

咸宁东方外国语学校、咸宁市温泉高中

教育实习简报 第二期

带队教师： 黄莉敏

主 编： 毛 婷 何佳仪 赵宇甜

唐绵鹏 王颖欣 魏婷婷

段振宇

2025 年 10 月

前 言

金秋十月，我们迎来了实习生涯的第二个关键阶段。十月份里，我们以饱满的热情投入实践，从激情早读的朗朗书声中感受校园活力，在听课学习中汲取前辈智慧，通过批改作业洞察学生需求，更在实习反思中不断校准成长方向。每一次晨读的声浪，都是对教育初心的唤醒；每一节课堂的观摩，都化作教学技艺的沉淀；每一本作业的批阅，都让我们更贴近教育的温度。

同时，我们也踏上公开教研课的讲台，这不仅是技能的试炼，更是从学生到教师角色蜕变的重要里程碑。我们深知，教育的真谛不仅在于知识的传递，更在于用真诚点燃求知之火，用耐心守护成长之路。我们愿以谦逊之心备好每一堂课，以务实之态珍惜每一次挑战，在反思中精进，在实践中升华。

值此实习中期，我们谨以本期简报，记录下这段时间的思考、收获与感动。它既是对过往的阶段性小结，也是对未来征程的鞭策与展望。我们深知，教育之路，道阻且长，行则将至。在接下来的实习岁月里，我们将继续怀揣赤诚之心，虚心求教，潜心钻研，努力在实践中锤炼本领，不负韶华，不负期待。

一、教育特色与激情早读

→温泉高中教育特色

咸宁温泉高级中学秉持行不怠，立德树人，形成了独树一帜的三大教育品牌与办学特色。即艺体素养培育方面，坚守“以艺润心，以体育人，塑造学生健全人格”的美育理念，打造“三维融合”的艺体教育模式，将艺体教学与社团活动、校园赛事、校外展演相结合，通过多元平台搭建艺体成长舞台，积极推进信息化建设，探索和实践“高

效课堂”“健康课堂”“综合实践课堂”等特色课堂，开设了舞蹈、声乐、足球、篮球、乒乓球等多项课程，注重学生全面素质的培养。在德育实践创新方面，聚焦学生社会责任培养，常态化开展“红色研学实践”活动，设立校园文明岗、班级责任区、社会实践基地等，让德育融入日常点滴，锤炼学生的担当精神；在智慧课堂构建方面，立足数字化教学改革，着力提升学生信息素养，运用翻转课堂、项目式学习、线上线下混合教学等新型模式，打破传统课堂边界，提升教学效率与学生自主探究能力。

►东方外校激情早读



“晨”为一日之始，东海之阳，喷薄而出，朝霞万道，激情四射，为学习之佳时。晨读之功，如新生之禾苗，虽不见其增，但必定日有所长。为加强晨读管理，激发学生的学习热情，培养良好的读书和学习习惯，深化

“激情早读”育人成效，10月15日早上，东方外国语学校教学处牵头组织开展“激情早读”观摩活动。高一年级开展“激情早读”习惯养成活动。全体语文、外语教师及各班班主任集中观摩了高一年级1班、9班、12班的早读情况，并对其余班级早读情况进行随机抽查。



晨读时，学生手捧课本，大声诵读，精神饱满，声音洪亮，感情投入，保持高昂的士气和专注力。好的开始是成功的一半，用早读的激情，开启精彩纷呈的一天。

叶圣陶曾说：“读文章，写文章，最好不要光用眼睛看和光凭手写，还要用嘴念。读人家的东西，念出来，比光看容易吸收。松声、涧声、琴声、鹤声皆声之清者，而读书声为最。”

二、真知灼见促成长

►师生座谈



2025年10月16日，两校实习相关工作领导老师联合再次召开了实习生座谈会议，总结9月实习工作，对实习生的工作进行点评，随后对实习生未来两月的工作进展安排，东外老师们建议：教学方面，下周起每周至少上1节课，教案和课件提前交指导老师审核，课后24小时内完成书面评课；11-12周要开展汇报课，形式同校内公开课，在教研组群内进行并集体评分。指导老师会全程听课，课后及时沟通并给书面评语，教案审核也会给具体修改意见。

班级管理上，要参与早读、跑操、班会等日常工作，12月得独立策划1次主题班会，方案提前3天报审；还要配合班主任工作，最后一个月更主动参与班级事务，学校会抽查管理表现并现场评价，也可以参与体育艺术节展示才艺。

实习生带队负责人黄莉敏老师提醒实习生们：材料留存上，要逐步脱离教案依赖，同时妥善保存教案、课件等相关材料，作为实习考核依据。

►作业批改



毛婷作业批改小结：随着作业批改工作的持续推进，我逐渐发现学生群体在作业完成度上呈现出明显差异：大部分学生能够始终保持独立思考的习惯，认真完成每一次作业，展现出良好的学习自主性；但仍有少数学生存在作业质量不佳的情况，甚至出现临近交作业时才仓促赶写的现象。为了让后续的作业讲评更具针对性，我会对两类作业进行特殊标记。在课堂讲评环节，我会先对表现突出的学生进行公开表扬，肯定他们的认真态

度与学习成果，为其他同学树立榜样；再针对作业中普遍存在的问题进行集中讲解，并对个别赶写作业的学生进行私下沟通，既指出问题所在，也引导他们重视作业的过程价值，逐步养成良好的学习习惯。



刘畅数学课听课批改作业记录：批改学生作业时，发现很多学生有做不出题，知识点清晰但是不能熟练运用。作业完成度质量不高，但是都认真写完作业。后续可通过以下方法改善：增加分层练习：围绕核心知识点，设计“基础巩固-变式应用-拓展提升”三级练习题，让学生从模仿到独立运用逐步过渡，降低运用门槛。



魏婷婷数学作业批改小结：在实习期间，除了听课学习之外，协助指导老师批改高一年级1班与3班的数学作业，成为我深入了解教学实践的重要窗口。

这让我意识到，作业批改并非简单的“判对错”，而是教师衔接“教”与“学”的关键纽带——通过逐份翻阅作业，既能清晰掌握两个班级在知识吸收上的共性问题。

后续讲解练习时，根据批改中整理的“错题清单”调整侧重点，针对两班共有的薄弱点，结合课堂例题重新拆解逻辑，确保多数学生跟上节奏，引导他们梳理思路、修正习惯。



何佳仪语文批改作业记录：批改高一4班的试卷作文，真是有不少感触！好多同学字写得潦草，看着费劲；还有些作文跑题跑得有点远，抓不住命题重点。素材也明显不够用，翻来覆去就那几个，议论文的基本框架更是乱得很。看来之后得重点抓审题、素材积累和结构搭建，多做专项练习，帮同学们把写作基础打牢才行。

听课有感



金梅英语课小感：本月，我有幸观摩了指导老师执教的《Unit 1 Teenage Life —— Reading for Writing》一课，深受启发。本节课以“如何撰写建议信”为核心，旨在引导学生关注青少年成长中的现实困扰，并学会用英文提供有效建议。课堂亮点突出：首先，切入点精准。其次，结构清晰，支架牢固。最后，学用结合，注重产出。这堂课让我深刻认识到，一堂成功的写作课，不仅是语言知识的传授，更是思维框架和解决问题能力的培养。它启示我，在今后的教学中，要善于创设真实语境，提供有效学习工具，让学生在解决实际问题的过程中，自然习得和运用语言。



何逸语文课：蔡俊新老师讲授的《芣苢》，令我感触颇深。课堂上，老师以巧妙设问切入文本，引导学生深度思考；诵读环节声情并茂，感染力强。注重学法指导，从字词解析到主旨提炼层层递进。学生专注度高，讨论热烈，思维火花频现。整堂课既夯实基础又拓展思维，让我意识到语文教学需兼顾知识传授与素养培育，今后定将所学融入实践。



王颖欣英语课小感：听了指导老师的英语课，我收获良多。班级课前的课前检测令我印象深刻，学生们完全可以自主完成这一任务，离不开老师对他们的反复训练。课堂上，老师始终坚持以学生为中心，通过提问、小组讨论等形式推动师生与生生互动，原本枯燥的英语知识在活跃的氛围中变得生动易懂，学生的参与热情被充分调动。课后，老师依据作业批改来分析学生掌握情况，

还严格监督背诵，对于默写不好的学生还要求重新私下找她默写。这种 1+6+1 的课堂模式让我对英语教学有了全新的认知，也为我今后的教学提供了宝贵借鉴。

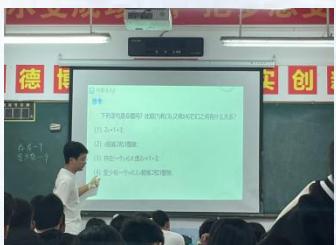


唐绵鹏物理课：本节课的授课内容为动量习题讲解。由于上节课学生已提前完成习题，课堂刚开始，杨玉峰老师便组织学生围绕习题展开自主讨论，旨在深化理解、巩固知识。这一环节的设计，体现出

从“被动接收”到“主动构建”的教学理念转变：听讲是被动的，而讨论则要求学生主动对知识进行加工、组织，并用语言表达出来。这个过程不仅能暴露学生理解中的盲点，也有助于他们在同伴的反馈中不断修正和深化概念。

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。

► 吾的课堂



刘畅数学课代课：由于刚开始的不熟练，导致课堂的讲述不完善。后续通过指导老师舒老师一直的指导，加上自己一直努力的备课和有一些了听课的积累，10月份的授课比刚开始进步了很多，课堂也没有像第一次一样知识点讲述杂乱，学生听课的积极性也强了很多。



何逸语文课：当我以老师的身份站上讲台，内心既忐忑又雀跃。备课时的反复推敲，化作课堂上的从容引导。当看到学生们专注的眼神，听到他们踊跃发言的声音，我深切感受到责任的重量。虽偶有节奏把控的小失误，但孩子们包容的微笑给了我莫大鼓励。最难忘的是朗读环节，整齐的书声中流淌着青春的热情。课后复盘，意识到提问需更具开放性，板书设计也应更简洁明了。这次实战让我明白，三尺讲台不仅是知识的传递，更是心灵的对话。未来将继续打磨教学细节，努力让每一堂课都成为师生共同成长的美好时光。



韩运月英语课：上课铃声响起，我抱着教材走进教室，粉笔捏在手里，用有趣的图片把学生的思绪带回到我的课堂上，对于实习期间已经上了十几节课的我，对于课堂管理也有了一定的掌握，课堂井然有序，孩子们也在知识的海洋里遨游，回头看投影幕上的例句，混着课桌上教辅的墨香，忽然懂了“讲台”的意义：上课不是完美的讲授，而是我和他们一起，把陌生的单词、生硬的语法，熬成这堂课里，带着温度的烟火气。



王颖欣英语课：指导老师临时外出学习，让我帮忙代课，在一上午的备课准备后，我第一次正式站上讲台，我的紧张远超预期。感觉有几次说话都不利索了，但是还是完整的讲完了，课后收到学生的赞扬，一位女同学还送了我一颗糖果，让我很开心，但复盘过后，我清楚认识到许多需要改进的地方。我的教姿教态不够自然大方，课堂时间把控也不够精准，还出现了几处口误。尤其在单词讲解环节，缺乏系统性总结，可能影响学生抓住重点。这次经历让我明白，讲好一堂课需

要兼顾内容与呈现。未来我会针对性改进，勤加练习教姿教态，提前做好时间规划，打磨讲解内容，努力成为更合格的英语老师。



完成了教学，开展了两个课时，课件休息时指导老师提醒我，课件的一些细节需要修改，而且高一同学对议论文还很陌生，写作基础有差距，审题时偏长段段的题目让他们难抓重点。所以指导老师建议，作文审题时要多提取反复出现的关键词，帮同学们最快、最精准、高效地找准立意，这种简单的方法更适合高一阶段的学生。老师也夸奖了我，教态好，上课大方，语言也较流畅，可以再让课堂活跃一些。对于老师的建议，我受益良多。

►教研活动

“大气受热过程”一课公开课教研活动



2025年10月22日，带队教师黄莉敏带领化学、生物、数学、地理四科实习生共9人，以及地理组范老师，听取了地理实习老师方鸿运关于“大气受热过程”一节公开课。课后，地理组在三号教学楼409，由黄老师主持，围绕本节课教学进行了评教活动，具体如下：



主要优点：1. 方老师上课台风很稳健，语言很幽默。2. 本节课引入了很多生活中的例子，让学生对知识理解得非常透彻。3. 课

何佳仪语文课：第一次讲课，内容是以科技共享与独创为主题的作文，我提前三天就开始备课，准备了PPT等课件。课堂上还算顺利完

堂学生活动众多，课堂氛围较好。4. 课堂环节完成 5. 课堂最后进行课堂思政，全面落实核心素养的培养。

主要缺点：1. 每一部分内容时间分配不均匀，导致最后部分内容没有讲完整。2. 对 PPT 的处理方面不太妥当。

反思心得：对我而言，课堂教学的本质，始终围绕“学生的学”与“教师的教”双向展开。无论教学设计如何创新，最终都要回归核心——促进学生身心全面和谐发展，将核心价值观塑造、必备品格涵养与关键能力培育融入教学细节，这是我当下乃至未来都将持续求索的教育命题。实习期间的每一堂课都意义非凡，它不仅是完成教学任务，更是检验自我、充实自我、提升自我的宝贵契机。我始终坚信，教室绝非教师单向灌输知识的“专场”，而是师生共同参与、思维相互碰撞、彼此启发进步的“开放实验场”。站在讲台上，我们肩负着“以情感人，以文化人”的责任。面对学生的每一次尝试，多一份耐心引导、多一份主动促进、多一份温暖鼓舞，才能让他们放下顾虑、全心投入学习，真正的“我为我学，学为我用”。

“芣苢”一课公开课教研活动



2025 年 10 月 24 日上午，带队教师黄莉敏带领语文、英语、历史、音乐等六科实习生共 10 人，听了实习生赵宇甜在高一六班的《芣苢》公开课。课后全体听课人员在三号教学楼 409 室开展了评课活动。评课由黄老师主持，气氛热烈友好，先由语文组孙老师评价，实习生也积极主动地说了各自听课的感受，最后由带队黄老师点评。



主要优点：1. 上课优点十分突出，教态、过渡语都十分的自然，讲解比较连贯，思路比较清晰；2. 有课堂互动，学生积极性很

高;3. 给学生留足充分的时间记笔记，时间分配较为合理。

主要缺点：1. 上课前期准备工作不充分，对教学设备的使用不熟悉；2. 最后的思政目标（劳动价值观）没有深入。

收获与改进：本次教学基本达成了通过动词品析与诗歌艺术品鉴的核心目标，但在实践中有两点深刻反思。其一，过于侧重对六个动词的文本分析，忽视了诵读的层次设计，未能让学生通过充分的个体朗读与小组合作朗读真正感受重章叠句的回环之美。其二，在引导学生体会劳动情感时，未能充分搭建古今联系的桥梁，学生对先民“劳而不苦”的纯粹快乐存在认知隔阂。未来教学需更注重以读代讲，并创设更贴近学生经验的情境，帮助他们在涵咏中自然生发对劳动之美的真切认同。

“钠的性质”一课公开课教研活动



2025年10月24日下午，带队教师黄莉敏带领化学、生物、数学三科实习生共7名听了实习老师黄明俊的化学课。课后全体听课人员在三号教学楼409室开展了评课活动。评课由黄莉敏老师主持，首先同专业的实习生对本节课进行评价，接着其他同学也积极对这节课做出评价，最后黄老师从教学设计的细节处理方面入手，展开了深入剖析。



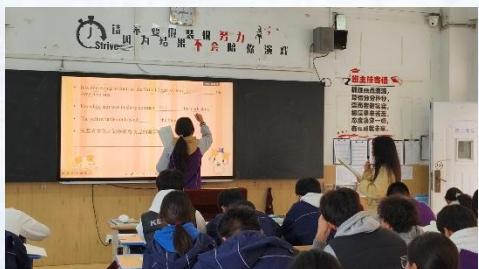
主要优点：1. 本节课有大量实验视频帮助学生理解新知识。2. 把抽象的实验总结成容易记忆的口诀。3. 以学生为中心，充分发挥学生的积极性。

主要缺点：1. PPT字体过小，字体颜色过浅，不突出，文字太多。2. 板书比较杂乱。3. 语言表述的准确性有待提高。4. 实验视频之前，应给学生布置任务。5. 问题探究实验当中，学生参与度过低，应让学生自己总结化学反应现象并推测生成物。6. 根据题目的难易程度，

要留足时间给学生思考。

反思心得：本次课的核心内容是探究金属钠的物理和化学性质。整体来看，教学目标基本达成，学生对钠这种活泼金属有了直观且深刻的认识，课堂氛围也较为活跃。然而，本节课也存在值得深思和改进之处。部分实验学生可能因此停留在“看热闹”的层面，未能深入思考现象背后的本质。其次，在讲解钠与氧气反应的不同产物（氧化钠与过氧化钠）时，对于反应条件的控制（常温与加热）强调得不够，部分学生容易混淆。在今后的教学中，我计划引入更为安全的微型实验，让学生在受控环境下也能进行亲手操作。同时，对于易混淆的知识点，应设计更鲜明的对比表格或思维导图，并增加即时性的课堂小练习，帮助学生当场巩固，深化理解。

实习生课堂观摩与教研活动



为有效提升实习生的教学实践能力，东方外国语学校于 2025 年 1 月 22 日成功举行英语学科课堂观摩与研讨活动。实习生李爽老师就单词、词组、词条一课进行了公开教学展示，整体课堂氛围活跃，教学环节清晰，特别是对“1+6+1”教学模式的尝试与应用，体现了其将先进教育理念融入实际教学的良好悟性。



在随后的评课研讨中，指导老师潘婷老师与带队老师黄莉敏老师分别从不同角度给予了深入点评。潘婷老师充分肯定了李爽同学本节课在运用“1+6+1”教学模式和组织小组合作学习方面的成功探索，同时为教学流程的精细化提出了宝贵建议。潘婷老师指出，若以公开课标准衡量，前期准备可辅以导学案引导学生预习；

在课堂中期，小组讨论环节教师应更具主导性，可预先设想并点明不同层次的学生进行讲解，以确保参与的广度与深度。讨论后的学生上台板演是检验成果的良好方式，但需进一步规范学生的讲解思路，遵循从单词到词组、再到填空技巧与句子翻译的递进逻辑，并在学生展示后及时给予具体评价或组织生生互评，以形成闭环反馈。此外，潘婷老师特别肯定了本节课的板书设计，认为其起到了梳理与回顾知识的重要作用。



黄莉敏老师的点评则更侧重于课堂互动与学生参与的实效。他首先赞扬了分组分层次的教学设计，认为这让每位学生都能融入课堂，同时强调了让学生朗读单词是避免“哑巴英语”

的关键一环。黄莉敏老师也敏锐地观察到，当部分学生在黑板答题时，台下学生的注意力有所分散，建议主讲教师此时应走下讲台巡视，以关注和引导全体学生。在肯定整堂课互动频繁的基础上，黄莉敏老师进一步指出，PPT 的视觉设计可做优化，如提高背景与字体的颜色对比度以提升清晰度；更重要的是，课堂互动不应止步于表面的问答，而应致力于设计能启发学生思维的“深层次互动”，推动学生进行更深度的思考。

本次教研活动通过双导师的精准把脉，为实习生指明了兼具科学性与艺术性的专业成长方向。希望全体实习生能认真消化导师建议，在未来的教学中既构建坚实的课堂骨架，也赋予其生动的血肉与灵魂，不断提升自己的综合教学素养。法和策略，提高教学质量，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

数学公开课教研活动



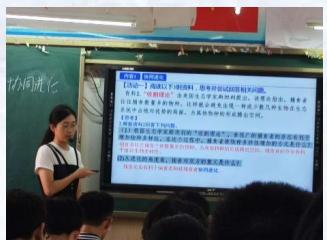
魏婷婷同学有感：2025年10月21日，

我们聆听了鲁珊老师在高二 12 班讲授的《直线的点斜式方程》，以及陈双林老师在高三 11 班带来的《三角函数中给值求值》一课。

两堂课风格迥异却同样精彩，鲁珊老师的课堂充满活力，她以“点与斜率如何确定直线”为核心问题切入，将抽象的方程推导转化为层层递进的探究环节——先引导学生回顾直线斜率的定义，再通过画图、举例让大家自主发现“已知一点和斜率时，直线上任意一点坐标的关系”，最终自然推导出具点斜式方程。她全程保持幽默轻松的教学风格，让原本略显枯燥的公式推导课堂变得生动有趣，也充分调动了高二学生的主动思考。而陈双林老师则展现出老练沉稳的教学风范，非常契合高三复习课的需求。针对《三角函数中给值求值》这一高频考点，他没有直接罗列题型，而是先带领学生梳理“同角三角函数关系”“诱导公式”“两角和差公式”等核心知识点，构建起完整的知识框架；接着通过典型例题拆解解题逻辑，重点强调“先判断角的范围”“根据已知条件选对公式”等易错点，每一步都引导学生主动分析“为什么用这个公式”，让复习课既有“干货”又不失深度。

这次听课让我明白，优秀的课堂没有固定模式，关键在于能否结合学生学段、知识特点与自身风格，精准把握“教”与“学”的节奏。

“协同进化”一课公开课教研活动



段振宇同学有感：有幸观摩了一堂以“协同进化”为主题的高一生物课，课堂采用“高效 1+6+1”模式，整堂课节奏明快、思维密度高，让我对现代课堂的“教”与“学”有了全新的认识。

本节课的巧妙之处在于，教学内容“协同进化”本身就是一个关于相互作用、共同演化的动态过程，而“高效 6+1”课堂模式恰好为这一抽象概念搭建了一个动态的、参与式的学习场景。

在“导”环节，老师用兰花与长喙天蛾的短视频设疑，瞬间点燃了

学生的好奇心。随后的“思”环节，学生根据导学案自主阅读，从捕食、竞争、传粉等实例中初步提炼协同进化的概念，完成了知识的初建构。



最精彩的是“议”和“展”环节。小组围绕“猎豹与羚羊的军备竞赛如何推动彼此进化？”展开激烈讨论。我听到有学生形象地说：“这就像游戏里互相‘卷’，你加速我也得加速！”在展示时，不仅有小组清晰地阐述了“负相关协同进化”的机制，更有同学大胆提出了与“互利共生”的对比，思维的火花不断碰撞。这个过程本身，就是学生思维与知识、学生与学生之间的一场“协同进化”。

最后的“评”环节，老师精炼总结，将学生零散的发现上升为“相互选择、共同演化”的核心概念，并通过“用”的习题加以巩固。这堂课让我深刻体会到，高效课堂不仅是时间的精准分配，更是要创造一个生态场，让知识在师生的互动、生生的碰撞中自然生成与深化，这正是“协同进化”理念在教学艺术上的绝佳体现。

► 特色课外



韩运月英语早读：晨读的光刚漫过窗沿，朗朗读书声就充满了教学楼，课桌上的教辅叠得很高，却挡不住少年们顺着晨光扬起的声音。这不是多盛大的场面，只是每个早读都有的寻常，青春的底气，就藏在这字字句句的重复里，慢慢浸满了整个清晨，孩子们一天的学习生活就拉开了序幕。



毛婷晚自习记录：晚自习是学生巩固知识、弥补薄弱环节的关键时段，首先，我会引导学生回顾当天地理课堂的核心内容，帮

助他们梳理知识点逻辑，强化记忆；随后，让学生完成与课堂内容匹配的针对性练习，在学生做题过程中，我会巡视课堂，及时关注他们的解题状态；待学生完成练习后，我会立即进行讲练结合的反馈。若晚自习仍有余裕时间，我会为学生播放与地理学科相关的优质纪录片，比如《地球脉动》《航拍中国》等。这些纪录片既能将课本中抽象的地理概念转化为直观的画面，让学生更易理解，进一步激发他们对地理学科的学习兴趣。



何佳仪陪同早操感受：10月9日，我第一次带高一同学出早操，刚收假大家确实格外懒散，跑步时总爱走走停停，男生这边尤其明显。结果班级被负责老师点名批评了，我赶紧去调整队形，还好同学们后面都挺配合的，慢慢把队形理顺了。后来我问了下大家的想法，才知道是前面的班级跑得太慢，导致他们没法顺畅跑起来。之后我调整了思路，不纠结速度，重点让大家保持队形整齐就好。



王颖欣早读记录：10月21日，我去参观了高一4班的语文早读，同学们大声朗读的声音贯穿走廊，充满朝气。早读任务安排得很合理，大部分同学都按节奏推进，进展很顺畅。就是有小部分同学精神不太好，看着没睡醒的样子，我及时上前提醒了他们。最后默写诗词环节，同学们的书写速度很快，很快完成了默写任务，不过也有个别同学诗词没记牢，拿起笔涂涂写写的。

三、心灵感悟

韩运月：不知不觉已经实习两个月了，从刚开始的听课到后来的上课，从紧张不安到自然从容，这段实习经历让我收获颇深，而我对“老师”也有了新的认知。以前我觉得英语教学是“讲清知识点”，实习后才发现，更重要的是“关注每个学生的差异”，因为有的学生擅长读写，有的学生害怕开口，需要用不同的鼓励方式激发兴趣；同时，作为教师更需要有“耐心”，课后经常会帮基础薄弱的学生补单词、练发音，看到他们从“怕英语”到“敢举手”，这种成就感远胜于任何成绩。此外，我也意识到自己在“课堂突发情况应对能力”“教学方案上的不足”等方面的欠缺，未来需要持续学习。此次实习不仅夯实了我的英语教学技能，更让我坚定了成为一名英语老师的初心。未来我会带着这份实践经验，努力成为学生学习路上的指明灯。

金梅：时光的书页翻过十月，我的实习生涯也迎来了从“观摹”到“实践”的深刻转变。如果说九月是于岸边静观教学之海的波澜壮阔，那么十月，我便是那扬帆的舟子，终于亲手执桨，驶向那片充满无限可能与挑战的蔚蓝。从“听见”到“设计”，我成为了课堂的建构者。我不再只是精彩课堂的欣赏者与记录者，而是化身为教学环节的设计师。每一个教学目标的设定，每一个互动环节的推敲，乃至每一页 PPT 的精雕细琢，都让我真切体会到“台上一分钟，台下十年功”的匠心所在。当我在课堂上看到学生们因我设计的活动而眼眸发亮、积极回应时，那份由心而发的成就感，是任何旁观都无法赋予的喜悦。十月的独立授课，是一次勇敢的试飞，也是一场深刻的修行。我深感前路漫漫，唯有持续学习，方能不负三尺讲台。在接下来的时光里，我愿继续以谦逊之心求索，以热忱之心教学，在与学生们的共同成长中，书写更多温暖的教育叙事。

段振宇：目前在东方外国语高中的实习时光开心充实，让我对教育事业有了更深的理解与热爱。这里的老师大多都是富有干劲的年轻人

人。课堂上，学生们不仅语言能力出众，更在开放式的讨论中展现出批判性思维与国际视野。我的指导老师给予我充分的信任与实践机会，从听课、协助备课到独立讲授章节，我深刻体会到“以学生为中心”的教学魅力，以及将语言知识与科学素养相融合的重要性。通过参与公开课、文化节等活动，我感受到了学生们蓬勃的活力与求知欲。与他们的交流，让我懂得了倾听与鼓励的重要性。这段经历不仅锻炼了我的教学实践能力，更坚定了我成为一名优秀教师的决心。衷心感谢东方外国语高中提供的宝贵平台以及老师的悉心指导，这段珍贵的记忆将激励我在未来的教育道路上不断前行。

魏婷婷：从实习开始到现在，已过去一个半月，我们也陪着学生学完了高一数学第一章。这段沉浸式参与的经历，让我感受到了高一不同于初中数学那样侧重于具体计算，而是从第一章就开始渗透抽象逻辑与系统思维，既是学生适应高中数学的起点，也是教学中需要重点突破的关键阶段。以第一章内容为例，无论是集合中的“元素互异性”“空集的特殊性”，还是函数部分“定义域的严谨求解”“函数概念的抽象理解”，都藏着学生容易“踩坑”的细节。这一个半月的经历，也让我从“旁观者”逐渐向“参与者”转变：从最初听课时记录老师的教学思路，到尝试用自己的方式给学生讲题，每一步都让我更贴近高一数学教学的实际。我慢慢懂得，教好高一数学，既要理解学生的“思维痛点”，用他们能接受的方式拆解难点，也要重视知识的“衔接与铺垫”，让学生在循序渐进中适应高中数学的节奏。这段实习经历，不仅提升了我的教学实践能力，更让我对“教师”这份职业有了更具体、更深刻的认知。

四、教师评语

十月实习中，我看到大家真正融入了教育者的角色。

从早读的朗朗书声到晚自习的耐心辅导，你们用行动诠释了“以学生为中心”的理念。刘畅的数学课逐步摆脱生涩，何佳仪在作文审

题中提炼关键词的方法实用高效，都是成长的真实印记。

教研活动中，你们不仅是听众，更是思考者。方鸿运的《大气受热过程》生活化设计巧妙，赵宇甜的《芣苢》教态自然，而段振宇对生物课“协同进化”与教学模式的联动思考，展现了深度。

作业批改时，魏婷婷的错题清单、毛婷的分层练习设计，说明你们已从“批改”走向“诊断”。

早晚读管理中，韩运月用晨光唤醒课堂，何佳仪在早操中调整策略关注团队协作，细节处见用心。

当然，部分课堂时间把控、PPT设计仍可优化，思政目标的融合需更自然。但更重要的是，你们已懂得：教育不仅是知识的传递，更是用耐心点燃兴趣，用方法化解难点。

愿最后两月继续保持这份热忱，在讲台与反思中打磨自己——教育之路，道阻且长，但每一步都算数。