



# 教育实习通讯

LeShan Normal University

主办：乐山师范学院教师教育学院 顾问：农向 主编：黄宽娜 编辑：徐波 章含颖 李纤 梅宝丹

**编者寄语：**三尺讲台，方寸之间，却是教育梦想起航的地方。教育实习让你以“准教师”的身份走进校园，在真实的课堂中学会倾听、观察与应变。每一次教案的修改，每一回课后的复盘，都在为未来的教育生涯积蓄力量。请珍惜这段既当学生又当老师的时光，用眼睛去发现孩子的世界，用心去丈量教育的深度。愿这份期刊陪伴你走过实习的风雨与晴空，见证你从青涩走向笃定。

## 以礼育之 以行践知

作为一名大三师范生，这段时间在高一担任英语实习老师兼实习班主任，是我第一次作为老师的身份真正走出校园、站上讲台，把书本上的教育理论变成实实在在的教学实践，我在这段时间收获远比我想象中更多。

刚到实习学校时，我满是紧张和忐忑，害怕自己讲不好英语课，同时也不知道该怎么管理班级。但在跟着指导老师听课学习、以及指导老师的教导、一遍遍修改教案，从熟悉教材、设计课堂环节，到第一次站上讲台，每一步都走得很踏实。在上英语课时，我努力讲解知识点，带动课堂氛围，让学生们主动举手回答问题、大胆开口说英语。当看见同学们的成长以及改变，心里满是成就感。通过考试成绩出来后与同学们沟通谈话，我收获到原来这么多的同学和那个时候的我那么相似，在与他们沟通的过程中我也学会了如何和学生交流，这给我很多启示。批改作业，也让我慢慢摸清了高中生的学习特点，学会了更耐心地和他们沟通。

兼任实习班主任的日子，更是让我体会到了教师的责任。看见指导老师陪着学生早读、跑操、上晚自习，处理班级里的小事，关心他们的学习和生活状态等工作让我对老师这个职业无比敬佩。我觉得实习班主任给我最大的收获就是收获到了一群比我小的朋友，让我记得最清楚的是一位女生对我说的，老师你以后有什么不开心都可以给我说我很会安慰人的，那一刻真的很感动，同时他们还会跟我分享学习上的烦恼，也会主动和我聊日常，这份信任让我也非常感动。我也渐渐明白，做老师不仅要教好知识，更要用心陪伴、用心引导。

这段时间的实习经历，有手忙脚乱的时刻，也有温暖满满的瞬间，让我真切懂得了教师这份职业的意义。它让我从一个懵懂的学生，慢慢向一名合格的教师靠拢，也让我更加坚定了从事教育事业的初心。未来我会带着这份实习收获，不断提升自己，努力成为一名有温度、有责任心的人民教师。

撰稿人：井研中学实习生 苟钰霞



## 以实习砺初心 以思政担使命

作为一名政治师范生，我在井研中学的实习时光，是从理论走向实践、从学生迈向教师的关键旅程，让我收获满满、感悟颇深。

初入校园，井研中学浓厚的育人氛围与政治教研组老师们的严谨务实，让我迅速进入状态。实习期间，我认真跟随指导老师听课备课，学习如何将抽象的政治理论转化为贴近学生生活的课堂内容；精心打磨每一份教案，反复斟酌教学环节，尝试设计互动讨论、时政案例分析等活动，让思政课堂不再枯燥。第一次站上讲台时，我虽紧张忐忑，但学生们专注的眼神与积极的回应，给了我莫大的鼓励。课后，我及时反思不足，在指导老师的耐心点评中，不断优化教学语言、调整课堂节奏，教学能力逐步提升。

除了教学工作，我也参与了班级管理思政活动组织。课间与学生谈心交流，了解他们的思想动态与学习困惑，用专业知识引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观；协助开展主题班会、时政学习分享会等活动，真切体会到思政教育不仅是课堂上的知识传授，更是生活中的价值引领。这段经历让我明白，政治教师既要身怀专业素养，更要怀揣教育情怀，用爱心、耐心与责任心陪伴学生成长。

此次实习，我深刻认识到思政教育的意义与价值，也清晰看到自身的不足。未来，我将带着在井研中学的收获与感悟，不断夯实专业基础、精进教学技能，坚定教育初心，努力成为一名有温度、有深度、有情怀的思政教育工作者，在教书育人的道路上稳步前行。

撰稿人：井研中学实习生 陈佳璐

# 分层施教求实效 倾心辅导暖生心

时光匆匆，为期数周的高一数学实习已过半程。从最初站上讲台的手足无措，到如今能从容开展教学、走近学生，每一段忙碌而充实的时光，都化作了成长路上最珍贵的养分，也让我深深读懂了人民教师的责任与荣光。

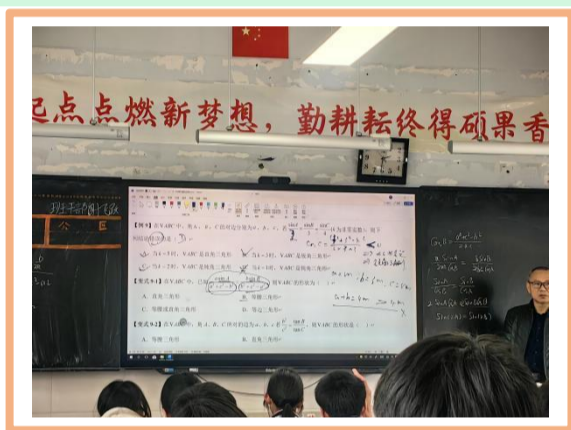
实习之初，我以学习者的姿态全身心投入，认真批改每一份作业、细致整理教学教案、潜心聆听指导老师授课，在点滴积累中熟悉高一数学的教学节奏，摸清高一（3）班、（6）班的学生学情。随着实践深入，我慢慢扛起教学重任，从基础知识点的细致讲解，到月考的全程协助、试卷的针对性讲评，再到复数新章节的独立授课，每一次尝试都让我褪去青涩，积累了实打实的教学经验。

教学路上，我始终用心对待每一位学生。面对两个班级不同的学习基础，我尝试开展分层教学，月考后聚焦错题耐心剖析，帮学生找准失分症结、规范答题思路；讲授复数新课时，精心打磨教案，兼顾基础夯实与能力提升。课后我主动留守辅导，一对一解答学困生疑惑，细心疏导学生考后的焦虑情绪，在陪伴与沟通中，渐渐走进学生心里，也体会到了教书育人的温暖。

这段实习之旅，有初为人师的紧张，有学生茅塞顿开时的欣喜，更有直面自身不足的清醒。我深知自己在课堂互动设计、教学技巧运用上仍有欠缺，对课堂的整体把控也需提升，但在一次次反思与改进中，我不断优化教学方法，收获了长足的进步。

**实习是历练，更是成长。**这段经历不仅提升了我的教学能力，更坚定了我投身教育的初心。未来我将带着这份热爱与收获，补齐短板、深耕专业，以真心对待教学，以爱心呵护学生，在教育之路上脚踏实地、稳步前行，努力成为一名有温度、有担当的数学教师。

撰稿人：井研中学实习生 刘子瑜



## 践教于心悟改于行

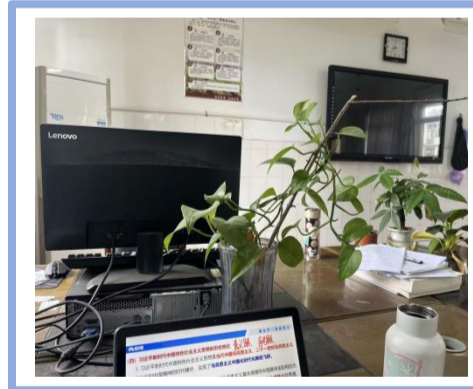
从3月4日踏入四川省井研中学的校门，成为高一年级英语实习老师，至今已整整一个月。作为一名大三师范生，这段实习经历不仅让我真正走进课堂、接触学生，更让我在实践中真切感受到新高考英语改革给高中英语教学带来的深刻变革，收获颇丰，感悟良多。

在听课观摩中，我发现井研中学的英语教学已全面贴合新高考趋势，而我的带教老师胡老师负责两个班级，教学方式因班级特点有所差异，其中一个班级侧重同步跟随成都七中的网课学习，这让我对新高考背景下的多元化教学有了更直观的认识。写作教学中，“写回复、写评论”等实用文体成为两个班级的训练重点，取代了传统的模板化写作，契合了改革中“从虚构叙事到真实交际”的转变。网课中先进的教学思路也为线下教学提供了有益借鉴。

参与作业批改的过程中，我进一步体会到改革对教学的影响。老师会结合新高考命题趋势，选取英文原版外刊、环保、文化等主题素材，设计贴合学生生活的教学任务；在作业批改中，也更注重学生语言运用的准确性、逻辑连贯性而非单纯评判对错。这让我明白，新高考背景下，英语教学更注重“教通天地人和、学贯古今中西”的办学理念，培养学生的综合语言运用能力。

一个月的实习，让我看清了自身的不足，也明确了努力方向。作为未来的英语教师，我不仅要夯实专业基础，更要紧跟新高考改革步伐，将核心素养培育融入教学全过程。未来我将带着这份感悟，不断打磨教学技能，努力成为贴合改革需求的英语教师。

撰稿人：乐山井研中学实习生 卢世洋



## 理清公式非终点 读懂学生是真章

这段时间的高一数学实习工作，让我真切体会到教师这份职业的责任与不易，也让我走出课本，积累了宝贵的课堂教学经验。从前我只是站在学生的角度学习数学，如今以教师的身份站上讲台，才明白教学并不是简单的知识点灌输。

在听课和授课的过程中，我发现高中数学逻辑性强、知识点抽象，很多学生容易跟不上节奏。起初备课我只注重梳理公式和解题步骤，忽略了学生的接受能力，课堂上部分学生跟不上讲课速度，练习题完成质量较差。在指导老师的建议下，我调整教学方式，讲课放慢语速，结合基础例题拆解难点，针对复数、立体几何等难懂的知识点，简化讲解语言，贴合高中生的思维模式。

教育是循序渐进的过程，作为实习老师，我深知自己还有很长的路要走。未来我会保持踏实认真的态度，不断积累教学经验，弥补自身短板，用心对待每一位学生，稳步提升自己的教学能力。

撰稿人：乐山井研实习生 全馨

# 初心赴教 践行知行 蓄力成长 启新程

三月春风，育人相伴，怀揣着对教育事业的憧憬与敬畏，我来到井沿中学，开启了教育实习的全新征程。这段时间里，我以学习者、观察者、辅助者的身份，沉浸式感受校园教学氛围，在点滴积累中沉淀自我，为今后站上讲台蓄力成长。

初到实习岗位，在学校指导老师的悉心带领下，我快速熟悉校园教学与班级管理日常。现阶段我主要以听课学习为核心，认真聆听指导老师的课堂教学，全程细致记录教学流程、知识点讲解方式、课堂氛围营造及师生互动技巧，仔细揣摩教学思路与授课风格，将课本中的教育理论与真实课堂相结合，逐步掌握中学教学的基本规范与核心要点。

除听课学习外，我积极协助指导老师完成各项教学辅助工作，认真批改学生作业、整理教学资料、辅导学生课后疑难问题，及时了解学生的学习情况与知识薄弱点，在细节中熟悉教学工作流程。同时，我主动配合班主任开展日常班级管理工作，参与早读值守、课间秩序维护、班级事务打理等，近距离学习班级管理方法，用心观察师生相处模式，真切体会到教师工作的细致与责任。

在这段实习时光里，我全程脚踏实地，虚心向身边的老师学习，主动做好每一项辅助工作，在实践中感受教师职业的使命与担当，也积累了扎实的教学前期经验。未来，我将继续保持谦逊好学的态度，夯实专业基础，积累教学经验，不断提升自身能力，以更饱满的状态迎接后续实践，稳步践行育人初心。

撰稿人：井研中学实习生 王梨源



## 以物启思 以行践知

春光正好，我怀揣着对物理教学的热爱与期待，踏入实习校园，正式开启物理教育实习之旅。从理论课堂走向实践讲台，这段时光让我在听课、备课、辅学中不断成长，更读懂了物理教育的独特魅力与责任担当。

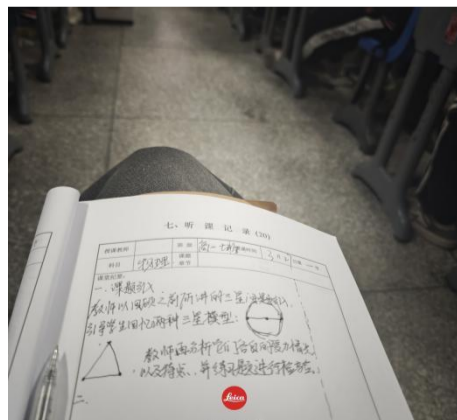
实习期间，我以听课为核心，认真观摩指导老师的物理课堂。老师们将抽象的物理概念转化为生动易懂的生活实例，用趣味实验激发学生兴趣，从受力分析到电路探究，每一个环节都设计精巧、逻辑清晰。我细致记录教学思路，学习实验演示技巧与课堂互动方法，深刻体会到物理教学“从生活走向物理，从物理走向社会”的理念。

在指导老师的帮助下，我逐步参与备课、作业批改与课后辅导。物理学科逻辑性强，学生易对公式、定理产生畏难情绪，我便学着拆解难点，用通俗的语言讲解原理，结合实验现象帮助理解。批改作业时，我认真标注易错点，针对性答疑解惑，看着学生从困惑到豁然开朗，我真切感受到教学的成就感。

同时，我协助班主任参与班级管理，值守早读、维持课堂秩序、组织课间活动，在点滴日常中贴近学生、了解学情。这些经历让我明白，教师不仅是知识的传授者，更是学生成长的引路人。

此次实习，是我从师范生向物理教师蜕变的关键一步。未来，我将继续打磨教学技能，深耕物理课堂，以耐心为灯、以热爱为炬，引导学生探索物理奥秘，在三尺讲台上践行教育初心，努力成为一名有温度、有专业、受学生喜爱的物理教师。

撰稿人：井研中学实习生 王毅



# 躬行生物课堂 领悟师者初心

翻开实习周记，从初春到暮春，八周的教育实习时光，是我从生物专业学生向准教师蜕变的旅程，也是我对“师者”二字的理解不断深化的过程。

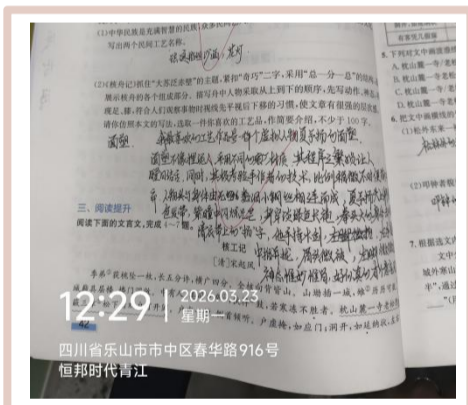
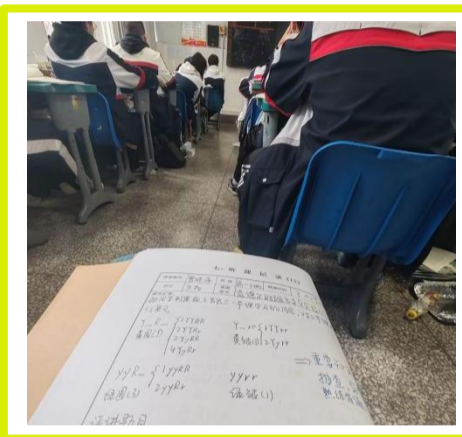
初入井研中学，我带着大学课堂里的分子生物学、细胞生物学知识，却在面对高中生物必修教材时一度手足无措。从整理教学资料、熟悉作息节奏起步，我跟着指导老师观摩不同年级的课堂：高一课堂侧重概念构建，用旧知导入拆解孟德尔遗传规律；高二课堂侧重知识应用，在微生物培养、发酵工程中串联理论与生活；高三课堂侧重点梳理，通过“一图四不同”构建知识网络。这些课堂让我明白，高中生物教学不是专业知识的简单下放，而是要贴合学生认知规律，把抽象的遗传规律、DNA复制等内容转化为易懂的课堂语言。

在听课与备课中，我渐渐找到节奏。曾晓萍老师的课堂给了我诸多启发：用红绿色盲案例引出伴性遗传，用问题链引导学生探究“基因在染色体上”，让晦涩的遗传学知识变得生动。我也开始独立撰写教学设计，从《DNA的复制》到《基因指导蛋白质的合成》，每一份教案都要反复打磨学情分析、教学环节，尝试用动画演示、视频导入突破微观知识的难点，在一次次修改中理解“以学生为中心”的课堂设计逻辑。

八周的实习，我不仅收获了教学技能的提升，更懂得了教育的温度。课堂上要关注后排学生的听课状态，设计活动时兼顾趣味性与普适性，板书要兼顾清晰度与逻辑性。这些细节让我明白，好的生物课堂，既要扎根教材夯实基础，也要用多样的教学手段化解难点，更要用心关注每一位学生的学习节奏。

教育之路漫漫，这段实习时光让我褪去青涩，也让我坚定了深耕生物教学的初心。未来，我将带着这份收获，继续打磨教学技能，努力成为一名能让学生爱上生物、读懂生命的教师。

撰稿人：井研中学实习生 余柯萱



# 关注学生的各“小事”

实习至今，我对“教师”二字的分量有了更真切的体会。

从批改作业到管理自习，从检查背诵到维持纪律，每一件看似琐碎的小事，都是教育的一部分。我看到了许多令人欣慰的闪光点——有的同学作业完成得工整出色，有的同学背书格外积极，这些都让我感受到他们向上的力量。但同时，我也注意到一些值得关注的现象：有的同学作业中应付了事，有的在基础字词上反复出错，课堂上偶尔也有人分心或打闹。这些细节让我意识到，教学从来不只是传授知识，更是在这些细微之处引导学生养成踏实、认真的习惯。

让我触动最深的是那些“小差错”。比如“鸣珮环”的“珮”字，不少同学把中间的笔画写错；还有把“战栗”的“栗”写成“粟”的。这些错误看似微小，却提醒我：学生的认知往往就在这些容易忽略的细节里出现偏差，而教师的责任，恰恰是在这些地方耐心地纠偏、引导。

这段日子让我明白，教育是一项需要极度耐心与细致的工作。它藏在每一本作业的红笔批注里，藏在每一次对“偷工减料”的追问里，也藏在看见学生进步时的那份欣喜里。

未来的路上，我希望自己能成为这样一位老师——既关注知识的落实，更看见每一个具体的人，在日复一日的平凡中，守护他们一点点变得更好。

撰稿人：乐山市嘉州学校实习生 周月英

# 以实践悟教育 以初心伴成长

这次的实习是我第一次真正走出书本，触摸到了真实课堂的温度。从前总在教学视频里看名师从容控场、行云流水，直到自己站上讲台，才发现理想与现实之间，藏着无数细碎又鲜活的考验。

印象最深的是第一次作业评讲课，指导老师按照自己的经验叮嘱我，讲完后的时间让学生默写巩固。可站上讲台的那一刻，我只顾着把每一道题讲细讲透，生怕漏了知识点，不知不觉就讲满了整节课，连下课铃响都没反应过来。而第一次管自习的经历，更让我手足无措：原本以为安静有序的自习，总会被学生的小声讨论、小动作打破，我站在讲台前，连维持秩序都显得底气不足。

这些手忙脚乱的瞬间，让我褪去了对“完美课堂”的滤镜，也让我意外接住了属于毕业班的温柔。我原以为他们会像我们从前一样，用同学录写下同学间的告别，却没想到这群孩子，选择在语文书的单元封面上收集大家的签名。有不少同学还主动来找我，把课本递到我面前，眼里带着期待：“老师，能帮我签个名吗？”一笔一画写下名字的瞬间，我忽然懂了，教育里最珍贵的从来不是完美的课堂，而是这些双向奔赴的温暖。

这段实习让我真切体会到，教育从来不是纸上谈兵，每一次调整、每一次被学生放在心上的瞬间，都是我向合格教师靠近的一步。

撰稿人：乐山市嘉州学校实习生 秦澜心

# 墨香润心 笔耕育人

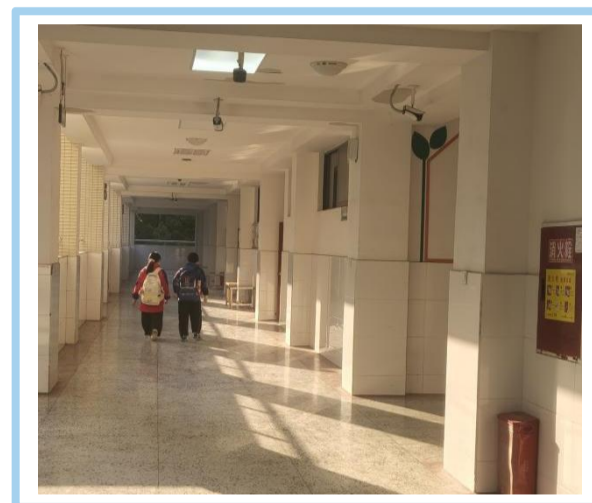
时光如墨，在宣纸上悄然晕染。作为一名书法师范实习生，我在乐山市嘉州学校的首月实习生活已悄然走过。从最初握笔时的微微颤抖，到如今在讲台上的从容示范，这段日子让我对“书法教师”这一身份有了更为真切的体悟。

我的日常工作主要围绕教学辅助展开。批改学生的毛笔习字作业，是我了解学情的“第一扇窗”。透过那些或工整或潦草的墨迹，我能直观看到他们对笔法的掌握程度——谁的横画“头重脚轻”，谁的撇捺还欠舒展，这些细节为我理解教学重点提供了宝贵依据。

跟随指导老师听课的过程中，我深受启发。郭老师对传统书法教学的诠释让我印象深刻。讲解“永字八法”时，他用生动的比喻让抽象笔法变得可感——“点如坠石，横如列阵”，还带着学生用手指在空中比划，感受笔锋的走向。更让我钦佩的是他对书法文化的渗透：讲“人”字时，他告诉学生“一撇一捺相互支撑”；讲颜真卿时，他讲述书家刚正不阿的气节，让孩子们明白“字如其人”的深意。

通过一个月的观察与实践，我深刻认识到，书法教学绝非单纯的技法传授。一堂好的书法课，背后是教师对传统文化的理解、对儿童心理的把握。在接下来的实习中，我将继续打磨教学能力，努力向一名合格的书法教师迈进。

撰稿人：乐山市嘉州学校实习生 熊淼



# 观摩悟教 蓄力前行

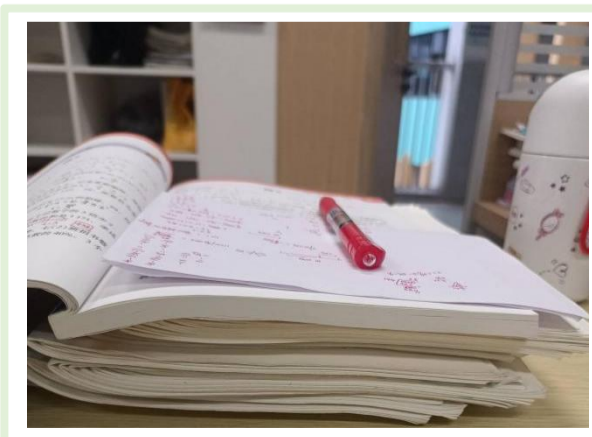
时光飞逝，我在乐山嘉州学校的实习已走过三周，这段时间我尚未正式登上讲台授课，全程以观摩学习、辅助教学为主，却让我对数学教学和教师职业有了真切的认知，收获颇丰，也对未来站上讲台充满期待。

初入校园，我便跟随指导老师开启了沉浸式的听课学习之旅。三周来，我坚持每节课提前抵达教室，备好听课笔记全程观摩，从课堂导入、知识点讲解，到师生互动、习题剖析、课堂总结，每一个教学环节都仔细记录、认真揣摩。我深刻感受到，初中数学教学绝非照搬课本，指导老师总能将抽象的数学公式、几何概念，转化为学生易懂的生活实例，用生动的语言拆解重难点，精准把控课堂节奏，兼顾不同基础学生的学习状态，让枯燥的数学知识变得鲜活有趣，这让我明白教学是一门需要用心钻研的艺术，而非简单的知识灌输。

课余时间，我协助指导老师批改数学作业、整理教学资料，也会在课后主动为学生解答简单的学习疑问。在与学生相处、查看作业的过程中，我慢慢摸清了初中生的数学学习特点与思维误区，也真切体会到教师这份职业的责任——不仅要传授知识，更要关注每一位学生的学习状态，耐心引导他们攻克难题。同时，我也清晰看到自身不足，对教材重难点把握不够精准，教学思路缺乏灵活性，距离一名合格的数学老师还有很大差距。

三周的实习是我教育之路的起点，虽未登讲台，却已积攒下宝贵的经验。接下来，我会继续深耕教材、认真听课取经，主动向指导老师请教备课技巧，提前打磨教学方案，为日后正式站上讲台做好充足准备，以更专业的姿态，奔赴属于自己的教学课堂。

撰稿人：乐山市嘉州学校实习生 姜洋洋



# 听课磨课求教法 巡班伴班悟师心

实习开始，我正式踏入宜宾三中校园。在学校实习工作安排会上，教务处老师详细介绍了学校办学历史、教学规范与实习要求，我顺利对接学科指导教师与班主任指导教师，明确了听课学习、班级观摩、作业批改的基础实习任务。

初入课堂，我以听课者身份沉浸式感受三中课堂氛围，认真记录指导教师的教学思路、重难点突破方法与课堂互动技巧，一周内累计听课7节，涵盖新授课、习题课、复习课多种课型。课余时间，我熟悉所教年级教材内容，整理学科知识点框架。漫步长江之畔的校园，感受“万里长江第一名校”的育人氛围，我深刻体会到教师职业的责任与荣光，快速完成从学生到实习教师的角色转变。

我在听课学习的基础上，开始尝试参与教学辅助工作。在学科指导教师的带领下，我学习编写教案、制作教学课件，从教学目标设定、教学环节设计到课堂提问预设，每一个细节都反复打磨。指导教师耐心点评我的教案初稿，指出教学逻辑、学情适配等方面的不足，让我明白高中教学既要紧扣教材，更要贴合学生认知规律。协助班主任完成早读巡查、课间操管理、学生考勤等基础工作班级管理方面，我全程跟随班主任学习班级日常管理方法，参与主题班会筹备、学生谈心谈话、班级文化建设等工作，观察如何协调师生关系、处理班级小事。我承担起作业批改、试卷订正统计、课堂纪律维护等工作，在与学生的朝夕相处中，逐渐熟悉学生的学习特点与性格特质，为后续独立授课奠定基础。

撰稿人：宜宾三中实习生 雷志鹏



# 化学求真勤听课 班级送暖细陪餐

时光转瞬即逝，我在乐山市嘉州学校已经实习了一个月了，在这段时间里我认真学习了化学教学与班主任工作两大领域，从青涩的实习生逐步向合格的教育者靠拢，收获满满，感悟颇深。

在化学教育实习中，我始终以严谨认真的态度对待每一项工作。随堂听课是我学习的核心环节，我认真聆听指导老师的授课，学习课堂把控技巧、化学知识点讲解方式，观察如何将抽象的化学概念变得通俗易懂，做好详细听课记录，不断汲取教学经验。课后，我耐心批改每一份作业，通过作业发现学生知识薄弱点，及时反馈给指导老师，也为自己后续教学积累参考。同时，我反复练习撰写教案，结合初三学生的认知特点，梳理教学思路，打磨教学环节，深刻体会到一份优质教案是课堂高效教学的前提，也明白了化学教学既要注重知识传授，也要培养学生的科学思维。

在班主任工作的学习过程中，让我懂得了教育的温度与责任。大课间时，陪伴同学们舒展身心、规范做操，维持课间秩序；午餐时，细心照看同学们分饭，提醒大家文明就餐、珍惜粮食，关注每位同学的用餐情况；午休时段，安静守护在教室旁，保证同学们拥有充足的休息时间，以良好状态投入下午学习。这些看似琐碎的日常，让我走进了初三学生的学习生活，感受到他们的活泼与朝气，也学会了用心关爱、耐心引导，明白了班主任是班级的守护者，更是学生成长路上的陪伴者。

此次实习，让我真切体会到教师职业的责任与价值。未来，我会带着这份收获与感悟，不断提升专业能力，用心对待每一位学生，努力成为一名优秀的人民教师。

撰稿人：乐山市嘉州学校实习生 张寿兰

