



北京師範大學
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

育才宏基传木铎金声 治学修身颂百年师魂

——2015年赴内蒙古赤峰市红旗中学暑期社会实践

总 结 书

团队名称：鹰之翼暑期社会实践队

活动时间：2015年8月24日—9月2日

活动地点：内蒙古自治区赤峰市红旗中学

指导单位：北京师范大学数学科学学院

指导教师：王加银

学生骨干：林玉敏（12级师范 数科）

队 员：侯智睿（12级师范 数科） 杨家旺（12级师范 数科）

宁 超（12级师范 数科） 张文卿（13级师范 数科）

李上官（14级师范 数科） 史国伟（14级师范 数科）

鲍文明（12级师范 物理） 邵 韬（12级师范 物理）

刘志杰（12级师范 化学） 齐小小（12级师范 哲社）

目 录

一、前言	3
二、实践意义	3
2.1 开阔视野	3
2.2 教授知识	3
2.3 体验教学	3
三、实践活动概况	4
四、实践活动完成情况	4
五、人员组成及分工	6
六、实践活动反馈	6
6.1 素质拓展活动总结	6
(1) 活动简介	6
(2) 活动时间	7
(3) 活动地点	7
(4) 材料准备	7
(5) 活动进程	7
(6) 活动反思	8
6.2 “HOLD 住梦想，即刻出发”大讲座反馈	8
6.3 心语聊天室反馈	9
6.4 主题班会反馈	9
七、实践队员的教学反思	10
7.1 有关教学课堂氛围	10
7.2 有关学生层次	10
八、实践过程中遇到的困难和解决办法	11
九、活动实施过程中的经验总结	12
十、队员感言	12

一、前言

当两周的暑期实践活动结束的时候，所有的队员的心中都充斥着说不尽的不舍之情。从刚来红旗中学时的陌生、孤独，到现在的熟悉、欢笑，在这里，我们用自己的一份份真情，带给学生们更多的正能量，从他们开心的笑容中，我们看到了努力的成果，而我们自身，也从中收获了快乐。

从举办“hold住梦想，即刻出发”大讲座、素质拓展、心语聊天室等一系列的活动中，我们便能从他们饱满的热情中，看到他们对于两年之后自己的期待，对于美好未来的向往。我也相信，通过这些活动，他们能够在学习之余学会减压，从而提高学习效率，以昂扬的斗志，走进高考的考场，他们一定会收获属于自己的那一份成功，在灿烂的六月绽放属于他们的青春！

正是这种种的收获与感悟，让我们更加体会到这次实践活动的意义之所在，我相信，这将是我們人生旅途中难以忘怀的一段记忆！

二、实践意义

2.1 开阔视野

这次的暑期社会实践活动，打开了红旗中学的学生们的思维，开拓了他们的眼界，同时还能够提醒他们时刻铭记自己的梦想，并为之努力奋斗，让他们对自己未来有一个更清晰的定位，更明确的规划。

2.2 教授知识

暑期社会实践队在实践过程中将北师大先进的教学理念和“学为人师，行为世范”的校训精神传播于红旗中学的教师队伍中。

2.3 体验教学

北京师范大学的学生们走出校门，从实践中去体验教师这个职业所需的各项技能。在红旗中学的这段时间里，队员们通过听课，学到了不同的授课风格，通过亲自备课、讲课，更加体验到了讲课所需的技能、技巧，也更加明白了“台上

一分钟，台下十年功”的含义，这对于做一名好的人民教师是非常有意义的一件事情，也让我们学会从社会实践中检验自己、认识自己，深入探索，将专业知识应用到具体实践中，增强自信心，提升自己的团体协作和与他人沟通的能力。

三、实践活动概况

- 1、实践地点：内蒙古自治区赤峰市红旗中学
- 2、实践活动起止时间：8.24-9.2，共计 10 天
- 3、实践队人数：12 人（含带队教师）
- 4、当地参与实践活动的师生人数：500
- 5、授课科目：数学、政治、物理、化学

四、实践活动完成情况

短短十几天的实践，我们和孩子们一起学习，一起成长。不忘初心，方得始终。我们坚持，克服着困难！我们互相学习，互相收获！留给彼此最美好的回忆！相信带给孩子们新鲜世界的同时，我们每一个队员都收获颇丰。

表 1：实践活动完成情况

计划开展		完成情况
常规教学和班级管理	班级教学：听课和讲课	11 名实践队队员被分到班级里进行班级教学的工作。所有同学都有单独的指导老师以及指导班主任。每个人都有机会听课、授课以及主持主题班会及进行班级管理。由于我们跟高二年级，发挥空间较大，最开始平均每人听了 3 节课，就开始自己站讲台实践。数学每周 6 节大课，物理、化学、政治每周 4 节课。队员们还互相听课，一起讨论提意见。经过这样的锻炼，大家都收获颇丰。
	班级管理：纪律与效率	无论课上课下，同学们都很活跃的配合我们，但同时纪律也成了影响课堂效率的因素，就此我们进行了队内的交流，针对每个人管理班级的经验，一一发言，获得了一些行之有效的方法，使纪律一天天更好。

	<p>北师学子 与一线教 师座谈会</p>	<p>8月24日下午，实践活动即将开始。学校方面给我们每个人配一位指导教师以及一名指导班主任老师，在会议室里见面并作为实践活动开端，我们分别和老师们进行了简单的自我介绍，交流了自己的困惑，对于接下来的活动有了一些新的认识。除此之外，我们还以队长为代表专门向校领导及各位指导老师介绍了谢宇教育基金会及谢宇先生的生平。</p>
<p>与一线 教师的 交流</p>	<p>日常交流</p>	<p>听过老师的课后，记录下一些经验和问题，队员们会在办公室与自己的指导老师讨论。队员站在讲台上讲课，指导老师在教室后面听课，老师在课后提出意见和问题，并积极的鼓励。平时队员们也会主动的和一线的教师们交流自己的困惑，大家相处融洽，每个人都给老师送了纪念的书签，礼轻情意重，离开之前队员们都与自己的老师合影，并道感谢！除了队员与指导老师的交流之外，每天的活动课时间我们队里还会开一个简短的总结会，总结一天下来的经验与队友分享。</p>
<p>在学 校开 展的 活动</p>	<p>大型讲座</p>	<p>讲座于8月29日进行，针对高二两个火箭班及其余各班的班级前十名进行，讲座分为四个部分，由队长林玉敏主持，首先是队员李上官的介绍学习经验部分，然后是邵韬和史国伟的自主招生部分，接下来是宁超的同学的大学介绍部分及大学生活介绍部分。讲完之后是提问环节，提问环节结束之后由队长林玉敏进行总结，并在总结时介绍了北师大谢宇教育基金会及谢宇老师的生平，希望红旗学子们在自己有能力时也能将这份爱心继续传递下去。</p>
	<p>素质拓展</p>	<p>素质拓展在高二年级的八个班进行，班主任对我们的活动大力支持，由队员侯智睿作为总素拓师。利用各班的体育课组织了素拓活动。队里没课的队员都去帮忙，我们是一个团结一致的队伍！同学们积极的配合我们的游戏，并且胜利的队伍也分享了经验，大家一边游戏一边思考一边收获！</p>
	<p>心语聊天 室</p>	<p>聊天室活动针对全体在校学生，在办公室里由全体队员轮流值班，解决学生的困惑和问题，带学生玩心理测试等小游戏，帮助他们舒缓了压力！解决了他们许多问题。</p>

五、人员组成及分工

林玉敏：负责统筹策划，确定、分配队员的分工与合作，汇总各个阶段的材料和信息。

张文卿：负责编制预算、财务管理，记录并管理实践队每日开销，辅助统筹各项活动。

刘志杰：负责前期与校方的联系沟通。实践过程中教学活动的协调和安排。

侯智睿：负责实践过程中素拓活动的开展。

齐小小：负责实践过程中会议记录的书写。

鲍文明：负责实践过程中心语聊天室的开展。

杨家旺：负责男生安全监督及大讲座准备工作。

史国伟：负责网络连接及管理。

李上官：负责女生安全监督。

邵 韬：负责队费管理。

宁 超：负责实践过程中的后勤工作。

六、实践活动反馈

6.1 素质拓展活动总结

在内蒙赤峰红旗中学的十几天里，我们实践队在高二年级的 8 个班级中开展了素质拓展训练活动，这些活动的开展不仅丰富了学生的课余生活，缓解了学生紧张的学习压力，而且进一步促进了我们实践队员与学生之间的沟通与了解，加深了实践队员与学生之间的友谊，巩固了各班级的凝聚力。总体来说，此次活动的效果良好，在活动班级中引起了强烈反响，受到了师生们的一致好评。同时，由于各种主、客观条件的限制，活动还存在一些有待改进之处。具体总结如下，希望能够给以后参加类似社会实践的同学一些帮助。

(1) 活动简介

学校素质拓展训练是一种能够在校园内开展的，易于被学生接受的真正的体验式教学方法，是一种真正的寓教于乐的教学手段。在教学过程中，通过游戏帮

助学生了解规则的重要性，明白团体的重要作用，并在游戏后在素拓师的引导下进行自我反思。既有助于学生提升情商，结交新友，分享快乐，又可帮助老师做好班级团队建设，改善和巩固人际关系，提高班集体的凝聚力。

(2) 活动时间

原计划中活动时间为 1 个小时，但是在实际中，我们将时间压缩至一节课 45 分钟。受班集体差异以及天气的影响，有两个班级只完成了一个活动——解手链。有 2 个班级完成了两个活动。在活动后，素拓师也进行了总结，其余 4 个班级均完成三个活动。由于时间关系，留给学生自我总结的时间被大大压缩，最长的班级留有 10 分钟的时间供学生自我总结，个别班级只有不到 5 分钟的时间。我们建议，在可行的情况下，尽量多的空出时间供学生们自我反思，这才是在游戏中学习的真正含义。

(3) 活动地点

当地气候宜人，但容易变天。我们把地点放在离教室较远的篮球场上，做到不打扰其余班级的正常上课。由于是水泥地，在活动过程中反复强调学生注意安全，防止摔倒。发生下雨等突发事件时，我们选择将场地移至有遮蔽的凉亭，继续进行素拓活动。再之后和体育老师的协商下，我们在体育馆内也开展了一次素拓活动。

(4) 材料准备

由于条件限制，在本次素拓之前，就已有的方案进行了筛选。本次素质拓展几乎没用到任何特制的道具，但是活动效果还比较令人满意。我们利用旧报纸以及白纸、胶带作为第三个素拓游戏的道具，其余游戏均不是用道具。在第三个游戏中，我们将一张白纸撕成四份，准备了三十张小纸片，在其上标注从 1 到 30 的数字，并将这些数字打乱，用胶带粘在旧报纸上。比赛的计时器使用的是我们手机里自带的计时器，照相机是手机或专用照相机。

(5) 活动进程

在具体活动开始之前，还必须要做两件事情。

一、强调纪律，打破壁垒。

学生们对素质拓展活动热情高涨，加之对素质拓展训练的好奇，他们在活动现场变得吵闹无序，这对活动的展开带来极大的不便。其次，由于当地文化的影响，他们不太适应男女生一起的团体活动。我们以五毛一块的游戏作为突破口，班级中男女比例少的那一方代表5毛，人数多的那一方代表一块。在此游戏中一方面热身，让同学们活动开来，一方面打破男女生不在一起活动的壁垒，并强调素质拓展活动中的纪律与游戏的惩罚规则。由于场地较为空旷，在五毛一块的游戏中，当老师做出特定动作，发出特定指令时，同学们要保持安静，并等待老师发出指令。

二、快速分组。

其后的两个游戏，解手链和拍数字都要求团队作业，需要老师们快速分组。我们采用系统抽样的方法，按照班级人数的不同采取从1到几，例如班级有48人，采取从1-4循环报数的方式将同学们快速分组，每组同学到指定老师处集合。同学们自行选出小组的组长，并由组长决定拍数字游戏的比赛顺序。

（6）活动反思

在第一次素质拓展训练后，我们团队内部也进行了修改和总结。在素拓中要留时间给学生反思。例如第三个游戏，很多组失败的原因在于不遵守游戏规则，即在游戏过程中不能说话。在反思中，学生们自己也会认识到这一点。不给学生留反思时间的素质拓展，将会沦为一场游戏，达不到寓教于乐的目的。在这一点上，我们团队达成共识并付诸行动。其次，善于发现美的一面，表扬学生的优点，用引导代替简单粗暴的教学方式。在活动中，素拓老师也会帮助同学们总结一些他们自己没有意识到的获胜原因，或值得鼓励之处。例如，在游戏中有一组同学跑到拍数字活动地点后，先到的同学自动自发的站到了正方形离起始线较远的那条边，为后面的同学让路，节省团队的时间。素拓老师在总结时对此提出了表扬。

但由于各种各样的原因，仍然存在一些问题。主要表现在对纪律强调的不够。在活动中，场地空旷，我们采用人工发令的方式，一些学生听不到是一方面。另一方面，老师没有及时制止那些不遵守纪律的同学，在纪律上有些散漫。建议素拓老师带一个口哨，便于素拓团队的管理。

6.2 “HOLD 住梦想，即刻出发”大讲座反馈

在实践中，我们采用四大主题：《学习经验》、《自主招生》、《大学介绍》和《大学生活》。其中《学习经验》由李上官同学介绍成长经历、交流学习心得和

分享高考技巧作为重点进行开篇，《自主招生》由邵韬同学和史国伟同学分别根据自己的经验进行介绍。其中邵韬同学主要介绍自主招生过程中的面试部分，史国伟同学则主要介绍北京师范大学针对内蒙地区的师表计划自主招生情况。《大学介绍》及《大学生活》则由宁超同学用一些精美的图片和视频加以介绍。

其中李上官同学非常详细的讲述了自己具体的学习方法，以及在面对高中众多考试的心态处理，同学们一开始就被这些有趣的学习经历吸引，并连连掌声。接下来是邵韬同学将自主招生过程中可能出现的试题及面试时的表现展现给同学，没有 PPT 的帮助，侃侃而谈，非常精彩。除了大家都熟悉的自主招生之外，史国伟同学还专门就北京师范大学及内蒙的情况介绍了师表计划，对于红旗的学生们也非常有帮助；再接下来是宁超同学给的一些图片及视频，充分的调动了学生的积极性。队员们都介绍完自己的部分之后，进入了自由提问环节，学生们的提问大都围绕着学习方面，比如需要记的笔记太多，如何合理的安排时间，以及压力大，如何解压等等。再最后总结部分，播放了一个小视频《田埂上的梦》，同学们在感动之余也意识到自己要时刻铭记自己的梦想，并为之付出努力。最后，队长又简单的介绍了谢宇教育基金会及谢宇先生的生平，希望红旗中学的学生们在自己有能力的时候能够将这份爱心传递下去。

6.3 心语聊天室反馈

在去红旗中学社会实践之前，我们便绘制好了心语聊天室的宣传海报，因此抵达红旗中学之后，便有学生来聊天室找我们聊天，聊天内容并不仅限于同学之间的关系、缺乏学习动力等问题。在聊天室开放时间，也有很多学生过来问一些各科不太懂的题目。从学生的反馈来看，聊天室对他们很有帮助。

6.4 主题班会反馈

8.24 日的交流会之后，我们每一位队员都有了各自的指导老师以及指导班主任，而每个人的指导班主任在那一天就已经分配好了下周一的主题班会任务，有的老师直接给了班会主题，比如“中学生怎样应对早恋问题”以及“做人”，也有的指导班主任让我们队员自选主题，这时我们队员则根据班级的实际情况进行主题的选择。每一个人都对主题班会进行了充分的准备，因此效果都很不错。

七、实践队员的教学反思

7.1 有关教学课堂氛围

在我们暑期社会实践活动的筹备阶段，与校方老师交流当地学生情况时，校方老师给予我们的反馈并不理想。他们认为当地学生的学习积极性并不高，课堂的学习氛围较差，并且学生在课堂上对教学的反馈都表现得较为消极。然而在我们暑期社会实践活动开展初期，队员们对于学生的课堂反应都给出了超乎预期的评价。每位队员授课的班级、甚至年级都不同，但大家都一致地认为当地学生的学习积极性并不如当地老师所说的那么不堪，课堂上学生给予我们的配合和反馈甚至可以用“非常好”来形容。因此活动开展初期，无论是我们自己还是当地学生都对此次实践活动充满了信心与期望。但是，随着时间的推移以及我们实践活动的开展，我们都渐渐发现学生在课堂上的积极性呈现了逐渐下降的趋势，并且开始出现了活动筹备初期当地老师和我们交流时所说的消极现象，如课堂上学生不再给予老师反馈，上课睡觉等。对于这样的教学现象，我们做出了反思。

我们认为，实践活动初期学生给予我们不同于当地老师的积极反馈主要来源于新鲜感。面对以往一成不变的课堂授课模式，我们的到来必定给学生们的课堂注入了新鲜的活力，因此授课初期学生对我们的反馈相当的好。然而随着时间的推移，新鲜感的减弱，当地学生对我们的好奇心越来越淡，课堂效果自然也就不如之前的理想。

由此可见，活跃的课堂氛围对于授课的效果有着重要的决定作用。课堂上，每个学生注意力集中在教师授课内容的时间有限，这是不容置疑的。因此，单纯地给学生灌输知识的教学模式很容易让学生注意力不集中、走神。但如果教师在备课阶段就有意调动课堂氛围，准备一两个联系实际的小例子或是小笑话在学生积极性不高的时候使用，不仅能使课堂的氛围轻松活跃，也能使学生的注意力持续集中的课堂上。这一点从我们的实践活动中就可以得到验证：实践活动后期，每晚我们队里进行活动总结时，都一致的感觉到每当我们上课给学生们讲一些有趣的、和生活实际密切相关的例子时，学生的注意力总能高度集中，课堂的效果也较好；反之，若只是一味的讲题授课，学生的注意力往往不能集中很长时间，打瞌睡或是互动没有反馈的情况就经常发生。

7.2 有关学生层次

在此次实践活动开展之前，我们队伍里的每个人就已经将自己的教案、负责

的活动策划以及细节准备好了。虽然活动筹备时我们就已经通过网络大致了解了当地学生的情况以及学校的升学率等，但实际到校了解到的现实和我们的想象还是有一定差距的。准备之时根据我们了解的情况，队员大致都选择以自己高中阶段所学中较为基础的知识进行备课，然而到校后我们才知道当地学生的知识储备比我们想象中的还要差很多。以数学为例，高三学生每次月考的平均分大概都只有三四十分左右。面对这样的情况，我们以提高为主的教学方案就明显不适用了，而以巩固基础知识、夯实基础的教学方案则更为适合当地的学生。

还有就是我们给当地学生准备的“**HOLD 住梦想，即刻出发**”专题讲座。准备时我们考虑到了高中学生学习压力都较大，就特地准备了一个介绍大学生活的模块，围绕丰富多彩的大学生活，旨在缓解当地学生的压力，激励他们好好学习坚定大学信念。而到了实践地后，当地老师却并不建议我们多给学生介绍这一部分内容。他们认为当地的学生本就已经不把心思放在学习上，如果我们再将大学的玩乐灌输给他们，他们会更加失去对学习的兴趣。多番权衡后，我们最终采用了老师们的建议，减少了这一模块的介绍。

虽然我们承认鼓励老师平等对待不同学习层次的学生做法是正确的，但针对不同层次的学生，教学的方法和方案却不能一概而论。基础较为扎实的学生在教学时应以提高他们的学习能力为主，锻炼他们的自主学习能力，举一反三；而针对知识储备较为薄弱的学生，则应该以夯实他们的基础为首要任务，只有基础打牢了，成绩才会有质的提高。

八、实践过程中遇到的困难和解决办法

首先，内蒙古赤峰气温偏低，而且在我们实践期间每一天都会不定时的下暴雨。低温是实践队遭遇的第一个问题。不过在去赤峰之前，队长便嘱咐大家多带衣服，随身带伞，所以困难得到了解决。

其次，学校不提供住宿，我们只好在校外住旅店，因此我们需要早上6:20起床出发去学校，每天晚上9:30回旅店。虽然回去的时间比较晚，但好在有路灯，而且全部队员同时出入，因此安全方面没有问题。

九、活动实施过程中的经验总结

在红旗中学实践的10多天里，我们组织了很多活动，比如素质拓展、大讲座、心语聊天室等等。在举办这些活动之后，我们也总结了很多经验。对于素质拓展活动，我们认为对于参与素拓活动的班级而言，我们队里的实习班主任应在素拓之前就与同学们沟通好，确认他们是真的想参与素拓活动，并能够保证在参与素质活动时遵守纪律。对于大讲座，我们认为在正式举办大讲座之前，应该集体彩排几次，确保全体队员能够熟知讲座流程，并能够提出意见和建议，从而保证大讲座能够顺利进行，保证做到最好。至于心语聊天室，我们认为一定要提前做好宣传工作，在去实践之前做好海报，进校之后，再对班内的学生做好宣传，解释好心语聊天室的主要作用，这样有助于学生了解我们的心语聊天室，并主动来找我们聊天。

十、队员感言

杨家旺：我很荣幸地成为了2015年北京师范大学赴赤峰暑期社会实践活动的一员。我们一行人于8月23日下午到达内蒙古赤峰，一路上水丰草茂，天格外的蓝，环境好得不像话，辛苦但快乐的实践开始了。短短十天的实践让我获益匪浅，颇有感触。我学到了很多，认识了很多，也懂得了很多。新的工作，新的挑战，担任实习班主任和实习数学老师，之前也有过支教的经历，但是站上讲台感觉难度有点大，可是孩子们却很配合我。虽然每天连着讲两节课很辛苦，而且每天6:40就要到班级，晚上在孩子们放学之后我们才能回到住宿的地方，和这些辛苦比起来，学生们课内课外的活跃和笑容，学生和老师在课堂上的互动和课后的交流，队员之间的和睦融洽与互帮互助，带给我更多的是感动和快乐。赤峰的学生十分朴实可爱，我们离开的那天，学生和我们都依依不舍，有好多学生给我们送礼物留作纪念，一封信，一句祝福，有些名字都还不太记得住。

社会实践之后我就觉得，当老师是很辛苦，给几个班改作业、备课上课就够累的了，课后还得总结反思，还得陪学生们一起自习，这些都是当过老师才有的切身体会。但同时我也意识到了一名老师对于学生成长过程起到的巨大作用，正所谓良师益友，通过正确的鼓励和适当的教育，可以让学生们更好的成长。作为一名数学老师，我很高兴的让我们班的孩子对数学产生了浓厚的兴趣，而不是机械的为了做题而做题。

最后，我要感谢这群孩子，是他们让我们队伍的工作变得有意义，是他们让

我感受到了爱的真谛，是他们让我们的暑假变得充实，是他们给与了我们前进的动力。这次暑期社会实践活动为我快结束的大学生活添上了绚丽而多彩的一笔，那些人和那些事，是一次值得一辈子珍藏的美好的大学记忆。

邵韬：为期十天的红旗中学社会实践，我受益匪浅。在支教期间，我讲授了两堂“带电粒子在匀强电场中的运动”物理课，开了一次“交际能力”的主题班会，并做了一场关于“自主招生”的大讲座。我的指导老师是物理老师王老师，他在我上课前对我的教学设计进行了精心的改进，尤其在我第一堂课结束后，对我课堂中出现的问题提出了改进意见，比如黑板字的书写方法，情绪声音的调控，互动的技巧，并给予我第二堂上课的机会，使我能在后一堂课中对第一堂课中所犯的错误或者不足有所改进。开“交际能力”班会的想法源于我对学生在素质拓展活动中的观察，我发现多数学生缺乏沟通交流能力，不敢展示表达自己的想法，甚至有不少学生行为举止拘束懦弱。我从趣味案例引入，结合自身在美国的经历，通过国内外的事实分析，告诉学生不但要有自己独立的想法，还要大胆地将其表达出来。之后引入到班会主题—交际能力。从优秀交际的前提条件、个人态度、价值导向和交际技巧四个角度带领学生分析，适当地植入社会的交际影响因素。在大讲座中，我充分展现了自己的演讲能力，从自招“笔试”和“面试”两个角度与学生分享交流。整个过程，对我而言，是成功并且喜悦的。尤其是感谢我的热情善良可爱的队友们，他们在过程中帮助了我很多，并乐于与我分享快乐，我想这是一次令人怀念的赤峰社会实践之旅。

侯智睿：在参加本次社会实践活动之前，我已经参加过去一次去海南的社会实践活动。然而即便如此，我仍然有不一样的体会。在本次社会实践活动中，我收获了许多在课本上学习不到的知识。在赴内蒙古赤峰市红旗中学实习前，我对于讲数学课一直有着某种恐惧和不自信。但在为期将近半个月的实习中，我克服了这一点，能够站上讲台完成一堂课，并且与学生有眼神交流。这是我此次社会实践中最大的收获。但在板书与讲课音量上，仍然需要改进。在以后的实践中，这是我需要培养的教师素养。在本次活动中，我还承担了素质拓展训练活动的负责人的任务，让我锻炼了自己的能力。如何高效的组织活动，和学生沟通交流，与素拓老师们相互配合，在此过程中，队友给了我很大的帮助，我也从他们身上学到了很多。例如，由于我本人较为急脾气，有时候采取简单粗暴的方式，但队友们告诉我，要学会正面引导学生。在准备班会的过程中，我们一起讨论，一起准备。观点与观点的交流碰撞，为我们自己，也为内蒙赤峰市红旗中学的学生，提供了新的视野和切入点。所谓三人行必有我师，在本次社会实践活动中，内蒙

赤峰市红旗中学的师生，我的队友都是非常好的老师。虽然不曾组织过社会实践活动，但队长以及副队、生活委员、安全委员在生活中点点滴滴的举动，无一不展现着这个团队是如何高效运作的。

李上官：一直梦想着有一天可以站上讲台，而在这个暑假，我的这个萦绕已久的梦想终于成真了。2015年8月23日，我作为北京师范大学鹰之翼暑期社会实践队的一员和我的10名队友一起从内蒙出发，开始了我们的暑期社会实践活动。

在整个暑期社会实践活动过程中，平均每名队员有2次站上讲台讲课的机会。每次在上课之前，我们都会进行充分的准备，比如：我们编写教案并进行反复修改，直至满意为止；我们充分理解教材的内容，找到合适的切入点，使我们在讲课过程中学生能够很好的理解我们所讲的内容；关于板书的设计，我们在上课前，会反复的在黑板上进行练习，力求字迹工整以及板书美观大方；同时，为了防止我们第一次上太紧张，出现太多的口误，在正式上课前，我们会有一个模拟课堂的过程，并且队员也会提出一些建议，帮助我们完善课堂，并且，在正式上课前，我们还会向任课教师请教一些掌握课堂节奏的技巧和方法。经过这么多的前期准备，我们的课堂取得很好的反响，但仍然存在一些问题，课下我们与任课老师进行积极的沟通，争取在下一次上课时改正这些缺点。

此外，在暑期社会实践活动过程中，我们还为该校高二的学生举办的讲座——**HOLD住梦想，即刻出发**。在大讲座中，我们向同学们介绍了学习经验和减压方法，还向同学们介绍了一些与自主招生笔试、面试有关的内容，此外我们还向同学们介绍了丰富的大学生活，使同学们有了对大学生活的憧憬和向往。讲座获得老师和同学的一致好评。讲座结束后，有很多同学来向我们社会实践队员咨询学习方面和自主招生方面的内容，我们一一进行了详细的解答。

虽然此次暑期社会实践只有短短的10天，但是我们与同学之间建立了良好的朋友关系，这10天发生的事情，已经成为了美好的回忆。

齐小小：回顾自己在红旗中学实践的点点滴滴，这将近十天的难忘经历不仅赐予我一辈子受用的收获，也给我的心灵带来触动。其实，我一开始就明白，我们这些大学生来支教，并不能给这里的孩子带来多大的改变。我们实践的时间只有短短不到十天，而所能传授给学生的知识也极为有限。但通过这不到十天的教学和接触，学生在我们的不懈努力下取得的进步也是可见的。很多学生从内向孤僻变得活泼开朗，从上课不敢回答问题到积极踊跃地举手发言，从对高考的迷茫到能够明确计划如何实现目标，从对高考的不自信到斗志昂扬地为梦想大学而奋斗。

斗。

而我们这群在大学里接受理论学习的青年，来到那里实践并不断在实践中锻炼自己，使自己受益匪浅。从刚开始来到这里的不习惯，到最后的舍不得离开；从第一次讲课略有些紧张，到后来嫌一节课的时间太短而不够讲；从一开始的不怎么吃咸，到后来觉得学校食堂的饭好吃到爆，我的每一天都在不断地适应，每一天都在进步。除此之外，我不仅收获了与队友之间同甘共苦的兄弟姐妹情，收获了一份纯洁的师生情，更收获了一种不畏艰苦、吃苦耐劳的精神。我第一次如此深刻地体会到，作为大学生应该承担的一份社会责任，为祖国贡献一份力量。同时，在这里我也感受了当一个老师的幸福感，来自于与学生的交流互动，与学生的心灵碰撞，来自于学生的快乐成长。

除了我们自己的努力，特别幸运的是，学校对我们的实践活动也给予了大力支持，给我们每个队员都分配了一个指导老师，还有班主任，这样一来，我们每个队员都能学习班主任的工作，并有充足的机会上自己的专业课。我所教的是高二政治新课，讲解哲学生活。我并不是按部就班地上这些新课，而是设计不同的活动让他们参与到课堂中来，让他们发现哲学的乐趣。我还记得，一开始他们都不怎么开口回答问题，后来在我的鼓励下和引导下，他们都敢于大声回答，发表自己的看法，即使说错了也能很快纠正过来。看到了他们一点点的进步，我感到很欣慰。看到自己的努力没有白费，能够帮助他们，启发他们，真的特别开心和幸福。

除了日常的授课带班，我们还开设了心理咨询室。每次有学生进来找我们，我们都觉得特别珍贵难忘，因为学生真正地敞开心扉与你交流，把他们内心的真实感受倾诉于你，除了聆听之外，我还会适当地给出建议，像朋友一样与他们相处，每一次交谈都增进了我们之间的深厚情谊。

而离别，永远是感伤的。最后一节课，当我告诉他们我马上就要走了的时候。他们有的吃惊，有的难过，有的不舍。他们大声嚷嚷着我是他们见过最完美的政治老师，是我让他们爱上了政治，说实话，那一刻，我真的不想走，想留下来，陪他们一起成长，一起高考，一起战斗。然而现实总是有那么多的不允许，于是我发誓，我回到师大以后，一定要继续扎实学识，锻炼技能，争取为他们带来更好的！实践虽然结束了，但这又是另一种开始，是我们的一个开始，我们从当面的引导转变为在孩子们身后默默地鼓励与支持；更是孩子们一个开始，孩子们将开始他们追逐自己梦想的旅途……

这就是我们的实践。它使我更加坚定我的道路，让我真正爱上了教师这个职业。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

刘志杰: 这个暑假,再次和同学们来到内蒙古自治区赤峰市松山区红旗中学。去年来到红旗中学时,还有很多的师兄师姐相伴,在他们那里学到了很多。今年和同学们一起带队又来到这里,身份有所转变,但心中的教育梦想未变,更有了一份担当、一份责任。

特别感谢红旗中学能够给我们提供给我们这样一次宝贵的实践机会,由于去年我们表现得很好,所以今年队长联系学校的这个过程都很顺利,学校很爽快的答应我们来进行暑期实践,所以在这十几天里,我们也在努力的学习、工作,每天听课改作业、在老师的指导下上课和开班会、和大家一起办素质拓展活动、办讲座、为同学们开放心理聊天室。每一项都尽心尽力,在其中我们受益匪浅,相信这些对红旗的学子也能有所帮助,能够成为我们彼此成长历程中一份珍贵的回忆。对我而言,最深刻的是我的指导老师交给我的主题班会,关于早恋的班会,我几乎每天都在想我应该怎样来开这个班会,也在网上查了很多的资料,最终把握了几个点,为班里的学生开了一次不一样的班会,课下还有学生来单独找我聊天,都收获颇丰,我也以我的方式完成了指导老师交给我的任务。

临走之前,校方还为我们开了欢送宴,就是在学校的教工食堂里吃的,为我们上了体现当地特色的菜肴,校领导都热情的轮流和我们喝酒、聊天,体现了咱们内蒙人的热情好客。

再次赴红旗中学开展暑期社会实践活动,让我又再次近距离的接触了现在的学生,又能了解一线教学,向老师们学习,为我将来成为一名合格、甚至是优秀的教师打下了基础。

张文卿: 8月23日我们登上了前往内蒙古赤峰市的列车,8月24号我们进校实习,开始了为期10天的社会实践活动。而我如愿以偿,当上了代理班主任,有了自己的两位辅导老师。在此次实践之前,我从未上过讲台为一个班的同学讲授数学。所以对我来说,此次实践活动带给我的收获相当的大。

首先从授课来说,初来学校的前几天,我主要是进班听课,回到了熟悉的高中课堂。不同的老师授课的方式各有不同,都有自己的特点与长处。其中有一位老师给我留下深刻的印象,讲授内容是高中数学必修三算法部分。我非常喜欢这位老师营造的课堂氛围,并且课程设计条理清晰,课堂中学生十分积极,气氛非常活跃,并且老师还会穿插讲解与之有关的数学史的知识。我特别想成为像这位老师一样有经验又博学的教师。进校的第一天指导老师就为我们布置了讲课任务,在一番精心准备下,展示的机会到了。但由于缺乏经验,准备的内容比较少,上课的语速偏快,使得课堂后半段留了大部分时间给大家自习,自我感觉存在许多问题。课下指导老师为我指出了我上课过程中的许多不足之处,对我给予很大

的鼓励。

再来是与学生的相处，作为代理班主任管理班级，看管间操及晚自习，为学生带来主题班会，举办素质拓展活动。感受到了高中生的活力以及对于知识的求知欲望。反思自己的知识储备量，我认为我现阶段掌握的学识并不能满足他们的需求。此次实践的这一发现带给我极大动力，使得我在接下来的时间好好的充实自己，为日后成为一名合格的教师做准备。

最后，感谢红旗中学的每一位指导老师给予我的帮助，为我的教学以及班级管理方面提供了许多宝贵的建议。感谢鹰之翼实践队中的每一位队友对我的鼓励，从他们身上我也学到了许多。对我而言，此次实践活动不仅让我有了锻炼的机会，还让我学习到了许多在校园中课堂中无法掌握的知识。

史国伟：今年暑假我在内蒙古自治区赤峰市红旗中学进行了为期十天的暑期实践活动，这是我第一次参加暑期实践活动，没什么经验却被分到了 20 班（全校最好的班），这让我弱小的的心灵压力山大，所谓任重而道远，专心工作，认真学习是主旋律。专心致志的听指导老师的讲课方法，讲课技巧，或许只是一些细枝末节，也让我受益匪浅。此外，在专业指导老师的帮助下，我还真正走上讲台，做了第一次试讲，尽管离真正的目标还有好远，但我认识到了我的不足，认识到我还得做哪些努力。

第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近两周的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

宁超：8月24日，我们正式进入了内蒙古赤峰市红旗中学开始了为期10天的暑期社会实践活动。我们受到了学校领导地热情接待，当天就给我们安排了指导老师和指导班主任。我的指导班主任是毕老师，指导老师是庞老师，我负责的班级是高二九班。

毕老师在当天班会就非常热情的介绍了我，同学们也非常欢迎我的到来。在整个实践活动期间，我们给高二安排了素质拓展互动，心语室以及学习经验交流

会。我组织了高二九班的一次素质拓展和经验交流会的名校介绍以及大学生生活介绍板块，得到了同学们的积极配合和老师们的肯定，反响很好。在举办了丰富课余活动之余，我们也参加到了实际的教育教学活动，比如讲解习题，上新课程以及举办班会；我和同学进行了充分的交流，建立了良好的沟通渠道，在课余时间经常有同学咨询我学习和生活中的相关事宜，我感受到了同学们对我深深的信任。指导老师和指导班主任在课下总能根据我们在实践中遇到的问题提出有针对性的见解，让我受益匪浅。

整个鹰之翼暑期社会实践队是一支配置合理，充满激情与温情的队伍，队长认真负责，管理能力强，把我们队员很好的联合在一起，使得整个队伍更像一个家庭，在这个大家庭里我们收获了许多，也成长了许多。这是一次收获与感动同在的社会实践活动！

鲍文明：再次来到红旗中学进行暑期社会实践，就像再会一个老朋友一样，校园还是那样的安静、和谐，学校里的领导、老师和同学还是很热情的欢迎我们。第二次随队伍到红旗中学实践，心中的感受还是有些不同的，褪去了第一次时的紧张与青涩，更多的是从容与思考。

在学校里进行了物理教学实践以及班主任实践，和第一次上讲台时不同，我上的还是一节习题课，在老师的指导下，为了更好的把握学生的易错点，将学生的习题收了上来，这样对于学生们普遍犯错的地方就可以重点讲解，详略得当，使得习题课也有了重、难点。此外，我还明白了习题课不仅仅是习题课，也是帮助学生复习、总结知识的好途径。

收获更多的地方是在我的班里办了一次素质拓展集体活动，上一次实践的时候也有素质拓展活动，但是我当时能力不够、胆子又小，怕控制不好课堂，就没有在我的班级开展，这次我也是抱着试一试的心理。活动是在学校的篮球场上开展的，比较空旷，学生又多，素拓师们连续几天做活动，嗓子已经哑了。但是出乎我意料的是，学生们都积极配合，完成了五毛一块的游戏，又讲解了拍数字的游戏，后来下雨就在凉亭里进行解手链的游戏，又让部分学生发表了自己的感受，从中所学。

这次实践中最珍贵的还是收获了和实践队里另外十个队员的友情，每天大家在一起吃饭，一起备课，一起做素质拓展游戏。虽然只有短短的两个星期，但大家仿佛已经认识了很久，像多年的老朋友一样，彼此之间没有距离，每天都分享着自己的实践感悟，交流经验。这次实践活动留给我们每个人太多的记忆，无论在何时想起都是一段美好的回忆，希望同样的在红旗中学的老师和学生的心中也可以留下我们实践过程中的美好印迹。