情况，结合班级实际继续对教案进行修改和完善，使备课精益求精，做到胸有成竹。指导教师责任到人，负责监督、检查、指导学生编写教案，钻研教材教法，听学生试讲并提出修改意见。

第二阶段：实习阶段阶段要求：

1、保证每个实习生不少于5个课时每周，班主任实习一周左右。

2、实习生必须认真备课、预教、讲课、听课、辅导和批改作业。

3、每个实习生在原班主任的指导下，拟出班主任工作计划，将开展哪些活动及如何开展，找哪些学生谈心等。实习生要言传身教的去影响学生，学会做学生的思想工作，对学生热情相待，关心和爱护它们。并做班主任工作小结。

4、实习生必须用普通话进行实习。

本次实习以课堂教学为中心，努力提高教学质量。但是我们也考虑到了实习学校的不同情况，也做了周密的调整，保证实习正常的进行。所有实习生都在实习队指导教师下研究教材，编写教案并反复修改，写出了教为完整详细的教案，同时在试讲中不断改进。由实习学校任课教师担任指导教师，负责实习生的备课、上课的把关检查，并提出具体改进意见。其实这里最大的责任还是队长的，队长的工作做得好不好，关系到全队的实习，一切还是由队长先把关。但是所有实习生必须经过指导教师批阅并签字同意其教案后方可上课。在课堂教学实习过程中，实习生努力钻研教学大纲和教材，认真备课，独立写出了质量较好的教案，并在预讲和试讲中得到逐步提高。在李小军老师的带领下，我们3位老师辛勤指导，严格把关，基本上做到周一到周五随堂听课，其他的时间进行教育实习总结，对实习生教学中出现的问题及时给予解决，保证教育实习的顺利进行。

在实习上课时，绝大多数实习生都能较好地遵循教育教学原则和规律，把握教学大纲，熟悉掌握教材，灵活运用教学方法，注意启发性和学生动态，教态自然，语言清晰流畅，所有学生都能按照要求用普通话进行教学，板书清楚规整，讲授比较准确生动，取得了较好的教学效果，受到学生的欢迎。有近半数实习生上得较好，特别是冉双亮、谭雪飞、张漫、张莎莎、龙爱平、王号清等同学的课堂教学取得了明显的好的教学效果，得到了实习学校的好评。

充分发挥实习生的积极性，实习班主任老师坚持和学生一起早读和晚自习，及时解决学生遇到的难题，深受学生的欢迎。

广泛开展听课，规定同组成员必须互相听课，听课后进行评议，做好规范的听课记录。原则上每个实习生必须听同学课不少于4节，听老师课也不少于6节。在听课中大家认真作好笔记，下课后为同学提出建议，就这样大家互相学习，取长补短。虽然，大家在讲课时还有很多地方需要改进，但是从整个的上课情况来看每一位实习生都表现的都很不错。有的虽然在刚一上台时感到紧张，但是讲着讲着却显得自然多了;有的一开始上课时讲得有点快，但是通过一节课后慢慢地就能够控制语速了。整体来说大家的课都还上的可以，每个人都有自己独特的教学方式。在课堂上，不仅达到了预期的教学目的和要求，而且课堂纪律非常好，同学们也非常配合。有了前几次讲课的经验，大家认为自己的课堂驾驭能力有了很大提高，不但可以良好地控制授课时间，也能够适时地调动起学生的积极性，使课堂气氛活跃起来。

为利于工作的安排和开展，同时也为了给大家提供一个互相学习、互相探讨的机会和环境，实习队每周不定期对本周的实习工作随机进行检查和总结，由队长主持，实习生谈实习体会，大家畅所欲言，各抒己见，共同评议，及时改进。在会上，队长对今后的工作进行安排、布置，保证实习工作有条不紊地进行。同时还共同协商解决一些实习中出现的问题，如生活，学习问题等，给实习工作的顺利进行提供了保障。

对于班主任工作，要深入了解实习班级情况，主动热情协助班主任老师搞好本班工作和活动。还要虚心学习本班班主任老师正确的教育思想，细心观察他们用什么方法了解学生，怎样掌握学生的心理特点，怎样因势利导，动之以情，晓之心理，导之以行，持之以恒地做好学生教育工作的。

在班级日常工作和管理及开展各项活动，都要预先征求原班主任老师的意见，主动争取他们的指点和帮助。

实习生首先是熟悉班里的同学与日常工作，按原班主任的要求进行管理。及时掌握学生的性格与思想情况，为日后的具体工作打基础。其后是按原班主任的意思找班上个别同学谈心，大家积极的开始发现问题并解决问题。特别是要经常和班委会的学生联系，经过他们及时反映班上的事情，这一点上我们的实习学生都做得很好。不仅与班上学生建立了良好的互信关系与师生友谊。也得到了学校领导和原班主任的一致认可与好评。

通过班主任实习，使我们对中学生有了更为恰当的了解，对班主任工作有了更为真实的体验，锻炼了我们对问题的协调、组织能力。

第三阶段：总结阶段阶段要求：

1、实习队组织召开总结会，听取实习学校领导、班主任及任课教师意见。要求写出实习工作情况总结。

2、搞好实习鉴定，评定实习生实习成绩。

最后在5月份实习结束前，我们3位老师分别前往各个学校对实习生的毕业实习进行总结，在总结大会上，虚心听取实习学校领导、班主任及任课教师意见，针对我们的实习生存在的不足各个学校都给出了意见：1、教学组织能力有待提高，应变能力有待提高;2、接人待物的处事方式有待锻炼;3、与老师和学生的交流不足，缺乏主动性;4、希望我院能让各个专业的都来实习;5、学生的教学方式有待提高;6、部分学生的语速以及上课时间的把握有待提高;7、对教材的熟悉度不够，自我学习的能力有待加强。

总的来说，这次实习是成功的。通过本次教育实习实践，实习生学到了丰富的知识与宝贵教学经验以及管理才能，无论实习生日后是否担任教师工作，这都将是他们人生路上的一笔宝贵财富!在另一方面，我们的实习生为学院赢得了肯定与赞扬。然而这一切的成功，都是与学校领导与老师的关怀与帮助分不开的，在这里我们要感谢实习学校领导与指导老师对我们的实习工作的支持和帮助。通过这次实习，我相信我们的实习生一定在未来的人生道路上，走的更远，走的更好。

【2024年教育实习心得体会范文】相关推荐文章:

教育实习的心得体会范文

2024年教育心得体会总结 教育心得体会范文大全

2024年教育实习个人总结范文多篇

师范生教育实习心得体会范文

教育实习心得体会范文模板

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