

嘉鱼县第一初级中学、第二中学

教育实习简报

第三期

带队老师：杜嘉丽

主 编：陈多豪

编 委：余文文 王航

2025 年 11 月



引言

这段沉浸式的实习经历，如同一面清晰而深刻的镜子，让我照见了教育的真实面貌与自身成长的方向。

初入校园时，我怀揣着对讲台的浪漫想象，而现实很快给予了我更为丰厚和复杂的馈赠。我发现，真正的教育远不止于精心设计的教案与流畅的讲解，它更发生在那些无法预设的瞬间里：当学生的一个疑问意外地偏离了“剧本”，却点燃了全班思辨的火花时；当我意识到，比传授标准答案更重要的，是呵护那份珍贵的好奇心。批改作业至深夜，在字里行间与每个孩子的思维对话；处理班级琐事、学习与家长沟通，在这些课堂之外的广阔天地中，我切实体会到“育人”二字所蕴含的全方位责任与耐心。

这段旅程温柔地褪去了我的青涩与理想化，让我在日复一日的平凡坚守中，触摸到教师职业坚实而温暖的内核。它让我懂得，教育是生命对生命的影响，是用一朵云推动另一朵云，是用真诚的陪伴去见证成长。未来的道路漫长，但我的心中已种下了一颗笃定的种子：愿以持续的学习、无限的诚意与谦卑之心，努力成为一名不仅能传递知识，更能点亮心灵、守护成长的教师。步履虽新，但方向已然明晰。

一、在试错中扎根，在挑战中抽穗

曾经，我以为教师的工作核心是“讲”，直到这次在嘉鱼第一初级中学的实习，我才真正明白，其精髓更在于“听”与“引”这段旅程，是我褪去学生身份，初探教育真谛的深刻蜕变。



实习之初，我怀揣精心设计的教案走进课堂，却遭遇了预想之外的挑战。当我滔滔不绝地讲解时，台下那双迷茫的眼睛让我骤然停顿。课后，我蹲在同学身边轻声询问，才知道我的“生动比喻”对他而言过于抽象。那一刻我醒悟：教案只是蓝图，而真正的课堂必须“听见”学生的困惑。我开始在每节课预留“一分钟提问时间”，学习从他们的只言片语中诊断知识的堵点，并利用课后辅导耐心疏通。当同学们终于恍然大悟地喊出“我懂了！”时，我获得的成就感远胜于任何一次完美的独角戏。

教学之外，更大的课堂在课余。张同学因家庭变故变得沉默寡言，成绩下滑。我未曾说教，只是常在课间“偶然”经过他的座位，聊聊他感兴趣的天文，或在他作文本上留下一句鼓励的批注。渐渐地，他愿意主动分享望远镜中的新发现。我意识到，教育的艺术不仅是传递

知识，更是以耐心与真诚为火种，去点亮一颗暂时黯淡的心灵。这过程无声，力量却千钧。

这段从“聆听者”到“引路人”的旅程，让我深刻体悟“学为人师，行为世范”的重量。感谢我的指导老师，她的言传身教让我明白，



一个好的课堂，是生命对生命的唤醒。未来，我将怀揣这份对教育的敬畏与热爱，继续修炼，努力成为一名不仅传授知识、更能温暖和

照亮学生成长道路的真正的教师。

（嘉鱼县第一初级中学）（人文与传媒学院 余文文）

走进市第一初级中学初二年级的教室，仿佛瞬间被一股旺盛的生命力包裹——那是身高飞速拔节的声音、变声期的低沉嗓音、还有藏在课本下偷偷传递纸条的悉索声响。作为实习班主任兼语文教师，我面对的是一群正处于“心理断乳期”的少年。第一



次班会，关于“何为真正的酷”的讨论迅速分裂为两派：一派认为成績好是低调的酷，另一派则坚持特立独行才是青春的勋章。我没有急于裁判，而是讲述了两个故事：一个关于扎实积累带来的长远自由，一个关于尊重规则下的个性张扬。我意识到，在这个渴望认同又挑衅权威的年纪，说教最无力的船桨，平等的对话和具象的故事，才是驶入他们心海的舢舨。

教学实践让我深刻体会到，初中教学绝非小学内容的简单延伸。

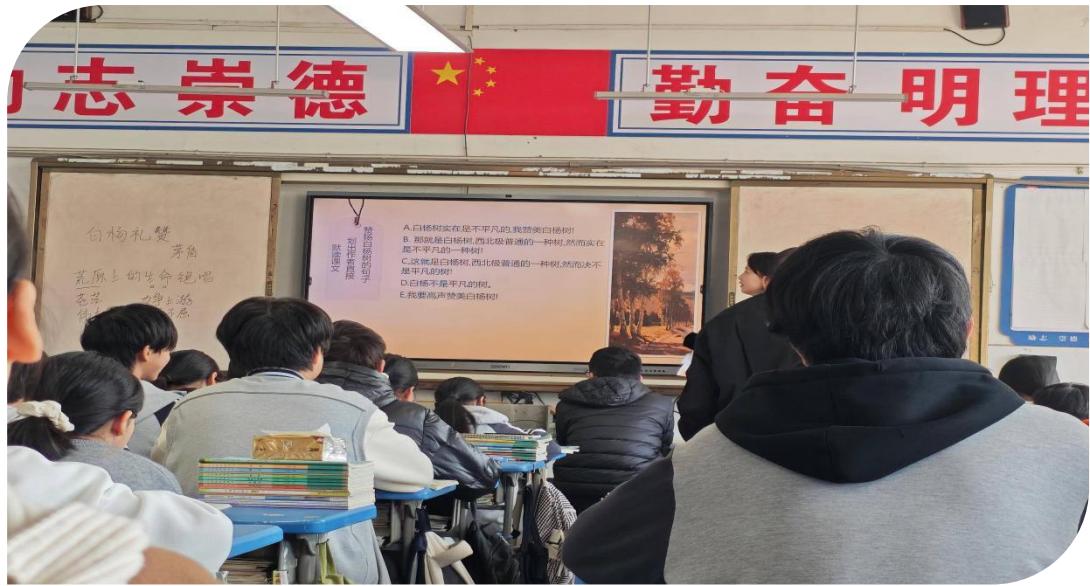


它要求教师在“夯实基础”与“引发思辨”之间找到精妙的平衡。讲授

《背影》时，我意识到学生能轻易概括父爱，却难以共鸣那种含蓄的、甚至略带笨拙的东方情感。于是，我暂缓了段落分析，布置了一项特别任务：“寻找一个你家人‘沉默的瞬间’，并用几句话描写出来。”第二天，我们收到了令人惊喜的作业：有母亲深夜检查书包的侧影，有父亲维修自行车时沾满油污的手。通过对文本与自身生活的“对读”，那蹒跚的“背影”终于穿透时代，成为了可感可触的情感密码。我明白了，初中课堂的挑战，在于要在知识的浅滩上，为学生开辟出第一片思维的深水区。

最具挑战也最珍贵的，是处理那些青春期特有的“风暴”。班上

一位成绩优异的女生突然变得沉默、抗拒交流。通过细心观察和与指导教师的沟通，我避开了严肃的谈话，而是在一次课后，看似随意地谈起自己初中时对友谊的困惑。她紧绷的肩膀微微松弛，后来在周记里，她写道：“谢谢您没有直接问我‘怎么了’。”这件事让我领悟，在这个自尊心像琉璃一样剔透易碎的阶段，教师有时需要成为一道“缓冲带”，或是一个安全的“情绪容器”。我们或许无法解决所有问题，但可以用专业和善意告诉他们：这场成长的潮汐，有人理解，有人同行。



这段实习让我坚信，初级中学教育是一项关于“方向”的事业。我们传授知识，更在帮助这群站在童年与青年交界处的少年，辨认未来航道上最初的灯塔。当他们最终驶向更广阔的海洋时，或许会忘记某篇课文的中心思想，但我希望他们能记住，曾有人认真倾听过他们混乱却蓬勃的心跳，并以此确认：自己的航行，值得全神贯注。

(嘉鱼第一初级中学) (人文与传媒学院 丁娟阳)

作为一名中学体育实习老师，我面对的是一群对八百米跑叫苦不迭、却对手机里的电竞高手如数家珍的少年。第一节耐力训练课后，几个男生围过来，用略带挑衅的语气问我：“老师，练这个有啥用？我们又成不了苏炳添。”那一刻，我意识到，我的任务不仅是教会他们前脚掌着地或控制呼吸节奏，更是要在他们心中，为“体育精神”找到一个比“输赢”更深刻的锚点。于是，一节特别的体育理论课，在多媒体教室酝酿着。

那天，我没有立即播放刘翔雅典夺金的高光时刻。我先放了一段他早期训练的纪录片片段——那个在烈日下一次次攻栏、摔倒、膝盖上旧伤叠着新伤的少年。教室里渐渐安静下来。然后，我才播放 2004 年那场惊天动地的决赛。当“12 秒 91”显示在大屏幕上时，没有欢呼，反而是一种屏息的肃穆。最后，我轻轻按下了第三个视频——2008 年北京奥运会，刘翔因伤退赛，独自走向通道尽头的背影。那个背影，沉重、孤独，却依然挺拔。

我关掉屏幕，转过身：“今天我们不讨论金牌的意义。我只想问



刚才这三个片段里，哪一个瞬间，最让你觉得他是‘强大’的？”

起初是漫长的沉默。一个总在长跑中偷懒的女生小声说：“是第一个…因为他明明疼，还在练。”一个篮球校队的男生站起来：“我觉得是最后一个。直面失败，比享受胜利难多了。”讨论就此展开，从刘翔聊到他们自己：中考失利、比赛失误、被队友误解……我第一次看到，这群平时用嬉闹掩饰一切的孩子，如此认真地谈论“挫折”。

那天的剩余时间，我们回到操场。我调整了训练内容：不再计时，



而是让学生两人一组，互相观察跑姿、分享调整呼吸的体会。奇妙的是，他们的抱怨少了，专注多了。那个曾质问“练跑有啥用”的男生，在课后追上我：“老师，摔倒了再爬起来，是不是就是您说的‘体育精神’？”

这堂课后，我深刻理解了体育教育的另一重维度：它不仅是锻炼强健的体魄，更是锻造一颗能够理解“过程”、尊重“努力”、坦然面对“跌倒”的强大心脏。刘翔的传奇，最终不是为了被仰望，而是为了让孩子们懂得，英雄的故事里，最动人的章节往往不是冲线的瞬

间，而是起跑前漫长的准备，与跌倒后那一下咬牙的支撑。作为体育老师，我的跑道在操场，但我的“教案”，或许就在这些与胜负无关的对话里，在他们未来人生中每一次需要力量时，能隐约回想起那个下午，一个背影教给他们关于“站起”的一切。

（嘉鱼第一初级中学）（体育学院 徐世泽）

这段沉浸式的实习旅程，如同在教育的土壤中深深扎根，让我触摸到教育工作的温度与深度，完成了从旁观者到参与者的关键转变。

真实的课堂彻底重塑了我对教学的理解。我曾以为教学是知识的单向传递，却在实践中发现它本质是师生间的双向对话与意义共建。

当我讲解古诗词时，一个学生突然问道：“为什么古人总在秋天感到悲伤？我们也会吗？”这个问题让课堂瞬间“活”了起来。我们共同探讨自然与情感的联结、古典与现代的共鸣。那一刻，我深刻领悟到，教师的价值不

在于提供标准答案，而在于保护这份可贵的好奇心，并将之引向更开阔的思维疆域。我学习设计开放性问题，创造安全的表达氛围，让课



堂成为思维碰撞、情感流动的场域。

教育更广阔的天地在课堂之外。参与班级日常管理，我体会到“育人”二字的分量：一次耐心的倾听或许就能化解心结，一句具体的表扬可能点燃自信，一场公平的处理则在树立规则的权威。批改作业不

仅是评判对错，更是通过笔尖与每个孩子进行无声的对话。协助家校沟通，让我明白教育是携手同行的伙伴关系。这些看似繁琐的事务，恰恰是构建信任、塑造品格的基础工程。我认识到，教育者的专业素养，不仅体现在教学技

艺，更渗透于每日言行所传递的价值观与人格力量中。

这段经历也是一次深刻的自我发现与定位。它让我褪去初为人师的忐忑与自我中心，将关注点完全转向学生的发展需求。当看到学生因我的引导而眼眸发亮，当收到他们写着“老师，我懂了”的纸条时，那种成就感和幸福感无以言表。同时，我也清醒地看到自身在课堂驾驭、应急处理等方面的不足，这些都将成为我未持续精进的方向。

实习如同一盏明灯，照亮了我对教师职业的认知——它既是科学，更是艺术；既是工作，更是修行。我将带着这份沉甸甸的收获，以更扎实的专业学识、更温润的共情之心与更坚定的教育信念，走向未来的



三尺讲台，努力成为学生成长路上一位真诚的同行者与点燃者。

（嘉鱼县第二中学）（电子与信息工程学院 王航）

这段实习经历如同一扇窗，让我窥见教育工作的真实全貌，也如同一面镜，映照出自身的成长轨迹。从最初的忐忑到如今的笃定，我完成了一场深刻的教育学实践。

专业精进：在动态生成中实现教学相长

站上讲台，我才真正理解教学设计不仅是预设剧本，更是动态生成的艺术。一次公开课上，我精心准备的分析被学生一个“离题”的见解打破，却在顺势引导中收获了意外的精彩。我逐渐学会放下对完



美流程的执念，转而培养倾听与回应的能力——捕捉那些稍纵即逝的思维火花，将课堂意外转化为教育契机。这种灵活性不是妥协，而是基于对学生认知规律的深度尊重。我认识到，好课堂的标准不在于教师讲得多精彩，而在于学生思考得多深入。

育人实践：在细节浸润中构建教育生态

真正的教育发生在更广阔的场域。我在晨读时发现沉默学生的闪光点，在活动组织中见证团队精神的萌芽，在家校沟通中体会协同育人的深意。批改作业时，我不再简单打勾画叉，而是尝试用评语与每个孩子对话；处理矛盾时，我学着不只评判对错，更要引导学生理解

共情与规则。这些看似细微的日常，构成了教育的真实肌理。我深切感受到，教师不仅是知识的传递者，更是班级文化的塑造者、学生品格的守护者。



自我蜕变：在角色转换中锚定教育初心

最深刻的成长是内在的视角转换。我的关注点从“我能讲得怎么样”逐渐转向“学生学得怎么样”。当学生因为我的鼓励开始举手发言，当他们在周记里分享心里话，我才真正体会到教师职业的幸福源泉。同时，通过观课、评课和反思，我也清晰看到自己在课堂节奏把握、差异化教学等方面不足，这些都将化为我专业发展的具体路径。

实习期许短暂，影响却深远。它让我看见教育的本质不是灌输，而是点燃；教师的成长不是完美，而是不断完善。我将带着这份体悟，以更谦卑的姿态、更扎实的准备、更温暖的关怀，走向充满挑战也充满希望的教育之路。

（嘉鱼第二中学）（电子与信息工程学院 刘雨嫣）

二、以梦想致青春，以拼搏筑梦想

嘉鱼第一初级中学：

秋日的阳光斜切过操场，将四百米跑道镀成金色的年轮。当第一声发令枪响起，我看时间在奔跑——不是秒表上冰冷的数字，而是少年们舒展的肢体在空气中划出的温暖轨迹。



校运会从来不只是赛事。它是校园生活的某种节律，一种周期性的集体呼吸。你看那跳高垫旁聚集的人群，目光随横杆一同升起，每一次跃过都是对“不可能”的温柔推翻。沙坑边的脚印层层叠叠，像大地收藏的飞翔日记。而跑道，这条没有起点亦无终点的环，将每个人的奔跑编织进同一张时间之网。



最动人的往往在赛场边缘。那个为同学举着号码布的女孩，指尖微微颤抖；终点线旁记录的老师，鬓角汗珠映着日光；还有看台上突然爆发的、整齐如潮的加油声——这些未被计入成绩的瞬间，构成了校运会真正的心跳。当最后一棒运动员踉跄冲线，立刻被搀扶住的手臂，传递着比奖牌更沉的重量：我们不是对手，是共同完成这场仪式的人。

站在教师休息区，看着这些年轻的身体在极限处发光。突然懂得，



校运会是一本用身体书写的时间之书。它记录的不是谁更快，而是青春如何学习冲刺与坚持、欢呼与鼓掌、超越与搀扶。那些跌倒后站起继续的奔跑，那些明知落后仍全力冲线的身影，在悄悄改写孩子们对“胜利”的定义。

夕阳西下时，操场渐渐安静。但空气中依然留着奔跑的余温，像一首反复回响的副歌。跑道上的白线在暮色中依然清晰，它们不划分输赢，只标记方向——向前，永远是向前的方向。

散场的学生三三两两离开，影子在身后拉得很长。有人还在兴奋

地复盘比赛，有人默默揉着酸痛的小腿。我收起记录本，上面密密麻麻的数字即将变成档案，但我知道，有些东西无法被归档：比如那个总在训练时偷懒却在决赛拼尽全力的男孩眼中的光，比如接力赛中交接棒瞬间绝对的信任。

校运会结束了，但奔跑不会。这些年轻的双腿刚刚学会的节奏，将伴随他们跑出这个操场，跑过无数个人生的弯道。而每年秋天，当发令枪再次响起，我们都会回到这条永恒的起跑线——不是为了更快，而是为了记住：生命本身，就是一场需要全情投入的奔跑。

地面上，被无数钉鞋踏过的跑道微微发烫，仿佛大地的脉搏。它记得每一个踏过的脚步，轻的、重的、坚定的、犹豫的，所有方向最终都指向同一个真理：重要的不是跑得多快，而是当我们奔跑时，成为了怎样的人。

(体育学院 李锦锋)

嘉鱼第二中学：



秋日早晨七点半，阳光以精确的 45 度角切开操场。当第一支队伍踏入跑道时，我看见过校运会如同一枚巨大的日晷，开始在塑胶

场地上投下时间的影子——不仅是比赛的时间，更是一所学校集体生命的时间。

发令枪响前的寂静最值得聆听。跳高区，运动员用手指丈量横杆的每一毫米；起跑线上，少年们反复调整起跑器的角度，像在校准人生的第一次发力。这些细微动作构成仪式的序章，比任何呐喊都更接近体育的本质：对完美近乎虔诚的追求。

然而校运会最深刻的课堂在赛场之外。那个在 1500 米最后一圈明显落后的男生，看台上突然响起全班整齐的呼喊——不是他的名字，而是“高一（三）班”。他的步伐骤然加速，不是为了名次，而是为了不让那个共同的称号蒙羞。当他在终点线后呕吐时，班主任递上的不是矿泉水，而是一个无言的拥抱。这一刻，集体荣誉完成了它最动人的转化：从抽象的概念变成可以承受痛苦的实体。

铅球场地旁，物理老师正在向围观学生解释抛射曲线。数学老师指着接力赛说：“这就是最优解的实际应用。”我突然意识到，整个校



运会就是一座露天教室：物理的抛物线、生物的极限心率、数学的战术分配，甚至语文的通讯稿写作——所有学科在这里找到最生动的注脚。教育不该发生在分割的 45 分钟里，而应如这般融汇在真实的生

命经验中。

颁奖时刻的夕阳最有深意。金牌在脖颈上晃动，反射的光斑跳在少年汗湿的胸口。但我的目光总被另一群人吸引：没拿到名次却互相搀扶的长跑者，负责计时而错过比赛的学生裁判，还有始终举着班牌的手臂——这些未受嘉奖的坚持，恰恰是校运会最坚实的底座。领奖台的高度，是由无数这样的“未获奖者”的肩膀托起的。

校运会是一年一度的深呼吸。当教学楼的灯光次第亮起，当作业本重新摊开，这些年轻的身体已经悄悄改变。他们带走的不仅是成绩

单，更是某种更重要的东西：知道了自己意志的边界，感受过集体心跳的共振，体验过将全部生命浓缩在一次冲刺里的极致。

跑道依然在那里，等待明年秋天的发令枪声。年复一年，这椭圆的轨迹记录着一所学校最真实的生长——不是成绩的曲线图，而是一代代少年在此学会如何奔跑，如何跌倒，又如何带着伤痕与荣光，继续向前。在这枚巨大的日晷上，每一个奔跑的身影都是移动的刻痕，度量着青春如何在与时间的赛跑中，写下属于自己的永恒瞬间。

(体育学院 潘贝)



三、立足课堂，提质增效

为持续提升教学品质与育人成效，嘉鱼第一初级中学与嘉鱼第二中学近日分别组织开展面向实习教师的专题教研活动。两校通过系统化的教学指导、课堂观摩与互动研讨，助力实习教师深入理解教学实际、掌握课堂管理方法、提升教学设计能力，为其专业成长奠定了扎实基础。此次系列活动不仅有效促进了实习教师教学水平的显著提高，也为两校实习教师的可持续发展注入了新的活力。



(嘉鱼第一初级中学)

(嘉鱼第二中学)



四、展望未来

为期数月的教育实习，于我而言，是一段将书本理论淬炼为真实感知、将职业理想沉淀为坚定初心的蜕变之旅。它让我深刻体悟到，教育不仅是知识与方法的传授，更是一场关乎生命影响与心灵对话的深刻实践。



一、从“知”到“行”：教学是动态的师生共创

站上讲台，我才真正理解“课堂是流动的艺术”。最初，我执着于完美复现精心设计的教案，却常感生硬。一次语文课上，学生对《背影》中父亲行为的现代性质疑，让我瞬间醒悟：最好的教学契机，恰恰蕴藏在那些“偏离预设”的思维火花里。我学会了放下对流程的绝对控制，转而倾听、引导与生成。我开始注重启发而非灌输，欣赏学生提问的价值，努力将课堂打造成一个师生共同探索意义的空间。这让我明白，优秀的教师不仅要是知识的熟练工，更应是学习情境的智慧设计者和学生思维的敏锐点燃者。

二、由“表”及“里”：教育是全方位的温情守护



教学之外的全方位参与，让我看见了教育工作的全景。从清晨迎候、作业批注到活动组织、家校沟通，这些琐碎细节构成了育人的坚实土壤。我学习如何通过一句个性化的评语给予学生鼓励，如何在矛盾调解中传递尊重与规则，更在指导教师的言传身教中，理解了“教育无小事”的深意。我认识到，教师的影响力远不止于四十五分钟的课堂，更在于日常中无数个瞬间所传递出的耐心、公平与关爱。这份职业的专业性，正体现在对每一个生命个体全面而持久的关怀之中。

三、由“我”至“我们”：初心在责任中砥砺

这段经历也让我完成了重要的心态转变。从一开始关注“我”能否讲好，到后来全心关注“学生”是否学会、是否感受到被关注。当学生因我的耐心解答而舒展眉头，当他们愿意在课后与我分享心事，我感受到了前所未有的价值感。这份与成长同行的喜悦，夯实了我的职业

认同。实习褪去了我对教育工作的浪漫化想象，却赋予它更为坚实、温暖且充满生命力的内核——那是在平凡坚守中，以专业与爱心去点燃希望、守护成长的崇高使命。

路漫漫其修远兮。实习的结束，正是我职业生涯思考的正式开始。我将怀揣这份宝贵的体悟，以更谦卑的学习姿态、更扎实的专业追求与更炽热的教育情怀，在未来的人生讲台上，努力书写一名教育者的真诚篇章。

(嘉鱼第一初级中学 音乐学院 祁寒影)

