

# 咸宁实验外国语学校

## 教育实习简报第三期

指导老师：刘良华

主编：李艾蓉

撰稿：陈灯 赵认茹 胡欣怡 陈文惠

王鑫 罗绍东 覃磊琳 谢洪元

余西 魏焯芊 刘星雨 朱周阳

阳巧 周丽

2025年11月

# 前言

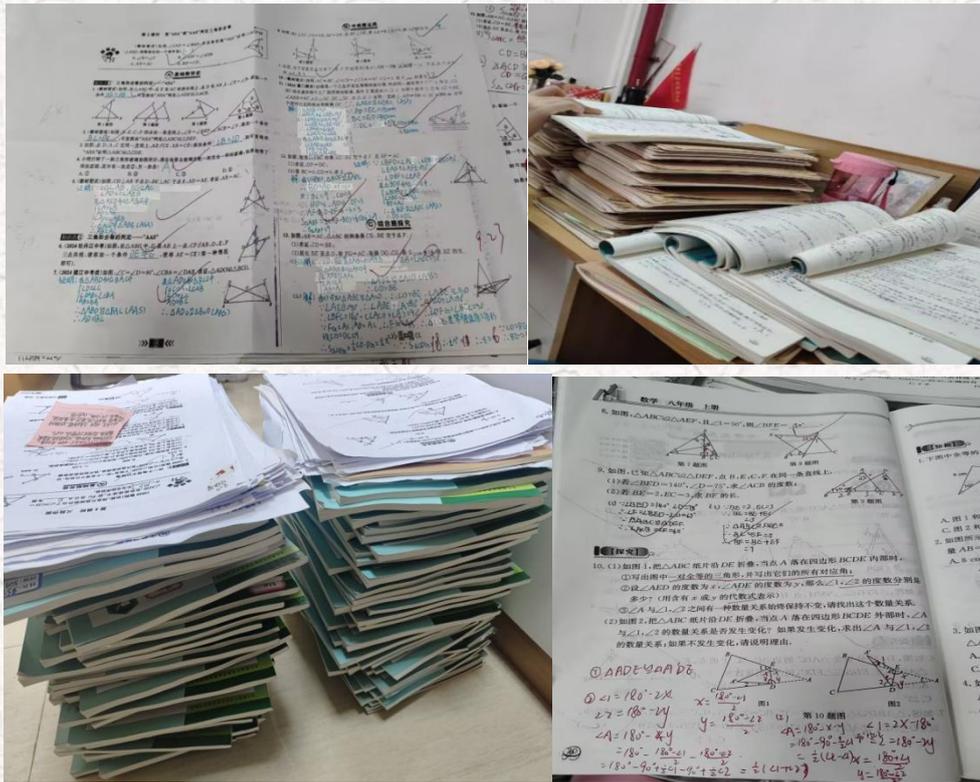
教育实习是一次从知识积淀迈向能力生成的深刻跨越。在咸宁实验外国语学校，湖科学子们怀抱育人热忱，走入真实教育现场，于课堂教学、班级管理、校园文化浸润与持续反思中打磨专业本领。本期简报以实习中期为节点，记录下同学们在“教”与“学”互动中的拔节成长。

# 一、深耕课堂：在“教”与“学”的循环中精进

## (一) 教学准备：以研促教，精准设计

教学准备是课堂高效落地的根基。我校实习生初中数学、初中英语以及美术深度参与教学全流程筹备，在指导老师的引领下，聚焦上学期核心知识点，实现从“被动跟进”到“主动设计”的转变，其中涵盖批改作业、集体备课、教研活动等全过程。

数学与应用数学专业胡欣怡表示：批改数学作业时，起初我仅关注答案正误，在指导老师点拨下我既关注答案正误，更注重错题归因与学情分析。发现班级近三成学生在“全等三角形判定”中混淆 SAS 与 SSA，容易混淆全等三角形证明中的很多模型，如旋转模型、翻折模型、手拉手模型、一线三等角模型、倍长中线模型等，所以我们整理了全等三角形中的基本模型，带领学生一起总结并练习。



英语专业实习生陈灯表示：集体备课后，我将“现在进行时”的课研设计细化。我统计了作业里“be 动词”缺失的频次，发现多数集中在描述他人时的混淆。于是，我设计了“班级直播员”活动。课上，我请一名学生到讲台前，背对大家，描述台下任意一位同学正在做的事。其余同学则根据描述猜测是谁。

“She is drawing a cat!”当背对大家的“直播员”说出这句时，几乎所

有人都看向了那个正埋头画画的女孩——她惊讶地抬起头，随即开心地举起了自己的画。这一刻，抽象的语法结构，在真实的互动与笑声中，悄然落地。



然而，课研不止于成功的设计。陈灯表示：一次小测后，我发现关于“未来计划”的句型，错误率仍高。我重新翻看录音和笔记，发现我在引入“be going to”时，总与“will”混合举例，这模糊了初学者的认知边界。这让我反思：课研的精准，也在于敢于“做减法”。次日，我彻底调整策略，整节课只聚焦“be going to”，并用学生下周真实的班会活动作为唯一情境进行反复操练。当练习的准确率明显提升时，我更深刻地理解到：好的设计，有时源于果断的聚焦与舍弃。这些细微的课研调整，积累成了我的专业触觉。如今，批改听写本时，我不再只看对错。我会把那些有共同拼写规律的错误词，如把“writing”写成“writting”的，圈画出来，思考这是否揭示了他们内化了某条不完整的规则。我备课的起点，越来越多地始于这些来自学生的、鲜活的“研报”。我渐渐明白，教学的真功夫，或许就藏在这些看似琐碎、却无比诚实的错误里。读懂它们，便读懂了学生思维中那些正在建构、等待被点亮的路标。

美术专业的实习生在教学准备阶段依托美术组周二集体备课机制，筑牢教学根基。赵认茹表示：每次集体备课中，资深指导老师都会开设小型公开课，通过示范教学、重难点拆解等方式，为我们传授课堂把控、学情应对的实战经验。我们在观摩学习后，结合中学美术课程标准与实习班级学生特点，共同研讨教学方案，打磨教案细节，优化教具选用与教学活动设计。从教材解读到创意环节构思，均以学生认知规律为出发点，实现“研”与“教”的深度融合，确保教学设计精

准适配课堂需求，为高效教学筑牢基础。



从“教教材”到“教学生”，教学设计的起点，始于对学情每一处细微褶皱的真诚洞察。

## （二）课堂实践：从聆听到执教的跨越

课堂是教学能力成长的核心场域，我们从观摩学习起步，聚焦八年级上学期数学知识点，在指导老师的悉心指导下逐步走上讲台，完成从“课堂聆听者”到“教学实践者”的跨越。

在多次观摩、试教打磨后，数学专业李艾蓉执教“等边三角形（一）”，借鉴指导老师的教学模式，进行公开课演讲。课堂上，以回顾等腰三角形的定义、性质以及判定导入，引导学生感受数学的逻辑性与系统性。随后，通过观察 PPT 上等腰三角形和等边三角形，引导学生自主猜想等边三角形的边、角关系。在验证环节，组织学生以小组为单位展开讨论，鼓励学生主动分享推理思路，部分学生提出的“利用等腰三角形性质推导等边三角形内角均为  $60^\circ$ ”的方法，得到了全班同学的认可。在合作探究结束后，借助几何画板动态演示，直观呈现等边三角形与等腰三角形的关系，进一步引导学生加强对等边三角形性质及判定的理解，充分调动学生的参与积极性。学生们举手踊跃、发言积极，课堂氛围热烈有序。整堂课节奏紧凑、逻辑清晰，既突出了重点、突破了难点，又充分展现了学生的主体地位，获得了指导老师与组内教师的一致好评。



同时，数学专业实习生罗绍东执教九年级“旋转”公开课。课堂上，以动态课件演示旋转现象开篇，瞬间吸引学生注意力；讲解旋转性质时，通过让学生动手操作在平面直角坐标系中找对称点、小组合作探究对应边与对应角的关系，充分调动学生参与积极性；分析旋转模型例题时，鼓励学生大胆发言，现场互动氛围热烈，学生参与度极高。此次公开课不仅实现了从“聆听到执教”的跨越，更让我们深刻体会到“以生为本”的教学理念的实践意义，为后续教学工作积累了宝贵的实战经验。



课堂教学是一场充满未知的双向互动，是在与学生的交流中不断调整节奏、回应需求的过程。

英语专业刘星雨表示：这节听说课要兼顾听辨与表达，起初我满心忐忑，讲解“Boil the potatoes”等烹饪指令时，怕学生跟不上听力节奏，也担心口语互动冷场。但学生们盯着动画课件踊跃举手，有人跟着音频模仿发音，有人在听力环节快速抢答，这些鲜活的反应让我放下紧张，顺着他们的状态调整听力播放次数、补充口语表达技巧，慢慢找到了属于自己的课堂节奏，顺利完成了教学任务。

从聆听他人的课堂智慧，到亲手实践教学设计，这场跨越让我深刻体会到，课堂教学是师生共同成长的舞台。学生在提问与讨论中吃透短语和指令，而我从

旁听时的“记流程”，到执教时的“接需求”，终于触摸到教学的核心——让知识在互动中落地，让成长在交流中发生。



美术专业实习生覃磊琳本期美术课以“十二生肖的故事”为主题，开展了一次融合传统文化与创意表达的美术实践活动。教学从有趣的生肖传说引入，激发学生兴趣。课堂核心环节为“我的生肖朋友”：学生首先选择与自己或家人相关的生肖，通过观察图片，讨论其外形特征与象征意义。随后，在教师指导下，学生运用绘画、剪贴等综合材料，为生肖角色设计一个生动的场景或简短故事画面，鼓励个性表达与情节构思。

课堂充满童趣与创意。学生们热情高涨，在创作中不仅加深了对传统文化的感知，更将个人情感与想象注入笔端，作品故事性十足、各具特色。分享环节，大家踊跃讲述画中故事，有效锻炼了语言表达能力与自信。本次活动成功实现了文化传承与美术创意的有机结合。



真正的课堂，是预设与生成的交响。站上讲台，意味着要成为学习现场的指

挥官和共建者。

### （三）班级管理：宽严相济，守护成长

在班级管理中，数学专业李艾蓉表示：我在小学实习时管理班级感觉较为轻松，因为小学生往往视老师为天然权威。但进入初中实习前，我就开始担心课堂纪律问题——初中生身心正处于快速成长期，自主意识更强，管理方式必然不同。果然，实习第一周，当我第一次独自站上讲台给六十名学生讲习题课时，就遇到了挑战。指导老师不在场，我声音不够洪亮，也还未掌握课堂管理的技巧，一时间难以维持秩序。那节课效果不尽如人意，课后我陷入反思，甚至对自己是否适合做初中老师产生了怀疑。

第二天，我向指导老师请教课堂管理的方法。老师微笑着说，这是一门需要慢慢修炼的艺术。在之后的实习中，我开始有意识地观察和学习：班主任如何制定班规、营造班风，科任老师如何通过眼神、停顿、提问和互动稳住课堂节奏，如何在严格要求中融入尊重与沟通。我逐渐体会到，管理初中课堂不仅靠权威，更靠方法、耐心与智慧的积累。

这段经历让我认识到，从小学到初中，管理方式必须随之转变。我也在实践中一点点学习如何建立规则、把握节奏、赢得信任，这过程虽有挫折，却让我对教育有了更深入的理解。



英语专业阳巧表示：我始终秉持“宽严相济，守护成长”的原则，既注重纪律规范，也关心学生发展。期中测试前后，我一方面鼓励学生认真复习，另一方

面及时关注考试情况：帮助成绩不理想的学生分析原因，对取得进步的同学给予肯定，利用课间多与他们交流。

日常管理中，我通过巡查课堂、监督课间操和自习等方式，默默关注学生的状态。课上严格要求，课下耐心沟通，逐渐拉近与学生的距离。当班级纪律良好时，我不吝表扬；当学生出现松懈时，则及时引导，并主动向指导老师反馈情况、商量对策。

这段经历让我真切体会到，班主任工作需要在纪律与情感、严格与宽容之间把握平衡，才能真正陪伴学生稳步成长。



美术专业实习生表示：初涉课堂时，因过于喜爱学生、课堂氛围偏于宽松，导致班级纪律不尽如人意。意识到问题后，我及时向指导老师请教班级管理心得，在导师的点拨下，逐渐摸索出“宽严相济”的管理模式。“严”在规则建立，明确课堂纪律与行为规范，通过清晰的指令、坚定的态度引导学生养成良好习惯；“宽”在人文关怀，课后主动与学生沟通交流，倾听他们的想法，尊重个性差异。在美术课堂上，既用纪律保障教学有序开展，又用包容与鼓励呵护学生的创作热情。这种张弛有度的管理方式，让班级氛围愈发和谐，学生们在遵守规则的同时，也能自由享受艺术学习的乐趣。



管理是规则与爱的艺术。在“立威”与“共情”之间寻找平衡点，是建立良

好师生关系的必修课。

## 二、浸润校园：在多元情境中体悟育人本质

### （一）运动盛会：凝聚团队，激扬青春

咸宁实验外国语学校校运会圆满落幕。赛场上，学子们尽显青春风采：短跑赛道上疾步如飞，长跑征程中咬牙坚持，跳远跳高场地里奋力腾跃，接力赛等项目中默契协作，每一滴汗水都闪耀着拼搏光芒。校运会对初中生成长意义深远：不仅锤炼了坚韧意志、培养了团队精神，更让学生在运动中强健体魄、增强自信，是“德智体美劳”全面发展的生动实践。

数学专业实习生罗绍东表示：作为实习数学老师，也作为此次运动会的裁判员，校运会给我诸多教学灵感。未来，我将把运动场景融入课堂，用速度计算、成绩统计等实例讲解知识；开展小组合作探究，借鉴团队协作模式激发学习活力；关注学生点滴进步，让数学学习也充满拼搏与成长的快乐。

校运会虽落幕，但青春力量永不褪色。我将带着这份感悟，在教学中助力学生全面发展，让青春在拼搏中绽放光彩！



同时，英语专业实习生陈灯表示：我第一次参与组织运动会。报名时，班里几个文静的女生都缩在后面。我没有简单动员，而是拿出了去年的照片——画面里，跑完 800 米虚脱的同学正被五六双手稳稳架住，所有人脸上都是汗水和笑容。“我们需要的不仅是冠军，”我指着照片说，“更需要能把最后一名同学也稳稳接住的人。”报名表被默默传了一圈，空白处渐渐填满。最内向的小琳，竟在“4x100

米接力”旁，画下了一个小小的对勾。



真正的凝聚，发生在烈日下的拔河决赛。我们班身材并不占优，连输两局后，手心磨破的体育委员突然哑着嗓子喊：“听我口令！一、二、拉——！”三十个人的力量瞬间凝成一股绳。那个瞬间，时间仿佛凝固。当红线终于艰难地移向我们这边，哨声响起，大家因惯性跌坐一团，笑声、汗水与尘土飞扬。没有人在意输赢，他们只顾着互相搀扶，拍打彼此校服上的草屑。我忽然明白，青春最激扬的形态，不是一枝独秀的冲刺，而是所有人向后倾斜的、近乎一致的弧度。



运动会落幕后的晚自习，意外地安静。我正要开口，班长却走上讲台，播放了一段手机视频：那是拔河时，一张张因用力而涨红、扭曲却无比认真的脸。台

下响起低低的笑声，随即是掌声。没有总结陈词，这共同的记忆就是最好的勋章。黑板上，“团队”这个词，被他们用彩色粉笔画成了一个紧紧相扣的环。青春在竞技中激扬，更在那些无须言说的共担时刻里，悄然扎根。

## （二）英语文化节：融汇语言，拓展视野

悠扬的旋律在走廊间回荡，整齐的和声在教室里凝聚。七年级的同学们正以“合唱”这一经典而动人的形式，积极投身于英语文化节的准备中。排练现场，同学们在老师的悉心指导下，从语音校准到声部融合，从情感表达到舞台仪态，每一个细节都反复打磨。歌词不仅是语言的串联，更是文化意涵与集体情感的载体；和声不仅是声音的叠加，更是协作精神与团队默契的生动体现。

通过《Proud of You》《Five Hundred Miles》《Try Everything》《Trouble Is A Friend》等经典英文歌曲的演绎，同学们不仅在提升英语语音与乐感，更是在歌声中感悟文字的力量、文化的温度，实践着“融汇语言”的真谛。我们期待，当集体的声音在舞台上完美融合之时，同学们收获的将不仅是艺术的呈现，更是视野的拓宽、自信的绽放与文化的共鸣。



## （三）期中评测：审视学情，调整步伐

数学专业实习生参加七年级期中质量分析会，进行以下总结：试卷紧扣教材与课标，覆盖全面（有理数运算、整式概念与化简、一元一次方程初步应用、数轴与绝对值综合、简单几何计数等），注重知识衔接（如从小学算术到初中代数的过渡，如绝对值非负性、乘方运算优先级；从算式到方程的思维转化）。整体难度适中，区分度合理，既反映学生基础落实情况，也暴露了综合应用与细节处理的薄弱点。

学生主要存在的问题：基础知识落实不牢、数学思维与能力短板以及学习习惯与规范问题。本次考试反映了学生在基础落实与综合应用上的差异，后续教学需以“夯实基础、提升思维、规范习惯”为核心，针对学生薄弱点精准施策，帮助学生逐步提升数学素养与应试能力。

英语专业实习生陈灯表示：监考时，我不只是巡考，更在观察。笔尖的迟疑、反复擦拭的痕迹、望向窗外的茫然——这些无声的信号，比试卷本身更能反映他们的困境。阅卷后，我将错题归类分析。听力第三题的大面积失分，暴露了我平时素材过于“无菌”；而个别作文中笨拙却勇敢的新短语，则提示了被忽略的表达渴望。分数成了诊断教学的双面镜。讲评课上，我直接锁定错误率最高的“高地”，带领集体攻坚。课后，我立即调整策略：听力材料加入真实环境音，并设计更多开放句式练习。期中评测不是句号，而是师生共同校准节奏、重新调整步伐的必需逗号。学情于此显影，教学由此微调。

教育发生在教室里的每一分钟，也发生在操场、考场和每一次集体活动中。理解学生，需要融入他们完整的生活世界。

### 三、名师指引：循光而行，化茧成蝶

#### （一）导师引领：精准点拨，赋能发展

英语专业刘星雨表示：第一次上课前，我把精心设计的课件发给导师张老师。她没评价活动是否“精彩”，而是圈出我课件上三处连续的教师指令，写下：“如果在这里停下，让学生互相问一遍，会怎样？”

这个提问瞬间颠覆了我的设计逻辑。我原以为流畅衔接就是成功，她却看到了其中被剥夺的思考空隙。在她的指导下，我将一堂课的教师话语时间压缩了三分之一，代之以清晰的指令和等待。

课后复盘，张老师翻看着听课记录，指着“新知呈现”环节说：“这里，你解释了两次。但第一个举手的学生其实已经理解了，为何不让他当‘小老师’？”她教我区分“替代”与“赋能”：前者给答案，后者给脚手架与机会。

这些精准的点拨不在宏大理论，而在这些具体而微的“教学动作”上。如今，备课时我常会下意识地自问：“张老师可能会在这里问什么？”她的引导，已内化为我审视教学的另一双眼睛。



美术专业实习生表示：实习期间，指导老师的精准引领为我们的成长保驾护航。针对初登讲台时的角色适配问题，导师明确指出，美术教学不仅要保证内容丰富、贴合学情，更要实现从“学生”到“教师”的心态与身份转变。在课堂把控上，导师手把手传授课堂节奏调节、重难点拆解技巧；在教学方法上，结合美术学科特点，指导我们将创意互动融入技能教学，让课堂既有趣味性又有实效性。每一次教案打磨、每一次课后复盘，导师都直击问题核心，提出可落地的优化建议，助力我们快速提升教学能力，稳步成长为合格的美术教育者。



## （二）理念升华：从“传授知识”到“启迪思维”

英语专业周丽表示：让我真正成长的，并非那些预设完美的公开课，而是一个沉闷的午后课堂。当我照本宣科讲解“提建议”的句型时，教室后排传来清晰的哈欠声。那一刻的疲惫与尴尬，成为一记清醒的叩问。

课后，我没有责备学生，而是反复回看课堂录像。我发现自己长达十五分钟

停留在结构讲解，却未曾触及一个核心：学生为何需要表达“建议”？真实生活中，这源于关切与解决问题。

我彻底推翻教案。上课时，我展示了几则校园“烦恼征集”，让学生分组为匿名同学出谋划策。课堂瞬间被激活，“You could try...”“Why don't you...”等句型在真实的关切中自然流淌。

那次反思让我明白，专业成长往往始于那些令人不安的“故障”信号。真正的教学设计，不是执行流程，而是永远保有将“哈欠”转化为“需求”的敏感与行动力。此后，我养成了每日用三句话记录“最挫败瞬间”并追问“为何”的习惯。这些细微的觉察，正将我推向更深处。



美术专业实习生表示：实习过程中，我的教育理念实现了从“单纯传授技能”到“启迪思维、塑造品格”的深刻转变。教师是传播知识、思想与真理的使者，更是塑造生命、灵魂与人的“大先生”，而非仅懂教书的匠人。在美术教学中，我不再局限于绘画技巧的讲解，更注重引导学生发现生活中的美——观察落叶的纹理、感受光影的变化、体悟色彩的情感。通过情境创设、主题探究等方式，鼓励学生大胆想象、主动思考，将个人感悟融入创作之中。让美术课堂成为培育审美素养、滋养精神世界的阵地，真正实现“以美育人、以文化人”的教育目标。



(桂花节主题展览)



(小学生美术作品展示)

## 四、实践反思：教育的体悟与成长

### (一) 数学教育：逻辑与思维的引渡

数学专业罗绍东表示：作为实习数学老师，九年级“旋转”一章的教学让我对数学教学有了深刻体悟。这一章节是几何与逻辑的结合体，对学生抽象思维要求颇高。

教学中，我发现学生能机械套用旋转性质，却难将其与全等、勾股定理等知识融会贯通。为此，我通过教具演示、动画模拟，将抽象的旋转过程具象化，引导学生从“观察图形”到“分析逻辑”，再到“构建模型”。当学生能用旋转思想解决最值问题、证明线段关系时，我看到了他们思维的跃迁。

此次教学让我明白，数学教学不仅是知识传授，更是逻辑思维的引渡。未来，我将继续深耕教材，设计更具层次性的探究活动，让学生在几何推理中锤炼逻辑、提升思维，真正感受数学的严谨与魅力，在思维的沃土上收获成长。



## （二）英语教育：语言与文化的交融

英语专业魏焯芊表示：实习期间，我深刻体会到：语言是交流工具，更是文化载体；教学是知识的传递，更是价值的引导。指导老师余琼老师的课堂让我深受启迪。讲授“家”单元时，她跳出词句表层教学，通过春运归途、空巢期盼、阖家团圆等温情影像，引导学生在英语语境中读懂“家”的文化内涵。此时，语言化作桥梁，联结起不同文化对“家”的共同情感，教学也超越单纯授业，实现了“化人”的育人价值。余老师的课堂里，文化如细雨润物，在文本讲解、互动设计中自然融入文化比较与价值引导，让课堂兼具工具性与人文性。



受其启发，我在作业反馈和日常交流中，开始关注学生表达背后的文化思维

差异，尝试在语言指导中注入人文关怀。但我也清醒看到不足：教学常拘泥于形式，文化融入略显刻意，衔接不够自然。这让我反思到，真正的“以文化人”，源于对文化的深刻理解，更源于一份将心比心的教学诚意。

未来，我将更系统地学习英语国家社会文化，在教学设计中主动创设文化情境，让语言学习成为一场“润物无声”的对话，帮助学生跨越语言与文化的隔阂，在教学中传递思维的深度与人文的温度。教育，是修心之途。我愿继续前行，让每一堂课都成为语言与文化相遇的土壤，以心传心，文以化成。



### （三）美术教育：美感与创造的启迪

美术专业实习生赵认茹表示：实习期间，熊老师的二年级美术语言艺术课堂让我深受启发。课堂上，熊老师以生动形象的语言为纽带，将抽象的美术知识转化为童趣化表达，通过故事导入、情境创设等方式，激发学生的审美兴趣与想象力。她鼓励学生用稚嫩的语言描述对色彩、形状的感知，在自由表达中培育审美感知力；在实践环节，引导学生将创意融入绘画、手工创作，尊重每一位学生的独特视角与表达。这样的课堂既传递了美术知识，更让学生在愉悦氛围中感受艺术魅力，践行了“以美育人、激发创造”的美术教育理念。

美术专业谢洪元表示：在12月4号这天，听了熊主任这节以“回家路上交通标识”为主题的美术课，我的感受颇深，最大的感受是学科融合与趣味实践的结合很巧妙。熊老师用“放学路上看见什么”的提问快速拉近距离，又以“委托信整理事物”的形式切入，把交通规则学习藏在美术课里，既符合低年级学生的认知特点，也让知识不枯燥。尤其是“开火车记标识”的互动环节，把枯燥的标

识记忆变成了游戏，课堂氛围一下子就活跃起来了。课堂实践部分的“画、剪、粘、摆”步骤清晰，把美术创作和标识认知结合得很自然——学生既能巩固交通标识的颜色、形状知识，又能动手完成作品，最后“摆放在教室”的设计还能让作品成为班级里的“交通知识角”，实用性拉满。课堂收尾的“知识回顾+规则提醒”，没有生硬说教，而是顺着课上的内容自然衔接，既巩固了美术创作里的标识元素，也把“遵守交通规则”的安全教育落到了实处，真正做到了“一课双收”。



学科不同，育人的初心相通。将学科知识转化为学生成长的养分，是每一位实习老师最深刻的职业初体验。

# 教师寄语

亲爱的同学们：

翻阅这份简报，字里行间满是你们躬身实践的足迹与沉思求索的回响。这一个月来，我们欣喜地看到，你们从初登讲台的些许忐忑，到如今能从容设计教学、智慧管理课堂；从专注知识本身的传授，到开始关切知识背后“人”的成长。那些在作业本上留下的细致批注，在运动会上与孩子们共同的呐喊，在教研会后与导师的深入探讨，无一不是你们向合格教师蜕变的坚实印记。

教育是一场温暖的修行，是用生命影响生命，用智慧点燃智慧的过程。愿你们永远保有这份从实践中得来的真知与热忱，将咸外这片教育沃土上的所见、所感、所悟，内化为未来从教路上最宝贵的精神底色。前路漫漫，道阻且长，但行则将至。期待你们继续以虚心学习、勇于实践的姿态，完成接下来的实习旅程，为自己的教育生涯写下坚实而动人的开篇。

加油，未来的教育家们！

指导老师：刘良华

2025. 11. 31