

嘉鱼县第一初级中学、第二中学

教育实习简报 第二期



带队老师:杜林丽

实习老师

主 编:王航

编

委:何星瑜 余文文

2025 年 10 月



一、教学实习

金秋十月，是教学生涯中至关重要的探索阶段，也让独立授课的梦想从蓝图走向现实。在指导老师的悉心引领下，我们在课程设计、教学实施与课堂管理的每一个环节都稳步提升，渐渐沉淀出属于自己的教学实践智慧。

实习伊始，当站在讲台上面对几十双充满好奇的眼睛时，我们不仅有紧张的忐忑，更有对“如何讲好一堂课”的迷茫——有时会因学生突然的提问打乱节奏，有时会因知识点讲解过深让课堂陷入沉默。但在指导老师一次次听课点评、手把手示范互动技巧后，我们开始学着在实践中调整：课前反复打磨教学流程，预设学生可能遇到的疑问；课中留意学生的眼神与表情，及时放慢或加快节奏。

课程内容上，我们不再是简单梳理教材，而是深入挖掘知识点背后的逻辑，结合生活中的案例将抽象概念具象化，比如用超市购物的场景讲解数学中的百分数应用，让课堂知识更贴近学生生活；教学方法上，我们大胆尝试小组合作探究、趣味知识竞赛等形式，原本沉闷的知识点在互动中变得鲜活，学生举手回答问题的积极性明显提高；课堂细节上，我们注重用温和的语气与学生沟通，对回答错误的学生给予鼓励，对表现优秀的学生及时肯定，慢慢营造出轻松又专注的课堂氛围。

这段实习经历，不仅让我们的教学技能得到了全方位的锤炼，更让我们真正读懂了“教师”二字的重量——每一个教学环节的设计，都关乎学生的学习体验；每一句鼓励的话语，都可能影响学生的学习信心。展望未来，我们深知此次实习只是起点，未来将带着这份收获与感悟，在教育的道路上继续深耕，努力成为能为学生照亮成长之路的引路人，为教育事业注入自己的青春力量。



实习老师

课堂风采

在各专项课程的训练场上，体育学院的实习生们充分发挥专业特长，展现出蓬勃的朝气和扎实的教学功底。在体能训练课上，他们设计充满挑战又富有趣味的循环训练项目，引导学生突破自我极限，在汗水中感受身体潜能的释放；在篮球教学课堂中，他们通过精准的示范和灵活的分组对抗，帮助学生掌握传接球、投篮等基本技术，并在实战中培养团队协作意识；而在健美操课上，实习生们则结合动感音乐与协调性训练，带领学生编排节奏明快的组合动作，让每一位参与者都能在律动中收获自信与快乐。

学生课后兴奋地表示：“实习老师的训练方法新颖有趣，让我们对体育课有了全新的期待！”例如，在《运动防护》实践教学中，实习生张悦在指导“踝关节包扎”内容时，并没有采用传统的单向演示，而是组织学生分组互练，模拟真实运动损伤场景。她还将包扎步骤编成简洁易记的口诀，配合节奏练习，使学生在轻松的氛围中高效掌握了急救技能。这种“做中学、学中悟”的教学方式，不仅提升了学生的实践能力，也深化了他们对体育科学知识的理解与兴趣。



教学成长

实习过程中，指导老师始终如灯塔般照亮实习生前行的道路，他们的每一句点评、每一次指导，都成为实习生成长的重要养分。老师们普遍反映，实习生们在教学实践中愈发从容，能够敏锐捕捉学生的反应，灵活调整教学节奏与方法，展现出良好的课堂驾驭能力。在教学设计上，他们也更加注重知识体系的构建与趣味元素的融合，力求让课堂既有深度又不失活力。

“他们用热情感染学生，用努力证明自己，是教育沃土上值得期待的新生力量。”一位指导老师如此评价。与此同时，实习生们也在不断反思中自我突破，积极参与教研讨，虚心求教，取长补短。这段实习不仅是一次技能的锤炼，更是一场教育理念的洗礼。他们逐渐认识到，教育不仅是知识的传递，更是心灵的对话、人格的塑造。未来，他们将带着这份感悟与收获，在教育之路上走得更稳、更远。



实习老师



二、班级管理

班级日常管理：

实习生始终以饱满热情与强烈责任感参与班级管理，成为班级有序运转的重要力量。日常事务中，他们主动接过考勤记录、课堂纪律维护等工作：清晨提前到班核对出勤，遇到学生迟到时耐心询问原因并及时反馈给班主任；课上留意学生状态，发现有人走神或小声交谈，会用温和的眼神提醒或课间单独沟通，既维护了课堂秩序，又保护了学生的自尊心，为教学活动顺利开展筑牢了基础。在班级环境营造上，他们不仅严格执行卫生排班，还带头拿起抹布擦拭窗台、整理图书角，用行动引导学生：看到地面有纸屑时主动捡起，提醒值日生规范清扫，慢慢带动全班形成“人人爱班级、共同护环境”的氛围，让教室始终保持窗明几净，也悄悄增强了学生的集体归属感。

在学生管理层面，实习生创新思路，搭建起与学生的良性互动桥梁。课间他们会主动留在教室，和学生聊学习困惑、谈兴趣爱好，从“喜欢的课间游戏”到“作业中的难题”，在轻松交流中捕捉学生的思想动态；每月协助班主任组织主题班会，围绕“班级文明用语”“时间管理小技巧”等话题，鼓励学生主动发言，让班会成为学生表达想法的平台。同时，他们格外重视学生自主管理能力的培养：设立“图书管理员”“纪律监督员”等班级小岗位，让每个学生都有机会参与班级事务；班规修订时，特意收集学生的建议，将“课间不追逐打闹”“按时交作业”等要求转化为大家共同认可的约定，让学生从“被动遵守”变成“主动维护”，不仅提升了班级管理效率，更让学生在实践中收获了责任意识与集体荣誉感。



班级组织活动：

在家长日餐保障工作中，实习生聚焦“有序+卫生+沟通”，搭建家校信任桥梁。每日午餐时段，家长送餐至校门口指定区域后，实习生提前到达现场，协助学校划分“家长等候区”与“学生取餐区”，引导家长有序排队，避免人群聚集；同时，主动检查餐食外包装是否完好，提醒家长与学生注意餐食保温与卫生，对未及时取餐的学生，通过班级群联系家长确认情况，确保餐食及时送达；此外，实习生还定期收集学生与家长对餐食的反馈建议，如餐食口味、分量等，整理后反馈给班主任与学校后勤部门，协助优化日餐保障细节，累计收集并落实有效建议 8 条，既保障了学生用餐安全，也让家长感受到学校与实习生的细致关怀。

开展了一次“安全小卫士”班级活动，不仅让每一位同学都成为了校园安全的守护者，更在实践中筑牢了安全意识、培养了责任担当，未来我们也将把活动中的好习惯延续下去，共同守护班级与校园的平安。从发现安全隐患到主动践行安全准则，“安全小卫士”活动让安全理念深植每位同学心中。这场双向参与的活动，既凝聚了班级力量，也为我们的校园生活筑起了一道温暖又牢固的安全防线。为期一段时间的“安全小卫士”活动圆满落幕，同学们在角色扮演与实践行动中，真正理解了“安全无小事”的意义。这份守护安全的责任感，将成为我们成长路上珍贵的财富，持续护航日常学习与生活。

这次活动的成功举办，不仅锻炼了我们的组织能力，也更加深入地了解班级管理精髓。




三、教研活动

嘉鱼县第一初级中学的实习教师积极参与在以学生为核心的课改教研讲座中，实习老师们深入学习以学生为中心的教学理念与实施路径。通过讲座，实习教师们不仅深化了对新课标下学生主体地位的理解，还掌握了如何在课堂中激发学生探究欲、培养学生核心素养的策略，为构建以生为本、打造高效且富有活力的课堂奠定了理论基础。大家在研讨中各抒己见，对如何平衡教师引导与学生自主的教学等核心问题有了全新思考。通过此次讲座，大家收获颇丰，立志在教学中践行“以生为本”的课改精神。

在八年级公开课教研活动中，实习教师们关注课堂中学生的学习状态，认真体会一线教师的教学方法和技巧，细致记录教学活动环节。在评课环节，实习教师从学生知识掌握、思维发展、合作交流以及教学设计等维度进行讨论，同时认真汲取资深教师和专家的专业指导。活动中，实习教师展现出主动探究的学习态度，既从优质课例中借鉴了激发学生学习兴趣的方法，又在研讨中对比自身与正式教师的差距，提升了分析课堂、优化教学的能力，为教学实践积累了经验，也为专业成长打下坚实基础。通过此次活动，实习教师对八年级教学的重难点突破、学生思维的培养有了更具象的理解，在自己的备课和讲课中注重联系理论与实际，教学认知得以拓展，收获了校内教师的高度评价。





组织全体音乐教师及实习生，集中观摩一堂由实习教师执教的音乐课。听课教师需带着观察点进入课堂，重点关注：教学目标的设定与达成、教学环节的设计与衔接、课堂氛围的营造、对学生音乐兴趣的激发以及教师自身的范唱、弹奏等基本功。课结束后，由授课实习教师进行说课，发现在讲课过程中调动学生积极性更为重要，运用多媒体和教具可以让学生更能融入课堂。

优点共赏：听课教师首先肯定实习教师课堂中的亮点与成功之处，表扬其富有朝气的教态、创意的教学设计等，给予了我们信心与鼓励。针对课堂中存在的具体问题，如教学重难点突破、课堂节奏把控、个别环节的有效性等，进行深入剖析。引导实习教师思考“为什么这样设计”以及“如何改进会更好”。

指导教师与经验丰富的教师分享同类课题的成功经验，提出具体、可行的改进建议，如如何优化提问技巧、如何更有效地运用多媒体辅助教学等。由教研组长对本次研讨进行总结，梳理达成的共识与有效策略，并对实习教师的后续成长提出期望。鼓励实习教师将研讨收获应用于下一阶段的教学实践，实现从“知”到“行”的飞跃。

通过此次活动，旨在为实习教师搭建一个展示、学习和提升的平台，同时激发全组教师的研究热情，共同推动学校音乐教学水平的整体提升。



四、特色活动

为全面贯彻素质教育理念，强化学生体质健康管理，嘉鱼第二中学以“健康体魄奠基精彩人生”为目标，常态化开展课间韵律操、高三体测、体育生专项训练等特色体育活动。作为体育实习教师，我们全程深度参与活动组织、指导与保障工作，现将活动开展情况总结如下：

一、课间韵律操：活力满校园，运动正当时

课间操是校园体育文化的重要载体，我校打破传统广播操模式，打造兼具趣味性与锻炼性的课间韵律操特色项目，于每日上午大课间准时开展，覆盖全体初高中学生。

韵律操选取青春活力的流行音乐作为背景，动作设计融合街舞、武术操、拉伸训练等元素，既保证心肺功能锻炼效果，又符合青少年审美喜好。为确保活动质量，体育组教师提前制定《韵律操教学方案》，我们实习教师协助完成年级分层教学：针对初一、高一年级新生，通过分解动作示范、小组互助练习，帮助其快速掌握动作要领；对初二、高二年级学生，重点纠正肢体协调性问题，提升动作规范性；对高三学生，则简化部分高难度动作，侧重放松肩颈、腰背等易疲劳部位，缓解学习压力。

活动开展以来，校园课间氛围焕然一新。学生们身着统一校服，在操场整齐列队，随着音乐节拍舒展肢体，不仅锻炼了身体，更增强了班级凝聚力。我们实习教师每日提前到场检查场地、调试音响，活动中穿梭于各班级队伍，实时指导纠正动作，课后收集学生反馈，协助体育组优化动作设计，成为课间操顺利开展的重要助力。

二、高三体测：科学检测促提升，全力护航备考路

作为实习教师，我们全程参与体测筹备与执行工作：前期协助体育组制定《高三体测实施方案》，划分测试区域、准备测试器材（如肺活量计、立定跳远垫、秒表等），并对器材进行校准调试；体测期间，我们分组负责不同项目，如在50米跑区域担任计时员，在立定跳远区域记录成绩，在800米/1000米跑区域负责安全保障，全程提醒学生做好热身运动，

避免运动损伤。

体测结束后，我们协助整理测试数据，对学生体质状况进行初步分析，针对体能较弱的学生，协助体育教师制定个性化锻炼建议（如每日进行 10 分钟跳绳训练、周末开展 30 分钟慢跑等）。此次体测不仅为学校制定高三体育教学计划提供数据支撑，更让学生明确自身体质短板，为后续备考期间的身体管理奠定基础。

三、高三体育生训练：精准指导强技能，助力冲刺体育考

我校高三体育生共 28 人，涵盖田径（短跑、长跑、跳远、铅球）、篮球、足球等专项，肩负着冲击体育高考的重要任务。为提升训练效率，体育组制定“专项强化+体能提升”双轨训练计划，我们实习教师根据自身专业特长（如田径专项、球类专项），深度参与训练指导工作。

日常训练中，我们协助体育教师完成基础训练组织：在田径专项训练中，负责指导短跑学生的起跑姿势、摆臂动作，通过视频回放帮助学生纠正技术细节；在长跑训练中，协助制定间歇跑、耐力跑训练方案，实时监测学生心率，避免过度训练；在球类专项训练中，协助设计战术演练、对抗训练环节，提升学生实战能力。此外，我们还负责训练记录工作，每日记录学生的训练内容、完成情况、身体反馈（如是否出现肌肉酸痛、疲劳等），协助体育教师调整训练强度。

未来，我们将继续以严谨认真的态度参与学校体育工作，协助体育组优化活动方案，为提升学生体质健康水平、助力高三学生备考贡献力量。同时，我们也将总结此次实习经验，不断完善自身专业素养，为未来成为一名合格的体育教师打下坚实基础。

嘉鱼第二中学体育实习教师团队

2025 年 10 月 25 日

实习老师



五、实习感悟

回顾这一个月的实习时光，我深感收获良多。在课堂教学、班级管理、教育研讨以及校园活动参与等方面，我都获得了宝贵的实践经验与个人成长。同时，我也更加深刻地认识到教师职业的光荣与责任。

这段实习经历，就像一堂真实而深刻的教育实践课，让我切身体会到教书育人的不易与幸福。我目睹了学生们从胆怯到自信的转变，也感受到自己在教学技能和沟通能力上的提升。这段日子教会我用爱心与智慧去关注每一位学生，学会了如何在课堂上营造积极的学习氛围，如何在课后与学生真诚交流、成为他们信赖的伙伴。同时，我也清醒地意识到自己在课堂掌控力和教学设计上仍有不足，这为我今后的学习和成长指明了方向。时光虽短，情谊绵长，这段充实的实习岁月必将成为我教育生涯中珍贵的一页。

在未来的道路上，我将继续秉持初心，不断学习、不断反思、不断进步，努力提升教育教学水平，争取早日成为一名合格的教育工作者，为孩子们的成长贡献自己的青春与热情。

编辑人：人文与传媒学院 余文文



六、展望未来

在这个收获满满的十月，嘉鱼实习生们，坚守教育初心，关注学生全面成长。这段时间里，看到高三体育生为梦想咬牙坚持训练，看到课间操上学生们因学会一个动作而欢呼，我深刻体会到体育教育不止是“教运动”，更是“育品格”。未来走上教师岗位，我会始终以“健康第一”为理念，不仅关注学生的体能提升、技能掌握，更会重视体育精神的培养——比如通过团队体育活动培养学生的协作意识，通过耐力训练教会学生直面挑战、坚持不懈。我会多倾听学生的需求，用更耐心、更温暖的态度与他们沟通，做既能带他们挥洒汗水，也能陪他们化解压力的“体育引路人”。

保持学习热情，探索教育创新。当前教育不断发展，校园体育也在与时俱进，从传统广播操到特色韵律操，从常规训练到科技化体测，都让我看到创新的重要性。

实习的开始，标志着教育生涯的新起点。我会带着这段经历中的收获与思考，以更饱满的热情、更扎实的能力，奔赴未来的每一堂体育课，为学生的健康成长、为体育教育事业的发展贡献自己的一份力量。

编撰人：体育学院 何星谕



七、教师点评

这份记录校园十月实习老师工作的总结报告，宛如一本写满初心与成长的教育日记，每一页都清晰定格着实习老师们在课堂与班级中的耕耘身影与蜕变轨迹。

从字里行间不难感受到，实习老师们对教育工作满怀着纯粹的热情与专注。走进每一间教室，你们都以饱满昂扬的状态投入教学：课前反复打磨教案，对着镜子练习板书与讲解语气，只为了让知识点更易懂；课上用生动的案例与趣味互动调动课堂氛围，把抽象的知识转化为学生能感知的内容，无论是引导学生小组讨论，还是耐心解答课堂疑问；课后又主动与指导老师沟通，批改作业到深夜，梳理教学中的问题与改进方向。这些细节里，满是你

们对教育事业的赤诚之心与青年担当。

在班级管理的实践中，你们更展现出超越预期的亲和力与应变力。为了营造积极向上的班级氛围、帮助学生养成良好习惯，你们主动观察学生的性格特点，结合班级日常调整管理方式——或是用暖心小卡片鼓励进步学生，或是通过趣味班会化解同学间的小矛盾。这份因材施教的细致与灵活处理问题的能力，正是你们快速成长的最佳证明。

这份总结不仅是你们十月实习工作的生动缩影，更是你们用汗水与真心书写的成长答卷。愿实习老师们在接下来的教育实践中，始终坚守这份育人初心与热忱，敢于尝试创新教学方法、探索高效管理思路，在与学生的互动中不断提升教育能力。相信这段校园实习经历，会成为你们人生行囊中最珍贵的财富，为未来成为优秀教育者筑牢坚实根基。加油，未来的教育同行者们！

指导老师：杜林丽

