



湖北科技学院

HUBEI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

咸宁市温泉中学

教育实习简报 第一期

指导老师：王波

主 编：高宇辰

2025 年 9 月

一、校园概况



咸宁市温泉中学是省政府 1965 年在温泉设立咸宁专区的当年 11 月 8 日设立，原名“咸宁专区温泉中小学”，是温泉城区创办最早的学校。1975 年 8 月分离出温泉镇中学（现红旗路中学）、温泉镇小学（现郭林路小学），1978 年 11 月分离出温泉小学（现市实验小学），1984 年 8 月分离出湖北省鄂南高级中学，2000 年 8 月—2008 年 8 月试办“咸宁市外国语学校”，2008 年高中部停止办学。现有教学班 40 个，学生 2500 余人。

二、重要会议

1、实习预备会

时间：2025 年 9 月 14 日

地点：揽胜楼 1305

主要内容：公布各小组名单，
说明本次实习工作的要求并落实



到位；强调各实习生应遵守实习学校的各项规定，以及如何在多种身份之间转化。

2、实习管理会

时间：2025 年 9 月 15 日

地点：温泉中学阶梯教室

主要内容：介绍了温泉中学的大致情况、作息时间和实习生管理制度；并且发放了通行证和凳子；最后和指导教师一起进入办公室开始正式实习。



三、观摩学习

1、历史专业



转眼间，温泉中学的实习生活已悄然度过一个月的光阴。初来时，我们心怀忐忑，面对陌生的课堂和学生时，手心冒汗、声音微颤，唯恐失误；但

如今，已能从容不迫地站上讲台，自信地传授知识。在课堂上，我们精心设计教案，引导学生讨论互动，从一次次试讲中汲取经验；在校园里，我们参与晨会活动、协助班级管理，与学生分享日常点



滴，体会教育的真谛。通过实践，我们不仅掌握了教学技巧，更在挑战中磨砺了耐心和应变能力，从青涩不安蜕变为坚定自信的实习教师，每一步成长都烙印在课堂的点点滴滴中。实习伊始，我们便深入教学一线，积极参与课堂观摩活动，潜心观察教师们的授课流程与学生互动细节。指导老师凭借其娴熟的教学技巧、生动的课堂语言以及对美育的深刻理解，为我们实习生打开了理论与实践结合的第一扇门，启发我们反思教育本质。我们认真记录每一节课的重点内容，虚心向老师请教教学策略和难点处理，同时着手整理笔记和设计初步教案，为日后自信地站上讲台做好充分准备，逐步积累实践经验。

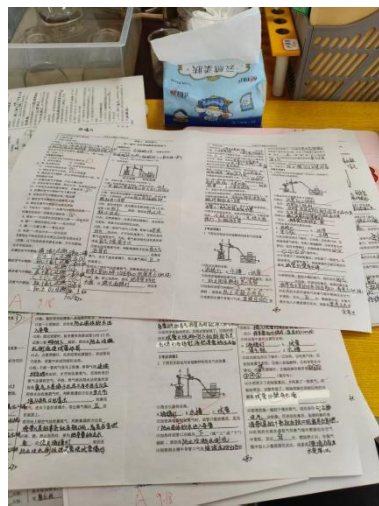
2、化学专业

那缕名为“成长”的化学香气

——我的实习初月札记

九月的风，裹挟着夏末的余温和初秋的清爽，将我们轻轻推入了实习学校的校门。当胸前挂上那枚小小的实习证时，我心中仿佛打翻了一只试剂瓶，忐忑、憧憬与些许茫然，如同各色试剂相遇，剧烈反应，升腾起一片名为“初为人师”的复杂气体。我知道，我的“化学反应”开始了，而我的“催化剂”，正是我的带教老师——冯老师。

实习的日子，是在冯老师沉稳的嗓音和同学们沙沙的笔声中铺陈开来的。我的“第





一课”，并非站在讲台上，而是坐在教室的最后排。冯老师的课堂，像一座架构严谨的思维宫殿。他逻辑清晰，板书工整如印刷，每一个化学方程式的推导都如抽丝剥茧般透彻。最让我佩服的

是他随手拈来的生活智慧，他能用“抱团取暖”解释分子间作用力，用“调皮的孩子”比喻活泼的电子。在他的引领下，抽象的化学概念仿佛都落地生了根。而课后，陪伴着我的，是那一摞摞等待批改的作业本。在那些或工整、或跳脱的字迹间，我进行着与学生们无声的对话。一个红钩，一句“思路很棒，下次格式再规范些就更好了”的批注，都让我感到一种被需要的温暖与责任。

如果说日常的浸润是潺潺溪流，那么九月二十五日那天，则是一



场汇入心田的丰沛降雨。

那天，我跟随冯老师前往第三初级中学，参加刘汝为老师关于《分子和原子》的公开课。这是一节讲述万物构成奥秘的课，抽象



而艰深。然而，刘老师却像一位神奇的魔法师。当他展示品红在热水中妖娆扩散时，那缕缕升腾的红色，仿佛不再是色素，而是一群微观精灵的盛大游行；当抽象的分子运动变成屏幕上跳跃的动画时，我听见身边学生不约而同的那声“哇——”，那一刻，我心中仿佛也有什么被点亮了。我真正懂得了，教育，是让看不见的世界被“看见”。



随后的评课，则是一场思想的盛宴。冯老师在一旁低声点拨我：“看，这个互动环节的设计，就是为了突破学生‘宏观与微观’转换的思维障碍。”他精炼的点评，总能一剑封喉，直指教学设计的核心。在各位老师，包括冯老师的思维碰撞中，我感受到一种严谨到近乎虔诚的工匠精神。而当中考试题心得交流会开始时，听着冯老师他们对命题趋势高屋建瓴的分析，我仿佛站在了巨人的肩膀上眺望。我明白了，我眼前的每一节日常课，都与学生们未来的星辰大海紧密相连。

回望这一个月，我仿佛刚刚学会嗅闻教育世界的气息。最初，我只闻到书本的墨香；如今，在冯老师的引领下，我闻到了粉笔灰的质朴、实验后酒精灯的微醺，以及，那弥漫在求真求实的师生之间，名为“成长”的、温暖而充满希望的气息。



我的“反应”仍在继续，前方的路还很长。但在冯老师的催化下，我已积蓄了更多的勇气与智慧。我期待着，在接下来的日子里，能将从冯老师和各位前辈身上汲取的光与热，转化为属于自己的能量，去温暖和照亮更多的年轻心灵。



3、体育教育



体育
教育专业
实习学生
实习第一
阶段以广

播体操教学为核心任务。课前精心备课，拆解动作要领；课上通过示范讲解、分组练习、个别纠错等方式，帮助学生掌握规范动作，纠正发力误区。经过持续指导，学生做操的整齐度与标准度显著提升，圆满完成教学目标，自身也积累了实操教学经验。

4、心理健康教育



一、环境营造：温馨空间，滋养心灵成长

学校精心打造了心理健康教育空间，“让心灵沐浴阳光，让快乐充满胸膛”的标语与“倾听、理解、包容、尊重”的理念墙，搭配色彩明快的桌椅，营造出安全、温暖的心理互动环境，成为学生们敞开心扉的心灵港湾。

二、课堂教学：积极互动，传递

心理能量

在朱老师的心理健康课堂上，学生们踊跃举手、积极参与，通过生动的心理主题课，引导学生探索自我、悦纳自我，让心理知识在互动中浸润心灵。

实习生们听课后深有感触，看着教室里学生们一个个高举的手臂，那是对心理知识的渴求，是对自我成长的探索。课堂上的每一次互动、每一次思考，都让我们真切感受到：心理健康课不是枯燥的理论灌输，而是一场师生共赴的心灵成长之旅。我们看到学生们从最初的些许拘谨，到逐渐敞开心扉分享想法，这种变化让我们深知，心理课堂的价值不仅在于知识传递，更在于为学生搭建了一个安全表达、真诚交流的平台。作为实习生，我们既为学生的积极参与而振奋，也为能在这样充满生机的课堂中学习、成长而倍感荣幸。



三、心理测评：科学评估，把握心理脉搏

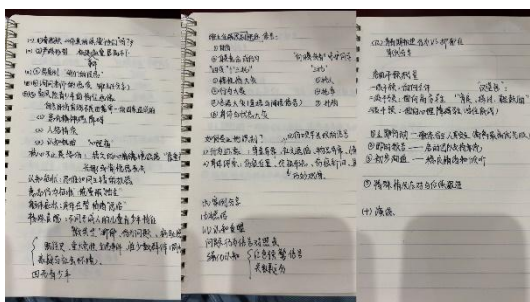
在测评之前我们做了充分的准备，准备好每个学生的相关个人信息，保证测评开展的高效率和准确性。

2025年秋季心理健康测评活动在微机室有序开展，学生们专注参与测评，我们通过专业的测评工具，科学、全面地把握学生心

理健康状况，为后续心理干预工作提供精准依据

四、专业研习：深耕知识，提升辅导能力

为更好地开展心理健康教育工作，我们深入研习青少年心理危机干预等专业知识，从高风险青少年特征画像到危机干预的“三级预防”，从快速识别心理信号到科学的危机应对流程，每一笔笔记都是专业能力



的积淀，只为在学生需要时，能成为他们心灵的“摆渡人”。

在温泉中学的心理健康教育实习中，我们以专业为帆，以爱心为桨，在守护学生心理健康的航道上不断前行，助力每一位学生都能拥有阳光心态，在青春路上自信成长。

5、美术专业

转眼间，在温泉中学的实习生活已悄然走过一个月。我们从忐忑不安到从容自信，在真实的课堂与多彩的校园里，学习、实践、反思、成长。

一、初入课堂：观摩学习，汲取经验

实习伊始，我们深入教学一线，潜心听课观摩。指导老师[杨征、谭中红、

黄金静]娴熟的教学技巧、生动的课堂语言以及对美育的深刻理解，为我们打开了理论与实践结合的第一扇门。我们认真记录，虚



心求教，为站上讲台做好充分准备。



二、走上讲台：执笔执教，教学相长

在经过充分的备课与试讲后，我们终于走上了期盼已久的三尺讲台。我们努力将大学所学的现代教育理念融入课堂，引导学生观察、思考与创造。

6、英语专业

一、课堂观摩，汲取智慧

在正式开始授课之前，我们深知需要先倾听其他老师的课堂，汲取他们的教学经验与智慧。这不仅是对自己教学能力的提前磨练，更是对教育事业的敬畏与尊重。

所以我们实习小组除了积极主动观摩校内老师的常态课，还积极参与学校各科组内部的公开课活动。

—凝心聚力展风采

深感老师在教学上的严谨与认真，不仅体现在课堂组织与管理上，更体现在对学生技能提升的细致指导中。

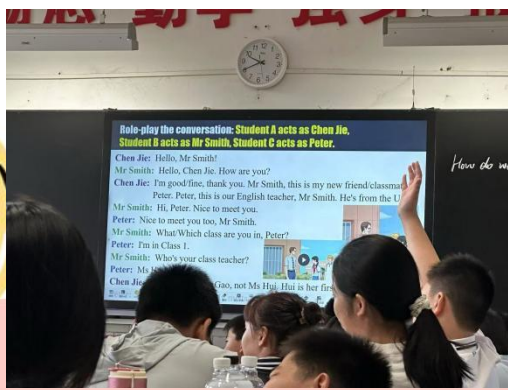


在实习的日子里，听课成为了我们每位实习生汲取知识、积累经验的重要环节。每一间教室都是我们学习的殿堂，大家都以无比认真的态度投入其中。无论是学科知识的讲解，还是教学方法的运用，亦或是课堂氛围的营造，都被仔细地观察和记录。

每位实习生都深知这是提升自己教学能力的宝贵机会，因此都全神贯注。大家带着对教育事业的热忱和对学生的责任，认真地对待每一次听课，为日后走上讲台奠定坚实的基础。

二、观摩感悟

—理论与实践的桥梁



在书本上学习的教育学理论和教学法，在观摩过程中得到了

生动的展现。看到教师如何运用不同的教学策略激发学生的兴趣,如何互妙处理课堂突发情况,让我们深刻理解了理论知识如何在实践中灵活运用。这种直观的学习体验,丰富了我们的教育视野。

—学生为中心的理念

教育不仅仅是知识的传授,更是能力的培养和价值观的塑造。

—反思与成长

观摩过程中,实习生们也发现了自己在教学观念、课堂管理、师生互动等方面的不足,从而反思自己的教育理想与实践之间的差距,并思考如何在未来的教学实践中加以改进。



—情感共鸣

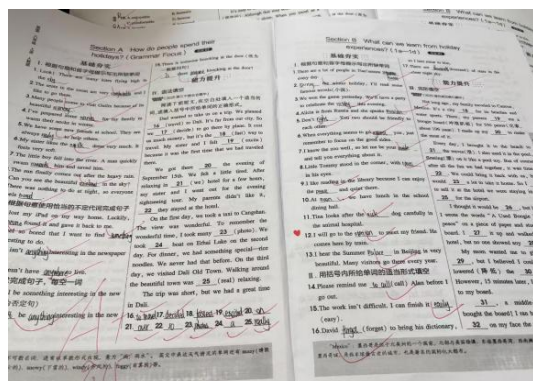
希望在未来教育生涯中,用知识和热情点亮更多学生的心。

三、总结反思 感悟前行

实习生1:教师的工作是充满挑战和成就感的。我期待着将来用我的知识和热情去影响更多年轻的心灵。

实习生2:我不仅学到专业知识,还学会了如何与人相处、处理问题和管理时间。

我将继续努力,不断提高能力。





实习生3:
在实习过程中,
我感受到教育
实习对一个师
范生来说是相
当重要的,在
校师范生平时

所学的无非是一些理论性知识,大部分知识都无法直接与教育实际相关联。因此,要想把所学的东西切实的、合理的运用起来,就必须付诸于实践,因为实践是检验真理的唯一标准。现在就是一个很好的机会,能使所学的理论知识得以真实的尝试,在这个过程中,我能够找出自己的不足之处而努力完善自己。

首月实习,是挑战,更是收获。我们认识到在课堂管理、学情分析等方面仍有不足。展望下一阶段,我们将:

1. 深入教学: 尝试中国画、版画等更多课程类型。
2. 潜心教研: 积极参与听课评课,提升教学反思能力。
3. 拥抱活动: 全力协助学校筹备校园文化艺术节。

我们定将不负韶华,继续用画笔与热情,在温泉中学书写我们青春的育人篇章。

7、汉语言专业



本月是我们汉语言文学专业 15 名实习生的首月实习。我们从最初的期待与些许茫然，到逐渐熟练地投入工作。我们先从观摩听课、批改作业、练习及作文入手，再逐步过渡到参与试卷评阅，每一步都力求严谨。随后，通过旁听公开课和参与教

其中，蒲晓梅同学讲授的八年级上册有关于新闻的写作课，因准备充分，课堂氛围专注，收效良好。

8、地理专业



地理组实习主要集中在七年级，在何子逸老师和刘芬老师指导下，每位同学都开展了独立授课、日常作业批改与学情分析，在日常听课中借鉴经验，还通过课后答疑、小组辅导帮扶学生，在学生遇到身体不适情况时也及时给予帮助。实习提升了教学能力，也明确了应急处理、分层教学等改进方向，深化了“以学生为中心”理念。



9、数学应用

师恩如山，教诲入心，九月中旬，数学与应用数学专业的同学们跟随老师来到温泉中学开展实习活动，在这里同学们各自分配到不同年级，深入教学第一线，进入课堂，与学生近距离接触，了解班级管理体制与教学环节，在第一个月里，八年级数学组组长雷老师多次带领同学们参与教学备课，集体评课，精品课讲解等课程的学习，老师谆谆教



导，认真辛勤的指导实习工作的进行，同时给予我机会进行习题课的讲解，并在课后进行点评和建议，让我感触良多，也让我真正的感受到了在学校理论性的学习教学 and 实际性教学的差距，让理论和实际相结合，方能锻炼更好的自己，数学与应用数学的学子们也会在接下来的实习生涯中不断进步，提升自己。



四、成长感悟

本月师范生实习过程中，我深刻体验了教育实践的宝贵价



值与真实挑战。实习初期，面对真实的课堂环境与鲜活的学生群体，在经验丰富的指导老师悉心指导下，我逐步适应了从理论学习到实践操作的转变过程。通过系统性地观摩优秀教师授课、精心设计并反复打磨教案进行备课、以及耐心细致地开展课后辅导等活动，我得以在实践平台上不断成长。这不仅帮助我巩固了所学的教育学、心理学等专业知识，更重要的是，我学会了如何有效地与学生沟通交流，并尝试运用多种教学策略激发他们的学习兴趣和内在动力。



面对学生个体在认知水平、学习习惯和性格特点上的显著差异，我们实习生团队在实践中深刻认识到“因材施教”的重要性，积极调整教学策略和课堂活动设计，努力满足不同学生的学习需求。例如，针对基础薄弱的学生加强个别辅导，为学有余力的学生设计拓展任务。此外，我们还积极参与学校组织的教研活动，如集体备课、公开课听评课以及教学经验交流会，与同行老师们坦诚交流心得体会，汲取宝贵经验，从而有效提升了自身的教学设计和课堂组织能力。

实习中遇到的困难，尤其是课堂管理方面的问题（如维持纪律、调动全体学生参与度等），曾带来不小的压力，但正是这些挑战促使我们深入反思、学习应对技巧，成为了我们专业成长的宝贵财富。这段充实而富有挑战的实习经历，不仅验证了我对教育工作的热爱，更坚定了我未来成为一名优秀人民教师的职业决心。展望未来，我深知教育之路任重道远。我们将继续深化学习、精进专业技能、提升综合素养，立志为祖国的教育事业贡献自己的青春力量。



五、带队老师寄语

当你们第一次以“老师”的身份站上讲台，当熟悉的校园铃声为你们而响起，教育实习这幅宏伟的画卷，已为你们展开了第一笔浓墨重彩的描绘。这不仅仅是一门必修的课程，更是一次庄严的成人礼，是你们从教育理论的学习者，向教育实践的行动者迈出的关键一步。第一阶段实习的顺利开启，见证了你们的努力与成长，我为你们初为人师的青涩与勇敢、热情与专注感到由衷的欣慰。

教育，是“一个灵魂唤醒另一个灵魂”的漫长耕耘。实习，正是这片耕耘之地的初始。在此，我想对同学们提出几点深切的期望，愿它们能成为你们实习路上的罗盘，指引前行的方向：

第一，期望你们完成一次深刻的“角色觉醒”，从“被动接收”转向“主动创造”。你们不再是坐在台下记笔记的学生，而是即将站在台上设计教学、管理班级、承担育人责任的“准教师”。这个转变要求你们全身心地投入：主动地去聆听指导老师的每一句点评，主动地去观察课堂的每一个细节，主动地去思考“如果是我，会如何设计这个环节”。请记住，真正的成长源于内心的驱动力，请将这次实习视为你们教育事业的真正开端，而非一次简单的任务。

第二，期望你们践行“知行合一”的教育哲学，在真实情境



中验证、反思与升华。大学课堂上的教育学、心理学理论，

不再是书本上冰冷的文字，它们应化作你们分析学情的方法、设计教学活动的依据、处理课堂突发事件的智慧。期望你们不仅“用手”完成工作，更要“用脑”思考问题：为什么这个教学环节能激发学生兴趣？为什么那种沟通方式更有效？在每一天的实习结束后，养成复盘反思的习惯，将感性的体验上升为理性的认知，构建属于你们自己的、鲜活的教育知识体系。



第三，期望你们修炼“眼中有人”的教育情怀，于细微处感知育人的温度与责任。教育远不止是知识的传递。请你们在关注教学进度和教案撰写的同时，更要弯下腰来，倾听孩子的心声，观察他们的情绪，发现他们独特的闪光点。一次耐心的课后辅导，一句真诚的鼓励，一个信任的眼神，都可能成为照亮一个孩子前行道路的微光。期望你们在与学生的真实互动中，深刻体会“教书育人”这四个字的千钧重量，培养对生命的敬畏与关爱，这是教师职业幸福感的源泉。

同学们，教育的旅程是一场温暖的修行，它需要理想主义的星光引路，更需要现实主义的脚踏实地。这第一阶段的实习，是你们耕耘的开始。或许会有挑战，但那将是破茧成蝶的必经之路；或许会有困惑，但那将是豁然开朗的前奏。

愿你们以青春之名，赴教育之约。用你们的热情、智慧与





坚持，在这片教育的沃土上，深深扎根，努力生长。我们期待着，也坚信着，你们必将不负此行，满载而归，为自己的教育生涯写下无愧于心的开篇！