

第一中学。作为一名体育专业的学生，他担任高中体育教师，以及高一特长生的教练。

侯建羽大学期间就一直兼职做教练，所以很快就进入到体育教师的角色中。服务地学校的环境以及学生的运动基础比较差，在训练初期确实遇到一些问题，通过和学校其他体育教师积极沟通，咨询有经验的教练员，他慢慢克服了困难。

山里的孩子很多都没有离开过山区，他们了解世界的途径大部分来自手机、互联网，受辨别能力的限制，易轻信一些水平不高、运动经历不足的视频博主的言论，产生错误的认知。侯建羽尽其所能让学生正确认识到什么是运动员，怎么才能成为一名运动员，如何做一名好运动员。同时，用正确且科学的训练，提升学生的运动成绩和身体素质。

一年的支教经历，让侯建羽进一步增强了成为一名优秀体育老师的信念，也为他以后从事体育教育行业、为国家培养体育人才理想提供了强劲的动力。

张瑾瑞在云南省红河哈尼族彝族自治州元阳县元阳高级中学担任化学教师。他印象最深刻的是第一节课。

虽然前期花了很长时间备课，在网上也看了很多名师的讲课视频，但当他站上讲台，面对一个班的学生，看着他们好奇的眼神，紧张得讲话都有点抖，讲着讲着忽然脑子一片空白。学生很包容她，下课给她递纸条说，很喜欢她，这给了她很大鼓励。同年级的一位化学老师经常和张瑾瑞交流，给了很多教学建议。张瑾瑞不仅多次听她的课，有问题还找她请教。同事的善意让她很快融入到教学中。

学生们对张瑾瑞的大学生活很感兴趣，常常让她讲故事听，她明白他们渴望去看更大的地方。她永远不会忘记学生说的一句话：“老师你能不能不走，老师你要是留下来我肯定上大学。”作为支教志愿者，就是在学生们心里种下一棵梦想的种子，希望有更多的志愿者加入，让种子开出灿烂的花朵。

高三学生毕业前，化学组老师连着几周去实验室自制口红和香皂，送给学生当毕业礼物。当看到学生收到礼物后脸上露出的笑容，张瑾瑞觉得付出的一切都是值得的。

乔晓伟也是服务于云南省红河哈尼族彝族自治州元阳县元阳高级中学，担任高中历史教学。他第一学期带高一三个班的历史课，第二学期带高二两个班，每周课时从15节增加到18节。

从学生到教师的身份转变，意味着从知识接受者变成了知识传授者，从之前的被动接受知识到主动吸收知识的转变。为尽快融入教学工作，乔晓伟经常向学校里经验丰富的老教师请教，从教案编写、板书设计、课堂教学、表情动作、知识重点难点处理，甚至是每一个细小的环节都逐一进行规范并反复模拟演练。他跟着学校老教师学到很多，比如在课堂上，教师的教学语言应当做到声音洪亮，

吐字清晰，语言流畅，快慢结合，准确使用学科语言，并努力达到亲切自然，情感丰富，具有感染力和启发性，启发学生思考。令乔晓伟印象深刻的是孩子们天真质朴的笑脸。他们非常喜欢也非常尊重老师，他走在操场上，他们就会围到身边，问一堆有趣的问题。

孙丽婷服务于云南省红河哈尼族彝族自治州元阳县第一中学。她说：“支教对我来说，是一次磨练，更是一种宝贵的人生经历。”开学的前两天，孙丽婷才知道要教高一政治，作为一名理科生，这是有一定挑战性的。第一节课，孙丽婷和学生们都没有拿到课本，站在讲台上的她被学生们的目光包围着，一时不知所措。政治课更换新教材后，必修一的内容是《中国特色社会主义》，她凭借之前在学校学的党史知识，给学生们讲授中国共产党党史。她讲得越来越流畅，学生们也越听越有兴趣。

为更快地融入教学并高质量地完成教学任务，孙丽婷会去听其他教师的课，着重观察他们的课程设计、如何与学生互动以及调动学生学习兴趣的方法。同时，线上她会听网课，学习并提升专业能力。有一次，学校一名资历比较高的政治老师说要参加讲课比赛，请孙丽婷去听课提意见，但是，整堂课她都处于学习状态中。果然厉害的人往往都很低调！

为了让学生在学习中建立兴趣，孙丽婷在课堂组织了一系列活动。“翻转课堂”“演情景剧”“新闻播报”和“辩论赛”等一系列活动。作为传统意义上的副课老师，孙丽婷担心和学生的关系会比较疏远，于是她向学校申请担任一个班的班主任。针对这里学生没有良好的阅读习惯，她在班级建立了共享读书角。为增加他们的阅读量，她让每位学生挑一本自己最喜欢的书带到班级和同学们分享。每天早上，孙丽婷到教室给学生们播放“人民日报新闻早班车”，让学生们了解社会热点，不让大山阻断他们与外界的联系。她还引导学生看《航拍中国》《但是还有书籍》《万物滋养》等纪录片，也给他们推荐了《人生第一次》《河西走廊》《中国通史》等纪录片。学生们看完后会与她分享观后感。为了建设班级文化，让学生们感受到班集体的温暖，她组织了“十一祝福祖国”“新年晚会”“手工制作·抗击疫情”等活动。

来支教前，孙丽婷一直思考的是，自己可以带给学生什么，但支教这一年，她却从学生身上学习了很多。凌晨12点的生日祝福、晚自习后送到她宿舍的夜宵、公开课时他们积极配合让她克服胆怯……所谓教学就是师生之间教学相长的过程。

结束了支教生活，志愿者们又将重新汇聚于陕西师范大学的校园，进入到研究生的学业提升阶段。但支教这段经历，将是他们人生中的一笔宝贵财富，受益一辈子。

（本文图片由陕西师范大学研究生支教团提供，特此致谢！）