



# 武汉体育学院

运动训练学院2022级第一期

## 实习简报

2025年10月

## 序言

金秋送爽，丹桂飘香。在这收获与成长交织的美好时节，武汉体育学院运动训练学院 2022 级全体实习生，怀揣对体育教育事业的无限热忱与坚定信念，在包括运训学院 25 名实习指导老师的带领下，奔赴全国各个实习点，开启了为期数月的教育实习征程。从泰安到乌鲁木齐，从苏州到深圳，无论是基层体校、普通中学，还是特殊教育机构、地方教育行政部门，同学们在各不相同的工作岗位上，凭借扎实的专业知识、饱满的精神状态和务实的工作作风，积极投身于体育教学、训练管理、赛事组织及公共服务等多项实践工作。在学院领导的统筹部署和实习指导老师的精心指导下，运训学院的实习生们以“准体育工作者”的身份，在不同场景中践行专业使命，书写属于自己的成长篇章。

次实习是运动训练专业“理论+实践”培养模式的重要环节，旨在帮助学子们将课堂所学的运动训练学、运动生理学、体育教学等理论知识和专业技能转化为一线教学、训练指导、活动组织的实际能力。各实习点对此高度重视，提前制定了系统的实习计划，配备了经验丰富的指导教师，为实习生搭建了良好的成长平台。在泰安岳峰小学，实习生们承担四年级的体育教学工作，创新性地运用“跳绳闯关”游戏，有效激发了学生的兴趣；在绍兴市体校，实习生覆盖了田径、篮球、游泳等多个专项，协助教练制定训练计划、记录学员数据，助力青少年运动员提升竞技水平；在武昌区教育局下辖的 9 所中小学，

实习生们深度参与了日常教学、大课间管理及社团指导工作，在因材施教的过程中，积极探索体育教育的温度。

实习期首月，学子们经历了从“校园学习者”到“实践引导者”的身份转变。初登教师岗位时的局促不安、组织训练时的紧张情绪，在一次次备课打磨、一回回指导调整中逐渐消散。他们既要应对课堂上学生注意力分散、动作协调性差异等问题，也要在体校训练中关注青少年的心理特点与运动安全，更要在赛事筹备、直播带货等特色岗位上突破自身能力边界。湖北大学附属中学的实习生团队全程参与校运会的筹备与执裁工作，从赛程编排到场地测量，展现出扎实的组织能力；维健特体育的实习生从生疏的直播话术起步，逐步成长为能熟练讲解体育用品专业知识、策划“运动装备狂欢周”活动的营销能手；东亭学校的实习生则在室内外课程的切换中，学会利用励志视频和互动游戏点燃学生的体育热情。

第一期《实习简报》汇编了 19 个实习区域（基地）涵盖近 60 个实习点的运动训练学院 2022 级实习生的初期阶段性成果与心得体会，既有生动的教学场景再现，也有深刻的反思与感悟。字里行间，洋溢着同学们的青春激情与教育理想，也凝聚着各实习单位指导老师和学院带队教师的辛勤付出与悉心指导。我们希望这份简报不仅成为记录成长足迹的载体，更能成为交流经验、互相启迪的平台，激励每一位实习生在接下来的实习中继续砥砺前行，不负韶华。愿同学们以此次实习为新的起点，在实践中锤炼本领，在奉献中成就自我，在奋斗中书写属于武体人的青春篇章。

# 目录

1. 泰安实习点实习简报 .....	1
2. 广体专实习简报 .....	3
3. 苏州市儿童业余体校实习简报 .....	5
4. 湖大附中实习简报 .....	6
5. 乌鲁木齐市 97 中学实习简报 .....	9
6. 铁四院学校实习简报 .....	12
7. 武汉中学实习简报 .....	15
8. 水果湖一中实习简报 .....	17
9. 水果湖二中实习简报 .....	23
10. 东亭学校实习简报 .....	25
11. 绍兴市体校实习简报 .....	28
12. 威海体校实习简报 .....	35
13. 中山实习简报 .....	41
14. 残联实习简报 .....	43
15. 维健特实习简报 .....	46
16. 长沙周南中学实习简报 .....	51
17. 武昌教育局实习简报 .....	54
18. 深圳市罗湖区实习简报 .....	56
19. 大悟实习简报 .....	67



# 武汉体育学院 实习简报

泰安市岱岳区岳峰小学

张秋硕

时间: 2025.09.17



## 协助体育队训练

常规教学外,我还协助学校体育队进行训练。目前参与训练的项目包括足球队和跳绳队。在足球队训练中,我注重团队配合与个人技术结合,通过分组对抗提升队员的实战能力。

在跳绳队训练中,则侧重于节奏感与耐力的培养,并引入花样跳绳元素增强趣味性。训练中发现部分学生存在技术动作不规范、体能不足等问题。

我通过分解动作示范、重复练习等方式进行针对性指导,并与教练沟通调整训练强度,确保学生在安全的前提下稳步提升。



本月我承担了四年级三班的体育课程教学任务，主要教授内容包括跳绳技巧、足球基本传球动作以及体育健康知识中的合理膳食与运动搭配。在教学过程中，我尝试运用游戏化教学方法，例如通过“跳绳闯关”游戏激发学生兴趣，结合示范与分组练习帮助学生掌握足球传球动作。



课堂上，学生整体参与度较高，但仍有个别学生动作协调性较差，注意力不集中



针对这一情况，我在课后与他们进行了一对一辅导，并尝试在课堂中加入更多互动环节，以增强他们的参与感本月我承担了四年级三班的体育课程教学任务，主要教授内容包括跳绳技巧、足球基本传球动作以及体育健康知识中的合理膳食与运动搭配。

# 在教学上的感悟

体育课需以安全为基、兴趣为引、规则为纲，助力学生全面发展



## 01 安全

需提前排查场地器材隐患，课堂中时刻关注学生活动状态，避免意外。

## 02 兴趣

通过趣味游戏、小组竞赛设计，让学生主动参与，感受运动乐趣。

## 03 规则

在活动中渗透纪律教育，帮助学生理解并遵守规则，培养团队精神。



感谢观看  
THANKS



## 实习感悟

在岳峰小学的实习时光充实而短暂。实习期间，我深入体育教学一线，协助指导老师完成多堂体育课教学。从热身活动到专项技能训练，我注重每个学生的动作规范与安全意识。我还参与了学校足球队和跳绳队的训练工作，协助制定训练计划，记录学生进步情况。在运动会筹备中，我负责部分项目的组织与裁判工作，锻炼了实际运营能力。通过这段实习，我不仅提升了教学与组织能力，更深刻体会到基层体育教育的重要性。



广西体育高等专科学校  
Guangxi College of Sports Education

## 明德至诚 健行致远

广西体育高等专科学校

实习简报（第一期）

实习指导教师：鲍善军、宋晓修

实习生：贵菲、陈连媛、李嘉祺、雷文珺、  
梁铭坤、赖永泉、郭建鑫、龚财杰



## 一、实习生日常工作



投身教育岗位的 5 名实习生则深入教学一线，在指导教师的悉心指导下，参与课程备课、课堂教学辅助以及课后辅导等工作。他们结合所学专业知 识，精心设计教学环节，耐心与学生互动交流，不仅将理论知识转化为实际教学能力，更在与学生的相处中体会到教育工作的责任与意义，逐步积累了宝贵的教学实践经验。



## 二、能力提升与成长

自实习工作开展以来，8名实习生始终保持积极饱满的工作热情，以严谨认真的态度对待每一项任务。在行政与教育不同岗位的实践中，实习生们相互交流心得体会，分享工作技巧，形成了互帮互助、共同进步的良好团队氛围，展现出优秀的团队协作精神与积极向上的精神风貌。

指导教师全程密切关注实习生的实习动态，定期与实习生沟通交流，了解他们在工作中遇到的问题与困难，并及时给予专业的指导与建议。无论是行政工作中的流程优化，还是教育教学中的方法改进，指导教师都倾囊相授，为实习生顺利开展实习工作、提升专业能力提供了有力保障。



## 三、总结

首月实习是8名实习生从“校园学生”向“体育工作实践者”转变的关键起步，我们在适应中学习、在实践中成长，既积累了基础经验，也清晰认识到自身不足。后续将以更积极的态度、更扎实的行动落实改进计划，在广西高等体育专科学校的指导下，不断提升实践能力，为后续两个月的实习打下更坚实的基础，力争圆满完成实习任务。

# 苏州市儿童业余体校 实习工作简报

队长：许晨晨  
成员：凤光灵

## 实习具体工作内容汇报

在实习初期，我们便十分荣幸地以教练员身份参与到江苏省青少年游泳锦标赛中，开启了这段难忘且意义非凡的经历。



### 主要工作内容

1. 在主教练指导下，协助制定赛前训练计划，包括技术训练、体能训练和心理调节
2. 帮助队员进行专项技术纠正（如自由泳划水、转身、出发等动作）
3. 记录队员训练数据，分析成绩变化趋势
4. 协助进行赛前热身与拉伸，防止运动损伤

### 收获与体会

1. 熟悉了不同泳姿的技术要点与纠正方法
2. 提高了现场指导和临场应变能力
3. 学习了科学训练与比赛心理调节的结合方法
4. 体会到教练在团队中的核心作用和责任感

### 总结

本次比赛不仅检验了队员的训练成果，也暴露了技术与心理上的短板。总体来看，队伍进步明显，团队凝聚力增强。后续训练将针对薄弱环节进行专项强化，力争在下次比赛中取得更好成绩。

## 继续加强理论实践学习

### 加强陆上体能训练实践



### 标准化训练

1. 课前准备：协助主教练检查训练器材（瑜伽垫、小弹力带、平衡垫等）的安全性及完整性，根据学员年龄调整器材摆放位置，确保训练场地无安全隐患。

2. 训练执行：在主教练指导下，带领学员完成热身环节（关节活动、动态拉伸），辅助纠正动作细节（如弓步走时膝盖与脚尖方向一致、平板支撑时腰背平直）；针对体能较弱的学员，单独进行简化动作指导，避免运动损伤。

3. 课后工作：引导学员进行放松拉伸，收集训练反馈（如“今天的蛙跳会不会累”）并记录，协助整理器材，清洁训练场地。



## 薪火相传 体育本色

### 后续改进计划

1. 主动学习儿童心理沟通技巧，向主教练请教“学员情绪安抚方法”，并在下次训练中尝试应用。
2. 利用业余时间练习陆上训练动作，重点打磨示范细节，确保每个动作的发力点、姿势都清晰易懂。
3. 每周整理1次学员训练反馈，分析常见问题（如多数低龄学员上肢力量弱），协助主教练优化训练方案。





武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

# 湖北大学附属中学

## 实习工作简报（第一期）

实习指导教师：庞俊鹏 周应聪

实习生队长：周子杰

## 二、竞赛活动



小组负责校运会整体赛程的编排与秩序册的修订工作，确保赛程科学、合理。小组成员分工协作，完成了田径场地的规划测量、器材清点检查及信息录入等前期准备工作，为校运会顺利举办奠定了坚实基础。小组6人分别担任终点计时、检录、投掷等关键岗位的裁判工作，做到了公平公正、精准无误。

## 一、日常教学工作



本报告周期内，我实习小组（共6人）全面融入湖北大学附属中学体育教学与活动工作。核心任务有两项：一是承担初一到高三共六个年级的日常体育教学辅助工作；二是作为核心力量，全程参与并保障了学校秋季田径运动会的筹备与执行。全体成员以高度的责任心和专业素养，圆满完成了各项既定任务。

### 三、教学能力提升



作为组长，坚持教学任务的落实、每晚复盘总结的突出教学问题，与组员确保信息同步、问题及时解决。

组员积极与学校体育组指导教师沟通，主动汇报工作进展，虚心接受指导，磨砺自身专项技能和教学能力，形成了良好的协作关系。

### 三、实习生感言

- 1.周子杰（游泳专项）：本次实习工作，特别是校运会的实战经历，使我们将大学所学的理论知识与教学实践进行了深度融合。小组的组织协调能力、临场应变能力和团队协作精神得到了显著提升。同时，我们也认识到在面对不同年龄段学生时，教学方法与沟通技巧仍需进一步精细化。
- 2.王歆玥（橄榄球专项）：这段时间，我感觉自己被“累”字给淹没了。每天天不亮就得爬起来，挤上堵得水泄不通的公交，感觉还没到学校，一天的精力就耗掉了一半。这是“早起累”和“堵车累”。校运会那三天，太阳底下站着，扯着嗓子喊，脚底板都快磨穿了。但那种累是明明白白的，看着孩子们冲刺，听着加油声，心里反而很痛快。这是“运动会累”。但要说最累的，还是日常上课。面对几十个精力旺盛的初中生，我得时刻绷紧神经，眼睛要盯着每一个人的动作，脑子里要想怎么把队列走好，怎么把游戏讲明白。一节课下来，嗓子哑了，脑子也空了。运动会的累，睡一觉就好。上课这种累，是心累，但可能，这就是当老师的滋味吧。
- 3.曾博言（羽毛球专项）：累，是真累。以前训练，累是肌肉的酸痛，是力竭后的踏实。现在这种累，是散的，是乱的。在操场上，你喊破喉咙，队伍还是走不齐；你刚强调完安全，转身就有人追跑打闹。你得时刻盯着，像个救火队员。校运会虽然也累，但目标明确，大家劲往一处使。而平时上课，你得把四五十颗躁动的心往一个方向拧，这比跑个1000米还费劲。感觉身体和精力，都被扯成了无数份。

### 三、实习生感言

4.夏乐乐（田径专项）：在截至9月30日的教师实习中，我从“旁观记录”真正走进了“实践教学”，对田径运动的理解不再停留在理论层面。跟着指导教练带训时，我学会了根据不同学员的体能基础调整热身强度——给爆发力强但耐力弱的学员增加慢跑时长，给耐力好但起跑慢的学员针对性练起跑蹬地动作，这种“因材施教”的细节，比课本上的文字更让我印象深刻。这个过程让我明白，田径教学不只是传授技术，更要关注学员的心理状态。同时，整理比赛数据、协助筹备校运会田径项目的经历，也让我熟悉了赛事组织的流程，深刻体会到田径运动背后，不仅有运动员的汗水，还有团队协作的支撑。这段实习让我清晰了自己未来在田径领域的发展方向，也更加坚定了做好基层田径教学的决心。

5.余灿水（拳击专项）：在这段时间里，我作为一名中学体育实习老师，经历了充实而难忘的代课时光，也参与了学校运动会的组织与指导工作，这段经历让我对体育教学有了更深刻的理解，也让我在实践中不断成长。运动会期间，我全身心地投入到各项工作中。从协助筹备运动会的各项事宜，如场地布置、器材准备等，到指导学生进行比赛项目的训练，再到比赛现场的组织与裁判工作，每一个环节都让我忙碌不已，但也让我感受到了体育的魅力和团队的力量。看到学生们在赛场上奋力拼搏、挥洒汗水，我为他们感到骄傲和自豪。运动会不仅是一次体育竞技的盛会，更是一次培养学生综合素质的绝佳机会。通过运动会，学生们学会了坚持、学会了合作、学会了尊重规则，这些品质将伴随他们一生。在未来的教学工作中，我将继续关注学生的全面发展，努力营造一个积极向上、充满活力的体育课堂氛围。这段实习经历将成为我人生中一段宝贵的记忆，激励我在教育的道路上不断前行。

### 三、实习生感言

6.陈子豪（体能训练）：指导老师让我看到了课堂管理的艺术，这比书本知识管用多了。运动会则是一次实战，让我真正懂得了裁判的责任和组织的技巧。理论和实践都有了，现在就盼着能独立带一节课，把学到的东西都试一试，对未来的代课我充满期待。





# 乌鲁木齐市97中学 实习工作简报

队长：杨任毅  
成员：李先文、滕嘉俊、张晓楠  
时间：2025年10月

## 一、实习生的日常教学生活

2025年9月15日4名实习生来到了乌鲁木齐市97中学进行实习，在校担任体育教师实习生。

实习刚开始，面对学生满含期待的求知目光，实习生们虽有几分局促，但很快便被教学的热忱所感染。随着教学实践的不断积累，他们的教学能力实现了全面进阶。

在教学设计层面，实习生们逐渐能精准定位教学目标与重难点，巧妙筛选教学内容、灵活选用教学方法，让课堂流程更显顺畅高效。而在课堂组织与管理上，他们也摸索出方法——通过多样教学手段抓住学生注意力，充分激发学习热情，既保障了课堂秩序井然，也能从容应对各类突发状况。





在实习期间，我们参与了乌鲁木齐97中学的运动会，我们作为裁判员的身份来参与这次比赛，从赛前的报名表的制作信息的收集到后面在赛场上计时，我们都接触到了很多新的东西，让我了解到了运动会整个的安排。

在运动场上我们看见了很多努力的孩子，作为运动员的我们，看到他们拼搏的样子就仿佛回到了曾经。

最触动我们的，是那些没有站上领奖台的孩子。他们虽然没有赢得比赛，但在摇旗呐喊时声音最响亮，在同伴冲刺时鼓掌最用力。体育的魅力，从来都不只属于胜利者。

这次运动会也让我们重新思考体育教育的意义。我们培养的不仅是跑得更快、跳得更高的学生，更是懂得尊重规则、学会团队合作、能够坦然面对输赢的未来公民。当那个平时沉默的男生主动扶起摔倒的对手，体育精神已经超越了比赛本身。

运动会结束，我们最后检查了一遍器材。明天，这里将恢复平静，但孩子们在运动中学会的坚持、团结和勇气，会继续在他们的人生赛场上发光。这就是我们体育老师最大的骄傲——见证每一次跌倒后的爬起，见证汗水浇灌出的成长。

## 二、实习生实习心得

**李先文：**在柔道专项教学中，我的日常工作始于课前准备。我会提前到达场地，检查柔道垫（畳）的铺设是否平整、牢固，确保教学环境的安全。随后，与指导教师沟通当次课的教学重点，例如本学期主要围绕“受身”（倒地自我保护）、“背负投”（过肩摔）等基础技术展开。教学中，我首先协助指导教师进行动作示范，强调技术要领与安全注意事项，特别是倒地时的自我保护意识，这是柔道入门的关键。在学生分组练习时，我进行巡回指导，仔细观察每位学生的动作，及时纠正错误，例如在练习“背负投”时，提醒学生注意重心转换与抓把位置，防止因动作变形导致受伤。同时，我注重培养学生的礼仪规范，如上下课礼仪、与练习伙伴的相互尊重，将“精力善用，自他共荣”的柔道精神融入教学点滴。

**杨任毅：**田径专项的教学则呈现出不同的特点。课程通常在户外田径场进行，内容涵盖短跑、跳远、投掷等项目。课前，我会协助清点器材，如起跑器、沙坑、实心球等，并检查跑道及活动区域的安全状况。在教学过程中，我主要负责带领学生进行充分的热身活动，并针对不同项目进行专项准备。例如，在短跑教学中，我会指导起跑技术的分解练习，强调听信号反应与蹬地发力；在跳远教学中，则重点关注助跑节奏与起跳踏板的准确性。田径教学更侧重于身体素质的锻炼和运动技能的精确掌握。我会记录学生的训练数据，协助分析其技术环节的优劣势，并给予个性化的改进建议。由于田径项目相对枯燥，我尝试在训练中引入竞赛元素或小组合作，以激发学生的参与热情和积极性。

**滕嘉俊：**从事散打教学的这段时间，既是传授技巧的过程，更是与学生共同成长的旅程。散打并非单纯的“打”，而是力量、技巧与心智的结合，这一点在教学中愈发清晰。初上课时，许多学员带着“快速学会防身”的期待而来，却常因基础动作的枯燥而退缩。比如直拳练习，需反复纠正站姿、出拳角度与发力顺序，有学员曾抱怨“练十遍不如实战一次”。但当他们在后期对抗中，靠标准直拳避开对手攻击并反击成功时，才真正理解“基础不牢，地动山摇”。这让我明白，教学中不仅要教动作，更要帮学员建立“循序渐进”的认知。散打也教会学员直面恐惧。不少学员初次实战时会紧张到僵硬，甚至不敢出拳。我会先安排一对一慢节奏对抗，让他们专注观察而非害怕受伤，再逐步提升强度。看着曾经怯生生的学员，后来能冷静判断对手节奏、合理运用格挡与反击，我真切感受到散打带来的不仅是体能提升，更是心理韧性的成长。教学相长，学员的坚持也激励着我。

**张晓楠：**这段时间的啦啦操教学，让我对“团队”与“活力”有了更深的理解。啦啦操并非简单的肢体动作拼接，而是节奏、力量、默契与感染力的融合，这份认知在每一次教学中都愈发鲜明。初接教学时，我发现不少学员存在“动作僵硬”或“跟不上节奏”的问题。比如基础的踢腿与跳跃，看似简单，却需兼顾肢体舒展度与音乐卡点，有学员曾因反复出错而气馁。但当我们拆解动作细节——从手臂角度到落地缓冲，再配合慢节奏音乐逐拍练习，看着大家从“机械模仿”到“自然舒展”，我意识到：教学的关键不仅是传授动作，更是帮学员找到身体与音乐的共鸣。这段教学经历也让我成长。我学会了更耐心地倾听学员需求，用更灵活的方式调整教学方法。未来，我会继续带着这份热情，让更多人在啦啦操的活力中，收获自信与团队情谊。

### 三、实习总结

#### （一）、实习内容与实践成果

初期跟随指导老师听课，学习课堂节奏把控与动作示范技巧；后期独立承担班级的体育教学，覆盖广播操、田径、球类等课程。针对学生体能差异，我们设计分层任务——如跑步练习中，为基础弱的学生设定“完成800米”目标，为能力强的学生增加“冲刺提速”要求，有效提升了课堂参与度。我们参与学校秋季运动会筹备，负责运动员报名统计、场地器材布置；协调裁判安排与安全保障。

#### （二）、反思与成长

实习中也暴露了自身不足：一是突发情况应对能力不足，曾因天气突变导致户外课时临时调整，课堂衔接略显混乱；二是教学创新不足，部分课程仍依赖传统模式，趣味性有待提升。针对这些问题，我们在指导老师的建议下，总结出“课前多预案、课中多观察、课后多复盘”的改进方法，后续教学中课堂稳定性明显提升。同时，这段经历让我们收获了宝贵的成长：不仅提升了教学设计组织能力，更学会了用耐心与责任心对待每一位学生——体育教育不仅是传授技能，更是培养学生的毅力、团队精神与健康意识。

#### （三）、总结与展望

此次实习让我们坚定了从事体育教育行业的决心。未来，我们将继续夯实专业基础，学习更多创新教学方法，努力成为一名能点燃学生运动热情、助力学生身心健康成长的体育教育者。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

# 铁四院学校

## 实习工作简报（第一期）

实习指导教师：庞俊鹏 周应聪

实习生队长：樊娜



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 一、日常教学工作



在刚过去的半个月，核心教学任务为指导小学七八九年级学生掌握新版广播体操全套动作，共覆盖**24**个班级。实习初期，通过课前示范、分解动作讲解，帮助学生明确动作的发力点与节奏，针对学生手臂抬举不到位、踏步频率紊乱等问题，采用“一对一纠错+小组互助练习”模式，逐节突破难点。后期通过完整动作考核检验教学成果，**95%**以上学生能做到动作标准、节奏统一。此次实习不仅夯实了自身体育教学技能，也积累了针对低龄学生的趣味教学经验，为后续教学工作奠定基础。

## 二、竞赛活动



面对即将到来的校运会，实习生们义不容辞扛起大旗，为比赛做好裁判工作与后勤工作，其出色的表现也获得了带教老师们的一致肯定。

## 三、教学能力提升



为保证教学质量，在正式上课前，实习生们一起讨论问题，总结问题，解决问题，共同学习共同进步。同时更好的提升的个人技能水平，为之后的工作奠定基础

### 三、实习生感言

**樊娜：**这段体育实习经历，是我从学生到准教师身份转变的重要一课。我不仅巩固了田径、球类等项目的教学方法，更学会了如何有效管理课堂纪律，调动学生的运动积极性。每一次成功的教学示范，每一次学生突破自我的瞬间，都让我充满了职业成就感。我深刻认识到，体育教育对学生的身心健康成长至关重要。这次实践坚定了我投身于体育教育事业的决心。

**郭妍妤：**自进入铁四院学校实习后，对老师这个职业有了全新的认知和定义，也对新时代的现象有了新的认识。在听课一周的独立上课后，发现备课和真正授课是两码事，课上的临时变化多端都需要自己的调整，让我学习了很多新知识，希望后面两个月的实习能够更加顺利！

**吴占君：**在七年级、八年级体育教学实习中，我收获满满。这两个年级的学生活力十足，对广播体操、球类、身体素质等课程热情高涨，但也存在纪律把控和个体差异兼顾的挑战。我跟着指导老师学习设计分层教学方案，比如跑步练习时，为不同体能学生设定不同目标，既不让基础弱的学生受挫，也能激发能力强的学生突破。看到学生们在课堂上挥洒汗水，从怕跑步到主动挑战，我真切感受到体育教学的意义。这次实习让我明白，体育教师不仅是运动指导者，更是学生健康成长的陪伴者。未来我会继续提升专业能力，更好地引导学生享受运动乐趣。

**陈向杰：**一个月的体育实习转瞬即逝，我不仅将课堂上学的理论知识应用到了实际教学中，更学会了如何与不同性格的学生沟通。从制定教学计划到组织课堂活动，每一个环节都充满挑战，但当看到孩子们因为我的鼓励而敢于尝试新动作时，所有的疲惫都化为了成就感。这段经历让我深刻认识到，体育教育不仅是锻炼身体魄，更是塑造品格。

### 三、实习生感言

**黄欣悦：**在这几周的实习生活中充满了未知与挑战。第一周跟着指导老师的课堂观摩学习之后就是自己独立承担授课任务。我所带的是七年级与九年级的学生，两个学段涵盖的教学侧重点不同。面对活泼好动、对新事物充满好奇的七年级学生，在广播体操教学时，我把纪律意识培养放在首位；而九年级的同学们因学业压力等原因，对体育活动的参与热情普遍不高，练习跳绳、篮球及身体素质训练时，我更多思考如何激发他们的练习动力。这段体育实习经历，是我从学生到准教师身份转变的重要一课。我不仅巩固了田径、球类等项目的教学方法，更学会了如何有效管理课堂纪律，调动学生的运动积极性。当看到七年级学生从松散到整齐地完成一套广播体操，当九年级学生在跳绳测试中突破自己设定的目标，那些瞬间的成就感如暖流涌遍全身。我愈发清晰地意识到，体育不仅是强健体魄的手段，更是滋养心灵的沃土，对青少年的意志磨砺、人格塑造起着不可替代的作用。

**程帅：**如果说校园学习是体育教育知识的“蓄水池”，那这次实习便是将理论转化为实践的“试金石”，让我真正触摸到了体育教师职业的温度与重量。从站在操场旁紧张备课，到能从容开展田径、球类等课程教学，我完成的不仅是教学流程的熟练，更是角色心态的转变。为了让运动基础不同的学生都能跟上节奏，我尝试将游戏化设计融入教学——比如把跑步练习变成“接力闯关赛”，用小组积分制激发球类训练热情，这种创新不仅让课堂纪律管理更高效，更让我看到每个学生眼中因运动而点亮的光芒。最触动我的，不是完美完成一次教学示范，而是课后有学生主动说“老师，明天还想上体育课”。这句话让我明白，体育教育的核心不止是技能传递，更是用运动的快乐感染学生，帮助他们建立终身锻炼的意识，这比任何教学指标都更有意义。这次实习让我不再是“纸上谈兵”的准教师，而是真切感受到了这份职业的责任与价值。未来，我会带着这份实践积累的经验与热情，在体育教育的道路上扎实前行，努力成为连接学生与健康生活的桥梁。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 武汉初级中学

# 实习工作简报（第一期）

实习指导教师：庞俊鹏 周应聪

实习生队长：石璟



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 一、日常教学工作



实习一个月以来过得很快，在这一个月的时间里面，我从刚开始的不适应，到现在能从容上好每一节课，从原来的不适应上课节奏和对同学们的要求较低到现在能严格要求同学们遵守课堂纪律以及和老师配合上好每一节体育课。

在整个实习过程中充满自信并保持好心态上好每一堂课，珍惜学校给予的我这难得的实习机会，也感谢武体和学校指导老师对我的关心和帮助，将所学专业知识充分的发挥出来，能真正运用到体育课堂中去。

## 二、课堂竞赛活动

我充分发挥自身专业特长，在体育课堂中带领同学们进行排球小比赛，并且某些班级获得了不错的竞赛成绩。既锻炼了同学们的团身体素质，同时也培养了同学们的团队合作意识。对于我来说，也进一步提升了自已的实习实践能力，同时也能发现自己在比赛组织方面的一些问题。



### 三、实习生感言

1. 石璟：在这一个月的实习中，让我真正感受到了想成为一名体育教师所要面临的困难和挑战，也更加让我坚定了成为一名体育老师的决心。这一个月中，我跟随指导老师，努力学习一些课堂中的教学管理和教学动作示范。也学会了如何去和学生相处，在课堂教学中严格要求学生完成本堂课的教学任务，要从初一开始，就严格要求同学们听到上课铃声立马整队站好，形成良好的课堂常规。自己作为老师也要积极履行教师职责，密切关注学生身体状况，完成每节课所要教授的任务。希望自己的接下来的两个月实习期中，能更进一步完成学校交给我们的各项体育活动和任务，提升自己的专业素养和知识技能，圆满完成实习任务。

### 三、教学能力提升

在实际的教学过程中，积极与指导老师共同沟通，指导老师提出的建议和方法积极去实施。在课堂中，认真履行指导老师所教教学方法，在课堂中密切关注每一位学生状态，严格要求学生完成本堂课的教学内容，保持良好心态，在学生提出问题，回答学生问题，并且做出动作示范，让学生明白所做动作发力顺序和正确动作。在跑操中，带动学生积极喊出口号，声音洪亮，步调统一。



# 湖北省水果湖第一中学

## 实习工作简报（第一期）

指导教师：庞俊鹏 周应聪  
报告人：赵佳佳

日期：2025.9.30

## 目录

**01**

教学日常

**02**

特色活动

**03**

教学提升

**04**

实习生  
感言



# 1 教学日常



实习的前面时间实习生主要进行听课和教学培训。每日旁听多节不同班级体育课，重点记录“队列管理”“技能教学方法”，还参与多场校内培训，学习“体育AI智能设备使用方法”“课堂纪律维持技巧”等

听课一周后实习生独立带初二年级体育课。课前需提前备课、划定教学区域；课中带领学生进行热身、指导体育项目；课后组织学生归置器材，并与指导老师复盘当日问题。

同时每天参与或组织学生进行早操。在这个流程中，负责清点到场学生的人数，并维持学生队列的整齐有序。在操场上，需要与其他教师合作，共同指导学生进行各项体育操练。同时，值日教师需要注意学生的安全情况，以防止发生意外伤害。



## 2 特色活动



湖北省水果湖一中的体育特色活动丰富多次，主要体现在积极引入多样化的运动项目，如活力四射的羽毛球、激情碰撞的篮球以及技巧并重的排球等，极大地丰富了学生的运动选择。同时，采用游戏化教学方法，寓教于乐，有效提升了学生的运动兴趣和参与度。此外，学校还特别注重培养学生的团队合作精神和坚韧不拔的竞技体育精神。

在特色活动课中明确活动流程和各环节要求，合理分组并安排学生活动内容，引导学生有序参与，避免出现混乱，保证体育活动课高效开展。



并主动参与到学生的活动中，进行动作示范和指导，激发学生的活动热情，同时通过自身行为为学生树立良好榜样，提升活动的趣味性和实效性。



## 3 教学提升



为期五天的初一军训生活已然落幕，当校园恢复往日的书声琅琅，我们作为实习体育老师的第一次带训经历，却如同一堂最生动、最深刻的“开学第一课”。这不仅是对学生意志的磨砺，更是我们从理论走向实践、从学生角色向教师角色蜕变的关键一步。回首这段汗水与欢笑交织的时光，我心潮澎湃，感慨万千。

实习过程中，指令表达有了显著提升，从最初的“模糊冗长”转变为“简洁精准”。比如用“对齐前排”替代“跟旁边同学对齐”，使学生能更清晰地理解指令，提高了课堂效率。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 4 实习生感言



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

梁圣羿（武汉体育学院运动训练专业）：首周看体育课，见老师示范、学生互动，课堂活力满，学到教学细节超实用，实习首周观体育课，看老师控场、分组练习，看师生配合练动作，让我更加体会到从学生转变到老师的过程。

赵佳佳（武汉体育学院运动训练专业）：作为一名实习体育老师，过去一个月我将大学所学的理论知识与一线教学深度融合。从编写教案到带队训练，从讲解示范到处理突发状况，每一个环节都是宝贵的实践。我不仅提升了专业教学能力，更学会了如何与青少年有效沟通。这段经历为我未来的教师之路奠定了坚实的基石。

何佳骏（武汉体育学院运动训练专业）：时光飞逝，我的体育实习已满一月。从初登讲台的忐忑，到如今能从容组织教学；从理论的纸上谈兵，到操场上的实践演练。我深切体会到身为师者的责任与幸福。孩子们纯真的笑脸和点滴进步，是我最大的动力。感谢指导老师的悉心帮助，未来我将继续在热爱的事业里砥砺前行，与学生们共同成长！

胥金水（武汉体育学院运动训练专业）：体育实习中，我协助教练组织训练，见证学员从体能薄弱到突破自我，既懂教学细节重要性，也明白耐心与鼓励是运动进步的关键。这段实习让我亲历体育教学，从制定热身计划到纠正动作，深知理论需结合实践，也体会到用运动点燃学员热情的成就感。实习期间，我参与赛事筹备与课后指导，不仅提升了体育实操能力，更懂得用专业与责任，帮助他人感受运动的快乐与力量。

梁铭宇（武汉体育学院运动训练专业）：于果中操场，初为人师。口令与哨声是新的语言，汗水与奔跑是共同的成长。感谢前辈指导，让我领悟到体育不仅是强身，更是砺心。

王子炎（武汉体育学院运动训练专业）：初入职场的第一周，新鲜感与些许紧张交织。在带教老师的悉心指导和团队伙伴的热情帮助下，我逐步熟悉工作流程与环境。这一周的学习观察，让我对岗位有了初步认知，也对未来的挑战充满期待。新的一周，我将继续虚心学习，脚踏实地，期待更好的自己。

高一鸣（武汉体育学院运动训练专业）：站在操场，看同学们奔跑笑闹，我懂了体育不只是运动，更是传递快乐与坚持。这段实习，是我教学生涯最珍贵的起点。从紧张示范动作到能和学生轻松互动，操场见证我的成长。感谢每声“老师好”，未来我会带着这份热忱继续前行。实习时光虽短，却爱上了体育课的活力。和学生一起挥洒汗水，收获的不仅是经验，更是满满的温暖与热爱。

# 水果湖二中实习简报（第一期）

指导老师：庞俊鹏 周应聪

汇报人：俞海跃

2025年10月

## 一、总体情况

自9月上旬进入水果湖第二中学以来，我们实习组积极投入教育实习工作，严格遵守学校纪律与实习要求，主动适应中学体育教学环境。目前实习工作进展顺利，已基本熟悉学校体育教学安排与学生情况。

实习第一周，所有组员均以看课为主，了解教学安排并观摩体育课堂。全体成员严格遵守学校作息制度，虚心学习任课教师的教学方法与课堂组织技巧，为后续独立授课做好准备。

进入实习第二周，我组成员在充分观摩学习的基础上，陆续开始独立承担体育课堂教学任务。大家积极备课、认真授课，不断磨炼教学基本功，逐步从“听课者”转变为“授课者”，实习工作稳步推进。

第三周，我组在继续开展常规体育教学的同时，重点协助学校组织七年级广播体操和队列队形比赛。本周工作内容丰富、任务紧凑，全体成员积极配合学校安排，展现出良好的组织协调能力和专业素养。

## 二、日常教学

目前我组八人分别在七、八、九三个年级中开展教学工作。

七年级主要以广播体操教学为主，重点规范学生动作姿态与节奏协调，强化集体意识与纪律性。负责同学为：高志杰、李春呈。

八年级主要以提升身体素质练习为主，重点提升学生的耐力、力量与灵敏等基础体能，为中考项目打下良好基础。负责同学为：喻睿嘉、张昂、范榕。

九年级主要以体育中考项目训练为主，目前重点练习篮球和跳绳，帮助他们熟悉考试流程、提高成绩。负责同学为：俞海跃、李琪、陈美竹。

## 四、存在问题与改进方向

1、课堂时间与节奏把控不足，课堂环节衔接略显紧凑或松散。

改进方向：加强课前备课与教学流程设计，明确每个环节的时间安排，提升课堂效率。

2、教学内容与学生差异化处理不足，部分练习难度或强度不匹配。

改进方向：根据年级和学生体能差异进行分层教学，合理调整练习难度和教学方法。

接下来，我们将迎来水二中一年一度的田径运动会，我们将面临更多挑战，如场地管理、学生调度、比赛秩序维护及安全保障等，这将是对我们组织能力、团队协作能力以及现场应变能力的集中考验。我们将以此次实践为契机，进一步锻炼自身能力，确保运动会顺利进行，并将经验积累为今后教学与活动管理的宝贵财富。

## 三、能力提升



进入实习点以来，体育组老师分别与我组开了见面会、专题研讨会等、队列队形比赛培训会等，组员们在教学组织、课堂掌控和教学反思等方面能力显著提升，对中学体育教学规律有了更深入的理解。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

武汉体育学院运动训练学院（拳击）  
实习单位：武汉市东亭学校

## 实习工作简报（第一期）

实习指导教师：庞俊鹏 周应聪

实习生队长：郭龙

实习生队员：王春博 杨清龙



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 一、日常教学工作



第一次以老师的角度走进学校，十年后的我回到学校里重新看到了十年前的我，感触良多。一个月的时间和同学们相处的都很不错，同学们也都对这个新来的“郭老师”又爱又怕。

我主要负责初一初二各一个班的学生，初一主要以德育工作为主，培养学生自我约束能力，自律自觉性。以队列练习为主，大部分比较听话，有个别不听话的学生要恩威并施，目前效果不错。这一个月老师的工作让我懂得了不同的学生要用不同的方式方法来相处。

## 二、竞赛活动



在我执教的一个月时间里，为了丰富学生们的校园生活，增强学生体质，让学生们认识到体育的重要性。我选择在9月30日举办了主题为“撑起信仰的力量”全校学生平板支撑比赛。这一天也是烈士纪念日。让平板支撑的“坚持”与战士们的“坚韧”精神结合。让学生们在比赛中突破自我，坚持到底。培养意志品质的同时也向为祖国牺牲的伟大烈士们致敬！

从比赛的策划，到实行，也让我受益匪浅，能够看着比赛圆满结束我的内心也充满成就感。

## 三、上课多元化



有时候天气不好也要面临上室内课，通常会给大家看一些关于体育的励志视频，或是一些体育项目知识普及。在班级里做一些小游戏，进一步加深师生间的了解。

室内课的时候学生们会对一些运动项目感兴趣，带领学生们做一些了解，小组讨论。举手问答，以此培养学生们对体育的爱好，让学生的思维能够跟着自己走。

### 三、实习一个月感想总结

来到学校一个月的时间，自己从学生的身份转变为老师，肩上多了一份特殊的使命感和荣誉感。兜兜转转，我还是我，但从讲台下来到了讲台之上。还记得第一天来上第一节课时候的尴尬和窘迫。经过一个月我和我的组员都在能力上成长进步了许多，从不知道怎么教学到现在可以清晰有条理的上完一节课。成长真的很多很多

我学会了作为体育老师，如何做到育人二字。体育老师和教练是有区别的，我正在学习如何成为一名好的体育老师。对孩子们进行好的德育教育，在我看来，体育是唯一可以进行德育的课程。体育是缩影，孩子们在上体育课的时候可以有更多机会进行教育。要做好一个老师很难，但是也不难。如何跟每位同学相处是一个难点，有些同学需要夸奖，有些需要凶一点，能够准确把握学生的情绪是很重要的一个课题。

这一个月我学会了很多小技巧，如何巧妙调动学生们的积极性，让学生们自发上课，渴望上课，喜欢体育课。怎么利用操场上的线来教学，如何组织，如何让学生有纪律。怎么把握学生们的心理。总而言之这一个月自己的进步还是比较大的，我们三个实习老师也都互相配合的很好，在实习过程中我们三个人也学会了如何互帮互助，共同进步。时间很快已经过去了一个月，珍惜每一天的学习，珍惜每一天的教学，积累宝贵经验。后面会继续努力，在这份平凡的岗位上发光发热。

郭龙（拳击24组）

### 三、实习一个月感想总结

杨清龙4组篮球：在东亭学校实习让我受益匪浅，在那的体育老师都很乐意给我们传授经验，让我从最初对着教案反复练习口令，到能根据学生状态灵活调整训练强度，每一次哨声、每一次击掌，都让我对“体育老师”的职责有了更真切的理解。随着实习的时间越来越长我发现，体育课不只是跑跳与竞技，更是学生释放活力、学会坚持的天地。当看到学生从抵触长跑变为主动挑战，从独自玩耍到学会团队协作，我深刻意识到，体育教育的核心不仅是强健体魄，更是培养毅力、包容与集体荣誉感。实习也让我看清了自己的不足：对课堂节奏的把控仍需加强，针对不同体质学生的个性化指导方案还不够完善。未来，我会带着这份收获继续打磨教学能力，用热情与耐心。

王春博24组拳击：在东亭学校的实习让我受益匪浅，现将核心体会总结如下：一、教学实践：从会做到会教，我深刻体会到，掌握运动技能与有效教学是两回事。我学会了精心设计教案，将复杂的动作分解教学，并用简洁的口令和标准示范引导学生。同时，我注重因材施教，鼓励基础薄弱的学生，让每位学生都能在体育课中找到乐趣和自信。二、责任与安全：课堂的第一准则，我始终将学生安全置于首位。课前检查器材，课中强调保护与帮助，确保每项活动在安全前提下进行。这份经历让我深刻理解了体育教师肩负的重大责任。三、反思与成长：认清不足与未来方向，实习也暴露出我的不足，比如处理课堂突发状况的经验有待加强。这段经历坚定了我成为一名优秀体育教师的决心。未来，我将不断学习，不断提升自己的教学和管理能力。感谢学校提供的平台和指导老师的悉心帮助，也感谢学生们的陪伴。这段宝贵的经历将是我职业道路的坚实起点。

## 2022 级运动训练学院绍兴市体育运动学校实习简报（9-10 月）

### 一、实习基本情况

2022 级运动训练专业实习生于 2025 年 9 月 8 日抵达浙江省绍兴市体育运动学校，开启为期三个月的实习工作，至今已顺利完成首月实习任务。本次实习共计 37 名实习生参与，涵盖田径、篮球、游泳等多个运动专项，旨在将课堂所学的运动训练学理论、运动生理学、运动心理学等专业知识与实践教学、训练工作相结合，提升专业实操能力与综合素养。绍兴市体育运动学校为实习生配备了经验丰富的指导教练，制定了系统的实习计划，为实习工作的有序开展提供了坚实保障。

### 二、实习主要成果

#### （一）教学辅助工作扎实推进

我校实习生积极协助指导教练开展日常教学工作，包括整理训练器材、记录学员训练数据、纠正基础动作规范等。在田径项目教学中，实习生针对青少年学员爆发力不足的问题，运用课堂所学的间歇训练法，协助设计简易训练方案，有效提升了学员的短跑起跑速度；在篮球教学中，通过分组示范传球、运球技巧，帮助学员快速掌握动作要领，得到教练与学员的一致认可。

#### （二）训练实践能力显著提升

首月实习期间，实习生深度参与训练一线工作，从观察教练训练安排，到逐步独立负责部分基础训练环节。例如，游泳专项实习生在指导教练的带领下，掌握了不同年龄段学员的呼吸节奏训练方法，成功独立带领 10 名少儿学员完成基础蛙泳呼吸练习，学员的呛水率较之前下降 30%。同时，实习生还参与了游泳达标赛的指导工作，为指导教练分担压力，为运动员比赛的安全保驾护航。

### （三）交流学习拓宽专业视野

实习生积极与教练虚心请教，与该校教练围绕“青少年运动损伤预防”“运动训练周期规划”等主题展开深入交流，学习该校在青少年运动员选材、基础训练阶段的先进经验。此外，实习生之间定期开展实习心得分享会，交流不同专项的训练技巧与教学感悟，实现共同进步。

### 三、存在问题与改进方向

首月实习中，部分实习生存在对青少年运动员心理特点把握不足、应急处理能力欠缺等问题。例如，在学员训练出现抵触情绪时，部分实习生未能及时采取有效的沟通引导方式；在训练过程中突发轻微运动损伤时，部分实习生的应急处理流程不够熟练。针对以上问题，后续实习将加强对青少年运动心理学、运动损伤急救等知识的学习与实践，主动向指导教练请教相关经验，参与更多实际案例的处理，不断提升自身的综合业务能力。

## 日常活动与带课展示



田径专项实习生范晓康在训练时时刻进行保护与指导



体能训练专项实习生石旭认真做到言传身教



乒乓球专项实习生许羿天手把手认真指导小队员握拍



游泳专项实习生俞映含下水指导少儿学员完成蛙泳呼吸练习

## 实习心得

在绍兴市体育运动学校单永刚老师组实习的这一个月，是一段充满收获与成长的旅程，让我对专业游泳训练有了全新又深刻的认知。

单老师组的训练计划用英文版制定，很有国际化气息。游泳术语例如泳姿的简写像“Fr（自由泳）”“Bu（蝶泳）”“Ba（仰泳）”“Br（蛙泳）”“Im（混合泳）”等等，不但拓展了我的专业词汇量，还让我感受到专业训练和国际接轨的严谨性。训练前在白板上详细写好训练计划，从准备部分到主要部分，每一项内容都清晰明确。这种和国家队对标的训练模式，让我见识到高水平训练的精细化与系统性，大大拓宽了我的专业视野。

绍兴体校和绍兴市奥体中心合作使用游泳馆，弥补了老体校硬件设施的不足。奥体游泳馆门口立着杭州亚运会的三个大吉祥物，充满运动活力的造型，时刻提醒着这里的运动基因与赛事底蕴。奥体场馆建造得层高设施丰富且科技感十足，投入很大。不管是泳池的水质管理还是场馆的配套设施，都体现出专业与高端，为运动员训练提供了优质保障。在日常工作中，我们通过输入密码的方式进入场馆通道。这种智能化的管理方式既保障了场馆安全，也体现了现代体育场馆运营的规范化。

这一个月实习经历，让我在专业技能、行业认知以及对体育事业的理解上都有了显著提升。我也更加坚定了游泳训练领域深耕的决心。接下来的实习时光，我希望能把所学用到实践中，继续成长，为体育事业贡献自己的力量。

——2022级游泳专项俞映含

作为拳击教练的这段实习，让我收获颇丰，对拳击有了更全面的认识。我从基础的站架、步法开始，协助教练纠正学生的动作细节，如重心、呼吸和节奏。我学会了根据学员的身体条件和性格制定差异化的训练方案，并通过口令和示范来提升他们的技术。这段经历让我跳出“学生”视角，以全新身份读懂了拳击教学的温度与专业。最初协助教练带基础班时，我以为只需重复“站架重心在前脚”“出拳转胯送肩”的口令，却很快发现每个学员的问题都不同：有的初学者因紧张耸肩导致出拳无力，有的则因步幅过大失去平衡。我开始学着蹲下身观察，用手轻扶学员的肩颈调整姿态，用“想象脚下踩着弹簧”的类比帮他们找到步法节奏，这种“一对一”的针对性指导，让我第一次体会到助教的价值。

除了教学，我还负责训练前的场地检查、器材维护和数据记录。这些幕后工作让我深刻体会到，一场训练的顺利进行，离不开团队的专业协作和对安全的严格把控。更重要的是，我学会了如何与学员沟通，如何在他们畏难时给予鼓励，在他们冒进时及时提醒。拳击不仅锻炼了身体，更培养了自律、专注和尊重规则的品质。

这段经历让我成长为一名更有耐心、责任心和同理心的教练。接下来的时间，我会继续精进自己的技术和教学方法，帮助更多人通过拳击成为更好的自己。

——2022级拳击专项陈晨

作为武汉体育学院田径专项的大四学生，怀揣着对体育教育的憧憬与忐忑，我来到绍兴市体育运动学校，开启为期三个月左右的实习生活。如今，跟随省队指导在短跑组担任助教已有一个多月，这段时光如绍兴秋日的阳光，温暖且充满力量，让我在日常训练、教学实践与校园生活中收获了许多成长与感悟。

日常训练的是从清晨跑道上的第一缕阳光开始的。每当踏入田径场，看着队员们在红色塑胶跑道上奋力奔跑的身影，蓝天白云与远处的高楼勾勒出充满活力的背景，我总会被他们对田径的纯粹热情所感染，并深切感受到“跑步不仅是体能的锻炼，更是意志的磨砺”。教学实践是我成长最快的部分，作为助教不仅要辅助教练制定训练计划，更要在训练中细致指导队员的技术动作，从起跑时的身体前倾角度，到途中跑的摆臂与步频配合，每一个细节都需要耐心纠正。学校正面教学楼上“体育强则中国强，国运兴则体育兴”的醒目标语，更让我在教学中多了一份使命感，我们传递的不仅是体育技术，更是永不言弃的体育精神，是对“体育强国”信念的践行。

到了晚上，短跑组实习生会轮流去班级管理晚自习，学校的教室宽敞明亮，橙色的课桌椅排列整齐，墙上悬挂的标语时刻提醒我们保持良好的学习氛围。新校区的运动设备也很全面，健身房为我提供了放松与自我提升的空间，墙上红色标语“你都不知道山有多高，怎么知道终点在哪”激励着我在体能训练中不断突破自我。通过观察校园建筑与标语，我学会了从宏观视角审视体育教育的意义，也更加坚定了将来投身体育事业的信念。

回顾这一个月的实习，收获颇丰。每一次训练都像是一场自我挑战的旅程，我在助教的角色中不断成长，也在帮助学员突破极限的过程中找到了自己的价值。未来的日子里，我将继续以饱满的热情投身体育教学事业中，用实际行动践行“体育强则中国强”的理想信念。

——2022级田径专项王瑾烨

在体校为期一个月的摔跤教练实习培训，让我从对摔跤教学的“理论认知”走向“实战落地”，不仅掌握了专业教学方法，更读懂了摔跤这项运动背后“技术与意志并重”的育人内核。

培训初期，我总陷入“重技术、轻安全”的误区。初次带基础班练习“单腿抱摔”时，我只专注纠正动作发力点，却忽略了学员的倒地缓冲训练，导致一名学员膝盖轻微擦伤。指导教练当即叫停训练，严肃指出：“摔跤教练的第一堂课，永远是安全防护。”此后，我每次教学前都会带领学员反复练习滚翻、缓冲动作，并在训练中全程紧盯动作细节，慢慢摸清了“技术教学与安全防护同步推进”的节奏。

让我印象最深的，是学习如何通过教学磨砺学员意志。一次对抗训练中，一名学员因连续失利情绪低落，想放弃训练。我没有单纯鼓励，而是按照指导教练教的方法，陪他拆解失利动作、模拟对抗场景，帮他找到问题所在。当他最终完成漂亮的防守反击时，眼里的光让我明白：摔跤教练不仅要教“怎么摔”，更要教“怎么面对输赢”。

这段培训让我掌握了摔跤基础动作教学、对抗训练设计等技能，更懂得了“严慈相济”的教学之道。未来，我会带着这份收获，在摔跤教学中既要做学员的技术导师，也要做他们的意志伙伴，助力他们在摔跤场上与人生路上都能越挫越勇。

——2022级摔跤专项赵乾

时光飞逝，转眼间在绍兴市体育运动学校跆拳道队的实习带训工作已过半月光景。作为一名大四的跆拳道专项学生，从大学校园的训练者转变为基层体校的“小教练”，这不仅是身份的跨越，更是一次宝贵的实践淬炼与思想升华。

初登训练场，我内心既充满期待又不免忐忑。面对一群朝气蓬勃、眼神中带着对跆拳道热爱与渴望的小队员，我深感肩上的责任。起初，我习惯于以一名“学长”的视角去示范、去讲解，却发现理论上的完美动作与队员们实际接受能力之间存在差距。这让我深刻认识到，“会做”和“会教”是两门截然不同的学问。

在指导教练的帮助下，我学会了如何将复杂的腿法分解成一个个易懂的步骤，如何用形象生动的语言代替晦涩的专业术语，如何观察每个队员的个体差异并因材施教。当我看到一名队员在经过我反复的耐心纠正后，终于漂亮地完成了旋风踢动作时，那种由衷的喜悦与成就感，远胜过自己完成任何一个高难度技术。我明白了，教练的角色，不仅是技术的传授者，更是耐心的守护者和信心的点燃者。

这半个月，我不仅是在教导队员，更是在重新学习。我从他们身上看到了自己当年的影子，那份纯粹的拼搏精神也在不断感染和激励着我。训练场上的汗水与呐喊，胜利后的击掌与失利后的相互鼓励，都让我对跆拳道“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的精神内涵有了更深层次的理解。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。余下的实习期，我将继续以谦逊的态度学习，努力将大学所学的系统理论与一线教学实践更紧密地结合，不断提升自己的带训能力，为这些小运动员的成长贡献自己的一份力量，也为我未来的职业生涯打下坚实的基础。

——2022级跆拳道专项白直良

## “运”征实习砺真技，笃行逐梦向新程

武汉体育学院运动训练学院2022级实习简报



**实习地点:** 山东省威海市体育运动学校      **指导教师:** 鲍善军、宋晓修

**小组成员:** 迟皓丹、牛毅轲、王子岳、李杨、王侣俨、赵佳琦





回溯在体校担任网球教练的这一个月，初入训练场地时的紧张感仍清晰可忆——面对专业的网球训练设备、队员们期待的目光，以及对教学节奏的陌生，让我起初显得有些局促。好在我快速调整状态，主动与教练交谈了解当地队员的训练情况，将重心放在观摩教练的教学上，每一次观摩后，我都会及时记录教学要点，再尝试从简单的热身带领，逐步参与到教学环节中。我在一次次实践中逐渐适应了体校的教学节奏，也对网球教练的职责有了更具体的认知。



方踏训场新径，渐悟执教初心



## · 皮艇篇

实习教练：牛毅轲

在皮艇队实习期间，我主要负责协助带训小队员，全程参与日常训练工作。每日清晨，我会带领队员完成路上训练，通过调整配速、设定阶段性目标，帮助他们提升心肺功能与耐力；下午则聚焦力量训练，指导队员规范完成深蹲、卧推等基础动作，纠正发力偏差，避免运动损伤。

月底因队伍安排，小队员们转入教官带领的军训阶段，暂停了常规皮艇专项训练。这段经历让我熟悉了青少年体育训练的节奏，也学会了如何通过科学规划训练内容，帮助队员夯实基础，更深刻体会到“循序渐进”在体育教学中的重要性。



纵越湍流之隙，执桨丈量青春





近期在威海市体校篮球教练岗位实习，核心围绕“观摩-辅助-实践”展开。周一跟随主教练熟悉梯队教学模式，重点记录U14、U16两组球员的技术薄弱项，为后续工作打基础。

周中聚焦实操，辅助指导U14组运球绕桩，用趣味训练提升控球稳定性；给U16组做传球练习靶，纠正发力动作，见证球员从失误频发到技术达标，积累了针对性教学经验。

周末参与赛前模拟，负责数据记录与分析，协助教练复盘战术。此次实习不仅掌握了体校标准化教学流程，更体会到教练工作中“细节把控”与“因材施教”的重要性，为后续职业发展奠定基础。



方临篮球教场  
描绘实习初心





担任威海市男子排球队实习教练已半月。初期主要协助主教练进行基础训练，观察并学习如何与青少年有效沟通。我尝试带领队员进行垫球、发球等单项技术练习，并参与组织了小场对抗。

执训排球初实践  
以球为媒践初心



实践中，我体会到理论需紧密结合实际。看到队员们从陌生到有序，从生涩到逐渐掌握动作，我深感教练工作的价值与挑战。同时也认识到自身在临场指挥和因材施教方面尚有不足。

未来，我将更主动地观察学习，精进业务能力，用心了解每位队员的特点，努力成为他们排球道路上合格的引路人之一。





在训练场地，看到小队员们身着统一队服，认真进行热身等准备活动，他们专注的神情与积极的态度，展现出对棒球运动的热爱与投入。正式训练时，小队员们在教练指导下，练习接球等基础动作，从他们反复练习的身影中，能感受到棒球运动对技巧与耐心的要求。

### 挥棒引航助成长 实习历练显担当

通过这次实习，我不仅对棒球训练的基本流程有了直观认识，更体会到青少年体育教学中，激发兴趣与培养技能同样重要，也让我对体育教育工作有了更深的理解与思考。



中山(中等专业学校、永安中学、  
建斌职业技术学校、现代职业技术学校、  
烟洲中学、旗北小学、南文小学、岚田中心  
小学、梅沙双语学校)

## 实习工作简报

实习指导教师：梁凯潮 王善善

实习生队长：高佳仪



### 动员部署



2025年9月4日召开全体实习动员大会

9月4日晚20:00召开实习指导教师会议

### 精心准备



技能学习培训

课堂带课培训

实习专题讲座

教学文件撰写培训

### 扬帆起航



风帆正展扬帆时！实习征程开启，青春风采绽放绚丽之花。

9月16日，武汉体育学院运动训练学院中山实习队(中山中等专业学校、永安中学、建斌现代职业学校、现代职业现代学校、烟洲中学、旗北小学、南文小学、岚田中心小学、梅沙双语学校)前往中山市各校区开展实习工作。

### 承担任务



怀揣着期待与热情，我们实习队一行顺利抵达各个实习点，并圆满完成工作对接。各单位对此高度重视，通过见面会详细介绍了校情，并为实习生明确了任务。原班教室、带队教师主要承担实训指导与生活保障等事情，与对方展开了深入交流，并强调全体队员严格遵守纪律、勤奋学习实践，以最佳状态投身实习，展现武汉学子的卓越风采。

### 教学风采



依托学校系统的实习培训，队员们迅速适应教学角色。指导教师分阶段组织试讲活动，实习生将专业理论与教学实践深度融合，精心设计教案与课堂环节，确保教学内容兼具专业性、趣味性与启发性。试讲后，指导教师针对关键点，既有定见亦提出不足，助力教学能力提升。通过实践，队员们不仅增强了教学自信，更深刻领悟到教育工作的责任与价值。

### 教学活动

#### 01 教学研讨

在教学实践的征途上，我们深知“教而不研则浅”。全体队员将课程学习与教学研讨紧密结合，在知行并进中锤炼专业技能。教案是课堂的蓝图，我们坚持“无备课，不上课”的原则，在每一节课前都进行精心准备，“课后复盘”已成为我们的习惯。我们以实习生为单位组织小组研讨会，会议不仅有队员间的说课、评课，更会邀请带队指导教师指导。在与带队教师交流中，我们积极学习先进的教学理念、高效的课堂管理方法以及构建和谐师生关系的实用技巧。教学研讨为我们提供了宝贵的“第二课堂”。在这里，个人的实践感悟得以分享，集体的智慧火花在此碰撞。我们将继续携手，在教研相长的道路上砥砺前行，让每一份思考都转化为课堂上的实际成长。





# 实习工作简报

残联：葛海洋、刘骏辉

## 残疾人运动员现状

### 身体与训练之艰

他们需要以残缺的身体，挑战生理的极限。训练中不仅要付出超常的汗水，还时常伴随着因身体代偿而引发的二次损伤风险。每一个动作的掌握，都可能意味着无数次失败的尝试和身体的剧痛。

### 精神与意志之砺

们不仅要对抗训练的艰苦，更要时刻面对内心的挣扎与外界的偏见。从自我怀疑到重建信心，需要无比强大的内心去完成心理重建，其精神消耗远超常人。



### 设施与保障之困

专用的训练场地、昂贵的辅助器具（如竞技轮椅、运动假肢）往往稀缺且造价不菲。许多运动员在初期只能依靠简陋的装备，在并不完全无障碍的环境中进行训练，增加了训练的难度和风险。

### 社会支持之缺

尽管情况正在改善，但相较于健全运动员，他们获得的关注、资源和商业赞助仍然有限。这种“默默无闻”的奋斗，更凸显了他们坚持的可贵。

## 部分训练片段



## 部分比赛片段



# 实习心得

## 残疾人铁人三项及羽毛球运动队

在残疾人运动队的实习，我们需要面对视力、肢体等不同障碍的运动员，结合场地、器械和项目特征等多方面的思考，需要我在为他们定制训练方案时考虑的更加全面。铁人精神，永不言败，这段经历让我不断积累训练经验，提高个人能力，运动员的拼搏更让我坚信，体育精神的真谛在于超越极限，铁人精神，永不言败！



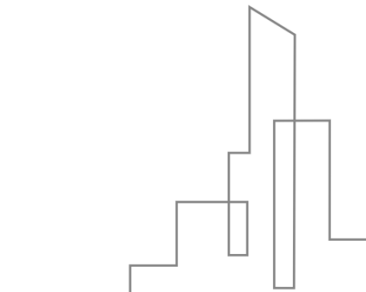
## 工作小结

在担任体能教练期间，恪尽职守，致力于提升运动员的竞技表现与预防运动损伤。

工作中，严格遵循科学训练原则，为运动员量身定制并严格执行个性化体能训练计划。通过重点强化其核心力量、爆发力及耐力素质，运动员的基础体能和专项体能水平得到显著提升。同时，密切关注训练负荷与恢复，有效降低了运动损伤的发生率。

通过工作经历深刻认识到，体能是技术发挥的基石。未来将继续深化学习前沿训练理念，优化训练方法，加强团队沟通，以更精湛的专业能力为运动员的优异成绩保驾护航，为团队贡献全部力量。

## 感谢您的观看



# 维健特体育实习 九月份简报

余嘉豪

---

## CONTENTS 目录

01 | 实习目标与计划

02 | 实习内容概述

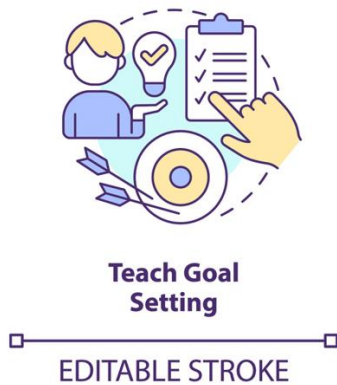
03 | 实习过程体验

04 | 实习成果与反思

05 | 问题与建议



## 实习目标设定



### 明确技能提升方向

- 掌握体育用品直播售卖的全流程操作，包括选品、直播策划、话术设计、粉丝互动、订单处理等环节。

### 设定可量化的目标

- 提升直播带货能力，实现单场直播销售额达3000元，粉丝增长500

### 设定个人职业发展

- 深入了解体育用品市场行情、消费者需求及竞品情况。

## 实习计划安排



### 第一周

- 第一周：熟悉公司业务、体育用品品类及直播平台规则，跟随老主播学习直播流程和话术。



### 第二三周

- 第二周：参与选品环节，协助策划直播活动，尝试在直播中进行部分产品讲解。
- 第三周：独立负责一场小型直播的部分环节，如产品展示、互动问答，分析直播数据并总结经验。



### 第四周

- 第四周：独立策划并执行一场完整的体育用品直播售卖，复盘优化，完成实习目标总结。

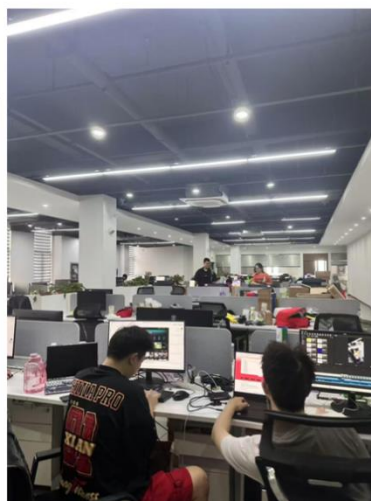
## 日常工作

- 选品参与：与选品团队沟通，了解体育用品的材质、功能、卖点等，参与选品评估，筛选出适合直播售卖的羽毛球拍、健身器材、运动服饰等产品。
- 直播筹备：协助撰写直播脚本，包括产品介绍话术、互动环节设计、促销活动说明等；参与直播场地布置，确保灯光、摄像头、产品陈列符合要求。
- 直播执行：在直播中担任主播或助播，进行产品展示、试用演示羽毛球拍的击球手感、价格讲解、优惠活动介绍，及时回复观众评论和提问。
- 售后与数据整理：协助处理直播订单的售后问题，如退换货咨询；整理每场直播的销售额、观看人数、粉丝增长、产品转化率等数据。



## 专项任务

- 开展体育用品市场调研，分析不同品类体育用品的受众群体、消费偏好，为选品和直播策划提供依据。
- 参与策划“运动装备狂欢周”直播活动，设计活动主题、优惠套餐（如羽毛球+羽毛球装组合套餐）。



## 技能提升体验



• 从最初对体育用品专业知识的匮乏，到能熟练讲解羽毛球装的材质、羽毛球拍的拍框材质（碳纤维）和磅数选择，在产品知识储备上有了显著提升。

• 直播话术从生硬背诵到能够结合产品特点 and 观众需求灵活调整，例如针对健身爱好者强调健身器材的多功能性和便携性，针对学生群体突出体育用品的高性价比和实用性。



• 学会了运用直播平台的营销工具，如限时秒杀、优惠券发放、福袋抽奖等，有效提升了观众的参与度和产品的转化率。

## 挑战与解决



• 挑战一：直播中遇到产品库存不足的问题，导致观众不满。

解决：及时在直播中诚恳道歉，说明情况并承诺为观众提供额外的优惠券补偿，同时联系库存部门快速补货，后续在选品时更加注重库存核查。

• 挑战二：某场直播观看人数低迷，互动性差。

解决：复盘时分析发现直播时间与目标受众的活跃时间不符，且直播内容缺乏吸引力。后续调整直播时间至晚8点（运动爱好者休闲时间），并增加了体育明星同款装备介绍、运动技巧分享（如篮球运球技巧、羽毛球发球技巧）等内容，提升了直播的趣味性和实用性。



## 实习成果

- 完成[X]场体育用品直播，总销售额达到[X]元，粉丝增长[X]人，其中一场关于羽毛球装备的直播销售额突破3500元，产品转化率达到75%。
- 撰写的3份体育用品市场调研报告，为公司选品和直播策划提供了有效参考，其中关于“青少年体育用品消费趋势”的报告被用于调整青少年系列体育用品的直播策略。
- 独立策划的“运动装备狂欢周”直播活动，参与人数较常规直播提升80%，销售额提升60%。

## 自我反思

### 优势

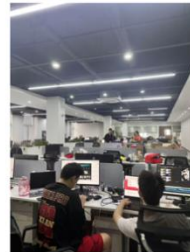
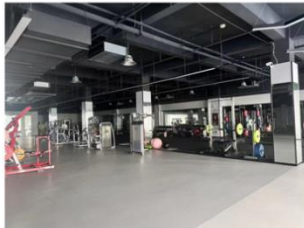
- 优势：具备良好的学习能力，能快速掌握体育用品知识和直播技能；有较强的应变能力，在直播突发状况中能及时妥善处理。

### 不足

- 不足：对部分小众体育用品的了解不够深入，在面对专业观众提问时有时无法给出准确解答；直播数据的分析能力有待提升，不能完全从数据中挖掘出深层次的问题和机会。

### 改进方向

- 改进方向：利用业余时间深入学习小众体育用品的知识，拓展自己的专业领域；参加数据分析培训课程，提升对直播数据的分析和运用能力，以便更好地优化直播策略。





武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

队长：黄皓  
成员：周卓夫、易恒励、张兵、  
刘洋、雷骐郡、乐湘权、方平、伍  
甲恒、邹威明

# 长沙 周南中学



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 启航



青春逢盛世，奋斗正当时。为切实提升学生的专业素养，强化运训学子实习技能。9月14日武汉体育学院周南中学实习队前往湖南省长沙市周南中学开展实习工作。



周南中学实习见面会于校会议室召开，总务处主任卢洋，体育教研组长周伟，全体周南实习队成员参与。会议由周伟主持。卢洋对全体实习成员表示欢迎，并为实习后勤工作相关部署。周伟向实习队成员提出实习工作要求。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 听课看课

在听课看课的过程中，实习队员们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。他们不仅关注知识的传授，还注重学习教师如何激发学生的学习兴趣，如何引导学生主动思考，以及如何营造积极向上的课堂氛围。



## 教研指导

实习队员们开展多元化学习策略，除听取各自指导老师课程外，同时聆听不同老师的课程，旨在成为一专多能的复合型体育教师。



沙路老师上课



谢勇攀指导实习生上课



指导老师带领全体实习队员开展校运会

## 教学研磨



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、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。

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。同时，我们也非常感谢周南中学体育组给我提供的这次实习机会和导师们的悉心指导。

## 课外活动



实习队员们满腔热情地积极融入丰富多彩的周南生活之中，主动学习如何高效且有序地组织开展各类校园活动，如体测、大课间、校运会、篮球赛等，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。

## 本月实习总结

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，我们始终坚持持续反思和改进，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而道远。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。

武昌教育局实习简报



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

## 实习新篇启征程 筑梦实践见真知

武昌区教育局实习点

(东湖中学、湖北省水果湖高级中学、武汉市晒湖中学、首义中学  
武汉市中北路中学、梅苑中学、武汉市粮道街中学积玉桥校区  
武汉市第十四中学、武汉市第十五中学)

实习简报（第一期）

实习指导教师：廖婷、贾彬彬  
实习生队长：肖梦



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

### 一、实习生日常教学工作

34名实习生在指导教师廖婷和贾彬彬的带领下，走进武昌区多所中小学开展教学实践。实习伊始，面对学生们充满期待的目光，实习生们虽稍显局促，却迅速被教学的氛围所感染。经过大量教学实践，实习生们的教学能力获得显著进步。在教学规划上，能更精准地明确教学目标与关键点，科学挑选教学素材和教学形式，让教学开展得更顺利、有成效。在课堂把控与管理方面，掌握了运用多样教学方式去抓住学生的注意力，激发学生的学习热情，保持良好的课堂纪律，妥善应对课堂里的意外状况。



武汉体育学院  
WUHAN SPORTS UNIVERSITY

在日常教学工作中，实习生们积极参与大课间与社团课相关事务。大课间时，他们协助老师组织学生集合、整队，引导学生有序开展跑操、韵律操等活动，还会在一旁观察，及时纠正学生不规范的动作，确保大课间秩序与质量。社团课方面，根据自身体育专长，有的负责篮球社团，带领学生进行运球、投篮等基础技能训练与对抗练习；有的负责排球社团，开展垫球、传球等专项训练，还组织小型对抗赛，激发学生对于排球的热爱；还有的负责田径社团，从短跑起跑技巧、长跑呼吸节奏，到跳远、跳高的动作要领，耐心细致地教学，助力学生在社团活动中提升体育技能与耐力、爆发力等身体素质。



## 二、能力提升与蜕变

### (一) 教学能力进阶

实习阶段，借助丰富的教学实践以及带教老师在教学文件撰写等方面的悉心指导，实习老师的教学技能实现全方位进步。进行教学设计时，能更精准地把握教学目标与重难点，科学挑选教学内容和方法，让教学流程更顺畅高效；课堂组织管理上，掌握多种教学手段以吸引学生注意力、调动学习积极性，维持良好课堂秩序并妥善应对突发状况；教学评价时，能更客观全面地评估学生学习成果与过程，为其提供有针对性的反馈和建议，助力学生体育学习。



### (二) 教育观念革新

实习让我们深刻认识到，体育教育绝非仅仅是体育知识与技能的传授，更关键的是关注学生身心健康的全面发展。教学中，要尊重学生个体差异，因材施教，满足不同学生的学习需求；注重培养学生的体育兴趣与爱好，助力其养成终身体育的意识和习惯；同时，将体育教育与品德教育、心理健康教育有机融合，通过体育活动培育学生坚韧的意志、团队合作精神、竞争意识以及良好的体育道德风尚。

## 三、实习生代表感言

- 1、肖梦（武汉市粮道街中学积玉桥校区）：实习让我深刻体会到体育教学的意义，从带领学生晨练到组织课间操，看着他们活力满满，我既感受到责任，也坚定了在体育教育道路上深耕的信念。
- 2、郭月（武汉市第十五中学）：这段实习是宝贵的成长历程，从备课的忐忑到授课的从容，我学会了如何调动学生运动积极性，也明白要不断学习提升，才能成为更优秀的体育老师。
- 3、张钧晗（武汉市第十四中学）：实习中，和学生在运动场上挥洒汗水的时光很珍贵。我不仅传授运动技巧，也从学生的拼搏中汲取力量，未来会带着这份热忱继续投身体育教育。
- 4、马文硕（武汉市晒湖中学）：实习让我认识到自身教学的不足，也让我懂得要多向资深老师学习。每一次带学生训练、比赛，都是我积累经验、提升自我的过程，期待未来能更出色。
- 5、金柏松（东湖中学）：通过实习，我在教学技能和心态上都有很大转变。从组织体育活动的手忙脚乱到游刃有余，我懂得了耐心和重要性，未来会不断完善自己。
- 6、杨博良（武汉市中北路中学）：从初来乍到的紧张到逐渐适应，实习让我蜕变。和学生一起在篮球场上奔跑、在跑道上冲刺，我感受到体育的魅力，也更渴望成为能引导学生热爱运动的老师。
- 7、胡召阳（湖北省水果湖高级中学）：实习让我明白，体育老师不仅要教技能，更要传递体育精神。看着学生从怕运动到主动参与，我备受鼓舞，也会继续努力，成为更专业的体育教育者。
- 8、阮志鄢（梅苑中学）：实习让我近距离接触体育教学，从指导学生动作到设计教学方案，我收获了很多实践经验。学生们的热情也感染了我，让我更坚定了从事体育教育的决心。
- 9、刘名钰（首义中学）：实习让我明白，体育老师不仅要教技能，更要传递体育精神。看着学生从怕运动到主动参与，我备受鼓舞，也会继续努力，成为更专业的体育教育者。

## 四、实习总结

### 本月实习总结

#### 一、角色融入与认知深化

经过一个月实习，我们从最初对体育教学工作的陌生，逐渐转变为能较好融入角色。真切体会到体育教师不仅是运动技能传授者，更是学生运动兴趣的引导者与身心健康的守护者，每一次课堂互动都让我们对这份职业的价值有更深刻认知。

#### 二、教学实践与技能精进

实习中，我们把所学体育理论知识运用到课堂实践。从备课设计教学环节，到课堂上示范动作、讲解要领，再到组织学生开展小组竞赛等活动，教学技能不断进步。如今能更精准地把控教学节奏，也能根据学生课堂表现及时调整教学方法，助力学生更好掌握运动技能。

#### 三、经验积淀与方法创新

在与学生的日常教学互动里，我们积累了不少实用教学经验。观察学生运动特点与学习能力差异后，尝试采用分层教学法，为不同水平学生制定适宜学习目标与训练内容，激发了更多学生参与体育学习的积极性，教学效果有明显提升。

#### 四、协作交流与综合成长

实习期间，我们与学校体育组教师、其他实习生密切协作。一起筹备校级体育活动、研讨教学难题，在这个过程中，团队协作意识与沟通能力得到锻炼。大家相互借鉴教学经验、分享心得，既促进了个人成长，也让团队整体教学水平有所提高。

——武昌区教育局实习点  
2025年9月28日

## 2022级实习风采——从“学习者”到“引导者”的心跳时刻

（通讯员 冯柏霖）自9月以来运动训练学院30余名学子完陆续进驻深圳市罗湖区各中小学，正式开启为期三个月的体育教师岗位实习工作。截至9月底，首月实习任务已顺利完成，学子们在角色转变、教学实践、活动组织中实现初步成长，为后续实习工作奠定坚实基础。









### **教学实践：从“理论”到“落地”初显教学能力**

9月初，30余名实习生按计划进驻罗湖区各实习学校，迅速进入“跟岗学习+辅助教学”模式。实习期间，学子们以“准教师”身份参与日常教学：跟随实习学校指导教师观摩体育课，记录教学流程与重难点；协助整理运动器材、维持课堂秩序；针对低年级学生注意力分散、高年级学生运动兴趣差异等问题，主动向指导教师请教解决方案。建立“教学日志”，记录教学疑问、改进建议等内容，为独立授课做好准备。







首月实习中，实习生们逐步尝试独立开展部分教学环节，将课堂

所学理论转化为实践。除日常教学外，实习生们积极参与实习学校体育活动筹备与执行，为校园体育注入活力。

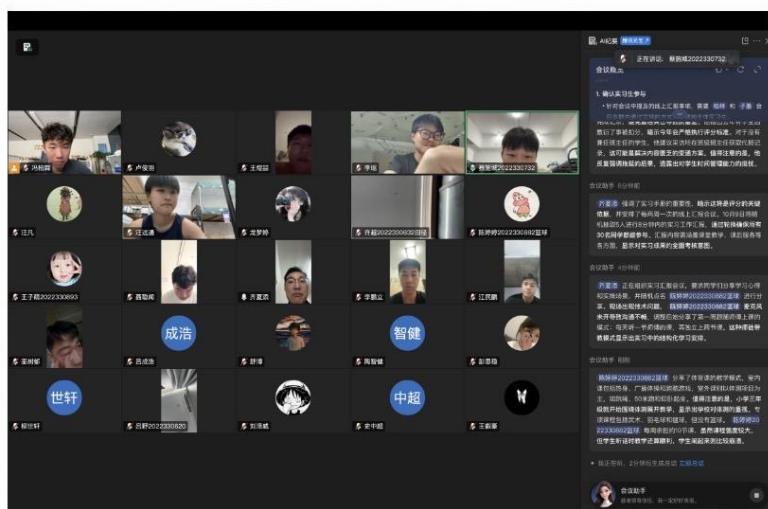






团队保障：从“个体”到“集体”凝聚协作力量

为统筹推进实习工作，武汉体育学院深圳罗湖区实习队建立“例会+线上沟通”机制，由实习队长牵头，例会汇总实习进展、梳理问题难点，通过线上会议分享教学经验、协调解决困难。学院指导教师定期开展线上回访，针对实习生教学中遇到的问题提供专业指导，从教学方案修改到课堂管理，全程给予帮扶。



### 首月总结与后续计划

截至9月底，首月实习工作已圆满结束。实习生们在角色适应、教学实践、活动组织等方面均取得阶段性成果。接下来的两个月，实习队将重点推进“独立授课能力提升”“教学方案优化”“特色体育活动设计”三大任务，进一步提升实习质量，助力学子成长为合格的中小学体育教师。

大悟思源实验学校、丰店镇中学、  
吕王中学、黄石阳新县体育发展中心  
实习队

## 实习工作简报（第一期）

实习指导教师：朱金棒、王彬

实习生队长：周丰毅

### 《动员部署》



2025年9月4日运动训练学院召开实习动员大会

### 《准备出发》



指导老师的嘱咐



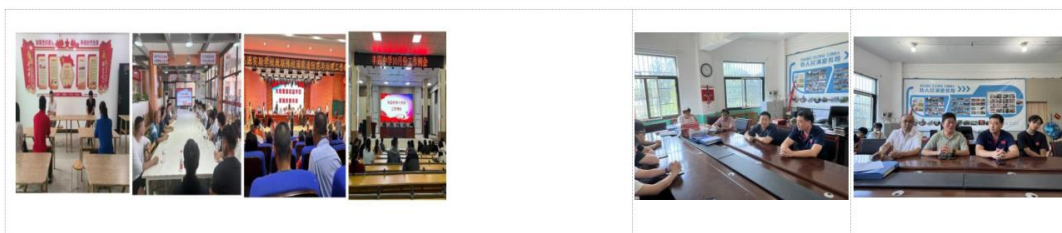
实习文件的撰写培训

## 《扬帆起航》



追风赶月莫停留，平芜尽处是春山。9月16日，武汉体育学院运动训练学院的大悟和黄石实习队在实习指导老师朱金棒、王彬两位实习指导老师的带领下（包括大悟思源实验学校、丰店镇中小学、高王中学、黄石阳新县体育发展中心等实习点）前往大悟县和黄石市的各校区到岗开始实习。

## 《见面会》



实习队抵达各实习单位后，受到了实习单位校领导及教师的热烈欢迎。随即，实习单位组织召开教师见面会，会上实习单位相关领导详细介绍了各单位的规章制度和教学情况，并对实习生的工作进行了具体安排，同时提出了教学要求及相关注意事项。朱金棒和王彬两位指导老师就实习生的饮食、住宿等生活方面进行了细致的询问、沟通与协商。最后两位指导老师强调，全体实习生须认真对待本次实习工作，严格遵守实习单位的各项管理规定，力求圆满完成实习任务，充分展现武体训学生的优秀风采。

## 《教学风采》



武汉体育学院运动训综学院的实习生们，在实习单位带教指导老师的悉心指导下，初次授课便能迅速融入教师角色。通过集体备课、教研磨课、教学反馈及深度研讨等多种途径，大家相互借鉴，共同开发出高效且生动有趣的教学方案。在此过程中，我们不仅掌握了丰富的实用技能与知识，在后续的实习教学中，还将持续提升自身的专业水平与综合素养。

通过第一阶段实习经历，不仅拓宽了我们的教学视野，更坚定了我们投身于体育教育事业的信念与决心。未来，我们将继续努力培养青少年的体育精神与综合能力，为母校增光添彩。

## 《教学活动》

### 01 教学研讨

在实习初期，实习队员们在研讨学习期间始终秉持谦逊好学的精神风貌，课前精心准备教学内容、编写授课方案；课后则进行系统梳理，并按小组定期组织专题研讨，主动邀请实习指导教师加入。借助这些交流活动，我们积极向资深教师汲取实用的教学心得。针对实习出现的教学方面的问题，带教指导教师要求我们在注重知识传递的同时，必须强化体育的育人功能，重点掌握激发学生参与热情、促进自主思考的方法。



### 02 线上会议

每周定期举行全体实习生线上会议，并要求实名制签到。会议期间，各实习点负责人以PPT形式汇报当周实习总结及经验分享，同时反映实习单位中出现的问题。朱老师和王老师针对这些问题逐一进行解答，并提供细致的指导。通过参与教学活动，我们不仅深入了解了体育教学的过程与技巧，还观察到老师们如何凭借丰富经验，引导学生积极参与并享受运动。



## 《参与课外活动实践情况》

实习队员们在课余时间积极参与学校各类体育社团活动，涵盖羽毛球、乒乓球、篮球、毽球、足球、跆拳道、散打等项目，旨在培养学生除学习之外的兴趣爱好，丰富其课余时间。此外，他们课后自发进行跑步及专项技能训练，在细心指导学生的同时，持续提升自身专业技能水平，为未来职业生涯的发展奠定了坚实基础。



## 实习生代表感言

**1. 周丰毅(大悟思源实验学校)：**从初次上课的紧张到如今的从容，我学会了如何组织课堂、调动学生积极性。感谢指导老师的悉心指点，让我明白体育课的核心是让每个孩子都参与并享受运动。理论与实践的结合让我快速成长，对教师职业有了更深的理解与热爱。

**2. 曹婉欣(大悟思源实验学校)：**站在操场上，我才真正体会到体育教师的职责不仅是传授技能，更是激发学生的运动热情。看到孩子们在阳光下奔跑欢笑，因掌握一个新动作而骄傲，我感受到了这份职业独有的幸福感。未来我将继续努力，做孩子们健康的守护者。

**3. 武允铄(丰店镇中学)：**初到学校，面对一群充满朝气与活力的初中生，我既兴奋又紧张。兴奋的是终于有机会将所学的体育知识和技能传授给他们，紧张的是担心自己不能胜任这份工作，无法得到学生的认可。但很快，我就被学生们热情的态度所感染，他们积极向上的精神让我迅速融入了这个集体。

**4. 胡少华(丰店镇中学)：**经过这一段时间的实习我学会高效沟通协作，收获职场思维与前辈宝贵经验，也逐渐认识到了自己的不足同时也锤炼抗压能力，收获团队伙伴的真诚帮助。

**5. 郝佳宝(黄石阳新县体育发展中心)：**从精心撰写教案，到在赛场亲身实操，我深刻意识到，教练这份工作远非表面那般简单。既要精准把握技术细节，又要充分考量学员间的个体差异。教学并非单向的知识灌输，更在于用心点燃学员内心的热爱，让他们主动拥抱技能，在热爱中不断成长进步。

**6. 段奕然(黄石阳新县体育发展中心)：**烈日下，学员们一次次反复练习，我也在这个过程中，亲眼见证理论知识从抽象走向具体。曾经在书本上的技巧，如今在学员脚下化为稳健的技术动作。那一刻，我真明白，教学自信并非凭空而来，而是源于亲手将知识转化为学员实实在在的能力提升。

## 本月实习总结

时间如白驹过隙，转眼间我们已在学校的实习工作中度过了一个月。这一个月里，我们收获颇丰。在踏上讲台的第一节课时，我们便迅速从学生身份转变为教师角色。尽管在教学初期遇到了诸多挑战，但通过不断积累经验和虚心求教，我们在实践与试错中逐渐成长。

实习期间，我们一同深入一线课堂，积极参与听课活动。通过观摩不同学科、不同年级的教学过程，我们直观地感受到了小学与初中阶段教学方式的显著差异。小学课堂生动活泼，教师注重趣味性与习惯培养；而初中课堂则更强调知识的系统性与思维的引导。这些真实的教学案例，使我们对课程设计、课堂管理以及师生互动有了更深刻的理解，也为未来的教学实践积累了宝贵的经验。

在“师徒结对”的安排下，每位实习生都配备了一位经验丰富的指导老师。师傅们从备课、撰写教案到授课、课程安排，全程给予我们细致入微的指导。在师傅的鼓励与支持下，我们逐步尝试独立承担教学任务，从小组辅导到个别授课，从最初的紧张生涩到逐渐得心应手。每一次试讲后的集体评课，都成为我们共同反思、共同进步的重要环节。大家在交流中分享心得，在互助中提升能力，营造了良好的学习氛围。

最让我们难忘的是第一次近距离接触小学和初中不同年龄段的学生。面对小学生的天真烂漫，我们学会了用耐心与爱心去引导；面对初中生的独立思考与情绪变化，我们努力调整沟通方式，尝试理解他们的内心世界。在与学生的互动中，我们不仅锻炼了教学能力，更深刻体会到教师肩上的责任与使命。

实习期间，我们深刻感受到团队合作在体育教学中的关键作用。与同事共同研讨课程内容、分享教学心得，不仅拓宽了视野，还提升了自身的专业素养，为创造更优质的课堂体验提供了有力支持。此次实习让我们在实践中成长，在协作中凝聚。我们深知，教育之路漫长而深远，未来我们将继续携手前行，不断提升专业素养，努力成长为有情怀、有担当的新时代教师。

——大悟思源实验学校、丰店镇中学、黄石阳新县体育发展中心实习队  
2025年10月11日

## 寄语

亲爱的 2022 级实习生们：

首月的实习时光，是你们从“纸上谈兵”到“实战砺能”的关键跨越。在各个实习单位的不同实习岗位赛道上，你们以实际行动展现了武体学子的专业素养——在中小学课堂，你们耐心纠正每一个不规范的动作，以趣味教学激发学生对运动的热爱；在体校训练场，你们细致记录每一组训练数据，用科学方法助力运动员突破瓶颈；在残联与企业岗位，你们创新服务方式、拓展能力边界，让体育的价值在更多领域熠熠生辉。那些课后复盘的深夜、解决问题的尝试、收获认可的瞬间，都已成为你们职业成长中最宝贵的印记。

实习之路并非坦途，接下来的日子里，或许你们还会面临课堂节奏把控不足、个性化教学方案待优化的挑战，或许会在赛事组织、客户沟通中遭遇新的考验，但请记住，每一次困难都是突破自我的契机。希望你们始终保持“空杯心态”，多向指导教师请教教学技巧与训练经验，在与同事的协作中汲取团队智慧；坚持“反思习惯”，把每一次课堂、每一场训练都当作复盘的素材，在总结中精进能力；坚守“热爱初心”，无论身处教学、训练还是产业岗位，都不忘选择体育专业时的那份热忱，用专业与责任传递体育的力量。

体育是塑造健康体魄的基石，是培育坚韧意志的熔炉，更是连接个体成长与社会发展的纽带。作为未来的体育工作者，希望你们能在实习中找准职业方向——若选择体育教育，便做学生健康成长的“引路人”，让更多青少年享受运动乐趣；若深耕运动训练，便做竞技人才培养的“铺路石”，为体育事业输送新鲜血液；若投身体育产业，便做健康生活方式的“传播者”，推动体育与社会需求深度融合。

愿你们带着首月实习的收获与思考，在接下来的时光里继续乘风破浪、笃行不怠，在实践中锤炼过硬本领，在坚守中绽放青春光彩，最终带着满满的成长与感悟，为体育事业发展注入属于武体人的青春力量！

2025年10月20日