



咸宁东方外国语学校、咸宁市温泉高中

教育实习简报 第一期

带队教师：黄莉敏

主编：潘建全 石灵玉

姜 铄 马冰冰

赵宇甜 白子赫

2025 年 9 月



前言

九月，携着微凉的风雨温暖相遇，轻轻走过。怀揣着最初的憧憬与些许忐忑，我们走进了这方书声琅琅的天地，开启了作为师范生的实习篇章。

这方小小的三尺讲台，蕴藏着无限的奥秘。我们知道，实习是我们正式走上讲台的必经之路。通过实习，我们可以把书面知识变成实践技能，站稳讲台。我们每个人都抱着谦虚务实的求学求教态度，相信通过一个学期的实习，我们终将站稳属于师范生的战场——讲台，成为一名合格的实习教师。

谨以此简报，记录下初为人师的蹒跚学步，珍藏那些触动心灵的瞬间，也为未来的征程积蓄一份温暖而坚定的力量。

一、学校简介



咸宁东方外国语学校（以下简称东外）是咸宁市教育局直属的一所十二年一贯制民办学校，创办于 2003 年。学校拥有高新区青龙路与温泉桂花路两个校区，占地百余亩，环境优美，交通便利。现有小学、初中、高中共 77 个教学班，师生 4000 余人。

学校师资力量雄厚，拥有特级、正高级及高级教师多名，结构合理，德才兼备。办学二十一年来，学校坚持“自强不息，止于至善”的校训，致力于培养具有家国情怀和全球视野的阳光青少年。通过实施定制式个性化教育，尊重差异，因材施教，助力每个学生成长为最好的自己。

学校办学成果丰硕，荣获“中国民办教育百强学校”等多项荣誉，

并在体育、艺术教育方面形成鲜明特色。近年来，通过与鄂南高中、咸宁高中合作共建，教学质量快速提升，中考、高考成绩连年攀升，实现了学生的“低进高出”。学校同时注重奖学助学与社会责任，校风校貌广受社会好评。



湖北省咸宁市温泉高中（以下简称温中）成立于2001年8月，是咸宁市除了鄂南高中之外的另外一所全日制普通高级中学。位于鄂南政治、经济、文化和教育中心，地处环境幽雅、文化氛围浓厚的湖北省咸宁市。学校设施齐

全，有物理实验室、化学实验室、生物实验室、图书阅览室、音乐教室、美术教室、医务室、广播室、碳渣体育运动场、计算机房、电子备课室，并安装了校园局域网，校园环境幽雅，整洁怡人。

二、实习欢迎会



咸宁市东方外国语学校、咸宁市温泉高中，两个学校的领导都非常重视，开了实习欢迎会，校方领导在会上对实习工作进行了详细安排，并提出了明确要求。



实习期间，同学们需严格遵守学校作息制度，积极参与班级管理和早读辅导等工作。学校为每位同学配备了骨干教师作为指导老师，并安排在指导老师身旁办公，便于近距离学习。校方特别强调，将合理安排实习任务，既保证充足的上

台讲课机会，又避免“放任不管”或“过度保护”两个极端。同时鼓励我们不要怕犯错，所有的优秀教师都是在不断的试错与修正中成长起来的，实习生应该如何做好实习工实习过程不应急于求成，有什么问题要多问，多去思考，好好利用实习的这段时间，真正的成为一名合格的人民教师。

带队教师黄老师再次明确实习安排，要求实习生每月需完成一定量的授课及听课任务，并定期参加教研评课活动。双方都希望通过此次实习，同学们不仅能提升教学技能，更能在师德修养、育人能力等方面获得全面发展。

三、真知灼见促成长

新老组合集体备课，越“备”越明白



【东外】9月开始实习期间，指导老师为了让我们尽快的熟悉相关的教学进度，各学科的老师每周五都会组织集体备课，让我们这些“初出茅庐”的新老师了解学科、了解学生、了解学校。流程清晰且务实：先是主讲教师说课，梳理本课教学目标、重难点及初步教学设计；接着全员讨论，从教学环节设计到课堂互动形式逐一打磨，比如语文组会争论某篇课文的情感切入点，数学组会探讨例题的选取是否贴合学生基础；最后统一核心要点，确定教学进度、作业布置及重

难点突破方法，确保同年级教学方向一致。

集体备课的意义远超“统一进度”。不同教龄的老师各展所长：资深

教师分享过往教学中的易错点，青年教师提出新颖的互动设计，这种碰撞让教学设计更完善、更贴合学生实际。以地理组备“气候类型”一课为例，有老师建议加入本地气候数据增强代入感，有老师补充趣味视频资源，最终的教案既保证了知识准确性，又兼顾了课堂趣味性，避免了单个教师备课的片面性。

市教研员下查工作，越“听”越透彻



【东外】实习开始的第二个星期，已经大致熟悉实习学校情况和相应教学工作的我们接到各自实习老师的通知，让我们参加市级领导以及教研员下查教学工作的活动。在指导老师的带领下，为了增进我们的教学水平以及教学素养，我们小组也是“全员出动”，这也是我们作为实习老师首次接触到市级教学工作。

地理组的潘建全和石灵玉跟着陈熙老师和余芳老师扎进地理课堂，认真记录授课老师如何把气象气候的抽象知识变得生动；语文组的姜烁在语文课上，留意着指导老师如何引导学生品读文字、挖掘情感；数学组的马冰冰则在数学课堂里，观察老师怎样把复杂公式拆解成学生易懂的步骤。



每听完一节课，我们四个就凑在一起，把教研员的点评、指导老师的讲解来回琢磨。从课前准备的细节，到课中互动的技巧，再到课后总结的方法，我们像海绵一样吸收着这些教学经验。虽然没直接参与授课，但跟着听、跟着记、跟着讨论的这几天，让我们对“好课堂”“好教学”有了更具体的认知，也为我们未来走上讲

台攒下了不少实用“干货”。



【温高】张善琳同学初听的第一节课，主要聚焦于九年级上册数学集合部分的第一堂课深入观摩与学习。通过连续两日的听课，我领略了不同教师风格下的集合教学魅力。从“集合的定义与表示方法”到“集合间的基本关系”，教

师们将抽象的集合概念与生活实例紧密结合，每一堂课都如同一场“元素归类与逻辑梳理”的实践课，也让我深刻感受到了数学学科在“分类与整合”上的严谨性。

在听课过程中，我特别注意了教师们如何围绕集合核心知识点设计教学环节，引导学生主动思考、自主探究。例如讲解“集合的表示方法”时，教师先以“班级里的男生”“小于5的正整数”等生活与数学实例引入，让学生尝试用文字描述集合；再通过对比“文字描述法”的繁琐，引出“列举法”“描述法”的优势，尤其针对“描述法中代表元素的书写规范”（如 $\{x \mid x \text{ 是正方形}\}$ 与 $\{\text{正方形}\}$ 的区别），用正反例对比帮学生规避易错点。整个过程不仅传授了知识，更注重培养学生的分类思维与数学语言表达能力。我还学习到如何运用多样化的教学手段，如用彩色卡片让学生动手“归类元素”、借助思维导图梳理“集合间的包含与相等关系”、通过小组竞赛判断“哪些对象能构成集合”等，来激发学生的学习兴趣，让抽象的集合知识变得可感可触。

此外，我还收获了集合课堂特有的教学技巧、课堂管理及教学反馈经验。观察到教师面对学生“混淆‘元素与集合的属于关系’和‘集合与集合的包含关系’”时，会用生活化类比——“把集合比作‘水果篮’，元素就是‘苹果、香蕉’，‘ $\text{苹果} \in \text{水果篮}$ ’但‘ $\{\text{苹果}\} \subseteq \text{水果篮}$ ’”，瞬间帮学生理清逻辑；在课堂反馈环节，教师会针对学生作业中“描述法漏写代表元素范围”（如将“大于3的实数集合”写成 $\{x > 3\}$ 而非 $\{x \mid x > 3, x \in \mathbb{R}\}$ ）的问题，集中讲解规范格式，强调集合表示的“完整性”。这

些细节让我深刻认识到，作为数学教师，不仅需要扎实的集合知识储备，更需要用通俗的类比拆解抽象逻辑，用精准的反馈帮学生夯实基础。

初为人师登讲台，越“讲”越自然



【东外】石灵玉同学首次站上高二地理讲台，聚焦周考试卷讲解。课前她花了不少功夫，把错题按“经纬网”和“天气系统”等类别整理，还在易错点旁标注了学生常见的思维漏洞。课堂上，她先请学生分享解题思路，再结合气压带风带示意图逐一

分析错题。课后，她拿着试卷找指导老师请教：“学生做地理综合题时，总是抓不住得分点，得怎么改进呢？”指导老师建议她可以分题型总结答题模板，后续多开展限时答题训练，帮助学生提升答题规范性。最后他自我评价，虽然是第一次上课，紧张在所难免，但经过精心准备，也完成了教学目标。当然，想成为一名优秀的教师的路还很遥远，但一步一脚印，一定可以成功。

【东外】潘建全同学的讲台“首秀”是带领高二地理自习。课前他特意找指导老师取经，记下了自习管理的小技巧。课堂上，他安静地在教室巡视，看到有学生走神，就轻步走过去小声提醒；遇到学生问基础知识点，也耐心解答。下课后，他主动和指导老师交流：“今天有几个学生自习时注意力不太集中，除了提醒，还有啥办法能让他们更专注？”指导老师告诉他，可以提前给学生布置地理读图小任务，让自习时间更具针对性。

【东外】姜铄同学首次讲授语文课文《在民族复兴的历史丰碑上——2020年抗疫记》。课前她反复研读文本，整理了抗疫背景资料和文中的情感共鸣点。课堂上，她带着学生梳理文章结构，引导大家探讨抗疫精神

的当代意义。课后，她找到指导老师探讨：“学生对这类时政类文章的兴趣不太高，怎么才能让他们更有感触？”指导老师建议她可以引入本地抗疫志愿者的故事，让学生结合生活实际理解文本，增强情感代入感。

【东外】马冰冰的讲台初体验是讲授数学“集合”知识。课前她仔细钻研教材，挑选了课本例题和两道变式题。课堂上，她用“班级同学分组”的生活例子讲解集合概念，把集合的表示方法拆解成“找元素一定关系—写形式”三步，还请学生上黑板演练习题。课后，她拿着学生的作业找指导老师：“有学生还是分不清‘元素与集合的属于关系’和‘集合与集合的包含关系’，是不是我举的例子不够明白？”指导老师提示她可以用“苹果（元素）和水果篮（集合）”的类比再深入讲解，帮学生厘清概念边界。

从备课的细致准备，到讲台的青涩实践，再到课后与指导老师的真诚探讨，我们实习教师在一次次“登台试炼”中，把教学的门道慢慢摸透，成长的脚步也在这真实的课堂里越走越稳。



【温高】方鸿运同学的地理课：这是我第一次课堂实战，收获颇丰。一堂好的地理课不仅要让学生学会知识，更要让学生学会学习，热爱学习。为了达到这样的效果，需要在钻研课标、研读教材、了解学生、考虑教法上下功夫。在课堂教学中，我秉持着“活泼中教，活泼中学，活泼中共同求进步”的理念，让学生沉浸在活泼生动的教学情境之中，通过直观的手段去引导学生，通过问题的设计去启发学生。学生的见解多加赞赏，学生的体悟多加认同，学生的想象多加表扬。这样的课堂是生动形象的课堂，这样的学生是学懂会用的学生。通过初上讲台，激发了我的教学热情，增强了我的教学自信，坚定了未来作为一名优秀地理教师的信念，感谢实习经历！感恩指导老师！

初为人师多评议，越“评”越进步

【东外】马冰冰，魏婷婷，杜永忠等同学参加了高中数学的教学听课评课活动。通过观摩资深教资的课堂，他们学习到了许多实用的教学技巧和方法。各位老师在教学设计上尽展学生的数学语言表达能力和合作学习能力，通过观察思考合作表达四



个活动，层层深入的引导学生来研究数学问题，理解掌握数学新知，感悟数学思想方法。这让我意识到，数学教学不仅仅是文字的堆砌，更是情感与智慧的交融。

教而不研则浅，研而不教则空。课后，老师会集体对讲课老师的课进行点评，在其中，我也受益匪浅。比如通过小组讨论变式问题，强化学生对知识转化的理解；在教学方法运用上应大胆创新，丰富多元，精准对接学生的认知特点，提高教学效果，同时我也学到了许多宝贵的建议，如如何更好的设计教学活动，如何更有效的与学生互动等。



彩的课堂。

知他山之高，思己水之浅。每一次教研学习都是我们进步的时候，每一次反思都是突破的信号。同时，我们将继续努力提升自己的教学能力和专业素养，为学生的成长和发展贡献自己的力量。相信在以后的课堂中，我们会用更好的姿态展现出更多精

实习教师批作业，越“批”越懂学情

【东外】刚开始没有直接进入教学工作，而是从批改作业做起，在

接手并执行这项任务时，总盯着对错和效率，怕批不完、怕判错，对着学生千篇一律的错误只会着急，甚至疑惑“明明课上讲过怎么还错”，完全忽略了错误背后的原因，更像一个机械的“评分工具”。当发现同一类题反复出错，开始忍不住在错题旁标注“是不是课上没讲明白？”不再只关注结果，而是站在学生的角度，主动挖掘学生的思维漏洞，甚至会翻回自己的教案找问题，批改作业成了“复盘课堂”的过程。在这个过程中，批改作业的效率也大大提高，并且能发现一些共性的问题，并能与指导老师沟通教学情况，以展开更有针对性的教学。



等一切都更熟悉之后，批改时会有意识放慢速度：看到进步的学生，会写“这次比上次细心多了，继续保持!”；遇到暂时落后的，会标注“这一部分没懂的话，明天可以来问我”。此时的红笔不再是冰冷的评判，更像和学生对话的“桥梁”，满心都是希望他们能通过作业真正学会。

握着红笔批改作业的日子，让我对教育有了真切的触感。起初只觉得是核对对错的任务，后来才发现每一笔标注都是老师的用心——为了让评语更有力量，会反复斟酌用词；为找出共性错题，会逐本记录错误类型，这份付出不求即时回报，只为帮学生看清问题。而学生的努力藏在细节里，有的作业本边角磨得卷边，却写得工工整整；有的在错题旁用红笔做了标注。这些瞬间让我明白，教育不是单向灌输，而是老师的用心与学生的努力相互照亮。对于教师而言，教育是用微小的付出点燃学生的信心，用耐心陪伴他们慢慢成长。这段经历也教会我：好老师不仅要讲好课，更要学会“看见”学生——看见他们的努力，理解他们的困惑，用包容与鼓励，陪他们走好学习路上每一步。

【温高】黄彩金同学在作业批改过程中，我发现大部分学生能完成基础知识的识记，如



字音、词语运用等题型正确率较高，说明课堂讲授内容基本被吸收。但部分学生在文言文翻译中仍存在直译不准确、句式判断错误的问题，反映出对语法知识掌握不牢。这提示我在后续教学中，需加强文言句式的专项训练。此外，现代文阅读主观题作答普遍简略，缺乏条理，说明学生尚未形成规范的答题思路。作业完成情况与课堂参与度有一定关联，积极参与课堂讨论的学生，作业质量相对更高。今后应更注重引导学生将课堂所学及时应用于练习，提升知识转化效率。



【温高】熊段雅有感作业批改。批改学生作业时，我明显感受到他们思维能力的差异。部分学生能跳出固定思路，用灵活的方式解决问题，展现出很强的自主思考能力；但也有学生过度依赖课堂笔记，答案虽正确却缺乏自己的逻辑梳理，显得生硬。通过统计错误类型，我发现不少问题集中在知识的综合运用上——

——单独知识点掌握不错，串联起来就容易混乱。这让我明白，后续备课不能只停留在讲解单个知识点，还要增加知识关联的练习和引导。作为实习老师，我需要把批改中发现的这些规律转化为教学思路，帮助学生搭建更完整的知识框架，而不是只停留在纠正表面错误。

初为人师勤反思，越“思”越明了

实习，是师范生从“学生”到“准教师”身份转变的真正起点。站在讲台上，面对几十双清澈又充满期待的眼睛，我才真切地感受到，教育不是简单的知识传递，而是一场需要用心经营的双向奔赴。而“反思”，便是我在这场奔赴中，找到方向、不断成长的指南针。

针对自己的问题，我在未来几个月中需努力提升，目前先要改正以下几点：

- (1) 了解学生，根据学生的知识水平调整自己的讲课方案；
- (2) 知识钻研教材，认真学习新旧教材，并不断请教指导老师清楚明

白新旧教材之间的联系；

(3) 认真备课备教材备习题语青讲课思路仔细分析每一个考点，明确学生的知识需求，明确考纲的基本要求，用学生可以听懂的方式将题讲解透，不断教授给学生做题思路与规范答题的方法。

初为人师，前路漫漫。但我知道，只要带着这份“反思”的习惯，一步一个脚印地走下去，就一定能在教育的路上，越走越稳，越思越明。

四、心灵感悟

【东外】石灵玉同学：在东方外国语学校给高二学生带地理实习，这阵子下来感觉自己实实在在学到了东西，不是光纸上谈兵了。

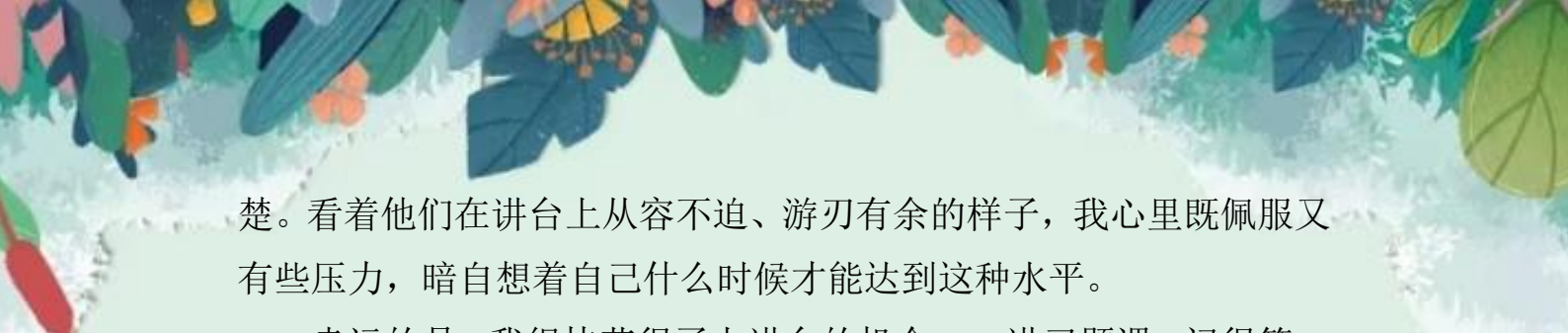
之前总觉得经纬网、气压带风带这些知识点，自己搞懂就行，真到实习才发现不是这么回事。我先跟着老师学怎么备课，比如经纬网怎么教学生快速定位，气压带风带怎么用图讲清楚季节移动，这些都比自己看书有意思多了。

后面开始上手实践，听课的时候看老师怎么把知识点跟生活扯到一起，比如讲台风的时候提经纬网定位，学生一下子就听进去了。轮到我讲习题，试着让学生用经纬网分析地方气候，才知道把复杂的东西讲明白有多难。改作业更直观，一眼就能看出谁没搞懂气压带风带怎么影响气候，也知道下次上课该重点补哪里。

这次实习真的让我明白，教地理不光自己会，还得知道学生怎么才能会，以后得再多琢磨琢磨怎么把课上得更接地气。

【东外】马冰冰同学：时间过得真快，转眼间在咸宁东方外国语学院实习已经过去半个月了。从一开始踏入校门时的紧张忐忑，到现在能稍微从容地走进教室，这半个月的经历就像一场实战演练，让我收获满满，也对“老师”这个职业有了更深刻的理解。

刚去的那几天，我的主要任务是听课。我拿着笔记本坐在教室后面，认真观察每位老师的授课风格。有的老师擅长用幽默的语言调动课堂气氛，有的老师则逻辑性极强，能把复杂的知识点拆解得清清楚

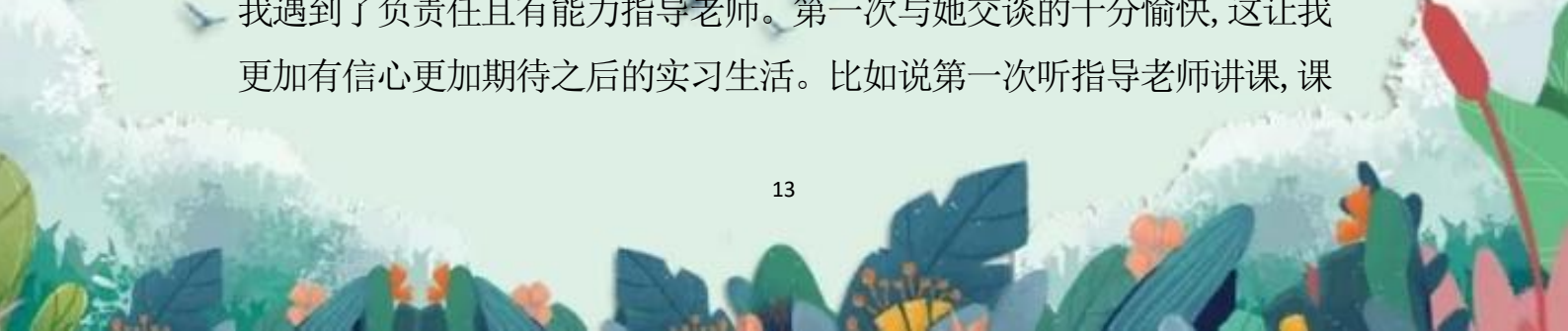


楚。看着他们在讲台上从容不迫、游刃有余的样子，我心里既佩服又有些压力，暗自想着自己什么时候才能达到这种水平。

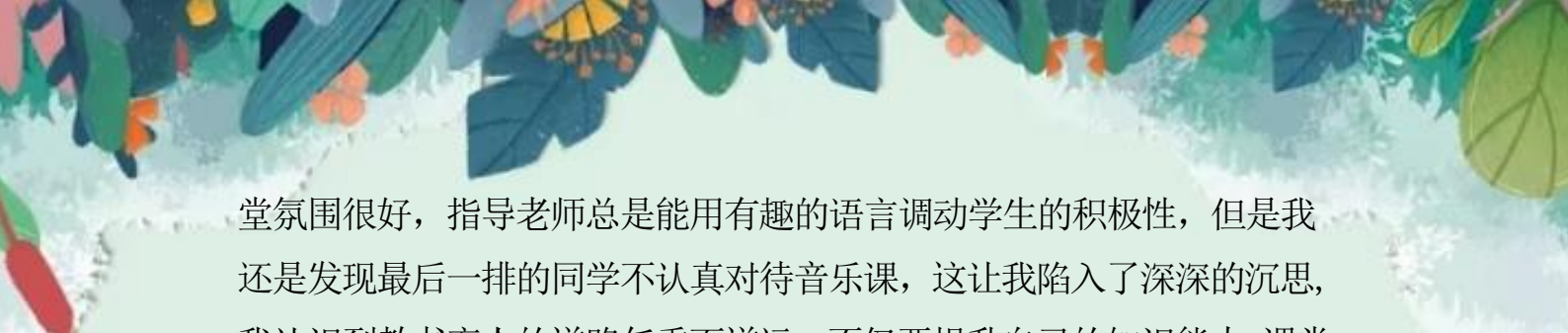
幸运的是，我很快获得了上讲台的机会——讲习题课。记得第一次站在讲台上，看着下面几十双眼睛齐刷刷地看着我，我的心跳一下子就加速了。虽然课前已经把每道题的思路都理了好几遍，但真正讲起来还是有些手忙脚乱。不过，当我看到有学生在下面点头表示听懂了，甚至主动举手提问时，那种成就感瞬间冲淡了紧张，让我第一次真切地感受到了作为老师的价值。

除了听课和讲课，学校的教研活动也让我学到了很多。每周的集体评课环节，老师们都会毫不保留地指出公开课的优缺点。他们会从教学目标是否明确、教学环节是否流畅、学生互动是否充分等方面提出具体的建议，这种直接而真诚的交流让我少走了很多弯路。还有集体备课，我们会围绕一个教学主题，一起讨论怎么设计导入、怎么安排重难点、怎么用有趣的方式调动学生的积极性。很多好点子都是在大家的头脑风暴中冒出来的，这让我明白，好的课堂不是一个人的单打独斗，而是团队智慧的结晶。

总的来说，这半个月的实习让我真切地感受到了当老师的不容易——要备课、要上课、要关注每个学生的状态，还要不断反思和改进教学方法。但同时，我也体会到了其中的乐趣：是学生听懂知识后的豁然开朗，是他们课后笑着跟你打招呼的温暖，也是自己在一次次实践中不断进步的喜悦。我深刻地认识到，大学课堂上学的理论知识和实际教学操作真的是两码事。接下来的时间，我要更主动地向指导老师请教，多听课、多思考、多实践，争取更快地成长为一名合格的人民教师。



【温高】白子赫同学：不觉间已经实习半个多月了，刚开始来到咸宁温泉中学还有点不知所措，对实习工作感到焦虑和迷茫。幸运的是，我遇到了负责任且有能力的指导老师。第一次与她交谈的十分愉快，这让我更加有信心更加期待之后的实习生活。比如说第一次听指导老师讲课，课

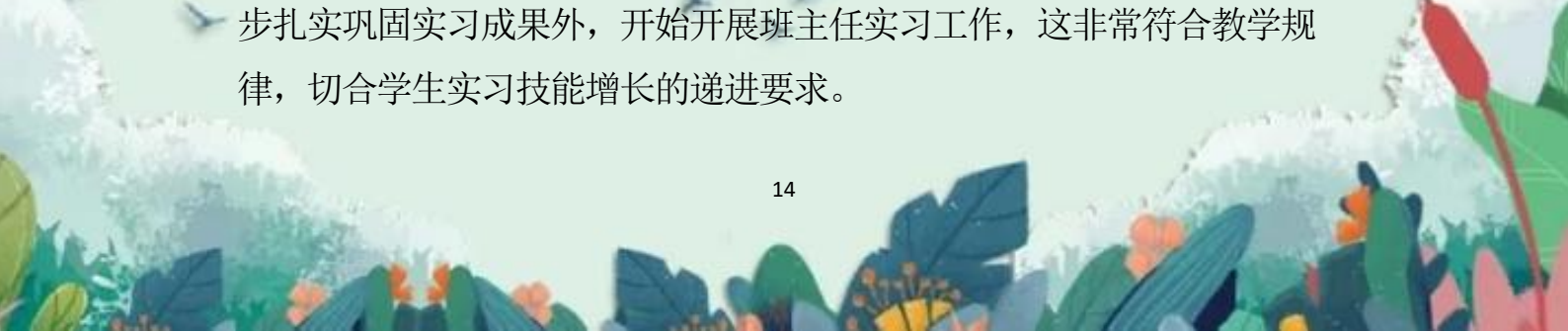


堂氛围很好，指导老师总是能用有趣的语言调动学生的积极性，但是我还是发现最后一排的同学不认真对待音乐课，这让我陷入了深深的沉思，我认识到教书育人的道路任重而道远，不仅要提升自己的知识能力，课堂驾驭能力和临场应变能力也是要重点学习的内容，在接下来的日子里我将认真备课听课评课，掌握有效的课堂实践能力，我深知从学生到教师的路还很长，但我已迈出坚实的第一步。我将继续保持空杯心态，在十月的实习中，更主动、更深入、更创造性地投入工作，努力实现从“学习者”到“实践者”的转变。

【温高】黄彩金同学：作为一名高一语文实习老师，来到实习学校已半个月，我逐步融入教学环境，参与了听课、作业批改、看自习等日常工作。听课过程中，我认真学习指导教师的课堂组织方式与教学节奏，尤其关注他们如何引导学生理解文言文与现代文。通过批改作业，我了解到学生在基础知识掌握和答题规范方面存在的共性问题，如词语运用不准确、文言翻译生硬等。看自习时，我尝试与学生交流，解答疑问，也观察到部分学生学习主动性不足。这让我意识到，教学不仅是知识传授，更需关注学生的学习状态与习惯。半个月的实践让我对高中语文教学有了更直观的认识，也促使我反思自身教学设计的合理性。接下来，我将继续积累经验，提升课堂组织与教学实施能力，为后续独立授课做好准备。

五、教师评语

东外是一所民办完校，多年的经验积累办出了自己的特色。其特色之一是周周都有教研活动，每个实习生都有深度参与，东外从实习生一进校就让学生边听课边上讲台，让实习生迅速进入角色。温高一直是我校的实习基地，在实习工作这块他们的制度健全，管理规范。温高在实习的流程上采取第一阶段听课为主，第二阶段上讲台，第三阶段除进一步扎实巩固实习成果外，开始开展班主任实习工作，这非常符合教学规律，切合学生实习技能增长的递进要求。





通过与实习学校实习前的良好沟通，两校为每一位实习生都一对一地配有一位教学技艺高超的骨干教师作指导老师，按照我校要求，同学们按时完成了听课工作量，有的已在惶惶然中正式站上讲台，开启了人生教学生涯的“首秀”。同学们在第一个月都经历了听、讲、评、研等教学活动，在听课中学习指导老师新颖的教学方法，多样化的教学手段，在听课、讲课和教研中正视自己教学经验的匮乏和教学技能的欠缺，并积极主动向指导老师请教教学中的各种问题，如拿着学生作业找指导老师解惑，面对学生兴趣不足如何启发等，尤其见识了指导老师“教学要站在学生视角”，让学生“学会学习，热爱学习”等理念的落实，和运用实验、案例教学法、生活实例等方法解惑教学重点突破教学难点，9月的实习，同学们带着饥渴吸收着各种技能营养，起步较稳，飞跃较快，收获满满。实习是一场修行，要有苦行僧的意志，不耻下问的态度，战略上藐视，战术上重视，那么实习生涯一定会春暖花开，硕果累累。