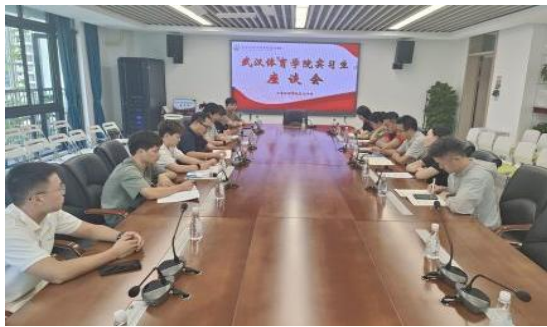


# 深圳市福田区实验教育集团侨香学校（北校区） 九月总结与汇报

在金秋九月的微风轻拂下，武汉体育学院的硕士研究生与本科生，怀揣着梦想与热情，踏上了前往深圳市福田区实验教育集团侨香学校（北校区）的教育实习之旅。作为体育教育领域的未来栋梁，我们在这片充满活力与朝气的土地上，不仅承担着传授知识的重任，更是学生们身心健康成长的坚实引导者。经过为期一个月的辛勤工作与不懈探索，我们汇聚了丰富的实践经验和深刻的感悟，特此进行全面而深入的总结汇报。

## 一、初入校园，融入环境

在踏入侨香学校（北校区）之际，作为实习生群体，我们面临着由单纯校园身份向职场角色的重要转变。需要我们迅速调适心理状态，以高度的热忱和积极的态度投身于实习工作之中。但随着参与学校组织的实习生座谈会、教师会议、教学研讨等一系列活动，我们深入了解了该校独特的教学理念、详尽的课程设置以及学生群体的鲜明特点。在此期间，学校领导给予了我们无微不至的关怀，妥善解决了我们的食宿问题，确保我们能够无后顾之忧地专注于实习任务。同时，我们积极与学校安排的指导教师建立沟通桥梁，虚心汲取宝贵的教学经验，致力于快速融入并适应学校的体育教学氛围，为提升自我专业能力奠定坚实基础。



## 二、教学实践，积累经验

在实习期间，我们实习生群体承担了小学及初中多个年级的体育教学任务。教学内容全面涵盖了从基础的体能训练到考试的测试项目，以及趣味盎然的体育游戏，囊括了传统的体育项目，也涉及了新兴的体育科技。我们对待每一堂课均进行了详尽而周密的准备，力求为学生们创造一个既轻松又愉悦的学习环境，以便他们能够有效掌握体育技能，并激发对运动的兴趣。



## 三、关注学生，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。特别是在侨香学校（北校区）的课后特色课程框架下，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

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。



#### 四、反思成长，展望未来

经过为期一个月的实习经历，我们在教学技能方面实现了显著的提升，同时在师德修养与团队合作等关键领域也取得了长足的进展。我们已初步掌握了如何构建和谐师生关系，如何在教育过程中保持持久的耐心与高昂的热情，以及在遭遇挑战时勇于面对并寻求突破的方法。我们深知此次实习机会的宝贵，因此将倍加珍惜，持续致力于学习与实践，矢志不渝地追求成为一名卓越的体育教师的目标。

展望未来，武汉体育学院的学子们将持续在侨香学校（北校区）的实习岗位上展现出卓越的风采，以扎实的专业知识与满腔的热情，为该校的体育教育事业贡献自己的力量。与此同时，我们亦满怀期待，在未来的岁月中，能够不断取得成长与进步，为实现自身的教育梦想而持续奋斗不懈努力。



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



# 武汉体育学院实习简报

2024.10.09



实习单位：深圳市福田区实验教育集团翰林学校

实习时间：2024.8.28-2024.12.10

实习带队教师：宋晓修老师

实习生：符嘉慧，陆开燕，武昊冉，韩布泽，  
韦鸿曦

## 实习单位概述



### 概述：

- 1.深圳市福田区翰林实验学校，位于深圳市福田区梅东三路4号，是福田区政府2005年9月开办的一所九年一贯制公办学校。
- 2.学校践行“砥德砺行、博学笃志”的奋斗精神，形成了“求实创新、和谐共进”的校风、“敬业、精业、乐业”的教风和“乐学、善思、勤奋、进取”的学风。
- 3.学校注重课程建设，在国家课程校本化实施的基础上，在小初衔接课程建设，校本课程开发，四点半课程建设，特色课程、品牌课程打造上，凸显学校办学特色。

## 实习背景与目的



作为一名武汉体育学院的大学生，身为体育生的我们，在校园实习是将理论知识与实践相结合的重要环节，也是为未来步入职场做好准备的关键一步。本次实习旨在通过亲身参与实际工作，了解专业领域的工作流程和职业要求，提高自己的专业技能和综合素质，为今后的体育教师职业发展奠定坚实的基础。

## 实习征途初入



2024.9.28日我们来到了深圳市实验教育集团翰林学校。虽然在实习前，学校的老师已经给我们做好了思想工作，但是难免会有点紧张。担心不能融入学生的学习和生活中，不能与学校教师融洽相处等，都给我带来了紧张的心理压力。初到实习学校，我怀揣着紧张与期待。紧张的是担心自己不能胜任体育教师的工作，期待的是能够将自己所学的专业知识运用到实际教学中。学校领导和老师们热情欢迎让我很快消除了紧张情绪，迅速融入了这个新的环境。虽然在实习前，学校的老师已经给我们做好了思想工作，但是难免会有点紧张。担心不能融入学生的学习和生活中，不能与学校教师融洽相处等，都给我带来了紧张的心理压力。但是我彻底来到了这个学校后所有的顾虑都是多余的。

## 教学方面



在教学方面，我积极向指导教师请教，认真备课。第一个月主要以熟悉学生和教学内容为主。我深入了解了不同年级学生的特点和需求，根据他们的实际情况制定了相应的教学计划。

在课堂上，我努力营造轻松愉快的氛围，让学生们在快乐中学习体育知识和技能。同时，我注重学生的个体差异，对那些体育基础较弱的学生给予更多的关注和指导。

除了课堂教学，我还积极参与学校的体育活动组织工作。协助组织了课间操和课外体育活动，这不仅锻炼了我的组织能力，也让我更好地了解了学校的体育文化。在与学生的相处中，我感受到了他们的青春活力和对体育的热爱。他们的热情和积极参与也激励着我更加努力地做好教学工作。我注重与学生建立良好的师生关系，倾听他们的想法和建议，努力成为他们的良师益友。

当然，在实习的第一个月里，我也遇到了一些问题和挑战。比如，在课堂管理方面还需要进一步加强，教学方法也需要不断改进和创新。但我相信，通过自己的努力和不断学习，我一定能够克服这些困难。

回顾这一个月的实习生活，我收获满满。我不仅提高了自己的教学能力和专业素养，也更加坚定了自己成为一名优秀体育教师的决心。在接下来的实习日子里，我将继续努力，不断提升自己，为学生们带来更加精彩的体育课堂。

## 校本课程



**田径队和篮球队：**  
对于学生个人而言，加入田径队，篮球队能增强身体素质，培养坚韧不拔的毅力和顽强的拼搏精神。在训练和比赛中，学生不断挑战自我，突破极限，提升自信心。同时，田径和篮球运动有助于缓解学习压力，让学生在紧张的学习生活中有一个释放的渠道。从学校层面来看，田径队和篮球队为学校赢得荣誉，提升学校的知名度和美誉度。它丰富了校园文化生活，营造出积极向上的体育氛围，吸引更多学生参与到体育运动中来。此外，田径队和篮球队也为有体育特长的学生提供了发展平台，为他们的未来发展开辟更多可能。总之，初中学校田径队对学生和学校都有着积极而深远的意义。



## 体育组其他活动



每天都与体育组的老师们一起打羽毛球和篮球等运动，可以从以上活动拉近与老师们的关系，形成良好融洽的氛围。



学校的食堂丰富多样，让我们对着美好校园的实习生活有了憧憬的生活。



# 中山市实习点首月实习简报

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 肖涤涤 黄文皓

曾志铖 高伟 胡小玉龙 刘小洁




(中山市实习点队员出征前合照)

## 一、首月感悟总结

2024年10月22日，对于来自武汉体育学院21级运动训练专业的实习生们而言，中山站的实习之旅已走过意义非凡的一个月。

实习前，大家自认为拥有较为扎实的理论基础，然而真正站在操场上面对学生时，才深切体会到将理论知识转化为体育课堂实践的巨大挑战。这一个月里，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教学内容？又如何以生动有趣的方式激发学生的




运动兴趣？每一次课后反思以及同事的悉心指导，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。

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，还是在课堂上的全情投入，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。

尽管过程充满艰辛，但通过不懈努力，我们不仅大幅提升了自我的教学技能，还收获了极为珍贵的实践经验。我们逐渐学会在课堂中灵活运用所学知识，更好地组织和管理体育课。这段实习经历让我们更深刻地理解了教师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。

在接下来的两个月实习中，我们将精益求精，以更加严格的标准要求自己，时刻以一个在职优秀教师的身分规范自身行为。我们会继续用心备课，精心设计每一堂课的教学环节，确保教学内容丰富、生动且具有针对性。在课堂管理上，我们会更加严格要求学生，同时以关爱和耐心引导他们积极参与体育活动。我们也会不断反思自己的教学过程，积极寻求改进的方法，力求为学生们带来更高质量的体育课堂。



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，为未来的体育教师工作做好了充分准备。

## 二、实习故事分享

### 王宝虔：终生难忘的第一次课

（王宝虔引导同学进行专项热身内容学习）

从武汉体育学院毕业后，我满怀憧憬地迎来首次体育课教学，准备讲授引体向上。但现实给了我沉重一击，课堂组织混乱，学生如脱缰野马，我失去掌控力。同时，我陷入填鸭式教学误区，压缩了学生练习时间，课堂沉闷压抑。

课后，指导老师的问题如明灯照亮前路。我深刻认识到理论与实践的差距，不能满足于理论知识堆砌，要学习优秀教师经验。未来，我要做敏锐观察者，捕捉教学瞬间；做勤奋学习者，摸索教学方法。用心组织课堂，让学生在有序环境中绽放光彩；合理安排教学内容，摒弃填鸭式，给学生充足练习时间。

成为优秀体育老师绝非一日之功，这是漫长征程。我以此次经历为起点，在实践中磨砺成长。坚信只要坚持不懈，终会成为优秀体育老师，在操场绽放光芒，为学生带来精彩、高效的体育课。



(图为王宝虔同学指导学生感受引体向上动作肌肉发力顺序)

### 汪紫怡：我真正明白了师者仁心的深刻含义

在中山实习，沉浸于学校运动队的热烈氛围中。一次课后，被一个执着重复训练动作的学生吸引，他眼中的倔强触动了我。我仿佛看到曾经的自己，责任感油然而生，深知他不仅需要技巧指导，更需心灵慰藉。我走到他身边，如知心朋友般交流，分享经验，看着他眼神变亮、眉头舒展，我满心喜悦。

与这个学生相处，我深刻体会到老师的责任。优秀教练员要成为学生温暖的家长，关注他们的进步与挫折，给予支持。这次经历让我明白师者仁心，要用爱浇灌梦想，用耐心陪伴成长。未来，我会提升专业素养和教学能力，更细腻地关注学生需求。坚信秉持责任和爱心，能成为良师益友，为学生未来添砖加瓦。我愿用青春和热情，书写精彩篇章，传承师者的爱与责任。



(图为汪紫怡同学耐心疏导篮球队小队员)

### 黄赫：用心教学，收获幸福

作为体育学院实习生，踏上校园既兴奋又紧张，深知责任重大。每次备课都精心规划，结合学生特点让教学充满趣味与挑战。我对着镜子反复演练，调整表情、规范动作、斟酌语言，录下过程找不足改进。虽辛苦却乐在其中，因为这是对学生成长的承诺。成为体育老师很幸福，工作充实满足。

站在操场，看着学生朝气蓬勃的身影和欢快笑声，心中暖流涌动。课堂上，学生积极参与体育活动，释放活力，进步时的兴奋眼神和笑容让我欣慰。未来实习日子，我会保持热情专注，备好课，努力成为优秀体育老师，提升专业素养和教学能力。相信只要坚持，能让更多学生爱上体育，收获健康快乐，诠释责任使命，让学生在体育世界绽放光彩。



(图为黄赫同学录制无生试讲视频)

### 黎昊阳：重拾排球热爱，传递运动快乐

我在中山中专实习，排球课后经常疲惫又不安，担心自己表现不佳，学生未掌握技术要点。意外的是，有同学主动找我课后教排球，他们眼中的光芒让我感动且恍惚，思绪回到自己初为排球运动员之时。曾因经历遗憾与酸楚，我忘却了初心，而同学们的热情让我放下过去挫折，决定分享排球快乐。

此后，我常下班后加班，为同学约球无偿教学，希望他们感受排球魅力，释放活力。在此过程中，我找回初心，更体会到老师的责任使命。我要用热情和专业知识引领学生走进排球世界，让他们收获快乐、健康和成长。坚信只要坚持，就能传递对排球的热爱，让更多同学爱上排球运动。



(图为黎昊阳同学放学后为同学们提供排球教学)

### 三、学习活动展示

#### 1、学习一线骨干教师公开课内容：《两点式起跑教学》





(图片为实习点队员积极参与评课活动)

2、参与中山市中等专业学校校运动队大会学习校运动队管理经验。



(图为实习队员参与会议照片)

2024.10.12

# 梅沙、光正实习简报

梅沙实习队长：赵晨汐

光正实习队长：卓佳荣

我积极参与了其他资深体育老师的课堂，认真观察他们的教学方法、组织形式和与学生的互动方式。从他们身上，我学到了如何有效地进行课堂管理，让学生们在有序的环境中进行体育锻炼。同时，我也了解到不同年级学生的体能水平和兴趣爱好差异，这为我后续制定个性化的教学计划提供了重要依据。



与学生们在操场上共同挥洒汗水，见证他们的成长与进步，让我深感自豪。通过实践教学，我更加深刻地理解了教学方法的重要性，学会了根据不同学生的特点进行有针对性的指导。

## 教学技能的提升

在这段实习期间，我学到了很多体育教学的技巧和方法。比如怎么设计有趣的热身活动，怎么引导学生积极参与课堂活动，怎么纠正他们的动作错误等等。这些看似简单的事情，其实都需要用心去做，才能取得好的效果。

在上课前，认真备课，熟悉教学大纲和教材内容。针对不同年级的学生特点，制定了相应的教学计划和教学方法，在课堂上，我注重引导学生积极参与体育活动，培养他们的团队合作精神和竞争意识。通过示范、讲解和个别指导等方式，让学生掌握正确的运动技能和方法。同时，在教学过程中时刻提醒学生注意安全，避免发生意外事故。每堂课后，我会对教学进行反思和总结。通过与学生的交流和沟通，了解他们对课堂教学的感受和建议，以便及时调整教学方法和内容，提高教学质量。



## 教学反思

每堂课后，我会对教学进行反思和总结。通过与学生的交流和沟通，了解他们对课堂教学的感受和建议，以便及时调整教学方法和内容，提高教学质量。

实习过程中也遇到了不少挑战，比如有时候课堂纪律不太好，学生们会趁机捣乱有时候自己的教学方法不太得当，学生们会不太配合，还需改进。



## 实习成果



## 实习总结

在这段体育教师实习期间，我们收获颇丰。与学生们在操场上共同挥洒汗水，见证他们的成长与进步，让我深感自豪。通过实际教学，我更加深刻地理解了教学方法的重要性，学会了根据不同学生的特点进行有针对性的指导。同时，也体会到了教师的责任之重，不仅要传授体育知识和技能，更要培养学生的团队精神和坚韧意志。这次实习将成为我人生中宝贵的经历，激励我在未来的教育道路上不断前行。

在今后的学习和工作中，我将继续努力，不断提高自己的专业素养和教学水平，同时，我也希望能够有更多的机会参与到体育教学实践中，不断积累经验。

读万卷书，行万里路，希望通过实习生活，让我的理论知识和实践能力相结合，提高自身素质和能力



# 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

实习时间已过一个月，我们这一个月来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的和确保器材设施的正常运行和安全使用。在这一个月实习期间，不仅仅是完成了基本的任务，还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管理



摔跤专业实习生艾毅在指导队员进行训练



乒乓球专业实习生贺胤荃正在带队训练



拳击专业实习生伍俊哲正在带队员进行训练



游泳专业实习生高伦的正在指导训练

## 实习心得

首先，我每天会被那种浓厚的体育氛围所感染。每天看到运动员们为了梦想而挥汗如雨，那种拼搏精神一定会深深打动我。而且，他们的训练强度真的很大，每次看到他们那么努力，都会觉得自己也要更加努力教学才行，不然觉得自己很不负责任。


在游泳项目实习期间，我会学到很多专业的知识和技能。比如，如何更好地掌握游泳技巧，如何科学地安排训练计划，还有如何正确地指导学生进行游泳训练。这些经验对于未来的职业发展来说，都是非常宝贵的。

实习过程中也可能会遇到一些挑战和困难。比如，有时候可能会觉得自己的指导方法不够有效，或者和运动员们的沟通不够顺畅，队员年级稍小理解能力差。但是，这些都是成长的过程，每一次的挫折和困难都会让我更加成熟和坚强。

——2021级运动训练专业游泳专项高伦

我是摔跤队的艾毅，很荣幸来到绍兴市体育运动学校实习，时间一眨眼就一个月过去了，这一个月里，我跟着李教练一起带训练学到了很多，绍兴市体育运动学校的孩子们摔跤专项技术都是非常完善的，我跟着李教练学到了很多专项技术细节和科学的训练方法，在教孩子们的同时，自己也对之前的技术动作有了更深刻的理解，从会做到会教，让我有了进一步的提升和进一步的了解，在接下来的时光里，我相信在李教练的指导下，我能收获更多的成果。

——2021级运动训练专业摔跤专项艾毅



在上虞体校实习的这一个月里，我跟随章校长了解了这里的场馆设施和学员情况。这段时间，我深刻体会到“教学相长”的道理。在教授学员的过程中，我不仅提高了自己的教学能力还理解到技术动作的重要性，还提高了我带队比赛的能力，技战术的实施布控，如何才能高效的取得胜利。第一个月的实习让我受益匪浅，我将继续努力，争取成为一名优秀的乒乓球教练员。

——2021级运动训练专业乒乓球专项贺胤荃

作为一名拳击专项的学生，我对未来的职业发展充满了期待和憧憬。实习作为一种对理论知识的实践应用，是我跨入职场的第一步。开始实习的候，我充满了信心和激情，期待能够全身心地投入到现实中，为学生们传授知识和技能。三个月的实习已经过了三分之一，在赵伟教练的带领下学会了不同的训练方法以及训练策略，根据学生们不同的风格打法安排不同的训练任务，受益匪浅。我还与学生们建立起了深厚的情感。在与他们的交流和互动中，我认识到每个学生独特的个性和需求，并尽力去满足他们。我和他们一起分享快乐和困难，共同进步和成长。在实习期间，我有机会观察和参与各种不同类型的训练，包括技术训练、身体素质训练以及战术训练。我学到了各种拳击技巧和战术策略，也了解了身体素质的重要性以及如何通过科学训练提高运动员的实力。其次，实习让我体会到拳击运动的团队合作和坚持不懈的精神。在拳击队中，每个人都发挥着关键的作用，无论是教练还是队员，每个人都需要相互配合，共同努力。我们一起训练、比赛、克服困难，共同追求胜利。这让我深刻认识到团队合作和坚持不懈的重要性，无论是在拳击场上还是在生活中。最后，实习也让我对拳击运动的意义有了更深刻的理解。拳击不仅是一项体育竞技运动，更是一种自我锻炼和成长的方式。

——2021级拳击专项伍俊哲

## 运动训练学院2021级 ——内蒙古鄂尔多斯体育职业中学实习心得

在这一个多月的实习过程中，虽然在学校学习了很多关于体能训练的理论知识，但实际操作起来才发现，理论与实践之间还是存在着一定的差距。在实习过程中，我逐渐学会了如何将理论知识与实际情况相结合，根据不同的训练对象制定个性化的训练计划。

虽然刚开始带了两天的女足队，但也留下了深刻的印象，通过第一次训练发现她们大部分的体能水平非常差，在训练中我会更加注重基础动作的规范性和安全性；而对于有一定基础的学生，则会在保证安全的前提下，逐渐增加训练的强度和难度。

随后就跟队去越野滑雪队当体能教练助教，一开始主教练叫我去写训练计划，我是一头雾水的，因为对这个项目的陌生，在网上查找相关视频去了解这个项目的特点，学到了很多关于越野滑雪的知识，在通过他们的专项需求和主教练的沟通去制定训练计划。在实践中深刻体会到了一点。只有通过学生的深入交流，了解他们的身体状况、训练目标和期望，才能制定出更加符合他们需求的训练计划。同时，我也学会了如何倾听学生在训练中的反馈，及时调整训练方案，确保训练效果的最大化。

在实习过程中，我遇到了很多挑战和困难。有时，我会因为训练者的不配合或训练效果不佳而感到沮丧。但正是这些挑战和困难，让我更加深刻地认识到了自我提升和反思的重要性。我会在每次训练后认真总结经验教训，思考如何改进训练方法和技巧，以更好地满足学生训练的需求。



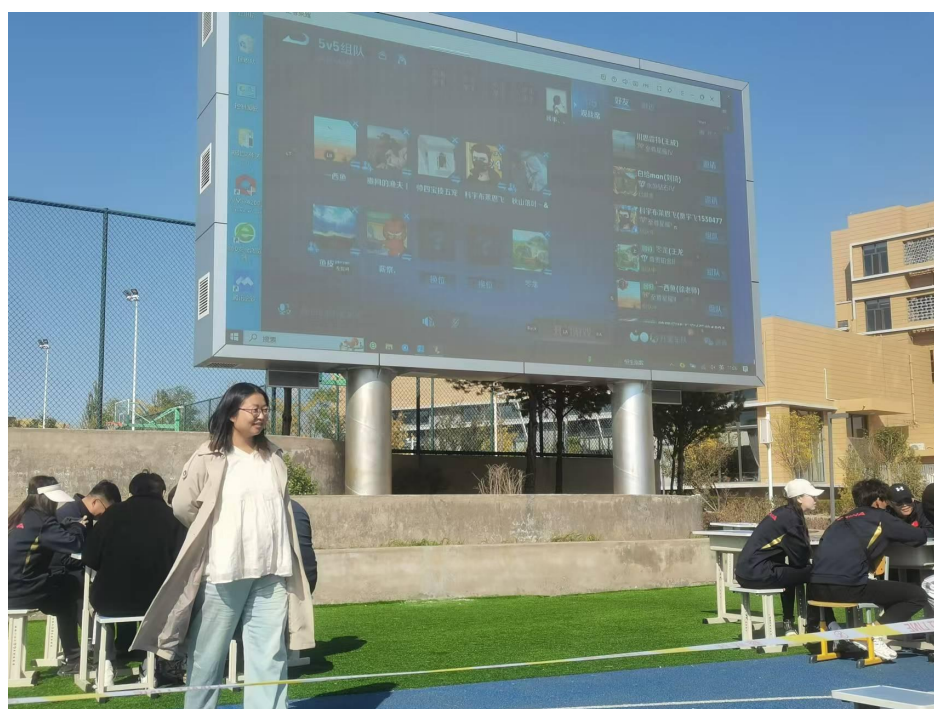
图中在带女足热身训练



图中在带越野滑雪队员的核心训练



图中在观看学习他们的技术动作



图中参与学校运动会的王者比赛

# 多元运动的成长之旅

## ——运动训练学院2021级江苏省苏州市儿童业余体校 实习队实习风采

在为期一个月的实习中，我们四位教练分别负责羽毛球、体操、乒乓球和游泳项目的教学。通过这个平台，我们不仅传授了专业技能，还共同探讨了教学方法和运动心理。

在这次实习中，我们深刻认识到，体育教育不仅是技能的传授，更是情感和心灵的引导。通过观察和互动，我们总结出以下几点经验：每个孩子的特点不同，针对性地调整教学方法能够更有效地激发他们的潜力。与孩子们建立良好的沟通渠道，及时给予鼓励和反馈，能够提高他们的学习积极性。作为教练，密切的团队合作能让我们互相学习、共同成长，更好地服务于孩子们。

此次实习让我们每个人都收获颇丰，我们将继续努力提升自身的专业水平，并将所学知识应用到今后的教学中。希望能够为更多孩子的成长与发展贡献一份力量。

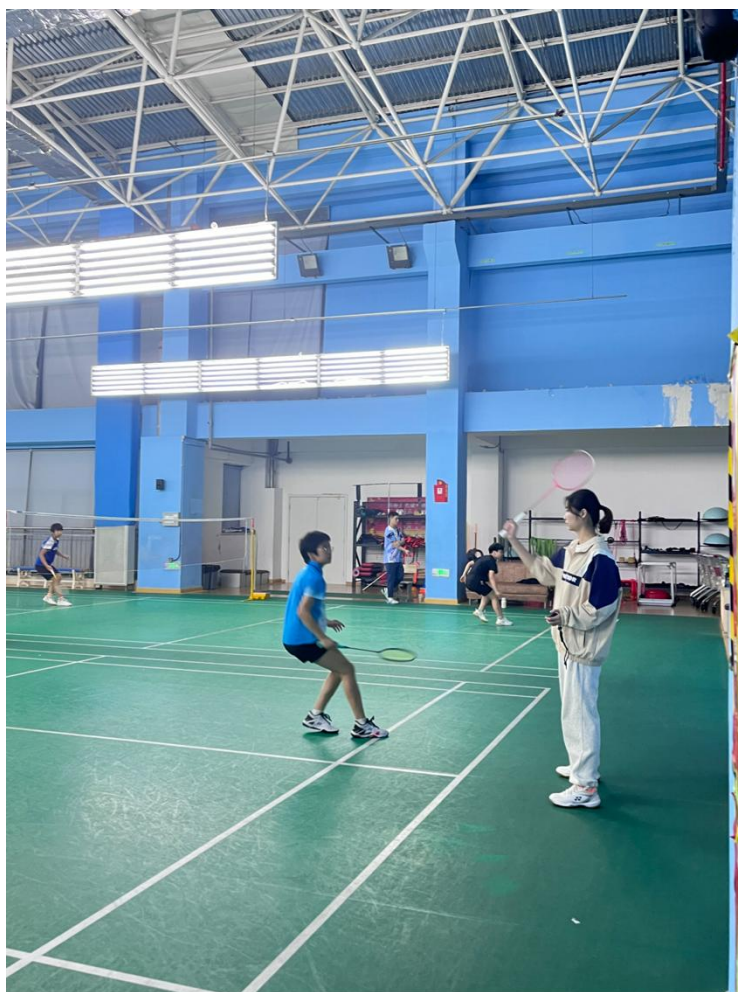
### 日常活动与代课展示管理



体操专业实习生殷琪正在带队员训练



游泳专业实习生黎黎正在带队员训练



羽毛球专业朱雨婷正在带队员训练



乒乓球专业闫瀚正在带队员训练


## 实习心得

在苏州市儿童体校羽毛球助教实习中，我深刻体会到了教学与训练的独特魅力。这段时间里，我不仅协助主教练完成了日常教学任务，还在组织比赛和活动的过程中积累了宝贵的经验。

### 一、主要工作

1. 协助教练开展教学：我的主要职责是辅助羽毛球教练进行日常训练，包括基本动作纠正、技术指导以及战术安排。通过观察小运动员们的动作细节并给予及时反馈，我帮助他们逐步改进技能。
2. 维护器材和场地：作为助教，我负责维护训练所需的器材和场地卫生，确保所有设备处于良好状态，为运动员提供安全的训练环境。

### 二、收获与体会



通过不断参与教学我学会了如何合理安排课程内容和应对突发情况。这些经历极大地增强了我的教学能力和团队合作精神。

在实习中与教练和其他助教的合作让我深刻理解了团队协作的重要性。只有大家齐心协力，才能更好地完成各项任务。感受运动带来的快乐，羽毛球是一项高强度的运动，但其中也蕴含着乐趣。看到学员们在训练中不断进步，我感到无比自豪。同时，运动也释放了我的压力，让我更加轻松愉快。


——2021级运动训练专业羽毛球专项朱雨婷

在苏州市儿童业余体教担任游泳教练的这段时间，我感受到了深刻的成长和变化。这次实习让我不仅提高了自己的游泳技能，也锻炼了我的沟通能力和教学能力。

首先，我认识到游泳不仅是一项运动，更是一种生活技能。教孩子们游泳时，我体会到了他们对新事物的好奇和探索精神。每当看到孩子们从最初的害怕水到逐渐掌握游泳技巧，我的内心充满了成就感。这种变化不仅是对孩子们努力的肯定，也是我作为教练的责任感所在。

其次，实习过程中我学会了如何与不同性格的孩子沟通。每个孩子的学习方式和节奏都不尽相同，有的孩子活泼开朗，学习迅速；而有的则比较内向，需要更多的鼓励与支持。在这个过程中，我不断调整自己的教学方法，尝试使用更生动的语言和示范，帮助他们克服恐惧，增强自信。这不仅让我提高了自己的适应能力，也让我更加理解了教育的真谛——耐心与爱心。

此外，团队合作也是这次实习中的重要一课。作为教练，我们需要与其他教练密切配合，分享经验，共同解决问题。通过观察和学习



其他教练的教学方法，我丰富了自己的知识储备，也增强了团队合作的意识。

总的来说，这段实习经历让我更加热爱游泳教学。我认识到，教会孩子们游泳，不仅是传授技能，更是帮助他们建立自信和勇气。未来，我希望继续在这个领域深耕，带给更多孩子快乐和成长。

感谢苏州市儿童业余体教给我这样一个宝贵的机会，我会将这段经历铭记在心，并不断努力，成为一名优秀的游泳教练。

——2021级运动训练专业游泳专项黎黎


在业余体校体操队的这一个月，我体验到了前所未有的挑战与成长。

首先每天，我都会早早地来到体操馆，开始紧张而有序的训练。从最初的笨拙到后来的熟练，我逐渐掌握了体操的基本动作和技巧。这个过程充满了艰辛与汗水，但每当看到自己一点点进步，心中都会涌起满满的成就感。

在实习期间，我深刻体会到了团队合作的重要性。队友们之间的互相鼓励和支持，让我们在困难面前更加坚强。教练的耐心指导也让我受益匪浅，他不仅教会了我动作要领，更让我明白了体操背后的精神内涵。

在这一个月的实习让我更加坚定了对体操的热爱。它不仅是一项运动，更是一种挑战自我、超越极限的精神体现。我相信，这段经历会成为我人生中的宝贵财富，激励我在未来的道路上不断前行，追求更高的目标。

——2021级运动训练专业体操专项殷琪




踏入乒乓球教练的实习岗位，我怀揣着对这项运动的热爱与敬畏，踏上了这段充满挑战与成长的旅程。在这段时间里，我经历了从理论到实践的跨越，从旁观者到引导者的蜕变，收获了宝贵的经验与深刻的感悟。

实习初期，面对一群年龄各异、水平参差的学生，我深感责任重大。如何制定有效的教学计划？如何激发学生的学习兴趣？如何在短时间内提升学生的技术水平？这些问题如同重峦叠嶂，摆在了我的面前。我意识到，作为一名合格的乒乓球教练，不仅需要扎实的专业技能，更需要灵活的教学方法和敏锐的观察力。

我深知，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。因此，在实习过程中，我注重将理论知识与教学实践相结合。通过观摩资深教练的授课，我学习到了许多实用的教学技巧；同时，我也积极参与学生的训练，亲自示范动作要领，耐心纠正学生的错误姿势。这种理论与实践相结合的方式，不仅加深了我对乒乓球技术的理解，也提高了我的教学水平。

为了激发学生的学习兴趣，我尝试采用多种教学方法和手段。例如，通过引入游戏元素，让学生在轻松愉快的氛围中学习乒乓球技术；通过组织小组比赛，让学生在竞争中感受乒乓球的魅力；通过分享优秀球员的成长故事，激励学生树立远大的目标。这些措施的实施，有效地激发了学生的学习兴趣 and 积极性，使得教学效果显著提升。

每个学生都有其独特的性格特点和身体状况。在实习过程中，我注重关注学生的个体差异，因材施教。对于技术水平较高的学生，我鼓励他们挑战更高难度的动作和战术；对于技术水平较低的学生，我则耐心指导他们掌握基础动作和技巧。同时，我还关注学生的心理健



康，及时给予他们鼓励和支持，帮助他们建立自信心和面对困难的勇气。

经过这段时间的实习，我深刻体会到了作为一名乒乓球教练的艰辛与快乐。艰辛在于需要不断学习、不断进步，以满足学生日益增长的需求；快乐则在于看到学生在自己的指导下取得进步和成就的那一刻。同时，我也深刻认识到了团队合作的重要性。在实习过程中，我与同事们相互学习、相互支持，共同为学生的成长和进步贡献自己的力量。

——2021级运动训练专业乒乓球专项闫瀚

# 少年应有鸿鹄志当骑骏马踏平川

## ——运动训练学院2021级山东省威海市体育运动学校 实习队实习风采

本次实习，我们深入体育教育领域，不仅完成了既定的教学与训练任务，更在多个方面实现了个人与团队的共同成长。

实习初期，全面总结了实习概况与任务，明确了作为实习教练的职责与使命，为后续工作奠定了坚实基础。

在专项训练教学中，我们积极参与，将理论知识与实践操作紧密结合，有效提升了运动员的技能水平。同时，也深刻体会到了因材施教的重要性，针对不同运动员的特点制定了个性化的训练计划。

最后，我们深感教练员素质与能力提升的重要性。在未来的学习与工作中，我们将继续努力学习专业知识，提升教学水平与管理能力，为培养更多优秀的体育人才贡献自己的力量。

### 日常活动与带课展示管理



跆拳道专业钱振松正在带队比赛进行场上指导



乒乓球专业实习生杨新宇正在记录队员比赛成绩




柔道专业实习生贾金茗正在带队进行训练

## 实习心得

踏入实习岗位之初，心情如晨曦初露，既兴奋又忐忑。面对新环境的挑战，我迅速调整心态，准备迎接从学生到职场人的角色转变。这一过程，如同破茧成蝶，充满了挑战与自我超越。

在角色转变中，我经历了从理论到实践的跨越，逐步适应快节奏的工作环境。教练的悉心指导如同灯塔，照亮我前行的道路，让我在迷茫中找到方向。团队的温暖与包容，则让我迅速融入其中，成为不可或缺的一员。

理论与实践的差异，让我深刻体会到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真谛。通过不断地尝试与调整，我将所学知识灵活应用于实际工作中，不仅加深了对理论知识的理解，也提升了解决问题的能力。



实习期间，我收获了宝贵的经验、技能与友谊。这段经历不仅为我未来的职业生涯奠定了坚实的基础，也激发了我对专业领域的浓厚兴趣与探索欲望。展望未来，我将以更加饱满的热情和坚定的步伐，继续前行在成长的道路上。

——2021级柔道专项贾金茗


进入威海体校实习的第一个月，我的心情是既期待又忐忑。从一个学校的学生到职场新人，角色的转变让我感到既新鲜又紧张。通过这段时间的实习，体校的高教练和李教练带着我逐渐适应了这种新的工作环境，并且学会了如何更好地与同事沟通和合作。我深刻体会到理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同。通过将所学的理论知识应用到实际工作中，我不仅巩固了自己在学校学到的知识，还学到了许多以前没有接触过的实际操作技能。

——2021级乒乓球专项杨新宇

时间过得很快，转眼间来到威海体校已经一个月的时间。作为一个南方人首次来到陌生的北方，我感到十分的激动与忐忑，在体校的生活与学习对我来说都是新的挑战。

经过一个月的生活与学习我已经逐渐适应了这里的节奏。在这段时间里我跟随刘教练学习请教，愈发的觉得教练是个不容易的工作，在学校里我们更多的学习怎么训练，而当需要教学时，我们不仅需要考虑学生的年龄、性格、教学的方法、教学的步骤、如何去表达、负荷量等等，在教案中写好的计划，具体实施中发现又会遇到想象不到的困难。

在实习过程中有幸跟随队伍一同去参加了山东省跆拳道男子冠



军赛，作为教练带队出去比赛的压力我首次感受到，来到陌生的地方，需要事无巨细的去管理好队伍，赛前的称重、场上的指导、疏导心理问题、负责安全、不乱吃东西等等。

一个一个的难题都是我们成长路上的必经之路，只有拥有披荆斩棘的勇气才能实现我们更好的未来。非常感谢刘教练的悉心指导，在接下来的日子里我会继续虚心学习，为成为一名优秀的教练员而奋斗。

——2021级跆拳道专项钱振松

## 来自远山深处的力量——运动训练学院2021级 湖北省大悟县实习队实习风采

实习时间已过一个月，实习期间，我们从一个学生逐渐转变成为一名教师，这个过程充满了挑战和成长。我们学会了如何平衡工作和生活，如何在面对困难压力下保持冷静并有效解决问题。通过与指导老师和同事的交流，我们不断反思自己的教学方法和管理策略，逐渐形成了自己的教学风格。总之，这次体育实习经历让我们在理论与实践、教学技能、学生管理和个人成长等方面都有了显著的进步。我们将把这些宝贵的经验应用到未来的教学中，不断提升自己的教育教学水平。大悟县三个实习点丰店镇中小学，吕王镇中小学，思源中心学校各实习点同学虽然一开始遇到生活上的困难，但都慢慢克服通过一个月实习，现在收获满满。

### 日常活动与生活管理



橄榄球专业实习生迟旭在指导三年级学生进行队列队形



大悟县思源学校实习同学们正在中午时间看管孩子们午托



大悟县丰店镇中学实习生们组织大课间活动



大悟县吕王镇小学实习生看管六年级学生月考

## 实习心得


作为实习教师，我不仅要教授学生体育技能，还要管理班级秩序和促进学生之间的互动。我学会了如何建立有效的课堂常规，确保学生在安全的环境中学习。通过组织各种体育活动和比赛，我成功地提高了学生的参与度和团队精神。

——2021级运动训练专业拳击专项李浩航

通过一个月的学习生活我不断反思和调整自己的教学策略，积极向有经验的老师请教，并阅读相关的教育书籍和文献，努力提升自己的教学能力和水平。我深刻体会到了师生关系的重要性。我始终坚持以学生为中心的教学理念，尊重每一个学生的个性差异和人格尊严。

——2021级运动训练专业排球专项许瀚文

在大悟丰店镇实习的这一个月里，我主要教授九年级学生进行中



考体育加试的篮球训练。这段时间，篮球带给我无尽的乐趣和快乐。在实习过程中，我不仅提高了自己的篮球技能，还结识了许多志同道合的朋友。每次成功的投篮和默契的配合都让我感到无比的满足和快乐。总之，这次篮球实习让我收获颇丰，不仅在技能上有所提升，更重要的是在团队合作和个人毅力方面得到了锻炼。我相信这些经验和教训将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

——2021级运动训练专业篮球专项谷子天

作为一名田径专项的学生，我通过一个月的实习把自身专业传授给了学生们。作为老师，我需要给学生们传授正确的动作技巧，并根据他们的表现调整上课教案的目标。同时，我也要给予他们鼓励和支持，激发他们的积极性和热情。作为田径专业学生，我要全力以赴地转变身份，践行自己教导学生的理念，不断鞭策自己追求更高水平。

——2021级运动训练专业田径专项杨谦

# 武汉市中小学 实习工作报告

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。

## 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

时光如梭，我们的实习生活已经完全步入了正轨。在这一个月里，我们体育实习老师们不仅可以独立开展教学，在生活上逐渐适应了学校的节奏。通过这一个月的实践，我们深刻体会到了作为一名体育教师所需具备的多方面素能。在教学方面，我们意识到体育教师不仅要熟练掌握各类体育运动的规则和技巧，还需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，做到因材施教。在自我提升方面，我们始终持续反思和改进，通过反思自己的教学实践，我们能够及时发现自己的不足之处，及时与指导老师沟通并加以改进，与他们的交流和合作，我们不仅学到了许多新的教学方法和技巧，还建立了良好的师生关系。我们也深知接下来的实习历程还任重道远。体育教学是一项复杂而艰巨的任务，需要我们不断在实践中吸取经验、磨练自己。在未来的日子里，我们将继续努力学习，不断提升自己的教学水平，更加关注学生的学习需求，注重培养他们的体育兴趣和运动能力，为他们的全面发展贡献自己的力量。总之，本月的实习生活让我们收获颇丰。我们将以更加饱满的热情和更加坚定的信念，迎接未来的挑战和机遇。相信在不久的将来，我们一定能够在体育教学的道路上走得更远、更稳。

## 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“武昌博文中学校”。这里人杰地灵，区位优势得天独厚，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，原武昌博文中学校“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



本次实习旨在将理论知识与实践相结合，通过直接参与高中体育教学活动，提升自身的教学技能和班级管理的能力，同时增进对学生身心发展的理解和支持。我参与了体育课新课间操的教学设计，注重融入趣味性和团队合作元素，以激发学生的参与热情。通过查阅资料和向指导老师请教，我精心设计了适合高中生年龄特点的教学计划。

## 课外活动



实习队员们满腔热情地积极融入丰富多彩的课外生活之中，主动学习如何高效且有序地组织开展各类校园活动，如早操、升旗、体测、大课间、校运会、篮球赛、排球赛、班级管理等等，同时课余时间也会自行练习羽毛球、篮球、网球等运动技能，致力于将自己培养成既精通专业知识，又具备广泛兴趣与技能的一专多能的复合型人才，为未来职业生涯的发展奠定坚实的基础。

## 实习总结

转眼间，一个月的实习生活即将过去。作为一名高中体育实习老师，这个月的经历让我受益匪浅，也让我更加坚定了成为一名优秀教师的信念。

这一个月实习，我主要参与了操类和体能的的教学。每一次站上操场，我都能感受到学生对运动的热情和渴望。然而，教学过程并非一帆风顺。我发现，不同学生的运动基础和兴趣点各不相同，如何因材施教成为我面临的一大挑战。为了解决这个问题，我开始尝试设计多样化的训练计划，并注重在课堂上观察学生的表现，以便及时调整教学方法。

除了教学技能的提升，我还学会了如何更好地与学生沟通。我意识到，作为老师，不仅要传授知识，更要关注学生的情感需求。在课余时间，我会主动与学生交流，了解他们的学习和生活情况，努力成为他们的朋友和引路人。

当然，实习过程中我也遇到了许多困难和挫折。有时，学生会对我的教学提出质疑；有时，课堂管理会出现问题。但正是这些经历，让我学会了坚持和反思。每当遇到困难时，我都会向指导老师请教，寻求帮助。同时，我也会认真反思自己的不足，不断改进教学方法。

通过这一个月实习，我深刻体会到了作为一名体育老师的不易和责任。未来的日子里，我将继续努力学习，不断提升自己的专业素养和教学能力，为培养更多热爱运动、健康向上的学生贡献自己的力量。

## 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



应实习指导老师要求，我们主要负责本校的体育教学工作，张超俊和李冠霖主要负责五六年级的体育课教学，张峰华和刘哲彧负责三四年级体育课教学，祝上焱和贾清霖负责一二年级的体育课教学，我们花了一周时间观摩学习，并且能够迅速融入课堂，实习指导老师对我们的表现给予了高度评价。

## 课外活动



武汉大学第一附属小学在10月10日至10月12日举办了秋季运动会，实习队员们积极参与组织。贾清霖负责起跑处的发枪工作，其他队友一起在检录处工作，大家的组织能力和创新思维得到了指导老师和校领导以及家长们的广泛认可。

## 实习总结

在武汉大学第一附属小学的实习生活已经过完了三分之一，回顾这一个月的点点滴滴，我们深感荣幸能够参与到这样一所充满活力和创新精神的学校中。我们的实习经历不仅让我们在教学技能上得到了锻炼，更让我们在教育理念和师德修养上有了深刻的认识。

在教学实践中，我们学会了如何将理论知识与实际操作相结合，如何根据不同学生的特点调整教学方法，以及如何在课堂上激发学生的学习兴趣 and 创造力。我们深刻体会到，作为一名教师，不仅要有扎实的专业知识，更要有爱心、耐心和责任心，这样才能赢得学生的信任和尊重。在与指导老师的合作中，我们学习到了很多宝贵的教学经验和技巧。他们的专业精神和对学生的关爱深深影响了我们，让我们更加坚定了成为一名优秀教育工作者的决心。

此外，我们也在学校运动会的组织工作中得到了锻炼，这不仅提升了我们的组织协调能力，也让我们更加理解了学校体育对学生成长的重要性。

虽然实习生活充满了挑战，但我们从中学到了很多，也成长了很多。我们相信，这些宝贵的经验和教训将为我们未来的教育事业打下坚实的基础。我们将继续努力，不断学习，不断进步，为成为一名优秀的人民教师而不懈奋斗。

## 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施要相当注意，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

经过近一个月的深入实践，我们已全面融入工作环境，工作内容驾轻就熟，与同事间的关系也日益和谐，每日工作充实而满足。然而，我们深知自我提升之路尚远，从最初面对工作的迷茫无措到如今能主动规划、高效执行简单任务，这一转变标志着我们的显著成长。尤为珍贵的是，我们在此过程中汲取了为人处世的智慧与诸多新知。随着工作范围的扩大，我们需承担更多责任，学习节奏随之加快，面临的挑战也愈发严峻。面对日益增多的困难与疲惫感，我们深刻意识到，任何成就的取得都非易事，每个岗位都承载着不易。因此，我们也将积极调整心态，以坚韧不拔之志，脚踏实地，逐步克服难关。通过不懈努力，我们定能迎来个人成长的飞跃。展望未来，我们小队将持续保持积极向上的心态，视挑战为机遇，勇于面对，不懈奋斗。全员都将以最佳状态投入工作，稳扎稳打，不断追求卓越，力求在实习期间实现自我超越，向着更加完善的自我迈进。愿以汗水浇灌希望之花，用努力铺就成功之路！

## 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类标准装备了理、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



“十一”过后，学校开展兴趣班培训于每周三下午进行，期间我负责担任篮球兴趣班的老师，带领学生进行篮球训练。

## 课外活动



## 实习总结

在这个一个月的实习期间，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艰难了。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

通过实习，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。

几周实习下来，我在这方面也有了明显提高。没有了第一堂课的怯弱与紧张，对于众多学生甚至老师的目光也能够全盘接收。现在我也初步具备了一定的教学能力。但我知道我仍然是一个成长中的教师，成长的过程是需要范错误的，所以面对实习期间遇到的困难我总是坦然并淡然面对。同时，我从班主任老师身上学到很多，在这次实习中，同时充分体会到“爱心”在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，你才能取得学生对你的尊重和信任。但在实习中，我不能很好的做到“爱”跟“严”结合，可能我的他们的爱有点过度，以致于有时有点迁就他们。我想对学生的爱一定要有一个度，而且必须跟严结合。该严的时候就严，只有这样学生才能理解你的爱。



## 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

在实习过程中，我深刻体会到了作为一名体育老师的责任和使命。我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，我也学到了很多实践经验和方法。比如：如何与学生建立良好的师生关系，如何调动学生的积极性，如何合理安排教学内容等。这些经验和方法对我的专业成长和未来发展都有着重要的意义。通过实习，我的教学能力得到了很大的提升。我学会了如何制定教学计划、如何授课和指导、如何组织活动等。同时，我也能够根据学生的实际情况和需求，灵活调整教学内容和方法，更好地满足学生的需求。在实习过程中，我需要与学校领导、同事、学生家长等各方进行沟通 and 协作。这使我更加注重沟通与协作的重要性，也提高了我的沟通与协作能力。我学会了如何与他人建立良好的关系，如何有效地沟通和解决问题。通过实习，我对教育事业有了更深刻的理解。我认识到教育不仅是传授知识，更是培养学生的综合素质和能力。作为一名教育工作者，我们要关注学生的身心健康和全面发展，注重培养学生的创新精神和实践能力。同时，我们还要不断学习和进步，提高自己的教育教学水平。

## 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



实习生带领所在班级进行活动前拉伸



协助教师进行800米体侧项目



课间跑操队列编排

## 实习生代表发言

**赵贝宁：**上课过程各个班级表现不一，在管理和教学过程中对于我来说有很大的苦难，希望在接下来的阶段我能够保持一个良好的心态进行教学，保证教学质量数量，帮助这些孩子提升身体素质。

**李通：**一个月的体育实习转瞬即逝。在这段时间里，我积极投入教学工作，认真备课，精心设计课程，努力让学生在体育课上既锻炼了身体又收获了快乐。但我也意识到自己存在一些不足，如教学经验欠缺、课堂管理能力有待提高等。未来我会更加努力学习，积累经验，提升自己，为体育教育事业贡献力量。

**赵成宇：**在第一个月的实习中，我收获颇丰，不仅学到了专业知识和技能，还提高了团队协作和沟通能力，培养了良好的职业素养和工作态度。同时，我也认识到了自己存在的不足，明确了今后的努力方向。在接下来的实习中，我将继续努力，不断提高自己的综合素质，为今后的职业发展打下坚实的基础。

**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，为学生带来更精彩的体育课。

## 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。

## 篮球专项指导



进行比赛对抗



活动前热身



高难动作讲解

## 公开课试讲



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。



## 队列训练

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，真正的把要我练变成我要练。

## 实习总结

通过实习，我们的教学技能得到了提升。从最初的紧张不安到后来的从容不迫，我们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，我们学会了如何用心去感受每一位学生的需求。

实习期间让我们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。当然，实习过程中我们也发现了自己的不足之处。例如，在处理学生冲突时，有时缺乏足够的耐心和技巧；在课程设计方面，虽然注重了趣味性和实用性，但在创新性方面还有待提高。此外，我还需要进一步加强自己的专业知识学习，不断提升自己的专业素养和教学能力。

## 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



我们在实习前进行了体育教学法的学习和体育心理学的研究，以确保对教学内容和方法有充分的理解。同时，还研究了青少年体育发展规律，以便更好地指导学生。根据学校提供的教学大纲，制定了详细的教案和教学计划。教案涵盖了篮球、足球、田径等多项运动技能的教学，注重学生体能和技能的全面发展。

我们采用了多样化的教学方法，如示范教学、小组合作、游戏化教学等，以提高学生的参与度和兴趣。课程内容包括基本体能训练、球类运动技能、田径运动等，旨在提升学生的体育素养。并且鼓励学生积极参与课堂讨论和体育活动，通过分组竞赛和角色扮演等方式，增强学生的团队合作意识和竞争意识。

## 实习总结

我在教学技巧、班级管理和应急处理方面都有了明显的进步。特别是在处理突发事件时，实习生学会了如何迅速做出决策并采取行动。其中在实习过程中遇到了一些挑战，如部分学生上课不专注。为此，实习生调整了教学策略，增加了更多的互动环节，有效提高了学生的专注度。通过本次实习，我不仅提升了自己的专业技能，也为学生的成长做出了贡献。

实习经历证明了实践教学对于教师职业发展的重要性。后续我们将继续深化对体育教育的理解，并在未来的教学工作中不断探索和创新，为学生提供更优质的体育教学。

## 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

我们认为在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积进取的心理品德。

我们认为教师要用高尚的精神去塑造学生，教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质，具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，使学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

用正确的方法去引导学生，我们认为在体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。要注意在教学过程中的安全性，尽量避免各种潜在的危险。

## 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

## 实习内容

- 1. 教学协助:**在实习期间,我们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,我们对体育教学的方法和技巧有了更深刻的理解。
- 2. 赛事组织:**我们积极参与了学校的组织和管理工作。这包括比赛策划、场地安排、人员协调等,使我们对赛事组织的流程和细节有了全面的认识。
- 3. 运动训练:**我们参与了学生的训练工作,协助老师制定训练计划和执行训练任务。通过与学生的互动,我们学会了如何激发他们的潜力,提高他们的技能水平。

## 实习收获

- 1. 专业技能的提升:**通过实习,我们将在学校学到的理论知识与实践相结合,进一步提升了自已的专业技能。我更加熟练地掌握了体育教学的方法和技巧,能够更好地指导学生进行体育锻炼。
- 2. 教学经验的积累:**在教学过程中,我们积累了宝贵的教学经验。通过与学生的互动和观察老师的教学方法,我们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。
- 3. 团队合作和沟通能力:**在实习期间,我们与同事、老师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。

## 实习总结

通过实习,我们深刻体会到体育教育对于学生全面发展的重要性。体育不仅能够提高学生的身体素质,还能培养他们的团队合作精神和竞争意识和坚韧不拔的品质。

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,才能更好地指导学生,提供优质的体育教育。

## 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，地处武昌区黄鹤路东亭地区，校舍三处，分别是为东亭小区中学部，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。

## 体能训练



跳绳



立定跳远



跳绳仰卧起坐

## 实习总结

在实际教学过程中，我深刻体会到了“言传身教”的重要性。每次上课前，我都会提前到达场地，做好充分的热身准备，以饱满的精神状态迎接学生。课堂上，我注重与学生的互动，通过提问、示范、分组练习等多种方式激发学生的学习兴趣，鼓励他们积极参与，勇于尝试。特别是在教授篮球、足球等球类项目时，我采用比赛模拟的方式，让学生在实战中体验团队合作的乐趣，提高他们的运动技能和团队协作能力。

体能训练是体育教学的重要组成部分，对于增强学生的体质、提高运动表现具有重要意义。在实习期间，我参与了多个班级的体能训练计划制定与实施。针对不同学生的体能水平，我设计了个性化的训练方案，如针对耐力不足的学生增加了长跑训练；对于力量薄弱的学生，则加强了力量训练。同时，我还引入了趣味性的体能训练游戏，如“障碍跑”、“接力赛”等，既增加了训练的趣味性，又有效提升了学生的参与度和训练效果。

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。

# 草原运动之旅

## ——鄂尔多斯市体育职业中学实习简报

### 鄂尔多斯市体育职业中学实习队

在为期一个月的实习生活中，我负责摔跤队的体能教学辅导，通过这个平台，我把我的专业所学传授给了学生们，还和主教练共同探讨了教学放法和专业技能。

在这次的实习培训中，我深刻的认识到了体育教育不仅仅是专业化技能的传授，更是与孩子们之间情感，生活，心理的引导，通过每天和孩子们的接触交流中，我也学到很多在学校里学不到的知识技能，我归结为以下几点：

1. 每个小朋友都有着自己的性格特点，不能一味地用同一种教学模式去对待所有孩子，要通过日常接触发现他们的爱好和共同点，与孩子们建立良好健康的沟通环境，及时的发现孩子门身上的问题和发光点，给予他们鼓励与支持，并以身作则的积极引导他们成长发展。作为教练要促使他们形成团队意识，要相互配合相互进步。

2. 教学分为教和学，运用自己所学知识教孩子们，并通过孩子们日常的生活训练，从孩子们身上也可以学到自己没学过的知识。

通过此次实习培训我收获很多，这是从学校步入社会的过渡，也是从学生到老师的过渡，我今后将继续努力提升自身，并毫不吝啬的把知识传授给每一个学生。

## 日常教学生活和管理展示



鄂尔多斯市体育职业中学摔跤队日常训练





内蒙古自治区摔跤比赛合照



与学生日常留念

## 实习心得

在鄂尔多斯市体育职业中学摔跤队的助教实习中，我深刻的体会到了教学与学习的大不同，身为老师要以身作则，这段时间里我不仅可以协助主教练完成日常训练，也可以完美的做好主教练给我分配的任务，在这段宝贵的经历中我积累了宝贵的经验。

此次实习中我还跟随队伍去海拉尔参加省冠军赛，亲眼见识到了摔跤的魅力，近身肉搏的激情，虽然不懂摔跤，我依然可以借助所学知识给他们布置一系列的力量敏捷反应能力训练，并且孩子们完成度都很高，很配合。看到孩子们训练不断进步，在比赛中发挥着自己的实力拿到金牌，银牌，铜牌，我心里无比的自豪。

——2021级运动训练专业实习生史皓杰

# 红安实习队首月实习简报

带队老师：陈老师

队长：朱朵朵

队员：王铭杨 畅载迎 靳锁 高宏亮 黄亮

## 一、实习风采

2024年10月24日，在这个充满挑战与机遇的实习季，来自武汉体育学院的21级运动训练学院的同学，在红安县担任实习体育老师，以其扎实的专业知识、勤奋的工作态度和创新思维，在实习期间留下了深刻的印象，展现了独特的实习风采。



## 二、实习心得

本次实习是我作为一名体育专业学生，在专业学习和实践技能提升上的重要一环。通过实习，我旨在将所学理论知识应用于实际教学中，了解学校体育教育的现状与挑战，提升自己的教学能力和团队协

作能力，为未来成为一名优秀的体育教师打下坚实的基础。

我有幸在红安思源实验学校担任实习体育老师，负责多个年级的体育教学工作。该校体育设施完善，师资力量雄厚，为我提供了良好的学习和实践环境。我的主要职责包括制定教学计划、组织体育活动、指导学生进行体育锻炼、评估学生体育成绩等。



（思源实验学校朱朵朵带领田径队学习起跑）

在实习期间，我担任了多个班级的体育教学工作，涵盖了田径、球类、体操等多个项目。通过实际教学，我逐渐掌握了如何设计生动有趣的教学方案，如何根据学生的体能和兴趣调整教学内容和方法。

此外，我还学会了如何进行有效的课堂管理。在体育课上，学生的活动范围大，容易出现纪律松散的情况。通过实习，我逐渐摸索出了一套适合自己的课堂管理策略，如设立明确的课堂规则、及时表扬与鼓励、妥善处理违纪行为等，从而确保了课堂的秩序和教学效果。



（慧德学校王铭杨组织学生进行短跑比赛）

在初中体育实习期间，我积极协助教师教学，参与课堂组织与活动策划。教学上，运用多种方法激发学生兴趣，见证他们体育技能和身体素质提升。我正在组织广播体操技能比赛，提升了自己的组织能力。通过实习，我教学能力进步明显，但也发现教学方法不够灵活、课堂管理有待加强等问题。未来，我会努力改进不足，不断学习提升，立志成为优秀体育教师，为学生健康成长和体育教育事业贡献力量。



（二程中学靳锁组织学生们进行广播体操练习）

在实习期间，我担任了占店中学的体育教师一职，负责初二年级的体育课程教学工作。这份工作不仅要求我掌握体育技能，更要求我

能够根据学生的身心特点，合理安排教学内容，有效组织课堂活动，确保学生在安全、愉快的环境中学习体育知识，提高身体素质。

回顾这一个半月的实习经历，我感慨万千。从最初的迷茫与不安到现在的成长与蜕变，我深刻体会到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理。我感觉这段实习经历将成为我人生旅途中一段宝贵的财富，会激励我在未来的道路上勇往直前、不断前行。



（占店中学高宏亮讲解跆拳道动作要领）

实习期已过一个多月，我们逐渐适应从一个学生转为一名教师的过程，我经历了很多人生中的第一次；第一次站在这么多学生面前讲课，第一次传授给他们自己学习过的知识，第一次体会到教师上课的辛苦，那么多的第一次让我学到很多东西！这一个多月的实习生活，让我受益匪浅，并让我爱上了教师光荣这份职业，我相信在未来的道路上能够做得更好，这段充满回忆的实习经历的实习生活，以后在生活上都要慢慢克服，独自面对！



（占店中学黄亮进行跆拳道动作示范练习）

我有幸在初中担任体育教师实习生。通过这段时间的实习，我对学校体育教育有了更深入的了解和体验。实习期间，我参与了课程准备、教学实施以及学生体育活动的组织工作。

在指导老师的帮助下，我学会了如何设计有趣的体育课程，激发学生的运动兴趣，并注重培养学生的团队协作能力。我也遇到了一些挑战，比如如何平衡不同体能水平的学生需求，以及怎样有效管理课堂秩序。通过不断的实践和反思，我逐渐掌握了一些解决问题的策略，并在教学中变得更加自信。这次实习不仅提升了我的教学技能，也加深了我对体育教育重要性的认识。



(二程中学畅载迎带领同学们拉伸练习)

# 黄石市实习点首月实习简报

带队老师：陈老师

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10月23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们而言，黄石站的实习之旅已走过意义非凡的一个月。

作为训练队实习教练员的我们，在经历了一段时期的教学实践后，有了深刻的感受和体会。首先，作为训练队的实习教练员，我们明确了自己的角色定位。实习教练不仅是技术指导者，更是队员们心灵的导师。所以在日常训练中，我们不仅教授了队员们专项技巧，更关注每个队员的心理状态，帮助他们建立自信，以期在训练和比赛中发挥出最佳水平。



其次，我们在制定训练计划时，也需结合队员们的实际情况，科学合理地安排训练内容。训练既要注重基本功的打磨，也要兼顾实战能力的提升。在执行训练计划时，我们也会根据队员们的反馈及时调整，确保训练效果的最大化。

再次，摔跤与柔道都是高度依赖技术的运动，我们在教学中十分重视基本技术的传授和战术的应用。通过分解动作、反复练习的方式，使队员熟练掌握各项技术。同时，我们还教导了队员如何在比赛中灵活运用战术，以应对不同的对手。

此外，摔跤、柔道比赛中心理因素极为重要。我们学会了引导队员正确处理比赛中的紧张焦虑情绪，学会自我调节，保持冷静头脑。通过模拟比赛等方式，让队员在实际操作中学会控制压力，从而在正式比赛中更好地发挥。

最后，一个团结的队伍更能激发出队员的潜力。作为实习教练的我们要在队伍中营造互相帮助、共同进步的氛围。通过团建活动，加深队员之间的了解和信任，建立起坚实的团队精神。同时，我们还要传递摔跤项目的文化内涵，让队员理解摔跤运动的价值和意义。

## 二、训练内容展示



(图为学员进行热身跑活动)



(图为实习队员焦燃指导学生进行体能训练)



(图为实习队员黄菁带领学生进行专项基本功练习)



(图为实习队员向思林教授学生专项动作技术)




（图为学生训练前玩网鱼游戏）

### 三、实习感悟总结

2024年10月23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一月有余。

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。这一个月里，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。

尽管过程充满艰辛，但通过不懈努力，我们不仅大幅提升了自己的教学技能，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。

在接下来的两个月实习中，我们将精益求精，以更加严格的标准要求自己，时刻以一个在职优秀教练的身份规范自身行为。我们会继续用心备课，精心设计每一堂课的训练环节，确保训练内容丰富、生动且具有针对性。在课堂管理上，我们会更加严格要求学生，同时以关爱和耐心引导他们积极参与训练活动。我们也会不断反思自己的教学过程，积极寻求改进的方法，力求为学生们带来更高质量的体育课堂。

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做好了充分准备。





### 上课的一些小片段



#### 来自何兴玥的体会

我现在上课也越来越熟练，脑子里的内容也越来越丰富，不像之前每天都需要担心下一节课怎么教，我应该怎么与学生相处，课也教的得心应手，同学也比较喜欢上我的课，会按照我的标准努力完成任务，也会和我聊一些特长的事情，相处的也越来越融洽，也积极参与到学校的各项活动中。






#### 来自汪雅昕的体会

这周主要是以学生们的身体素质为主，我发现学生们很多都害怕身体素质训练，听到就会头疼，所以我会融入一些游戏到当中去，比如往返接力跑、跨越障碍的一些游戏，让学生们不再抗拒身体素质，慢慢产生兴趣，去愿意练，愿意提高，很多学生都达不到体测的标准，所以这方面的强化训练要一直坚持下去



教育对于种子是阳光，对于树林是水，对于稻田是肥料……而对于我们少年儿童，是走上到的殿堂的梯子

## 成果展示



01 

02 

03 

04 

### 实习小结

要不断的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。



# 运动训练学院2021级 ——内蒙古巴彦淖尔市五原县文化旅游体育局实习队

## 实习心得

作为一名体育老师，实习期间的经历让我深刻体会到了教育事业的艰辛与快乐。在实习过程中，我从一名学生转变为一名教师，这一角色的转变让我感受到了前所未有的挑战和成长。

在实习初期，我面对陌生的校园环境和学生，感到既紧张又兴奋。通过观察和参与指导老师的教学活动，我学到了许多专业知识和教学技巧。例如，如何引导学生、激发他们的兴趣，并且善于借鉴他们的经验。同时，我也注重将理论知识与实践相结合，通过实际操作来加深对知识的理解和掌握。



在教学过程中，我发现要出色地上好每一堂课并不容易。这不仅需要扎实的专业知识，还需要灵活运用教学方法和策略。例此外，我还意识到德育教育的重要性，通过言传身教，用激情感染学生，培养

他们的意志力和集体主义精神。

总之，这段实习经历不仅让我增长了专业知识和教学技巧，还让我收获了很多宝贵的经验和心得。在剩下的时间里，我会以更高的要求去提升自己。


汇报人：杜通

## 实习心得

在实习初期，我感到既紧张又兴奋。陌生的校园环境和新的教学任务让我一时难以适应。然而，在指导老师的帮助下，我逐渐熟悉了教学流程，并开始享受传授知识的过程。通过观察和参与指导老师的教学活动，我学到了许多专业知识和教学技巧，例如如何引导学生、激发他们的兴趣以及如何将理论知识与实践相结合。



在教学过程中，我发现每个学生都有不同的身体素质和学习能力，因此需要采用分层教学的方法来满足他们的需求。为了提高课



堂教学效果，我注重课堂设计和教学方法的灵活运用，努力激发学生的学习兴趣。此外，我还意识到德育教育的重要性，通过言传身教，培养学生的意志力和集体主义精神。

实习期间，我也遇到了不少挑战。例如，在课堂管理和学生互动方面，我曾感到力不从心。但通过不断的学习和实践，我逐渐掌握了如何控制课堂秩序，并能更好地与学生沟通。这段经历让我更加坚定了献身教育事业的决心，并激励我继续努力提高自身的素质和执教水平。

这段宝贵的实习经历不仅让我增长了专业知识和教学技巧，还让我学会了如何为人处世。我深刻体会到，成为一名优秀的体育教师不仅需要扎实的专业知识，还需要不断学习和成长。在剩下的时间里我会继续虚心学习，成为一名优秀的教师而奋斗

汇报人：马晓伟

## 武汉光谷未来实习点——首月简报

带队老师：陈 卉

队 长：卢歆妍

队 员：张宝元吴欣悦见肃佳章钱昊张勇琪刘浩田周坤锦

余佳祯于致远

### 一、首月感悟总结

在过去的一个月里，我们以小学实习体育老师的身份来到武汉光谷未来学校，深入课堂，全面参与了体育教学的各个环节。这段经历不仅让我们对体育教学有了更为深刻的认识，也让我在实践中不断学习和成长。

因为我们没有教学的实操经验，学校安排了听课和跟课环节，能让我们更好的适应教学的流程与结构。

在听课阶段中，我们跟着体育老师，观察他们的教学技巧和教学方法，并且记录听课过程，探索如何激发学生的学习兴趣 and 积极性。老师们会通过设计有趣的体育游戏和比赛，让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体，培养团队精神。这些宝贵的经验让我意识到体育教学不仅仅是传授知识，更是培养学生身心健康、全面发展的过程。

在跟课过程中，我们深入了解了体育教学的实际操作流程并开始学习写教案，我们跟随体育老师，从课前准备到课后总结，全程参与了体育教学的每一个环节，观察到他们如何根据学生的实际情况调整教学，这些实践经验让我对体育教学有了更为直观的认识，也让我在未来的教学中有了更多的信心和底气。



支撑拔河比赛



体育组周会



运动会裁判员入场



学生大课间跳绳活动

## 二、实习心得

张宝元同学支撑了水中健身操校队的训练，她主要负责双人部分，从选音乐到编排遇到了一些困难，她抓紧一切可利用的时间去克服和解决，晚上编排动作到了深夜。在训练过程中也遇到了一些小困难，例如学生节奏问题和同步问题，但是最后在老师的指导下都较好的解决掉了。虽然她没有跟着一起去比赛，但是听说学生们取得了第一名的好成绩，她的心里也非常的开心与激动。

张勇琪和刘浩田同学支撑了田径校队的训练和比赛，他们接到通知后，便马上询问了黄耀筠组长具体的比赛时间与情况，制定了专门的训练计划，每天带领学生们进行训练，看到同学们训练积极刻苦，即使很累仍然咬牙坚持，使他们更加有动力和信心带领他们在比赛上取得好成绩。

我们每天还会支撑早操与大课间，在早操的过程中，学校有个独特的环节，每个班级的老师都会先对同学们进行晨训，整顿班级的纪律，然后再进行跑操活动，一二三年级的同学会跑内圈，四五六六年级的同学则会跑外圈，安排巧妙，井井有条体育老师站在主席台上维持秩序，我们也会进行协助。在大课间活动中，同学们一开始进行广播体操的活动，现在是跳绳活动，我们也会从中进行学习大课间一系列活动的流程并且帮助老师维持秩序。

我们全员参与了校运会的活动，在这次校运会上，作为实习老师，我们主要负责了裁判员工作。虽然裁判员的工作看似简单，但却是运动会顺利进行的重要环节之一。

# 咸安小分队实习简报

日期：2024.10.22



在实习的第一周，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。



## 实习检查

实习期间，我们迎来了第一次实习检查。李老师针对实习生们的实习手册报告进行了深入的检查，并就其中的问题和不足发表了重要讲话，为实习生们未来的实习之路指明了方向。

在检查过程中，李老师对实习生们的实习手册报告给予了总体上的肯定。他指出，实习生们在实习期间能够认真履行职责，积极参与学校的教育教学工作，展现了良好的工作态度和责任心。同时，实习生们也能够将所学的理论知识与实践相结合，积极探索适合学生的教学方法和策略，取得了一定的成果。

最后，李老师对实习生们未来继续在实习学校发光发热表达了殷切的期望。他希望实习生们能够珍惜每一次实习机会，不断积累经验，为成为一名优秀的教育工作者打下坚实的基础。



## 教学成果



## 校园特色

我深深感受到了校园特色活动的独特魅力。在这里，花样跳绳如同一条舞动的彩带，学生们灵活的身姿与绳子在空中划出的优美弧线交织在一起，展现着青春的活力与风采。篮球场上，学生们挥洒汗水，每一次精准的投篮都引来阵阵欢呼，团队合作与个人技术的完美结合在这里得到了充分体现。而特长生训练则让我看到了学生们对体育的热爱与执着。他们不畏艰难，刻苦训练，只为在赛场上绽放光芒。我有幸参与其中，见证了他们的成长与蜕变，也深刻体会到了体育精神的力量。

这段实习期间，不仅丰富了我的教学生涯，更让我对体育教育事业充满了热情与信心。我相信，在未来的日子里，我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

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！



## 郑州体育职业学院实习简报

在这个充满朝气与活力的初秋时节,我们郑州体育职业学院实习小组踏上了为期数月的实习之旅。这次实习,不仅是我们从校园走向社会的重要一步,更是对我们所学专业知识的一次全面检验与实践。

初到实习单位,我们心中充满了期待与忐忑。面对全新的工作环境和陌生的同事,我们努力调整心态,以最快的速度融入其中。在指导老师的悉心安排下,我们迅速熟悉了工作流程,并开始了紧张而充实的实习生活。

在实习过程中,我们深刻感受到了体育行业对专业技能和综合素质的高要求。无论是体育赛事的组织策划,还是运动员的日常训练与心理辅导,都需要我们具备扎实的专业知识和敏锐的观察力。我们积极参与各项体育活动的筹备与执行,从中学习到了许多书本上无法获取的实践经验。

记得在一次大型体育活动的筹备过程中,我们负责赛事的场地布置与器材准备。为了确保比赛的顺利进行,我们反复核对每一个细节,从场地的平整度到器材的摆放位置,都力求做到尽善尽美。虽然过程中遇到了不少困难与挑战,但正是这些经历,让我们更加深刻地体会到了团队合作的重要性,也让我们学会了如何在压力下保持冷静与专注。此外,我们还参与了运动员的日常训练与心理辅导工作。通过与运动员的近距离接触,我们了解到了他们背后的艰辛与付出,也感受到了体育精神的魅力所在。我们运用所学专业知识,为运动员提供科学的训练建议和心理支持,帮助他们更好地应对比赛压力,提升竞技水平。实习期间,我们还积极参加了单位组织的各类培训与学习交流

活动。这些活动不仅拓宽了我们的视野，也让我们结识了许多志同道合的朋友。我们相互学习、共同进步，为未来的职业发展打下了坚实的基础。未来，我们将继续秉承郑州体育职业学院的校训精神，努力提升自己的专业素养和综合能力，为体育事业的发展贡献自己的力量。同时，我们也期待有更多的机会回到校园，与学弟学妹们分享我们的实习心得与经验，帮助他们更好地规划自己的职业生涯。

### 日常活动与代课工作



篮球专项实习生张智瀚组织记录篮球转专项考试测试



篮球实习生张宙壬组织上课



篮球实习生张智瀚与张宙壬参加篮球专项座谈会



篮球实习生张智瀚和张宙壬与校长交谈



健身健美专项实习生祝皓栋带队参加河南省全民体能挑战赛

## 实习心得

### 篮球实习生张智瀚


在郑州体育职业学院的实习，是我人生中极宝贵的经历。实习时，我参与多项重要活动，在篮球课程组带专选班训练。通过探索和尝试，运用专业知识解决问题，收获成果的喜悦深切。我明白了一个道理，那就是团队协作至关重要，与同事探讨合作，明白团队中个人的重要性，感受团队力量，还拓宽视野，学到书本外的经验技巧。我也发现自己面对复杂问题会思维局限，处理不灵活，深知要提升思维和应变能力。这次实习让我成长不少，专业技能、人际交往和解决问题的能力都有提高。我会珍惜经历，改进不足，为未来职业发展奠基，相信这些经验会助我走得更远更稳。

### 健身健美实习生祝皓栋

本次实习，我在郑州体育职业学院深入体育行业一线，积极参与各项工作，收获颇丰。通过实地参与体育赛事的筹备与执行，我不仅提升了专业技能，还学会了团队合作与沟通协调。同时，我也深入了解了运动员的日常训练与心理辅导，为未来的职业发展奠定了坚实基础。此次实习不仅是一次理论与实践的完美结合，更是我从校园走向社会的重要一步。我将继续努力，为培养更多优秀的体育人才贡献力量。

### 篮球实习生张宙壬

在这段实习日子里，我收获颇丰。通过实际工作，我将所学知识运用到实践中，提升了自己的专业技能。同时，我也深刻体会到团队合作的重要性，与同事们共同努力完成任务的过程让我学会了沟通与协作。实习中遇到的各种问题和挑战，锻炼了我的解决问题能力和抗



压能力。我会继续努力，不断学习和进步，为未来的职业发展打下坚实的基础。我相信这段实习经历将对我产生深远的影响，让我更加明确自己的职业方向和目标。