



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：教育实习是一场真实的“预演”，更是一次深刻的自我对话。从青涩到从容，从模仿到创造，每一个教学环节的打磨，每一次与孩子的真诚相遇，都在沉淀为师者的责任与勇气。课堂没有彩排，成长却有迹可循。希望这片园地能记录下你初登讲台时的忐忑与欣喜，收藏那些闪光的顿悟与反思。愿每一位实习生在躬身实践中找到教育的答案，也遇见更好的自己。

树影随行 成长不止

在犍为外国语实验学校的校园里，初二（12）班教室窗外有棵树，静静伫立，这棵树从初吐嫩芽到如今郁郁葱葱，每一寸生长，都是我实习成长最鲜活的见证。

初到学校时，枝头仅缀着几点嫩绿新芽，脆弱却充满希望。彼时的我，带着对初中教学的憧憬与忐忑，开启了实习之旅。作为初二道德与法治的实习教师，我的首要任务是观摩学习。我跟随指导老师深入课堂，认真记录。在日复一日地听课中，我逐渐熟悉了初中思政课堂的教学节奏，也慢慢了解了初二学生的性格特点与学习需求，为后续的教学实践打下坚实基础。

时光悄然流转，窗外的树苗在阳光雨露的滋养下，枝叶不断舒展，绿意愈发浓厚，已然长成郁郁葱葱的模样。而我，也在实践中完成了从“聆听者”到“授课者”的转变。在积累了足够的观摩经验后，我获得了机会。经过两周的充分备课，我站上讲台时内心虽十分紧张，但整体课堂流程顺利推进。第二次授课时，我已能从容应对课堂一些突发情况，与学生的互动也更加自然默契。如今，我与班里的学生愈发熟悉，同学们的欢声笑语让我真切感受到了教师职业的温暖与责任。

窗外的树木终会枝繁叶茂、亭亭如盖，我的实习之路仍在继续。未来的实习时光里，我将继续保持谦逊好学的态度，深耕课堂教学，不断打磨教学技能，在实践中积累经验、提升自我，以更饱满的热情奔赴育人初心，在教育之路上稳步前行，遇见更好的自己。

撰稿人：犍为外国语实验学校实习生 曹文静

风暖花间同笑影 汗挥场上共呼声

来到实习学校，转眼已是一个半月。从初来时裹着厚外套抵御寒意，到如今风里带着暖意，三角梅开得热热闹闹，我和孩子们的故事，也跟着季节一起慢慢升温啦。

以前总以为，实习老师的日常就是“听课、改作业”两点一线，可真正站在这里才发现，教师这份职业，藏着好多课本之外的温柔与忙碌。我的一天，常常从清晨跑操开始，过了是中午的班级歌声，看着他们扯着嗓子练歌，跑调跑到我笑出声，转头又一起对着歌词抠细节；下午守着班务活动，陪着他们在教室里整理纪律、处理小矛盾；傍晚的办公室里，办公室的灯总是亮到很晚，我陪着孩子们一道一道订正错题，从“老师我不会”到“你看我这样对吗”，作业本上的红勾越来越多，他们眼里的光也越来越亮。

最难忘的，是陪着他们打班级篮球赛的日子。看着这群小家伙穿着球服在球场上奔跑，汗水浸湿了额发，哪怕一次都没赢过，也依旧互相拍着肩膀喊“再来！”。我守在场边攥着矿泉水瓶，比谁都紧张，喊加油喊到嗓子发哑，看着他们笑着撞在一起，忽然明白，比起输赢，这份一起拼尽全力的热热闹闹，才是最珍贵的回忆。

风暖起来的时候，校园里的蔷薇和三角梅也开了。我陪着他们在花下打卡拍照，看着他们对着镜头挤眉弄眼，有的害羞地躲在花后面，有的拉着我一起入镜，叽叽喳喳地说“老师你看我这样拍好不好看”。那一刻忽然觉得，原来我早就不是那个只会讲题的实习老师，是陪着他们一起长大的“临时伙伴”。

以前总觉得，教师的工作是枯燥的、重复的，可这段日子让我明白，这份职业里藏着好多意想不到的温暖。是改完作业后，孩子偷偷塞给我的一颗糖；是练歌跑调时，故意逗我笑的调皮鬼；是篮球赛结束后，他们举着空瓶子冲我喊“老师我们下次一定赢！”；是拍花照时，拉着我一起躲在蔷薇花丛里的小手。原来教育从来不是我一个人发光，而是我们手拉手，在这段时光里，一起慢慢变得明亮。这些零落的陪伴，这些藏在日常里的细碎温暖，早已成为我实习路上最珍贵的星光，照亮了他们，也温柔了我自己。

撰稿人：犍为外国语实验学校实习生 陈婉秋



教书与育人 幸福且幸运

2026年3月4日，我正式来到犍为外国语实习。至今，已过去一月有余。从刚开始的害怕不安到渐渐熟悉，从不知所措到相对自如。我变得更加自洽、更加坦然，这些改变，不仅源于自身的主观成长，更离不开我的指导老师刘承琼老师，以及我的学生高一四班的同学带给我的帮助。在这份无所比拟的关照与尊重中，我越发觉得这次实习是一段幸福且幸运的经历；我更在日复一日的工作中，深刻的体会到教育就是教书与育人的道理。

首先，在教学工作上，刘老师负责不同层级、不同班级的历史教学。在听课过程中，我学到了很多。无论是不用教材都游刃有余的授课；还是对班级学情烂熟于心、因材施教的方法；她不仅让四班的同学学会表达与争取，也让五班的同学学会思考与守则。不论学生有着怎样不同的历史学科起点，都能得到同等的奖励与关爱。她的教学方法，她的指导点拨，让我受益颇深。此外，我不仅是知识的接收者，更是知识的输出者。不少学生，他们带着活跃的思维，带着向上的不停息的思考，向我提问，“为什么文艺复兴的重要动因是意大利对古希腊古罗马文学的重视？”“为什么赋税制度与土地制度关系这么密切？”等等。在帮助学生明了知识的同时我也在他们的思想中一起进步，这便是教书的道理。

其次，在班主任工作上，我每天跟着同学们宣誓、早读；陪着他们课间跑步、室内操；监督他们卫生打扫与日常休息；看着他们笑与玩闹；守着他们自主学习。当然，在班主任工作中也不无意外情况。4月10日，有位同学生病很严重不愿意就医，不愿意请假耽误学习，不愿意麻烦家人与老师。作为实习班主任，我对她进行了开导与劝说。她的懂事，她的考量，让人心疼。经过此事我更加深刻的认识到，教育总不能以分数为先，成绩是次要的，个人本身才是最主要的，健康比什么都重要。总之，除了日常的监督与陪伴，班主任工作更重要的是了解学生性格特点，解决问题；让学生拥有健康的身体与心理，帮助学生树立正确的世界观与价值观，这便是育人的道理。

最后，幸福就在刘老师的每一句感谢里；幸福就在同学们的一声声问好里。幸福是“邓老师，你哪里不舒服”；幸福是“邓老师，谢谢你解答我的问题”。我很幸运来到了这里，很幸运遇到了你们，一群可敬、可爱的人。深知这次实习经历的珍贵，我将带着这份教书育人的初心，与老师同学温暖有力的回忆，一直向前走下去，走更远的路。

撰稿人:犍为外国语实验学校实习生 邓露



以实践为舟 载教育远航

2026年3月4日我怀着无比期待的心情来到犍为外国语实验中学，内心交织着激动与忐忑。激动是因为第一次近距离与学生长时间相处，忐忑是因为怕站上讲台。

到学校的第二天，班主任带我去班上，我简单且紧张的做了自我介绍，令我没想到的是同学们非常热情，瞬间驱散了我内心的紧张。我跟着我的指导老师听课学习，随着相处加深越来越多的学生开始问我问题，此时我的心中也是非常担忧的，我怕回答不上同学的问题，辜负他们的信任。因此，每次指导老师上课之前，我都会提前准备一下，思考同学们可能哪里会听不懂，我应该如何去进行讲解，而每次给同学讲懂之后，心中又会涌起一股莫名的开心与成就感，那一刻，我真切地感受到自己仿佛真的成为了一名合格的教师。到目前，我参与几次化学组备课教研，也聆听了4位优秀化学老师的课堂，每一次学习都让我受益匪浅。很多平时没注意的问题，老师们都考虑得十分周全。在讲课时，老师们不是简单地就题讲题，而是让同学们做到举一反三。同时，我也迎来了自己人生中第一次正式讲课的机会，一节课下来，我满头大汗，真切体会到了与试讲试教完全不同的感受。刚开始的时候特别紧张，能清晰地感受到自己的手在微微发抖，差不多3分钟左右我渐渐放松下来，慢慢进入了讲课状态，但是到了大概20多分钟，脑子突然一片空白，思路中断，嘴也跟不上脑子的节奏，只能勉强稳住心神，这是在之前试讲试教中重未有过的新体验。指导老师也安慰我说，这是新手老师的正常现象，多上几次讲台积累经验，慢慢就会好了。

我的实习之路还有一段时间，我也会继续虚心学习，努力提升自己的教学能力，争取在这段实习经历中收获更多、成长更多。

撰稿人：犍为外国语实验学校实习生 田露



思政实习砺成长 初心如磐育新人

作为一名高一思想政治实习老师，这段实习时光让我完成了从青涩学生到准教师的蜕变。初入校园时，我满怀期待却又忐忑不安，担心无法驾驭课堂、难以走近学生，而在日复一日的实践中，这份不安渐渐化作了从容与热爱。

班级管理上，我从旁观学习到主动参与。起初面对早读秩序、课间纪律等问题手足无措，在指导老师带领下，我协助管理高二年级班级日常，参与班会筹备，主动与学生谈心交流。**慢慢我明白，管理不是约束，而是共情与引导，也逐渐赢得了学生的认可。**

教学实践中，我的成长尤为真切。初次讲授《我国的个人收入分配》一课时，我过于侧重理论讲解，课堂枯燥沉闷，学生参与度不高。课后我及时反思，在指导老师建议下优化设计，将工资薪酬、创业收益等生活实例融入课堂，结合当下就业热点帮助学生理解分配制度。

在讲授《我国的社会保障》时，我用医保、养老、救助等身边案例拆解抽象知识，引导学生讨论国家保障的意义，课堂互动明显增多，学生也能主动表达观点。从照本宣科到灵活设计，从紧张怯场到从容授课，我的教学能力稳步提升。

从迷茫忐忑到坚定自信，从纸上谈兵到躬身实践，实习让我真切体会到思政教师的责任。思政课堂不仅是知识的传递，更是价值的引领。这段经历为我积攒了宝贵经验，未来我将继续深耕课堂，以更饱满的热情投身教育事业，做有温度、有力量的思政教育者。

撰稿人：犍为外国语学校实习生 刘思懿



授业当思生为主 讲台莫做独演人

转眼间，我在九年级七班的实习生活已经走过了一段充实而难忘的旅程。在指导老师赵老师的耐心指导下，我逐渐融入了毕业班的教学与班级管理工作，逐步明白了“教师”这个职业背后的责任与意义。

我的日常工作内容丰富多彩：一是随堂听课，观察赵老师如何精准地把握课堂的重难点，并调控课堂节奏；二是协助批改作业，通过学生的答题情况找出他们知识上的薄弱点，并将这些反馈融入到自己的教学设计中；三是在赵老师的信任下，偶尔站上讲台，讲授一两节新课，亲自感受教学的挑战与成就；四是协助管理班级事务，值晚自习时，我得以与学生们近距离接触，感受到班主任工作的琐碎与责任。

这其中让我印象最深刻的，莫过于一次新课后的评课。那天我满怀信心地讲完一节课，赵老师委婉地指出：“你是在讲自己的课，学生的参与度不够，这样学生很难从中有所获。”这一句话让我醍醐灌顶。回顾课堂，我确实只顾着把自己准备好的内容顺畅地讲完，提问流于形式，互动也寥寥无几，学生只是在被动地听讲，思维没有得到真正的激发。

这次经历让我认识到，一堂好课的标准，绝不是教师讲得多么精彩，而是学生学得多么主动。**教学的本质，不是单向的知识传递，而是师生共同的互动与成长。**从那以后，我在听课时特别留意赵老师如何提问、如何给学生留思考的空间，以及如何让课堂真正成为学生的舞台。**也正是这次经历，让我深刻理解到教学中的一大真谛：让学生成为课堂的主角，而不仅仅是教师的听众。**

未来的日子里，我将带着这份学习的心，不断改进自己的教学方式，努力将课堂的主权交还给学生，让他们成为知识的探索者，而我则在背后默默支持和引导，让我的教学真正扎根在学生的思维与心灵之中。

撰稿人：犍为外国语学校实习生 彭弋桓

让花成花，让树成树。

——《人民日报》



躬行实践育新人 砺技强能促成长

为将体育教育专业理论知识转化为教学实践能力，夯实教师职业素养，近日，我前往乐山一中开展体育教育实习工作。在实习期间，我扎根体育课堂，投身校园体育活动，在实践中学习、在历练中成长，切实感受体育教学的魅力与责任。

初入校园，在乐山一中体育组指导老师的带领下，我快速熟悉校园体育教学环境、教学流程与学生学情。实习过程中，我全程参与体育课堂教学辅助工作，从课前备课、撰写教案、准备教学器材，到课中协助老师开展热身运动、示范运动动作、指导学生田径、球类等基础体育项目练习，再到课后整理器材、总结教学不足，每一个环节都认真对待、虚心学习。

课堂上，我认真观察指导老师的教学方法，学习如何把控课堂节奏、调动学生运动积极性，针对不同身体素质的学生开展分层教学，帮助学生掌握跑步、跳绳、篮球运球等运动技能。课余时间，我积极参与校园课间操指导、校园体育赛事组织等工作，协助维护学生运动秩序，引导学生养成良好运动习惯，在与学生的互动交流中，拉近与学生的距离，积累班级管理与体育活动组织经验。

实习期间，我始终以正式教师的标准严格要求自己，秉持着立德树人、以体育人理念，将专业知识与教学实践深度融合。在指导老师的悉心指导下，我逐渐克服教学紧张情绪，教学表达、动作示范、课堂管理能力得到显著提升，也深刻体会到体育教师不仅要传授运动技能，更要关注学生身心健康，培养学生坚韧不拔、团结协作的体育精神。

此次乐山一中实习，是一次宝贵的职业历练。在未来的学习与实践中，我将总结实习经验，弥补自身不足，不断提升体育教学专业技能，坚定从教信念，努力成长为一名合格的体育教育工作者，用专业与热爱助力青少年健康成长。

撰稿人：乐山一中实习生 吴飞



育梦成光 笃行致远

时光荏苒，六周的实习时光悄然流转。从初登校园时的忐忑青涩，到逐步适配教师身份、扛起育人职责；从日常点滴值守，到从容登台授课，我在琐碎的实践中沉淀初心，在一次次磨砺中破茧成长，真切体悟到教育事业的责任担当与温情内核。

实习途中，我始终以赤诚之心投身各项工作。每日坚守室内课间操与眼保健操值守岗位，协助班主任完成作文批改、信息表格填报、午休看护等班级事务。面对学生纪律涣散、调皮嬉闹等问题，我从最初的手足无措，到学会沉着应对、耐心沟通引导，在一次次问题处理中，逐步积累班级管理经验，更深谙教育从来不止于知识的传递，更是一场温暖的陪伴与用心的引领。

深耕教学实践，是我实习路上的核心历练。我潜心撰写教案、梳理听课记录、精心打磨班会与课堂教学 PPT，为每一次授课做好万全准备。我先后独立开展主题班会课，在三个班级反复讲授政治课程，在实战授课中明晰自身短板：课堂纪律把控能力不足、教姿教态略显拘谨、讲台台风亟待打磨。但每一次登台都是历练，每一次复盘都是提升，在实践与反思中，我不断补齐短板、精进教学。

教育之路，道阻且长，行则将至，行而不辍。这段实习时光，推动我从青涩学生向准教师稳步蜕变，让我在平凡琐事中坚守育人初心，在挑战磨砺中提升综合能力。往后，我将怀揣这份热爱与收获，正视不足、锤炼技能，以更沉稳的姿态、更专业的素养扎根教育沃土，育梦成光、不负韶华，全力践行育人使命。

撰稿人：犍为二中学实习生 韩思宇



驰骋绿茵赛场 挥洒青春汗水

时光飞逝，我作为犍为二中的体育实习教师，这段实习时光已悄然过半。回首这段日子，我累计承担了30余节体育课的教学任务，同时跟随带教老师旁听学习了多节优质体育课，在实践与观摩中，我对体育教学工作有了更为深刻的理解与感悟。

我的日常教学工作以初中基础体能、球类运动和广播体操教学为主。每一节课前，我都会根据不同年级学生的体能水平和兴趣特点，设计分层教学目标与趣味热身环节，让原本单调的体能训练变得更具吸引力。课堂上，我重点关注学生的动作规范与安全防护，耐心纠正他们的错误姿势，鼓励内向、体能较弱的同学大胆尝试；课后，我也会主动反思课堂节奏把控与学生参与度的不足，不断优化教学流程。

在听课学习中，带教老师灵活的课堂组织方式让我深受启发。面对课堂纪律管理、突发状况处理等问题，老师们总能以专业的方式引导学生，在保证课堂秩序的同时，最大限度激发学生的运动热情。这些观摩经历，让我意识到体育课堂不仅是技能传授的场所，更是培养学生规则意识、团队精神和意志品质的重要阵地。

通过这段实习，我深刻认识到，一名合格的体育教师，既要具备扎实的专业技能，更要有足够的耐心与责任心。在接下来的实习中，我会继续打磨教学能力，把所学转化为课堂实践，努力成为能让学生爱上运动、享受运动的体育教师。

撰稿人：犍为二中实习生 盛聪



躬行实践 笃行育人

时光匆匆，在四川省犍为第二中学为期一个多月的教育实习，让我完成了从师范生到实习教师的初步蜕变，在学科教学与班级管理的双重实践中，收获了满满成长与真切感悟。

作为七年级政治实习教师，我始终以严谨的态度对待教学工作。这段时间里，我坚持旁听各科指导老师的课堂，认真记录教学思路、课堂互动技巧与知识点讲解方法，尤其深耕政治学科教研活动，参与政治教研会时，虚心听取老师们对初中思政教学的研讨与经验分享，学习如何将枯燥的理论知识，转化为贴合初中生认知的生动内容。在辅助日常政治教学工作中，我帮忙批改作业、梳理课堂知识点、解答学生疑惑，慢慢熟悉了初中政治的教学节奏，也渐渐摸清了七年级学生的学习特点。

与此同时，我以实习班主任的身份，全程参与班级管理的各项工作。从每日早读、课间纪律看管，到班级日常事务处理，全方位体会着班主任工作的琐碎与温暖。期间，我协助班主任老师排练班级朗诵节目，从台词梳理到队形编排，和同学们一遍遍磨合，看着大家从生疏到整齐，真切感受到集体凝聚力的力量；我还独立站上讲台，为七（八）班开展了一节主题班会课，从备课、设计环节到现场引导，第一次真切体会到教师讲台的责任；而陪伴班级参与户外野炊活动时，和同学们近距离相处，一起动手、互帮互助，更是拉近了和学生的距离，见证了他们课堂外活泼可爱的一面。

这段实习没有轰轰烈烈的事迹，却在每一件小事中让我读懂教育的真谛。教学需要钻研，育人需要用心，无论是听课教研、课堂教学，还是班级管理、活动陪伴，都让我深知教师这份职业的责任与担当。未来，我会带着这份实习收获，不断打磨教学能力，怀揣真心与热爱，在教育之路上稳步前行。

撰稿人：犍为二中实习生 李盈颖





听课备课磨一课 管班护班悟两心

在犍为二中为期一段时间的师范生教育实习，是我从理论学习迈向教育实践的关键过渡，让我切实体悟到教师职业的使命担当与教育情怀，在教学实践与班级管理的双重历练中，实现了专业能力与思想认知的双重成长。

实习期间，我同步承担生物教学工作与班主任助理工作，在实践中逐步明晰教师岗位的核心职责。班主任工作繁杂却至关重要，是班级有序运转的基础。每日清晨，我提前抵达教室核查早自习出勤情况，知晓班上到的学生的人数并反馈给班主任；大课间全程值守，引导学生规范开展课间活动；督促学生完成眼保健操，养成护眼习惯；同时督导班级卫生清扫工作，营造整洁的学习环境。遇教师参会时，我承担自习课看管任务，维持课堂纪律，这些日常工作培养了我的细心与耐心，也让我掌握了基础的班级管理方法，学会与学生建立良性沟通。

教学工作则让我深刻认识到，优质课堂的打造离不开充分的筹备与反复打磨。首先是听课阶段，我跟着指导老师听课，学习他的优秀教学方法和教学思路。其次备课阶段，我广泛观摩优秀教师教学视频，深入剖析其教学思路、授课技巧与课堂互动方式，结合所教班级学生的认知特点与学习基础，汲取优质教学片段精华，整合优化形成专属教学设计与教学文稿，随后反复研读、模拟试讲，不断完善教学环节。正式授课时，我立足课堂实际调整节奏，课后及时批改作业，通过作业反馈掌握学生知识掌握情况，针对性优化教学策略，切实提升教学实效。

此次实习让我深刻领会到“学高为师，身正为范”的内涵，深知教师既要精于授业解惑，更要注重立德树人。未来，我将把实习积累的经验转化为成长动力，持续精进专业素养，弥补自身不足，努力成长为一名合格的教育工作者，践行育人初心。

撰稿人：犍为二中实习生 黄玉岚

且知且行促实践 且行且悟育人心

春雨润物，教师育人。作为历史师范生，我怀着忐忑的心情在犍为外国语实验学校进行班主任和历史教学进行实习。这段时间，我经历了从陌生到熟悉，从生涩到熟练的过程，通过实践我更加深刻地理解了老师工作的不易和繁杂，我的心路也经历了从紧张忐忑、到迷茫和不知所措、最终到安心的历程。

班主任实习工作上，我负责的是初一（10）班。我协助班主任进行晨读检查、大课间、查寝等活动，在这个期间我与学生逐渐熟悉，摸清了不同学生的脾性，在路上遇见学生，学生都会亲切地向我问好。班主任不在班级时，学生也逐渐听从我的管理和安排。有次我刚到教室，学生就着急地跑来对我说“朱老师朱老师，xxx哭了”，我连忙找到那个小同学，先给予安慰再问清楚事情的原委，最后把相关的同学都带到了办公室，等待我的指导老师处理。虽然我处理班级矛盾的能力还有待提升，但是同学们遇到无法解决的问题能第一时间想到我，并向我寻求帮助，让我心中升起一股成就感。班主任工作不仅需要教师管理好班级，更需要教师在管理的过程中关注学生身心健康，促进学生身心发展。

在历史教学上，我的指导老师负责多个班级，不同班级的问题、不同时间段上课的状态也不尽相同，所以即使是同一节课也会因为所教的班级不同而有所调整。例如纪律较好的班级，课前预习时大家自行学习；比较浮躁的班级就采用齐读课本的方式，以此使学生更快进入上课状态。由于初一学生学习自觉性较差，课间时间我也经常督促学生背书，在抽背学生一段时间后我也更注重对学生的引导，在抽背的过程中为学生厘清历史事件间的逻辑关系。同时我还多次对班级作业进行了批改，深入教学一线，我更加清楚地认识到每课的“重点”“难点”并非毫无根据，而是可以通过学生作业及作业完成情况反映出来。

这段实习经历如同春雨，不但让我更加深刻地感受到教师对学生的润物细无声，而且无声地浸润了我的成长之路。从最初的忐忑不安到现在的淡定从容，我不仅学会了如何管理班级、如何因材施教，更懂得了教育的本质不仅是传授知识，更是用耐心与爱心在日常学习生活中理解、引导每一个学生。路漫漫其修远兮，我深知自己还有诸多不足，在未来我将继续磨砺自己，努力成为一名有温度、有智慧的教师。

撰稿人：犍为外国语实验中学实习生 朱鑫语

