



仇霞 数学



数学公开课



与朱恺老师



吉倩 英语



英语公开课



与李自娟老师



刘昶 政治



与何江宁老师



政治公开课



钱丽 英语



英语公开课



与付美秀老师



汪冬 物理



物理公开课



与李兴清老师



张艺林 语文



语文公开课



与万昌凤老师



沈咏彦 生物



生物公开课



与陈琴老师



殷晓菁 地理



与杨南超老师



地理公开课



杨润昊 数学



数学公开课



与沈仕忠老师



他们，这样说

从2004年，到2014年，**十年**共风雨，我们努力在安龙这片祖国大西南的土地上洒下梦想。

上海师大，安龙一中，同一个梦想，用心把这相距2000多公里的两个学校连接在了一起。

我们是第十批上海师范大学教育发展基金会安龙一中支教团，在安龙一中老师的帮助下，我们顺利开展了教学与班主任工作；在学校举办了安龙一中“安龙杯”首届三对三篮球赛🏀，安龙一中“安龙杯”首届乒乓球赛🏓，安龙一中首届英语书法竞赛🏆，用上海师范大学“千元计划”丰富了孩子们的课余生活。

2个月的时间中，我们作为一名志愿者，作为一名上海师大的师范生，秉承奉献精神去传播知识，心怀感恩之心实习实践，为了相信我们的学生用心付出，为了关爱我的师长服从指挥。

厚德，以显教师仁者之爱；

博学，以固教师授业之本；

求是，以铸教师高尚之魂；

笃行，以树教师时代之风！

赴贵州安龙一中教育实习·支教团

誓 词

我宣誓：

我是一名志愿者，

也是一名师范生

我会秉承奉献精神去传播知识，

更会怀揣感恩之心去实习实践

在 2 个月的时间里：

——为了相信我的学生用心付出

——为了惦念我的家人保重身体

——为了关爱我的师长服从指挥

厚德，以显教师仁者之爱；

博学，以固教师授业之本；

求是，以铸教师高尚之魂；

笃行，以树教师时代之风！



2014年9月22日

走进安龙课堂，感受名师魅力

-----张艺林

2014年9月22日，周一，我与安龙一中万昌凤老师共同走进了安龙一中的课堂，亲身感受了这位名师的风范。从上课评讲试卷，到班主任班会的课堂。我在孩子们的眼中看到了他们对这位名师的尊敬与认真的学习态度。在高一（2）班的班会上，初步了解到了班级的情况：三分之一的孩子是留守儿童，一半以上的孩子们租住在学校附近的民房中。

即使各方面的条件很差，可是，孩子们依然对知识充满渴望，对大山外面的世界充满期待！希望我的努力可以给孩子们推开一扇窗，扎实的走好在高中生活的每一步学习生活。



2014 年 9 月 23 日

记布依族古寨打幽村游记

-----杨润昊

今天是我们来到安龙的第三天，也是正式开始实习生活的第二天，而今天非常荣幸的来到了布依族古寨参与了央视《走进新农村之再进黔西南》节目的录制，给我们的实习生活带来了意想不到的惊喜。

打幽村是位于安龙县钱相乡东北部的一处布依族村寨，寨中有许多秀美的自然风光，四面环山，延绵起伏的山岭间偶尔传来声声鸟鸣，村民们准备着贺寿用的长桌宴，村中炊烟袅袅，四处飘香，沿途走来，瀑布、溪流、古树、田埂，一切的一切都在表达着人如何与自然和谐相处。在今天一天的游玩过程中，同学们深深的沉浸在了群山环抱的美丽景色之中，希望能把这种大城市看不到美景深深的记录在自己的眼眸之中。

在节目录制的过程中，我们非常有幸的参与到了一系列布依族传统文化中的民俗活动，如打糍粑、长桌宴、簸箕舞、竹竿舞等等，同学们和当地的孩子们都非常的投入于活动之中，玩的如此忘情，仿佛我们都像那些孩子一样，回到了 8 岁，回到了充满童真的童年。美好的打幽山寨，希望能够永远把你留在我的心中！





2014年9月24日

听课有感外国语学院

-----吉倩

今天是星期三，意味着支教的旅途已经走到第三天了。首先简短地总结一下前几天的感受：刚踏上安龙这片土地的时候，天蒙蒙亮，一中的校长和几位老师百忙之中抽空亲自开车来迎接我们，甚是感动。安顿好之后看到了安龙一中清晨的模样——群山环绕，安静祥和，像极了世外桃源。

支教的第一步当然是听课。我的带教老师李自娟老师对我非常热情，有问必答，耐心地和我交流这边的英语教学方法，学生的英语水平。并且她还安慰我说这里的班级都是大班，六十几个人，学生也有点调皮，不要紧张，慢慢习惯。可当我第一次进入教室，站在讲台上做好自我介绍时，我望着全班六十几个学生，迎上他们新鲜、好奇又渴望的目光，心里还是有点紧张。但是，看到他们那么单纯的眼神，天真的笑脸，我有信心可以跟他们和睦相处，教学相长，当然这也是我必须时刻牢记的责任。

到现在为止我已经听了八节课左右，总体的感受是学生们英语基础比较差，而且很多学生都对英语失去了，或者从未提起过兴趣。我记得一位学生在晚自习的时候做数学作业，我问他是不是特别喜欢数学，他说不喜欢，但是更不喜欢英语。于是我开始思考如何提起他们对英语的兴趣，毕竟兴趣是最好的老师。后来我发现问题所在，老师上课时与学生的互动很少，几乎没有。于是我把心中的想法告诉李老师，她说这是客观条件不允许，但是可以让我试一试。我认为可以一试，其实上课并不需要讲太多知识点或者语法点，也不用太深入，基础才是最重要的，上课的时候着重重复基础知识，并且尽量多与学生互动。

也许我的方法并不一定适用于这里的学生，但是我想，英语是一门在交流中运用的语言技能，学语言的目的离不开交流。并且更实际一点，高考英语越来越注重日常运用，所以，上英语课的时候一定要与学生多交流。

我希望不仅可以把英语知识教给学生，也把梦想带给他们，希望这里的重峦叠嶂不要阻挡了他们对山外面的世界的渴望。

2014年9月25日

我的一天

-----仇霞

今天下课的时候班上的同学问我，“老师：你知道我们国庆放假的时间吗？”我一问同学们，才知道今天已经九月二十五号了，距离我的带教老师离开又更近了。

不知道为什么，我不再像以前那样，对自己能够胜任教师这份工作充满自信，因为我发现我自己所理解的教材和学生对教材的理解有很大的差异。于是，我开始积极接触学生，中午和他们一起吃饭，晚自习之前和之后的答疑真心地拉近了我们的距离。他们很开心的和我分享着他们的事情，我相信如果我以后真正担任教师的工作之后，可能很难再获得这一份纯真的师生情。

上午批改高一三班的作业，发现有两位同学杨昌素和潘向云的作业表达式没有写，然后画了两幅一模一样的常函数的图像。（我的作业是写出分段函数并画出相应的图像）正好要跟着师傅去三班听课，我将这两份作业单独拿了出来，我本以为他们会很拽地告诉我他们没有听懂我的讲解，但是他们却难为情地低下了头，我占用了他们课间的时间帮他们讲解了这道题，真的很感谢他们没有认为我很烦，还很耐心地听我讲完这道题，之后我交代他们重做这一题明早叫我，结果第二节数学课下课，他们俩就都完成了，真的很令人欣慰。其实我仔细观察了一下，三班上课没有听讲的人至多只有三个，大多数孩子都希望通过高考改变命运。希望我能够在这两个月的时间里带给这群孩子一些东西！！！感谢那些可爱的同学和老师们！

2014 年 9 月 26 日

我的课堂

-----钱丽

来到安龙的一个星期里，我们对这个小县城从不熟悉到现在越来越适应安龙的生活。从第一天实习开始，就感受到了学校领导和老师的热情。当我的带教老师不在办公室时，向办公室的其他老师请教问题，他们都非常热心的回答我。在我担心实习过程中会遇到困难时，老师就宽慰我让我不要担心，有问题随时都可以问他。实习的这几天里，每天都跟着带教老师听



课，学到

了很多东西，也大致了解了老师的上课思路 and 模式。带教老师上课非常幽默，带动班级上课气氛的方式都值得我学习的。



钱丽在听课

2014年9月29日

有趣的实验课

-----汪冬

今天是来贵州支教的第二个星期一，在上周中我听了物理组李老师的十几节



课，自己也上了几节课。在过程中，对我留下印象深刻的是上课中，学生热情的回答问题，热情到甚至我有时候示意他们回答问题

的声音轻一点；其次就是学生总会在上课中起立，学生有时是觉得自己上课快睡着了，于是自觉地站起来，让我感受他们学习是如此的求知若渴。



有时，当老师做实验时，由于教室太大看不清，于是他们又一次站了起来。照片中学生在看到实验过程后的微笑，深深打动了我，我去备课了！

2014年9月30日星期二

一次班会

-----沈咏彦



昨天，我参加了高一（16）班的主题班会——我的理想。初进高中的他们可能彼此都不太熟悉，但是大家都很踊跃地上台发言，作为他们未来一个月的班主任，我认真地听每一位同学的发言。

印象很深刻的牛庭明同学，在我上生物课的时候他很喜欢跟我互动，学习成绩不错。“我的理想就是考上好大学，每次回家看到妈妈在田里劳动，我就觉

得很心酸”，说到这里，他哽咽了，“我希望我以后能让家里人过上好日子，不要让妈妈那么辛苦！”副班长说：“我的理想是考公务员，或者是去当兵。现在我的成绩还不是很好，希望大家能互相指教！”还有一位想当歌手的同学，谈及家庭条件，他也红了眼眶，一首《珍重兄弟》唱出了他的心声：“我的兄弟一路多珍重，记得我们少年的那个梦。”我被这群孩子深深地感动着，人生的路还很长，不管客观条件有多么艰苦，我们都应该不忘初心，朝着自己的理想不断努力奋斗！衷心地祝福这群可爱的孩子们！

2014 年 10 月 6 日

满怀感恩，用心浇灌

-----刘昶

来安龙一中已经第三个星期了，逐渐适应了这里每周六天课，日出而作日落



而息的生活规律，也逐渐喜欢上了这里无辣不欢，白酒助兴的饮食习惯和文化。但更令我开怀的还是这里的学生和老师。

这里的学生很单纯，会仅仅因为实习老师给他们分糖吃而欢呼雀跃，会仅仅为了实习老师奖励学生一个苹果，投来艳羡的表情；也会静静地听你讲得每一句话，生怕遗落，担心错过；也会在你讲课时，无心逗趣地冒出一句寻你开心。我带三个班的高一政治，2 班不声不响但却是我和我的同事公认得，学习努力，勤奋刻苦；7 班，14 班积极活跃，虽然嬉皮了点却也也有着这个年龄他们的活泼与可爱，他们都是有悟性的孩子，只是他们自己不曾知觉。



这里的老师很慈爱。我很幸运，由一中的政治组组长何江宁老师指导。老何从教 20 余年，经验丰富，教有建树。在和她的交流中，她鼓励我和所有的年轻

教师大胆尝试，积极开课。上周四第一次试讲就收到老何的认可也坚定了我再接再厉的信心。老何还是个美食家，会煮菜，手包得饺子我和我的同事吃得不亦乐乎；一得空，她也会热情地招呼我去镇上享用各种美味。老何像个妈妈，带了一瓶蜂蜜水问候我只因为我不经意的一句话。

很高兴能在这座美丽的小镇遇上这群朴实的少年，庆幸自己的带教老师在生活工作上给予了我莫大的支持、关照。2 个月的支教是场特别的公益演出，满怀感恩，用心浇灌。

2014 年 10 月 7 日

做好班主任工作，进入实习状态

-----殷晓菁

进入实习第三周，已经完全进入顶岗实习的状态，从任课老师到班主任工作一样都马虎不得。第一次自己召开班会，任务是推选一名心理委员，我以我在上海学习到的方式进行竞选，学生们积极响应踊跃推荐。每时每刻我都能感受到他们对于生活的热爱对于学习的期盼。



在上课过程中，一旦讲到外面的世界，他们总会用期盼的目光看着我，用美好的想象来丰富自己对外部世界的印象。如果有一天他们能因为我的课堂而走出安龙走向外面更宽更大的世界，我相信这就是我作为老师的最佳印证。现在走上讲台已不再是紧张而是一份责任，现在听到“老师好”已不再是暗自窃喜而是欣慰，现在听到“请老师留在安龙”已不再是难过而是一份感动，我希望能在之后的实习过程中带给他们更多的知识与对外面世界的期待，那便是我的成功。



2014 年 10 月 8 日

虚心受教，从见习到实习

-----杨润昊

今天是 2014 年 10 月 8 日，是我们来到安龙的第 18 天，转眼将近 3 个星期过去了，我们的实习生活也已经快过去一半了，同学们都已经或多或少开始授课了，今天早上通过沈老师安排，聆听了一堂刘光书老师的语文课，刘老师独特的



的分组教学模式让我受益匪浅，在日后的实习过程中，我希望能够多像刘老师学习，有机会的话能够尝试一两次刘老师的分组教学模式，尝试多种教学模式，以找到最合适自己、最合适课堂内容的教学模式，增加教学经验。今天在沈老师的指导下，我在高一（1）班上了两堂数学课，分别是“对数的换底公式”以及“指数对数的习题课”，在前

几次沈老师对我课堂的指导之后，我认识到自己上课时存在的实习教师普遍的问题，即上课速度太快，不论是语速，还是授课节奏都过快，通过前几天的听课，与指导老师交流，我在备课之时就非常注重这个问题，而今天的这两堂课，我终于能够放慢自己的脚步，原本准备的新课，课前预计我 15 分钟能讲完的内容，今天细化到了 25 分钟左右，时间的增加，说明上新课时，我对于新概念的讲解更加的完善。我不再只是像之前那样，板书完知识点之后马上开始讲解例题习题，而是对概念进行充分的诠释和解读，让同学们深入的理解。



非常幸运能够有沈仕忠老师这样一位不仅教学经验丰富,并且带出了不少优秀教师的老教师做我的指导老师,我希望能接下来的 5 周时间里,更多的向沈老师学习,像一块海绵一样吸收知识,充实自己,提高教师基本功。

2014年10月9日

悉心准备我的第一堂新授课

-----张艺林

昨夜，是怀着忐忑的心情入睡的。在准备巴金先生的《小狗包弟》教案时，我力求着完美，尽力去想课堂上可能出现任何的的问题。

对于第一次上新课的我来说，面对着下面优秀的万老师和学生们期待的眼神，我努力尝试着把准备的内容悉数尽展。尽管仍然出现了很多的小问题，但是仍然受到了万老师和同学们的鼓励，让我信心倍增。也是通过了不断的努力，万老师开始放心的把教学的内容接交到我的手中。



学生们认真听课

上午第三节课之后，安龙一中的校领导与带教老师以及我们支教的九位同学共同进行了简短的会议，内容主要是要求我们每一位同学准备接手带教老师的教学任务，承担起教学与班主任两

方面的重要工作，我们每一位同学都感到责任的重大。

下午是全校开展的“安龙一中预防邪教大会”，活动中我看到我们每一位队员都顶着炎炎烈日主动帮助班主任管理班级秩序，指导学生进入和离开会场。

我相信：通过指导老师的悉心教导，我们每一个人的共同努力，我们在安龙

一中的每一天都是充实的，有意义的！



学生们听“安龙一中预防邪教大会”报告

014 年 10 月 10 日

我的实习体会

-----仇霞



这是我第二次写实习日记，但是，时间已经过的太快了，距离美好的十一长假也已经过去了快一个礼拜了。在这段时间里，虽然也上过很多课了已经，但是我发现自己有很明显的两点不足。一、对习题的难度和拓展度把握不够。正因为这个不足，我很少会讲授新课之后的强化习题课。所以我认为自己需要加大习题和知识点的联系的紧密程度，同时不只是需要做大量的习题，学会总结知识点的同时，看清本质，适当拓展是很有必要的。二，对大多数学生困惑的点了解。这在我上第一次习题课的时候我就有很深的体会，所以我从学生的作业出发，选择犯了大多数同学错误的学生逐个谈话，询问为什么这么写？因为我认为除了可以让同学认清自己的错误点的同时，也可以作为在日后讲课之中的注意点。以上就是我近期的实习体会。

2014 年 10 月 13 日

改善教学方法，提升学生兴趣

-----吉倩

又一轮流动日记了。上次写日记的时候我还没开始上课，到今天为止已经上了四节新课和几节联系课。第一次上课的情景记忆犹新。第一次站在讲台上面对



六十多个跟我只有一个代沟的学生们，有点紧张，但是正因为我们年龄相仿，也许更能互相理解。上课的时候我采取的是语法翻译法——最传统的英语教学方法。李老师让我用自己的方法上课文导入部分，我就设置

了几个问题来吸引学生的注意力。结果发现学生们还挺积极的，于是我发现也许可以用这种方法来提起学生的兴趣。但是一节课下来还是有很多不足之处，经过老师提点，今天上的这节课有所进步。我希望在老师的提点下我可以取得更大的进步。



]

2014 年 10 月 14 日

享受支教，做孩子们的良师益友

-----钱丽



转眼来到安龙一中已经快一个月了，工作和生活也越来越进入状态。从一开始的听老师讲课到现在独立上课，在这个过程中，我从带教老师那儿学到了很多，比如上课如何吸引学生注意力，如何让知识点解释的更清晰等等。最让我开心的是，学生都很喜欢我上课，上课时积极配合。在课堂上我是他们的老师，而在

私底下则和他们是朋友。由于大多数学生一直生活在安龙，没有机会出去看看外面的世界，他们很希望我能和他们聊一些关于上海、关于大学的事。所以，课后我们会一起聊一些生活和学习上的事。



2014 年 10 月 16 日

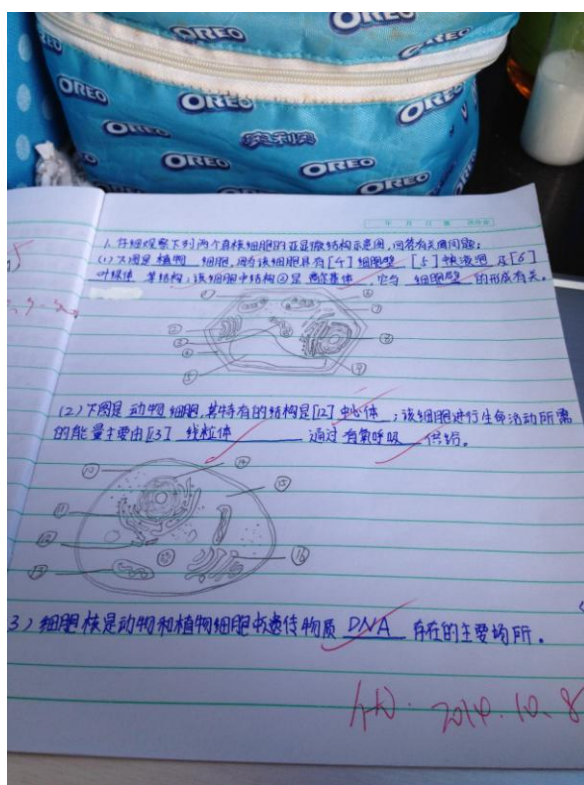
我和学生互相学习

-----沈咏彦

来到安龙已经将近一个月的时间了，从第一天上课到现在，在我的指导老师陈琴的帮助下，我有了一些进步。

面对三个近 70 人的大班级，我需要经过充分的备课和足够的自信才能立足于讲台。起初我上课还会看着书读一读，但是陈老师指出了这个问题：新老师更

要充分地备课，这样才能吸引学生，让学生愿意听下去。所以之后我在上课的时候特别注意这个问题，每次上课前我都充分地备课，试讲，直到可以连贯地上好一节课的内容为止。目前我需要改进的问题就是要和学生的互动更多一些，在大课堂中，老师应该时不时地走下讲台去，拉近和学生之间的距离，同时也提醒了那些打瞌睡的同学。



在批作业的时候，我看到同学们画得那么好，做得那么认真，突然就深受鼓舞。我想，态度决定一切，我有一群好学的学生，我也要学无止境！

除了要改进自身的不足之外，我们支教团还会相互听课，互相提意见，“以人为镜可以明得失”，相信我们在互相地学习之后，课会越上越好的！

2014 年 10 月 17 日

锲而不舍，金石可镂，不忘初心，方得始终

-----刘昶

担任 14 班的“小班”已有两星期了，几乎每个早晨和傍晚都会陪他们半小时直至自修开始。这半小时，最让我难忘的应该不是他们各个面带倦容或睡意，早早奔赴学校；应该不是他们偷偷摸摸，藏着掖着把早点带进了教室，偶尔饿了，饿了，埋头吃上几口；应该也不是他们赶着放学回家做饭，又急忙踩着点出现在班级门口，气喘吁吁；应该是他们尽管有千万个不情愿，满腹牢骚，但还是很守纪律地提前半小时到班级，读课文的，背单词的、专研习题的，等等。“锲而不舍，金石可镂，不忘初心，方得始终。”小班只想对你们说，早晚，你们都会成为划破那东方的“鱼肚白”，给人温暖和希望。



“小班”的工作之一，下午第一节课后检查眼保健操



学生们班会课做心理问卷

2014 年 10 月 20 日

青春不老，同气相“球”

-----刘昶

2014.10.20 下午 5 时许，安龙一中“安龙杯”首届“三对三”篮球赛在安龙一中篮球场正式拉开帷幕。安龙一中校团委副书记郎书记发表讲话并宣读了比赛细则，裁判员、计时员代表分别宣誓。开幕式在裁判团的激烈表演赛中结束。



本届篮球赛共吸引了来自学校高一，17 个班级男生的积极参与，反响热烈。他们将首先以抽签的方式两两对决，一局定胜负，优胜者们同第一轮就取得过关卡的幸运儿一起进入第二轮的车轮

战，车轮战共分三组，每组得分第一的班级进入最终的决赛，一分高下。此外，本届篮球赛还特设了男子、女子校队同教师代表们组成的全明星赛，更有师大支教团的啦啦操——《小苹果》助阵热场，更添观赏，趣味性。本届篮球赛将持续两个礼拜。



2014 年 10 月 21 日

勇于承担，迎接新挑战

-----张艺林

今天，我作为语文教师实习生参加了安龙一中语文教研组的教研会，在教研会上听取了语文教研组长关于近期工作的安排与总结，以及刘光书主任关于下周刘光书名师工作室开展黔西南州现代文阅读教学讲座的各项安排，让我对下周的讲座充满期待！



本周，我的带教老师万老师即将前往上海进行为期一周的学习，我也即将承担起高一（2）班的班主任工作和高一（2）班和高一（12）班的语文教学工作，其实，我内心是有压力的，不过，更是

充满期待！周四、周五，高一学生将会迎来本学期的第二次月考，我们来到安龙一中的第一天时是第一次月考刚刚结束，希望在这次月考中学生们可以有所进步与提高！

2014 年 10 月 22 日

人生中第一堂公开课

-----杨润昊

今天是我们来到安龙一中的第二个月的第一天，经过了一个月的实习，我已经逐渐的进入了教师角色，就在今天下午，我进行了人生中第一堂公开课，前来



听课的有安龙一中数学组的全体教师。今天我上的公开课的课题是用二分法求函数零点的近似值。

在课堂上我太过于紧张了，导致有部分备课的内容并没有在课堂上展示，并且由于时间安排不够严密，导致

课堂的最后有一个结论被遗漏。课后，数学教研组的教研活动中，指导老师沈仕忠老师、刘校长以及潘主任等几位老师对我的课进行了点评，他们一针见血的指出了课堂中的几个问题，如节奏偏快，语速偏快，作业忘记布置，例题的问题不够明确，几个部分之间的过渡太过生硬，课堂的最终也没有讲清近似值的取值问题等等。

非常感谢几位老师对我这节课的点评，有了他们指出的问题以及提出的相关意见，才能



让我在未来的课堂中进行改进，能够克服以前犯过的错误，更加完善自己的课堂教学。我今天深深的感受到，只有这样的实习。

014 年 10 月 23 日

篮球比赛，共享胜利喜悦

-----钱丽

第一项“千元计划”——安龙一中三对三篮球比赛正在如火如荼的开展中。

平时，学生们的课外活动不是很多，所以这次有这样的机会，老师和学生都积极



参加此次篮球比赛。今天是我所带的高一（2）班进行比赛，在和其他学生为场上队员加油呐喊的时候，我感觉我深深地融入了高一（2）班这个集体。最后（2）班果然

不负众望赢得了比赛。张老师提议晚自习结束后给学生一点小小的奖励庆祝赢得比赛。所以我们带了糖去犒劳孩子们。看到学生们都很开心的吃着我们买的糖、享受着胜利的喜悦。我真的希望一个月的时间慢点过去，让我再和这群可爱的孩子多相处一段时间！

2014 年 10 月 24 日

比分焦灼攀升，最终 13 班获胜

-----张艺林

今天是千元计划篮球赛项目比赛的第四天，最后一轮初赛正火热上演。其中一场比赛是由我带班的 12 班和我教学的 13 班进行对抗，比赛异常激烈，运动员们在操场上挥洒汗水的同时，我们的老师们也没有闲着。语文张老师带领 12 班从 1:5 一路直追至 6:6，随着最后哨声的吹响，比赛首次进入罚球大战。最终 12 班一球惜败，但大家仍“友谊第一比赛第二”的宗旨。而另一侧战况也异常激烈，两班之间戏剧性变化，最终以 9:7 落幕。安龙一中黄校长等也为篮球赛的顺利举行而感到欣慰。明日比赛将进入第二轮，期待明日各班能赛出水平，赛出风采。



旧表现出了
旨。而另一
间几度发生
幕。安龙一
顺利举行而



2014年10月27日

大家正在努力奋
战中

公开课的感悟

-----仇霞

距离我的第一次公开课结束已经有很长的一段时间了，呵呵，当时没有做些记录，于是今天就当做一个纪念吧！



老实说，当时在选公开课的班级的时候，超级纠结，我手上有两个班级3班和7班，由于我和朱恺老师都觉得3班的学生的学习基础比7班好，于是就选择了3班。时候，我的公开课并没有尽如人意，7班同学就问我：

“小班，你为什么没有在我们班开公开课？我们会表现很好的。”听完这句话，瞬间有种泪崩的感觉，但我实在不忍心告诉他们实话，只

能说：“呵呵，因为3班的课容易上，我们班的课时不怎么方便哈！”，说完，我就觉得一千一万个对不住他们的感觉。

说回这节公开课，当时我问朱老师我应该上什么题目的时候，朱老师说，学到哪儿，就上哪儿吧！于是我的公开课题目变成了幂函数，其实我在一开始就知道，在一节课的时间里，可能很难将幂函数的内容上完整，于是，我选择将这节课变为一节讲究数学思想的课。但是，可能由于我的时间安排原因，最后课堂实施的效果不怎么理想。

后来在教研会的时候，我的这节课被各种批斗，多是某某知识点没有谈及之类的问题，当时我觉得委屈极了。但事后，余俊老师问我：“你最想实现的这节课的内容实现了吗？”，我想说：“实现90%吧！”“那就够了！”

其实，通过这节公开课，我得到的启示是：

1.对于课本的内容需要逐字逐句的斟酌，尤其对于一些习题的细节，千万不能掉以轻心。

2.数学思想和数学内容没有谁重谁次之分！

2014 年 10 月 28 日

我的英语教学计划

-----吉倩

昨天带教老师们启程去上海了。李老师让我用一个星期的时间来上完整的一个模块，为了避免我顶岗实习的时候不知所措。

在这一个星期里面，我把一个完整的模块分为了：导入，知识点讲解和习题讲解三大部分。上导入这一节的时候我先用英语把英国和美国的历史渊源简短地



介绍了一遍，然后再用中文翻译一遍。学生们听得都很专注。

在上知识点这一块的时候我才发现要把自己所熟悉的知识点灌输给学生们

并且让他们能够理解和运用不太简单。也许因为我们学了多年的英语，早就把语法融入到实际运用里面了，平时运用的时候不去在意它的语法了，所以当我刻意把一个语法点挑出来讲的时候，我知道怎么用，但就是不能深入浅出地讲解。而李老师也知道我的困惑，每次听完我上知识点，总会教我如何用更简单的例子来讲解使学生们听得更清晰。

月考之前，李老师要求学生们每个人都要背一篇作文，我负责督促高二（4）班，她负责高二（15）班。学生们都很积极，开始的两天已经有一半主动来找我背书了，大部分都是女生。当然，也有相对懒惰的学生，他们会为自己找借口：

我不会读。于是我就耐心地先教他们认识单词，然后讲解这篇文章的意思，最后带领他们一起朗读。晚自习过后，教室里传来阵阵读书声，在安静的校园里荡漾着。看到那些对自己没有信心甚至放弃英语的孩子们愿意开口读书，我倍感欣慰，深受感动。



教师当注重细节，精益求精

-----汪冬

这星期开始带教老师就去上海交流了，物理课程就由我来上课了，在不同班级的上课过程中，我发现了课上知识点的衔接和细节推导的过程中存在很多的问题。也体会到了一节成功的课如同一场精彩的演出是感觉很好的。在与学生交



流的过程中，我也发现了作为老师在黑板的一个细节的不到位，也可能会让一批学生不懂，他们就会很难的听下去，而这一个班有 62 个人。这种代价是很沉重的。在上晚自修的时候我看

了地理老师留下的板书版画，虽然没看懂多少但是我看到了地理老师的认真和尽心尽力，想起我的板书版画，我的板书设计实在差太多的设计和心力。

2014 年 10 月 31 日

身体力行日理万机的班主任工作

带教老师们离开安龙已经一周了，作为带班主任的我们也在努力做好自己的工作。只有真正带领班级才会知道班主任的任务有多繁忙。这里的学生们由于贫困较多，对于申请奖学金的人员配备上首先就难住了我。而远在上海的老师也十分关心这个问题，从千里之外还来关心这件事，指导我操作的流程。之后还有各种各样的事情，例如学生的请假等问题老师们也十分关心我们操作的进展。下周一老师们就要从上海回来了，我们真正的顶岗实习也即将结束。从中学习到了很多作为班主任的责任，也体会到了老师们对于我们、对于学生们的关心。



2014 年 11 月 3 日

“功德圆满”的教学体验

-----杨润昊

8 周的实习生活到今天已经只剩 3 周了，带教老师们离开安龙去上海也已经有了一个星期，虽然我的带教老师沈仕忠老师没有去，但是教导副主任潘登柱老师也被安排进了此次赴上海一行，而我则作为潘老师的代课老师，给高二（6）班上了一周的数学课了，这样一来，此次实习短短两个月里，我竟然从高一到高三的年级教了个遍，也算是“功德圆满”了吧。今天 11



月 3 日，我们师大支教团举办的第二个千元计划，暨“安龙杯”乒乓球比赛正式拉开了序幕，高二（17）班和高二（12）班、高二（14）班和高二（18）班



分别进行了两场预选赛，争夺两个小组赛名额，比赛进行的非常激烈，四个班级的同学都赛出了自己的水平，最后高二（12）班和高二（14）班的同学分别以 2:0 和 2:0 获得了胜利。

实习还剩 3 周就马上结束了，非常珍惜这段时间，跟同学们的相处使我更加坚定了日后从事教师职业的信念，要把教育变成一生的事业。

2014 年 11 月 4 日

我努力，我骄傲，你成长，我幸福

-----张艺林

本周，是我们“千元计划”第二个项目正式开始后的第二天，尽管群山环绕下的安龙略有深秋的清冷，但安龙一中“安龙杯”乒乓球赛在高二年级火热的展开起来，给放学后清冷的一中校园增添了更多的欢快气氛！

这一周将是我们每一位支教老师独立完成班级工作的最后一周，每一位带教



老师在自己的工作岗位上用心付出着，每一位顶岗的带教班主任利用着不多的时间尽己所能为班级的团结、奋斗、积极向上而用心工作着！我们都相信，付出总是会有回报的，是学生给了我们锻炼的机会，我们也会努力把我们的知

识毫无保留的奉献给每一位同学们。



11 月 22 日，我们就将离开安龙一中，18 天的日子，每一天都用心付出，把这零散的日子汇集成生命的永恒；在我们离开的那一天，我们可以骄傲的对自己说：“我为自己的努力而骄傲，更为孩子们的努力与成长而感到幸福！”。

2014年11月5日

自我反省，努力提高

-----仇霞

这几天安龙的天气都阴晴不定，总是伴着毛毛细雨，但是今天的心情着实不错，哈哈，因为老班今晚要从上海回来了，哈哈，绷紧的弦终于可以慢慢放松下来了。总结这几天老班不在的日子，主要想说我班主任的工作吧，哎，虽然够平易近人，但是实在由于严厉，导致班上的班风太过松散，于是我开始班主任和学生的亲近开始思考，作为班主任到底需要和学生保持的距离呢？？听到一位资历很深的班主任说，班主任应该和学生保持一定的距离，可以亲近学生，但不能让学生看透自己。听完这句话，感觉受益良多。



不够
实在
对于
程度
任，
多少

今天下午放学后，我和刘昶负责乒乓球赛的组织工作，呵呵，虽然我挺爱打乒乓球的，但中间我着实出了不少乌龙，记分牌忘记带，计分表屡次填错，但是，幸好还有其他安龙一中老师的帮忙，乒乓球赛还是顺利结束了。在安龙一中这么久，可能让我难忘的除了这里的学生，更重要的是和这里老师建立的深厚情谊。

2014 年 11 月 6 日

首届英语书法竞赛圆满结束

-----吉倩

今天成功举行了安龙一中首届英语书法竞赛的决赛。竞赛取得了圆满成功。

回想制定比赛计划的那天，到现在也只过了半个月的时间。从制定计划，创作海报，采购奖品到正式比赛，评选获奖作品，每一个环节都紧紧相扣，虽然并没有一帆风顺，但是在英语组老师的经验指导之下我们还是克服困难，打了漂亮的一战。

对我而言，这是我第一次策划并举行如此大规模的比赛，每一个细节都要细细揣摩，推敲，最后筛选最好的方案。比如制作海报，看似简单，而要把海报



制作得大方，美观并且宣传性强也没有想象中容易。一开始我们的设

想是一幅黑白水墨画，后来经过老师提点，海报的意义在于宣传，所以又增添了一些醒目的颜色，效果比预期好。

最大的难题是评分。虽然我们制定了详细的评分规则，但是实际操作起来还是有难度。英语组大约 20 多个老师担任评委，需要评 300 多份作品，只有分工



合作，分工合作意味着每个人只能看到一小部分作品，而且每个老师的审美标准不一样，导致给分可能有点差距。希望以后能够制定更加公平公正的评分标准。

总体来说，这次竞赛还是成功的，能有这么好的机会锻炼自己的策划能力同时也鼓励学生热爱英语，端正书写态度，我非常感激。

2014 月 11 月 7 日

安龙一中首届英语书法竞赛如期举行

-----钱丽

经过了大半个月的前期准备，在安龙一中英语教研组的支持下，英语书法竞赛终于在这周如期举行了。虽然需要花费大量的时间去准备这个英语书法竞赛，



但我觉得这一切都是值得的。学生都非常积极踊跃的参加这个竞赛，也很期待能够在这个比赛中获奖。我希望以后的学弟学妹来这里支教的时候，能好好的利用千元计划，因为这里的学生平时没有什么课外活动，像这种比赛不仅能引起他们对英语书法的重视还能丰富她们的学习生活。

2014 年 11 月 10 号

千元计划——篮球赛

今天是离开倒数的第二周，下星期学校将会举行运动会，再给学生上课的时间，瞬间变短了，繁忙的时间总是过得十分的仓促，当你缓过神的时候，已经过了大半。还有千元计划的篮球赛，已经进入了决赛的阶段，在举办篮球赛的过程中，我们发现了篮球赛的过程中还有好多考虑不足，待完善的地方。比如倒计时准确性和场上的应急事件处理等等。



2014 年 11 月 11 日

我的语文公开课

-----张艺林

今天，作为一名实习生的我在安龙一中进行了一次语文公开课的展示。在安龙支教实习已经过去了近两个月的时间，我更是在指导我的万老师身上学到了太多，包括管理班级的方法、疏导学生心理问题、语文教学方面等等。此次公开课的准备过程中，万老师在指导我方法的同时，更多的为我考虑，担心着她的讲述



会固定我的思维，让我在此过程中收获颇丰！此次公开课的展示我选择的是我作为代教班主任和语文老师的高一

(2) 班，在教学和生活中与孩子们很好的相处，使得我们的感情特别好，我们互相都收获了很多。在公开课结束之后，语文组的各位老师鼓励我的同时，也给我提出了很多的意见，我会总结经验与教训，争取在以后的语文教学中取得更大的进步！

2014 年 11 月 12 日

实习以来，受益匪浅

-----杨润昊

时光冉冉，两个月的实习生活已经进入了最后一周(由于安龙一中 19 日~21 日三天开运动会，所以真正实习的日子只有一周时间了)，也许是连日阴沉的天气，使得校园的氛围也带着一丝临行的忧伤。两个月前，我第一次走上讲台，怀着惴惴不安的心，在带教老师面前上了我的第一堂课，而这两个月内，老师每一次听课之后对我的指导和点评都铭记在心，正是老师两个月在我身上付出的心血，让我才能在短短两个月时间内，积累的大量的教学经验以及技巧，让我的课堂质量在两个月里有了显著的提高，在此非常感谢我的带教老师沈仕忠老师，老师我给您添麻烦了！

两个月，我们先后协助校团委举办了三对三篮球赛、乒乓球赛以及英语书法比赛，丰富了同学们的课余生活，虽然活动的准备和举办工作把我们的时间表都挤满了，但是在工作中收获了经验，锻炼了我们处理问题的能力，这些都使我们收益颇丰。

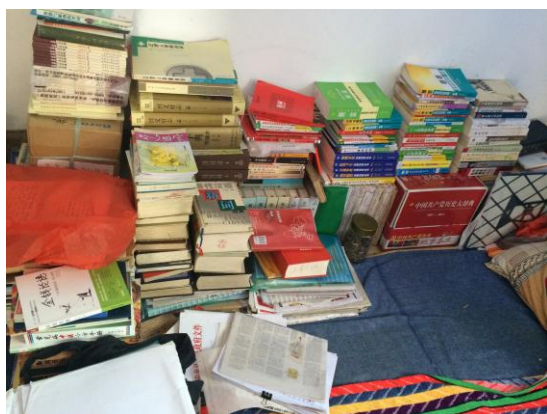


2014 年 11 月 13 日

公开课精心准备，瑕不掩瑜获成功

-----沈咏彦

今天我在安龙开了一堂公开课，前后准备了三天做多媒体课件，找资料，备



课。在这里上课的两个月，第一次要使用多媒体，有点担心学生一开始无法接受。所以，在正式上课的前一天我进行了试讲，针对试讲过程中出现的问题，比如没有板书，知识点之间的衔接等，

今天正式讲课的时候我都改进了。在老师的指导之下，这节公开课开得还比较顺利，学生的反应也不错，但还存在缺点：有个知识点没有解释清楚。作为一名实习教师，我觉得今天就像是我的一次期末考试，是验收我两个月以来成果的日子，所以除了认真对待，我更会把我的不足在之后加以改进，争取回到上海以后在教学过程中能够做得更好！



2014 年 11 月 14 日

返沪在即，归途难载累累硕果

-----刘昶

一直都很怀疑自己的能力，因而当带教老师提议把我的公开课上报成优质课时，我的心情是忐忑的。作为一名顶岗才个把月的实习生，资历尚浅资质尚薄，我没有勇气也没底气。可，老何依然坚持，不断激励。事实上，优质课很顺利，老师们和小伙伴的反响也都不错，这对我来说就足够多余了，至于其它，我没再想多。



安龙一中“安龙杯”首届“三对三”篮球赛一波三折落下帷幕。

很高兴，我带得 14 班取得了这届比赛的冠军。反败为胜来得不易，除了球场上奋力拼搏，不言气馁的球员，场边加油助威，呐喊旗鼓的

队友也是一道亮丽的风景线。团结一致，热血活力，是这群孩童身上散发的青春正能量。

距离回上海还有最后一星期，纵有千万不舍也难免终日一别。难言此时此刻的心情，不知是该及时悲苦，还是该沉默缄口。但我一定要把这里带给我的欢愉和美好小心保管。人生少有的几个弥足珍贵的“第一次”都在安龙这片土地上实现了：第一次公开课，第一次带班，第一次支教……感谢也感激那些爱护我，相信我，给我机会的人人。

要说再见啦，请多保重！相见时难别亦难，坚信“再见”是为了明天更好的再见！

【后记】

每个人的青春都该有一场“说走就走”，
而他们却选择了将青春奉献给祖国的大西南，
他们将母校的名字印在胸口
他们每天上课的时候佩戴校徽
他们时刻不忘作为一名上师大师范生的职责和使命
他们秉承着奉献精神去传播知识
他们怀揣着感恩之心去实习实践

慈善与教育

都是一项功在当下、利在千秋的伟大事业

上海师范大学的师生们

一届又一届

一年又一年

用自己的青春

用自己的行动

用自己的爱

践行着：

厚德、博学、求是、笃行