

# 咸宁市温泉中学

## 教育实习简报 第二期

指导老师：王波

主 编：刘君慧 白文昕 夏雪

2025 年 10 月

# 目录

一、卷首语

二、实习调研座谈：倾听心声·共话成长

三、分专业教研实践：深耕课堂·研思并行

四、校园文化浸润：厚植素养·赋能成长

五、实习总结与反思：沉淀收获·笃行致远

六、导师评语：悉心指引·寄予厚望



# 一、卷首语

时光清浅，步履不停。转眼间，湖北科技学院 51 名师范生实习生已迈入实习的第二个月。从象牙塔的理论深耕到三尺讲台的实战淬炼，我们在各自的教育岗位上褪去青涩、沉淀成长，稳步完成从学子到教育者的角色蜕变。本月，我们以实习调研座谈为桥，以分专业教研实践为径，以校园文化浸润为壤，在实践中探索，在反思中精进，让教育初心在每一次备课、每一堂授课、每一场交流中愈发坚定。

## 二、实习调研座谈：倾听心声·共话成长

2025 年 10 月 23 日，湖北科技学院师范学院常务副院长孙和平率队赴温泉中学调研指导实习工作。温泉中学夏梦婷老师、师范学院陈红义老师、实习带队王波老师参加调研。校地双方齐聚一堂，共话教育实习进展，为深化人才培养、提升实习质量凝聚智慧与力量。



会议伊始，湖北科技学院的实习生代表依次分享实习感悟。实习生们结合课堂教学、班级管理、教学研究等实践经历，生动讲述将教育理论转化为教学实践的成长故事，同时围绕课堂互动设计、学生个性化指导等方面提出思考与困惑。师范学院陈红义老师与实习生亲切交流，询问关心他们的实习情况，陈老师充分肯定了同学们在实习第一阶段的工作表现和精神面貌，希望同学们在接下来的实习期间进一步提高教育教学能力和综合素质，为成为优秀的人们教师奠定坚实的基础。



在随后的指导教师座谈会上，温泉中学夏老师介绍了实习安排情况，指导教师结合日常指导情况，对实习生的教学表现高度认可。老师们充分肯定了实习生备课的认真态度与课堂创新尝试，同时针对教学节奏把控、课堂应变能力等方面提出改进建议，为实习生后续教学实践指明优化方向。

湖北科技学院师范学院常务副院长孙和平在座谈中强调，教育实习是师范专业学生成长为合格教师的关键环节，鼓励实习生们珍视在温泉的实践机遇，珍视与实习指导教师的师生情谊，主动观摩优秀教师示范课，积极参与教研活动，在真实的教学场景中锤炼专业技能，实现从学生到教师的角色蜕变。



### 三、分专业教研实践：深耕课

#### 1、音乐专业：

音乐学组本月开始了课堂教学，跟进学生的学习进度。通过课堂教学，我们能更好的了解教学方法和教学过程的重要性，对于课堂纪律的重视程度有待提高。初一的学生正处于新阶段的过渡期，要慢慢让他们适应教学环境和节奏。



在担任实习班主任期间，我们随班级参加了运动会，体会到了班级荣誉感对于学生的激励作用，看到了同学们的坚韧毅力。有些同学家庭情况特殊，我们需要提前了解，要防止说错话的可能性。有些同学心理状态不好，我们要及时开导，并且带到学校的心理咨询室，让专业的心理老师进行疗愈。对于接下来一个月的教学，我们将进一步完善教学质量和课后教学效果评价和改善。



## 2、英语专业：

这一个月的实习生活更加忙碌而充实。我们开始更多地参与到备课环节中，与指导老师一起探讨教学内容和教学方法。我们根据课程标准和学生的实际情况，确定教学目标，选择合适的教学案例和教学资源。在这个过程中，我深刻体会到了备课的重要性，只有充分准备，才能在课堂上应对自如。



我们还参加了学校组织的教研活动，聆听了其他老师的公开课和教学研讨。看到老师们各展风采，用不同的方式激发学生的学习兴趣和思维能力，我深受启发。我意识到自己还有很多需要学习和改进的地方，在教学理念和教学技巧上都需要不断地更新和提升。回到办公室后，我认真总结了教研活动中的收获，思考如何将这些经验运用到自己的教学实践中。



### 3、化学专业：从讲台下到讲台上：我的实习成长札记

时光如白驹过隙，当校园里的桂花香被深秋清冽的风取代，我的实习生活已悄然进入了第二个月。若将第一个月比作一场小心翼翼的“观摩实验”，那么这个月，我便有幸亲手点燃了属于自己的那根“教学蜡烛”。

#### 承前：在积淀中等待

十月的日子，依旧充满了熟悉的节奏。听课笔记的页边，被我密密麻麻地写满了新的感悟；批改作业的红笔，也愈发熟练地能在纷繁的答案中捕捉到思维的闪光与迷雾。我依旧坐在教室后排，沉浸于冯老师沉稳睿智的课堂里。但不同的是，我的心态已然变化。我不再只是一个纯粹的记录者，更像一个摩拳擦掌的预备役士兵，反复推演着：如果是我，这个环节该如何引导？那个提问该如何设计？冯老师似乎洞察了我的心思，在课后的交流中，他开始将更多的“为什么这么做”娓娓道来，为我搭建起从理论到实践的桥梁。

#### 启新：我的第一堂“化学反应”

当冯老师将第四单元的备课任务交给我，并轻声说：“《水资源及其利用》这一课，你来上第一课时”时，我清晰地听见了自己心跳的擂鼓声。兴奋与紧张，如同酸碱相遇，瞬间在我心中沸腾。

为此，我度过了数个挑灯夜战的晚上。课件反复修改，语言精心打磨，我甚至对着空荡荡的宿舍墙壁试讲了一遍又一遍。我渴望将这节课讲得既有知识的深度，又有生活的温度。我搜集了震撼的缺水地区图片，也准备了本地母亲河变迁的资料，我想





终于，站上讲台的那一刻来临了。迎着台下几十双清澈而好奇的眼睛，最初的紧张竟在开口的瞬间化为了奇异的平静。当我抛出“如果我们地球的总水量是一桶水，那么可供利用的淡水有多少？”的问题时，我看到他们皱起眉头认真思考；当我展示河流污染的图片时，我听到了他们惋惜的惊叹；当我们共同讨论“节水小妙招”时，一只只手臂如林般举起，那些充满童真却又切实可行的想法，让整个课堂熠熠生辉。那一刻，我真正感受到了“教学相长”的魅力。

不是我单方面地灌输知识，而是我和学生们之间，完成了一场关于水资源的思想碰撞与情感共鸣。下课铃响，几个学生围过来追问：“老师，我们下周会做净水实验吗？”他们眼中闪烁的期待，是对我这两个小时劳动的最高褒奖。冯老师在后排对我赞许地点头，那无声的鼓励，比任何奖状都更让我感到踏实和幸福。

### 展望：前路漫漫，步履不停

回望这两个月，我的角色完成了一次深刻的蜕变——从讲台下的仰望者，成为了讲台上的引导者。我深知，这仅仅是一个开始。第一堂课的成功，给了我莫大的信心，但我也看到了自己在课堂驾驭、临场应变上的稚嫩。

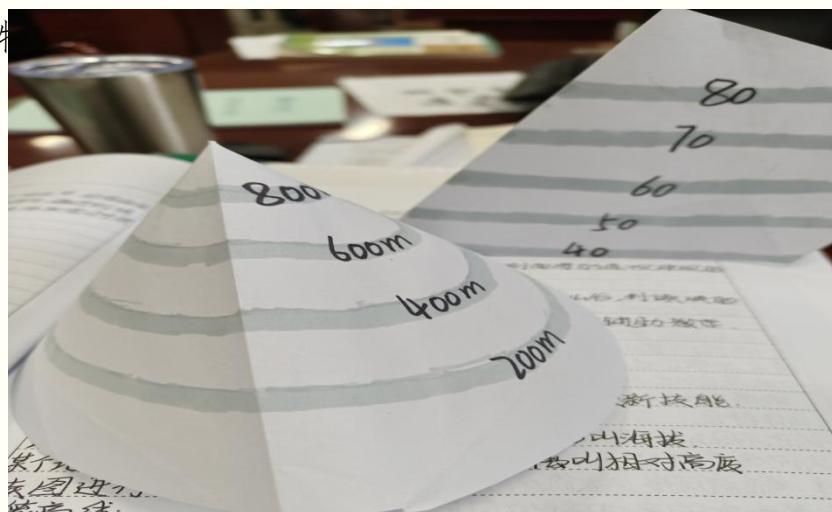
前方的路依旧很长，还有更多的课题等待我去探索，更多的挑战等待我去迎接。但我已不再惶恐。因为我知道，在我身后，有冯老师这样坚实的后盾；在我身前，有学生们纯真的笑脸和求知的热情。我将带着这份初登讲台的温暖与光亮，继续在我的教育征途上，勇敢地、坚定地走下去。



#### 4、地理专业：

在温泉中学七年级地理实习期间，“等高线地形图判读”一课的教学经历，让我对“以生为中心”的课堂有了更深刻的体悟，也触发了对地理学科育人价值的深度思考。备课阶段，我依据教材逻辑设计了“识概念—学绘制—练应用”的流程，自认能清晰拆解“等高线疏密与坡度陡缓”这一核心难点。然而课堂实操时，当我在黑板上画出两组疏密不同的等高线，提问“哪侧坡度更陡”，台下多数学生陷入沉默，仅有少数预习过的学生能零星回答。我立刻意识到，抽象的线条无法让学生建立空间认知——对七年级学生而言，“海拔”“相对高度”本就是陌生概念，直接用二维图纸讲解三维地形，相当于让他们“盲人摸象”

于是我在黑板原有等高线旁补画了一座简易立体山形图，用不同颜色标注出 50 米、100 米、150 米三个海拔高度；接着让学生取出课前分发的空白 A4 纸，指导他们在 A4 纸上剪出一个扇形，在这个扇形上画出几条与扇形弧边缘平行的平滑的曲线，再将这个扇形纸的两条直线边并在一起，做出一座“立体山”；再将课本两侧上折呈“中低侧高”，凸起边缘为“山脊”，对应等高线“凸向低处”；课本中间上隆呈“中高侧低”，凹陷区域为“山谷”，对应等高线“凸向高处”；当学生拿着自己的“小山”和书本对比黑板上的等高线时，我引导大家观察所画曲线的形状、关系，再对照黑板上的等高线图，此前沉默的学生纷纷动手在 A4 纸“小山”上标注海拔，最后自主总结出等高限和各地形的特征。



课后反思，这堂课让我明白：地理课堂的深度，从不在于教师讲清多少知识点，而在于能否搭建“生活体验与学科知识”的桥梁。等高线地形图看似抽象，却能通过黑板立体绘图、A4纸手工制作，转化为学生可触摸、可观察的具象事物——我最初的失误，正是忽略了用“可视化工具”唤醒学生的空间思维，陷入了“以教材为中心”的误区。同时，当学生从自己制作的“小山”中发现规律时，我也意识到，学生的学习动力往往源于“亲身参与”，教师的角色不是“掌控课堂”，而是“搭建平台”，用简单的教具让学生成为知识的探索者。

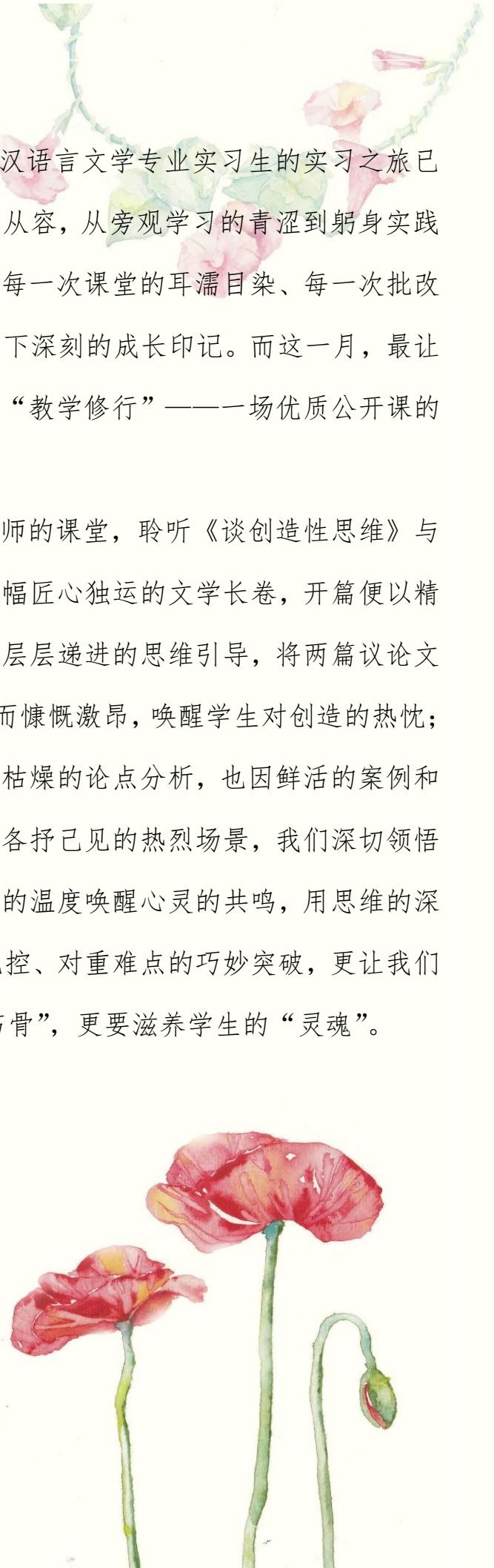
此次实习让我真切感受到：有温度的地理课堂，是让学生从“听懂知识”到“爱上探索”；有深度的教学反思，是从“关注自己教得好不好”转向“关注学生学得乐不乐”。未来的地理教学中，我会继续以学生的认知规律为起点，用更贴近学生动手能力的简易教具，让抽象的地理知识扎根于实践，让课堂真正成为学生探索世界的乐园。



## 5、汉语言文学专业：

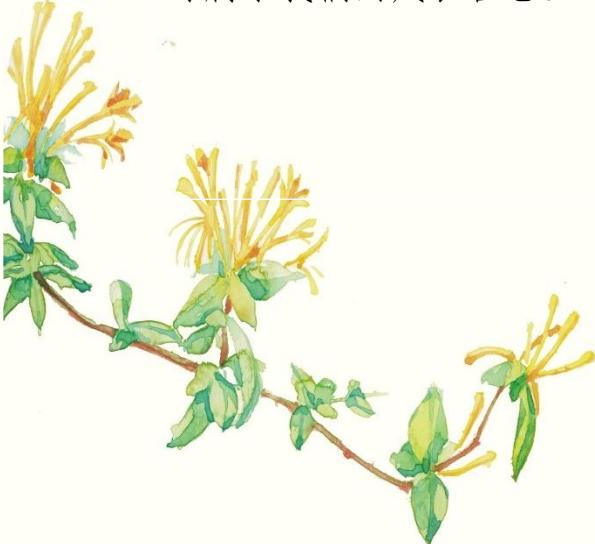
冬意渐浓，书香未减。转眼间，我们十五名汉语言文学专业实习生的实习之旅已迈入第二个月。从初登讲台的忐忑到渐入佳境的从容，从旁观学习的青涩到躬身实践的坚定，这段时光里，每一次备课的挑灯夜读、每一次课堂的耳濡目染、每一次批改的字斟句酌，都在我们的教学生涯初页上，镌刻下深刻的成长印记。而这一月，最让我们受益匪浅、心生触动的，莫过于两场特殊的“教学修行”——一场优质公开课的观摩，一次月考改卷的深耕。

10月23日，全体实习生共同走进王晓瑞老师的课堂，聆听《谈创造性思维》与《创造宣言》的整合教学。王老师的课堂宛如一幅匠心独运的文学长卷，开篇便以精妙的设问点燃氛围，随后环环相扣的教学环节、层层递进的思维引导，将两篇议论文的核心要义自然融合。她的语言极富感染力，时而慷慨激昂，唤醒学生对创造的热忱；时而娓娓道来，拆解抽象的思维逻辑，就连看似枯燥的论点分析，也因鲜活的案例和互动设计变得生动有趣。看着学生们主动举手、各抒己见的热烈场景，我们深切领悟到：语文教学绝非简单的文本解读，而是用语言的温度唤醒心灵的共鸣，用思维的深度启迪创造的勇气。王老师对课堂节奏的精准把控、对重难点的巧妙突破，更让我们明白，一节优质的语文课，既要扎根文本的“筋骨”，更要滋养学生的“灵魂”。



如果说公开课是对理想课堂的直观感受，那么七年级第一次月考的线上改卷经历，则让我们直面教学的现实肌理。打开一份份试卷，我们仿佛触摸到了学生们的知识脉络：有的字词基础漏洞百出，形近字混淆、古诗文默写错别字频现；有的阅读理解流于表面，无法精准捕捉文本主旨，答题缺乏逻辑条理；有的作文立意浅显，语言表达生硬干涩。这些问题像一面镜子，清晰映照出教学中需要补足的短板。改卷结束后，我们按题型分组，围绕每一道题目展开热烈研讨：“这道古诗文默写失分多，是不是平时背诵只重结果不重细节？”“现代文阅读的答题技巧需要系统讲解，还要结合文本反复练习”“作文教学要注重素材积累和逻辑训练，不能只停留在文体格式上”。一句句交流、一次次碰撞，让我们从单纯的“解题者”转变为深入的“析题者”，更从学生的答题情况中反照自身教学的不足。这份沉甸甸的责任感，让我们明白，教育不仅是传递知识，更要精准洞察学生的需求，用耐心和方法帮他们筑牢基础、补齐短板。

实习二月，时光不语，成长有声。从观摩优质课堂汲取智慧，到扎根改卷实践反思不足，我们在笔墨耕耘中褪去青涩，在躬身实践中明晰方向。语文教育的路上，没有捷径可走，唯有以匠心打磨教学，以初心陪伴成长。未来，我们将带着这份收获与思考，把从前辈身上汲取的经验转化为教学的动力，在备课中多一份细致，在课堂上多一份温度，在辅导中多一份耐心，用文字的力量滋养学生的心灵，用坚定的初心践行教育的使命，在这片教育沃土上，继续书写属于我们的成长答卷。



## 6、美术专业：

在金秋送爽的时节，我们开始了第二个月的美术教育实习。这段时光短暂而充实，我们不仅将理论付诸实践，更在真实的课堂与可爱的学生中，深刻体会到了作为一名美术教师的责任与幸福。

### 一、虚心求教，精进教学技能

在指导老师的悉心指导下，我们全程参与了美术教学的各个环节。从课前认真钻研教材、精心设计教案，到课堂上尝试运用多种教学方法激发学生兴趣；从耐心细致的个别辅导，到富有创意的作业点评，我们一步步地将抽象的教育理论转化为生动的教学实践。我们深刻认识到，一堂成功的美术课，不仅是技能的传授，更是审美能力与创造力的唤醒。在《捡秋》等课程中，我们引导学生观察校园秋色，用画笔记录美好，看到了他们眼中闪烁的灵感光芒。

### 二、反思总结，感悟成长收获

实习是一次宝贵的成长之旅。我们遇到了挑战，如如何管理课堂纪律、如何因材施教等，但在克服困难的过程中，我们的课堂驾驭能力和应变能力得到了显著提升。我们最大的收获，是学会了如何与学生们建立信任、平等的关系，用爱心和耐心去守护他们珍贵的想象力与创造力。



## 7、体育专业：

当秋日的阳光铺满实习学校的操场，我攥着胸前的实习证站在跑道旁，心中像揣着一颗即将发令的信号弹——比起第一阶段的懵懂试探，此刻更多的是对“体育教学与赛事组织”的笃定期待，一场深化成长的历练，就此拉开序幕。而我的带教老师胡老师，仍是这场历练中最关键的“引路人”。

实习的日常，在操场的哨声与学生的脚步声中愈发扎实。不同于第一阶段以观察为主，第二阶段我开始深度参与教学辅助：跟着胡老师教初二学生篮球双手胸前传球时，他先演示“蹬地、伸臂、翻腕、拨指”的动作链，再让我协助纠正学生姿势——遇到总把球传偏的学生，我试着用胡老师教的“想象球要钻进队友手掌心”的比喻引导，竟真的缓解了学生的焦虑。课下整理器材时，胡老师仍会细致提醒：“体操垫按纹路叠齐防磨损，跳绳手柄螺丝逐个检查防脱落”，但如今我已能主动提前排查，将“安全第一”的意识融入细节。

若说日常教学是能力沉淀，那第二阶段重头戏——运动会的组织工作，便是对前期积累的集中“实战检验”。从前期协助胡老师精准规划场地，用卷尺反复校准100米径赛起跑线与终点线，在跳远沙坑边缘钉好警示桩；到比赛当天独立负责足球项目后勤，提前在替补席旁备好饮用水与急救包，每节比赛后及时清理场边杂物；再到田赛铅球项目中，配合裁判记录成绩、确认投掷姿势是否合规——每个环节都比第一阶段更熟练，却也更明白“容不得半点马虎”的意义。

有一次，径赛800米选手突然岔气，我第一时间取来温水，再按胡老师之前教的方法指导呼吸调整，待胡老师协调裁判组调整赛程时，我已能稳住现场秩序。他事后说：“第二阶段就要学会‘预判+应对’，选手安全永远优先，预案要做在前面。”



回望第二阶段实习，我从第一阶段的“跟在身后学”，到如今能独立承担部分教学辅助与赛事任务；从对体育教学的浅层认知，到深刻理解“技能传授”与“安全守护”的同等重要性。胡老师的言传身教，仍像跑道旁的指引牌，帮我在进阶路上避开误区。接下来，我希望能进一步学习体育课完整教学设计，尝试独立带教简单运动项目，把第二阶段积累的经验，真正转化为属于自己的教学能力。



## 8、应用心理学专业：

随着网络在初中生生活中的渗透率日益提高，如何引导学生科学、健康使用网络，树立正确网络观，成为心理健康教育的重要课题。结合实际现状与初中生认知特点，本次实习讲课以“网络的使用”为核心，设计《因特面包店》主题课程，将网络世界类比为“面包店”，通过具象化、趣味化方式帮助学生理解网络的使用现状、风险与如何正确使用网络。

### 一、课堂教学

通过展现“因特面包店”大标题，提问是否能够猜到本节课的主题，激发学生的好奇心与注意力。以 PPT 中“多彩面包店”场景切入，将学习类 APP（如钉钉、学习强国等）定义为“营养单品”，社交、娱乐类热门 APP（如微信、抖音、游戏等）定义为“畅销爆品”，迅速引发学生兴趣，使其在轻松氛围中理解网络应用的多样性。



同时明确“积极参与、真诚分享、认真倾听、互动式教学奠定规范基础。

利用“网络沉迷引发的行为与心理问题”类比“食物中毒”，引导学生结合自身经历，从中毒程度和中毒症状进行自我剖析，展示 PPT 中关于使用网络（电子产品）的小视频，通过视频内容帮助学生认识到沉迷手机带来的一些不当行为以及消极影响，主要是心理上的，如忽略他人、恶意评论、过度美化等，进而引出接下来两个实验（对身体上主要是对大脑的影响）——“健康大脑 vs 上瘾大脑”结构对比图、日本“游戏脑”研究案例等心理学实验成果，从神经科学（大脑结构变化）、发展心理学（青少年大脑发育特点）角度，解释网络沉迷的生理机制。初步建立“网络使用与心理健康关联”的认知，并促进学生对自我认知的深入。

组织学生以小组为单位，围绕“如何理性使用网络‘面包’，避免‘食物中毒’”

展开讨论。学生结合 PPT 中“有益网络工具（如知识类 APP、效率工具）”，从时间管理、转移注意力、同伴监督等角度，提出“个性化网络使用方案”。期间鼓励成员真诚分享、互相启发，培养其自主解决行为问题的能力。

最后总结升华：“齐心共创更多的 YES”回归“因特面包店”的创意隐喻，肯定学生在课堂中的思考与分享，强调“网络是丰富的‘面包店’，我们应该合理的使用网络，使用电子产品，最终落脚于“理性选择、适度使用、积极赋能”的健康网络



## 二、课后反思

本次讲课借助“因特面包店”的趣味类比，成功将抽象的网络知识与心理学原理结合，契合初中生具象思维特点，课堂参与度较高。但在实践中也发现不足：整个课堂纪律不是很好，班级秩序稍显不足。后续将进一步结合应用心理学专业知识，优化案例设计，加强课堂观察与个性化引导，提升心理健康课程的针对性和实效性，助力初中生树立健康网络观。



## 四、校园文化浸润：厚植素养·赋能成长

### 一、核心理念与精神

校训：砺志勤学，强身报国

校风：温其如玉，中正公允

教风：崇理弘德，博学仁爱

学风：博学审问，明辨笃行

### 二、建筑与标识文化

教学楼命名富有文化内涵，如“嘉木楼”“风禾楼”等，体现校园文化底蕴。

- 校园建筑以红色为主色调，简洁大



### 三、行为规范与德育教育

宣传栏详细展示《中学生日常行为规范》，内容涵盖自尊自爱、诚实守信、遵守纪律、勤劳俭朴、孝敬父母、严于律己、遵守公德等方面，引导学生形成良好的行为习惯和道德品质。

### 四、环境与景观

校园环境整洁，绿植与花卉点缀其间，营造舒适的学习环境。

# 五、实习总结与反思：沉淀收获·笃行致远

步入实习的第二个月，我们对教育实践的认知愈发深刻，既真切感受到这份事业的温暖与价值，也直面了理论落地于课堂的诸多挑战。

在指导老师的悉心引领下，我们逐步褪去青涩，完成了从“学生”到“准教师”的角色过渡。这段时间里，我全程参与课堂观摩、独立备课授课、课后答疑辅导等各个环节，每一次站上讲台、每一次与学生交流，都让我们在实践中巩固了专业知识，也慢慢摸索出教学的节奏与技巧。我愈发明白，教学不仅是知识的传递，更是心灵的沟通——通过调整语速、设计互动环节、用生活化的例子解读知识点，我们渐渐学会激发学生的学习兴趣，看着他们眼中燃起的求知欲，便觉得所有付出都格外有意义。

面对学生们各异的学习基础和需求，“因材施教”不再是课本上的理论，而是需要灵活应对的实际课题。我们会在课后主动了解学生的困惑，针对不同层次的学生调整辅导策略，尽力让每个孩子都能跟上进度。同时，我们积极参与学校组织的教研活动，与其他实习老师和在职教师交流授课心得、探讨课堂管理技巧，在思想的碰撞中汲取宝贵经验，不断完善自己的教学方法。

当然，这段实习也充满了挑战：课堂上偶尔的秩序混乱、个别学生的个性化辅导难题，曾让我一度手足无措。但正是这些困境，推着我主动反思、积极请教，在解决问题的过程中锻炼了应变能力和责任心，成为我成长路上最珍贵的财富。

第二个月的实习，让我更加坚定了成为一名优秀教师的初心。教育之路道阻且长，我将带着这段时间的收获与感悟，继续虚心学习、精进技能，在实践中沉淀自我，努力成为能照亮学生成长之路的引路人，为教育事业贡献自己的一份微光。



## 六、导师评语：悉心指引·寄予厚望

转眼间，两个月的实习时光已悄然落幕。这段日子里，你们的表现让我倍感欣慰与惊喜——从初入校园时的略带青涩，到如今从容站上讲台、顺畅融入校园生活，你们用行动展现了新时代师范生的专业素养与责任担当。

你们始终怀揣着对教育的热忱，迅速与学校的师生打成一片，无论是课堂上的默契配合，还是课后的真诚交流，都彰显了你们出色的沟通能力与团队协作精神。在教学实践中，你们没有生搬硬套理论知识，而是结合学情灵活创新，设计的教学活动既贴合大纲要求，又充满趣味与巧思，成功点燃了学生的求知欲，让课堂变得生动而高效。更可贵的是，你们始终保持着谦逊好学的态度，课后主动复盘教学细节、积极向身边老师请教，在反思与打磨中不断优化教学方法，这种自我驱动的成长意识，正是优秀教师必备的品质。

两个月的历练，不仅让你们的教学技能得到了显著提升，更在与学生的相处中、在学校的师德熏陶下，沉淀了为人师表的初心与担当。你们用耐心、爱心对待每一位学生，用严谨、认真对待每一项工作，为校园增添了青春活力，也为学生树立了良好的榜样。

实习是终点，更是新的起点。未来，愿你们带着这段时光的收获与感悟，在教育的沃土上继续深耕不辍，保持这份对教育的热爱与执着，不断探索、勇于创新。相信以你们的才华与努力，定能在教育领域绽放属于自己的光彩，成为深受学生爱戴、同行认可的优秀教育工作者，在平凡的岗位上书写不平凡的教育故事！

指导老师：王波

2025年11月

