

咸宁东方外国语学校、咸宁市温泉高中

教育实习简报 第三期

带队教师： 黄莉敏

主 编： 赵宇甜 张宇环 胡跃宇
蔡欣昕 甘嘉仪 杜永忠
毛婷 韩运月

2025 年 11 月

前言

初冬十一月，实习的征程已行至深耕阶段。我们带着十月沉淀的热忱与思考，以更沉稳的姿态投入校园日常：在晨读的薄雾里延续教育初心，于听课的细节中打磨教学节奏，借作业批注的温度贴近学生成长，更在教研课的实践里完成角色的进阶。每一次晨光中的领读，是责任的具象；每一回课堂的微调，是技艺的生长；每一页作业的圈点，是联结的升温。

这个月，我们在“实践—反思—迭代”的循环里更懂教育的肌理：它藏在对学困生的耐心引导里，隐于公开课的临场应变中，落在课后复盘的字字句句间。我们愈发明白，教师的成长从不是单向的输出，而是与学生、与课堂双向的奔赴——以专业为笔，以真诚为墨，在每一个平凡的教学日常里，写就“育人”的注解。

行至此处，我们的实习之旅已满载硕果。谨以此篇简报，记录下十一月份这段充满挑战与荣光的征程。展望未来，我们将带着这份历练后的从容与坚定，在教育之路继续求索，不断精进，力求在今后的教育生涯中绽放更加璀璨的光彩。

一、教育特色与校园活动

➔温泉高中教育特色

咸宁温泉高级中学秉持“多元化育人、特色化发展”的办学方向，致力于培养全面发展的时代新人。学校高度重视学生艺体素养，践行“以艺润心，以体育人”理念，通过开设舞蹈、球类等特色课程及组建多样社团，广泛开展校园文体活动，并充分运用信息化手段，有效激发学生潜能，提升其综合素质。在德育方面，学校坚持实践导向，通过组织红色研学、设置文明岗等常态机制，于真实情境中培养学生的家国情怀、责任担当与文明修养。同时，学校着力构建以学生为主

体的智慧课堂，常态化实施翻转课堂、混合式教学等模式，有力促进学生自主学习、合作探究等关键能力的养成，全面提升课堂教学质效。

➔ “燃”动金秋，“趣”享运动



跑道上，发令枪响，一道道身影如离弦之箭般射出。从百米冲刺的电光石火，到千米长跑的坚韧步伐，田径赛场是速度、耐力与意志的终极考场。尤其在接力项目中，那精准的接棒、无言的默契与为了共同目标而迸发的团队力量，将赛场气氛推向高潮。这驰骋的赛道让我们深刻体会到，教育并非一场孤军奋战的独行，它更像一场接力赛，需要师生之间、同侪之间传递知识、信任与鼓励，唯有如此，才能携手跑得更远，共同冲向卓越的终点。



而在跳高区，则上演着一场寂静却充满张力的个人独奏。运动员的目光紧盯着不断升高的横杆，助跑、起跳、腾空、背越，身体在空中划出一道抗衡地心引力的优美弧线。每一次成功的飞跃都伴随着欢呼，而每一次碰落横杆后的重试，更是对心理素质的淬炼。这不断挑战新高度的过程启示我们，教育的真谛在于激发每个学生内在的潜能，帮助他们跨越横亘于前的“高度”——无论是知识的难点还是成长的困境，培养他们直面挑战、超越自我的勇气和追求卓越的品格。

这次运动会远不止于奖牌与纪录，它让我们深刻收获到：体育是“育人”最生动的现场。我们见证了个人拼搏与团队荣誉紧密相连，尤其接力赛中那信任的眼神和完美的交棒，更是集体精神的璀璨注脚。它启示我们，教育的真谛不仅在于传授知识，更在于塑造如运动员般坚韧、专注、敢于超越的品格。这场盛会，将激励我们把这份对“力与美”的感悟，化为未来教学中的热情与智慧。

二、专项指导与座谈交流

➔教育局巡查与实习学生座谈会



在十一月，教育局领导前来学校了解了实习老师的实习情况和环境条件等。领导深入课堂，随机观摩了部分实习教师的授课情况，实地考察了实习教师的工作环境与状态。随后，主持召开了实习教师座谈会。座谈会上，领导与实习教师们进行了亲切交流，详细询问了大家在课堂教学、班级管理、生活保障等方面的情况、收获与面临的挑战。实习教师代表结合自身实践，积极分享了实习期间的感悟、成长与困惑。领导对实习教师的努力付出和初步成长给予了肯定，认为大家展现了良好的精神风貌和学习热情。同时，对实习工作和实习教师的发展提出了殷切期望与宝贵指导：一是要深化理论联系实际，将所学专业知识创造性运用于教学实践；二是要珍惜机会，虚心向一线指导教师请教，全面提升备课、授课、评课及育人能力；三是要注重反思，在实践、总结、再实践中加速专业成长。此次巡查与座谈，充分体现了教育局对教育实习工作及后备师资培养的高度重视。领导的关怀与指导使全体实习教师深受鼓舞，方向更明，动力更足。大家一致表示，将认真领会领导要求，夯实基础，锤炼技能，努力完成后续实习任务，为未来投身教育事业做好充分准备。

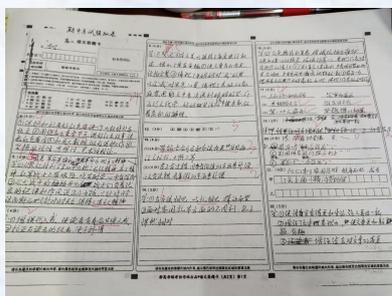
➔教科院推门听课活动



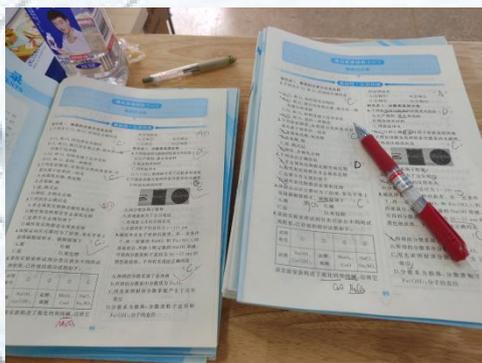
勤于实践，方能磨练课堂，深度研讨，方能柳暗花明。11月22日，咸宁市教科院关于赴温泉高中开展推门听课活动实习生熊段雅、杨岚婷等人跟随指导老师一起学习。教科院石欣老师进校指导生物该学科的教学工作，他带领着生物科任老师和实习生先后听了高三的复习课—减数分离和高一的新课—细胞膜的结构和功能。然后又带领着生物课老师和实习生共7人进行教学研讨活动。石欣老师指出，在教学工作中应注意以下几点：1. 在教学过程中应以学生为中心，让学生参与到教学活动当中 2. 教学过程中应多接触多媒体，让学生更加直观的了解减数分裂等过程。3. 教学内容不宜过多，应多加考虑学生学情。4. 如若遇到学生回答不出来的问题，应在设置问题时要考虑学生学习情况，问题的设置的难度应层层递进。5. 教师心态应从知识的权威传授者转变为学习的引导者，协作者和资源提供者。6. 根据课堂实时反馈，如学生困惑的表情小组讨论的焦点，随时调整教学节奏和方式。知他山之高，思己水之浅”。每一次校园活动都是进步的号角。本次教科院赴温泉高中开展推门听课活动不仅让我们观摩了该校老师的教学经验，也给我们带来了新的教学观念。通过本次活动实习生们在教学理念和教学方法都得到了提升，为今后从事教学工作奠定了坚实基础。

三、真知灼见促成长

作业批改



甘嘉仪语文作业批改小结：实习期间，还有一项重要任务是协助指导老师批改作业。起初我以为这份工作并不复杂，真正上手后才体会到其中的不易。学生们的作业质量差异很大，部分字迹十分潦草，批阅起来颇为费力。于是，我主动向指导老师请教，老师建议我可以在课堂上强调书写规范的重要性，并在课后与相关学生进行个别交流。



胡跃宇化学批改作业记录：在批改同学们作业的过程中，我不仅仅是帮助指导老师完成教学任务，同时，也发现了同学们在日常学习过程中的一些存在的问题。

知识的范围并不是只在小小的书本上那些简单或不简单的内容，更存在数不清的或大或小，或难或易的内容需要我们补充完整，更是存在一些内容，纵使老师反复强调也依旧错误的情况，批改作业的过程，不仅是检查学生课后掌握程度的过程，更是老师自主学习补充，发现同学们不足的过程。

批改是对我自身教学的犀利反观。学生的错误常映射出我讲解的模糊之处，他们独到的见解也常予我新的启发。这使我明白，教育绝非单向灌输，而是在批阅、对话与修正的循环中，师生彼此照亮、共同成长的过程。一支红笔，丈量的是知识掌握的尺度，承载的却是教育的温度与重量。

听课有感



蔡欣昕英语课小感：听指导老师的英语课，最深的感受是“适配学情，扎实高效”。

课前的趣味热身快速激活了学生的英语思维，自然引入新课核心词汇；课中通过分层任务和同伴互助，让不同基础的学生都能参与其中，既化解了课文的难度，又调动了主动思考的积极性；课后的简短练习紧扣课堂重点，实现了“学用结合”。

课堂节奏舒缓不拖沓，没有复杂的设计，却让学生在轻松的氛围中掌握了知识点，也让我体会到：高一英语课的关键，在于用贴合学

生认知的方式，搭建起“输入—理解—输出”的顺畅桥梁。了宝贵借鉴。

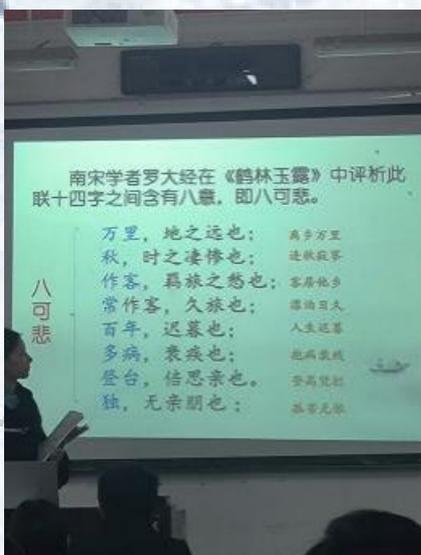


甘嘉仪语文课小感：在多次观摩指导老师的语文课堂后，我深有所得，尤觉教学有法，润物无声。课前的基础检测环节令我感触颇深——学生们沉静专注，默写背诵皆有条不紊，这样的良好习惯离不开老师平日里有章可循的扎实训练。在上课的过程中，老师始终将学生置于中央，或引经据典巧妙设问，或组织同窗切磋研读，在思辨与对话中，原本艰深的文本渐渐显露出鲜活的光彩。更见匠心的是课后环节：老师不仅精心设置课后检测以洞察学情，对诗文背诵更是从严要求，未达标的学子需单独重默。这种“1+6+1”的教学模式让我受益匪浅，从课前检测到课堂中的“导、思、议、展、评”再到最后的课后检测，这正是贯彻了以学生为中心的教学理念，让我对语文教学的本质有了更深领悟，亦为日后从教之路点亮了明灯。在学生讨论结束后，杨玉峰老师邀请学生阐述自己的解题过程与思路。这一安排促成了从“隐性理解”到“显性知识”的重要转化：许多学生在讨论中可能“心里明白”，却难以清晰表述。陈述环节促使他们必须梳理思路，将内部思维转化为外部语言，从而在表达中进一步巩固和理解知识。



黄明俊：听了鲁普刚老师的《氯及其化合物》一课，我深受启发。鲁老师并未将这节课简单处理为性质与反应的罗列，而是以“结构决定性质”的化学核心思想为主线，巧妙地将零散知识串联成一张逻辑严密的网络。课堂上，他不仅通过严谨的演示实验让学生直观感受其“真实面目”，更注重引导学生从微观角度分析反应本质，理解现象背后的原理。尤其值得称道的是，鲁老师时刻渗透着安全意识和绿色化学观念，在讲解氯气用途与毒性的辩证关系时，巧妙融入了科学态度与社会责任的教育。这让我深刻体会到，

一节好的化学课，绝不是知识的“灌输”，而是思维的“点燃”与素养的“浸润”。它启示我，在今后的教学中，必须牢牢抓住学科核心概念，用清晰的逻辑、真实的情境和深刻的思辨，带领学生一同探索物质世界的奥秘。



赵宇甜：在本月听了一节《登高》的公开课。听课过程中发现，教师对诗歌的意象解析与情感挖掘十分深入，尤其在“八悲”层析环节逻辑清晰、层层推进，学生能较好地理解诗句内涵。但部分学生在迁移运用上存在困难：能识别单一意象，却难以独立构建全诗情感脉络；能理解技巧概念，但自主鉴赏时缺乏分析路径。

建议在后续教学中，围绕意象—情感对应关系设计专项训练，帮助学生建立从意象到整体情感的解读路径。例如提供杜甫同期其他诗作，引导学生运用课堂所学进行小组合作分析，强化方法迁移。同时适当引入对比阅读，如将本诗与王维《九月九日忆山东兄弟》进行主题比较，让学生在辨析“登高”内涵差异的过程中，提升批判性思维与整体鉴赏能力。

➔ 吾的课堂



杜永忠数学课：从微格教学到正式授课，中间试讲了无数次数学课，但当自己走上讲台还是像第一次那样忐忑。这次授课题目是《基本不等式》，在证明基本不等式上利用在同一圆中直径

大于或等于弦的关系从代数公式到几何意义的“均值”，带着学生把抽象符号转化为可感知的数量关系，培养学生的数学抽象素养。对本节课整体来说未能达到自己的预期。可能自己紧张的原因，板书公式的类别未标明且书写还有很大的进步空间，讲课时还有几处出现卡顿的现象，不知道如何组织自己的语言。也正是本次授课，让自己的问题浮出水面，才能针对性解决自身存在的问题，同时自己也在向合格的教师更进一步！



帅孟颖：我于本月 10 号上了一节公开课，课题是《辽宋夏金元时期的文化、经济、政治》，以宋代的婚姻观念的改变为主线，逐步推进课程，分别从经济状况、社会状况、思想文化三方面展开。课程全程采用启发式的教学方法，带领学生循序渐进地探究出问题的答案，掌握史料分析的方法。但课程在设置问题时只考虑到高中生的最近发展区，没有考虑到该校学生的实际水平，提出的问题使学生无法回答问题，提问的方式学生参与性不高。反思：在以后的课程中，要注意对学生基础课程的补充，要对学生解决问题的能力进行培养，对学生学习方法，做题方法进行指导。



陈文博：2025 年 11 月 12 日下午，我在温泉高中高一(1)班完成了《重力与弹力》公开课。课程采用“情境导入—概念讲解—实验探究—易错辨析—巩固总结”的主线展开。通过生活实例引入概念，并组织分组实验，帮助学生理解重力与质量的关系及弹力的产生。整体流程清晰，节奏得当，

易错点讲解针对性强。不足之处在于对“重心等效思想”等抽象概念讲解深度不足，学生实验环节自主探究空间有限，分层教学体现不够。今后教学将注重用更直观的类比阐释抽象概念，增加问题导向的实验设计，并利用分层练习满足不同学生需求。

➔ 教研活动

1. “Sports and Fitness” 一课公开课教研活动



2025年11月27日，高一英语组教师，带队教师黄莉敏带领英语，音乐，地理三科实习生共8人听了英语实习老师**金梅** Unit 3 Sports and Fitness (Living Legends) 的公开课，课后全体听课教师在英语组老师办公室针对本节课进行评教活动，具体如下：



主要优点：1. 金老师教态好，语速适中，交流自然。2. 大方自信，可以及时纠正学生发音。3. 课堂环节紧凑，灵活多样。4. 全英文授课，互动积极。主要缺点：口语有待提升，给学生作答后的反馈语要多样。

反思心得：本次 Unit 3 Sports and Fitness 公开课，40分钟内顺利完成了既定教学目标，学生能跟随节奏分析郎平和乔丹的传奇经历，课堂氛围整体融洽。但存在明显不足：朗读环节学生声音不够洪亮，回答问题时音量偏小，影响了课堂互动的积极性和展示效果。

反思原因，一是课前未充分强调朗读和回答的表达要求，二是缺乏鼓励性引导让学生大胆发声。后续改进将从两方面入手：课前明确朗读时的音量标准，通过分组朗读、示范朗读调动积极性；学生回答

问题后，及时给予肯定性评价，设置“勇敢表达小奖励”，增强学生自信心。同时，在提问环节预留更充足的思考时间，鼓励学生主动展示，让课堂互动更高效，提升整体教学效果。

2. “Natural Disasters” 一课公开课教研活动



2025年11月27日，高一英语组教师带领英语，音乐，地理三科实习生共7人听了英语实习老师**韩运月** Unit 4 Natural Disasters(The Night the earth didn't Sleep)的公开课，课后由英语组长邓波老师主持，全体听课教师在英语组老师办公室针对本节课进行评教活动，具体如下：



主要优点:1. 韩老师整体来说很不错，课堂有感染力。2. 时间掌控很好，流程清晰。3. 内容完整，教学方法灵活多样。4. 课堂氛围活跃，学生参与度高。

主要缺点:个别单词发音准确度需提高。

反思心得:本堂课是围绕唐山大地震的前、中、后来进行的，整体特别不错，学生很积极，参与度极高，课堂活动中的师生互动，小组讨论等环节设计使得整堂课气氛很活跃，课堂主要内容清晰，重难点突出，既与生活实际相联系也融入了学科思想和积极向上的情感态度价值观，让学生知道“一方有难八方支援”。但是由于是公开课还是紧张了，没有发挥得很好。一堂课的衔接很重要，而我的过渡有点不自然。

今后，我将重点加强口语练习，提升发音准确度与表达流利度，注重打磨课堂衔接设计，让教学流程更连贯顺畅，不断提升教学实践能力。

四、心灵感悟

熊段雅实习有感：实习是一个师范生成长为一个合格教师的必经之路。也是检验每一位师范生教学技能的前奏。在已经过去两个多月当中，我学到了许多，通过备课，给学生上课和与老师沟通的过程中，我认识到了自己的不足，比如课堂环节衔接僵硬，语速过快，没有考虑学生学情等。如果没有本次实习机会，我并不会发现自己离合格的教师还差那么远，离自己理想的状态还差那么多，我渴望成长。我告诉自己发现不足不可怕，我下次一定要比今天的自己讲得更好。作为一名即将踏入教学工作的实习生，听课和参加教研活动尤为重要。我们去倾听资深教师的课堂，亲身领悟他们对教材的深度解读。他们在开启学生智慧大门的同时，也让我们学到了很多新的教学方法和新的教学能力。尽管在实习中出现的种种问题证明了我与一名合格教师还有很长一段距离，但我相信经过自己不断的总结探索和努力，终能成为一名优秀教师。

帅孟颖实习有感：实习已过了两个多月。在温高实习的过程中，通过与学生的交流和沟通，对学生的教学方法有了重新的了解，在这次实习中，我再次感受到了理论的魅力，我们在课堂上学习的内些教育家的理论，在实践的过程中依然熠熠生辉。对于温高的学生，他们学习动机低，自我效能感不高。当然理论与实践是有差距的，按照学习的理论想要去激发他们的学习动机是很难的，这也让我认识到对于教育学专业而言实践与理论同等重要。

陈文博实习有感：两个月的高中物理实习，让我从“课本知识”真正走向“教学实践”，收获满满。初登讲台时，我虽熟悉教材知识点，却不懂如何将抽象的物理概念转化为学生易懂的语言，课堂节奏把控也略显生硬。在指导老师的帮助下，我逐渐找到了教学节奏。物理教学不仅是知识传递，更要关注学生的思维过程。我深深体会到教师的价值。

蔡欣昕：在东方外国语高中的实习已近三个月，这段时光像被按下“加速键”的成长，让我对“教师”的身份有了更鲜活的体感。

这里的课堂从不是单向的“知识传递”：学生们在英语讨论里敢说“我不认同”，在小组任务里能主动补全同伴的思路，那种带着“思考温度”的互动，让我明白“以学生为中心”不是口号，是听他们怎么想。指导老师把“试错的空间”留给我——从帮着改作业到独立设计阅读任务，从旁听教研到参与公开课磨课，每一次“放手”都是在教我：好的教学是“陪学生一起探索”，而不是“把答案塞给他们”。

参与英语活动的筹备时，我看见平时腼腆的学生在英文戏剧里发光，突然懂了教育的“弹性”：除了课本里的语法和公式，接住他们的热爱、看见他们的闪光，也是教师的功课。这段日子里，我既练会了怎么把课讲顺，更学会了怎么把心放“轻”——少点“我要教什么”的执念，多点“他们能收获什么”的在意。谢谢老师们愿意把经验拆成“能接住的细节”教给我。现在再看“教师”两个字，不再是模糊的憧憬，是手里改到卷边的教案、是学生抬头眼里的光。

胡跃宇：站在讲台上，我才真正理解了“教育”二字的重量。实习前，我以为教育是知识的顺利传递，是精心设计的教案上那些圈圈点点。直到站上讲台，看到几十双眼睛望向我——有的明亮专注，有的藏着怯生生的疑惑——那一刻，理论忽然有了温度。我准备的抛物线方程很重要，但那个总低着头、却在一次鼓励后眼睛亮起来的学生，让我明白了比知识更重要的东西。教育最动人的部分，发生在预设的教案之外。是在课后，一个学生跑来问：“老师，我这样想对吗？”是他解题时突然兴奋地说“我懂了！”。这些瞬间让我看见，教育不是单向的灌溉，而是点亮的过程——你点燃一点光，它会自己生长。离开教室时，黑板上的公式会被擦去，但我希望那份被看见、被鼓励的感觉，能留在某个孩子的心里，久一点，再久一点。这或许就是教育留给一个实习老师最深刻的启示：我们真正要传授的，从来不只是知识本身。

四、教师评语

11月的实习，于各位同学而言是“实战”的一个月，于我而言则是充满欣慰的一个月。

本月全员参与的公开课活动中，大家都迈出了“站稳讲台”的关键一步：我看到你们用巧妙的情境导入抓住了学生的注意力，靠清晰的逻辑攻克了学科难点，从“学生”到“教师”身份的转变，你们已愈发自然。

日常实习里，不少同学渐入佳境，深入班级：从课间的谈心疏导到班级活动的组织协调，既体会了育人的细腻温度，也反思了理论与实践的衔接短板；11月，恰逢实习学校运动会，看到大家主动承担起裁判员，维持秩序的工作，我很开心，因为我们湖科学子的责任心与协作力的花在这里绽放了，格外亮眼。更让我欣慰的是，你们的听课记录、实习反思里，写满了对自身教学语言、互动设计的不足的分析，也记着向优秀教师学习的亮点——懂得“复盘成长”，本就是实习最珍贵的收获。

当然也有需要提速的地方：部分同学的公开课虽完成了流程，但对学生的差异化反馈还不够及时；少数同学的实习手册填写仍有滞后，这既是对实习过程的记录，也是梳理成长的载体，还需更用心对待。

实习已走过大半程，11月是孩子们的“期中时刻”也是你们交“期中答卷”的时刻，冲刺提升的收尾阶段大家都很不错。愿大家带着这份实战积累，在接下来的日子里把不足化为改进的方向。