

咸宁实验外国语学校玉泉校区
鄂南高级中学
湖北科技学院附属第二医院
咸宁市七彩梦康复医院

教育实习简报

第三期

编辑：曹赛雅 傅灵伟 杨子怡
肖子涵 吴 萱 田庚金
郑梓岩 郭 玉 汪绵绵

校对：杨子怡

2025年11月

本期导航



实操磨课，技能进阶



观课悟法，集思广益



育德启智，艺体同心



心理护航，暖意常伴



实习感悟，满载新获

Part 1 实操磨课，技能进阶

课堂是教育实践的主阵地，技能是育人履职的硬支撑。见习两个多月以来，我们始终聚焦课堂实践，深耕教学一线，在观摩学习与实操历练中锤炼教学技能。

期间，我们认真聆听指导教师授课，细致记录教学环节设计、重难点突破方法及师生互动技巧，借鉴优质课堂的先进理念与实用策略。同时，积极参与备课磨课，尝试独立授课，从教学设计、课件制作到课堂调控、学情反馈，逐步熟悉教学全流程。每一次试讲后的点评、每一堂实操中的调整，都助力我们补短板、强本领，不断提升课堂把控与育人实效。

今后将持续以实践为基，精进教学技能，夯实专业基础，为后续教育工作筑牢根基。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 曹赛雅）

Part 2 观课悟法，集思广益



语文授课（拍摄：吴萱）

收获1：从实际生活中提取语文的经验，在经验学习中孕育传统美德。

为了让学生更切身地感受浓厚的家国情怀，培养学生的爱国情操，在学习第四单元《少年中国说》时，五年级的教师们选择从学生的实际生活出发，结合时代背景与作者信息展开教学。在了解百年来为国家富强而奋斗的杰出人物故事的过程中，学生们了解了历代中国人民的强国梦想，并将自己的梦融入中国梦，爱国“接力棒”将更好地传递下去；在第六单元“舐犊情深”的单元主线牵引下，教师选择用“边读边想象”的方式开展《慈母情深》的学习，在教师的引导下，学生们沉浸式体会了融入到字里行间的深沉母爱。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 杨子怡）

养正尚德 立人求真



语文授课（拍摄：吴萱）



语文授课（拍摄：杨子怡）

收获2：在技巧学习中感悟文字的魅力，在反复诵读中体悟人文精神。

从《只有一个地球》到《青山不老》，六年级的语文学习已经来到第六单元。六年级组老师们在授课过程中始终将学生放在课堂教学首位，致力在语文任务群的连贯学习中让学生掌握关键的阅读方法，领悟多彩的情感魅力。606班的学生在学习《青山不老》的过程中，抓住老人“创造了怎样的奇迹，是在什么样的条件下创造的”来阅读课文。抓住每一个自然段的关键句来逐层理解课题“青山不老”的含义；605班的同学们在学习《三黑和土地》的过程中跟着教师的引导一步步圈画关键词句，在概括具体事例的过程中把握文章主旨，思维延纵深发展。课堂的行进始终紧扣单元主题“我们是大地的一部分，大地也是我们的一部分”……（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 杨子怡）



语文授课（拍摄：杨子怡）

五、六年级作为小学高年级阶段，学生经过持续的语文课程学习与方法训练，已经完成课程标准中要求的对字词、学习方法、表达技巧等的掌握。在实习的听课与学习期间，我感受到了教师们对学生已有认知水平与能力的精准判断，并领略到各位教师的课堂智慧：根据课堂中学生的实际情况、对知识的掌握程度，对课堂节奏进行灵活的变通与调整，这让我直观的感受到玉泉教师始终“以学生为本”的教学理念。

这对我的职业生涯规划来说具有十分重要的意义，在今后的语文教学中，我也会将“以学生为本”的理念贯穿到自己的课堂中，以此引导学生实现最大的能力提升，持续助力学生的个人成长发展。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 杨子怡）



数学授课（拍摄：肖子涵）



数学授课（拍摄：肖子涵）

收获1：听老师讲《分数除法》中“单位1”的建构，我深受启发。老师先让学生用纸条折出“1”，再把它平均分成若干份，通过“剪一剪、比一比”的动手活动，让孩子把抽象的“单位1”具身化；接着出示“把 $\frac{3}{4}$ 张纸再平均分成2份”的例题，引导学生说出“把 $\frac{3}{4}$ 看作新的单位1”，顺利突破“谁做标准”这一难点。课堂中，老师不断追问“你是怎么找到单位1的？”促使学生用“我先找‘是’字句，再把‘的’字前的量圈起来”的口诀自主迁移。我意识到：分数除法的关键是让学生经历“旧单位1—部分量—新单位1”的转换链条，只有把标准量的意识植根于操作与语言表达中，算法才能真正被理解。今后实习，我也要多用可视化教具和关键句分析，帮孩子牢牢抓住“单位1”。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 肖子涵）

收获2：《按比例分配》这一课，老师以“李阿姨配稀释液”真实问题切入，放手让学生用“份数法”“分数法”两种路径探究 $1:4$ 的 $500mL$ 。我欣喜看到：①线段图+表格的多元表征，让“浓缩液占 $1/5$ ”自然生成；②板书对比“ 100×1 、 $500 \times 1/5$ ”，学生自发发现两种方法本质相同；③回顾环节追问“ $1:4$ 是谁与谁的比”，及时堵住了“前后项颠倒”的典型错误。这让我明白，按比例分配教学要紧扣“份数→分数”的桥梁，给学生足够的操作、比较与反思空间，模型才能真正内化。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 肖子涵）

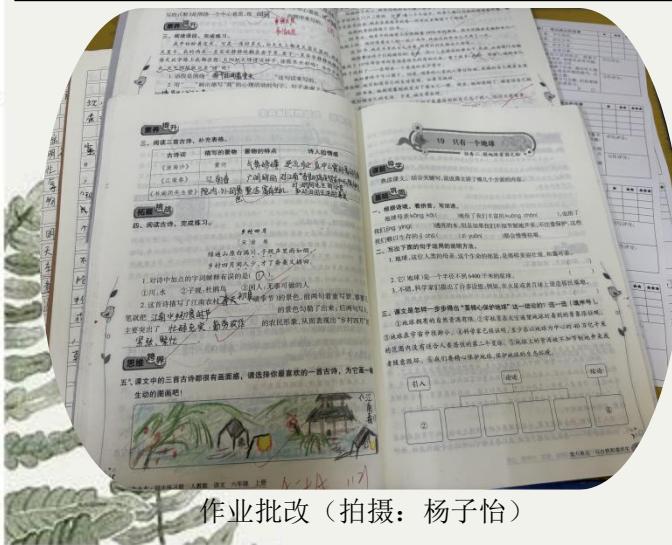


数学授课（拍摄：肖子涵）

收获3：五年级《植树问题》，教师只给20米小路、每隔5米栽一棵两个信息，先让学生动手画、再交流，结果“两端都栽”“只栽一端”“两端不栽”三种情况自发涌现。教师顺势板书“段数+1、段数、段数-1”，并用手指当作树、指缝当间隔，让学生当场站队验证，孩子惊喜地发现规律。我深刻体会到：①动手画一画是最有效的建模；②“手”就是现成的学具，能把抽象关系瞬间可视化；③对比三种情境，学生不仅记住公式，更理解“棵数与段数”一一对应的本质。今后我也要把课堂还给学生，让规律从他们自己手里“长”出来。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 肖子涵）

收获4：六年级《圆的面积》一课，教师没有直接给出公式，而是先让学生回忆平行四边形、三角形面积推导过程，引导他们思考“能否也把圆转化成已知图形”。接着分组发放16等分、32等分的圆片，学生通过剪拼，惊喜地发现图形越来越接近长方形。教师顺势追问：“长方形的长和宽分别相当于圆的什么？”学生指着黑板上的半成品回答：“长是圆周长的一半，宽就是半径！”公式水到渠成。我深刻体会到：第一，转化思想要让学生亲手“做”出来，而不是教师“讲”出来；第二，极限观念通过“剪得更细”直观渗透，为中学学习埋下种子；第三，板书用彩色磁条把圆与长方形对应标注，视觉对应极大降低了理解门槛。今后我也要把“操作—观察—建模—应用”这条主线贯穿面积教学，让公式长在学生心里。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 肖子涵）

日常教学活动不止课堂教学，更有作业批改与反馈，不仅有常规的听写默写、习作训练、长江作业，也有阶段性测试与反馈。在批改作业的过程中我最直观地感受到了每堂课的教学效果，这也便于教师在后续作业辅导与课程教学中调整教学节奏。特别是阶段性测试，学生学习成果的展示是课堂评价的体现，更是教学方法调整的遵循：积极向阶段性成果卓著的教师请教教学方法，让我在更短的时间内掌握了教育教学方法。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 杨子怡）



作业批改（拍摄：杨子怡）

Part 3-1 育德启智，艺体同心

为引导学生感受祖国大好河山的壮美，巩固课堂知识，锻炼表达与创作能力，二年级语文组以“画说祖国山河”为核心，开展二年级画写结合综合实践微课题研究活动，孩子们以笔为媒、以心传情，用作品定格山河之美。



(拍摄：田庚金)

活动过程中，老师先带领学生回顾课堂上描写祖国风光的内容、分发景色词语清单，让大家通过圈画与分享夯实知识、积攒灵感；随后学生化身小小创作者，用画笔勾勒长城、兵马俑等美景并搭配贴纸装饰，同时标注景点名称、以优美词汇和真挚语句书写感悟，完成“画+文”作品；接着孩子们踊跃登台化身“山河小小代言人”分享作品与感受，主动参与的学生可获得山河主题书签。活动尾声，一幅幅饱含心意的佳作被精心陈列在教学楼外，成为校园里一道靓丽风景线，路过的师生纷纷驻足观赏、细细品读，沉浸式感受祖国山河之美与孩子们的创作热忱。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 吴萱）



Part 3-2 剧润初心，共育成长

班主任成长营第二期活动中，五年级的班主任们精心编排了一场简短的舞台剧。剧情围绕一位家长的困惑展开：她发现孩子数学老师布置的口算练习链接中藏有网课推销内容，误以为是老师在暗示家长为孩子购买，而孩子既要完成学校课程、日常作业，又要额外上网课，长期下来休息不足、精神状态欠佳，于是家长专程来到学校与班主任沟通理论。面对家长的诉求，班主任耐心倾听、细致解释，最终解开了这场误会，同时结合实际情况建议家长，不必给孩子施加过多压力，应重视孩子的身心健康。舞台剧表演结束后，各位班主任围绕班级管理技巧、与家长高效沟通的方法等展开深入交流，共同传递了“不让焦虑和压力影响孩子健康成长”的教育理念。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 田庚金）



（拍摄：杨子怡）

Part 3-3 金秋逐梦，艺体同行

金秋送爽，桂韵飘香，玉泉教联体第九届秋季运动会隆重开幕。开幕式上，各方阵有序登场，步伐铿锵，姿态昂扬。各年级学生呈现了精彩纷呈的艺体展演，三年级的扇舞表演《象王行》将东方古典雅韵与少年蓬勃朝气完美相融；四年级的创意啦啦操《时空对话·童年的旋律》，将跳跃的皮筋、荡起的双桨等童年记忆与现代啦啦操结合，使古老童谣与经典儿歌碰撞出奇妙火花；五年级的《花棍飞舞》惊艳全场，将少年的灵动与热情展现得淋漓尽致。竞赛环节中，同学们踊跃参与接力、拔河、400米跑等项目，班主任全程陪同指导、加油助威，保障赛事顺利推进；当日傍晚，教师趣味运动项目同步开展，现场氛围热烈融洽，为运动会增添了别样活力。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 田庚金）



运动会（拍摄：饶娟红）

作为实习生，全程参与运动会组织工作让我获得了超越实践本身的成长。在协助统筹协调的过程中，我不仅观察到一场大型校园活动从筹备到落地的完整逻辑，更将教育理念与实践场景深度结合——从关注学生赛前紧张情绪的安抚，到见证班主任用鼓励式语言激发学生斗志，我真切体会到“以生为本”不仅是教育口号，更是融入细节的行动指南。此次经历不仅提升了我的活动协助与沟通协调能力，更让我以“准教育者”的视角理解了责任担当、因材施教的内涵，为今后构建和谐师生关系、开展高质量教育教学工作积累了宝贵的实践经验，夯实了师范生的职业根基。（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 吴萱）

Part 4 心理护航，暖意常伴

鄂南高级中学

初次咨询手记：在静默中听见心灵的回想

在学习的高压之下，我们共同耕耘出心理咨询师这一心灵的庭院，旨在为每一位有困扰的学生提供休憩与调整的场所。在这里，我们帮助来访的学生探寻内心深处的焦虑与压力，通过温和而坚定的内在探索，学习如何为心田松土，缓解学业负担造成的疲惫，重获一份扎根于深处的安宁。

初次心理咨询像一场未知的航行，怀揣着厚如航海图的理论典籍，站在自己这艘小船的舵前，等待着第一位同行的旅人。来访的同学苦于学业压力久已，在咨询师的帮助下，经由来访者自己探索，挖掘自己内心深处的压力源头，是成绩未能达到自己预期，或者是父母期望过高而造成压力。在咨询室中，咨询师成为了陪伴在来访者身边的同伴，倾听他的困惑，理解他的困难，解决他的烦恼，最终帮助来访者缓解压力，重新回到正轨。

本月开展以“认识自我”为题的教学活动，帮助学生认识到自己的气质类型。此次教学将动画电影《哪吒》与主题相结合，学生通过扮演电影中的角色，演绎出不同角色的性格特点。在活动后引入本课主题，帮助学生认识到自己的气质类型与性格特点，进而更好地认识到自己的优点与长处，在今后的学习生活中发挥积极作用。

(撰稿人：鄂南高中 郑梓岩)



湖北科技学院附属第二医院

在咨询实践中蹒跚成长

11月实习以心理评估为核心，随着实践推进，我终于迈出心理咨询的第一步——参与住院病人咨询，从“评估者”到“咨询者”的转变，满是期待与忐忑的雀跃。

评估中，我真切感受到成：书本上的倾听、共情、提问技巧已能下意识运用，耐心接住病人情绪，用开放式提问引导其梳理思绪。每次评估后复盘未说出口的需求，思考后续治疗关系搭建；遇复杂案例主动找督导老师交流，老师的点拨让我跳出思维局限，对“咨询是陪伴探索而非给予答案”有了更深体会。

但挑战也随之而来：我常陷入反移情，见病人因焦虑憔悴便急于帮其摆脱痛苦，反而失了客观；更未做好客体分离，总把病人的情绪责任扛在身上，他们的沉默会让我自我怀疑，夜里反复回想是否做得不好。这让我明白，咨询师先照顾好自己的情绪，才能成为可靠的“情绪容器”，这门功课还需打磨。

好在每一次评估都是铺垫，与病人的联结、案例的琢磨、老师的探讨，都在积攒我的底气。第一次面对情况平稳的病人时，我手心冒汗，担心听不懂潜台词、回应不精准，但专注倾听其焦虑与期待后，收到“谢谢你愿意听我说”的反馈，暖流涌上心头——这份信任是最大肯定。

如今，咨询前仍会紧张梳理流程，咨询后也会因回应不够恰当自责，但已不再怯场。我深知初级咨询师的“不完美”也是真诚，每一次咨询都是学习，这些真实经历比书本理论更能促我成长。成为成熟咨询师的路还很长，但我满怀敬畏与热爱，期待在陪伴病人探索中一同变得更好。（撰稿人：湖北科技学院附属第二医院 郭玉）



咸宁市七彩梦康复中心 与特殊儿童家长沟通有感

11月在七彩梦康复中心这段时间的实习让我对孩子和家长的心理有了更多真切的体会，也更加意识到特殊儿童家庭心理关怀的重要性。

七彩梦康复中心的老师们都非常认真负责、授课专心，这里的孩子们带着青涩的懵懂，格外让人心疼。面对这些孩子，光有专业的辅导不够，更要多些耐心陪伴，用温和的鼓励帮他们建立信心，慢慢打开表达的心扉。

康复中心内家长们的心情更显复杂，既有对孩子康复的急切期盼，又有着焦虑与疲惫。特殊儿童康复的经济、心理压力都是很大的，家长们一般都选择在孩子面前默默扛下压力，但是压抑久了也难免出现问题。

一次课下我和一位自闭症儿童的妈妈聊了一番，她向我讲了遇到的很多事情，有周围人的冷眼，有康复的经济压力，有部分愚昧家庭成员的指责，也有孩子情绪不可控时的无奈，说着说着她不由落下泪来，其实他们是真的需要社会关爱的群体，尤其是心理上的开导，我真心认为对家长的心理关注也是特殊儿童康复很重要的一环。

这段实习让我明白，特殊儿童康复从来不是孩子一个人的事，离不开孩子的坚持、家长的坚守，更离不开彼此间的温暖支撑。希望社会能用更细腻的关爱，陪这些孩子们慢慢成长，也希望能多给家长们一点暖意。（撰稿人：七彩梦康复中心 汪绵绵）



Part · 5 实习总结，满载收成

学生总结1（撰稿人：咸宁实验外国语学校玉泉校区 傅灵伟）

在玉泉小学的实习进入十一月，我们在深耕中持续蜕变——始终跳出“舒适圈”，从被动学习者稳步转向主动实践者，每段经历都沉淀着扎实的成长感悟。校园运动会上，我们以裁判身份全程参与，赛前研习规则、模拟流程，赛中精准计时、公正裁决，紧凑赛程锤炼了细节把控与临场应变能力；期中考试阶段，深度投身阅卷工作，核对答案、研讨评分细则，在严谨流程中真切体会到教学评价的专业性与严肃性。日常工作里，协助指导老师批改作业，学会透过作答捕捉学生知识薄弱点与思维漏洞，让每一次批注都成为精准教学反馈的纽带；同时参与班级管理，从课堂纪律维护到课间活动组织，在琐碎日常中触摸到“班级育人”的细腻温度，读懂教育不仅是知识传递，更是细节处的陪伴与引导。尽管节奏紧凑，但我们每一步都走得扎实，这段主动探索的经历，全方位锤炼了专业素养与责任意识，也让我们对教育事业的初心愈发坚定。

学生总结2（撰稿人：鄂南高级中学 郑梓岩）

十一月的实习进入尾声，我们在教学活动中收获颇丰。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。只学习理论知识是难以真正理解其深意，在实践中运用所学内容才能真正学会知识。在教学活动中，我们将书本中所学的演绎法、小组讨论等教学方法运用于实际教学中，逐步理解各种教学方法的作用及其意义，并在实际教学中不断完善教学方法和教学内容。在心理咨询中，更使我们理解到“实践是检验真理的唯一标准”。当教科书中的知识运用在实际咨询中，才能理解其作用。尽管初次上手咨询还是有许多困难急需克服，但想到能帮助到需要帮助的学生，便顿时心生动力，充满激情。

学生总结3（撰稿人：湖北科技学院附属第二医院 郭玉）

11月的实习因学弟学妹们的医院见习更添热闹与责任，作为学姐、学长，我们既要带他们熟悉科室工作，更要通过多元体验搭建理论与实操的桥梁。

团辅活动是带教核心。我重点带领他们参与曼陀罗绘画和游戏团辅：前者讲解其稳定情绪、整合内心的意义，引导创作后分享心境与意象，感受艺术表达的情绪疏解作用；后者通过协作类、表达类小游戏打破陌生感，让他们体会团辅的联结价值，同时分享活动设计、引导技巧及突发情况应对经验。

此外，他们还参与了医院老师亲授的OH卡牌、正念舞动团辅，且需与住院病人共同参与。看着他们从拘谨到坦诚，在活动中探索潜意识、觉察身心联结，真切体会病人的情绪与需求，这种沉浸式共情体验，远比理论讲解更能让他们理解心理服务的温度。

老师还讲解了心理热线流程、共情话术与危机干预准则，我也分享了自己的接线案例、应对心得，以及实习以来从手足无措到从容应对、建立边界的成长历程。看着学弟学妹们满怀热忱地记录提问，我既感受到知识传承的意义，也在梳理分享中巩固了专业认知，这份带教经历为实习增添了别样温暖与价值。

学生总结4（撰稿人：七彩梦康复中心 汪绵绵）

在七彩梦这两个半月的实习让我学到了很多东西。所去的几个科室，中医科里，我领略到传统医学为特殊儿童带来的身体改善，让我明白医学与教育结合的力量。作业科中，我陪孩子们练习日常技能，我看到了他们点滴进步背后的努力，也学会了因材施教的方法。感统科充满挑战，看着孩子们在训练中逐渐克服困难，我深知感统训练对他们的成长至关重要。言语科内引导孩子们发声、表达，每一次他们清晰的发音、完整的句子，都让我无比激动。这不仅是对我专业技能的考验，更是心灵的触动。

近距离陪伴特殊儿童，看见他们在康复训练中咬牙坚持，在互动里流露开心，每一次细微的突破都格外珍贵，也让我深知这份工作的重量。康复之路从无捷径，唯有以专业为基，以耐心为翼，用温柔接住孩子们的每一步试探，用坚守静待他们的慢慢绽放。这段经历不仅让我对特殊儿童康复领域有了更切实的认知，更读懂了责任与热爱的意义。往后，愿带着这份初心沉淀专业，以真诚与笃定，守护孩子们的成长之路，陪他们向阳而生，逐光而行。

教师评语：

十一月，各位同学在各自的实习岗位上展现出更快的成长步伐，取得了扎实的进步。

在咸宁实验外国语学校玉泉校区，实习生们全力协助学校圆满完成了秋季运动会的组织工作，并积极承担起协助指导老师批改作业、管理班级的职责，展现了良好的协作与担当。鄂南高中的同学已能独立为高中生开展心理课程，将理论应用于实践；附二医院的实习生在为患者提供个体心理咨询与团体辅导方面愈发熟练；而在七彩梦康复医院的同学们，也已能辅助老师为特殊儿童提供教育康复训练。相较于十月，大家在专业实践与角色融入上都迈出了更为坚实的一步。

展望十二月，期望大家能在此基础上，更主动地深化专业技能，加强反思总结，不断提升独立处理事务的能力，为实习期画上圆满的句号。望共同努力，持续进步！

带队老师——孔祥娜

教学相长 携手共进



师者如灯，照我前行