咸宁市银桂学校

教育实习简报

第二期

指导老师：王艳文
主　　编：姜　莹

2026 年 10 月

本 期 导 航

深耕文本，蓄力备课

登台施教，践行课堂

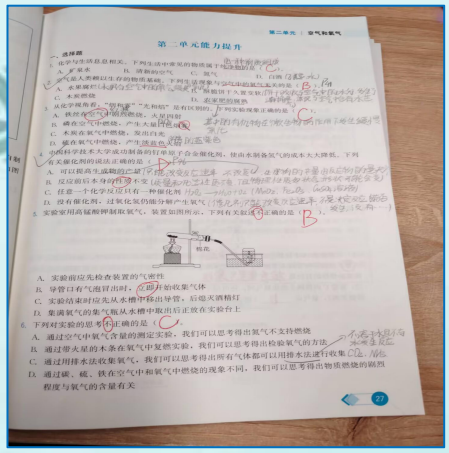
思维碰撞，共研共进

拓展育人，多彩课外

Part 1 深耕文本，蓄力备课

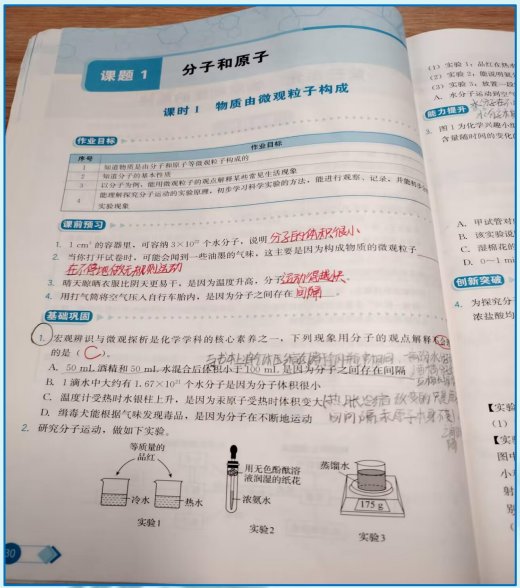
备课是课堂的底气，也是教学的根基。俗话说，台上一刻钟，台下百日功。备教材、备学情、备教法，备得越深，讲得越稳。本章节专门展示实习生的备课感悟，不求完美，但求真切的思考与成长：有灯下推敲的收获，也有反复修改的困惑。愿这些文字彼此照亮、互相启发。今日案头多一分用心，明日课堂便多一分从容。

备课的核心，是理清单元知识脉络，找准重难点，同时预判学生容易混淆、出错的地方。不同课型，备课的侧重点也各不相同。备新授课，要把抽象的化学知识转化为学生容易理解的语言；备习题课，则不能只是简单对答案，要挖掘题目背后的知识漏洞。我在准备第二单元《空气和氧气》的习题讲评课时感触很深，这也是我备课过程中很有代表性的



一次经历。备课的时候，我逐题分析，梳理这一单元的高频易错点：纯净物与混合物的区分、物质燃烧现象的描述、催化剂的理解、高锰酸钾制氧气的操作顺序、气体收集方法的适用条件等等。很多题目看似简单，但学生很容易踩坑，比如把“白烟”和“白雾”混淆，误以为催化剂可以增加生成物产量，或是收集氧气时一冒气泡就开始收集。我在备课中专门整理这些误区，设计对比提问，引导学生自己辨析对错。等到讲评时，我发现提前预设的这些问题，刚好就是学生试卷上集中出错的地方。

这次备课也暴露出我不少不足。第一，备课初期容易只盯着知识点本身，忽略学生原有认知，有些易错点我觉得很好理解，但学生很难快速反应过来；第二，习题设计缺少梯度，对基础薄弱的同学，引导性问题不够；第三，备课的时候习惯按题号顺序讲解，缺少同类题型的整合归纳，不利于学生建立知识框架。



针对这些问题，我也定下后续的改进方向。首先，备课要坚持以学情为先，提前翻看作业、练习，汇总高频错题，把易错辨

析融入教案；其次，优化习题课的结构，打破题号顺序，按知识点归类讲解，帮学生搭建单元知识网络；再者，多向指导老师请教，打磨提问话术，用层层追问代替直接告知答案；最后，做好课后复盘，把课堂上新发现的问题记录下来，更新到下一次备课当中，形成备课、授课、反思的闭环。备课不是一次性的工作，学生的每一处错误，都是优化备课最好的提示。

（通讯员：白迎鹤）

在本次教育实习过程中，我从最初对着教案无从下手，到独立完成备课、走上讲台授课，一步步体会到生物教学的温度与难度，也收获了许多值得反思的问题。

备课不是简单照搬教材和参考资料，而是站在学生的角度设计课堂。最开始备课，我习惯把知识点全部罗列，追求内容完整，却忽略了学生的认知水平。比如准备《传染病及其预防》一课时，我原本准备了大量专业术语，试讲后发现学生难以理解。在指导老师的提醒下，我重新调整思路，用生活案例导入，设置课堂小问题，把抽象概念转化为学生看得见、感受得到的实例，同时设计简单的学生活动，预留互动时间。这次调整让我明白，好的备课，核心是“备学生”，而不是“备知识点”。

正式授课时，我又遇到了新问题：容易自顾自讲课，把

控不好课堂节奏，留给学生思考的时间不足，对学生的突发提问回应不够灵活。课后评课，我意识到课堂不是单向的知识灌输，而是师生双向交流。一堂成功的课，既要完成教学目标，也要学会观察学生的反应，及时调整语速、放慢节奏，给学生表达、思考的空间。



这段实习经历，让我看清自己的短板：课堂应变能力不足，教学设计的趣味性和层次性还有很大提升空间。后续我打算坚持做好两点：第一，每次备课多预设学生疑问，打磨课堂提问，精简授课语言；第二，多听优秀教师的公开课，记录课堂调控技巧，课后及时写教学反思，慢慢打磨自己的课堂。教育是一场双向成长，我也会持续沉淀，努力成为能引导学生主动思考的生物教师。

（通讯员：王红）

> ➢ 踏上初中地理实习讲台这段时间，我从最初对着教案紧张忐忑，慢慢体会到教学不只是把知识点讲出来，更是站在学生的角度搭建知识桥梁。之前准备《水资源》一课的时候，我反复研读湖北中考考点，梳理重难点，设计导入视频、课堂提问和板书，本以为备课已经足够充分。可真正走上课堂才发现，预设的思路和真实的课堂存在差距：有些我觉得简单的图表、概念，学生理解起来比较吃力；课堂节奏把控不好，留给学生思考的时间偏少，部分拓展内容讲得偏快。**（通讯员：厉婉婉）**

> ➢ 备课阶段，我不再只盯着教材上的公式，而是开始琢磨九年级学生的认知特点：电学、做功等概念比较抽象，单纯罗列公式很容易让学生觉得枯燥。

我尝试用生活实例引入新课，借身边的电器和日常的做功现象帮学生建立直观印象；但第一次授课时，我暴露出语速偏快、对学生课堂提问预判不足的问题，部分基础薄弱的同学没能跟上课堂节奏。课后指导老师提醒我：课堂不是教师的独角戏，要多留时间给学生思考和动手练习。经过多次磨课，我慢慢调整教学节奏，增加课堂互动，设计一些简短的小提问，观察学生的反应再推进内容。（**通讯员：李城明**）

Part 2 登台施教，践行课堂

登台上课，是教案的落地，是教态的磨炼，更是课后反刍的新起点。纸上得来终觉浅，站上讲台方知真。本章节展示同学们的登台感悟：有初试的紧张，有临场的机变，也有课后的回望。愿彼此借镜、互相壮胆——今日敢亮相，明日能立身。

步入十月，我的初中语文教育实习进入了全新的实践阶段。相较于九月的适应与观摩，十月的实习让我真正走进课堂、直面教学，获得了前所未有的锻炼与成长。

国庆前夕，我收到了为期七天的代课任务。得知消息时，我的内心十分犹豫、忐忑不安。此前我一直只是听课、看管班级纪律、批改作业，从未真正独立上过完整的课堂。我害怕自己教学经验不足、把控不好课堂节奏，担心无法胜任代课工作。但转念一想，教师的成长本就源于实践，如果未来

想真正站上讲台，这份锻炼机会尤为珍贵。最终我鼓起勇气，接受了杨主任的代课安排。

10 月 8 日，我正式开始为期七天的独立代课工作。第一次站上属于自己的课堂，我十分紧张，心态局促慌乱。第一堂课整体节奏生硬，语言不够流畅，课堂衔接也十分生硬，整节课下来我明显感受到自己的不足。但我没有退缩，每节课后都会及时复盘问题、调整教学设计。在不断的摸索中，我逐渐熟悉教学流程，语速、教态越来越自然，慢慢找到了上课的状态与节奏。



七天代课经历，让我真切体会到一线教师的辛苦与不易。课堂上，学生走神、讲话、睡觉等突发情况层出不穷，而我面对课堂突发问题时处理不够从容，课堂纪律管理、师生距离把控、教学节奏调控都不够成熟，课堂整体教学也无法做到游刃有余。我深刻意识到，教学不仅是简单的知识讲授，更是对课堂把控、临场应变、育人智慧的综合考验。

代课结束后，我回归常规实习工作，继续协助指导老师批改练习册、讲解习题、跟进日常教学工作。经过独立代课的历练，我对知识点讲解、学情把握有了更深的理解，也更容易看懂课堂设计背后的用意。

十月的实战历练让我看清了自身短板：课堂应变能力不足、教学经验欠缺、班级管理方式稚嫩。我目前还没有确定未来是否会走上教师这条路，但这次代课的经历依然十分珍贵。在接下来的实习中，我会继续认真听课复盘、虚心请教老师，好好积累课堂经验，打磨表达与教学能力，把这次实习当成一次宝贵的人生体验。

（通讯员：李关关）

本月我有幸旁听九年级优质公开课《实际问题与二次函数应用复习》，课堂情境新颖、重难点突出、课堂层次清晰。这节融合红色情境的复习课，让我意识到数学复习课不只是刷题讲题，更可以渗透德育，把数学知识和真实情境结合。课后我积极参与全校数学组评课研讨活动，评课交流时，各位老师对课堂节奏、习题梯度、学生留白时间的探讨，拓宽了我的教研视角，让我明白一堂好课需要反复打磨、换位思考。这打破了我以往片面的听课认知，树立了更加专业、全面的课堂教学思维。



同时，我连续观摩了七年级多种课型：《有理数的除法》新授课、《近似数》习题课以及综合实践课《进位制的认识与探究》。不同课型教学方式差异明显：新

授课重视法则对比、板书规范；习题课聚焦易错点，逆向设问突破难点，最后归纳解题方法；综合实践课注重拓展学生数学思维、培养探究能力。不同课型的处理方式，给我提供了丰富的教学范本。



在此基础上，我独立为 703 班、707 班开展两节数学试卷讲评课程。真正站上讲台后，也发现了自身不足：对学情把握不够精准，对学生易错点预判不足，讲题时容易急于给出答案，留给学生自主思考时间偏少，课堂节奏把控有待加强；课堂调控、语言精炼度还有待提升。日常批改作业的过程中，我也切实发现七年级学生有理数运算基础薄弱、书写不规范、审题粗心等普遍问题。针对自身不足，今后我需课前认真研读学情、梳理高频错题；讲评课时坚持以学生为主，多引导、少灌输，多留思考留白；规范课堂语言，优化课堂节奏；坚持课后反思，不断打磨教学能力。

（通讯员：李越）

❖ 我于十月末独立完成《大洲和大洋》新授课教学，获得完整的新课授课体验。本次授课让我发现自身课堂短板明显：学生自主学习能力较弱，需要教师持续督促提醒，导致整体课堂进度偏慢、教学节奏松散。我在课堂引导、学生调动、时间把

控上仍有较大欠缺，对学生课堂惰性预判不足，课堂互动形式单一，无法有效激发学生自主思考。

（通讯员：张星宇）

- 正式授课的过程，让我收获了最真实的课堂教学体验。站上讲台的那一刻，我褪去了往日的拘谨，真正进入教师的角色。课堂上，我观察到不同学生的美术基础存在明显差异，有的学生想象力丰富、动手能力强，能够快速跟上教学节奏，大胆进行创意创作；也有部分学生对造型、上色掌握不够熟练，创作时缺乏思路、略显拘谨。这让我深刻意识到，美术教学不能一概而论、统一标准，因材施教是美术课堂的核心。在巡回指导的过程中，我耐心引导基础薄弱的学生大胆尝试，鼓励有创意的学生拓展思路，看着同学们专注绘画、积极展示作品的模样，我真切感受到了美术教学的意义——不止是传授绘画技巧，更是守护学生的审美兴趣与创造力。（通讯员：王江瑶）

Part 3 思维碰撞，共研共进

古人云：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”听课，便是与同侪为友，在别人的课堂里照见自己的短长。本章节记的是观摩时的碰撞与共研。听中有研，研后有行，方为真收获。

本月，我以音乐教育实习生的身份观摩了几节常态课。一节美术设计课上，教师以“吉祥物设计”为主题，先引导学生明确设计要素，再组织学生动手构思、绘制，课堂任务层层递进，学生专注投入，动脑又动手；一节练习辅导课上，教师布置书写任务后巡回巡视，并坐到学生身旁进行个别辅导，课堂安静有序、张弛有度。教室里“志存高远，励志报国”等主题标语与“知感恩，懂敬畏，勇担当”主题黑板报，也让我看到了环境育人的力量。



结合自身所学专业，我体会到音乐课堂同样需要设计真实而有趣的学习任务，让学生在唱、奏、动中主动参与，而非机械跟唱；要关注每一个学生，尤其是学困生和留守儿童等特殊群体。



学校开展的包联学生工作也让我深受触动——老师逐一登记学生基本情况，落实关爱与帮扶，让我明白教师不仅要教书，更要育人，要走进学生的生活与心灵。

（通讯员：胡哲伦）

十月份，我在初中开展教育实习，主要任务为观摩九年级上册历史与道德与法治常态课堂，协助整理备课材料，参与教研组集体研讨。本月我未独立承担授课任务，以课堂观察、学习借鉴为主，熟悉九年级日常教学安排与中考备考要求。

本月观摩的历史课程以世界近代史为主，涵盖文艺复兴、探寻新航路、早期殖民掠夺等核心内容，史实时序紧凑，历史事件之间逻辑关联紧密，是中考重点考查板块。道德与法治课程偏向法治主题，理论性突出，不少概念较为抽象，学生理解存在一定障碍。和低年级课堂相比，九年级课堂节奏更为紧凑，需要同时完成新知讲授、重难点突破、考点梳理等多项任务，十分考验教师对教学内容的取舍能力以及对课堂节奏的把控能力。



历史课堂上，授课教师借助历史地图、原始史料设计层层递进的问题，引导学生辩证评价历史事件，自主搭建时序框架；道法课堂中，教师选用贴近学生生活的实例拆解理论，降低抽象知识的理解难度。我意识到，一节优质常态课不是对教材内容的简单复述，而是立足学情，合理分配讲授、思

考、整理笔记的时间，循序渐进地落实教学目标。

（通讯员：邓仕倩）

十月，我的教育实习继续有序推进。本月实习主要包含课堂听课与独立代课两大板块，在观摩优秀课堂教学与亲身授课实践中，我对初中英语课堂教学设计、课堂组织管理有了更加直观深刻的体会。

听课方面，我一共观摩三节公开课，课例覆盖七、八年级，主题丰富。其中两节八年级公开课分别为《Unit6 project（plan well，live well）》与《plants and animals》，一节七年级公开课课题为《we are families》。《Unit6 project（plan well，live well）》和《plants and animals》均由我的带教郑艺老师执教，课堂设计思路清晰，活动形式贴合八年级学生认知水平，教师善于依托主题创设情境，层层递进推进课堂任务，将语言知识学习与主题意义探究相结合，很好地践行英语学习活动观，为我后续进行教学设计提供了优秀范本。另一节公开课为《we are families》，面向七年级学生，授课教师未知，七年级课堂更加侧重激发学生英语学习兴趣，课堂互动活泼，教学难度适配初一学生的语言基础，让我感受到不同学段英语课堂在目标设定、活动选择上的差异化要求。对比七、八年级的课堂，我认识到学段不同，教师在提问设计、课堂节奏把控上都应当做出相应

调整。



除听课观摩以外，本月我独立承担了为期一周的代课任务。短暂的代课经历，是本次实习一次宝贵的实战锻炼。正式走上讲台之后，我真切体会到备课、预设学情与真实课堂生成之间存在差距，不再只是以旁观者的角度观察课堂，而是需要独立完成教学实施、维持课堂秩序、应对学生课堂突发问题。在代课过程中，我也发现自身存在不少短板：对课堂节奏把控不够娴熟，对学生即时反馈的理答还有待提升。

（通讯员：刘思颖）

Part 4 拓展育人，多彩课外

育人从不只发生在课堂。一次家校谈话、一场拔河、一小时晚托、一扇画室的门，都是教育真实发生的地方。

进入十月，我的实习工作从“观察适应”逐渐转向“参与实践”。班主任开展了一次家校沟通活动，与家长围绕学生近期学习状态、行为习惯和成长困惑进行面对面交流。交流中，老师首先向家长反馈了学生近期在校表现，既肯定了学生在学校表现优异的地方，也客观分析了其在后续学习中需要改进的地方；随后，家长介绍了学生在家中的学习和生活情况，并就家庭教育中遇到的困惑与老师进行沟通，学生也表达了自己的想法和感受，现场气氛坦诚、融洽。在谈话的最后阶段，老师对学生进行了充分的鼓励并共同商定了一个短期的进步目标，形成家校协同育人的合力。



此次家校沟通让我深刻体会到，家校沟通不是简单地“反映问题”，而是倾听、理解与合作。作为教师，不仅要关注学生的学习成绩，更要学会与家长、学生建立信任关系，共同寻找促进学生成长的有效路径。今后，我将继续在教育教学实践中勤观察、善反思、多总结，不断提升沟通能力和育人本领。家校同心，方能共育花开，一次真诚的谈话连接的是学校与家庭，温暖的是学生成长之路，也让我在实习路上又向前迈出了踏实的一步。**（通讯员：王鑫锐）**

金秋十月，丹桂飘香。作为银桂学校的实习生，我在这充实而忙碌的一个月里，深入体验了日常教学与班级管理的方方面面，与孩子们共同留下了许多难忘的回忆。

十月的校园充满了活力。中旬，我与四年级班级同学们并肩参与了激烈的拔河比赛。赛场上，大家紧握长绳、身体后倾，咬紧牙关拼命往后拉，场外的呐喊助威声此起彼伏



看着孩子们为了班级荣誉而涨红的小脸，我深切地感受到了集体的强大凝聚力。

此外，我还协助了一年级小学生的课间操比赛训练。面对这些活泼好动、动作还不协调的“小豆包”们，我耐心示范，逐一纠正细节。当看到他们排着整齐的队伍，在阳光下伴随着音乐认真踏步、弯腰，稚嫩的脸上洋溢着纯真笑容时，我体会到了陪伴成长的满满幸福感。



看着他们穿着整齐的黄黑校服，拿着拖把、扫帚认真清洁的模样，我看到了他们身上独立与担当的闪光点。

（通讯员：原锟）

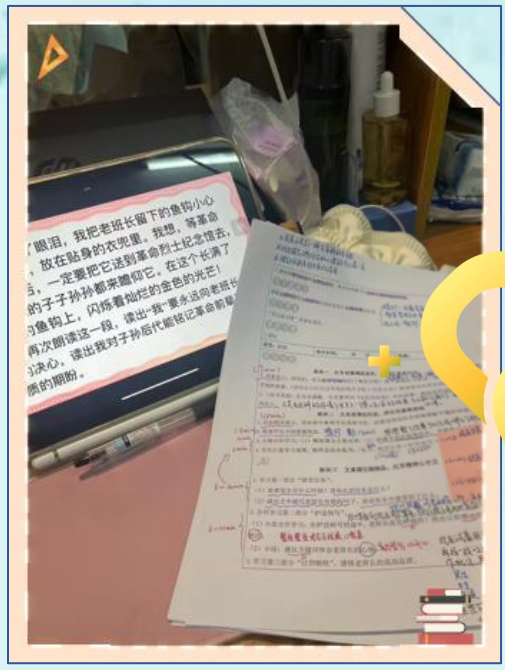
十月精彩瞬间，记录点滴实习生活



七年级期中考试，我成为监考老师啦

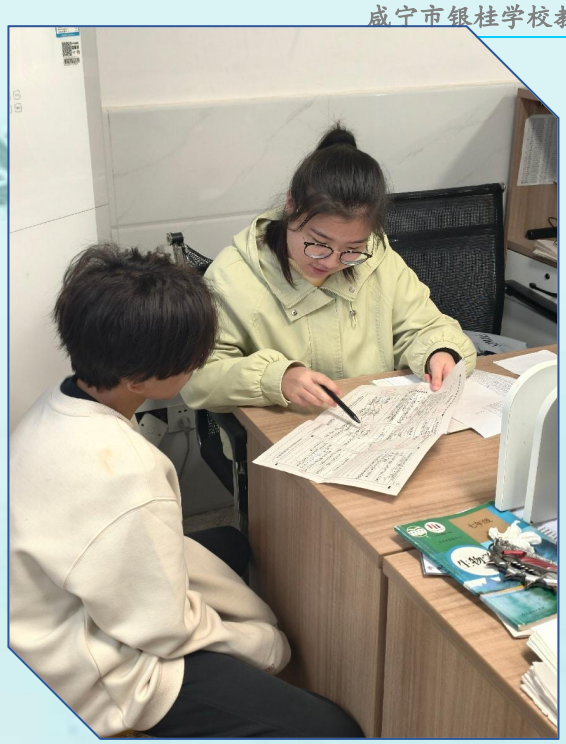
耐心指导学生中







密密麻麻，是备课日常啦



为学生分析答题错因啦



学生们也很棒呀





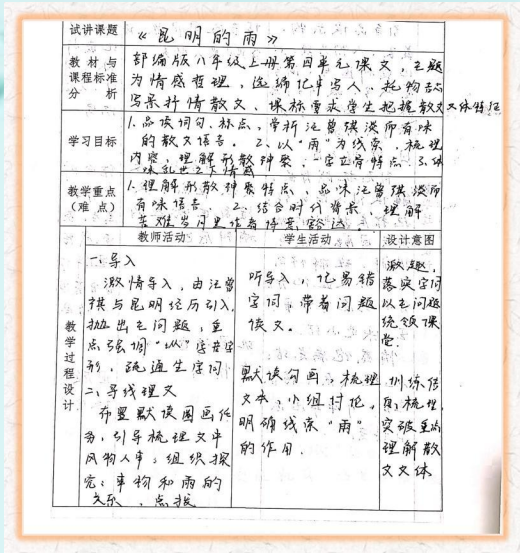
课内和课外同样精彩

本月“我”最深有感悟

纸页之外，触摸育人的温度

——陈梦

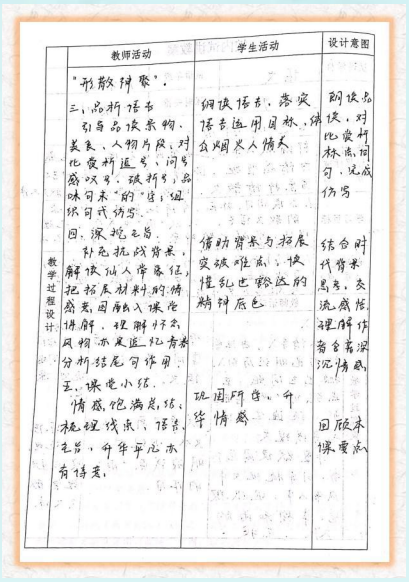
当桂香慢慢淡去，秋光沉落于窗案之间，十月的实习，和九月隔着一层清晰的界限。九月我还站在课堂之外静静观望，而十月，我正式伸手触碰到教育实践真实的肌理，从观摩的旁观者，转变为躬身准备、试着走向讲台的实践者。



试讲课题	《昆明的雨》
教材与课程标准分析	部编版八年级上册第四单元课文，主题为情感哲理，选编记事写人、托物言志写景抒情散文，课标重视学生把握散文体特征
学习目标	1. 品读词句，体味、掌析汪曾祺淡而有味的散文语言。2. 以“雨”为线索，梳理内容，理解形散神聚，“空山雨”特点，领略其独具风格的语言魅力
教学重点（难点）	1. 理解形散神聚特点，品味汪曾祺淡而有味语言。2. 结合时代背景，理解其独具风格的语言魅力

教师活动	学生活动	设计意图
一、导入 激情导入，由江曾培与昆明经历引入，抛出主问题，重点强调“从”连接空间，跳遍生空间 二、导线理文 布置默读圈画任务，引导梳理文中风物人事；组织探究：事物和雨的关系，点拨	听导入，记易错字词，带着问题快读。 默读勾画，梳理文本，小组讨论，明确线索“雨”的作用。	激趣，落实字词，以主问题统领课堂。 训练信息，梳理，突破重难点，理解散文文体

教学过程设计



教师活动	学生活动	设计意图
“形散神聚”。 三、品析语言 引导品读景物、美食、人物片段，对比赏析逗号、问号感叹号、破折号，品味句末“的”字，组织仿写 回，深挖主旨。 补充抗战背景，解读从人物角度，把握写作材料的情感关键，理解好文风物亦是匠心独运的分析结尾句作用 五、课堂小结。 情感饱满总结，梳理线索，语言无节，升华主旨，有待发。	细读语言，落实语言运用困难，体会烟火人情味 借助背景与拓展突破难点，快慢张弛也够达的精神底色 理解所在，升华情感	朗读品读，对比赏析林斤澜句子，完成仿写 结合时代背景思考，交流感悟，理解作者含蓄深沉情感 回顾本课重点

教学过程设计

这个月，我沉下心通读整套初中语文教材，顺着教材编排的脉络，梳理文体分布、单元任务群的设置逻辑，慢慢搭建起对初中语文课程整体的认知。从前看课只是零散欣赏一节堂课的巧思，通读整本教材之后，才看见篇目与篇目之间环环相扣的编排用意。我开始独立着手撰写教案，落在纸上的教学设计不再是凭空构想，而是扎根文本、贴合学情的反复斟酌。我先后打磨了《昆明的雨》、《红岩》专题阅读，

还有中考作文指导课《在_____，须昂首》。备《昆明的雨》时，细细品味汪曾祺冲淡平和的文字，思考如何引导学生从寻常风物里读出藏在文字里的温情；设计《红岩》专题课，反复斟酌人物对比的活动，希望带领学生读懂信仰与抉择的重量；准备作文辅导课的时候，又要琢磨如何打破学生写作空洞套话的困境，引导他们从自己真实的生活里打捞细节、生发真情。每一份教案，都要反复修改活动环节、打磨提问话术，在不断调整的过程里，我才明白，一份看起来流畅自然的课堂设计，背后是无数次对文本、学情、活动逻辑的推敲。备课这件事，是把书本里的理论，一点点转化为可落地课堂的第一步。



教学之外，校园里的育人日常，也带给我很深的触动。课间闲暇，我常常看见带教老师留心学生细微的情绪变化，捕捉孩子藏在表情里的烦闷与困惑，适时停下脚步，温和地倾听疏导。我也慢慢学着跳出“只看成绩”的视角去看待学生。有些孩子或许在课业上吃力，却有着热忱、真诚、善良的闪光点。面对暂时存在问题的学生，不是简单的批评指责，而是选择课后私下静下心沟通，耐心倾听他们内心的想法，客观地把学生的近况和闪光点一同反馈给家长，尝试家校协同，一同陪伴孩子慢慢调整。这段经历让我懂得，教育从来不止是字词文本的讲授，分数也从来不是定义

一个孩子的标尺。好的教育，是看见完整的人，看见成绩之外，每个少年独有的性格、心事与长处，包容成长里的摇摆，守护他们心里的光亮。

在备课、思考育人方式的过程里，我也持续听课，对照成熟课堂反观自己的教案构想，不断发现自身的短板。设计教学活动的时候，我常常容易沉溺于文本本身的解读，忽略初中生真实的认知节奏；提问的设置有时偏难，缺少阶梯式的引导；在学生心理引导、谈话沟通的分寸拿捏上，也还略显生涩。我慢慢意识到，语文教师要兼具两种能力：一方面是文本解读的功底，能带着学生走进文字深处，体会文学之美；另一方面是育人的敏感度，懂得体察少年的情绪，懂得沟通、等待与包容。无论是课堂上的文本教学，还是课下的谈心引导，都没有万能模板，所有合适的方式，都建立在对学生真实的理解之上。

十月的实习，褪去了初来时远远观望的距离感，多了亲手实践的重量。从研读整套教材、伏案撰写教案，到旁观学习如何关照学生心灵、搭建家校沟通的桥梁，每一件小事，都在丰富我对教师身份的理解。语文课堂，是文字与情思的相遇；而育人这件事，是温柔且长久的陪伴。

前路尚有很多需要打磨之处，接下来，我会继续打磨教学设计，多在实践里练习课堂把控，也继续学着做一个善于观察、愿意倾听的老师。不急于求成，慢慢沉淀，在备课、上课、与学生相处的日常里，继续靠近一名有温度、懂文本、懂少年的语文教师。

本期寄语

——且听“我们”说

教育不是灌满一桶水，而是点燃一把火。在准备《空气和氧气》习题课的过程中，我对这句话有了更深的体会。一开始备课，我只想快速把正确答案和知识点灌输给学生。后来我慢慢懂得，比起直接给出结论，更重要的是通过习题辨析，引导学生主动发现自己的认知漏洞。备课的意义，就是设计合适的问题，推动学生主动思考、自主纠错，激发他们探究化学的兴趣，这也是我之后备课和上课要一直坚持的目标。

教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。政史学科的教学，不只是考点与知识的传递，更承载着思维培育与价值引领。教育本就是润物无声的相互触动。目前我尚处在实习学习阶段，但我期许未来站上讲台之后，可以以平等真诚的姿态和学生交流，以思想唤醒思想，践行这种温和而有力量的教育方式。

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。这句话道出了兴趣对于学习的重要意义。仅仅知道、了解知识，大多时候只是被动地完成学习任务；可当内心生出喜爱，才会带着好奇心主动向前探索，这份好奇心，也是我们认识世