

目 录

| | |
|--|----|
| 1. 咸宁片区实习简报 | 1 |
| 2. 浙江省绍兴市体育运动学校实习简报 | 3 |
| 3. 大悟县实习点实习简报 | 9 |
| 4. 武汉市中小学实习简报 | 16 |
| 5. 黄石市实习点实习简报 | 32 |
| 6. 广东省梅沙、光正实习点实习汇报 | 38 |
| 7. 深圳市侨香学校实习简报 | 43 |
| 8. 北大附中深圳学校、皇岗创新实验学校、红岭实验（新洲）中学、 布吉中学、梅丽小学）实习工作简报 | 45 |
| 9. 深圳市福田区实习点实习简报 | 48 |
| 10. 长沙周南中学实习简报 | 50 |
| 11. 红安县实习点实习工作简报 | 53 |
| 12. 中山中专第二季度实习简报 | 58 |

2024 咸宁片区实习报告

Every second brings a fresh beginning, every hour holds a new promise, every night dreams can bring hope, and every day is what we choose to make it.



在实习期间，我积极参与资深老师的课堂教学。在听课、看课的过程中，我不仅深入了解了体育教学的实际流程与技巧，还观察到了他们如何以丰富的经验和独到的见解，引导学生们积极参与、享受运动。同时，我也逐渐掌握了如何根据学生特点调整教学策略，这让我在面对未来教学挑战时更加自信。

在阳光明媚的操场上，我带领着学生们一起做操，感受着青春的气息扑面而来。他们的笑容如同阳光般灿烂，每一个动作都充满了生机与活力。通过实际教学，我深刻感受到了教育的魅力与责任，提高了我的教学能力，更让我学会了如何与学生沟通、互动，激发他们的潜能。



W 秋季运动会

实习期间，恰逢学校举办一年一度的运动会，我有幸参与了整个运动会的筹备与组织实施工作。从比赛项目的设置、规则的制定，到赛程的安排、裁判员的培训，再到运动会的开幕式、闭幕式策划，每一个环节我都积极参与，从中学习到了大量的组织管理经验。此外，我还担任了部分项目的裁判工作，这不仅考验了我的专业知识和技能，也锻炼了我的应变能力和公正无私的职业素养。在运动会的过程中，我深刻感受到了团队协作的力量。运动会的筹备与实施，都离不开团队成员之间的紧密配合和相互支持。通过与主带教师、同事以及学生的沟通交流，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，共同为达成目标而努力。这种团队协作精神不仅提高了工作效率，也增强了我的人际交往能力。



教学成果



实习总结

经过这段时间的实习，我们务实工作，谦虚勤奋，学校给我们分配了教学经验丰富的优秀教师。在指导老师认真负责，细心的指导下实习生们学到了许多。我们积极听课，认真学习各个老师的长处，从而逐步形成自己的教学风格。认真备课，请指导老师去听并指出每个人的不足，从而尽快提高自己的水平。参加每周的教研组活动，和老师们共同研究体育教学，并发表自己的意见，从中受益颇多。课余时间互相探讨写教案，在此过程中，也会发现自己在专业知识上的不足，实现了共同提高。虽然作为实习生还没有足够的教学经验，但人总是在不断努力中进步的，也希望我们能够再接再厉，期待更好的自己，为自己加油！



谢谢大家观看

Everysecondbringsafreshbeginning, everyhourholdsanewpromise, everynightdreamscanbringhope, andeverydayiswhatwechoosetomakeit

青衿之志 履践致远

——运动训练学院2021级浙江省绍兴市体育运动学校 实习队实习风采（11月）

辅导员：彭 然

指导教师：高 平

实习生：王宇辰、姜洁、邹金芯、陈超锋、周笑语，等

实习时间已过二个月，二个月来我们参与了各专项训练的教学工作以及辅导工作，协助各专项教练员们进行训练活动管理和学生训练上的指导。还参与了各专项项体育赛事和活动的筹备工作，在组织方面取得了丰硕成果。此外还参与了各专项队内查房卫生工作，确保器材设施的正常运行和安全使用。

在这二个月实习期间，我们通过基本实习锻炼，不断积累了宝贵的经验和教训。通过参与实际工作，更深刻地认识到了竞技体育运动训练中教练的重要性，以及培养学生健康体魄和不畏困难勇于坚持的意义。同时，也意识到作为一名教练员需要具备的各项素质和技能和战术分配能力还有沟通能力、组织能力和团队合作精神等。

日常活动与带课展示



柔道专业实习生王宇辰在指导队员进行训练



游泳专业实习生姜洁在指导队员进行训练



举重专项实习生邹金芯正在带队员进行训练



田径专项陈超锋正在指导队员训练



乒乓球专业实习生周笑语的正在指导训练

实习心得

我通过第二个月实习，我深刻认识到教学是一项充满挑战的工作。在实习过程中，我不断尝试新的教学方法，努力提高自己的教学能力。如今，我已经能够熟练地运用多种教学方法，使学生在轻松愉快的氛围中学习乒乓球。在实习期间，我与学生、家长和同事建立了良好的沟通关系。我学会了如何与学生沟通，了解他们的需求，关心他们的成长。同时，我也学会了如何与家长沟通，共同关注学生的乒乓球学习。实习让我亲身体会了乒乓球教师的工作，了解了乒乓球教育事业的现状和发展趋势。这为我今后从事乒乓球教育事业奠定了基础。


——2021级运动训练专业乒乓球专项周笑语

我来绍兴体校也有一个半月了，近期的训练以技术训练为主期间也有一周一次的力量训练。这段时间比较强调去调整学生的技术动作和在实战中技术的运用，那么尤其是得意技在实战中的使用同时呢在实战的时候也会去注意提醒学生在把位上的控制，进攻的速度以及爆发力等方面去加强。通过实战发现学生动作投接寝的意识较为薄弱，这点呢可能需要在平时训练中多去强调、加强。为后期比赛尽量多一个赢分点。来绍兴体校这段时间里，我从尚教练和孙教练身上学到了很多，有的是我从没接触过的投技反攻动作、抢手打入的训练模式、个人得意技的训练方法等，使我受益匪浅。在未来的一个月里，我将继续努力积极向前辈取经学习，干好我的本职工作，站好最后一班岗。

——2021级运动训练专业柔道专项王宇辰

在体校进行为期两个月的跆拳道实习，收获满满。起初，面对一群性格各异的学员，我还有些紧张无措，可随着时间推移，逐渐得心应手。课堂上，细致讲解动作要领，耐心纠正姿势，看到学员们从生疏到熟练，内心满是欣慰。期间，参与组织校内的跆拳道小比赛，感受到竞技的热血与激情，也更清楚学员们的优势和不足。与教练团队的交流协作，让我学到不少独特训练思路。这两个月，自身教学水平提升了，对跆拳道的理解也更深了。更重要的是，体会到培养学员的不易，这份经历会一直激励我在跆拳道领域继续钻研、前行。

——2021级运动训练专业跆拳道专项江志伟



我在团队中，我与其他教练紧密合作，共同参与学员的日常管理、训练计划的制定与执行，以及赛事筹备等工作。通过定期的团队会议，我们分享教学经验，讨论遇到的难题，共同寻找解决方案，这种团队协作模式极大地促进了个人成长和团队凝聚力的增强。在专业技能我的跆拳道技术水平得到了显著提高，尤其是在实战技巧和教学法的应用上。在教学能力通过实际教学，我学会了如何根据学生的不同特点调整教学策略，提高了教学的针对性和有效性。在团队合作认识到团队合作在提升教学质量和推动项目发展中的重要性，学会了如何在团队中发挥个人优势，共同面对挑战。在职业素养实习期间，我更加明白了作为一名教练的责任感，学会了如何在压力下保持冷静，以积极的态度影响和鼓励学员。

——2021级运动训练专业跆拳道专项叶祯同学

在绍兴市跆拳道队实习的这段日子，给我留下了深刻且难忘的印象，心中满是感慨。初为实习教练时，紧张如影随形。每次站在学员面前，都担心自己会出错，怕不能准确地传达每个动作的要领。然而，随着实习的推进，我逐渐适应了这个角色，变得游刃有余起来。最让我感到欣慰的是学员们的成长。每一次纠正他们的姿势，每一次见证他们突破自己的极限。同时，我也深切感受到教练这一角色所承载的重大责任。我们不只是在传授跆拳道的技巧，更是在培养学员坚韧不拔的意志和勇于挑战的精神。这让我明白，教练的言行举止都可能成为学员的榜样。在教学过程中，为了更好地指导学员，我自己的跆拳道水平也在不断提高。因为我深知，只有自己拥有足够的知识和能力，才能让学员信服和受益。

——2021级空手道专项邱圣楠

大悟县实习点实习简报

一、背景

随着体育行业的快速发展，对体育运动人才的需求日益增长。为加强大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学与武汉体育学院的合作，培养具有实战经验的专业人才，大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学与武汉体育学院共同开展了实习生项目。本项目旨在通过实习，让学生们了解体育教学的实际工作情况，提升其专业技能和实际操作能力，同时为大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学注入新鲜血液，储备人才资源。



二、实习目的

本简报旨在向汇报大悟县实习生在大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学的实习情况，包括实习目标、实习内容、实习成果及存在的问题和建议。



三、实习人员基本信息

姓名：李浩航、袁驰、陈斌、芦恩浩、韩林、陈中宸、潘学良、刘翱炜、许瀚文、刘千禧、乔行伟、黄志翻、迟旭、梁碧躒、罗正旭、谷子天、李博洋、杨谦、段智浩、余宗原、王嫣、谭力豪

学校：武汉体育学院

专业：运动训练

实习岗位：大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学

实习时间：[2024.9.18]至[2024.12.13]

实习内容

体育教学与训练：协助同学们进行日常训练计划的制定和执行。参与体育课程的教学，包括理论课和实践课。观察和学习不同年龄段和水平学生的训练方法。赛事组织与管理：参与体育赛事的策划、组织和执行工作。学习赛事规则和规程，协助赛事裁判工作。负责赛事的后勤保障，如场地布置、设备管理等。体育科学研究：参与体育科

学研究项目，如运动生理、运动心理、运动训练等。收集和分析运动表现数据，为训练提供科学依据。学习使用各种体育科研设备和软件。

体育设施管理：学习体育设施的维护和管理知识。协助进行体育设施的安全检查和风险评估。

体育健康管理：学习健康管理和运动损伤预防的知识。协助同学们进行体能测试和康复训练。



五、实习成果

专业技能提升：运动技能：通过实践训练，提高了特定运动项目的技能水平。

教学能力：实习涉及教学，在课程设计、教学方法和学生管理等方面有所提高。

训练计划设计：学会了如何根据学生的具体情况设计个性化的训练计划。

理论知识应用：运动科学：将运动生理学、运动心理学等理论知识应用到实际训练中。

数据分析：学会了如何收集和分析运动表现数据，以优化训练效果。

赛事组织经验：赛事管理：参与赛事的策划、组织和执行，获得了宝贵的赛事管理经验。

应急处理：学习如何处理赛事中的突发事件和紧急情况。



六、存在问题及建议

存在问题；教案编写问题：实习生在编写教案时可能存在问题，需要提高教材处理能力。**课后反思问题：**实习教师的课后反思不深刻，效果不明显，需要从反思中找到不足并改进。**理论转变实践困难：**实习是一个由理论知识转变成实践的过程，实习生在大一到大三掌握了扎实的理论知识，但由理论知识转变为实践的困难较大。

建议；加强对学生的素质训练：提高学生的整体素质，通过实施新的教学计划，优化课程体系，使学生适应中学体育教育新课程改革转变的要求。**完善培养方案：**学校在制定教育教学方案时，多增设有关实习内容的课程，使学生在平时上课时达到一个理论转变成实践，实践转变成理论的转变流程。**提高实习生多方面能力：**实习学校可以定期进行公开课的讲授，在更好的进行课程教学的前提下，多组织比赛、体育周等活动，丰富实习生的阅历。



实习总结

一、实习概况

在武汉体育学院的支持下，我们有幸作为运动训练专业学生，参与到大悟县的教育实习中。为期3个月的实习，我们被分配到不同学校，包括大悟县思源实验学校、丰店镇中学、吕王镇中学，承担起从小学到初中的体育课与文化课教学任务。

二、教学实践

实习期间，我们深刻体会到理论与实践的结合。面对不同年龄段的学生，我们学会了如何根据他们的身体素质和能力选择合适的教学方式。课前，我们认真准备教学方案；课上，我们将游戏与课程内容结合，满足孩子们的需求；课后，我们积极总结不足，并请教经验丰富的老师。

三、挑战与困难

在吕王镇禹王中学，由于运动场地设施未铺设，给教学带来了困扰。但通过2周的磨合与学习，我们迅速融入到教学环境中，努力完

成从学生到老师的角色转变。

四、生活体验

在生活上，我们没有对食宿环境提出任何反馈，大家一致认为到这里来就是吃苦锻炼的。我们时刻秉持体育人吃苦耐劳的精神，做好了充分的准备。

五、学习与成长

时间与未来把握在自己手中，实习组成员们充分利用晚上与周末空闲时间紧张准备考试，在工作的同时兼顾复习。通过实习，我们不仅提升了自己的教学能力，也在实践中加深了对体育教育教学工作相关知识、专业方法和技巧的理解。

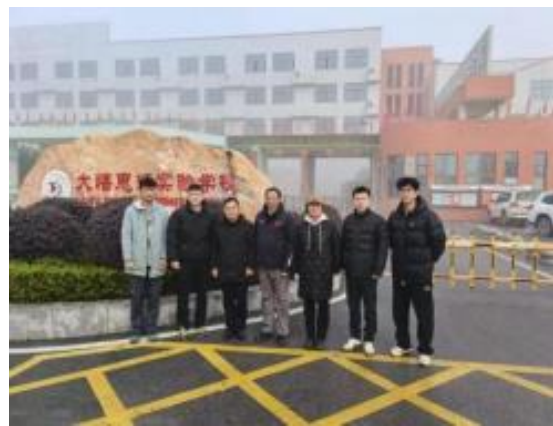
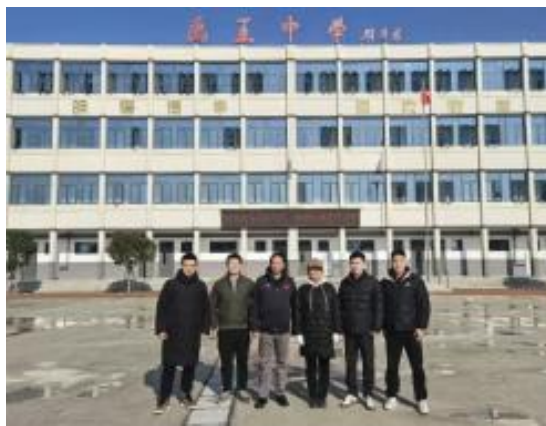
六、实习成果

实习实训是每个大学生的必经之路。在实习中，我们发现自身知识与实践的不足，但也有人在遇到困难时愈挫愈勇，肩负起新时代青年的使命与担当。这段经历让我们更加坚定了献身教育事业的决心，我们将继续以更加认真的态度虚心学习，不断完善自己，提高自身的素质和执教水平。

七、总结与展望

实习生活虽然结束，但这段经历使我们的教学经验得到了质的飞跃。我们学到了很多书本上学不到的知识，也认识到了自己的优势与不足。在未来的工作中，我们将继续努力提高自己的教育水平，探索体育教育的创新方法和策略，为学生提供更好的教育环境和机会。

八、附件



武汉市中小学实习工作报告 (第二期)

实习单位：晒湖中学、第九中学、第十五中学、第一附属小学、武昌首义中学、中北路中学、水果湖高中、水果湖第一中学、水果湖第二中学、铁四院中学、武珞路中学（东湖校区）、武珞路中学、梅苑学校、粮道街中学、粮道街中学（积玉桥校区）、广埠屯小学、东亭学校。

武汉市晒湖中学

武汉市晒湖中学始建于1972年，原名武昌铁校，后更名为武昌铁路第四子弟中学，是武汉铁路局辖下的一所企业学校，其鼎盛时期集小学、初中、高中于一体，在校学生人数达1300余人，中、高考成绩历年在武汉铁路系统学校名列前茅。2004年，学校由铁路系统剥离到地方教育系统，成为一所隶属于武昌区教育局的九年一贯制义务教育学校。学校位于武昌火车站东广场旁东安路23号，交通非常便利。学校规划合理、环境优美，按照一类标准配建的各类实验室、功能室、田径场，设施先进，功能完善。

学校拥有一支师德高尚、业务精湛、朝气蓬勃、勤奋好学的教师队伍。全校专任教师49人，其中，研究生学历的共5人，教师学历达标率100%；中学高级教师10人，一级教师27人，小学高级教师6人，教师职称结构合理。随着学校办学条件的日臻完善以及规范管理目标的提升，近年来，学校多次被授予武昌区教育局颁发的教学质量奖、武昌区文明单位、教育绩效管理先进单位、减负增效先进单位、先进职工之家、先进党支部等荣誉称号，还被授予武昌区科技教育先进单位、武昌区中学足球、美术、音乐基地的称号等等，我校的跑操、跳绳、口琴等学生社团多次代表武昌区参加全市的评比展示活动，屡获获奖，享誉全市，展示了我校学生的青春风采。

学校将继续按照“以人为本、科学管理、求真务实、质量第一”的指导思想，恪守“自强不息、成人成才”的校训，遵循“有教无类、乐学致远”的办学理念，充分赋予义务段的每一个学生享有受教育的权利，进一步提升学校的办学水平，让晒湖中学的明天更加美好。

教学活动



教学研磨是一个持续深化教育理解、优化教学方法和提升教学质量的过程。它要求教师不仅要有扎实的专业知识，更要具备反思与创新的能力。队员们通过集体备课、研磨课、教学反馈和深入研讨等环节，相互学习，共同探索更加高效、有趣的教学策略。我们不仅学到了很多实用的知识和技能，在未来的日子里，我们将不断提升自己的专业素养和综合能力。

这段实习期间，不仅丰富了我们的教学生涯，更让我们对体育教育事业充满了热情与信心。在未来的日子里，我们会继续为培养学生们的体育精神与综合素质贡献自己的力量。

实习总结

胡文字：11月的学习时间过的飞快，现在我已经可以独立完成一堂完整的体育课，为实习指导老师分担了不少的工作，程老师在学校身兼数职日常工作繁忙，好在我可以自主完成授课，经过这么长时间的学习，学生们从杂乱无章到井然有序；从上课忘记环节到井井有条；从声音很小到整个操场都能听见。在完成自身工作的同时，也积极配合实习学校完成相应的工作。

郭鑫鑫：在11月的实习中，虽然因为退役运动员培训的一些政策请了10几天的假，提前半个月跟实习指导老师申请和报备，幸运的是并没有因为我的请假而出现问题，非常感谢实习指导老师这些天负重前行。在17号回学校后我也很快的投入到了工作当中，小朋友们非常可爱，我现在上课也更加的得心应手，颇有“大赛经验”的样子，希望以后再接再厉。

武汉市第十五中学



武汉市第十五中学创建于1885年，坐落于历史悠久、人文荟萃、经济发达、交通便捷的华中重镇——武汉市武昌区。学校占地面积70余亩，建筑面积30922.69平方米。有36个教学班，在校学生1700多人，教职工245人，专任教师197人。学校历史悠久，最早源于英国基督教循道公会创建的武昌博文书院，迄今已有130年的历史。1907年湖广总督张之洞在大东门外官购地，修建山形西式楼房作永久校址即今十五中校址。1928年，更名为“武昌博文中学”。这里人杰地灵，区位得天独厚，人文积淀丰厚。2001年秋，武昌区政府及武昌区教育局对高中资源实行优化组合，在整合过程中，集三校之长，扩广博之文采，展文明之华章，追科理之腾达，做大做强新十五中，逐渐形成了新十五中强大的优势和特色。2003年7月，整合后的十五中仅用两年的时间，不仅实现了平稳过渡，而且成功地创建了市级示范学校。

2005年11月27日十五中通过了省级办学水平综合督导评估，2006年4月顺利通过省评估回访组考察，成为省级示范学校。在120年的办学实践中，原武昌博文中学“诚之为贵、博我以文、约我以礼”的校训始终熏陶着十五中人，并在新的世纪里以新的内涵将其发扬光大。如今，“诚信、明礼、励志、博文”的校训正高扬在十五中古老的校园里，它将继续激励着十五中的师生员工，奋发向上，再创佳绩。

教学活动



为使学生深入理解动作要领，每堂课都认真准备教案，绘制详细动作分解图，配合多媒体视频展示优秀运动员示范，比如讲解跳高过杆动作时，播放奥运选手流畅过杆慢放视频后再现场分步演示，让抽象动作具象化。

留意到学生体育基础参差不齐，利用课余时间开展个性化辅导。针对身体素质较弱、运动技能掌握慢的学生制定专属训练计划，像为一位在体操平衡木项目上胆怯、动作不协调的女同学，安排每周三次、每次20分钟的专项平衡练习与心理疏导，从基础站立、行走开始，逐步过渡到简单动作组合，经一个月努力，她能较自信完成规定动作套路，且克服心理恐惧，课堂参与度大幅提高。



课外活动



协助学校丰富课间体育活动，引入“一分钟跳绳挑战”“校园健身步道快走打卡”等简便易行项目，制作宣传海报、示范视频，利用校园广播宣传规则与益处，课间参与学生数量从最初寥寥无几增至日均200余人次，有效利用碎片化时间增强学生体质。

参与筹备高三年级排球联赛，负责赛程编排、规则制定与裁判员培训。综合考虑各班级上课时间、场地条件等因素，制定科学合理赛程，保障比赛紧凑有序；组织裁判团队学习规则细节、裁判手势，通过模拟比赛场景演练，提升裁判执法准确性与公正性，为联赛顺利打响头阵，目前已完成初赛阶段赛事，各班学生参与热情高涨，赛场氛围热烈。



实习总结

在11月的实习过程中，我们针对学生的兴趣和体能水平，对课程内容进行了进一步优化，增加了更多互动性强的体育游戏和团队挑战项目，如接力赛、障碍跑等，有效提升了课堂的趣味性和参与度。引入了多媒体教学资源，如体育比赛视频分析、运动技能教学动画等，帮助学生更直观地理解技术要点，提高学习效率。对部分运动基础较弱的学生，我们实施了个性化辅导计划，通过一对一指导、小组互助等方式，帮助他们逐步克服难关，提升运动技能。对于运动能力较强的学生，我们设计了更高难度的训练计划，并鼓励他们参与校内外比赛，以赛代练，进一步提升竞技水平。

通过定期的体能测试、技能考核以及学生自评互评，我们全面评估了教学效果，并根据反馈调整教学策略。学生的整体体能水平、技能掌握度和运动兴趣均有显著提升，课堂纪律和团队协作意识也得到了加强。我还参加了多次体育教学研讨会和培训课程，学习了最新的教学理念和方法，拓宽了视野。通过教学实践和反思，我在课堂管理、学生心理引导等方面有了更深刻的认识和体会。实习经历让我更加坚定了成为一名优秀体育教师的决心，我们将继续深化专业知识学习，提升教学技能。计划在未来参与更多的体育教学研究项目，探索适合高中生的体育教学模式，为学生的全面发展贡献力量。



武汉大学第一附属小学

武汉大学第一附属小学创建于1954年，原名武汉大学附属小学，是武汉大学直属的一所全日制小学。学校历史悠久，文化底蕴深厚，曾培养出众多杰出人才。2005年，学校由大学直属转为地方教育系统管理，成为一所隶属于武昌区教育局的六年制小学。学校坐落于风景秀丽的珞珈山下，环境优美，交通便利。学校设施完备，拥有现代化的教学楼、实验室、图书馆、体育场等，为学生提供了良好的学习环境。

学校拥有一支经验丰富、教学水平高的教师队伍。全校专任教师35人，其中，研究生学历的共8人，教师学历达标率100%；中学高级教师5人，一级教师20人，小学高级教师10人，教师职称结构合理。近年来，学校多次获得武昌区教育局颁发的教学质量奖、武昌区文明单位、教育绩效管理先进单位等荣誉称号，学校的科技创新、艺术表演等社团在省市比赛中屡获佳绩，展现了学生的多元才能。学校将继续秉承“启智润心、立德树人”的教育理念，坚持“勤奋、求实、创新、奉献”的校训，努力为每一个学生提供全面而优质的教育，培养具有国际视野和社会责任感的新时代少年。

教学活动



设计和准备体育课程，包括热身活动、基本技能训练、游戏和放松活动。根据学生的年龄段和体能水平，调整了课程内容，确保每个学生都能在安全和愉快的氛围中参与体育活动。

教授基础的体育技能，如跑步、跳远、投掷等，并引导学生进行篮球、足球等球类运动的基本训练。制定教学计划到课堂上的动作示范，从组织学生进行体育活动到关注每一位孩子的运动安全，努力将所学理论知识应用于实践。在教授广播体操时，我会把每个动作拆解，耐心地为学生们讲解动作要领，一遍又一遍地示范，直到他们能够熟练掌握。而在组织足球比赛时，不仅要确保规则的清晰传达，还会在比赛过程中积极引导学生团队协作，培养他们的竞争意识。

体育竞赛



本月，带领学校啦啦操队参加了湖北省啦啦操比赛，并荣获了第二名的好成绩。这次比赛不仅是对学生训练成果的检验，也是对我个人教学能力的肯定。在备赛期间，我与啦啦操队的同学们一起经历了从动作编排到音乐选取，再到无数次排练的艰辛过程。最终，在赛场上，我们以整齐划一的动作、积极向上的精神风貌赢得了评委和观众的一致好评。

实习总结

祝上焱：通过11月实习，我深刻体会到了体育教学的魅力和挑战。在未来的教育道路上，我将继续努力提升自己的专业素养和教学能力，为学生的全面发展贡献自己的力量。同时，我也将不断反思和总结自己的教学实践，为成为一名优秀的体育教师而不懈奋斗。

贾清霖：在11月的实习中，前行路上有挑战，课堂节奏把控偶有失衡、处理个别调皮学生稍显棘手，但反思总结就是成长阶梯。未来，我们会带着热忱与思考继续奋进，在这片教育沃土绽放光彩。

张峰华：通过11月的实习内容，我不仅提升了自己的教学技能，也加深了对体育教育的理解。我学会了如何将理论知识应用到实际教学中，如何与学生建立良好的沟通和互动，以及如何在保证安全的前提下，激发学生的运动潜能。这段实习经历对我未来的教育事业有着重要的影响，我将这些宝贵的经验转化为我职业生涯中不断前进的动力。

张超俊：11月的实习经历让我明确了自己的职业方向，也坚定了我了在体育教育道路上继续前行的决心。我将不断学习、提升自我，努力成为一名优秀的体育教师，为孩子们的健康成长贡献自己的力量，让体育的阳光照亮他们的童年。

武昌首义中学

武汉市武昌首义中学位于中国湖北省武汉市武昌区，地处张之洞路220号，毗邻美丽的紫阳湖公园，与新建的辛亥博物馆隔路相望，占地面积40多亩。

学校是单设初中制学校，现有15个教学班，576多名学生，在职教职工71人，学校有教学楼2栋，行政楼1栋，实验楼1栋。拥有科学实验室4个，音乐室2个，形体房1个，多媒体教室2间，多媒体阶梯教室2间，大小会议室3间。近年来，学校多次获得武昌区教育局颁发的教学质量奖、武昌区文明单位、教育绩效管理先进单位等荣誉称号，学校的科技创新、艺术表演等社团在省市比赛中屡获佳绩，展现了学生的多元才能。

学校将继续秉承“启智润心、立德树人”的教育理念，坚持“天下为公，大任为斯”的校训，努力为每一个学生提供全面而优质的教育，培养具有国际视野和社会责任感的新时代少年。

教学活动



2024年9月21日，武汉体育学院运动训练学院三名学员，正式开启实习生涯。实习目的是从学生转向职场人士做准备，增强自身的竞争优势。实习地点距离我们学校通勤三十分钟，相对而言还是很方便的。第一天报道后三名学员分别分配给不同年级的老师交流学习，分别是七年级、八年级、九年级。

正式上课前每个年级的实习指导老师给我们最先强调的是课堂安全问题，首先保证学生的人身安全，练习内容的强度一定是在学生能承受范围内的，练习强度与密度要根据学生现场反映情况来灵活增减，其次是初中处于青春期，在教学过程中衣着要注意，教学过程中一些相对而言较为敏感的措辞要相当注意，另外九年级面临体育中考，任务较重，学习与体育得相互兼顾。

实习总结

吴宇轩：通过11月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了各项基本体育运动技能。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教学方法能激发学生的学习兴趣 and 促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在乐中练，在练习中乐，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

隋瑞达：我在11月的实习中首先熟悉了学校的体育教学大纲和课程计划，了解了初中阶段学生的身心发展特点，为制定符合他们实际需求的教学计划奠定了基础。在主带教师的指导下，我开始参与课程设计，从简单的热身活动到技术动作的讲解示范，再到课后放松整理，每一步都力求做到科学、合理、有趣。同时，我还学会了如何根据天气变化和学生学习身体状况灵活调整教学内容，确保教学活动安全有序进行。在实际教学过程中，我深刻体会到了“言传身教”的重要性。

武汉市中北路中学

武汉市中北路中学位于中国湖北省武汉市武昌区，是武汉市武昌区的一所普通中学，学校地理位置优越，紧邻楚河汉街、周家大湾等著名景点，校园环境也十分出色，教学设施完善，是武昌区十分出色的现代化中学。

武汉市中北路中学位于武汉市中北路二街坊225号，学校占地面积22160平方米，建筑面积12471平方米，运动场地面积8377平方米，运动设施完备，运动场地按国标塑胶建设；教学楼雄伟挺拔，按照36个教学班设计；科技楼按2007年部颁1类标准准备了理、化、生实验室以及计算机、体、音、美、形体等专用教室；校园环境曲径幽雅，校园内处处彰显厚德载物的育人氛围，为学生的学习生活提供了坚实的物质基础。

教学活动



毽球运动，作为一项古老而又充满活力的体育项目，不仅具有深厚的文化底蕴，还拥有独特的运动价值。通过参与这项运动，我不仅锻炼了身体，还学会了团队合作和沟通协调。尽管毽球运动目前的普及度有限，但我相信，随着不断的推广和创新，毽球将会吸引更多的爱好者，成为全球体育文化中不可或缺的一部分。让我们一起期待毽球运动更加辉煌的明天。

课外活动



实习总结

在11月的实习期间，我对体育教育的理解与感受颇为深刻，学到了很多，也掌握了很多教学技巧与方法，与学生之间的关系也越来越融洽，课堂完成度和学生的配合程度也逐步完善。通过此次运动会的举办，我更是感受到了学生们的体育竞技精神。

此次实习更是我人生中宝贵的经历，实践出真知，不断积攒经验，为以后从事相关的工作打下扎实的基础。总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！

武汉市水果湖中学



湖北省水果湖中学成立于2001年。其前身为1958年创办的武昌水果湖中学，曾是省级重点中学、省级示范学校和中国名校，位于武昌区东湖之滨，地理位置优越，校园环境优美。

学校确立了“和美教育”模式，坚持以人为本，依法治教，科研兴校。办学宗旨是服务社区，辐射全省，办人民满意之校，育全面发展之才。核心理念是为学生的一生发展奠基；学校连续九年获得武昌区教学质量奖，普高升学率在同类学校居领先地位，学生在各级学科竞赛和艺术竞赛中多次获奖，学校的足球队曾获得武昌区联赛冠军和武汉市联赛亚军；学校注重校园文化建设，充分挖掘校园人文资源，以校园文化活动为载体，推动校园文化建设。成立了篮球队、足球队、美术社、书法社等社团，为学生提供了丰富的文化生活空间。

教学研究



积极参加学校组织的教研活动，与老师们一起探讨教学中遇到的问题，分享教学经验和教学资源。通过教研活动，拓宽了自己的教学视野，提高了自己的教学水平。



课程教学



在实习期间，积极参与教学工作，跟随指导老师听课、备课、上课。通过听课，学习了老师们丰富的教学经验和教学方法；在备课过程中，认真钻研教材，精心设计教学环节；在上课过程中，努力将所学知识运用到实际教学中，注重与学生的互动和交流，提高课堂教学效果。



体育活动



学校运动会来袭，我们在孔老师的带领下帮助学校编排运动会参赛表格，每位同学都非常认真，9月30日上午水果湖高中举行运动会大伙跟随水果湖高中的老师一起进行裁判工作。

甘园园协助孔老师进行田径100米的裁判工作；任佳信，徐梓强与薛雨婷协助彭老师进行篮球以及排球的裁判工作；胡瑶瑶协助张老师进行立定跳远裁判工作；甘园园胡瑶瑶协助张老师进行踢毽子的裁判工作。运动会结束后国庆假期回来后孔老师进行实习生分配，每位实习生跟随一位老师。



实习总结

曹颖：11月实习期间我深刻感受到了体育教师需要具备多方面的素质和技能。不仅要熟练掌握各类体育运动的规则和技巧，还需要了解身体生理学、运动心理学等方面的知识，以更好地指导学生的训练和发展。此外，善于观察和分析学生的表现，根据学生的特点和需求，灵活调整教学策略，是体育教师不可或缺的能力。

陈旭艳：不知不觉，实习已经来到了11月份，回想以前的每一天，似乎都在成长，不仅锻炼了自己，也让体育实习生活充满乐趣。在实习期间我收获了很多，我遇到了一位很好的指导老师，她会耐心地给我提建议，帮助我去发现每节课课堂设计中存在的不足，到正式上课的时候，我才能不那么紧张，游刃有余地组织课堂教学。

梅鑫钢：在11月份的实习期间，我有幸参与了体育教学过程，协助教练进行课程设计、备课和教学实施。通过观察和参与教学活动，我对体育教学的方法和技巧有了更深入的理解。我积极参与了学校或单位组织的各项体育赛事的组织和管理。这包括比赛策划、场地安排、人员协调等，使我对赛事组织的流程和细节有了全面的认识。

李世杰：时间过得可真快，转眼已经到了11月份，我的变化很大，从一开始的抵触，迷茫，面对工作的手足无措，到现在的对所有工作都能做到有条不紊，我深感积累经验的重要性。遇到问题和困难时，我不再条件性的想要逃避，而是能够主动的面对困难，挑战困难，解决困难，尽心尽力的把工作做到极致。家人和同事们的鼓励，让我更加充满动力。使我在实习的过程中拥有着源源不断的力量。

沙业冰：参与11月学校运动会的组织工作，让我对大型体育活动的策划与执行有了清晰的认识。我协助指导老师进行项目规划、场地安排、人员调配等工作。从前期的宣传推广到比赛当天的现场协调，每一个环节都需要精心筹备与细致执行。这使我学会了如何在复杂的活动组织中合理分工、高效沟通，确保活动顺利进行。

武汉市武珞路中学

武汉市武珞路中学创办于1966年，是一所单设初中，地处繁华的武昌傅家坡武珞路387号，现任校长邱保生，书记程桂枝。

学校在长期的办学实践中，不断端正办学思想，全面贯彻教育方针，在总结办学经验，吸纳现代教育思想的基础上确立了“以德立校，突出主体，全面实施素质教育，培养‘四有’新人”的办学思想，逐步形成积极建起具有该校特点的“主体教育”模式。教师队伍建设取得了可喜的成就：能牢牢抓住转变教学方式这一环节，打破“以书本为中心、教材为中心和教师为中心”的教学模式，改变过去过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的状况，能引导学生开展“自主、合作、探究”式的学习方式，关注学生的学习习惯，反思教学过程。“学在课堂，教在课堂，落实在课堂”的教学理念为学生减轻了负担。

教学活动



在实习期间，实习生主要负责了初中七年级的体育教学工作。主要任务也包括：在课堂上，教授学生各项体育知识和技能，如跳远、跑操、接力等。同时，我还注重培养学生的团队协作能力和体育精神，积极组织各种体育活动和比赛，如校运会、班级对抗赛等，以提高学生的参与度和积极性。在实习过程中，我们深刻体会到了作为一名体育老师的责任和使命。我们不仅要在课堂上传授知识，更要关注学生的身心健康和全面发展。同时，我们也学到了很多实践经验和方法。

实习总结

杜鑫杰：11月的实习让我深刻体会到，体育老师不仅要教技能，更要关注学生的成长和健康。与学生们在一起的时光，让我更加坚定了从事体育教育的决心。感谢武珞路中学给我这次宝贵的实习机会，我相信这段经历将是我未来职业生涯的宝贵财富。

陈立伟：通过11月的实习，我的教学技能有了显著的提升。我学会了如何根据学生的实际情况调整教学计划，如何使用不同的教学方法来激发学生的兴趣，以及如何有效地管理课堂秩序。这些经验对我未来成为一名合格的体育老师至关重要。

朱宇晴：通过11月的实习，我的教学技能得到了显著提升。从最初的紧张不安到后来的从容不迫，我学会了如何有效地管理课堂，如何根据学生的实际情况调整教学策略，如何激发学生的学习兴趣 and 积极性。更重要的是，我学会了如何用心去感受每一位学生的需求，用爱去引导他们成长，这将成为我未来教学生涯中最宝贵的财富。

陈明娜：在11月的实习过程中，我深刻体验到了理论与实践相结合的重要性。这次实习不仅让我对体育教育有了更深刻的理解，也让我意识到作为一名教育者的责任与担当。

武汉市铁四院中学



铁四院中学，位于武汉市武昌杨园，原系铁道第四勘察设计院武昌中学，2006年正式移交武昌区，是一所所有30多年办学历史的初级中学。学校校园开阔、校舍整齐，绿色的球场、红色的跑道整饬一新，让人赏心悦目，营造出一种优雅的育人环境。

在办学过程中，学校秉承“以爱修德、以爱冶情、以爱启智、以爱立校”的办学理念，提出“博爱、均衡、合作、卓越”的校训，注重学生行为规范的养成，注重学生学习能力的提高，注重学生创新精神的培养……多年来，学校以纯正的校风、优秀的教育教学业绩享誉江城教育大区武昌，被授予“武汉市办学先进学校”。学校近年来中考成绩始终名列武昌区前茅，被区教育局领导誉为“不改制的改制校”、“一所真正的名校”！

教学与课外风采



在教学过程中，我们努力设计丰富多样的课程内容，让学生们接触不同的体育项目。同时，注重个体差异，根据学生的不同能力和兴趣进行有针对性的指导。我们也认识到了自己的不足之处。比如在课堂管理方面，有时会出现学生注意力不集中的情况，这需要我们不断改进教学方法，提高课堂的吸引力和纪律性。

实习生代表发言

赵贝宁：经历了11月之后，上课的情况越来越好，越来越顺，从刚开始需要老师在旁边观看指导，到现在一个人就可以上完整个课程，发生了翻天覆地的变化，希望在以后的课程上面越来越顺利，并且从刚开始的转变，现在已经转变成老师的形式，自我感觉还是可以的，我学会了很多东西，也懂得了很多在学校没法体会到的知识和道理。

李通：在11月教学中，我依学生体能差异量身定制训练计划，篮球教学里，拆解动作拆解后分步特训，保全员可跟上节奏。凭借游戏化热身、小组竞赛等多元趣味教学法，学生对体育的热忱高涨。

赵成宇：在11月这段体育老师的实习期间，我收获颇丰。实习让我深刻体会到了体育教育的重要性。通过与学生们的互动，我看到了他们在体育运动中展现出的活力与热情。这不仅有助于他们增强体质，还能培养团队合作精神和竞争意识。**乐幸福：**这一天，我深刻体会到体育教学的乐趣与挑战。教学方法还需丰富，对个别学生的关注要加强。我会继续努力，为学生带来更精彩体育课。

乐幸福：在教学内容方面，我开始尝试设计更具趣味性、针对性的课程。例如，在教授篮球技巧时，不再局限于传统的示范与重复练习，而是组织小组竞赛，让学生在竞争中提升运球、投篮等技能。

武汉市粮道街中学



武汉市粮道街中学，分校是武汉粮道街中学三角路校区以及武汉市粮道街中学积玉桥校区，位于武汉市武昌区云架桥74号。武汉市粮道街中学创办于1978年，武汉粮道街厚朴中学创办于2008年。

在办学实践中，全面贯彻教育方针，端正办学思想，“希望教育”是30年办学实践的结晶，集中体现了我校的办学指导思想。希望教育是着力培养学生健康稳定的希望心理，激励学生向积极目标不断进取，以促进学生全面持续发展的素质教育。她的鲜明特色就是“热爱学生，点燃学生希望之火，奔向未来”。对自己充满信心，对明天充满希望，是学校文化的核心。撒向学生都是爱，奉献社会都是才，是学校的光荣传统。正确认识和对待全体学生，育人先育心，是学校独特的教育方法。培养学生健全人格，促进学生全面发展，以激励为手段，培养学生自信，促进学生主动、持续的发展是学校的教学风格。

课间指导



除了课堂教学，组织体育活动和赛事也是实习的重要内容。从校运会的筹备到班级篮球赛的组织，我学会了如何制定详细的活动计划、安排比赛日程、协调各方资源以及应对突发情况。这些经历让我意识到，体育活动不仅是学生们展示自我的平台，更是培养他们团队合作精神、竞争意识和应变能力的重要契机。在与学生相处的过程中，我感受到了他们的热情与活力，也体会到了作为一名教师的责任与担当。

讲座活动



该校拥有完善的体育设施，包括标准的田径场、篮球场、足球场、室内体育馆等，为体育教学提供了良好的条件。学校每周还特别开设篮球社团、羽毛球社团、排球社团，学生们可以自由选择参加，我所在的岗位是初中部的体育教师，主要负责协助主带教师完成日常体育教学工作，包括课程设计、课堂管理、学生体能训练以及体育竞赛的组织与参与等。

学校的指导老师们都特别负责，在正式讲课前会认真的和我们讲解教学过程中的注意事项以及课程内容的安排及要求，我们也跟随指导老师一起认真观摩学习。



体育课堂

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。而单一重复的队列队形对现在的学生来说是没有兴趣可言的，如何把学生所抵触的这一内容上活上好，摆在每一位体育教师面前。我们在进行原地三面转法练习时，运用游戏的形式做一个“反口令”比赛，喊“向左转”就是要学生“向右转”，以此类推，从而激发学生练习的兴趣，学生在游戏过程中，培养了自身的反映能力、协调能力，课堂气氛得到活跃，课堂效果得到提高，真正的把我练变成我要练。

实习总结

陈家正：11月的经历让我认识到，作为一名体育教师，不仅要传授运动技能，更要关注学生的身心健康和情感发展。未来，我将继续探索更多创新的教学方法，以激发学生热爱体育，并帮助他们建立积极健康的生活方式。

叶晓静：11月我切身地感觉到，学校所学的专业知识，所接触到的人和事，自我的爱好，一些想法，都与激烈竞争的现实有必须的差距，这要求我不断地学习，不断地充实自己，用在学校里掌握的本事和方法快速融入社会，以乐观向上的心态不断成熟。

杨晨：在11月中学体育实习的这段时间，我深刻体会到了体育教育的魅力与挑战，不仅在教学技能上得到了锻炼，更在教育理念和师生关系上有了全新的认识。

武汉市梅苑学校



武汉市梅苑学校是一所创建于1992年的九年一贯制学校，2003年梅苑学校和十四初中联合办学后，形成了学校“一校三址”、“一校两制”格局和统属“一套班子”领导的行政管理模式。在校学生近3000人，共59个教学班。学校现有教职工170多人。学校所有专任教师学历均达标，绝大多数教师具有高、中级专业技术职称。

学校中高级教师45人，一级教师112人，硕士研究生2人；全国、省、市、区“优秀教师”16人，获市级以上奖励的教师83人次，部分教师为市、区骨干教师和省市优秀课教师；复合型教师比例呈上升趋势。学校每年广纳优秀教师，构建学者型教师队伍，一批师德高尚、基本功扎实、责任心强的优秀教师纷纷调入我校。学校通过实行科学的管理机制和灵活的分配机制，增强教师的凝聚力，调动教师的积极性，营造和谐的教学环境，为学生提供优质的教育服务，让每一位学生受到良好的教育。

教学活动



在实习期间，参与课堂教学准备，包括制定教案、准备教学器材。观察并协助指导学生进行各项体育活动，如篮球、足球、田径等。实施多样化的教学方法，激发学生的学习兴趣，增强课堂参与感。组织并参与课外体育活动，如校内运动会、趣味运动会等，提升学生的团队协作能力。借助活动，鼓励学生参与体育锻炼，培养良好的锻炼习惯。参与学生体能测试，记录学生的运动成绩与进步情况。针对不同学生的特长与不足，提出个性化的指导建议。

实习总结

在11月的实践中不断调整教学方案，提高了课堂管理和组织能力。学会了如何根据学生的特点灵活调整教学策略，增强了课堂的互动性。与学生建立了良好的师生关系，提升了沟通和协调能力。学会了如何合作，共同推动体育活动的开展。更加深刻地认识到体育教育在学生全面发展中的重要性，增强了自身的责任感。

11月实习期间，通过实践，我不仅提高了自身的教学能力，更加坚定了未来从事体育教育事业的信念。在今后的学习与工作中，我会继续努力，提升自身素质，为学生的健康成长贡献力量。

武汉市广埠屯小学

武汉市洪山区广埠屯实验小学始创于1959年，前身是武汉市洪山区青锋小学，2016年4月加入广埠屯小学教育集团正式更名为洪山区广埠屯实验小学，学校地处洪山、青山、武昌三区交界处的和平街。洪山区教育局介绍，让优质中小学开“连锁”，组成1+X名校集团，是2016年推进义务教育优质均衡发展、治理薄弱学校的又一种新模式。

广埠屯实验小学屹立在武汉长江之滨、东湖之畔，2023年9月开始实施一校两区办学模式。学校秉承“儒雅教育让每个孩子都精彩”的办学理念，匠心打造能为学生幸福生活奠基的能量场，积极构建能够促进孩子个性张扬的学习场，共同铸就能够给孩子留下美好童年回忆的精神家园。

教学活动



实习总结

张艾煊：回顾11月的实习经历，虽然有汗水与疲惫，但更多的是收获与成长。我看到了学生们在体育课堂上的欢声笑语，看到了他们身体素质的逐步提升，看到了他们在团队活动中展现出的团结与友爱。这一切，都让我坚信体育教育的力量。

龚俊男：11月的实习生活让我明白，小学教育是一场用爱与耐心浇灌的旅程。我愿在这条路上继续坚定地走下去，用自己的力量为孩子们点亮知识的明灯，陪伴他们茁壮成长。

徐梓凯：通过11月的实习，我更加坚定了投身体育教育事业的决心。我将带着在广埠屯小学积累的宝贵经验，不断学习、不断进步，努力成为一名优秀的体育教师，为学生们的健康成长和全面发展贡献自己的力量。

武汉市第九中学



武汉市第九中学创建于1935年，学校坐落在武昌闹市中心，与紫阳公园相邻，毗邻省人民医院、首义园、首义广场、黄鹤楼、武昌江滩公园。学校占地16534平方米，建筑面积达11704平方米，有教学楼、实验楼、综合楼、图书馆、大型运动场。现在我校为初级中学，有一支学历合格、结构合理、素质优良的教师队伍，在全校69个教师中，有高级教师14人，中级职称教师36人。教师敬业爱岗，教书育人，多人当选区人大代表、区政协委员、区学科带头人和区优秀青年教师。

近几年来，学校条件明显改观，校纪校风明显好转，教学质量稳步提高，学校已连续五年获得区教学质量奖牌，被授予武汉市办学先进学校。

课堂教学



课堂教学，还是运动会的筹备与实施，都离不开团队成员之间的紧密配合和相互支持。通过与主带教师、同事以及学生的沟通交流，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，共同为达成目标而努力。这种团队协作精神不仅提高了工作效率，也增强了我的人际交往能力。

实习收获

通过11月的实习，我的教学技能得到了显著提升。从最初的紧张、不安到后来的从容不迫，我学会了如何有效地管理课堂，如何根据学生的实际情况调整教学策略，如何激发学生的学习兴趣 and 积极性。更重要的是，我学会了如何用心去感受每一位学生的需求，用爱去引导他们成长，这将成为我未来教学生涯中最宝贵的财富。

实习让我深刻体会到了理论与实践相结合的重要性。书本上的知识只有转化为实际行动，才能真正发挥其价值。在实际教学中，我遇到了许多书本上未曾提及的问题和挑战，如如何处理学生的突发状况、如何平衡不同水平学生的需求等，这些都需要我在实践中不断探索和总结。

武汉市东亭中学

武汉市东亭学校是一所九年制一贯制的义务教育学校，创办于1988年，地处武昌区黄鹄路东亭地区，校舍三处，分别是东亭小区中学部，锦绣江南小学一部，世纪彩城小学二部三个教学点，学校教学设施齐全，拥有设备先进的实验室，电子备课室，多媒体教室，计算机室，以及音乐室，美术室、形体房、学生阅览室。

近年来，学校在王汉桥校长的带领下，认真贯彻落实《义务教育法》和相关法律法规，以十一五教育科研课题《校本课程开发与实施研究》的开展为契机，加快学校建设步伐，努力推进素质教育，促进义务教育均衡发展，取得了显著成效。学校先后获得湖北省卫生先进学校、湖北省红会模范学校、市级绿色学校、区级语言文字先进单位、区师德建设先进集体等多项荣誉称号，成为了当地教育战线的闪亮名片。

课程活动



带领学生进行体育课热身

实习总结

在11月实习期间，我首次接触到了初中生的体育活动和课程设计。通过实际的课堂教学和课外活动指导，我了解到体育不仅仅是锻炼身体，更是培养团队合作和坚韧意志的途径。每一次上课，我都尽我所能去激发学生的兴趣，让他们在运动中感受到快乐。在实习过程中，我深切地认识到与学生沟通的重要性。初中生正处于身心发展的关键时期，他们需要的是理解、鼓励和引导。因此，我时常与学生们进行交流，了解他们的需求和困惑，以便更好地调整我的教学方法和策略。

此外，我也从其他优秀的体育老师那里学到了很多宝贵的经验。他们不仅教授我如何进行规范的体育教学，还教我如何处理课堂上的突发情况，以及如何与家长进行有效的沟通。这次实习让我认识到自己的不足之处，但也坚定了我成为一名优秀体育老师的决心。我将继续努力学习，提升自己的专业知识和教学技能，为学生们提供更优质的体育教学。

THANKS

黄石市实习点十一月实习简报

带队老师：陈 卉

队 长：焦 燃

队 员：向思林、黄 菁



(图为黄石市实习点实习生实习地点)

一、实习心得体会

2024年11月27日，对于我们三个来自武汉体育学院21级运动训练专业的实习生而言，黄石站的实习之旅已走过意义非凡的两个月。

作为阳新县体教融合摔跤柔道项目训练队实习教练员的我们，在经历了这两个月的教学实践后，有了深刻的感受和体会：

(一) 对摔跤柔道运动的新理解

在实习之前，虽然对摔跤有一定的了解，但真正深入到摔跤队的日常训练和管理中，才深刻认识到摔跤不仅仅是力量的对抗。它是一

门融合了技巧、策略、体能以及心理素质的综合性运动。每一个动作背后都蕴含着精确的发力原理和对对手动作的预判，就像一场棋局，需要在瞬间做出正确的决策。

（二）教学训练方面

1. 个性化训练计划

在指导运动员的过程中，发现不能采用一刀切的训练方式。每个运动员的身体素质、技术特点和学习进度都不同。例如，有些运动员力量强大但灵活性不足，针对他们的训练计划就需要侧重于提高敏捷性的训练，如增加绳梯训练等小范围快速移动的练习。而对于技术细腻但力量薄弱的运动员，则要加强力量训练，像深蹲、卧推等力量训练项目需要根据他们的实际情况调整重量和组数。

2. 技术纠正的挑战

纠正运动员的技术动作是一项极具挑战性的任务。有时候，运动员已经形成了一些错误的肌肉记忆，要改变这些习惯非常困难。比如在大外刈的动作中，有的运动员总是不能正确地把握时机和发力点，容易被对手反制。这时候就需要不断地分解动作，从脚步移动、手臂的抓把位置到发力的顺序，一步步地重新训练，而且要通过多次重复练习来强化正确的动作模式。

（三）运动员管理

1. 激励与沟通

运动员的情绪和动力对训练效果有着至关重要的影响。在实习期间，我发现积极的激励和有效的沟通能够极大地提高运动员的训练积极性。当运动员在训练中遇到瓶颈或者比赛失利时，他们可能会陷入沮丧和自我怀疑。这时，作为教练员，要及时给予鼓励，帮助他们分

析问题，让他们明白失败是成长的一部分。例如，有一位运动员在比赛中连续失利后，情绪很低落，我和他一起回顾了比赛录像，指出他在比赛中的闪光点，同时也分析了他可以改进的地方，并且给他设定了一些小目标，在后续的训练中他逐渐恢复了信心，训练也更加刻苦。

2. 团队氛围的营造

摔跤队是一个整体，良好的团队氛围能够促进运动员之间的相互学习和共同进步。我尝试组织一些团队活动，如内部的摔跤技巧分享会、团队拓展训练等。在技巧分享会上，运动员们可以分享自己在训练和比赛中的经验和心得，这不仅提高了他们的表达能力，也让其他队员能够学习到不同的技巧。团队拓展训练则增强了队员之间的信任和团队凝聚力，让他们在比赛中能够更好地配合，比如在双打比赛中能够更好地协同作战。

（四）自我成长与未来展望

1. 知识与技能的提升

通过这次实习，我在摔跤技术、训练方法和运动员管理等方面都有了很大的收获。但我也意识到自己还有很多不足之处，比如在运动营养知识方面的欠缺，这可能会影响到运动员的体能恢复和身体机能提升。所以我计划在未来进一步学习运动营养相关的知识，以便能够为运动员提供更全面的指导。

2. 对教练职业的热情

这次实习让我更加热爱教练这个职业。看到运动员在自己的指导下不断成长和进步，那种成就是无法言喻的。我希望未来能够继续在摔跤教练这个领域深耕，不断提升自己的能力，培养出更多优秀的摔跤运动员。

二、比赛成果展示

2024年11月23日第四届武汉市大众柔道锦标赛在武汉体育学院重竞技馆三楼圆满落幕，本次比赛共有来自湖北各地数个代表队的近100名运动员同台角力，一较高下。

我校行飞体育俱乐部代表队由邢飞教练担任领队，焦燃、向思林担任教练员，30名荻田中学柔道专项学生参加丙组比赛。经过激烈角逐，本代表队共斩获2金4银12铜和6个第五名的良好成绩，并获得了“优秀组织单位奖”。






三、实习感悟总结

2024年11月27日，我们三个来自武汉体育学院21级运动训练专业的实习生，来到阳新县体教融合摔跤柔道训练基地已经两个月了。

实习前，大家自认为拥有较为扎实的理论基础与专项技能，然而真正站在训练场上面对学生时，才深切体会到将理论知识转化为训练课堂实践的巨大挑战。这两个月里，我们完整经历了从精心备课到精彩上课，再到高效管理课堂的流程，逐步掌握了将理论应用于实际教学的宝贵技巧。在实践中，诸多现实问题接踵而至。比如，如何依据学生的身体素质精准调整训练内容？又如何以生动有趣的方式激发学生的训练兴趣？每一次课后反思以及老师的悉心指导，都让我



们深刻认识到自身的不足。我们通过不断改进教学方法、积极调整心态来努力提升自我。

此外，我们始终尽心尽力完成教学任务，力求将武汉体育学院的风采完美展现。无论是在备课阶段的严谨细致，还是在训练课上的全情投入，我们都以高标准严格要求自己。在实习过程中，我们时刻牢记母校武汉体育学院的教诲，以母校赋予我们的专业素养和拼搏精神，积极应对各种挑战。在此，我们衷心感谢武汉体育学院为我们提供了扎实的理论知识和专业的技能培养，让我们在实习中能够有足够的底气去面对困难、迎接挑战。母校的教育如同灯塔，照亮我们前行的道路，给予我们不断奋进的力量。

尽管实习过程充满艰辛，但通过不懈努力，我们不仅大幅提升自己的教学技能，还收获了极为珍贵的实践经验。我们逐渐学会在训练课中灵活运用所学知识，更好地组织和管理训练课。这段实习经历让我们更深刻地理解了教练这一职业的责任与意义，为我们未来的职业生涯打下了坚实基础。

通过此次实习，我们清晰意识到理论知识与实际操作之间的差距，然而也在持续努力中积累了丰富经验。这段经历不仅提高了我们的教学能力，更增强了我们的职业自信心，为未来的教练员工作奠定了坚实的基础。

运动训练学院202级广东省梅沙、光正实习点 实习汇报

梅沙实习队长：赵晨汐

光正实习队长：卓佳荣

这段实习期间，我在教学实践方面从最初的紧张到如今的熟练，我能更好地把控课堂节奏。我根据学生的不同水平设计教学内容，让每个学生都能在体育课中有收获。

教学方面，我对课堂的把控更加自如。学生们也逐渐熟悉了我的教学风格和要求。本周的课程中，我更加注重学生个体差异，根据不同学生的体能和技能水平，调整教学方法和训练强度。对于体能较弱的学生，我给予更多的鼓励和耐心指导，帮助他们逐步提高；而对于运动能力较强的学生，我则提出更高的要求，激发他们的潜力。

和学生相处上，我努力成为他们的朋友和引导者。尊重他们的个性，鼓励他们积极参与。同时积极向其他老师学习，学习他们的教学技巧、管理方法，融入到自己的实习工作中。

在课堂组织上，我也有了明显的进步。能够更加合理地安排教学环节，确保课程的紧凑性和连贯性。从热身运动到技能教学，再到小组活动和放松环节，每个步骤都有条不紊地进行。同时，我也学会了更好地处理课堂中的突发情况，如学生受伤、纪律问题等，保持冷静并及时采取有效的措施。

实习成果



在教学过程中，我不断反思自己的教学方法和效果，积极改进和创新，力求让每一堂课都更加生动有趣、富有成效。此外，我还与其他教师和学生家长保持密切沟通，共同关注学生的成长和发展。通过这次实习，我不仅提高了自己的教学能力，也更加深入地了解了教育教学工作的意义和价值。在未来的工作中，我将继续努力，为培养更多优秀的体育人才贡献自己的力量。

在这段时间的实习过程中，我深刻认识到体育教学不仅仅是传授技能，更是培养学生的团队合作精神、坚韧不拔的毅力和积极向上的生活态度。通过精心设计的课程和活动，看到学生们逐渐掌握各种体育技能，并且在运动中获得快乐和自信，让我倍感欣慰。



这段时期的实习让我感受到，在大学课堂里，老师提出或者考试考到运用理论解决教育问题时，本人会搬用各种理论去解决这个问题。

题，觉得教学和管理很简单。然而，当我在实习学校面对上课不听讲、有小动作、不遵守规则的学生时却经常束手无策。暴露了我的短板，缩小理论和实践间的差距，让我所学知识真正落地。



实习期间，我积极参与体育教学工作，认真备课、授课，努力提高学生的体育技能和身体素质。同时，我也注重培养学生的团队合作精神和竞争意识，通过组织各种体育比赛和活动，让学生在实践中得到锻炼和提高。在教学过程中，不断反思自己的教学方法和效果，积极改进和创新，力求让每一堂课都更加生动有趣、富有成效。此外，我还与其他教师和学生家长保持密切沟通，共同关注学生的成长和发展。通过这次实习，我不仅提高了自己的教学能力，也更加深入地了解了教育教学工作的意义和价值。在未来的工作中，我将继续努力，为培养更多优秀的体育人才贡献自己的力量。

实习心得

经过两个月的实习工作，我觉得自己成熟了不少，不像实习工作刚开始那般，面对众多学生对自己没信心产生焦虑。现在我能感受到学生们因为我所教学的内容而喜欢我，这让我越来越乐在其中，从教案的准备到上课的实操我也越来越能感受到学生们的热情洋溢。

——2021级运动训练学院排球专项 刘而钢



在实习过程中，我一共上了93节课，虽然总的来说我在上课上有了很大进步，但由于经验不够在教学过程中存在着一些疏漏的地方，尤其是在开始上课时，声音不够洪亮，动作示范不够清晰、表情肢体语言不够丰富有些地方讲解不够简洁，后来，在老师的指导下，使我不断改进了以上不足。

一个半月的教育实习虽短，却给我留下了美好的回忆，使我在教学认识、教学水平、教学技能以及为人处事等方面都得到了很好的锻炼与提高，为自身今后的参与工作打好了良好的基础，通过实习，也增强了自信，坚定了信念！

——2021级运动训练学院围棋专项 郭子义



在教授新的体育技能时，我尝试运用多样化的教学手段，如通过小组竞赛来激发学生的好胜心，促使他们更积极地学习动作技巧。这种方式效果显著，学生们的参与热情高涨，课堂氛围热烈非凡。

在与其他老师的交流协作中，我学到了很多临场应变的技巧。比如在天气不佳的情况下，如何在室内开展有趣又有效的体育活动。这不仅需要灵活调整教学内容，还得巧妙利用有限的空间资源。

实习让我明白，体育教学是一个不断探索和完善的过程，要充分考虑到学生的身心发展，用更丰富的教学策略和更细腻的人文关怀，为学生们打造充满活力与乐趣的体育课堂。

——2021级运动训练学院举重专项 周笑语



——梅沙、光正实习小分队

武汉体育学院赴侨香学校 实习简报第二期

2024年10月



花样开幕式，激情文化节

金秋十月，侨香学校迎来了本学年最重要的体育活动——第十九届体育文化节。这是孩子们最开心的时候，也是各位体育老师们最累的时候。为了活动的顺利进行，各位实习老师也在紧锣密鼓的开展工作。



1. 运动会开幕式排练

各位实习老师指导班级准备运动会开幕式节目，其中贺意杰老师以蹴鞠和投壶为主题对学生进行指导。

同学们在贺老师的指导下，既接触到了中华民族传统文化，又通过锻炼增强了体质。



2. 二年级篮球赛

在体育文化节系列活动中的篮球比赛中，我校各个篮球项目实习生担任裁判工作。

龙家俊、董谢天、谭博等同学共同保证比赛公平有序开展。



名师带队：钻研教学

随着对教学任务的不断深入，各位同学逐渐适应了工作生活。

学校的体育组组长萧智广、科体艺主任曾毅每周将同学们召集，对实习老师的工作进行复盘和指导。





武汉体育学院
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

北大附中深圳学校、皇岗创新实验学校、红岭实验（新洲）中学、布吉中学、梅丽小学）

实习工作简报（第二期）

实习指导教师：朱金棒

实习生队长：杨子琦



武汉体育学院
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

一、日常教学工作



日常教学



在该阶段，我们实习生们全员深入课堂教学一线，根据实习学校安排，承担了学校田径、篮球、足球、排球、乒乓球、体能等多门课程的教学任务。在教学过程中，我们认真备课，精心设计教学方案，充分考虑学生的知识水平、兴趣特点和学习需求，努力使教学内容生动有趣、易于理解。例如，在梅丽小学一堂体育健康体验课中，实习生李昊阳通过肺活量仪与学生进行互动游戏，极大地提高了学生的学习积极性和课堂参与度，课堂气氛活跃，普及健康知识及教学效果显著。



武汉体育学院
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

二、班级管理

（一）班主任班级管理工作

不少实习生都主动参加了学校班主任班级管理工作，实习生们积极参与班级日常管理工作，包括协助班主任组织学生早读、课间操、眼保健操，维持班级秩序，处理学生之间的矛盾纠纷等。实习生在班级管理中，注重培养学生的自我管理能力和自我管理能力，通过设立班级值日班长制度，让学生轮流参与班级管理，增强了学生的责任感和集体荣誉感，班级秩序得到了明显改善，在班级管理工作中不仅提高自身管理能力，也和同学们也建立了深厚的感情。

（二）早操和升旗活动

大部分实习生都参与了学校定期组织的早操和升旗活动、优秀少先队评比等活动，完全融入到了学校的教师角色中，受益匪浅。



三、组织课外活动与参与教研组学习



北大附中深圳学校实习点的实习生积极参与学校的课外活动，如：课外学生手工大赛、和体育教研组定期开展的教研会议，实习生和学校的在职体育教师在会议上一起交流教学经验，并积极主动踊跃发言，分享自己在教学过程中的经验与心得，交流遇到的问题与困惑，并共同探讨解决方案。例如，针对如何有效管理课堂纪律这一普遍问题，大家各抒己见，提出了建立明确的课堂规则、采用多样化的激励措施、加强师生沟通等多种方法，并在后续教学中进行实践检验，取得了一定的成效。

此外，实习生还积极参与实习学校组织的教学观摩活动，学习优秀教师的教学经验和课堂管理技巧。观摩结束后，及时撰写观摩心得，总结他人的优点，并反思自己教学中的不足之处，从而不断改进自己的教学方法和手段。

四、运动会

(一) 运动会前的温馨呵护



在梅丽小学的运动会上，实习生朱青天和李昊阳对小学生的无微不至的呵护和关怀，受到了学校老师的家长的赞许，体现了运动训练学院学生的人文素养和良好的道德品质。

(二) 校运会

深圳市皇岗创新学校实习生，全员积极参与学校第30届田径运动会（校运会）的竞赛组织与执裁工作，4名实习生担任短跑、长跑、跳远、跳高等多个项目的裁判员，出色的完成了校运会竞赛任务，充分展现了武汉体育学院运动训练学生扎实的专业素养、高水平的竞赛组织和执裁能力，受到了学校领导和广大师生们的一致好评。



(三) 趣味运动会



深圳市北大附中学校的实习生，全员参与了学校趣味运动会的竞赛组织和执裁工作，为学校呈现了一场欢声笑语的趣味运动会，受到学校老师和家长们的一致好评。

五、竞赛组织与科技服务

布吉中学的实习生汪玺同学，发扬无私奉献精神，从自己和朋友合作创办的安徽省领冠体育俱乐部有限公司那里免费带来了先进的体育器材和软件设备，为布吉中学全校学生的体育术科测试赛提供了体育科技服务和数据支持，科技赋能中学体育测试，并助力布吉中学校运动队在2024年龙岗区体彩杯中小学生田径运动会上取得了优异成绩，展现了运动训练学院学生的科技服务能力和实践创新能力。



六、实习指导老师中期检查与研讨交流

12月2日-12月5日，实习指导老师朱金棒来到深圳，对北大附中深圳学校、皇岗创新实验中学、红岭实验（新洲）中学、布吉中学、梅丽小学5所学校的实习生工作，逐一进行了实习中期工作大检查，并与5所学校的主管领导和体育教研组负责人进行了面对面的研讨和交流，认真听取的实习学校的反馈意见，并针对为下一阶段的实习工作提出了新的要求，号召实习生们保持良好心态，积极参与实习学校组织的教学观摩活动，学习优秀教师的教学经验和课堂管理技巧，并在课后认真反思自己教学中的不足之处，从而不断改进自己的教学方法和手段。





深圳市福田区实验教育集团翰林学校
SHENZHEN FUTIAN EXPERIMENTAL EDUCATION GROUP BAN LIN SCHOOL



武汉体育学院实习简报

2024.11.18



本月我承担了七年级六班的体育课程教学任务，主要教授内容包括篮球运球技巧、田径短跑起跑姿势以及体育理论知识中的运动损伤预防。在教学过程中，我尝试运用多样化的教学方法，例如采用小组竞赛的形式激发学生学习篮球运球的积极性，通过视频演示和现场示范相结合的方式让学生更直观地理解短跑起跑姿势的要点。课堂上，大部分学生能够积极参与，但仍有个别学生对体育课程的重视程度不够，参与度较低。针对这一情况，我在课后与这些学生进行了沟通交流，了解他们的兴趣点和困惑，尝试在后续课程设计中增加趣味性元素，以提高他们的参与热情。



在翰林学校的实习时光转瞬即逝。实习期间，我深入体育教学一线，协助指导老师完成多堂精彩体育课。从基础的热身动作规范，到篮球、田径专项技巧讲解，我努力让每个学生都掌握动作要领。我还协助学校体育队进行训练。参与运动会筹备，从项目设置、人员安排到场地布置，我和团队日夜忙碌。赛场上，为学生加油助威，处理突发扭伤等状况，保障赛事顺利进行。组织体育社团活动时，挖掘有潜力的苗子，制定个性化训练计划。这段实习，提升了教学、组织、应变能力，也明白了团队协作的力量，为今后体育教育之路筑牢根基。

活动组织



参加2024福田区聚集新课标实践新课标工作



周末有幸去参加深圳市福田区的中小学体育新课标讲座，了解了最新的新四段式教学法等这段时间的体育组活动，让我深刻体会到体育教育的多元性与综合性。我深知，每一次活动都是一次难得的成长机会，我将倍加珍惜，努力学习，在体育教育这片广袤的天地里，绽放属于自己的光彩。



队长：曾佳
书记：李铂妍
成员：周泽南、方楷馥、唐宇晨、
向澳、向新宇、胡志刚、王志成

长沙 周南中学

渐入佳境



本月，作为我们开展实习工作的第二个月，团队中的每一位成员都在逐步适应并融入了这紧张而充实的实习节奏之中。在忙于完成各类实习任务的同时，大家也不忘兼顾自己的学业，合理规划时间，确保学习与实习两不误。此外，我们还积极参与体训队的工作，无论是日常的体能训练指导，还是比赛前的战术布置与心理调适，我们都全力以赴，用心投入。在这个过程中，我们不仅积累了丰富的带队带训经验，还深刻体会到了团队合作与领导力的重要性。这一切的努力，都是为了能够在未来的就业道路上更加从容不迫，为自己职业生涯的起步奠定坚实而稳固的基础。

听课上课

历经一个月的听课看课，实习队员也开始逐步上课。在上课的同时大家始终保持谦逊好学的态度，认真记录课堂内容，观察教师的教学流程、师生互动以及课堂管理等方面的细节并用于实践。同时指导老师在旁细心记录上课问题，下课后对问题提出针对性建议，大家受益匪浅。



教研指导

实习教师们采纳了多维度的学习方法，不仅积极参与各自导师的教学指导，还广泛旁听其他教师的课程，力求成长为既精通专业领域又具备多项技能的综合性教育工作者。



周伟老师组织实习队员们进行教研活动，并拿出近几年的优秀赛课视频用于队员们研讨，并带领我们学习并汲取视频中的精华，为后期的公开汇报课外打下扎实基础。

实习队员王志成悉心记录杨志虹老师的授课细节。

晚间研讨会上，实习队员们交流当天在上课或听课时的感悟，分享各自在其指导老师那里学习到的宝贵经验，真正做到信息共享，资源共利。

谢勇攀老师指导实习队员唐宇晨如何开展篮球赛

教研活动



本月我们组织开展四次教研活动，主要围绕如何策划一场高中体测活动、学校校运会、篮球赛、排球赛开展，夯实课外服务能力。

通过参与精心组织的研讨会，我们不仅系统地学习到了如何组织策划一场成功赛事的宝贵经验，还深入了解了赛事活动前期准备工作的各个环节是如何有条不紊地展开的。从初期的创意构思与方案制定，到详细的时间规划与资源分配，再到人员的精准调配与团队协作，每一步都蕴含着丰富的实践智慧与策略考量。这样的学习过程，使我们对赛事管理的全流程有了更为全面而深刻的认识，为日后能够独立承担并出色完成类似任务打下了坚实的基础。

带队工作



本月实习队员怀揣着热情开展课外活动，如实习队队长曾佳带领田径队赴重庆参与2024年全国体校u系列田径锦标赛，增长带队比赛经验。

与此同时实习队队员王志成、向新宇也开展每天晚上的排球队、篮球队训练工作，在完成学校教学任务的同时协助体训队主教练完成训练工作。在此过程中汲取带队经验及要领，为以后的就业工作添砖加瓦。



武汉体育学院
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

本月实习总结

在这充满挑战与机遇的一个月里，作为教育实习的一员，我不仅在专业技能上取得了显著的进步，更在生活的点滴中逐渐融入了学校的大家庭。在教育实习的这段时间里，我深刻体会到了作为一名教师所需具备的综合素养。在教学岗位上，我意识到，教师不仅要精通所教学科的知识体系，更要具备将复杂知识简单化、生动化的能力。

以我所从事的体育学科教学为例，我不仅要熟练掌握各类体育学科的原理和技巧，还要时刻关注学生的学习状态，通过细致入微的观察，捕捉他们的困惑与兴趣点，从而灵活调整教学策略，实现因材施教。在自我提升方面，我始终保持着谦逊与进取的态度。每当结束一天的教学任务，我都会静下心来，认真反思自己的教学实践。通过自我审视，我能够及时发现并纠正教学中的不足，如课堂管理不够严谨、教学方法过于单一等。为了不断提升自己的教学水平，我主动与指导老师沟通交流，虚心请教他们的宝贵经验。在与指导老师的合作中，我不仅学到了许多实用的教学方法和技巧，还深刻体会到了作为一名教师应有的责任与担当。同时，我也深知实习生活只是我教育生涯的起点，未来的路还很长，挑战也很多。教育是一项神圣而艰巨的事业，需要我们不断在实践中积累经验、磨砺自己。因此，在未来的日子里，我将继续秉持着学习的态度，不断提升自己的专业素养和教育教学能力。



武汉体育学院
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

THANKS

红安县实习点实习工作简报

队 长：朱朵朵

负责人：阮老师、王铭杨、畅载迎

队 员：靳 锁、黄 亮、高宏亮

《启航》

刚来乡镇，面对简陋的体育设施和孩子们参差不齐的基础，积极调整教学方案。

课堂上，运用专业知识，开展田径、球类等趣味教学，激发孩子们的运动热情。同时，组织体育活动，如小型运动会，增强团队精神与竞争意识。



（二程中学靳锁参加组织校运会）

组织举办第九套广播体操比赛，提高学生的身体素质和团队协作能力。其次，组织学生参加红安县思源实验学校的体育运动会，旨在增强学生的竞技水平和比赛经验。最后，协助学校完成了初中生体质测评。



二程中学畅载迎组织广播操比赛

《听课看课》



思源实验学校朱朵朵参加研究会

随着实习看课、听课阶段的圆满结束，我心中充满了感激与收获。

这段经历不仅让我对体育教

育有了更加深入的理解，也让我在专业技能与教学理念上得到了显著的成长。

在实习期间，我有幸观摩了多位资深体育老师的精彩课堂，他们的教学风格各异，但都展现出了高超的专业素养和对学生的深切关爱。通过看课、听课，我学会了如何更好地设计课程内容，如何更有效地引导学生参与，以及如何在课堂中营造积极向上的学习氛围。

同时，我也深刻体会到了作为一名体育老师所肩负的责任与使命。体育教育不仅仅是传授运动

技能，更是培养学生身心健康、团队合作和社会适应能力的重要途径。

《教学研磨》



“教学研磨”指的是教师为提高教学质量，对教学内容、方法、过程等进行深入研究和反复修改的过程。在开始教学研磨之前，首先要明确研磨的目标。这些目标可能包括提高学生的学习兴趣、增强教学效果、优化教学流程、提升教师专业素养等。明确的目标有助于引导研磨的方向，确保研磨过程的有效性。深入解读教材是教学研磨的重要步骤。教师需要仔细研读教材，理解教材的编写意图、教学重点

和难点，以及与学生实际生活的联系。同时，教师还需要关注教材的变化和更新

队员们通过集体备课、课堂观摩、教学反馈和深入研讨等环节，相互学习，共同探索更加高效、有趣的教学策略。

《课外活动》




慧德学校王铭杨、占店中学黄亮、高宏亮组织学生参与课外活动

我们深感这段经历对我的成长与职业发展具有不可估量的价值。从最初的活动规划、准备，到实施过程中的点点滴滴，再到最后的成果展示与反思，每一步都凝聚了我的心血与汗水，也见证了我作为一名实习体育老师从青涩走向成熟的历程。

通过这次实习，我们更加深刻地理解了体育教育的真谛-它不仅仅是传授运动技能，更是培养学生坚韧不拔的意志、积极向上的心态以及团队合作的精神。

本月实习总结

在结束这段宝贵的体育老师实习经历之际，我深感收获颇丰，不仅在教学技能上得到了显著提升，更重要的是，我学会了如何以更加



饱满的热情和耐心去引导学生，激发他们对体育运动的热爱与坚持。每一次课堂上的汗水与欢笑，都是我成长道路上不可或缺的宝贵财富。

回顾过去的日子，从最初站在讲台前的紧张不安，到如今能够自如地组织各类体育活动，引导学生享受运动带来的乐趣，这一路的蜕变让我倍感自豪。我意识到，教育不仅仅是传授知识，更是点燃学生内心对美好事物的向往，培养他们坚韧不拔的意志和团队合作的精神。

我有幸见证了学生们从对体育的懵懂好奇到热爱投入的转变，每一次课堂的互动、每一次比赛的拼搏，都让我深刻体会到体育教育的魅力所在。它不仅仅是身体的锻炼，更是心灵的磨砺，是团队合作与个人挑战的完美融合。

感谢学校提供的宝贵平台，让我有机会将理论知识与实践相结合，不断探索适合学生的教学方法。同时，也要感谢指导老师，您的耐心指导与无私分享，让我在遇到困难时总能找到解决之道，您的专业精神与人格魅力，更是我学习的榜样。



实习简报

中山中专实习点
第二季度

路漫漫其修远兮



工作回顾： 本月实习进程持续深入，我们武汉体院运动训练专业的实习生扎根中山中专，积极投身校运会组织、体质健康测试以及教研活动，直面七千多学生带来的高难度挑战。充分运用专业知识与技能，在实践磨砺中不断成长，为校园体育工作的高效开展添砖加瓦

ADVERTISEMENT

队伍介绍

带队老师：周孝伟

队长：王宝虔 王楚源

队员：黄赫 黎昊阳

汪紫怡 陈康怡 肖涿涿

黄文皓 曾志铖 高伟

胡小玉龙 刘小洁

精密筹备，燃动校园

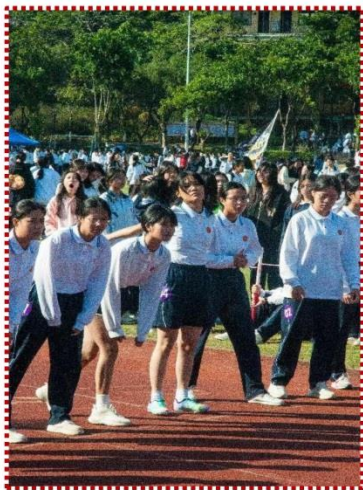
未雨绸缪，开启筹备“攻坚仗”

早在校运会筹备阶段，四位实习老师便化身“幕后策划师”，全身心投入繁杂工作。作为核心智囊团，依据学校场地条件、学生体能状况及体育课程开展情况，精心擘画赛事框架，敲定竞赛项目种类与具体规程，力求让比赛既具挑战性又兼顾广泛参与性，保障不同身体素质、运动专长的学生皆能在校运会舞台一展身手。

赛程编排工作仿若一场精密“时间棋局”，教学管理部门的老师们挑起大梁。他们收集各年级、各班级课程表，日夜钻研，在不影响正常教学秩序前提下，巧妙布局各项目预赛、决赛时段。让赛事紧密衔接、环环相扣，恰似顺畅运转的精密齿轮，有序嵌入校园日常作息。



图片备注：黄赫同学指导志愿者完成田赛裁判工作



公正执裁，守护赛场“公平秤”

赛场上，实习老师们换上裁判服，摇身成为“公正者”，肩负起维护比赛公平公正的重任。裁判组实习老师分工明确，发令员目光如炬、口令铿锵，手中发令枪一响，便是比赛冲锋号角，起跑瞬间紧盯运动员动作，绝不放过任何抢跑违规行径；终点裁判全神贯注，目光紧锁住冲刺红线，凭借丰富经验与精准眼力，判断选手名次，毫厘之差亦能明察秋毫，第一时间记录成绩，严谨登记确保数据无误。



人体质健康测试： 系统组织，筑牢根基

面对众多学生，保证体质健康测试工作有序开展。日常体育课融入体测相关技术教学与体能训练计划，循序渐进提升学生身体素质。技术教学针对长跑、仰卧起坐、引体向上等项目，精准传授动作要领与技巧；体能训练分阶段、有侧重地强化学生耐力、力量等素质。

每天下午放学的集体体育锻炼，更是聚焦体测项目展开专项练习，以班级为单位，科学组织、高效执行，全面增强学生应对体测的能力。在正式测试时，严格校准仪器、规范操作流程，如实记录数据并建立档案，针对薄弱环节为学生后续锻炼精准“把脉”，扎实推进校园健康工作。



图片备注：黎昊阳同学组织新生班级放学后进行体能锻炼

创新赋能课堂

“教而有思，行之有悟”，课后复盘研讨环节亦是教研活动浓墨重彩的关键环节。一线教师们与实习生齐聚一堂，针对每一堂体育课展开细致剖析。对于那些点亮课堂的创意之举，像是巧妙化解学生畏难情绪的引导技巧、高效组织小组竞赛的管理方法等，都被一一记录并广泛分享，成为可供借鉴的教学“金点子”；而面对教学流程中的梗阻、学生理解的难点，众人开诚布公、头脑风暴，深挖问题根源，探讨整改良策。不仅如此，在研讨中，体育教育的多元育人价值被深度挖掘，团队协作、遵守规则等德育元素，以及动作姿



图片备注：王宝虔同学进行飞盘掷盘新授课内容

态美，节奏韵律美等美育元素，被有机融入后续教学方案设计，持续拓展体育教育内涵，让体育课成为兼具强身健体与塑造品格、培养审美功能的综合性育人课堂。



四位实习老师还会根据学生课后的反馈进行课堂内容创新，引入趣味教学项目。设计单元教学计划，共同撰写教案。丰富体育授课内容，提高课堂学生参与程度。

实习总结

回溯本月历程，武汉体院运动训练专业的实习生们宛如一颗颗活力“种子”，扎根中山中专这片沃土，深度参与校运会组织、体质健康测试以及这场革新教研活动，直面七千多学生带来的复杂任务与高难度挑战。在校运会筹备舞台上，他们凭借专业所学，精细规划赛事日程，严谨布置场地设施，为盛会顺畅举办保驾护航；在体质健康测试一线，严守流程规范，用耐心与专注记录每一份数据，为学生健康“画像”添上精准笔触；于教研活动浪潮中，积极建言、躬身实践，在磨砺碰撞里沉淀宝贵经验，实现自我专业成长的华丽转身。

