



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

运动训练学院2021级第三期

# 实习简报

2025年1月





## 目 录

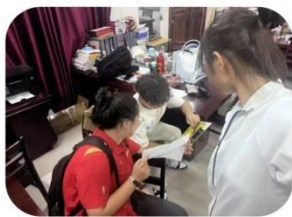
1. 咸宁片区实习简报 .....	1
2. 浙江省绍兴市体育运动学校实习简报 .....	4
3. 大悟县实习点实习简报 .....	14
4. 武汉市中小学实习简报 .....	17
5. 广东省梅沙、光正实习点实习汇报 .....	33
6. 深圳市侨香学校实习简报 .....	37
7. 深圳市侨香北学校实习简报 .....	39
8. 北大附中深圳学校、皇岗创新实验学校、红岭实验（新洲）中学、 布吉中学、梅丽小学）实习工作简报 .....	41
9. 深圳市福田区实习点实习简报 .....	45
10. 长沙周南中学实习简报 .....	48
11. 中山中专第二季度实习简报 .....	50
12. 国家冲浪队、武汉体育学院竞技体育学院、武汉体育学院附属体 育运动学校实习简报 .....	54
13. 苏州市儿童业余体校实习简报 .....	57
14. 威海体育运动学校实习简报 .....	58
15. 郑州体育职业学院实习简报 .....	60



# 2024 第三期咸宁片区实习简报

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

## W 课前准备



以学生为课堂教学的主体。

教师要从权威的讲授者转变为与学生共同探索问题和解决问题的引导者，每节课教师都要小结。每单元学完之后都要引导学生整理复习，这些平时都做的事情，平常放手让学生做。教师注意形式的多样化，渐渐地学生就学会了对知识的整理，归纳和小结，而且能够用自己的表现方式来整理并交流，在学生的交流中还能提出问题进行解答，举例说明等

精心设计问题，吸引学生

构建以“学生为主体，教师为主导，训练为主线，发展为中心，师生互动”的课堂教学，让学生在教师精心设计的问题探索中，用“问题串”吸引学生自觉地全身心地投入到学习活动中，用心思考，真诚交流时而困惑，时而高兴，在起伏的情感体验当中，自主地完成对知识的构建。在这样的学习过程中，学生不仅对知识理解十分深刻，而且“创造”着获得知识的办法，体验着获取知识的愉悦。



## 教学实践



### 教学实践

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。

## 因材施教



在体育教育的实践环节中，我们深入理解了“因材施教”这一教育原则的核心价值，我们充分发挥了自身的运动技能专长，秉持着严谨细致的观察精神，对每位学生的体质状况、体能潜力及运动兴趣进行了全面而深入的评估。在此基础上，我们精心设计了个性化的教学方案，以确保学生能够理解

教学内容与学生特点的高度契合。对于体能基础较为薄弱的学生，给予了更多的正面鼓励与细致指导，旨在激发他们的学习热情，逐步提升他们的体能水平。而对于展现出卓越运动才能的学生，我们则适时地提出了更高的训练目标，为他们提供了更具挑战性的训练内容和专业级的指导，以促进其潜能的进一步发挥。



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



## 实习阶段小结

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，也希望大家能够再接再厉，期待更好的自己，为自己加油！



## 谢谢大家观看

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



## 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（第三期）

辅导员：彭 然

指导教师：高 平

实习生：冯诗涵、甘立枝、柳其利、石凡昇、陈 博、童 灿，等

实习时间已过三个月，三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。

在这三个月实习期间，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。

在这个最后一个月里，大家都带着万分不舍，舍不得自己实习的经历，看着自己的学生每天都在进步，自己的成就动机感无比的骄傲！可能这就是一代相传吧，十年树木百年树人！

## 日常活动与带课展示



柔道专业实习甘立枝生在指导队员进行训练



游泳专业实习生冯诗涵在指导队员进行训练



排球专项实习生柳其利正在带队员进行训练



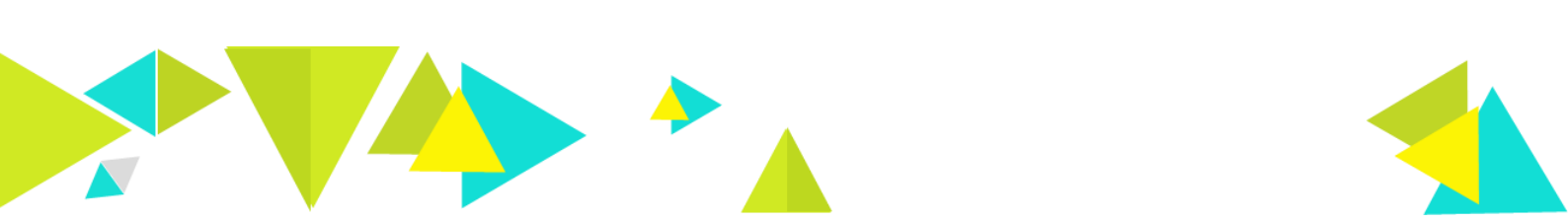
田径专项陈博正在指导队员训练



田径专项童灿正在指导队员训练



排球专业实习生石凡昇的正在指导训练



## 实习心得

最后一个月了，好快时光飞逝，我已经在在实习教练的岗位上实习三个月了，首先感谢学校能给我这次机会，我深感责任重大。在每一次指导，都让我对摔跤教练的职责有了更深刻的理解。与学员的互动中，要做到倾听与沟通，这让我在

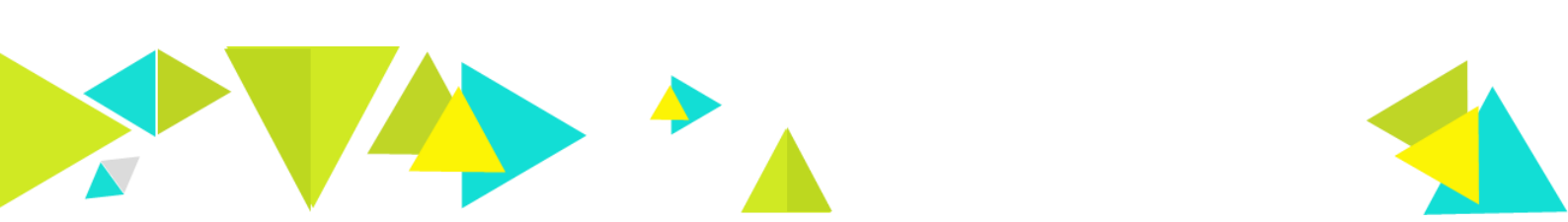
传授的基本功以及专项技术的同时，也更加注重他们的感受和需求，例如伤病对他们的困扰以及专项技术不合理出现的问题。这次让我认识到，从运动员角色的转换成教练的不容易；教练不仅是传授知识，更是激发潜能、引导成长的过程。我期待我能在未来的日子里，继续学习、进步，为摔跤这项运动的基层路上添砖加瓦。

——2021级运动训练训练专业摔跤专项龚佳茜

转眼很快已经到最后一个个月里了，我作为田径专项的实习生，深刻体验到了专项运动训练的艰辛。这边教练也是十分信任我，让主动带运动员训练，我不仅巩固了田径上的专业知识，还学会了如何更好地授人以鱼不如授人以渔，激发他们的运动中的表现。在实习过程中，我按时参与到日常的训练中，认真观察学生的表现，及时调整训练计划。我努力做到因材施教，针对不同学生的身体状况和运动能力，给予他们个性化的指导和鼓励。

通过这次实习，我更加坚定了自己成为一名优秀田径教练的决心。未来，我将继续努力提升自己的专项专业素养，为学生的健康成长贡献自己的力量。同时，我也期待在未来的教育工作中，能够不断学习和成长，成为一名更加出色的教育工作者。

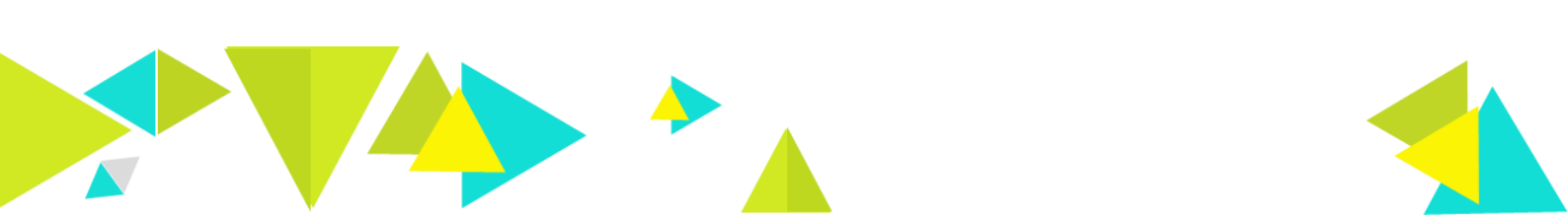
——2021级运动训练训练专业田径（跳远）专项陈博



实习生活即将结束，回顾这段旅程，心中充满了感慨。特别要感谢我的导师俞觉敏和倪少波，在这段期间，他们不仅传授了我技能，更在精神上引领我，让我在实战中深化了理论知识，体验到了作为教练的职责与挑战。在这次实习中，我有幸负责绍兴体校女子乙组队的体能训练和技术战术配合训练。这支由19名充满活力的女队员组成的队伍，成为了我实习期间最亲密的战友。我着重强化了体能训练，关注耐力、爆发力和灵敏度的全面提升，并通过科学合理的有氧与无氧结合训练，显著提升了队员们的身体素质，为她们在赛场上的表现打下了坚实的基础。为了丰富训练内容并增强趣味性，我设计了一系列富有趣味性的体能训练项目。例如，通过设置钻栏架和绕圈跑的比赛，有效地激发了学生们的兴趣，提高了她们的灵敏性和速度。这样的训练方式不仅丰富了训练内容，还增强了训

训练的趣味性，让队员们在欢笑中完成高强度的训练任务。

在技战术配合训练方面，我有幸与主教练倪少波密切合作。通过对队员们的每一个技术动作进行精细的指导和纠正，帮助她们形成了更为规范和流畅的动作习惯。在这个过程中，我深刻体会到了作为一名教练需要具备的耐心和细致，也更加明白了教练工作背后的责任与辛勤。通过这次实习，我不仅提升了专业技能，还学会了如何与队员们建立良好的沟通和信任关系。我深知，作为一名教练，不仅要关心队员们的技战术发展，更要关注她们的心理成长，培养她们面对困难时的坚韧不拔和团队协作精神。这次实习经历让我更加坚定地走在成为优秀教练的道路上。虽然前路漫漫，还有许多知识和经验需要去学习和积累，但我相信，通过不断的努力和实践，我能够在未来取得更好的成绩。再次感谢所有支持和帮助过我的老师和同学们，是你们的



帮助让我不断成长。我将用实际行动回报大家的期望，并继续加油。

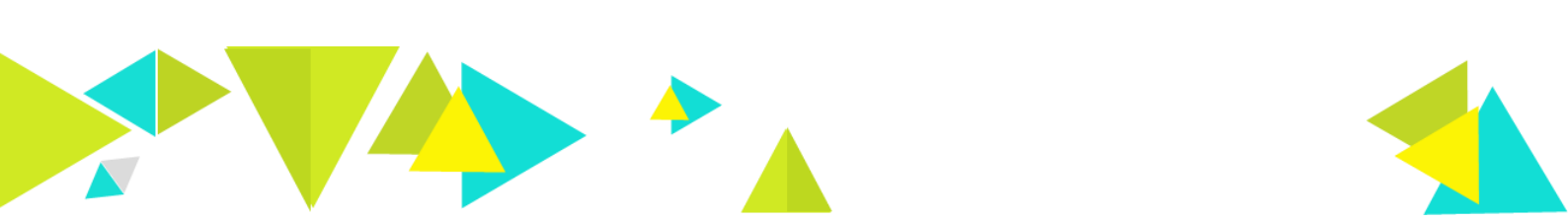
——2021级运动训练专业排球专项柳其利

不知不觉在实习的日子接近尾声，在这短短的实习日子里，我学到的不仅是的相关业务，更学到了里面所迸发出的种积极竞争的精神，以及勇挑重任、兢兢业业的员工工作心态，这些的获得充实了我的生活，成为了我人生中的一笔很大的财富。实习的这些日子，跟同事们一起工作，在日常工作中难免遇到不少问题，在一些具体业务上有疑问的地方他们都给了我不少帮助与鼓励，让我难以忘怀。从他们自身来看，对银行的具体业务知识、相关政策等那么的熟练精通，与客户关系、合作似伴等的维护上那么的得心应手以及自己的工作做得那么井井有条，态度诚恳认真等等都让我受益匪浅，我想这也许就是我所缺三的社会经验吧，些生活的必需品需要我慢慢领悟，多学、多问、多思考是永恒不变的主题。通过本次实习也让我深深明白了，在工作中与同事处理好关系也是非常重要的。你做事首先做人，这是最基本的道理，而如何与人相处也是一个生活技巧。我们作为当代大学生，要通过各种渠道和手段不断地改掉自己的缺点。

——2021级运动训练排球专项石凡昇

通过这次实习，我学习到了很多知识，实习是检验真理的唯一标准，在这短

暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和实际运用中专业知识的匮乏，在学校学的东西只有到社会上应用才能理解的更深，更透，整个实习过程都让我受益匪浅。在这里我跟着专项实习

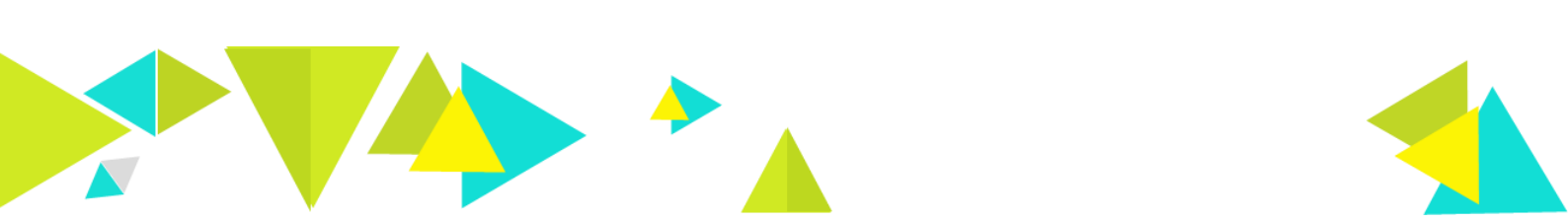


老师虚心教学，使我在专项语言方面得到了很好的提升，熟练讲述技术动作，运用其理解。实习工作虽然很辛苦，但是每天过的都很有意义，也学到了很多知识充实自己首先，专业技能方面，通过实习期间的系统训练和教练的悉心指导，我掌握了更多先进的体育技术和训练方法。这些技能的提升不仅增强了我的竞技实力，也让我对体育有了更深入的理解和认识。

其次，在心理方面，实习期间的训练和比赛让我学会了如何在压力下保持冷静和专注。面对困难和挑战，我学会了调整心态，积极应对，这种心理素质的提升对我未来的生活和职业发展都大有裨益。在社交方面，实习期间我结识了许多志同道合的朋友和优秀的教练。他们不仅是我的良师益友，更是我人生道路上的宝贵财富。通过与他们的交流和合作，我学会了如何更好地与他人沟通和协作，这对于我未来的团队合作和职业发展至关重要。最后，职业规划方面，实习经历让我对体育行业有了更深入的了解和认识。我明确了自己的职业目标和方向，也为自己未来的职业发展制定了更加清晰的规划。

——2021级运动训练专业田径专项（100米跑）童灿同学

在绍兴游泳实习的最后一个月，各种滋味涌上心头。每天来到熟悉的游泳馆，看着波光粼粼的池水，既亲切又不舍。这个月在教学上越发得心应手，面对学员们不同的问题，能够精准地指出并帮助他们改进。看到学员们从生疏到熟练地掌握各种泳姿，心中满是成就感。尤其是那些曾经怕水的孩子，如今能在水中欢快游动，让我觉得数月的付出意义非凡。与同事们的相处也更加融洽，大家一起探讨教学方法、分享经验，在维护泳池秩序和安全时也配合默契。这段时间，我



不仅提升了专业技能，还学会了如何更好地与人沟通协作。不过，每当想到实习即将结束，还是会有些失落。这里的一切都承载着我的成长与回忆，泳池的每一处角落、学员们的每一张笑脸，都变得难以忘怀。但我也明白，这是新的起点，我将带着在绍兴实习收获的知识与情谊，在游泳事业的道路上坚定地走下去，将这份热爱传递给更多的人，让这段实习经历成为未来发展的坚实基础。

——2021级游泳专项冯诗涵

非常有幸能来到绍兴市体育运动学校做一名柔道实习教练，在这段时间里，在学校的帮助和师傅的带领下，系统的学习很多知识，不仅掌握了柔道的基本技术和战术，还学会了如何有效地传授这些技能给学员。在实习过程中，积极参与教学训练，与学员建立了良好的师生关系；其次注重培养学员的团队合作精神和竞技意识，通过模拟比赛和实战训练，帮助他们提高柔道技能和竞技水平。

同时，我也深刻认识到了作为一名柔道教练员的重要性的责任。不仅要传授技能，更要引导学员树立积极向上的心态，培养他们的坚韧不拔和勇于挑战的精神。这次实习经历让我更加坚定了自己从事柔道事业的决心，感谢领导给予的机会和帮助。

——2021级柔道专项甘立枝



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

大悟(丰店镇中小学、思源教育学校、吕  
王镇中学)

# 实习工作简报

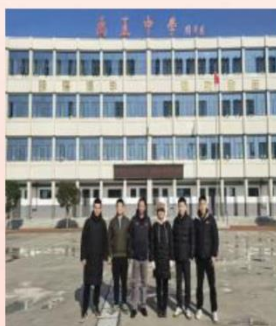
实习指导教师：廖婷

实习生队长：李浩航



## 实习检查

为增强与合作实习单位沟通交流，落实体教协同育人效果，了解实习生的工作情况，12月5日运动训练学院副院长汪宇峰带队前往孝感市大悟县，先后对大悟思源实验学校、禹王中学和丰店镇中学的实习生们进行实习检查。本次考察也为学生后阶段的实习提出了宝贵的建议，对加强实践教学管理，进一步推进校外实习基地的建设，促进学校教育教学改革与应用型技能人才的培养具有重要作用。



## 课堂风采

我们大悟县每个实习点同学在最后一个月实习中通过活跃的课堂氛围：多样化的活动：体育实习课堂教授涉及多种运动项目，如篮球、足球、排球、田径等，满足不同学生的兴趣和需求。技能和体能的提升：通过体育实习，学生可以学习到各种运动技能，并在实践中提高体能。团队合作：许多体育活动需要团队合作，这有助于培养学生的团队精神和协作能力。公平竞争：体育竞赛中强调公平竞争，这有助于学生理解规则的重要性和尊重对手。健康意识的培养：体育实习课堂也是培养学生健康意识的重要场所，让学生了解运动对健康的重要性。情感的释放：体育活动可以帮助学生释放压力，调节情绪，保持心理健康。



体育实习课外活动是学生在校园生活中的重要组成部分，它不仅能够增强学生的体质，还能培养团队合作精神、竞争意识和自我管理能力。健康意识的增强：参与体育活动让同学们更加意识到健康的重要性。定期的锻炼不仅能够提高身体素质，还能预防疾病，保持良好的精神状态。团队合作的重要性：在团队运动中，学生学会了如何与他人协作，共同为一个目标努力。这种团队精神在学习和未来的工作中都是非常宝贵的。竞争与合作的平衡：体育活动教会学生在竞争中寻求合作，在合作中保持竞争。这是一种重要的生活技能，有助于在各种社会环境中取得成功。

## 实习生代表感言

1. 李浩航（丰店镇中学）：通过三个月的实习生活让我更加了解自己，包括我的兴趣、优势和需要改进的地方。我学会了如何设定目标，并为之努力。我变得更加独立，能够自己解决问题。我感激那些给我机会和指导的人，我希望将来也能回馈给其他人。

2. 刘翔炜（丰店镇小学）：作为实习教师，实习让我对体育行业有了更深入的了解，包括行业的运作方式和职业路径。我意识到体育不仅仅是比赛，还包括了管理、和教育等多个方面。我开始思考自己的职业规划，以及如何将我的技能和兴趣与体育行业的需求相结合。



## 本月实习总结

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。但通过几周的磨合与学习，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。

大悟县丰店镇中小学、思源实验学校、吕王镇中小学实习队 2024年12月18日



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 武汉市中小学实习工作报告 (第三期)

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。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 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。

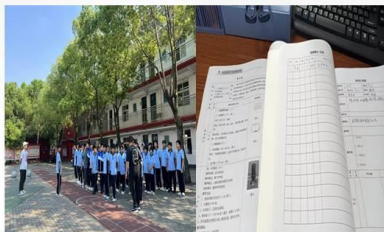
学校拥有一支师德高尚、业务精湛、朝气蓬勃、勤奋好学的教师队伍。全校专任教师49人，其中，研究生学历的共5人，教师学历达标率100%；中学高级教师10人，一级教师27人，小学高级教师6人，教师职称结构合理。随着学校办学条件的日臻完善以及规范管理目标的提升，近年来，学校多次被授予武昌区教育局颁发的教学质量奖、武昌区文明单位、教育绩效管理先进单位、减负增效先进单位、先进职工之家、先进党支部等荣誉称号，还被授予武昌区科技教育先进单位、武昌区中学足球、美术、音乐基地的称号等等，我校的跑操、跳绳、口琴等学生社团多次代表武昌区参加全市的评比展示活动，屡次获奖，享誉全市，展示了我校学生的青春风采。

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“自强自立、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。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 教学活动



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，屡次获奖，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“自强自立、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。

## 实习总结

**胡文字：**12月的实习，很好的将在课堂上学到的理论运用在实践中，在实践中筛选、磨砺出适合自己的理论指导，给我以后的教学工作指明方向。首先，认真在备课。我在实习期间。熟读教材、尊重教材，将教材中透漏出的信息传递给学生。备课时结合学生的认知水平将教学重点和难点用教材语言用学生能读懂的语言简明扼要地呈现给学生。同时上可前熟悉教案，反复试讲，理顺教学思路，从整体上把握教学设计的框架，提高教学的条件性和逻辑感染力，此外也确定教学细节。其次，课堂上要“一心两用”。我每次上课，除了要小心将知识传授给学生，还要细心观察学生的课堂表现，注重调动学生的注意力，尤其是在讲重难点的时候。

**郭鑫鑫：**12月实习，我认识到很多问题。带老师给我的上课机会很多，从中我也学到很多书上无法获得的经验。基本上我都从事的是体育课。作为一名课堂上的实习老师，上主课的时候，不能像平时一样嘻嘻哈哈，因为缺乏经验，不能很好的把握课堂气氛和纪律，所以我就严肃课堂纪律，让授课流程有序进行，保持一定的课堂效率，让学生学有所得。有时候眼神的交流也是很有效果的，要让学生知道老师在时刻关注自己。当我上初的几节体育课的时候，课堂状况就没有这么乐观了——大声议论的大声议论，随便走动的随便走动，自娱自乐的自娱自乐。

## 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民地，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，撮广博之文采，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，每堂课前都认真准备教案，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

**杨济帆：**实习的日子一挥而过，这次短暂又充盈的实习工作中，让我领悟到一名体育教师的身上的责任和能体会到的乐趣，让我学到了在学校得不到的知识，对我的教学经验从量变提升得到了一个质的飞跃。

**唐子飞：**随着高三学年接近尾声，我的体育教学实习也进入了最后一个月。在这段时间里，我主要集中在精力巩固学生已学到的体育知识和技能，同时确保他们能够以最佳状态迎接即将到来的高考。

**许一鸣：**实习进入最后一个月，各项工作有序推进，成果显著，也为后续的工作积累了宝贵经验。在这最后一个月实习中，我在教学、活动组织、师生沟通等方面均收获颇丰，虽也遇到一些挑战，但都尽力克服，为实习生活画上圆满句号，也为未来的体育教育事业奠定坚实基础。

## 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。

## 集体留影



在这三个月的实习期间，我们六位实习生在武汉大学第一附属小学担任体育老师，参与了各专项训练的教学工作以及辅导工作，协助教练员进行训练活动管理和学生训练上的指导。我们还参与了学校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，我们还参与了学校体育器材的维护和安全检查工作，确保器材设施的正常运行和安全使用。

## 实习总结

**祝上焱：**三个月的实习生活让我深刻体会到了作为一名体育老师的责任与挑战。在羽毛球教学中，我注重培养学生的协调性和反应能力，通过组织羽毛球比赛和训练，帮助学生们提高羽毛球技能。这次实习让我更加坚定了自己从事体育教育事业的决心，感谢学校给予的机会和帮助。

**贾清霖：**在武汉大学第一附属小学3个月的实习经历，让我对体育教育有了更深入的理解。我学会了如何将理论知识与实践相结合，通过设计有趣的排球训练课程，激发学生们对排球运动的兴趣。在实习中，我不仅提升了自己作为教练的专业技能，还学会了如何与学生建立良好的沟通和信任关系。

**张峰华：**三个月的实习生活转瞬即逝，我在武汉大学第一附属小学的每一天都充满了挑战与成长。作为一名排球专项的实习生，我深刻体会到了作为一名体育老师的责任与乐趣。在教学过程中，我注重培养学生的团队合作精神和竞技意识，通过组织排球比赛和训练，帮助学生们提高排球技能和竞技水平。这次实习让我更加坚定了自己从事体育教育事业的决心，感谢学校给予的机会和帮助。

**张超俊：**转眼间，三个月的实习生活即将结束。在这段时间里，我作为田径专项的实习生，深刻体会到了专项运动训练的艰辛。这边教练也是十分信任我，让我主动带运动员训练，我不仅巩固了田径上的专业知识，还学会了如何更好地授人以鱼不如授人以渔，激发他们在比赛中的表现。

**刘哲成：**在武汉大学第一附属小学三个月的实习期间，我深刻体验到了专项运动训练的艰辛与乐趣。作为一名羽毛球专项的实习生，我不仅巩固了羽毛球上的专业知识，还学会了如何更好地激发学生们的运动表现。在实习过程中，我按时参与到到日常的训练中，认真观察学生的表现，及时调整训练计划。

## 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

时光匆匆，如流水般逝去，我的实习生活已然画上了句号。三个月的实习经历弥足珍贵，在我人生的画卷中熠熠生辉，也是我成长道路上不可或缺的宝贵财富。我深刻领悟到了教育的真谛，实习的这几个月里，也体会到了作为一名教师的酸甜苦辣。

实习学校是一所充满活力与朝气的地方，校园里绿树成荫，书声琅琅。初到实习学校，一切都是那么陌生而又充满挑战。浓厚的学术氛围和良好的师生关系让我迅速融入其中。面对全新的环境和角色，我既兴奋又紧张，心中充满了期待和不安。然而，学校领导和老师们的热情接待和悉心指导，让我很快消除了顾虑，逐渐适应了这里的生活和工作节奏。

在教学实习方面，我经历了从听课、备课到上课、评课的全过程。听课是我学习的第一步，我走进指导老师的课堂，认真观察他们的教学方法、教学技巧以及与学生的互动方式。每一堂课都令我收获颇丰，老师们巧妙地引导学生思考，激发学生的学习兴趣，让我深受启发。在听课的过程中，我详细记录下每一个教学环节和要点，思考着如果是我来上课，会如何处理这些问题。

## 武汉市中北路中学

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。

## 教学活动



在实习期间，我主要负责初中年级的体育教学工作。课程主要围绕跑、跳、球类运动等展开，结合学生的生理心理特点，我采用了多种教学方法，力求让学生更容易理解和接受。

通过不断的实践和总结，我逐渐适应了中学的教学方法，教学效果也明显提高。学生们在课堂上积极参与，气氛活跃，对体育课程表现出了浓厚的兴趣。

## 课外活动



## 实习总结

本次体育课实习为期18周，实习地点为中北路中学学校。在实习期间，我作为实习体育教师，深入了解了学校体育教学的实际情况，并积极参与了各项体育教学和管理的工作。

通过三个月的实习，我更加坚定了从事体育教育的决心。我将继续努力提升自己的专业素养和教学能力，为学生的健康成长贡献自己的力量。同时，我也希望能够在未来的教育工作中，不断学习和进步，成为一名优秀的体育教师。

通过实习，我深刻体会到了体育教学的魅力和挑战。在指导老师的悉心指导下，我掌握了一些教学基本技能，如课堂组织、动作示范等。同时，我也学会了如何根据学生的实际情况调整教学方法和难度，提高了教学效果。

虽然实习期间取得了一定的成绩，但我也发现了自己的不足之处。例如，在处理突发事件时，我还需要更加冷静和果断；在教学方法上，我还需要不断创新和尝试，以适应不同学生的需求。

## 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文体竞赛中多次获奖，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：**在过去的三个月中，我在水果湖一中进行了体育教育实习。这次实习不仅让我将理论知识与实践相结合，还让我对体育教育有了更深刻的理解。我的主要目标是提高教学技能，了解中学生的体育需求，并学习如何有效地组织和管理体育活动。

**陈旭艳：**三个月实习期间，我不仅学到了很多宝贵的专业知识，更深入地理解了教育的真正含义。我明白了，教育不仅仅是传授知识，更是引导学生发现自己的潜力，培养他们独立思考和解决问题的能力。

**梅鑫钢：**首先，实习三个月让我体会到了教育的真正意义。在课堂上，我不仅仅是一个知识的传递者，更是学生健康成长的引导者。通过组织各种体育活动，我观察到了每个学生在运动中的不同表现。

**李世杰：**三个月的实习转瞬即逝，在这三个月的实习时间里，我付出了很多，但得到的更多，收获了丰富的教学经验，收获了良好的师生情谊，在我的指导老师的指导下，我努力认真地完成各项教学任务，严格遵守实习学才交的规章制度。

**沙亚冰：**在湖北省水果湖一中为期三个月的实习生活，是我从校园迈向社会、从理论走向实践的重要过渡，让我在体育教育领域收获了丰富的经验与深刻的感悟。

## 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，逐步形成积极建立起具有该校特点的“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：**三个月的实习让我对体育教育有了更深层次的理解。在初中，我尝试将运动训练专业的最新理念融入到教学中，比如引入科技辅助教学，使用运动数据分析来优化训练计划。我学会了如何与学生建立信任关系，这对于提高他们的运动表现至关重要。

**陈立伟：**三个月的实习让我对体育教育有了更深入的了解。在初中，我学会了如何将运动训练专业的知识运用到实际教学中，特别是在提高学生运动技能方面。

**朱宇晴：**在初中担任体育老师的三个月实习经历，让我对体育教育的热爱更加高涨。我学会了如何通过体育活动来培养学生的领导力和团队协作能力。实习期间，我组织了多次团队比赛，让学生在竞技中学会合作与竞争。

**陈明娜：**在初中担任体育老师的三个月实习，让我深刻体会到了体育教育在学生全面发展中的重要性。我学会了如何通过体育活动来培养学生的自信心和社交能力。实习期间，我特别关注女生的体育参与度，努力消除性别差异，让所有学生都能在体育活动中找到乐趣。这段经历让我更加坚信，体育教育不仅仅是锻炼身体，更是塑造人格的重要途径。

**陈恒：**在初中担任体育老师的三个月实习，让我对体育教育的价值有了更深刻的认识。我学会了如何通过体育活动来培养学生的公平竞争意识和规则意识。

**张子惠：**在初中担任体育老师的三个月实习，让我深刻体会到了体育教育在培养学生意志力和抗压能力方面的重要性。我学会了如何通过体育活动来帮助学生面对挑战和困难。

**连徐丹：**三个月的实习生活让我对体育教育有了更全面的认识。在初中，我学会了如何将运动训练专业的理论与实践相结合，特别是在学生健康管理方面。

## 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、以爱治情、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，学校以淳正的校风、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：**回顾这段三个月初中体育老师的实习经历，感慨颇多。努力丰富体育课的内容，除了常规的体育项目，还引入了一些新兴的体育活动，如飞盘、瑜伽等。

**李通：**在三个月初中实习的这段时间，我对体育教学有了新的认识。利用多媒体资源，如体育教学视频、图片等，丰富教学内容和形式。设计趣味体育游戏，让学生在游戏中学习和锻炼。

**赵成宇：**在初中实习的三个月生活中，我作为体育老师收获了许多宝贵的经验。认真备课，精心设计每一堂体育课，确保课程内容丰富、有趣且具有挑战性。

**乐幸福：**此次在三个月的初中体育老师的实习中，让我受益匪浅。每节课后及时进行教学反思，总结经验教训，不断改进教学方法。

## 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，包括课程设计和、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，在正式教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：**在这段宝贵的三个月体育教师实习经历中，我不仅深化了对体育教学理论的理解，更在实践中锻炼和提升了我的教学技能。通过与学生们的互动，我更加明白了作为一名体育教师所肩负的责任和使命。

**叶晓静：**经过三个月的实习，在实习期间，我不仅提升了专业技能，更在解决问题和克服困难的过程中获得了宝贵的经验。首先，在专业技能方面，我得以将课堂知识应用于实际工作中，通过操作和实践，加深了对专业知识的理解。

**杨晨：**经过这次三个月的实习，我从中学到了很多课本没有的东西，整个实习过程都让我受益匪浅。比较在校期间的学习和实习过程中的收获，我想相通之处在于，学校教会我做人的准则。

## 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

随着十二月的圆满落幕，我在武汉梅苑学校的体育教师实习也画上了句号。这段宝贵的经历不仅让我对体育教学有了更深入的理解，也为我未来的职业发展奠定了坚实的基础。以下是我对本次实习的总结与反思。

展望未来，我将继续深化专业知识的学习，提升教学技能和综合素质。同时，我也将积极参与各类体育教学改革和研究项目，为推动学校体育事业的发展贡献自己的力量。我相信，在不久的将来，我能够成为一名优秀的体育教师，为学生的健康成长贡献自己的力量。

## 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+N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：**时光悄然流逝，转眼间，我作为实习体育老师已经第三个月了。在这三个月里，我经历了许多，也收获了许多宝贵的感悟。初入校园，怀着紧张与期待，我踏上了这片充满活力的操场。看着学生们朝气蓬勃的脸庞，我深感自己肩负着重大的责任。

**龚俊男：**通过这次三个月的实习，我不仅在教学技能上有了明显的提升，更在与学生的相处中学会了如何更好地沟通和引导。我将带着这些宝贵的经验和反思继续前行，不断提升自己的专业素养，为未来的体育教育事业打下坚实的基础，努力成为一名受学生喜爱、能为学生成长助力的体育教师。

**徐梓凯：**回顾这段三个月的实习经历，虽然取得了一定的成绩，如学生体育技能的提升、课堂氛围的活跃等，但也存在一些不足之处。例如，在面对一些突发情况时，应急处理能力还有待提高；对学生个体差异的把握还不够精准，部分教学内容的设置未能充分满足所有学生的需求等。

## 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

时光如流水，为期三个月的实习生活已经接近尾声，虽然只有短短的三个月，但我在这段时间学到了很多实用的技能和知识。作为师范生，去学校进行实地实习是必要的，这是我们将大学期间学习的知识从理论转换为实践的大好机会，也是提升自己能力的大好机会，所以我很期待这次实习的到来。经过这段时间的实习，我深刻感受到了教育工作者的辛劳和责任感，也收获了很多宝贵的经验和感悟。这段实习生活不仅提高了我的一些技能而且让我对于以后的工作有了明确的规划，有了新的追求，从收到确定时间去实习，学校也给我们进行了一些准备，提前对我们进行了培训和教学，对于老师的基本素养进行考察，以确保实习活动的正常顺利进行，我们积极配合，积极准备。经过了充足的准备，我们到了离校进入实习学校的日子。这一天，我们从学生的身份转变为老师的身份。在进入实习学校后，我遇到了很多可爱的同学，我感受到了满满的热情与活力。

## 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

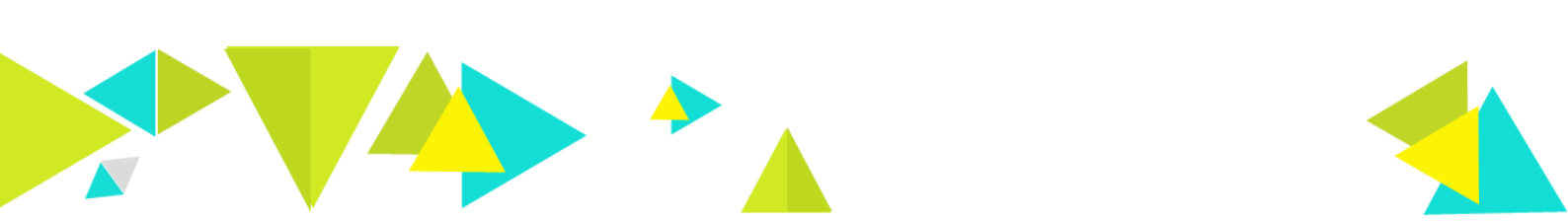
## 实习总结

这三个月我以实习体育老师的身份进入初中，接触并参与了体育教学工作。这短短的实习经历不仅丰富了我的学习经验，更让我深刻体验到成为一名体育老师的艰辛与欢乐。进入实习期间，我被分配到初中的各个班级进行助教和辅导。初中的孩子们活泼好动，他们对于体育课的期待和热情深深感染了我。我主要承担了体育教学和课间活动的组织工作。

在体育教学中，我首先学会了如何制定合理的教学计划。在确保学生安全的前提下，我尝试将更多趣味性的体育活动融入教学之中，以激发学生的运动兴趣。通过不断的尝试和实践，我发现寓教于乐的体育教学策略是提高学生学习效果的关键。课间活动组织过程中，我注重培养孩子的团队合作精神和纪律意识。在集体活动中，我观察到学生们互相帮助、共同进步的场景，这让我深感欣慰。同时，我也认识到作为一名体育老师，除了教授技能外，更重要的是培养学生的好习惯和品质。

在实习过程中，我也遇到了不少挑战。如何根据学生的不同特点制定个性化的教学方案、如何处理突发状况等都是我需要不断学习和提高的方面。但正是这些挑战让我更加明白，作为一名体育老师，不仅要有扎实的专业知识，更要有耐心和爱心去关注每一个学生。这次实习经历让我更加坚定了成为一名优秀体育老师的决心。我将继续努力学习和提高自己，为更多的学生带去健康和快乐。

# THANKS



## 运动训练学院2021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

在体育实习的这段时间里，我收获了许多宝贵的经验和成长。

我学会了认真备课，熟悉教学内容和教学方法。根据学生的年龄、性别和体能水平，制定合适的教学计划。能准备好教学所需的器材和场地，确保教学过程的顺利进行。注重课堂纪律，建立良好的教学秩序。

教学方面，我更加注重因材施教。每个学生的身体素质和运动天赋不同，我尝试为他们制定个性化的训练计划。比如在短跑训练中，对于速度快但起跑姿势有问题的学生，着重指导起跑动作；对于速度稍慢但耐力好的学生，则在提升速度的同时强化他们的优势。这让学生们在训练中更有目标，进步也更明显。

体育赛事组织方面也有新的感悟。参与校运会的准备工作，从场地规划到人员调度，我深刻体会到细节决定成败。比如起跑器的精准摆放、不同项目的检录顺序等，都需要一丝不苟。同时，我也学会了在压力下保持冷静，应对各种突发问题。

## 实习成果



通过与学生们的互动和交流，我不仅传授了体育知识和技能，还培养了他们的团队合作精神和竞争意识。同时，我也意识到了自己的不足之处，比如在教学方法上还有待提高。在未来的工作中，我将继续努力学习和实践，不断提高自己的教学水平，为学生们的健康成长贡献自己的力量。



通过明确的规则和要求，让学生养成良好的行为习惯。并且采用多样化的教学方法，激发学生的学习兴趣。例如，游戏教学、小组竞赛等，让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。

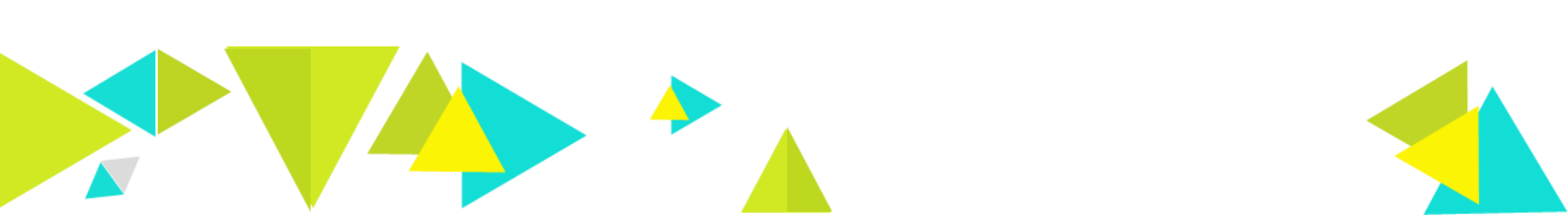


这段时期的实习让我学会，在上课时教师要自信大方，把口令喊正确是第一要素，在课间穿插讲话时应该要放松语速慢讲清楚。课堂时间要把握好，课堂内容的安排要把握恰当。我也了解到学生在上课时面对不同教师时是何种态度，对待严格的教师遵守课堂规则，好说话的教师就不服课堂纪律讲话等小动作，面对这不同班级情况和学生情况时也改采取不同的教学手段和方法。



我认为教师不仅仅是教书更多的是教书育人，因材施教。帮助和引导学生。





## 实习心得

为时三个月的实习工作已经步入尾声，从刚开始对课堂把控不熟悉到现在也能自己处理学生之间的争吵以及学生的受伤状况，我对自己的进步还算满意。工作期间跟随着体育组的各个老师，从本校组织的听课活动到市里组织的教研活动还有作为助手参加了东莞市体育教师技能大赛，观摩了许多优秀教师们的教学经验和属于他们的教学特色使我受益匪浅，同时我也在课时大胆融入了我所吸收到的知识并化为己用。本次实习工作的道路对我来说是一次很好的体验，更是我作为教师身份的开端。

——2021级运动训练学院排球专项刘而钢

体育实习是我人生中一段宝贵的经历。通过这段时间的实习，我不仅提高了自己的教学能力和专业素养，还与学生建立了良好的师生关系。在今后的工作中，我将继续努力，不断提高自己的教学水平，为体育教育事业做出更大的贡献。

——2021级运动训练学院摔跤专项王舟

在实习的最后一周，我更加深刻地认识到了体育教师的责任和使命。通过与学生们的互动和交流，我不仅传授了体育知识和技能，还培养了他们的团队合作精神和竞争意识。同时，我也意识到了自己的不足之处，比如在教学方法上还有待提高。在未来的工作中，我将继续学习和实践，不断提高自己的教学水平，

为学生们的健康成长贡献自己的力量。

——2021级运动训练学院跆拳道专项程彬

——梅沙、光正实习小分队




### 课外活动

体育课外活动是学生们校园生活的重要组成部分，它不仅为同学们提供了一个展示自我、挑战自我的舞台，更是锻炼身体、增强体质的有效途径。在这里，学生们可以参与各种运动项目，尽情挥洒汗水，享受运动带来的快乐与成就感。

通过参与体育课外活动，学生们不仅可以提高身体素质，还能培养团队合作精神和竞技精神和坚韧不拔的毅力。这些经历将成为他们宝贵的财富，为未来的学习和生活奠定坚实的基础。




### 课外活动




- 体育课中进行速度素质的训练，
- 指导并改正同学们短跑的技术动作，
- 让同学们掌握更加科学的训练手段，
- 进一步提升同学们在体测中50米的成绩。



## 学生管理

### 学生管理

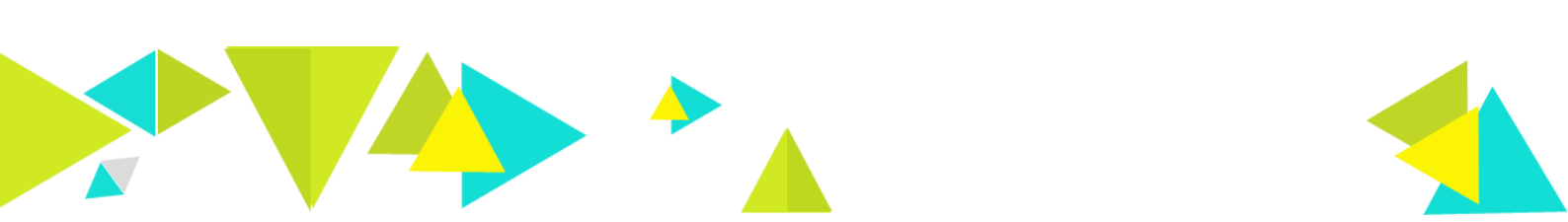
- 管理体育课堂纪律，确保学生安全。
- 激励学生积极参与体育活动，提高他们的运动兴趣和技能。
- 解决学生间的冲突，促进团队合作。

## 结束语



### 体育精神传递，两校友谊深化

随着实习期的圆满结束，武汉体育学院的实习生们在福田实验教育集团侨香学校负责体育课的实习之旅也画上了句号。这三个月，他们不仅在教学技巧和课堂管理上取得了实质性的进步，更在实践中深刻理解了体育教育的内涵。实习生们通过设计创新的体育课程、组织多样化的体育活动，激发了学生们对体育的热情，同时也在侨香学校留下了自己的足迹。此次实习工作不仅丰富了学生们的校园生活，也加强了两校之间的交流与合作。实习生们的努力得到了师生的认可，他们的教学实践也成为两校合作的一个亮点，为未来的教育合作奠定了坚实的基础。愿这段经历成为实习生们职业生涯中的宝贵财富，也成为两校友谊与合作的一个美好开端。共同期待在未来的日子里，能够继续携手，为培养更多优秀的体育人才而努力。



**课外活动**



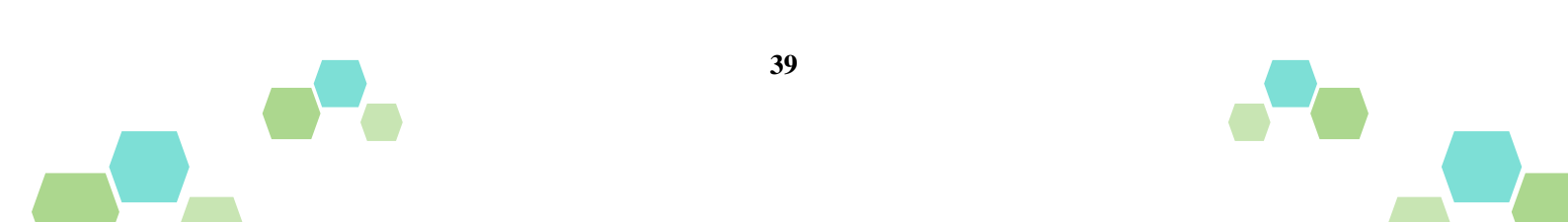

组织和指导学校体育比赛，篮球裁判，跳绳比赛，提高专业的实践能力，保证了比赛的公平公开。



**课外活动**

协助学校开展秋季运动会和国民体质测试等大型活动。



## 学生管理



管理体育课堂纪律，确保学生安全。  
激励学生积极参与体育活动，提高他们的运动兴趣和技能。  
解决学生间的冲突，促进团队合作。

## 结束语



通过在深圳市福田区福龙学校的实习，我不仅提高了自己的教学技能，也更加理解了作为一名体育老师的责任和挑战。我将继续努力学习，为成为一名优秀的体育教育工作者而努力。



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（第三期）

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、实习生日常教学工作



时间过得真快，实习生活已经接近尾声，大家虽然内心感慨万千，但是该实习队全体实习生们在此实习工作期间仍然能保持始终如一认真负责的工作态度和积极饱满的工作热情，实属难能可贵。

其实，这是因为大家都真的很珍惜武汉体院运动训练学院给我们提供的这次和难得的、有价值的实践机会。同时，实习指导老师朱老师以及实习点学校领导、老师们给予了我非常多的帮助和指导，特别是我们每个人的带导师从备课上课再到班级的管理都倾囊相授，利用很多休息时间来指导我如何上好一堂好课、传授教学经验，并且给予我充分的实践机会，每一堂课都是经过不断的建议和修改之后去呈现的，这一切都见证着我们的不断成长和综合能力的提高。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 二、竞赛活动与研讨交流



实习生们积极参与各个实习点的校运会、区和市的田径运动会等竞赛活动，担任竞赛组织和裁判工作。我们以专业的素养和敬业精神赢得了学校和裁判团队的高度认可。同时，在竞赛工作中，我们的实践能力得到了进一步的提升。布吉中学的汪玺同学还为布吉中学的期末测试，提供了测试设备和数据支持，受到了学校老师和学生们的一致好评。

### 三、能力提升与蜕变



#### (一) 教学技能提升

通过实习期间的大量教学实践，实习老师和带教导师指导我们撰写教学文件，我们的教学技能得到了全方位的提升。在教学设计方面，能够更加精准地把握教学目标 and 重难点，合理选择教学内容和教学方法，使教学过程更加流畅、高效；在课堂组织与管理上，学会了如何运用多种教学手段吸引学生的注意力，调动学生的学习积极性，维持良好的课堂秩序，处理课堂中的突发情况；在教学评价方面，能够更加客观、全面地评价学生的学习成果和学习过程，为学生提供有针对性的反馈和建议，促进学生的体育学习和发展。

#### (二) 教育理念转变

实习让我们深刻认识到体育教育不仅仅是传授体育知识和技能，更重要的是关注学生的身心健康全面发展。在教学过程中，要尊重学生的个体差异，因材施教，满足不同学生的学习需求；要注重培养学生的体育兴趣和爱好，让学生养成终身体育的意识和习惯；同时，还要将体育教育与品德教育、心理健康教育等有机结合，通过体育活动培养学生的坚韧意志、团队合作精神和竞争意识和良好的体育道德风尚。

### 四、成功搭上“实习→就业”直通车



深圳市福田区皇岗创新实验学校的实习生李飞扬，在实习期间，利用课余时间，考取了深圳市宝安区教育局的事业编体育教师岗位，并顺利通过笔试和面试，被正式签约，成功搭上由实习→就业的直通车。同时，也充分展现了武汉体育学院运动训练学院莘莘学子的奋发有为的优良学风，也为学院学弟学妹们树立了好榜样。

除此之外，在深圳实习的不少实习生，高效利用课余时间，积极备考考研和教师资格证，在实习期间能够保持积极乐观的心态，优化时间管理，充分利用资源，切实做到了实习和学习两不误，尤其是在实习期间，无形中增长了自身体育教师实践知识，提高了自身教学能力。不少学生顺利通过了教师资格证的面试。

### 五、被实习单位授予“优秀实习生”



实习生们在实习期间的表现得到了实习单位的广泛认可，受到学校领导和师生的一致好评，皇岗创新实验学校4名实习生北大附中的7名实习生在实习结束后，均被实习学校校方授予了“优秀实习生”称号。

## 六、临别留念



转眼间三个月的实习工作已经结束，经过这一段时间的实习锻炼，我们每个人都成长了许多，使我们经历了由学生到老师的华丽转身。这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是教师。作为学生，我们虚心求教，不耻下问；作为人师，我们兢兢业业，倍感骄傲。我们付出了很多，收获的更多。

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们始终做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。我们各自找到了适合自己的教学方法，顺利的完成了教学任务，达到了教学目的。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我们时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我们不断前进。

感恩文体，感恩运动训练学院，也感谢指导老师朱老师，感谢实习单位的各位导师，我们将不忘初心，砥砺前行！

## 七、实习生感言

1. 李昊阳（梅丽小学）：实习的这段日子，美好的让我觉得在这里不是完成学校的任务，在实习学校认识了很多尽职尽责的老师，也记住了很多可爱小学生的名字。我的心态从一开始的实习倒计时到现在要临别时的不舍，也发生了天翻地覆的变化。指导老师的教诲和学生们看见我时的笑声想必这辈子都无法让我忘记，这种美好的开始贯穿了我们实习始终。

2. 陈于斌（红岭中学）：这段实习经历让我深刻理解了体育精神的真谛，不仅在于竞技，更在于坚持与团队的力量。每一次指导与实践都让我受益匪浅，感激这段时光让我从理论迈向了实战，更加坚定了我的体育梦想。实习虽结束，但这段宝贵的经历将成为我职业生涯中不可或缺的基石，激励我在体育的道路上不断前行。

3. 周继轩（皇岗创新实验学校）：实习期间，我有幸参与了日常体育课程教学。从最初的紧张生涩，到逐渐熟练地运用各种教学方法，引导学生们掌握运动技能，我见证了他们在操场上的努力与进步，这段经历让我成长为更有责任感、更具专业素养的体育教育者。未来，我将带着这份宝贵经历，继续在体育教育的道路上前行。

4. 罗阳杰（布吉中学）：时光荏苒，如白驹过隙，我的本科实习生活在忙碌与充实中悄然落下帷幕。这段宝贵的经历，宛如璀璨星辰，照亮了我前行的教育之路，也让我对教师这一神圣职业有了更深刻的感悟。在实习期间，我不仅在教学技能上得到了极大的锻炼，还在与学生的互动中收获了满满的感动与成长，希望自己能永远铭记这段经历，继续努力！

5. 杨子琦（北大附中深圳学校）：

转眼间，实习生活即将结束，这段短暂的实习生活使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。学习永无止境。在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

6. 李飞扬（皇岗创新实验学校）：时光荏苒，我的实习生活如同一幅绚丽多彩的画卷，在忙碌与充实中徐徐展开。这段实习经历，于我而言，是一场意义非凡的成长之旅，更是一次从校园迈向社会的跨越。

在实习期间，我在不耽误自己的实习和上课的情况下，利用休息时间进行教师招聘知识的学习。并且密切关注深圳市各个区的教师招聘信息，在实习学习放假期间，去各个地方参加招聘考试。经过了四次考试，最终成功通过了宝安区教育局举办的的笔试和面试，拿到了入深圳教师编制的的机会。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。在实习中，我通过观看、实践、做笔记、询问等方法，提升了自己的教学能力。在平时的生活，我和同事相处和睦，提升了自己的人际交往能力。也通过自己的努力，成功上岸了正式教师招聘，提前找到了适合自己的工作。

实习虽已结束，但它在我心中留下的深刻印记将永远不会磨灭。它是我人生中宝贵的财富，为我指明了未来前行的方向。非常感谢学校能给我这次宝贵的机会，在今后的学习和工作中，我将继续努力，不断提升自己，以更加饱满的热情和更加坚定的信念，迎接未来的挑战，努力书写属于自己的辉煌篇章。



## 八、带队实习指导老师的寄语

亲爱的实习生们：

在这段与你们认识的三个月的实习时光里，我见证了你们从初出茅庐的青涩学子，逐渐成长为有担当、有能力的体育老师。

还记得在开赴深圳的列车上，我当时能看到，你们眼神里有好奇，也有一丝紧张和不安。面对全新的工作任务和陌生的职场环境，你们努力适应，积极学习。每一次遇到困难，你们都会主动请教，那认真的模样让人动容。杨子琦同学做为实习队长，你在准备和整理教学文件资料时的细致入微，不放过任何一个数据的差错，这种严谨的态度为整个团队树立了榜样；李飞扬同学，你在参与项目讨论时提出的新颖观点，虽然稍显稚嫩，但却充满了创新思维的火花，让我们看到了年轻人独特的视角和无限的潜力。

在实习期间，你们也展现出了良好的合作精神。与同事们并肩作战时，你们总是能虚心倾听他人的意见，尽自己最大的努力去完成所承担的工作。每次校运会和定期的区、市的比赛活动，你们作为裁判员，大家加班加点，你们毫无怨言，和团队成员相互支持、相互鼓励，最终顺利完成了任务，那一刻，你们脸上洋溢的自豪笑容，是你们成长路上最美的风景。



当然，成长的道路并非一帆风顺。你们也有过迷茫和困惑，在面对复杂的工作流程和高强度的任务压力时，也有人曾有过退缩的念头。但你们没有被困难打倒，而是选择了勇敢面对，在挫折中不断总结经验，在失败中汲取教训，一步一个脚印地向前迈进。这让我坚信，你们未来无论遇到什么挑战，都有足够的勇气和毅力去克服。

目前，实习已经结束，你们即将开启新的征程。我希望你们能将这段实习经历铭记在心，把在这里学到的知识和技能运用到未来的学习和工作中。无论你们将来走向何方，从事何种职业，都要保持那份对工作的热情和对生活的热爱，不断追求卓越，勇于创新，坚守自己的原则和底线。相信在不久的将来，你们都能在各自的领域中绽放光彩，成为行业的佼佼者。

最后，祝愿你们毕业顺利，扬帆起航，前程似锦，未来可期！

—— 实习指导老师：朱金棒

2024年12月23日



深圳市福田區實驗教育集團翰林學校  
SHENZHEN FUTIAN EXPERIMENTAL EDUCATION GROUP BAN LIN SCHOOL



## 武汉体育学院实习简报

2024.12.24



### 符嘉慧

实习的日子忙碌充实，在教学实践里，我精心备课，将复杂体育知识拆解，如讲解体操动作，用动画演示辅助，让学生理解更快。课堂互动中，鼓励内向同学参与，用小组竞赛增强团队意识。协助校运会时，大到开幕式策划，小到号码牌制作，不敢有丝毫懈怠。我还负责跳远场地裁判，严格执裁同时，为学生舒缓紧张情绪。

参与体育教研，与老师们探讨体能提升新方法，接触前沿理念拓宽视野。实习结束，我积累宝贵经验，往后定以更专业姿态，在体育教育领域发光发热，助力学生茁壮成长。

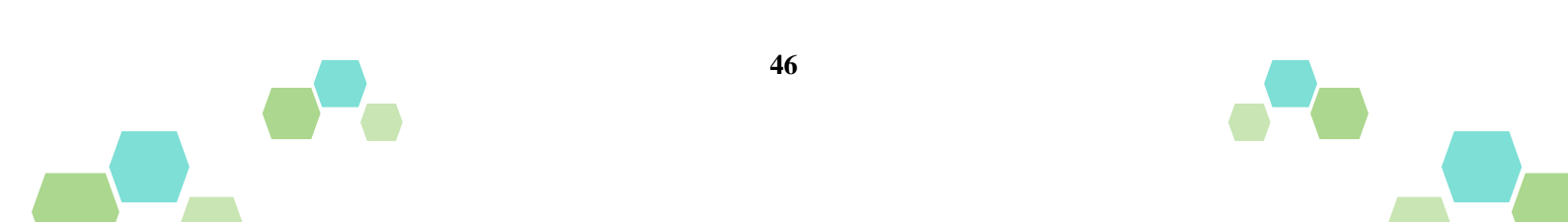
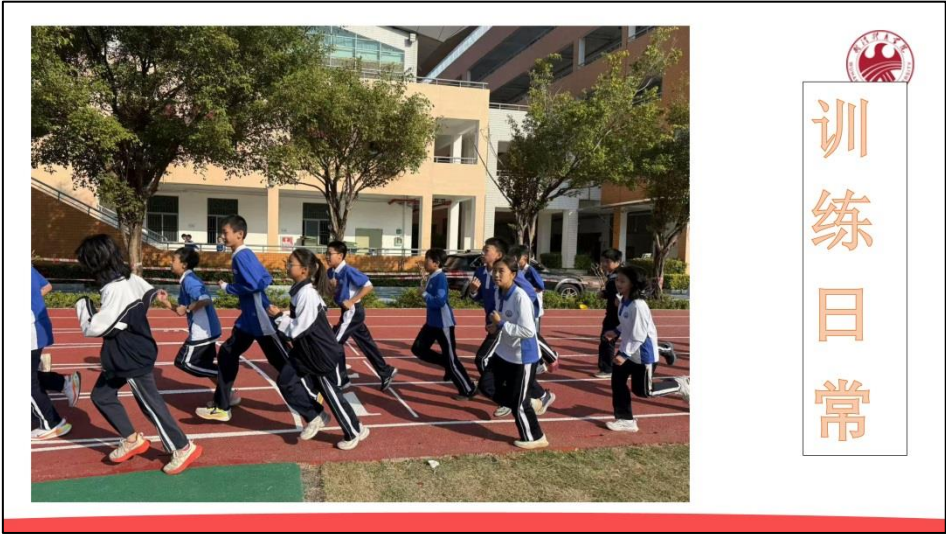
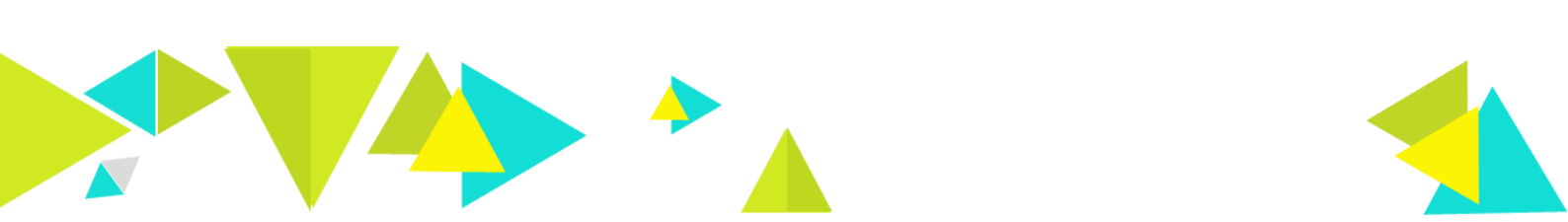


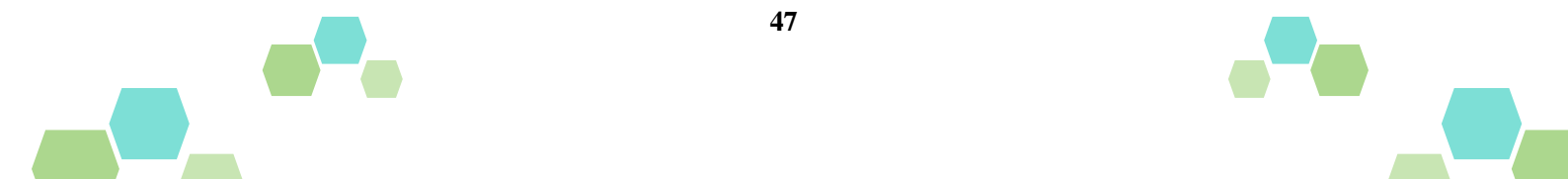
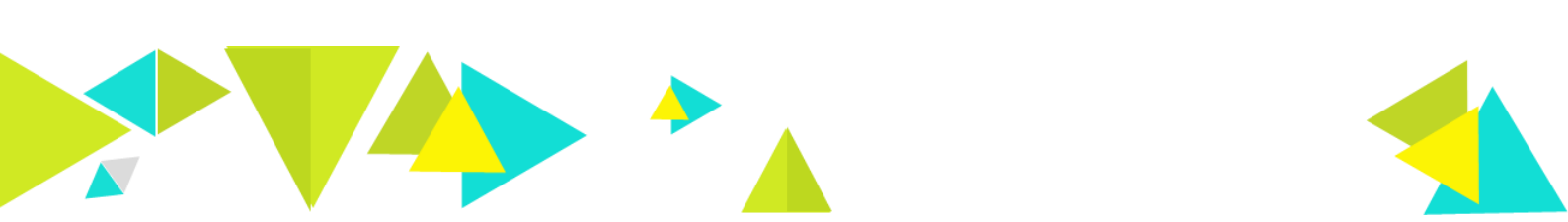
### 陆开燕

入实习岗位，紧张又期待。体育课上，我尝试用游戏导入课程，像“运球接力”激发学生对篮球兴趣。可部分同学配合度不高，经指导老师我学会关注个体差异，调整教学节奏。

球队训练，从耐力跑、传球精准度到战术汗水中队员们成长显著。期间，一名主力我紧急调整阵容，重燃大家斗志，闯入联赛。不仅提升了我的专业技能，如运动示范、教学组织愈发娴熟，还磨炼了我的意志。我懂得如何与学生、同事有效沟通。我将这份宝贵经验，在未来体育教育道路上奋勇助力更多学生爱上运动、强健体魄。

不断学习理念，不断优化自己的教学方法。







武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

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

## 长沙 周南中学



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 步入尾声



本月，标志着我们实习生涯的尾声。团队里的每位伙伴都已渐入佳境，完美融入了既紧张又富有成效的实习氛围中。在全力冲刺各项实习任务的同时，我们亦不忘学业之重，精心调配时间，力求在实习与学业间找到完美的平衡点。在此过程中，我们不仅收获了宝贵的助教经验，掌握了高效沟通与激励学生的技巧，更深刻领悟了团队协作与领导力对成功不可或缺的作用。所有这些不懈的努力，皆是为了在未来的职业旅途中能够更加自信稳健，为自己的职业生涯首航铺设一条宽广而坚实的道路。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 上课磨课

本月，实习队员们逐渐迈出了走向讲台的重要一步，开始亲自授课。在这一过程中，每位实习队员都保持着一颗谦逊求知的心，他们不仅认真记录每一堂课的详细内容，还细致观察教师的教学流程设计、师生间的互动模式以及课堂管理的微妙技巧，力求将这些宝贵经验融入到自己的教学实践中。



## 训练指导



在训练方面，通过看训、协助带训，细致观察了资深教练的训练方法和技巧，从他们的示范中汲取了丰富的经验。学会如何根据运动员的身体状况、技术水平和心理状态，灵活调整训练计划，确保训练既有效又安全。

学校领导莅临检查，对于每位教师及实习生而言，都是一次检验工作成果、促进自我提升的绝佳机会。在实习期间，学校领导的亲临指导不仅让我深刻感受到了学校对教学质量的高度重视，也为我提供了一个展示自我、反思成长的平台。

## 公开课指导



实习期间的公开课，是对我们实习周期的考核。这次公开课不仅让我们在教学实践上有了更深一层的体验，也让我们对教育理念、教学方法以及师生互动有了全新的认识。从选题、设计教案到反复试讲，每一个环节都需要精心准备，力求完美。

课后，指导老师向我们提出了许多宝贵的反馈和建议，让我们看到了自己在教学上的不足，也为我们指明了努力的方向。我意识到，教学不仅仅是一种技能，更是一种艺术，需要不断地探索、实践和完善。



期数	实习生	指导教师	授课班级	授课内容
第八期	周志雄	杨芳	高二（1-9）班	耐久跑复习（有球跑姿）+ 半场的传球
第九期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第十期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球
第十一期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第十二期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球
第十三期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第十四期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球
第十五期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第十六期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球
第十七期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第十八期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球
第十九期	梁永生	熊守刚	高一（43班）	排球垫球
第二十期	李强	杨芳	高一（43班）	排球垫球

## 本月实习总结

随着本月的圆满落幕，我们的体育教师实习生涯也画上了句号。回顾初入实习岗位，我们怀揣着紧张与期待，面对一群活泼好动的学生，我们深知自己肩上的责任重大。在指导老师的悉心指导下，我们逐渐熟悉了体育教学的各个环节，从备课、组织教学到课后反思，每一步都走得踏实而坚定。在实习过程中，我们深刻体会到了体育教学的魅力与挑战。每一次课堂上的汗水与欢笑，都是与学生共同成长的见证。我们不仅要关注学生的身体锻炼，更要注重他们的心理健康，通过体育活动培养他们的自信心、坚韧不拔的品格以及良好的社交能力。同时，也学会了如何在面对突发事件时冷静应对，确保学生的安全与健康。

此外，我们还积极参与了学校的体育社团活动和体育赛事的组织工作。这些经历不仅锻炼了我们的组织协调能力，还让我们对体育教育的多元化有了更深刻的认识。我们意识到，体育教育不仅仅是传授运动技能，更是培养学生综合素质、促进他们全面发展的重要途径。如今，实习已告一段落，但我们的教育之路才刚刚开始。这段宝贵的经历让我更加坚定了成为一名优秀体育教师的决心。我们将带着实习中积累的经验与感悟，继续学习、不断进步，努力为未来的学生提供更加优质、富有成效的体育教学，为他们的健康成长贡献自己的一份力量。



# 实习简报

中山实习点

第三季度

**千淘万漉虽辛苦  
吹尽狂沙始到金**



## 工作回顾：

如今实习接近尾声，回首这段时光，我们心中满是收获与不舍。在实习期间，我们从初出茅庐的青涩学子，逐渐成长为能够独当一面的体育教师。这段经历不仅丰富了我们的知识储备，更提升了我们解决实际问题的能力。我们在校园体育工作中积累了宝贵的经验，与同学们建立了深厚的情谊，这些都成为了我们人生中不可或缺财富。

带着这份满满的收获和深深的不舍，我们为这段实习经历画上了圆满句号。这段旅程虽然结束了，但它所留下的回忆和感悟将永远铭记于心。我们深知，这只是我们人生道路上的一个重要阶段，未来还有更广阔的天地等待我们去探索。在未来的日子里，我们将继续以专业之姿，怀揣着对体育教育事业的热爱与执着。我们会把在实习期间所积累的经验 and 所学的知识运用到实际工作中，不断创新教学方法，提升教学质量，为体育教育事业贡献自己的力量。我们将以更加坚定的信念和饱满的热情，在新的征程上书写属于我们的精彩篇章，让体育教育事业绽放出更加绚烂的光彩。

## 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 肖涂涂

黄文皓 曾志铖 高伟

胡小玉龙 刘小洁

## 聚焦实习成果，彰显运训风采

### —— 中山实习点各单位队员实习汇报课获高度评价

#### 谋定而后动，行稳以致远。

在汇报课筹备过程中，全体实习老师以高度的责任感和使命感，全身心投入到各项调研工作中。各单位实习队员于线上进行了多次深入研讨，与各种形式的头脑风暴。精心的设计教学内容。从理论知识到实践技能，从体育项目的选择到教学方法的运用，都经过了大家的反复论证和优化。

为了让课程既具挑战性又能广泛参与，实习老师们充分考虑学生的个体差异，根据目标教学对象的年龄段特点、体能状况制定了个性化的教学计划。



#### 苦心不负终有果，运训儿郎展骏波

实习单位对各位实习老师的汇报课表现给予了高度评价，盛赞他们在实习期间展现出的专业能力、敬业精神以及对体育教育事业的热忱。他们不仅在教学活动中展现了扎实的专业知识和教学技巧，还在实践中不断探索创新，为学生带来了丰富且优质的体育学习体验。

武汉体育学院运动训练专业实习生在此次实习中展现出卓越的专业素养与教育理念。实习点的老师们凭借专业所学，将理论与实践紧密结合，为学生提供了专业且全面的体育教育。该专业所培养的学生在实习中表现出色，在各个方面都取得了显著成绩，充分彰显了我院其在体育教育领域的深厚底蕴与卓越能力。





## 体育赛事裁判： 专业执裁，护航竞技

在校园外的省市中小学体育赛事中，中山实习点实习队员全身心投入裁判员工作，历经从赛事策划到组织管理的完整过程，实现了自我成长。

实习队员们深度参与赛事策划，依据学校实际情况、学生特点及体育项目特性，精心制定全面且细致的方案。从场地规划、人员安排到赛事流程设计，每一个环节都反复斟酌。以排球比赛为例，他们不仅要考虑比赛规则，还需确保场地安全、球员休息时间及观众观赛体验。

在组织管理方面，实习队员负责协调各方资源。从运动员报名、分组，到赛事后勤保障，都亲力亲为。在啦啦操比赛中，他们积极与学校、教练及相关部门沟通，确保各队伍训练安排合理。

赛事期间，实习队员既是裁判，也是现场的协调者。面对运动员受伤、设备故障等突发情况，迅速做出反应，保障赛事顺利进行。通过不断解决问题，他们提升了自身应变能力与沟通能力。实习队员们在这个过程中，不仅见证了赛事的顺利开展，更积极参与其中，锻炼了专业能力与组织管理能力。他们在实践中不断学习，将理论知识与实际操作相结合，为自己的成长奠定了坚实基础。

通过参与省市中小学体育赛事裁判工作，实习队员们收获了宝贵经验，实现了自我提升，为未来体育事业发展积累了重要财富。



## 赛场逐梦到育梦前行

各位实习队员曾经以运动员的身份参与比赛，如今则以教练员的角色带领学生参赛。这一转变带来了深刻的对比体会，也见证了个人的成长。

过去自己参赛时，关注的重点是自身的成绩和荣誉。为了在比赛中取得好成绩，会全身心投入到训练中，专注于提升自己的技能和竞技水平。每一次比赛都充满了紧张与期待，胜利的喜悦和失败的沮丧都直接影响着自己的情绪。那时的自己，追求的是个人的成就和自我价值的实现。

而现在带着学生参赛，关注点更多地放在学生的成长和发展上。从制定训练计划、指导学生训练到组织比赛，每一个环节都需要考虑学生的特点和需求。学生的进步、团队协作以及他们在比赛中展现出的精神风貌，都成为了自己关注的重点。



在这个过程中，自己的角色发生了很大的变化。不再仅仅是运动员，更是学生成长道路上的引路人。这意味着要承担起更多的责任，不仅要传授知识和技能，还要关注学生的心理状态和情感需求。

通过带领学生参赛，自己也收获了许多宝贵的经验。学会了如何更好地沟通和引导学生，如何根据学生的特点制定个性化的训练计划，以及如何培养学生的团队合作精神。这些经验不仅提升了自己的专业素养，也让自己更加理解教育的本质。

同时，自己也在在这个过程中实现了成长。从关注个人成绩到关注学生的成长，从自我中心到以学生为中心，自己的思维方式和价值观发生了深刻的转变。这种转变让自己更加成熟和自信，也更加坚定了自己从事体育教育事业的决心。



## 实习总结

回顾这三个月，武汉体院运动训练专业的实习生们在中山这片充满活力的土地上，经历了丰富多彩且意义非凡的实习生活。在教学上，他们从初入校园时的青涩懵懂，到逐步掌握教学技巧、灵活运用专业知识，为学生带来了生动有趣且富有成效的体育课程。每一次课都是对教学能力的检验与提升，在这个过程中，他们不断反思、改进，收获了学生们的认可与好评。实习生们在面对各种困难和挑战时，始终保持积极向上的态度，勇于探索、敢于创新。他们在实践中不断学习，将理论知识与实际操作相结合，不仅提升了专业技能，还培养了沟通能力、团队协作能力和解决问题的能力。相信在未来的日子里，他们将继续努力，带着这份宝贵的经验和成长，在体育事业的道路上砥砺前行，为体育教育事业贡献更多的力量。





武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

国家冲浪队  
武汉体育学院竞技体育学院  
武汉体育学院附属体育运动学校

## 实习工作简报（第三期）

实习指导教师：周应联

实习生队长：孙颖颖 李欣宇



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 一、日常教学工作



美好的时光总是过得很快，在这三个月的时间里面，实习生们从开始的无所适从，到现在的熟能生巧，从原来的陌生到如今离别的不舍，对他们的能力、感情都有很大的影响。

他们在整个实习过程中都以饱满的精神状态投入到积极地带训之中，珍惜学校给予的这难得的机会，将所学专业知识充分的发挥出来，展现了武汉体育学院学子的昂扬的精神风貌以及高度负责的职业精神。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 二、竞赛活动



实习生充分发挥自身专业特长，带领学生参与各类比赛，并且获得了不错的竞赛成绩。他们以专业的素养和敬业精神赢得了学校和裁判团队的高度认可。同时，在竞赛工作中，他们的实践能力得到了进一步的提升。

### 三、教学能力提升



在实际的带训过程中，学生与指导老师共同沟通，提出自己的问题进而解决问题，设计训练计划，从非赛季的能力强化、赛季前的减量调整、赛中的能力保持到最后的赛后恢复，事无巨细，精益求精，将所学知识运用到训练之中。虽然也遇到了很多的问题，但是学生仍然积极与主教练进行请教与沟通，圆满完成实习任务。

### 三、实习生感言

1. 柳潮洁（国家冲浪队）：作为一名体能教练，要尽力提高运动员的竞技能力，这就需要我们具备扎实的理论基础以及实践能力，并且在队伍中需要与主教练保持沟通，时刻关注队员的身体状态，更重要的是，在高强度的训练中要注重运动员的心理状态调节。
2. 曹广明（武汉体育学院附属体育运动学校）：转眼间，实习生活已经结束，这段短暂的实习生活使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。学无止境。在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。在这四个多月的体育教学实习中，我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养出更多的体育优秀学生就需要付出更多的努力和汗水。教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将以更加认真的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身的素质和执教水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！
3. 夏展鹏（武汉体育学院竞技体育学院）：通过实习，我在学校学到的理论知识与实践相结合，进一步提升了专业技能。我更加熟练地掌握了体育教学的方法和技巧，能够更好地指导运动员进行体能训练。在教学过程中，我积累了宝贵的教学经验。通过与运动员的互动和观察教练的教学方法，我学会了如何根据学生的个体差异进行有针对性的教学，提高教学效果。在实习期间，我与同事、教练和学生建立了良好的合作关系。通过团队合作和有效的沟通，我们共同完成了各项任务，培养了我的团队合作精神和沟通能力。作为一名体育实习教师，具备扎实的专业素养是至关重要的。只有不断提升自己的专业知识和技能，才能更好地指导运动员。

### 三、实习生感言

4. 林棣斐（武汉体育学院附属体育运动学校）：三个月的实习，使我真正体会到做一位教练的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。实习虽是短暂的，但它给我们留下了很多的回忆，也让我们明白了很多、学会了很多。在实习期间不仅增强了我的时间观念、纪律观念，还磨练了我的耐心、爱心和恒心，同时也增强了“有心人天不负，三千越甲可吞吴”，经过自己不断的总结探索和努力，终能成为一名合格的优秀教练员。”
5. 孙颖颖（武汉体育学院附属体育运动学校）：回顾这段实习经历，我学会了如何观察学员的特点，制定个性化的训练计划，帮助他们更好地掌握技巧、提升能力。同时，我也深刻体会到了空手道对于身心的锻炼价值。它不仅能够提高身体素质，更能够培养人的意志品质和自信心。我深感自己成长了许多。我不仅提升了技术水平，更重要的是学会了如何成为一名优秀的教练。这段经历将成为我未来职业生涯中宝贵的财富，激励我继续前行，为空手道事业的发展贡献自己的力量。”
6. 范鹏驹（武汉体育学院附属体育运动学校）：实习已经结束，首先非常感谢学校给予我这次实习机会，并且非常荣幸可以取得实习点教练及领导的信任给予我这次实习任务和实习经历。通过这次实习经历我本人从老师教练的角度收获了很多，从理论来说，跟资历深厚的教练探讨篮球战术及篮球带队经验和训练方式，实践上也获得了很多不一样的训练方式，还有和队员的相处方式，每个队员的性格，体型身高都有很大的差距，我学会了作为一个教练的角度怎样和队员相处。也学到了怎样去管理学生的生活，吃饭、睡觉、内务卫生。

### 三、实习生感言

7.李欣宇（武汉体育学院竞技体育学院）：在实习期间，我主要负责制定并时尚体能训练计划。通过观察和学习主教练的教学方法，我掌握了更多的训练技巧和执教经验。在实践中，我针对不同队员的实际情况进行个性化指导，提高他们的技术水平和竞技能力。在此过程中，不仅增强了我的组织能力和沟通能力，还深刻认识到体能教练的重要性和责任。我将继续学习和提升，争取成为一名优秀的体能教练。

8.肖文豪（武汉体育学院竞技体育学院）：为期半年的实习即将结束，回望过去半年真是收获颇丰。

这半年里我和几位同学一起在我校竞技体育学院担任体能老师。实习期间，我参与了多个体能训练项目的设计与实施，从基础体能训练到高级功能性训练，一步步地将老师在课堂教给我们的专业知识在现实中应用，并演化出了自己的理解，也认识到自己先前所学的诸多不足，同时，在团队合作中，我也锻炼了自己的沟通协调能力和解决问题的能力。

我的学生们大多是十五六岁热爱体育的孩子，在他们身上我常常看到自己的影子，我看到我的努力在他们身上留下印记，成就感油然而生，我也非常开心能够和他们一起成长。另外，带我的教练——杨教练一直非常支持我的工作，我尤其感谢她对我的信任，将整个队伍的体能训练交给我全权负责，让我能够放心大胆地去将我所设想的训练最大限度地转化为现实，如果我有考虑不周的地方她也会及时给我指出，让我不断完善自己，提升自己的能力。

这次实习让我深刻认识到，体能训练不仅仅是简单的身体锻炼，更要有科学、系统、个性化的计划安排。在此后的实习过程中我也一定会继续努力，恪尽职守，给这份实习工作画上一个圆满的句号！

# 苏州市儿童业余体校 实习工作简报

队长：黎藜  
成员：朱雨婷 殷琪 闫瀚

## 实习具体工作内容汇报

### 不忘初心 砥砺前行

Don't forget the original intention  
and forge ahead



#### 体能训练

01

体能训练不仅是提升竞技表现的基础，还能增强运动员的耐力、力量、速度和灵活性，帮助他们在高强度的比赛中保持竞争力。此外，良好的体能能够预防伤病，提升运动员的恢复能力，确保其长期稳定的竞技状态。因此，体能训练是确保运动员全面发展的关键环节。

#### 专项训练

02

专项训练不仅帮助运动员掌握特定技能，还能提升他们在具体项目中的竞技水平。通过精细化训练，运动员能在技术、战术和心理等方面得到系统化的提升。专项训练的核心是针对性和个性化，它能够解决每个运动员在特定项目中遇到的独特挑战，帮助他们在比赛中发挥最大潜力。

#### 思想教育

03

思想教育可以帮助运动员树立正确的价值观和人生观，培养他们的团队精神、纪律意识和抗压能力，能够提升运动员的心理素质，使其在面对挑战时保持积极心态，增强自信心和坚持不懈的决心。通过思想教育，运动员不仅能在竞技场上取得更好的成绩，也能在生活中成为更有责任感和社会意识的人。

## 继续加强理论实践学习



### 标准化训练



#### 树立榜样

作为教练，我时刻提醒自己要以身作则，树立良好的榜样。在与运动员的互动中，我始终保持耐心和尊重，无论是技术指导还是情感支持，都力求做到公平公正。尤其是在面对孩子们的情绪波动或训练中的困难时，我会通过言传身教帮助他们调整心态，鼓励他们勇敢面对挑战。同时，我也注重自己的言行规范，要求自己做事踏实稳重，保持严谨的工作态度，力求给孩子们提供一个正面、积极的榜样。



### 按照标准 不断严以律己

在苏州市儿童业余体校的两个半月实习过程中，我深刻体会到作为一名教练，不仅要注重专业技能的提升，更要时刻按照标准要求要求自己，严格自律，才能为运动员树立榜样，引领他们向更高的目标迈进。

在实习的过程中，我意识到教练的职责不仅是传授技能，还包括制定训练计划、监督训练质量并保证训练过程的规范性。因此，我在每一堂课、每一次训练中，都严格按照学校的训练标准和要求执行，确保训练的高效性和安全性。我不断提醒自己，只有自己做到严以律己，才能赢得运动员的尊敬和信任，并帮助他们养成良好的训练习惯。

例如，在制定训练计划时，我会根据每个小朋友的实际情况，细化到每一个环节，力求科学和精准。在训练过程中，我严格要求自己保持高度的专注，确保每个动作的规范性，避免疏忽和偏差。

通过这段时间的实习，我认识到教练不仅是知识的传授者，更是运动员的引路人。只有通过严格自律、不断学习、以身作则，才能为孩子们创造一个良好的训练环境，帮助他们在体能、技术和心理等方面全面发展。在接下来的实习中，我将继续保持严以律己的态度，提升自己的专业水平，更好地服务于孩子们的成长与进步。

总之，这次实习让我深刻感受到，作为教练，不仅要具备专业知识，更要不断完善自我、树立榜样、严于律己，才能成为一名优秀的教育者与引导者。

# 实习简报



## 威海体育运动学校

队长：钱振松

成员：贾金茗、杨新宇、贾永奇、江智超

### 带队训练日常



教练带队肩负诸多关键责任。专业训练上，要精准洞察队员特点，打造专属计划，从基础打磨到高阶战术讲解，全方位提升其能力，助力赛场发挥。

安全管理不容丝毫懈怠，赛前细查场地、器材，排除隐患；训练中紧盯动作规范，防意外发生，备好急救措施，为队员健康护航。

关注队员心理健康也极为重要，赢时防骄躁，输时化失落，用鼓励、引导帮他们稳住心态。

同时，凝聚团队力量，化解矛盾摩擦，让队伍心齐如磐，向着目标携手奋进。

### 参与组织跳绳比赛活动



组织校园跳绳活动意义颇丰。跳绳能夯实基础体能，高频跳跃锤炼腿部力量、增强心肺功能，利于学生开展其他高强度训练；团队跳绳时，多人默契配合、摇绳计数，可增进同学情谊，强化团队协作意识；还能丰富课余生活，让学生从繁重专项训练里抽身放松。同时，跳绳带有竞技属性，模拟比赛场景，培养学生抗压与应变能力，助力赛场发挥。

参与组织活动虽忙碌又操心，但成就感十足。从策划筹备到现场调度，每个环节亲力亲为，看到活动圆满，满心欣慰，还磨炼了自己诸多能力。

### 参与冬训动员大会



运动员训意义重大。

一是提升体能。冬季人体新陈代谢加快，此时系统训练能更好地增强肌肉力量和耐力，提升心肺功能。就像植物在冬天积蓄能量，运动员也能为来年的赛事储备充足的体能。

二是技术精进。冬训时间相对集中，没有频繁赛事打断。运动员可深入剖析技术动作，纠正瑕疵，巩固和优化技术，为比赛表现加分。

三是磨炼意志。冬训环境艰苦，寒冷易使人懈怠，但坚持训练能锤炼坚韧意志，让运动员在面对赛事压力和困境时更顽强，增强心理韧性。

### 参与学生体测



作为教练参与学生体测，有深刻感悟。体测犹如全面体检，精准呈现学生身体素质，让我们对学生的体能、耐力等有量化认知。看到学生全力冲刺、咬牙坚持，我深知体测是锤炼意志的战场，能激发潜能。同时，也暴露出部分学生力量或柔韧性不足，这为我后续制定个性化训练计划提供方向，以便更精准地帮助学生弥补短板，提升运动表现，为其体育成长之路奠定更坚实基础。

### 威海体校的一天

早上



下午



晚上



#### 实习总结

在威海体校带队训练的日子里，我体验到了作为基层教练员的不易。

训练初期，了解队员们的身体素质和运动天赋是基础工作。每个队员就像一颗独特的种子，有着自己的生长节奏。我依据这些为他们量身定制训练计划，从基础的体能训练，像长跑、力量练习，到专项技术的细致打磨，例如跆拳道、横踢腿法、乒乓球的正手攻球技术。

在训练过程中，见证队员们的成长是最欣慰之事。当看到原本体能薄弱的队员逐渐跟上高强度的训练节奏，技术粗糙的队员开始做出流畅标准的动作，心中满是成就感。然而，这一过程并非一帆风顺。队员们偶尔的偷懒、沮丧情绪以及对高强度训练的抵触，都曾让我头疼。但我深知，耐心与鼓励是化解这些问题的良药。

我也在不断反思自己的训练方式。有时过于注重整体进度，而对个别队员的特殊需求照顾不够；有时训练方法传统，缺乏创新性。但正是这些反思促使我不断学习改进，努力在传统与创新之间找到平衡，以更好地引导队员们在体育训练之路上茁壮成长，希望他们能够在自己的体育生涯中勇创佳绩，绽放属于自己的光彩。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

# 郑州体育职业学院

## 实习工作简报

实习指导老师：刘淇 马立翔

组别：篮球教研组

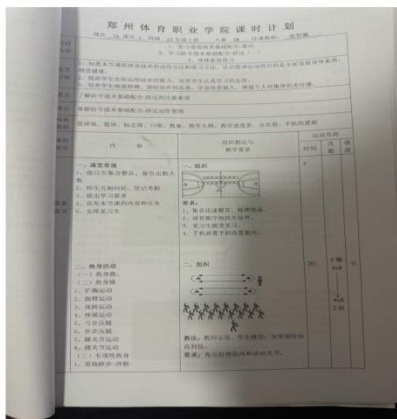
实习成员：张智瀚



## 《开展教学》



开展篮球专项教学活动



## 《期末清点器材》

郑州体育职业学院器材和教学用具采取教师责任制，临近期末清点器材和教学用具



## 《篮球专项座谈会》



对有想转到篮球专项和有想转出篮球专项的学生开展座谈会，深度分析篮球专业的利弊，学生畅所欲言，向领导和老师提问，领导和老师分别回答同学们的问题

## 《组织专项测试》

与篮球教师们  
一同组织篮球  
测试专项



## 《教研室周例会》



## 实习总结

### 一. 实习单位及岗位介绍

我实习的单位是郑州体育职业学院，它在体育领域有着广泛的影响力和丰富的资源。我所在的岗位是篮球教研室专项教师，主要负责开展篮球专项体育教学活动、赛事组织以及学生管理等相关工作

### 二. 实习内容及成果

#### (一) 教学活动

1. 前期主要负责教学协助，参与课程准备工作，包括整理教学器材、布置场地等，确保每堂体育课都能顺利开展。通过与指导教师的密切合作，我逐渐熟悉了篮球体育项目教学所需的器材配备和场地设置要求，并悉知了户外实践课的课堂规范和要求。

2. 11月份开始，开展教学，独立带课

#### (二) 赛事组织

1. 协助策划并组织了2024郑州体育职业学院“卓越杯”球类运动会。从赛事筹备阶段的制定比赛规则、安排赛程，到比赛期间的现场协调、裁判辅助，再到赛后的技术统计和颁奖典礼，我全程参与其中，深刻体会到了赛事组织工作的复杂性和重要性。

2. 在2024郑州体育职业学院“卓越杯”球类运动会期间，我执裁了多场关键比赛，通过准确的判罚，确保比赛的公平公正进行，未出现任何因裁判失误而导致的比赛纠纷。此次2024郑州体育职业学院“卓越杯”球类运动会举办也让我获得了实习单位领导和同事的好评。

#### (三) 学生管理

1. 负责学生的日常考勤管理，通过建立完善的考勤制度，及时准确地记录学生的出勤情况，并对迟到、旷课的学生进行沟通和教育，帮助他们养成良好的学习和训练习惯。

2. 关注学生的身心健康状况，与学生建立了良好的沟通机制，及时了解他们在学习和生活中遇到的困难，并给予帮助和支持。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

# 郑州体育职业学院

## 实习工作简报

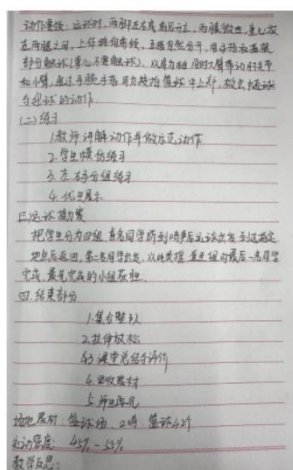
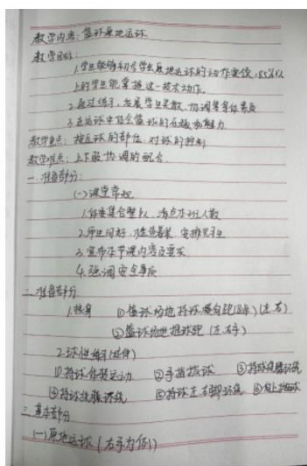
实习指导老师：胡钰琪

组别：篮球教研组

实习成员：张宙壬



## 《教学准备—课程设计》



课程设计：根据教学大纲和学生实际情况，设计篮球课程计划。  
教案编写：编写详细的教案，明确每节课的教学流程、技术要点、战术讲解和训练计划。

## 《基础技能教学—技术训练》

技术训练：教授学生篮球基本技术，如运球、传球、投篮、防守、篮板球等，通过示范、讲解、模仿和练习，提高学生的技术水平。



## 《基础技能教学—身体素质训练》

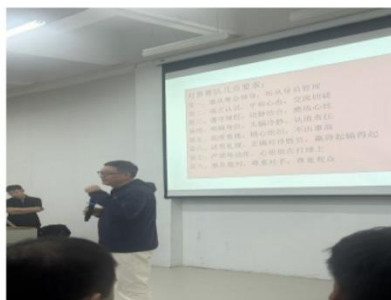


身体素质训练：结合篮球运动特点，设计有针对性的身体素质训练计划，如耐力训练、力量训练、速度训练等，提升学生的运动能力。  
动作纠正：观察学生的技术动作，及时发现问题并给予纠正，确保学生掌握正确的技术要领。

### 《战术与团队协作》

战术讲解：向学生讲解篮球基本战术，如进攻战术、防守战术、转换进攻等，通过视频分析、战术板演示等方式，帮助学生理解战术意图

团队协作训练：组织分组对抗赛，培养学生的团队协作精神和沟通能力。



### 《教学评估与反馈》



技术评估：通过测试、比赛和观察等方式，评估学生的技术水平，了解他们的进步和不足。

反馈与指导：根据学生的表现，给予积极的反馈和具体的指导建议，帮助他们改进技术、提高战术意图

理解评估：通过战术演练和分组对抗赛，评估学生对战术的理解和应用能力。

### 《教学管理与沟通》

课堂管理：维护课堂秩序，确保学生在安全、有序的环境中学习篮球。

同事协作：与其他体育老师保持密切合作，共同研究教学方法和手段，提高教学效果。





武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

# 郑州体育职业学院

实习工作简报

实习指导老师：孙焯彬

系别：健身教研室

实习成员：祝皓栋



## 《带队比赛》



初次郑州体育职业学院，带领学生们参加了河南省力量体能大赛我作为带队教练也是受益匪浅，虽然是第一次是带队但也做到了尽职尽责，把工作做到一线。

作为带队老师们，我们也积极的参加比赛为学生做好带头作用，在成人组夺得了团体第一名的优异成绩，多名教师打破了赛会记录，做到了榜样精神，学生斗志激昂。

## 《健身模特赛前指导》



在校期间多次指导学生健身健美造型动作展示，台风，表现力等等，利用自己的空闲时间去增加自己的阅历，虽然是第一次指导学生动作，但是我利用在校期间学习的知识，我对学生的指导也是游刃有余。在我的精心指导和培养下有多名学生夺得了优异的成绩。



## 《健身教研室教研活动》



## 《在校比赛担任裁判》



## 《教研室周例会》



## 本月实习总结

### 一、实习单位及岗位介绍

我实习的单位是郑州体育职业学院，它在体育领域有着广泛的影响力和丰富的资源。我所在的岗位是健身教研室专项教师，主要负责协助开展各类体育教学活动、赛事组织以及学员管理等相关工作。

### 二、实习内容及成果

#### (一)教学协助

1. 参与课程准备工作，包括整理教学器材、布置场地等，确保每堂体育课都能顺利开展。通过与指导教师的密切合作，我逐渐熟悉了不同体育项目教学所需的器材配备和场地设置要求。
2. 在课堂上，协助教师指导学生进行体育技能训练，及时纠正学生的错误动作，并给予鼓励和反馈。这不仅提高了我的教学指导能力，还让我学会了如何根据学生的不同特点和水平制定个性化的训练计划。

#### (二)赛事组织

1. 协助策划并组织了多场校内体育赛事，如力量体能大赛（魔兽勇士杯）。从赛事筹备阶段的制定比赛规则、安排赛程，到比赛期间的现场协调、裁判辅助，再到赛后的成绩统计和颁奖典礼，我全程参与其中，深刻体会到了赛事组织工作的复杂性和重要性。
2. 在组织魔兽勇士杯期间，我负责运动员的检录工作，通过严谨细致的核对信息，确保比赛的公平公正进行，未出现任何因检录失误而导致的比赛纠纷。此次魔兽勇士杯的成功举办也让我获得了实习单位领导和同事的好评。

#### (三)学生管理

1. 负责学生的日常考勤管理，通过建立完善的考勤制度，及时准确地记录学生的出勤情况，并对迟到、旷课的学生进行沟通和教育，帮助他们养成良好的学习和训练习惯。
2. 关注学生的身心健康状况，与学生建立了良好的沟通机制，及时了解他们在学习和生活中遇到的困难，并给予帮助和支持。