

岗位教育实习 简报 (5)



山西师范大学北京实习分队 2023 年 7 月 8 日

一、实习培训会议记录

山西师大房山区实习大队第六次例会

为保证实习工作顺利进行，加强实习纪律，统筹规划实习任务。2023 年 6 月 13 日晚上，山西师范大学北京房山区实习大队召开第六次例会（腾讯会议号 849—164—314）。参加本次例会的有实习带队指导教师李吉明老师、张玉婷老师、王文祥老师以及全体实习学生，会议由在良乡中学实习的实习队长王泽主持。



会议主要内容：

1. 安排房山区教委中教科“最美中轴线”活动相关事宜。此次研究学习活动时间为 6 月 15 日，参加活动对象为房山区全体顶岗实习学生，活

活动地点沿北京市中轴线展开，包括天安门广场、国家博物馆、钟鼓楼、南锣鼓巷、烟袋斜街、国家科技传播中心。

2. 强调“最美中轴线”活动要求及注意事项。此次活动需要全体顶岗学生引起高度重视，以饱满的热情积极参与活动并严格遵守纪律要求，做到不迟到、不早退、不私自离队。

3. 如遇特殊情况无法参与本次活动，应向实习指导教师及区教委及时请假；有教学任务的同学应与学校协同灵活调整课程，保障教学任务的完成。

会上，李老师首先肯定了实习学生们的工作态度，对实习学生高度的工作责任感表示认可，同时也强调了本次研究学习活动的重要性和活动意义，表明本次活动是房山区实习学生了解北京文化、拓展视野、丰富知识的重要机会，要求全体实习生积极参与。在本次会议中，李老师也多次强调实习纪律问题，要求全体实习生积极响应组织安排，遵守活动纪律。

最后，李老师提醒实习学生要做好相应防晒措施，注意人身安全。通过本次会议，同学们提高了活动参与热情，对于教育实习的重要性有了更深入的认识，看待组织纪律问题也更加严谨，表明在实习的收获期中也要稳扎稳打，认真对待实习工作，不断谋求进步发展，提高个人觉悟与素养，自觉维护学校良好形象。

李锦华 房山区实验中学 政治 实习教师

二、带队老师赴学校指导

慰问送温暖，真情暖人心

为深入了解我校学生在实习期间的思想、学习、生活与工作情况，切实加强实习基地的合作交流，传达学校对学子的关怀，2023年6月13日，北京市房山区实习带队老师李吉明赴长沟中学看望慰问实习教师。

实习学校穆美佳书记妥善安排相关工作，对李老师的到来表示热烈欢迎，亲自安排具体流程，并且就实习生一个月以来的工作情况做简单汇报，她对实习生的专业素养、实习态度、工作能力和团队协作等方面的表现给予充分肯定。



李老师与实习学生和实习学校领导进行了亲切交谈，详细了解并实地考察了学生的教学和生活情况，对长沟中学为师范大学生实习工作提供的支持和帮助表示感谢，对指导教师精心指导、辛勤付出表示敬佩。李老师鼓励学生珍惜实习机会，虚心向实习学校指导老师请教，努力在实践中不断锤炼和提升教育教学技能，涵养良好师德，实现教学相长，为今后成长为优秀人民教师打下良好基础。同时，学院领导对实习学校的教学培养模式做出肯定，也对两位实习教师的工作给予高度认可，并就进一步加强实习

合作相关情况进行了交流讨论。

另外，实习生的各位指导老师都对实习以来的工作表示高度赞扬，对实习生们的付出与努力表示认可，其中年级组长谈到三个方面，关于勤恳的工作态度，实习生们可以做到爱岗敬业，认真负责，及时顶上，毫无怨言，能够独自妥善管理班级，奉献自我。关于同事关系，实习生们礼貌友好，虚心请教，对于求助用心且耐心，与前辈教师们关系融洽和谐。关于师生关系，胡老师称“亲其师，信其道”，课间有门庭若市之貌，友善亲切，恩威并施。



李老师走进课堂，进行听课、教学评价、指导教学等活动，对我们的表现给予很高的评价，明确点出每个人的优势所在，并且针对性地提出建议。之后，我们陪同李老师参观实习学校，李老师亲切的问候我们生活与工作各方面情况，并且分享他的经历，鼓励我们珍惜当下，做好本职工作，无愧于心。同时立足当下环境，用鲜活的生活事例告诉我们，讲课不能只讲课本，要做到多层次多维度，贴合实际。李老师指出实习是一种将大学所学的理论知识与实践相结合的重要方式，是我们从大学校园走向社会的

一个过渡阶段，也是对我们将来走上职场的提前演练和适应。因此，我们同学要认真真实实习，将所学所长充分应用到实习工作中，在巩固理论知识的同时不断提升个人能力，为今后的考研或工作保驾护航。

姜佳怡 房山区长沟中学 道德与法治 实习教师

携手共进 砥砺前行

2023年6月9日上午九点，山西师范大学实习指导教师李吉明老师，前往昊天外国语学校，对三位实习教师进行指导与问候。

昊天外国语学校师校长和教学处孙主任热情地接待李老师，并对三位实习教师的教学工作与能力表示认可。孙主任说道：“三位老师勤奋好学，进步有目共睹，带班的成绩也非常好，大大缓解了我校教师短缺的问题。”



会议结束后，李吉明老师分别旁听晋学萌老师、颜甜甜老师的课，并对二位教师给予教学指导。此外，李老师边参观学校边对三位实习教师给予生活上、工作上、学习上的问候，三位实习教师在感到温暖的同时，也更加清晰自己的身份与目标。

赵锐 房山区昊天外国语学校 语文 实习教师

李吉明老师赴房山区第五中学指导

2023年6月14日上午，李吉明老师来到北京市房山区第五中学，并对山西师范大学的赵语楠与金昊熙二位顶岗实习生进行听课与指导工作。

上午9:00，李吉明老师先后对二位顶岗实习生进行了半节课的听课活动，并且进行了相关记录。此外，对实习生的教案撰写进行了检查工作，与实习生的师傅进行了一定的交流，了解到了在实习过程中的教学工作以及教育工作的一些情况。

听课结束后，李吉明老师与二位实习生一起和房山区第五中学的刘学忠副校长，白秀旺主任在办公楼会议室进行了亲切友好的交流，李老师提出：实习生应认真完成实习学校安排的相关工作，并且在教育实习的过程中去发现问题，解决问题，促进自身教育技能的不断提高，从而促进学生的全面发展，双方充分交换了对于实习工作的意见，并且对未来的顶岗实习工作充满信心。

会后，李吉明老师、两位实习生与房山区第五中学的领导在食堂进行午餐，这次指导圆满结束。



(注：左图为李吉明老师进行听课活动，右图为实习生讲课)



(注：图为李吉明老师与房山区第五中学领导进行交流)

金昊熙 房山区第五中学 历史 实习教师

三、实习学校特色活动

筑梦航天，科教兴国

为进一步落实国家关于科学教育的要求,提升同学们对科技的了解与兴趣,6月20日下午四点,北京四中房山校区邀请了来自北京航空航天大学的陈志英教授带来讲座《蕴含科学定律的飞行器设计》。

陈教授从“喷火的航空动力”、“飞机的飞行特性”“载人的空天科技”三个方面为我们解读了飞行器设计历程,向师生们讲述了中国“问天”的故事。讲座中,陈教授风趣幽默,从高中物理、化学等相关理论知识入手,逐步扩展到了高精尖技术的突破与创新,讲座深入浅出,让人意犹未尽。同时,在他与学生的互动中,我们也能感受到智慧的光芒在闪动。



通过本次讲座，我们学习到了很多关于飞行器以及航天的知识，更了解到了学校教育的多元化、立体化。教育体现在方方面面，科技讲座增长的不仅是视野，更是学生对技术的向往与追求，是弘扬我国科技事业、培养新型人才的重要契机。

周渊 北京四中房山分校 历史 实习教师

持之有故，辩之有理

罗曼·罗兰曾说：“艺术的伟大意义，基本在于它能显示人的真正感情，内心生活的奥秘和热情的世界”。万事万物都是艺术，而教育，教书育人，更是一项伟大的艺术。在张坊中学的工作中，更是深切地体会到了这一点。

随着房山区第四届中学生时事辩论赛的落幕，张坊中学获得了全区亚军的优秀成绩，而回顾近一个月的比赛进程，我看到了我们辩论队的精神风貌。

自信大方，有理有据，反应迅速，一路过关斩将，拿下如此优异的



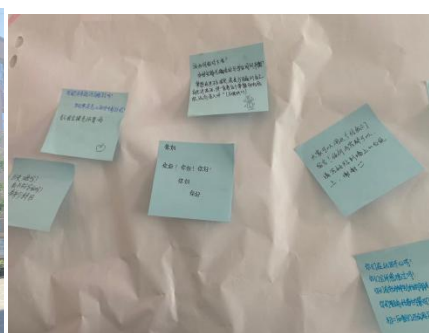
成绩。在这个过程中，从一开始的并不熟练，到慢慢完整立论，找到有效支撑论据，精准预测对方论点，以及在场上的即兴发挥，都是离不开背后一次又一次的讨论，模辩。每次集中讨论，我见到了太多的思绪，争论，逻辑上的碰撞，也知道队员排除的种种阻碍困难。他们经历了不一样的成长体验，感受到了辩论的魅力所在，而我，同样。

同样的事情还有很多，初一年级三个班的同学们都很可爱，每天都在发生着有趣的事情。平时我非常喜欢和他们交流，或许是年纪的影响，学生们都非常喜欢和我交流，而正是这样，也给了我一个能够深入了解每一个



孩子的机会。孩子们正值青春期，活泼好动，有时候也面临着各自复杂的问题，我有机会能够解决个别学生生活上的心理问题，看着他们一天一天变得更好，我深刻认识到了作为一名人民教师的光荣与幸福。在教学和班级管理方面，我得到了许多的指导，那些茅塞顿开的瞬间，让我在有限的时间内获得了太多的收获，在班主任的各项管理下，我见证了风格不同的班级，也学到了不同的管理策略。

6月5日，周一，张坊中学迎来了北京四中高二的学生进行交流，



一整周，他们同吃同住，一同上课，相互认识，渐渐熟络。这些大哥哥大姐姐无疑对他们来说是一种无形的激励，同样，北京四中的同学对他们也是知无不尽，尽无不言，友谊的种子生根发芽。看着不同时段的孩子们在各自的青春里闪闪发光，相信对身处其中的每一个人都是一段极其珍贵的人生体验！

胡文艳 房山区张坊中学 英语 实习教师

三、实习心得感悟

一周一言，一周一点

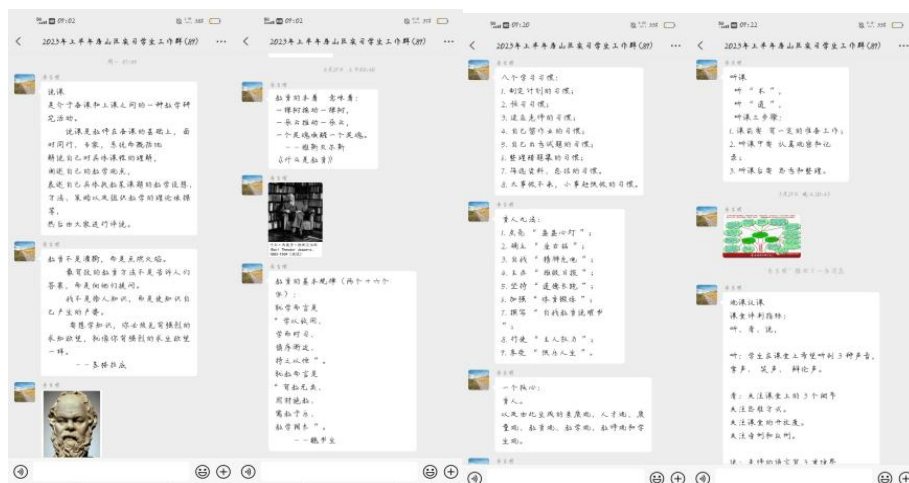
自实习开始，山西师范大学带队教师李吉明老师、张玉婷老师、王文祥老师及 87 名实习生组建了实习工作微信群。李老师在一学期内多次前往各实习学校指导考察，关心实习生实习生活，指导实习生教学方法。



李吉明老师在实习工作微信群中会在每周一讲解教育家名言，进行教育指点，这成了我们的特色活动。教育家苏格拉底说过：“教育不是灌输，而是点燃火焰。最有效的教育方法不是告诉人们答案，而是向他们提

问。我不是给人知识，而是使知识自己产生的产婆。要想学知识，你必须先有强烈的求知欲望，就像你有强烈的求生欲望一样。”看到这些，我不禁回想起自己的教学，感觉自己讲解的内容较多，学生积极回答的内容较少。自此，我就在备课方面反复思考，寻求取得更好的方法，设置有效问题，且由浅至深，由易到难，从而发挥学生的积极性与能动性，最终取得了更好的效益。

通过每次“一周一言，一周一点”，实习生进行每周反思，发现不足，在潜移默化中提升自我，这是一种于无声处胜有声的教育。当我们迷茫困惑时，这也成了我们不竭的动力与源泉。



李璐璐 房山区良乡中学 生物 实习教师

张沐妍 房山区实验中学 英语 实习教师

转变心态，规范育人

实习是我们每一个师范生成长为一名合格教师的必经之路，作为一名思想政治教育的实习老师，实习是我们检验我们教学技能是否达标的开始，

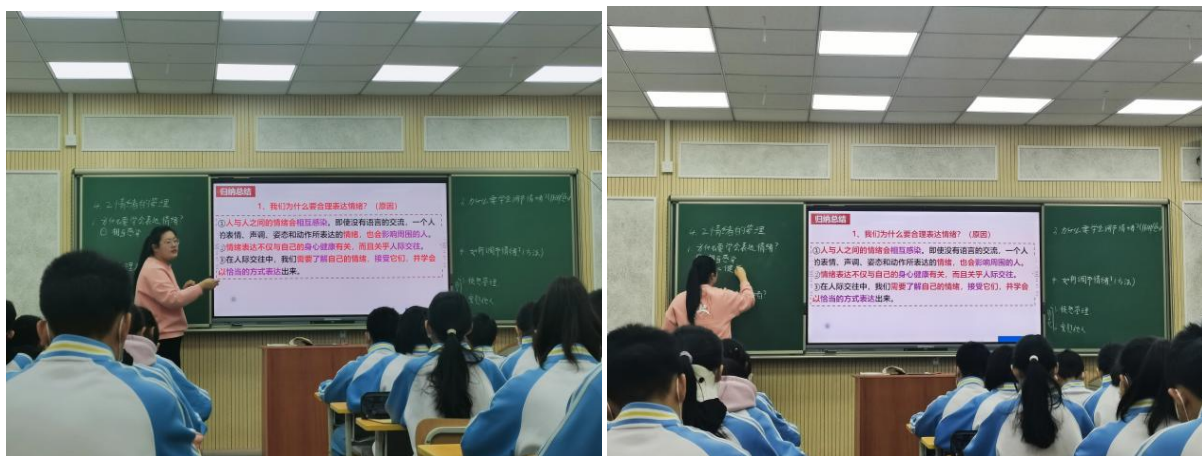
在这个过程中我们将课本上的知识真正转化为实践中的应用。

在房山区我们是作为顶岗的老师来进行实习的,所以一开始我们就要进行授课,这对于较为缺乏实战经验的我来说是一个挑战。在上第一堂课之前,我去听了我们年级组经验丰富的老师的课堂,这也给了我很多对于第一堂课授课方式的想法,在长达几天的备课后,我的第一堂课圆满顺利的结束。在之后的日子里,我都是边听课边讲课,大家的课堂都给了我很多启发,吸取了很多经验。从第一次上课的紧张,害怕自己的授课学生们听不懂,再到课堂上的游刃有余,并且给学生们一些课外拓展,这对我来说是一次重要突破,我在一次一次的课堂中真正体会到了我现在处于教师的岗位上,我深刻的意识到,当我以教师的身份证上讲台时,我就要做到公平热心、认真负责的对待每一位学生。在我以前的教育经历中,我遇到了很多对学生很好的老师,我也学着像他们那样做一个在学生心中有着良好形象的人。

在这几个月里我经常回去听不同老师的课,将我自己会如何授课与老师们进行对比,与任课老师们交流,并自行总结。在多次的听课过程中,我发现每个老师都有自己的授课特点和鲜明的教学特色,有很多值得我学习的地方,我也在这途中吸取了各位老师的经验,老师们在我的教学中都给了我很多很好建议,我也将他们传授的经验转化为己用,运用在课堂上。在与学生的相处过程中,我发现教师真的是一个很神圣的职业,我在这个过程中与同学们一起开班或者做活动,我们还参加了跳蚤市场,很多同学来跟我推荐他们的书目,我们还一起排练课本剧,大家的表演都很出色,

师生关系也在一步一步中走的更近，这也给我的课堂带来了很多的惊喜，我的学生们更加积极、更加活跃。

在我的实习过程中，我也意识到了团队合作是一个很重要的事情，在工作中只有团队协作才能达到更好的效果，这个过程中和我们的其他实习生们也有很好的交流，大家经常会在一起交流经验，互相帮助，互相提高。在这几个月的实习中，我获得了很多经验，我在以后的日子里会把这些经验逐渐转化吸收，成为自己在以后教学中的助力。



丛芳文 房山区良乡三中 道德与法治 实习教师

双向奔赴，共同促进

晃眼过去，一个学期的实习就要结束了。来时二月的北京还偶尔飘雪，街道的树木还是光秃秃的景象，当时，我满怀着对北京的憧憬和这段实习经历的期待，天虽冷心却是热的。从棉袄换短袖不过一瞬，我们来到南召中学已经快五个月了，在这些日子里，我们与这个学校的学生和老师相处得越来越融洽，深刻地体验到教师这个职业的不易与艰辛，这段实习经历必将是我人生当中一份宝贵的财富。

在实习期间，我与学生一起参加了很多活动，安全教育活动、传统文化进校园、趣味实验等等。上课是我们实习的主要部分，但光上课还不足以拉近我们与学生之间的感情，正是这些活动才让我们与学生的距离更近，关系更好。只有我们和学生之间双向奔赴，这次学习旅程才算是共赢。



(注：左图为学生完成手工实验，右图为学生参加安全教育活动)

袁亿 房山区南召中学 地理 实习教师

实干笃行，不负韶华

实习是我们大学生即将踏上漫漫人生征途的标志，是人生的另一个起点，对我们的职业生涯规划有着重要的意义。作为 2020 届即将毕业的大学生，我带着欣喜，带着一颗忐忑的心来到了北京市房山区南召中学实习。经历了一学期的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣。

从家出发跨越几千公里，一路奔波，一路思绪万千。此时我相信每个人

都和我一样,对实习充满了期待,也许会兴奋,也许会紧张,或也许是百感交集。我也不例外,对老师的职业充满了期待,总会幻想自己在课堂上的表现,或者想着自己会教哪个年级,什么样的一个班,听话的还是调皮的学生,一切在我眼里都是那么好奇,那么新鲜。



实习之前我一向认为做一名老师很简单,但通过这次实习我不仅尝到了教师的辛苦,更多地感受到了当教师的乐趣和光荣。做一名老师容易,做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐,首先要管理好整个班集体,提高整体教学水平。然后又要顾及班中的每一名学生,不能让任何一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务,还要多关心、多留意学生们。经常与学生们进行交流,给予学生们帮助做学生们学习上的良师,生活当中的益友。

经过这段时间的实习,我觉得我更加成熟了,认识到了理论与实践相结合的重要性。教师是一个很特别的职业,肩负着传承人类文明的重任,是人类的文化桥梁,随着思想境界的提升,我也切实体会到了实习的重大意义。

潘红萍 房山区南召中学 生物 实习教师

立足实际，搞好教学

时间不紧不慢，实打实地从二月份走到了现在，现在已经是实习第四个月了，六月份的我仍然在实习学校里战斗。时间并不像眨眼之间，也不似弹指一挥。接到实习学校马主任的电话的那一刻，内心深处隐约有激动，但更多的是紧张、担忧。仿佛在那一刻，我就站上了讲台，既有憧憬又有忧虑。担心自己是否能担任老师这一职业。一路走来，发现当好一名老师真得经历九九八十一关的考验。然而我仍处于新手老师这一阶段，一路不断的挫折与考验，见识到了不同的繁花与荆棘。我教两个氛围截然不同的两个班级的语文，见识到了学生们性格的多样性，从不同的老师身上学到了对待不同问题的应对之策。真正站在讲台上，从最开始的手足无措到后面的侃侃而谈，从眼神不离书本到随时关注学生的学习状态，从模仿优秀教师的教学方法和态度到现在能够加入属于自己特色的教学风格，这些对我来说都是一大进步。虽然走到了现在，但一路仍然磕磕绊绊，成为一名真正的教师并非一日之功，而我也依旧有着许多问题，有时会模糊自己的定位，在处理问题时缺乏经验。这次实习并不止步于七月份，而是对一段新人生的开启。



蒲登芳 房山区南召中学 语文 实习教师

初为人师，为人师表

光阴荏苒，一个学期的实习即将划上圆满的句号。通过本次实习，让我得到了丰实的磨炼，是一次非常有意义的实践活动，为我今后走上讲台做一名合格的人民教师作了良好的铺垫，同时这也是我研究生期间最难忘的一段求学时光。

实习期间，我严格要求自己，努力做到最好。在教学实习中，能够认



真备课，所设计的教案及课件规范，内容准确。课堂教学中，教学效果好，教学语言表达流畅、清楚。课外辅导耐心细致，对不同程度的学生能够因材施教。在随班听课中能认真做好笔记，积极学习学科师傅卢老师的教学思路。在平时

备课过程中，经常请教师傅卢老师，并且在日常教研中认真和英语组卢老师、戚老师以及张老师一起进行探讨和研究。

在班主任实习工作中，能很好地掌握和熟悉全班学生姓名、个性特点、兴趣爱好、思想情况、组织情况和班级特点，工作积极主动，认真负责，处理日常事务灵活而不拖沓，独立工作能力强，教育效果好，得到了学生的信任和支持，和班级学生相处和睦融洽。实习期间，得到了班主任师傅曹老师的很多指点和帮助，遇到问题能够很好解决，进步较大。

在这些天的实习中，我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结

合起来。站在教育最前线，面对双双求知的眼睛，心中倍感任重而道远。教然后而知困，给学生一滴水，需要老师拥有一整个水库的储备都不为过。今后我一定会更加勤奋学习，做一位优秀园丁，把祖国花朵浇灌得更加艳丽。

饮水思源，能够圆满结束这次有意义的实习活动，离不开实习学校领导 and 老师的关怀和指导，离不开带队老师的关怀和指导，在此我深表谢意。虽然今天我是一名普通的实习生，但明天我有信心成为一名优秀的人民教师。努力用智慧和汗水来回馈社会，报效祖国。

总的来说，实习任务圆满完成，但也有不足之处，如课堂掌握方面纪



律把关不够到位，板书缺乏条理等；班主任工作不够深入，不能面面俱到，与个别学生交流不够。我将吸取经验和教训，争取早日成为一名合格的人民教师。

孟妍 房山区实验中学 英语 实习教师

致敬爱的老师

各位亲爱的老师们，我已踏上返程的火车，四个月的时间一晃而过。

其实我最初是被分到我们太原的一所学校实习，结果与太原的实习学校迟迟联系不上。后来得知当地那所学校没有住宿条件，而北京房山一所学校恰好需要一名物理实习生。就这样机缘巧合下，我被安排到了韩村河中学。

从山西来学校的路上，我就非常期盼，好像不是要来结识一些新的人，而是要来见一群久远的故人，他们在韩村河中学，等着我的到来。然而真正来到这里，和大家相处，比我期盼的还要美好。

我最敬佩的是邢主任，我惊讶于一个年级的同学竟然都乖乖听她的话，畏她又敬她。因为在我以往见闻的校园生活里，学生们对管理纪律的老师充满了叛逆和厌恶。我慢慢发现，与我以往遇到的老师不同，她没有把教育仅仅看作一份工作，也没有把老师们当做普通的同事。她对身边的每一个人都充满热情，给每一个人都带去了真诚的关心和爱护。在她的带动下。我们的办公室也充满了幸福和快乐，大部分时间我忙于自己的事情，即使是在学习，也并不觉得聒噪，处于这样的环境中，我的场也被幸福和快乐磁化。雅斯贝尔斯在《什么是教育》中写道“一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒一个灵魂。邢主任用她无私的爱感染了一整个年级的老师同学，也感染了我，震撼了我。

我最感恩的是我的师傅李占河老师。李老师在这四个多月里几乎一节不落地去听我的课，每节课早早来到教室。我记得最清楚的是某一个星期五，所有的物理课都在下午，李老师下午有事赶不及上第一节课，他多次

嘱咐我他不在，我如何上好下午第一节课。到了下午，刚上课没几分钟，我给学生画完了卷子里要留的作业，李老师突然从四班的前门匆匆赶来，满头大汗，笑着对我说“我来吧！”我一下子都没有反应过来，愣在原地，心底里升起了无限的敬佩。



李老师的教学思路非常清晰简洁，课堂里从来没有一句拖沓的废话，备课一丝不苟，对学生极其负责。当然，除了工作教学，我偶然间还从李老师那里学到了学习的方法。李老师没有学过高等数学，他与学过高等数学的年轻人报同一个高数班，满分 150 分最终取得了 148 分的优异成绩。他说“反正老师讲我就听着，哪不会我也知道我就记下来……把例题做懂了……”，我一下子豁然开朗，学习不就应该这样不紧不慢，遇到问题不烦恼，一点一点处理问题，按部就班的来吗？

在这里，我的内心每天都充满欢喜，我们的老师都非常可爱善良，我们的学生听话活泼。幸福就会发胖，每天早中晚三餐不落，外加上下午各位老师零食小吃投喂，我原本就不消瘦的脸又圆了一圈。晚上回宿舍时还能在楼梯拐角遇到邢主任可爱的猫咪。我能遇到各位，何其幸运！

遗憾我不得不返回学校参加六级考试，不能和大家一起奋战到最后。感谢这么长时间以来，大家对我的照顾和爱护，我会把在韩村河中学收获

的爱，学到的悟到的东西一并带走，在我日后的生命里发扬下去。最后，衷心祝福大家：工作顺利，健康平安，生活愉快！也祝我们的同学们：马到成功，中考加油！

我们有缘再会！

张阳 房山区韩村河中学 物理 实习教师

巩固复习，真抓实干

实习已经来到六月下旬，意味着实习学校也整体进入了复习阶段。我的课时还算完成得较快，往后算带的四个班每个班基本有两节课可以带学生进行复习。我复习的计划是：因政治必修三共分为三个单元，从近期刚上完的第三单元倒着往第一单元复习，我想着这样能趁热打铁把刚学完的再巩固一遍。学生们也很跟紧我的步伐，也很关心复习的问题。会问我还讲不讲试卷、还做不做新题等等。对于我没能及时讲解的试题学生会主动来问我，作为老师这是令我欣慰的。因为学习应该是主动的而不是被动的。由于6.30~7.2为合格考时间，在这之前没有给学生很大的复习任务，在合格考过后紧接着就是期末考试，我可以把我的复习计划完成，对于知识的消化与巩固我希望学生能够自己安排，当然我也会进行督促检查，愿学生们能够取得理想的成绩！



韦微 房山区北师大良附 政治 实习教师

功夫不负有心人，努力终结硕果

时光荏苒，眼见着实习已接近尾声，回顾这几个月，倒也不是一无所获。所谓功夫不负有心人，几个月来战战兢兢的付出也有了回报。

首先，当老师最有成就感的事情一定是学生在自己的悉心教导下取得了优异的成绩，这对于一个老师来说是莫大的肯定。就我自己而言，我担任初一两个班的英语教学，一开始我很担心由于我的业务生疏而导致学生成绩下滑，可是后来学生成绩很稳定，并没有下滑，这才让我一直悬着的心稍稍放下来了。依然记得，一开始知道要正式代课时，心中有一丝兴奋，同时也伴随着紧张与焦虑。在看到课本感到茫然无措时，我知道我需要做的还有很多，于是便开始查资料，开始向其他老师求教，所以最开始的半个月格外地忙碌。后来有位老师说，先模仿，再创新，于是，每次上课前去听指导老师的课便成了我上课的定心丸。渐渐地，上讲台对于我来说不再是焦虑紧张的了，我开始慢慢地学着享受讲台，享受讲课的过程。通过授课，学生学到了知识，老师也增长了教学技能，上课变成了双向成就的益事。作为一名实习老师，我很感谢我的学生对我的工作积极配合，让我收获了宝贵的实习经验。



其次，和我一起实习的闫婧老师，担任一

部分初三的班主任工作，代语文学科的课程。虽然闫老师没有全程参与学生的学习，但在学生的日常生活中和语文学科的研究上也颇有涉猎。在上完课后，闫老师会时常询问学生的意见，以便不断从已有课堂中吸取经验。与此同时，闫老师在空闲时间会大量听其他有经验老师的课，在不同老师的不同课堂中，不断学习对比，因此也学习到了不少一线先进的教学技能与教学理念，并在接下来的课堂上加以应用。熟能生巧，闫老师也因此掌握了不少教学技能，并积累了一定的教学经验。

当然，在不断学习与应用教学技能的同时，我们也收获了很多宝贵的情谊。在这之前，我们并没有奢望得到些什么，只是想着把实习任务完成。可是，随着时间党的推移和与学生几个月的相处。我们早已把学生看成了自己的弟弟妹妹，随着实习生活接近尾声，心中也生出了些许留恋之情。

总而言之，实习期间，我们收获了宝贵的工作经验，也收获了许多老师和同学的情谊，也算不虚此行。

张佳欣 房山区长阳中学 英语 实习教师

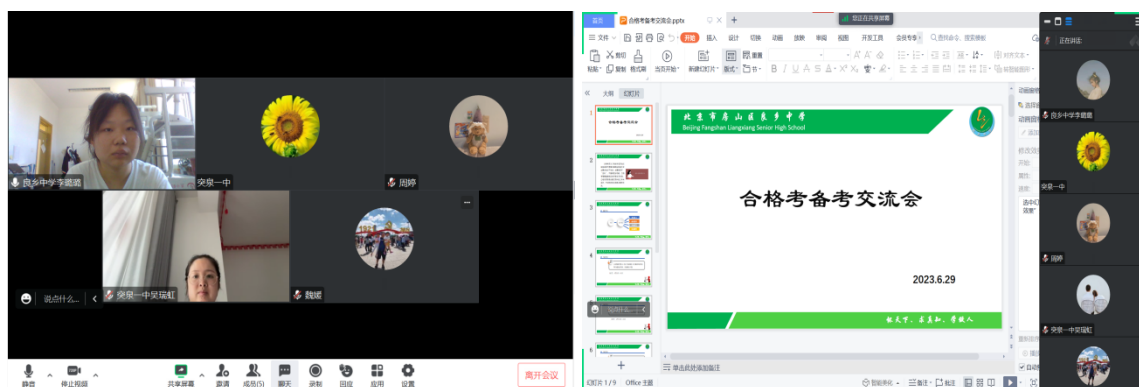
生物合格考备考交流会

高一生物合格考备考交流会以线上腾讯会议的方式于2023年6月29日15:30开展，参加此次跨省教研的有北京市房山区良乡中学高一生物教师4名、内蒙古突泉一中高一生物教师5名，主持此次会议的是良乡中学李璐璐。

会议伊始，主持人介绍此次会议流程，讲解合格考在高中阶段的重要意义。会议第二项，两校分别就合格考备考进行发言，热情激烈。其中良

乡中学说到以专题形式进行基础复习,以选择题、非选择题进行强化练习,以近几年合格考真题进行冲刺练习。最后,主持人总结到:生物合格考备考要以单元教学形式进行复习,强调学科本质,提升生物学科素养。

通过此次跨省教研,加深了生物教师对合格考的理解,加强了两校的友好联系,促进了两校生物教学的共同发展。



李璐璐 房山区良乡中学 生物 实习教师

学期成绩感悟

上课起立,下课,老师再见!两段字词如同标志一样,是一节课的节点。四十五分钟,除了传道受业解惑,还有纪律问题。并非所有的班级都是爱学习的班级,也并非所有的学生都是爱学习的学生。课堂纪律的维持尤其艰难,在一些班级,别说话了和你吃饭了吗一样毫无起伏,深深地无力感让我在教学过程中更加迷茫。

可是,实习的目的就是发现问题解决问题,在大学期间学都得专业知识也好,教学技能理论学习也罢,甚至同学之间模拟活动来说,都带着理想化,主观化,抽象化。在真正面对学生的情况下,事实的理性之间加入了人性的感情,错综复杂的感情线,找不到一条主线,把每一条旁支都看

的那么珍贵，那么重要，但是，事实上，它可能只是一个线头，渺小到稍远一些便可以忽视他的存在。但是，无论在顶岗实习中遇到的问题再艰难，抓住了基本的就可以以不变应万变，随他狂风暴雨，然在雨雾中昂然。

可能不少同学认为实习时大学课堂的东西用不上，对于大学的很多课程抱着疑惑的态度，可要是没有多少年书本的积淀，在讲课时学生冥思安静的一刹那，便会"两股战战几欲先走"。这就是知识的财富。学无止境。



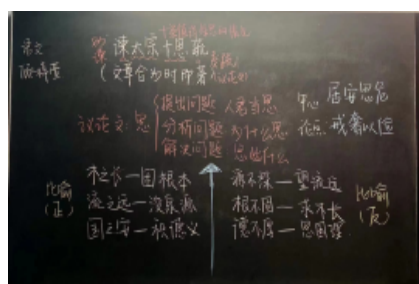
翟静 房山区石窝中学 道德与法治 实习教师

志存高远，脚踏实地

时光荏苒，我的实习生活已经接近尾声了，回想起刚刚踏入实习学校的那天仿佛就在昨天。经过这些天的学习，我成长了许多，也学习了许多。在这里，我想感谢很多人，尤其感谢学校的老师和领导对我们实习生的大力帮助，无论是饮食、休息还是教学上都离不开学校提供的便利条件。比如提供食堂、饭票，日常使用的冰箱。经过这半年的实习，我完成了从学生向老师身份的转换。遥想刚入学工作之时，我磕磕绊绊，上课的教态、语速、方法都十分生疏，甚至会在上课前紧张的流汗。但是我的教学师傅

和同事都耐心地对我指导，我铭记于心，正是因为他们的照顾，我才能完成好每一堂课的教学。

相信很多来实习的同学们都会在某天深夜感叹老师难当，工作繁重，学生不好教，课业压力大，与学生有矛盾等等，我也一样。我们觉得遇到了困难，每天都度日如年，但是在面对这样的困难，我们抱怨不满，随之而来的是学生越来越难教，自己的脾气越来越差，课堂效果越来越不好。所以在困境面前，我们应该想办法，而不是指责埋怨。魏书生先生说过：埋怨环境不好，常常是我们自己不好。埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达。埋怨天气太恶劣，常常是我们的抵抗力太弱。埋怨学生太难教育，往往是我们自己的方法少。是啊，作为一位青年实习教师，应当先从自身出发，寻找自身的问题，以积极的心态面对课堂教学，才能收获积极的答案。



俗话说：教师是园丁，是太阳底下最光辉的职业。在如今的社会，教师不仅仅是一份职业，更是一份责任，那么我们在面对学生的具体情况时，应当有具体的处理办法。比如我们在面对犯错误，不守纪律的学生，我们有好多种选择方法来对待，是选择大发雷霆、拍桌子、踹凳子，自己生气学生也生气呢，还是选择不负责任，听之任之呢？这样的结果是学生越来越淘气，教师的威信也越来越低下。如果我们能够丰富教师角色，用纪律问题分析弊端

，帮学生定出班规，让学生心安理得的接受，这才是最佳的方法。

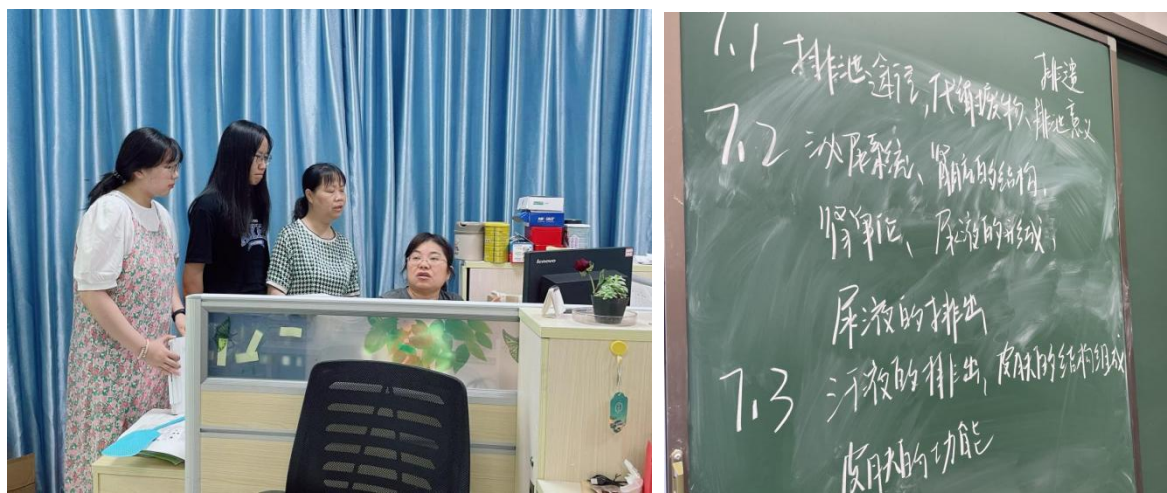
总之，在实习的这一段时问里，我遇到过调皮淘气，缺乏自律性的学生；也遇到过勤奋好学，积极向上的学生。我们作为老师，不仅仅要注重教学效果，还要懂得变换角色思考问题，积极与学生互动，才会收获完美的课堂。很感谢这次实习机会，让我有机会体验到教师这个伟大的职业，从现在起，我将脚踏实地，踏实学习专业知识，为将来做一名合格的人民教师作准备。

顾梓萱 房山区实验中学 语文 实习教师

期末考试准备

北京市房山区 2022-2023 学年度初一年级第二学期期末水平调研的时间确定于 2023 年 6 月 29、30 日两天，临近学期末复习压力顿生。学生临近端午假期学习状态不佳、归家之心似箭，复习时间紧张、知识点繁杂，令我十分头疼。在和初一生物组的孙老师、王老师以及河北师范大学顶岗教师小孙老师，三位老师多次开展期末检测调研分析会后，在两位老教师的带领下，我们认真规划复习安排，梳理课本、强调重点、重视基础，认真筛选复习练习题，立志让学生们精练。在课堂上，我会给学生十五分钟自己梳理本章知识点、填写知识点的时间，在学生对本章知识有过熟悉后，带着同学们一节一节梳理本章的重点，尤其强调重点字词的规范书写，复习本节中容易出错的陷阱问题，在确定学生对本章重点明确后再进行填写

知识点的核对。此外，我重视对学生基础知识的听写与背诵，没有扎实的基础去做练习，无异于白费功夫。终于，经过紧张充实的备战复习后，在进行期末试卷讲评分析时，不少同学自己估分，认为能取得一个不错的成绩，看到同学们脸上的笑容，也让我长舒一口气。希望孩子们都能取得一个对得起自己不懈努力的成绩！



弓梦怡 房山区良乡五中 生物 实习教师

期末复习工作

一、专业知识复习

在期末复习期间，我们首先对所学的专业知识进行了系统的梳理和复习。我们通过查阅教材、笔记和相关资料，重新温习了教育理念、教育政策、教育方法等基础知识，以确保自己对专业知识的掌握程度。同时，我们也关注了教育领域的最新研究成果和动态，以提升自己的专业素养。

二、教育理论知识学习

在复习过程中,我们注重学习教育理论知识,包括教育心理学、教育方法学、教育社会学等。通过对这些理论知识的深入学习和理解,我们能够更好地把握教育教学的本质和规律,从而指导自己的教学实践。同时,我们也将理论知识与实践相结合,不断探索和创新教学方法和策略。

1. 一元一次不等式的解集在数轴上表示如图所示,该不等式的解集为 $x \geq 2$
 A. $x \geq 2$ B. $x \leq 2$ C. $x > 2$ D. $x < 2$

2. 北斗卫星导航系统(BDS)是中国自行研制的全球卫星导航系统,未来全球定位精度优于10米,测速精度将优于0.2米/秒,授时精度将优于0.00000002秒,将数字0.00002用科学记数法表示为 2×10^{-7}
 A. 2×10^{-7} B. 2×10^{-4} C. 0.2×10^{-7} D. 0.2×10^{-4}

3. 下列计算正确的是 D
 A. $a^2 + a^3 = a^5$ B. $a^2 \cdot a^3 = a^6$ C. $a^2 + a^3 = a^5$ D. $(ab)^2 = a^2b^2$

4. 下列式子从左到右变形是因式分解的是 D
 A. $(x+y)(x-y) = x^2 - y^2$ B. $6x^2 = 2x \cdot 3x^2$
 C. $x^2 - 2x + 1 = x(x-2) + 1$ D. $x^2 + x - 6 = (x+3)(x-2)$

5. 下列调查中,适合采用全面调查的是 C
 A. 对我国初中生近视情况的调查 B. 对我区市民“五一”出游情况的调查
 C. 对某班学生的校服尺寸大小的调查 D. 对我区市民掌握新冠肺炎知识情况的调查

6. 《九章算术》是中国传统数学的重要著作,方程术是它的最高成就.其中记载:“今有酒一斗,直钱五十;行酒一斗,直钱三十.今将钱三十,得酒二斗.问:行酒各得几何?”译文:今有优质酒1斗的价格是50钱,普通酒1斗的价格是30钱.现在有30钱,能买到酒2斗.问:优质酒、普通酒各要多少斗?
 如果设买优质酒 x 斗,普通酒 y 斗,则可列方程组为 A
 A. $\begin{cases} x+y=2, \\ 50x+30y=30. \end{cases}$ B. $\begin{cases} x+y=2, \\ 10x+50y=30. \end{cases}$ C. $\begin{cases} x+y=30, \\ 50x+10y=2. \end{cases}$ D. $\begin{cases} x+y=2, \\ 50x-10y=3. \end{cases}$

7. 如图,直线 AB , CD 相交于点 O , $OF \perp OC$ 于 O , OE 平分 $\angle AOF$. 如果 $\angle COE = 15^\circ$, 那么 $\angle BOD$ 的度数是 C
 A. 75° B. 50° C. 60° D. 70°

8. 在新版《北京市生活垃圾管理条例》正式实施一周年之际,某校连续4周开展了“垃圾分类我知”的知识问答测试活动,并将测试成绩整理,绘制成如下所示的统计图.(注:第1~4周参与测试的学生人数不变)

第1周全体学生测试成绩统计图

成绩	人数
优秀	50
良好	250
及格	130
不及格	70

第1~4周测试成绩“优秀”的学生占人数的百分比统计图

周数	优秀占比
第1周	10%
第2周	40%
第3周	62%
第4周	76%

下面有三个推断:
 ①每周共有500名学生参与测试;
 $50 \div 10\% = 500$
 $250 \div 50\% = 500$
 $130 \div 26\% = 500$
 $70 \div 14\% = 500$

②从第1周到第4周,测试成绩“优秀”的学生人数在总人数中的占比逐周增长,且第2周增长最多;
 ③第4周测试成绩“优秀”的学生人数达到400人.
 其中合理的推断的序号是 A. ①② B. ①③ C. ②③ D. ①②③

9. 如果把方程 $2x+y=1$ 改写成用含 x 的代数式表示 y 的形式,那么 $y = -2x+1$.

10. 如果 $\begin{cases} x=1 \\ y=2 \end{cases}$ 是关于 x, y 的方程 $ax+by=8$ 的解,那么 $a = 2$.
 $2a+2b=8$
 $2a+2b=8$

11. 如果代数式 $2a-8$ 的值是非负数,那么 a 的取值范围是 $a \geq 4$.

12. 如图,将等腰直角三角板放在两条平行线上,如果 $\angle 1 = 25^\circ$, 那么 $\angle 2 = 20^\circ$.

13. 用一组 a, b, c 的值说明命题“如果 $a > b$, 那么 $ac > bc$ ”是假命题. 这组值可以是 $a = 2, b = -1, c = -2$.

14. 右图中的四边形均为长方形形成正方形,根据图形的面积关系,写出一个正确的等式 $(a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$.

15. 甲、乙、丙三人参与学生会主席选举,共发出1000张选票,得票最高者为候选人.且废票不计入任何一位候选人的得票数内,学校共设有三个投票箱,目前第一、第二投票箱已经统计了所有选票,剩下第三投票箱尚未统计,结果如下表所示:

投票箱	候选人			废票	合计
	甲	乙	丙		
一	123	150	100	12	385
二	135	55	260	15	465
三					

那么一定没有机会当选学生会主席的是 乙 (填“甲”、“乙”或“丙”).

16. 符号“ f ”表示一种运算,它对一些数的运算如下:
 $f(1) = 1 - \frac{1}{2}$, $f(2) = 1 - \frac{1}{3}$, $f(3) = 1 - \frac{1}{4}$, $f(4) = 1 - \frac{1}{5}$, ...
 利用以上运算的规律,写出 $f(n) = 1 - \frac{1}{n+1}$ (n 为正整数).
 计算 $f(1) \cdot f(2) \cdot f(3) \cdot \dots \cdot f(100) = \frac{1}{101}$.

17. 计算:
 (1) $(-2)^3 + (\frac{1}{2})^{-3} - (3-\pi)^0$
解: 原式 $= -8 + 8 - 1 = -1$
 (2) $(a+3)(a-2) + a(2-a)$
解: 原式 $= a^2 + 6a - 6 + 2a - a^2 = 8a - 6$

三、教育实践经验总结

在复习过程中,我们对自己的教育实践经验进行了总结和反思。我们回顾了在教学实践中所遇到的问题和挑战,思考了解决这些问题的方法和策略。通过对这些实践经验的总结和反思,我们能够更好地理解教育的本质和规律,提高自己的教育教学能力。

四、教学方法与技巧探讨

在复习过程中,我们也注重探讨教学方法和技巧。我们通过查阅文献、参加讨论会等方式,了解并尝试各种教学方法和技巧,如项目化教学、情境教学、合作学习等。通过这些方法和技巧的探讨,我们能够更好地应对不同学生的需求和特点,提高自己的教学效果和质量。

五、学生心理与行为特点研究

在复习过程中,我们也关注了学生的心理和行为特点。我们通过观察、交流和调查等方式,了解了学生的兴趣、需求和特点,并针对不同的学生制定了不同的教学策略和方法。通过对学生的心理和行为特点的研究,我们能够更好地理解学生,提高自己的教学效果。



六、教育问题分析与解决策略

在复习过程中,我们也对教育问题进行了分析和探讨。我们关注了当前教育教学中存在的问题和挑战,如学生的学习动力不足、家庭教育的影响等。通过分析和研究这些问题,我们能够提出一些解决策略和方法,以应对这些问题。同时,我们也将这些解决策略和方法应用到自己的教学实践中,不断改进自己的教学方法和策略。

张晋乐 房山区张坊中学 数学 实习教师

实验中学实习取得成绩的总结报告

——实有所获、习有所得、成就自我、成就他人

冬复历春，已至盛夏。七月，夏正盛，青春正当时。实习时光来不及回首，短短几月，是理论与实践相结合的历练，是学习与反思的成长，更是一段爱与被爱的修行！

一、学科教学

（一）教研活动

“教而不研则浅，研而不教则空。”为了充分学习，持续发力，为每一次站上讲台做好充足准备，把每次教研的成果充分作用于教育教学中，实习教师抓住每次教研的机会，深耕细作，不断挖掘并最大限度发挥教研的作用。教研之前有研磨和沟通，教研之中倾力参与和汲取养分，教研之后有辐射分享和反思提升。

实习教师孟妍在认真观摩学习高中数学国家级教研活动后感悟道：紧学课标、精析教材、因材施教、精心备课、及时复盘，总会是有意义的、有效率的、有生成的、学生总能在我们的课堂上有所获。在此过程中，我深刻领悟到了扎实的课，就是有意义的课；充实的课，就是有效率的课；丰实的课，就是有生成的课；真实的课，就是有遗憾的课。教学是一门有遗憾的艺术！我会一直坚持认真地备、慢慢地教、让学生好好地学，尽量减少自己在教学中的遗憾！

教育从来不是孤岛，教育唯有与时俱进。我们会一直不断打破自己的局限，提升自己的格局，努力让我们的小课堂与区域的大发展紧密相连，努力让师生自身的小成长与学校的大发展紧密相连。我们的智慧课堂，从

追求高效的理想课堂 1.0,到追求素养提升的理想课堂 2.0,积极践行课堂教学改革走向深度。追寻理想课堂是教研活动永恒的主题,通过大家的共同努力,教育之花一定会越开越盛,开得更加绚丽多彩!



(注: 左图为观摩数学国家级教研活动, 右图为每周教研)

(二) 亮相课

为充分发挥实习教师理论前沿掌握准优势, 积极投身教育教学实践, 实验中学实习教师亮相课在师徒充分研究中推进, 赛课充分呈现研究点、突破点和提升点。实习教师互相研讨, 充分准备, 不断总结反思, 最终取得良好效果, 获得实验中学领导老师的一致肯定与好评。



二、班主任工作

一个足球，全场热血沸腾；满腔热血，整场激情澎湃。5月22日下午，高一年级组织男子足球比赛颁奖仪式，并开展两场女子篮球比赛。

从3月28日到5月5日，历时一个多月，经历了炎热、沙尘、大风、小雨，从第一场的紧张、焦虑，到后来的从容与淡定，足球健儿们的成长历历在目，作为副班主任的实习老师们，全程陪伴，加油呐喊，新手小老师们也在此中不断成长。足球比赛已然落下帷幕，但流淌在教师心中的热血永远沸腾。



缅怀先烈、铭记历史、立志报国、勇毅前行——体验北京“人之源”践行绿色发展新理念。实验中学学生发展中心组织高一年级师生开展社会实践活动，参观了“平西抗日纪念馆和周口店北京猿人遗址博物馆”。本次主题教育活动，以祭扫烈士墓为载体，激发学生“学习先锋榜样，继承烈士遗志”的热情和朝气蓬勃积极向上的精神，达到缅怀先烈，继承遗志的教育目的。作为副班主任的实习老师们，带领学生们欣赏自然风光，感受春的气息，陶冶学生情操，丰富学生课外生活，培养社会实践能力。



此外，在实习期间，实习教师们主动与学生接触交流，以增进对学生的了解；积极参与班级管理，与实习学校教师密切配合，把握学习机会，采取跟班策略，如大课间跟操、检查、晚自习值班等，积极承担副班主任工作，争取为以后胜任班主任工作打下坚实基础。

“雅斯贝尔斯《什么是教育》一书中写道‘教育的本质意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂’。半个学期的实习，使我们收益匪浅，感触良多。教师承担着培养国家栋梁之大任，承担着发展人之重责，忠诚于人民、忠诚于国家、忠诚于党、更忠诚于人民教育事业。教书育人，教授知识、育栋梁之才，促进国家兴旺之事业蓬勃发展。真正做好一份工作，热爱是前提。热爱教育事业，立场正确与坚定，才能全身心奉献于教育事业，爱生如爱子，热爱是前提，专业是保证，终身学习与反思是保障，综合素质的不断提升更有助于胜任教师这份工作。

心怀使命担当，如果有幸能真正成为人民教师的一员，愿今后的我们都能践行人民教师对教育事业的忠诚与热爱！

朱婷婷 房山区实验中学 历史 实习教师



以梦为马，不负韶华 ——良乡二中顶岗实习总结会

时光飞逝，岁月如梭，经过5个月的教学实践，我校马克思主义学院吴雨佳、程亚晓、许佳佳、王俞博，历史学院王怡洋，美术学院张家荣以及音乐学院李钰萱在北京市房山区良乡第二中学圆满完成了实习任务。7月7日下午，良乡二中为我校顶岗实习学生举行了有意义的总结会，一起回顾和见证同学们的良二工作之旅。



良乡二中王瑞红主任在会上总结了本次实习工作，她对这次实习教师的表现给予高度认可与赞赏，实习教师们认真负责，敬业守岗，不怕苦，不怕累。而后实习教师们依次在会上交流了自己实习生活中的感想并让各自的实习指导师父发言。“这段实习的日子使我懂得了教育需要的是耐心、

爱心和责任心，学到了先进的教育理念，并在教育活动中实践，也明白了许多社会道理，这段时间是非常值得珍惜的。”实习老师在发言中也向二中的领导、指导教师在生活和工作中的关心表示感谢。最后良乡二中李欣校长总结发言，希望本次实习老师能不失初心，不忘初衷，在以后的学习工作中磨炼意志，利用自己所掌握的专业知识，在实践中施展才华，努力成为一名优秀的教师。



星空之下，山海之间，向光而行，奔赴远征。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实，祝福所有实习生们在教育事业的赛道上跑出最好成绩，期待我们为祖国教育事业的璀璨未来贡献力量。

吴雨佳 房山区良乡二中 思政 实习教师

编辑：张心茹 张沐妍

图片：王 泽 陈佳敏 杜晓钰 陈自力
韩美琪 武志宏 员雪儿 胡欣悦
李璐璐 张 莹 周 渊 杜子涵
赵语楠 金昊熙 孟 妍 张心茹
李锦华 朱婷婷 顾梓萱 张沐妍

版面设计：张心茹

校对：张心茹 张沐妍

审阅：张沐妍

责编：李吉明