EDUCATION PRACTICE NEWSLETTER

第二期

咸宁市温泉中学

教育实习简报

2026 年秋季 · 第 二 期



指导老师 王波

负责人 抹捽姗

主 编 黄秋燕、陈丽圆

教育是一棵树摇动另一棵树，
一朵云推动另一朵云。
—— 卡尔·雅斯贝尔斯

2026
十 月

Contents

本期导航

01 **深耕课堂** 扎实开展教学实践 P.03

备课、听课、上课、反思——把教育学课本上的名词，
一条一条落到写满批注的教案本上。

02 **知行合一** 丰富拓展实践育人 P.06

赛事护航、考务监考、心理测评、实验准备——
育人从来不只发生在四十分钟的课堂里。

03 **聚力研讨** 积极参与教研活动 P.09

集体备课、听评课、区级任务群研讨——
教而不研则浅，研而不教则空，

卷首语

九月，我们带着一叠空白的教案本走进温泉中学。一个多月过去，粉笔灰落在袖口，听课记录写满了两个本子，班里那些陌生的名字，终于能和一张张鲜活的脸对上号。

这份薄薄的简报，装不下所有细节，却想如实记下我们从“学生”向“老师”挪动的每一步：第一次备课时的手忙脚乱，第一次站上讲台时的声音发紧，第一次被学生叫“老师”时的怔住与欢喜。都不惊天动地，但都真切。

本期掠影







左：实习生观摩英语课堂　中：校园篮球赛赛事保障　右：区级语文教研现场

备课授课　课堂管理　校园活动　考务测评　教研研讨　反思成长

PART ONE · CLASSROOM TEACHING

01 深耕课堂

扎实开展教学实践

IN CLASS

立足讲台，深耕课堂教学主阵地。实习期间，全体实习生严格按照教学规范完成备课、授课与课后反思，认真打磨教学设计，把握课堂节奏，关注学生课堂反馈，在真实课堂历练中巩固专业技能，把教育理论转化为教学行动，不断提升课堂组织与施教能力。从第一份教案的反复修改，到第一次站上讲台的忐忑与笃定，课堂成了我们最好的老师。



指导老师在黑板上层层拆解“细胞的结构”，板书与课件同步推进

从“被动听课”到“主动备课”

教学组

不再局限于被动听课。我们主动结合教材独立备课，撰写完整教案，逐课梳理知识点框架、重难点、例题设计与课堂练习。备一节课常常要翻三本教参：一本看课标要求，一本看教材编排，一本看学生的错题。部分同学已率先站上讲台，独立尝试讲课、组织课堂教学——从“照着教案念”到“看着学生讲”，这是最实在的一步成长。

备课的功夫多在看不见的地方。为了一个导入，我们反复比较过三种方案；为了一句表述，要在走廊上问师傅三遍。等真正站上讲台才发现，底气就来自教案本上那些被划掉又重写的行。







左：实习生观摩英语课堂　中：地理随堂练习时的巡视指导　右：学生认真听生物课做笔记

从“看别人怎么教”到“自己怎么教”，中间隔着几十页教案和许多次自我否定

常态化听课，学“怎么教”

英语组

坚持常态化听课看课，积极观摩校内优秀英语教师的常态课堂。全员认真学习初中英语课堂导入、重难点讲解、句型操练、师生互动、课堂节奏把控及板书设计等教学技巧，细致记录课堂亮点与教学思路。一节课听下来，笔记上密密麻麻记的不只是环节，还有老师的一句追问、一次停顿、一个把冷场救回来的玩笑。持续的观摩让我们进一步熟悉新课标下初中英语的教学模式、课堂结构和学情特点，弥补了一线教学经验的不足，为后续试讲、独立授课打下扎实基础。

跟着师傅走完教学全流程

地理组

入校近一个月，认真跟随指导老师听课教研，积极参与集体备课、作业批改与学情辅导。指导老师常说：“先听懂学生，再讲懂知识。”这句话被我们抄在了备课本的扉页上。也是从那时起我们才明白，一节课的“备”，一半在教材里，一半在学生身上。

站上讲台的那一刻

美术组



四季色彩创作课：屏幕上的山川草原，成了学生观察自然的窗口

“正式走上讲台授课，多媒体屏幕上辽阔的山川草原映入学生眼帘，看着台下同学们专注探寻的眼神，我真切感受到美术课堂独有的温度。这一堂四季色彩创作的课程，是我从美术专业学习者向美术教育实践者转变过程中，一次意义深刻的授课历练。

从前作为美术专业学习者，我更多专注于个人作品的画面技法；成为实习教师之后我才明白，美育的核心不是让学生背熟专业名词，而是搭建美与学生内心的桥梁，唤醒他们在生活中发现色彩、感受美好的眼睛。

—— 美术组实习生

> 旁观者听的是“这节课讲得好不好”，实习生要听的是“他为什么这样安排”。同一段材料，先给还是后给，学生反应完全不同——这种差别，只有坐在教室后排、拿同一份教材对照着看，才体会得到。
>
> —— 英语组

一节课的“备”与“听”

01 目标	学生到底要学会什么	02 学情	他们会什么、卡在哪
03 环节	各环节的时间分配	04 提问	问题的梯度与留白
05 板书	一眼能看懂的结构	06 反馈	当堂怎么知道学生懂了

听课听的是“设计”，备课备的是“学生”，这两件事在讲台上合成一件

理论课上的知识落地

生物科学组

理论课帮助学生理解基础原理，教师依托教材内容开展新知教学。课堂上学生们认真聆听知识点，同步做好课堂笔记；师生之间围绕生物概念展开思考与讨论，浓厚的学习氛围充分调动了学生学习生物的积极性，夯实理论基础，帮助学生建立基础生物学认知。跟课的过程中我们也体会到，一个概念讲得清不清楚，看学生的眼神就知道答案。



地理课上师生积极互动

课堂管理，是我们的“第一课”

应用心理组

面对课堂喧闹、部分学生态度敷衍不愿配合的状况，内心也曾烦躁疲惫。同时我们也深刻认识到课堂纪律管理的重要性：进入班级首先要树立规则与威严，建立好课堂秩序后，再适度放宽态度，才能顺利推进心理相关工作。

这句话几乎说出了所有实习生的共同心声。备课备得再细，若课堂秩序失控，一切设计都无从落地。于是我们开始学着“站在门口等三秒”“用一个问题收住一片说话声”“把批评落到行为上而不是人身上”——这些教科书上没有的招数，都是指导老师在走廊上随口教给我们的。

我们试过的课堂管理小招

01	站在门口等三秒 不喊“安静”，只用目光扫全场，往往比提高音量更管用
02	用一个问题收声 把“别说了”换成“谁能回答这个问题”，注意力自然回到课上
03	表扬具体行为 “你刚才把步骤写完整了”比“你真棒”更能带动一片
04	走下讲台巡视 身体靠近比语言提醒更有效，也顺便看见谁卡住了

一个多月下来，我们慢慢摸到几种“手感”：导入要有钩子，难点要拆台阶，提问要留白，评价要具体，节奏要有张弛。比如讲一个抽象概念，先给一个生活里的例子，再回到定义，最后让学生用自己的话说一遍——顺序一变，听懂的人就多了。

课堂是一面很诚实的镜子：你准备了几分，它就回报你几分。我们还称不上有“经验”，但已经有一些属于自己的东西了。

剩下的，交给一节一节课去磨。

还有一件小事：不少同学在课后主动找指导老师复盘，把“今天哪里没讲透”一条条记下来。这种“回头看”的习惯，或许比多上两节课更值钱。

课堂上也常有意外。有同学讲课讲到一半，投影突然黑屏，全班哄笑；他愣了两秒，转手把板书补上，接着往下讲。下课后他说：“那一刻我才知道，教案上写着‘使用多媒体’，真到现场还得有第二套方案。”

类似的小状况还有：学生突然提问跑题、临时调课少了一节、准备好的活动因为场地占用做不了。处理完再回头看，这些都是必修的“应变课”。

PART TWO · EDUCATING BEYOND CLASS

02 知行合一

丰富拓展实践育人

PRACTICE

课堂之外，校园是另一间更大的教室。篮球场边的秩序维护、机房里的测评引导、考场上的试卷清点、实验室中的器材准备——实习生的身影出现在学校的各个角落。育人从来不只发生在四十分钟里，它藏在一场赛事的呐喊中，也藏在一次耐心的答疑里。

赛事护航：球场边的那道“秩序线”

英语组



10 月 14 日 · 九年级篮球赛现场，实习生负责赛场周边秩序维护

本月校园开展篮球赛赛事活动，英语组全体实习生积极服从学校统一安排，全程参与篮球赛现场纪律管理工作。比赛期间赛场人员集中、学生流动性强、氛围活跃，秩序维护压力较大。全体实习生分工明确、认真在岗，负责看台及赛场周边秩序维护，及时劝导学生文明观赛、有序就坐，杜绝拥挤围堵、随意横穿赛场、追逐起哄等行为，保障篮球赛事安全、文明、有序开展。通过本次赛事保障工作，团队协作能力、临场协调能力和现场管控能力得到充分锻炼。



绿茵场上，和学生一起呐喊

数学组

学校隆重举办校园足球比赛，实习小组积极配合学校和指导老师的安排。比赛期间，组员全程跟进班级参赛学生，负责组织学生有序观赛、保障学生安全，为参赛学生加油鼓劲。在这场校园活动中，组员们不仅跳出了单一的教学视角，看到了初中生活泼、阳光的一面，也积累了校园活动组织与学生管理的实践经验。

赛事之外，我们还参与了场地布置、器材清点与赛后整理。一场活动顺利结束的背后，是一串琐碎到不起眼的清单。

站在场边看学生奔跑，才明白“管理”之外，教师还要学会“陪伴”

考务与测评：在细节里守住公平

英语组

本组实习生积极配合学校完成各类辅助工作，有序参与校内考试监考任务。严格遵守考务工作准则，认真履行监考职责，规范考场秩序，保障考试公平公正、顺利进行，养成了严谨细致、认真负责的工作作风。同时协助学校开展学生心理测评工作，有序引导学生完成测评、核对信息、整理资料，积极配合学校落实学生心理健康教育工作，树立全面育人的教育理念。



10 月 17 日 · 机房听力考试，实习生协助监考、检查耳机与登录状态

考前清点试卷、逐台确认耳机与网络，考中提醒时间、处理设备故障，考后按考场号装订复核。几个小时的静默站立，比想象中更考验耐心——原来“公平”两个字，是靠这些重复动作一点点守住的。

20	1	2
个班级 · 纸质心理问卷	个年级 · 线上心理测评	间功能室 · 清扫整理



咨询室的沙盘与模型，逐一清点归位



2026 年秋季心理测评现场，实习生逐个核对信息

还有一件小事印象很深：一位学生在测评时反复问“这个真的没人看吗”，我们解释了三次他才点下“开始”。那一刻才懂得，测评前的每一句说明，都是在为数据建立信任。

心灵守护：耐心是最低配置

应用心理组

本月完成心理咨询室与团辅教室的清扫整理，为心理辅导工作打造舒适安全的环境；全年级 20 个班级完成纸质心理调查问卷的组织填写与回收；近期协助七年级有序开展线上心理测评。整理沙盘、清点模型、一份份核对问卷编号——这些琐碎的事，构成了心理工作最日常的底色。

把每一张试卷发到、把每一份问卷收回，育人就在这些重复动作里发生

实验室里，把“微观”变成“看见”

生物科学组



两人一组，一人调焦、一人记录

生物实验室里，同学们分组开展显微镜观察实验。两人一组相互配合，动手调试显微镜、安放玻片标本，仔细观察微观生物材料。在实操过程中，学生亲手操作仪器，学习显微镜使用规范，把课本里抽象的微观知识转化为直观的视觉体验。小组协作的模式，培养了学生动手操作能力与合作探究意识。

实验课的秩序感来自明确的分工：谁取镜、谁对光、谁记录，一组之内先说清楚。实习生在实验室里的角色更像“流动的助教”——提醒规范、递补耗材、处理镜头上的指纹，也顺带看见谁其实没找到物像，只是没好意思说。

课前摆好器材、检查玻片是否完好、把安全提醒说在动手之前；课后清点归位、擦净载物台。这些环节不写进教案，却直接决定一节课能不能顺利做完。

> 实践中我们深感心理工作需要足够的耐心：组织问卷时反复答疑，面对课堂喧闹、部分学生敷衍不配合的情况，也曾感到烦躁疲惫。线上测评过程中，我们直观感受到初中生心理健康问题的严峻性，部分学生的问卷流露出自杀、自残倾向，深入了解后发现多数心理困扰源自家庭。这让我们真切意识到心理教育工作的重大责任，也体会到现实工作的任重道远。
>
> —— 应用心理学组

实 践 育 人 一 览

10.14	九年级篮球赛 看台与赛场周边秩序维护、文明观赛劝导
10.17	机房听力考试 协助监考、设备检查、试卷装订复核
10月	心理健康教育 20 个班级纸质问卷组织回收、七年级线上测评协助
10月	校园足球赛 班级观赛组织、学生安全保障与加油鼓劲
日常	实验与实践课 器材准备、分组指导、实验秩序维护

这些“不在讲台上”的工作，教会我们的东西并不比课堂少。秩序维护让我们学会预判风险，监考让我们学会守住规则，测评让我们看见数据背后的一个个孩子。所谓“实践育人”，先是实践育了“我们”，我们才有可能去育学生。

赛场边的哨声、机房里的键盘声、实验室的镜筒——都是课堂之外的讲台

PART THREE · TEACHING RESEARCH

03 聚力研讨

积极参与教研活动

RESEARCH

教而不研则浅，研而不教则空。从教室后排的听课笔记，到区级教研现场的实录本，实习生把“研究”两个字，慢慢写进了自己的日常。一个月里，我们跟随指导老师参加集体备课、听评课与专题研讨，也走出校门，去更开阔的教研现场看一看。



“国培引航 研思共进”——与黄冈初中骨干教师研修交流现场，实习生全程旁听记录



校史馆前留影

校史馆里的“入职第一课”

地理组

在了解学校办学沿革的过程中，地理组实习生**与其他组别顶岗老师和实习生**主动承担校史馆讲解任务，把学校的办学历程、校训精神与办学成果讲给来访者听。讲校史，也是在给自己上一堂“入职课”——先认同这所学校，才谈得上在这里教书。

教研，是从“听热闹”到“看门道”

刚开始听评课，我们记的是“老师讲了什么”；跟着指导老师参加几次集体备课之后才明白，真正要看的是“为什么这样设计”。同样是讲一个知识点，先练后讲还是先讲后练，效果可能差出一半；同样是一次提问，等三秒和等一秒，举起来的手也不一样。

集体备课时，同组老师为一个环节争得面红耳赤，散会时却各自带着修改稿回去重写——那种“把课当回事”的氛围，比任何一节示范课都更有说服力。

教 研 足 迹

01 每周　参加学科组集体备课

02 每周　随堂听课与课后研讨

03 每日　夕会：班级管理经验

04 10 月　国培研修交流旁听

05 10 月　区级任务群教学研讨

06 常态　作业批改与学情复盘

FEATURE · 区级教研现场

走进“文学阅读与创意表达”任务群教学研讨现场

10 月中旬，我校汉语言文学专业实习小组全程参与咸安区初中语文“文学阅读与创意表达”任务群区级研讨活动。本次活动在咸宁实验外国语学校举办，全区 200 余名初中语文教师到场，集中展示 14 节经多轮打磨的优质课例，覆盖七至九年级全学段。





同一堂课的两个切面：从“悟千载风骨”到“观察手记启动”，情境与任务层层推进

活动中三节群文阅读展示课，以清晰的核心议题串联多文本内容，跳出传统单篇教学模式：李清照词作群文阅读以任务链打通鉴赏与写作；《猫》与《我的白鸽》对比阅读紧扣单元要素搭建写作支架；三首古典诗词联读以情境任务实现古今对话，为参会教师和实习师范生提供了任务群落地的可操作范式。

教研交流环节，区教研室与一线教师围绕群文教学的实际落地问题展开研讨，不少实操经验填补了师范生理论学习的空白。实习小组后续将把本次教研收获转化为课堂设计，在带教老师指导下打磨任务群导向的实习课例，完成从专业学习者到一线语文教师的能力过渡。

> 听课时最受触动的一句话是：“群文不是多篇课文的叠加，而是用一个问题把它们串成一条线。”这提醒我们，教学设计的第一步不是找材料，而是找那个“值得追问的问题”。
>
> —— 汉语言文学组

200+	14	3	7—9
参会教师	展示课例	节群文示范课	年级全学段

我们的三条收获

01	从“单篇”到“议题” 先找值得追问的问题，再组织材料，课堂才有主线
02	从“看热闹”到“看设计” 看一节课的时间分配、任务梯度与支架搭建
03	从“记笔记”到“做课例” 把教研收获转化成一份可上课的教学设计

一场区级教研，抵得上好几周的闭门揣摩。看得越多，越知道自己的“不知道”在哪里——这大概就是走出校门听课的意义。

作业批改：从“判对错”到“读学情”

数学组

经过一个月的练习，我们批改作业不再是单纯核对答案、标注对错，而是学会精细化批改、针对性复盘。批改过程中，重点记录学生的高频错题与典型错误思路。我们更加深刻地认识到，作业是反馈课堂教学效果的直接载体，只有抓实作业批改细节，才能精准把握教学重难点。同时坚持按时参加学校每日夕会，学习班级管理与教学技巧。

> 夕会只有二十来分钟，却常常是当天收获最密集的一段时间：谁班上出现了什么状况、怎么处理、下次怎么预防。经验就是这样一句一句被“过”给我们的。

把每一次观摩当成一次“文本细读”

英语组

在专业教学研习方面，坚持常态化听课看课，把每一次观摩都当成一次文本细读：先记课堂环节，再拆教学设计的逻辑，最后追问“为什么这样处理”。熟悉新课标下初中英语的教学模式、课堂结构与学情特点，在反复对照中弥补一线教学经验的不足，为后续试讲与独立授课打下基础。

乡土素材进课堂

地理组

立足新课标地理核心素养，尝试把咸宁乡土地理素材融入课堂——从身边的河流、地形与产业讲到教材上的原理。在打磨课件、试讲反思中锻炼教学基本功，逐步适应初中课堂节奏，在实践中稳步提升从教能力。指导老师在评讲试题时，也常常从一个具体的地方案例切入，把“考点”讲成“常识”。

作业本上的四种标记

✓	对了 但要看过程是否规范，答案对不等于思路清
△	差一步 思路在，卡在中途，用一句话点出来比打叉有用
?	要重看 请回看例题第 2 步，改完再交，不算重复劳动
☆	有想法 方法虽绕但思路新，值得在讲评时请他说一遍

有一节课讲等高线，指导老师没有先讲定义，而是先问：“你家住在坡上还是坡下？下雨天水往哪儿流？”学生一下子就说开了。等再回到等高线图，原本最抽象的一组曲线，忽然对应上了自己每天走的那条路。

这就是“把考点讲成常识”的意思：先让学生在自己的经验里找到落脚点，知识才站得住。

我们也开始学着把“教研”落到自己的课上：每上完一节，先在教案背面写三行——哪里超时了、哪个问题没人应、下次换成什么问法。三行字很轻，但一周下来就是一页可复用的“避坑清单”。

> “真正让我们印象深刻的，不是某一节“完美”的课，而是老师们课后讨论时那句“这个环节我还是不满意”。原来所谓教学能力，就是这样一次次不满意、一次次改出来的。
>
> —— 实习生共同感悟

教研让我们看见“好课”的样子，也看见自己与它之间的距离。这个距离，得靠一节一节课去填。

教研的收获，最终要落到自己的教案上——否则听完就散，笔记就只是笔记

EPILOGUE · REFLECTION

04 结语

以知为灯，以行作桨

一个多月，我们从校门口走进教室，又从教室走进赛场、机房、实验室和会议室。教师这个身份，正在从“想象中的样子”，变成“每天要做的样子”。

回头看，最有分量的成长往往不在那些“高光时刻”里：不是第一次上台讲完一节课的掌声，而是备课时为一个环节反复推翻的夜晚；不是教研会上记满的笔记，而是把笔记变成一份可用的教学设计的过程。

我们也清楚地看到自己的短板：课堂节奏一紧张就容易“赶进度”，提问常常只叫那几个举手的学生，遇到突发状况还会慌。这些不足不必遮掩，它们正是下一阶段要逐个攻克的清单。

所幸身边有愿意带的师傅，有一起磨课、互相听课的同学，有在走廊上喊我们“老师”的孩子。实习还在继续，故事也还在写。

站稳讲台

备课写到最后一行，
才敢说自己“上过这节课”。

走出教室

赛场、机房、实验室，
处处都是育人的现场。

学会研究

把“为什么这样设计”，
问成一种习惯。

教师寄语

同学们在温泉中学实习期间，态度端正、工作踏实，能够积极参与课堂教学、班级管理与校园活动，虚心向指导教师求教，认真完成各项实习任务，展现出良好的专业素养与育人责任心。

教育是一场慢的艺术。愿你们在三尺讲台上，既有站得住的底气，也有蹲得下的温柔；既懂得把课备厚，也懂得把话说浅。接下来的日子，请继续认真听课、大胆上课、诚心求教——把每一次紧张都变成经验，把每一个学生的名字都记在心里。

—— 带队老师 王波

编后记：本期刊头图片、正文配图均由各实习小组提供，文字素材来自各组月度小结与实习生随笔，编辑时作了必要的梳理与订正。因版面有限，许多细节未能尽录，留待下一期继续。

TO BE CONTINUED

以知为灯，以行作桨
在温泉中学续写实习的篇章

沉淀本领　坚守初心　不负时光　未来可期

主办：教育实习小组　　摄影：各实习小组　　2026 年 10 月28日