

邵阳学院



邵东一中实习队简报

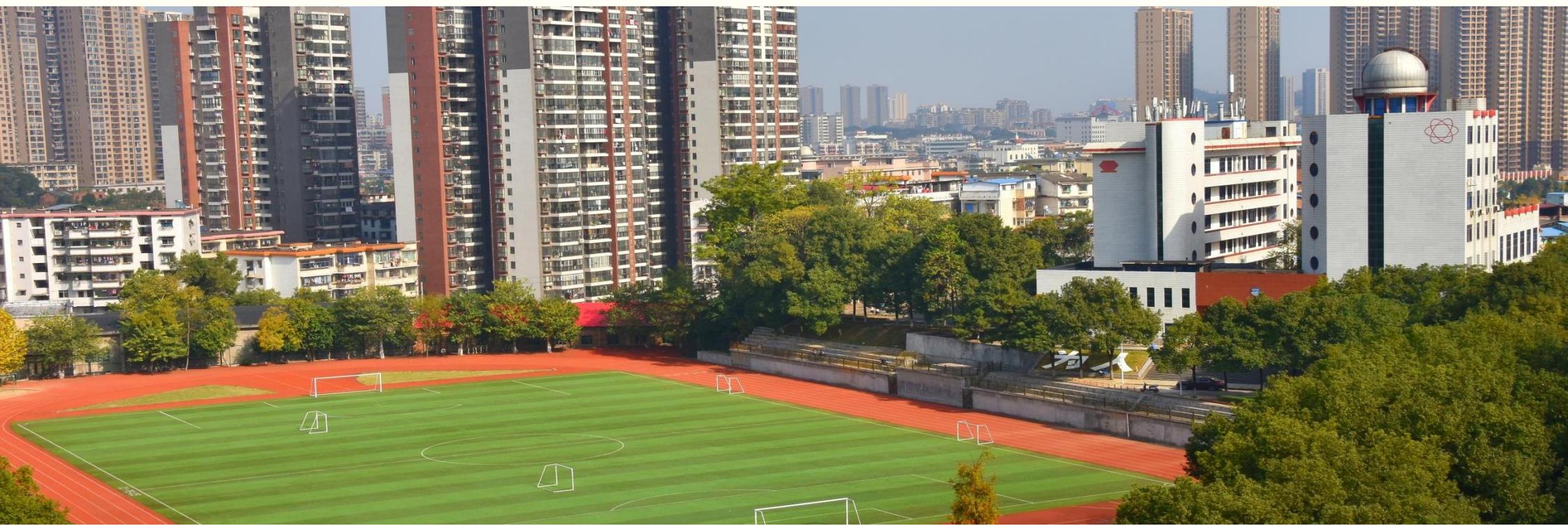
2020级体育教育专业

带队老师：刘珺玲

实习队长：李淼、杨娣

实习成员：许英豪、陈耀坤、赵硕、黄宜坪、黄永平、姚奎、熊宇、
赵硕、黄岭煌、汪心兰、陈梓莹、彭彦程、何明辉、代凯彬

实习时间：2023年9月18日——2023年12月22日



目 录

一、见习阶段

二、实习、研习阶段

1、学校简介

(1) 学校建筑

(2) 校园文化

2、指导老师印象

3、实习、研习时光

(1) 早练

(2) 课间操

(3) 课余训练

4、教务处例行检查

5、日常教学

6、精彩活动

(1) “书香校园”——建设系列活动之 颂经典诵文育国家 情怀

(2) 邵东市中小學生运动会

(3) 邵东一中体育节

7、实习中期感悟

一、见习阶段 (2023.9.4——2023.9.17)

本阶段具有师范特性的综合实践过程，通过中学体育教师专业技能实训基本知识的学习，熟悉中学体育教师专业技能的基本理念和基本知识，理解教育教学的基本理念和规律。通过教师专业技能实训，使学生把理论知识综合运用于教育和教学实践，以培养和锻炼学生从事教育和教学工作的能力。能够熟练运用教育教学的基本方法与技巧进行自身修养教育教学，培养其独立从事中小学体育教育和教学工作的能力。具有组织教学与训练、班级管理、活动育人等教师教育基本素质。通过本课程教师专业技能实训，应达到提高自身修养、掌握教学技能、具备班级指导和活动育人能力的教学目标。本课程内容包括：1.自身修养的养成，正确的价值观。2. 口令口哨、队列队形、技术动作讲解和示范等实践教学技能。3.班级指导理念和管理办法。4.综合活动育人的实践运用。

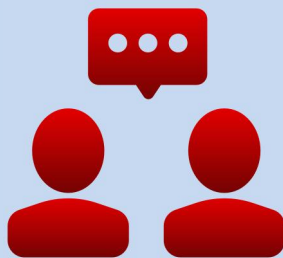


见习阶段：提高自我修养、掌握教学技能、具备班级管理 和活动策划能力

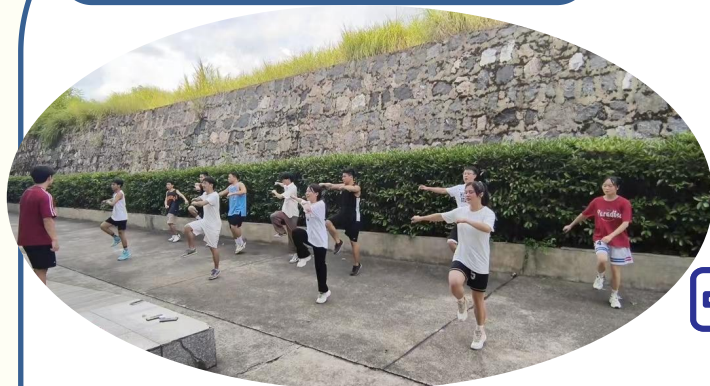
● 队列队形练习



● 说课



● 课间操



就实习学校要求，我们自
己自编自学了一套《向快
乐出发的操》课间操。



二、实习、研学阶段

2023.9.18——2023.12.22

● 学校简介

邵东一中

湖南省邵东市第一中学位于湖南省邵阳市邵东市，是湖南省示范性普通高级中学、湖南省基础教育课程改革样板校建设学校。

学校创建于1905年的杨塘书院；1942年，学校更名会辅中学；1950年，校址乔迁至余田桥蒸水河畔，改名蒸上中学；1952年，迁到两市塘街道，更名为邵东县第一中学；2004年，被湖南省教育厅认定为“湖南省示范性普通高中”；2019年9月，易名湖南省邵东市第一中学。



● 学校建筑



学校建有四幢教学楼，一幢办公楼（含报告厅），一幢食堂（食堂四楼为表演厅和篮球馆），一幢体育馆，建有标准的理化生实验室，400m 塑胶运动场和硅PU篮球场、排球场、羽毛球场、教室配备多媒体网络教学设备，音、体、美、信息，图书功能室齐全，学校教学区、办公区，运动区布局合理，是一所办学设施现代化的学校。

● 校园文化

邵东一中以"君子文化"为主题，以楹联文化与活动文化为载体，融"廉政文化"于一体，着力打造一流的环境文化、经典的活动文化、严密的制度文



指导老师印象



9月18日，实习队来到邵东一中，当天下午与邵东一中各领导及指导老师见面。就接下来实习工作的开展进行座谈会。邵东一中的各领导、指导老师对于我们的到来表达了热烈的欢迎，对于我们的工作也寄予了期望和肯定。我们的指导老师都是经验丰富的高级教师。在日常上课前指导老师都会指导我们教案，教我们如何备课，教学，在老师们的指导下，化理论为实践。



3. 实习、研习时光

早操



一日之计在于晨。为了提高我们的教学质量、基本技能。每天早上我们都会早起训练课间操、备课等。



课间操

邵东一中课间操是在每天上午第二和第三节课之间进行，高一为跑操，高二为跳操，时间为20分钟，课间操有助于消除紧张学习后所产生的疲劳，使大脑得到积极的休息，提高学习效率。同时，身体各部分得到充分舒展，防止形成不良体姿，有利于学生的健康发育。邵东一中课间操现为实习队自编自学的一套结合现代活泼音乐《向快乐出发》且历时1个月教授完成。



校队训练



邵东一中有田径校队、足球校队、拉拉操校队、高考队，实习队员分布在以上校队带训练。



4. 邵阳学院教务处例行检查

邵阳学院教务处领导于**11月2日**到邵东一中例行检查实习工作开展情况，当天上午**9点**到达邵东一中，并于邵东一中接待厅接待了各领导。



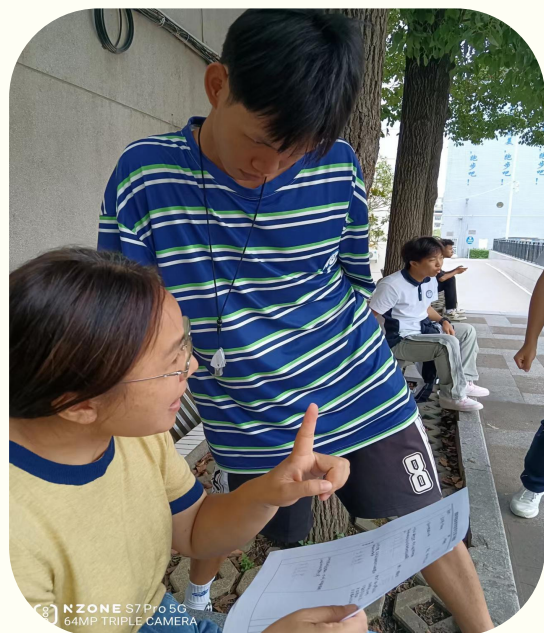
会上，教务处领导询问了实习队教学情况及日常生活情况，**10点**到田径场观看了实习老师上课。

实习老师的教学得到了学校领导和老师的高度肯定。



5. 日常教學

实习是一个师范生成长为一位合格教师的必经之路，也是检验每一位师范生教学技能的前奏；实习是师范生教学生涯的开始，是师范生展示成果的舞台。实习能帮助我们实习生树立正确的就业观，适应市场，同时通过教学实践我们的教学基本功以及教学能力得到了提高。作为一名师范生总是需要不断学习，不管在工作生活上，还是在人际交往中，我们都需要做到游刃有余，此次实习我们于9月18日上午入校，下午部分同学开始了教学工作。都说万事开头难，但是大家经过一次课后，正式由“学生”向“教师”转换，开始的紧张到现在自由把握整堂课节奏。经常和指导老师交流教学开展，检查教案等。



6.精彩活动

(1) 邵东一中“书香校园”——建设系列活动之颂经典

诵文与育国家情怀



丹桂飘香，秋风送爽，中秋佳节踏着迷人的月色，姗姗向我们走来；民族华诞，举国欢腾，我们伟大的祖国迎来了七十四岁生日。值此双节来临之际，为贯彻落实“立德树人”根本任务，激发广大师生的爱党、爱国热情，打造特色德育品牌，厚植爱党爱国爱校情怀，引导学生“系好人生第一粒扣子”，帮助学生自觉成长为担当民族复兴大任的时代新人，邵东一中在学校中伟楼四楼礼堂隆重举行经典诵读比赛和国庆合唱比赛，全校师生共同沐浴艺术的芬芳，感受文化的魅力，用火热的青春向党和祖国献礼致敬！

有一种自豪，叫“我是中国人”。
有一种骄傲，叫“五星红旗”。
有一种表白，叫“我爱你中国”。
诗文颂家国情怀，
青春为祖国歌唱！
一中学子定将听从时代的召唤，
立足当下，以青春之名，赴时代之约！



(2) 邵东市中小學生运动会



本届运动会由邵东市教育局主办，邵东一中承办，比赛历时3天，有75支代表队823名运动员，参与14个组别、17个项目的比赛角逐，其中径赛11项，田赛6项。

“啪”的一声枪响，运动员们快如离弦之箭，疾如脱缰野马，风驰电掣冲向终点。运动会现场，一句句加油，响彻赛场；一声声呐喊，火爆全场。观众席上的呐喊助威，赛场上的奋力拼搏，每一位同学都在以自己的方式参与其中。

青少年是国家的希望，少年强则国强，体育兴则国兴！近年来，邵东市持续深化体教融合，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，面向全体学生，开齐开足上好体育课，开展丰富多彩的课余体育活动、竞赛活动，促进青少年健康成长，在全市中小学校树立了健康第一的教育理念。

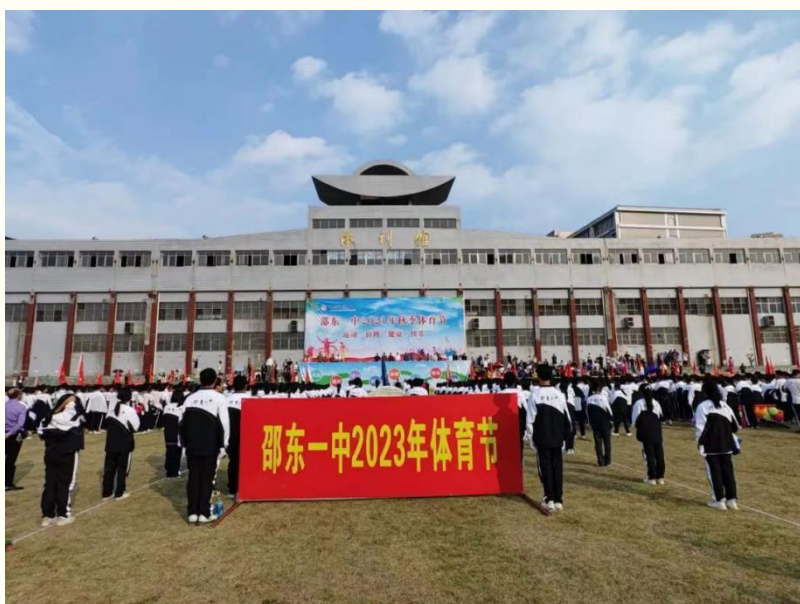
此次市运动会实习队担任裁判工作，此次比赛为我们实习提供了不可或缺的学习机会，不仅增加了裁判工作的相关经验，还学习到了比赛编排、器材管理及与其他资深教师交流的机会。赛前还进行了裁判培训，真正把理论运用于实践。



(3) 邵东一中体育节

开幕式

亚运会意兴未阑，校运会如约而至。10月29日下午，晴空万里，丹桂飘香，邵东一中2023年体育节开幕式在校内田径场成功举行。高一、高二年级近3000名师生参加开幕式，申立国校长率领的全体行政领导和部分家长代表出席开幕式。在开幕式中的鲜花队、方阵队、国标国徽队、彩旗队等都由实习队训练。各班开幕式入场队形实习老师都参与编排。实习老师杨娣代表裁判宣誓。



● 跑操及课间操比赛



每踏出一步都散发着青春与朝气
他们意气风发的身影会成一道靓丽的风景。



伴随着音乐古典与节拍
跳出独属于少年的青春飞扬
学生们整齐划一的动作不仅展现出班级的团结精神
同时也对实习老师们辛苦教学一个月成果最好的答卷
看着这样的成果，实习队成员每个同学心里都充满了骄傲和自豪

● 运动会比赛



运动会上，同学们赛出风格，赛出水平，积极进取，努力拼搏。



运动会中我们实习队作为裁判，秉着公平公正原则，认真积极完成裁判工作。

● 篮球比赛



比赛前实习队进行裁判培训



伴随着裁判的一声哨响，比赛拉开了帷幕。球员们个个情绪激昂，动作挥洒自如，进攻、卡位、防守、抢篮板……一个个跃动的身影，一声声激动的呐喊，一次次漂亮的盖帽，快速的抢断、漂亮的转身、晃动的脚步、三分线外的远投，无不表现了篮球运动员们惊人的意志和高超的球艺。此次篮球比赛由实习队担任裁判。

羽毛球比赛

比赛中，运动员们身着运动服装，在赛前充分热身，在比赛过程中充分体现了1+1>2的团队协作精神，顽强拼搏而又不失君子风范。打得了好球，打出了好球，场边的观众纷纷叫好和鼓掌。此次羽毛球比赛由实习队担任裁判。



● 拔河、趣味夹球及跳绳赛

- 拔河比赛不仅是一种体育运动，更是一种集体活动，可以增进班级的集体荣誉感和团结精神，同时也能锻炼同学们的身体素质。
- 趣味运动会以“运动、健康、快乐”为主题，变“竞技”为“娱乐”，改“精英展现”为“全员参与”。运动场上气氛热烈、人声鼎沸，运动员们更是能尽情宣泄着自己的激情，还促进了大家相互间的交流，增强了团队意识和荣誉感，形式简单却意义深远。
- 跳绳团体赛不仅需要技巧且考验同学们之间的默契及团结精神。



拔河



夹球



跳绳



1. 实习中期感悟



距今实习已有一月有余，带着艰巨的课间操任务来到邵东一中实习，虽然时间只有短短一月左右，但是实习生活却是充实的，从刚进到邵东一中，被分到教高二四个班，一周八节课，目前体育课的主要任务就是教授学生学习一套全新的课间操，因为有着比赛的要求，任务是很艰巨的，对于学生来说也不容易，因为这里的学生以前体育课都是自由活动，没有像这样正式的上课，所以刚来的前几节课是很累很费力气的，很难上，学生都有爱玩的天性，突然让他们规规矩矩的上体育课一时也难以转换过来，加上有些学生的协调性很差，对于这个操的学习兴趣又不强，所以不管是教起来还是学起来都不容易，时间紧，任务重，十月底体育节就要以班级为单位参加比赛，幸好我们在比赛前顺利完成了所有新动作的教学任务。从每节课的结果来说，体会到了课上组织的不易边跳边喊口令的累、会跳和会教又有很大区别。虽然动作都已教完，但是配上音乐跳还有待加强，后续还需要加强细节动作要求，做到精益求精，为后面参加邵东市的课间操比赛打好基础。

很幸运在此期间遇到了邵东市举行的市运会，很荣幸做了市运会的裁判，我被分到田赛跳远、三级跳的裁判，跟随组长顺利完成了为期三天的裁判任务，学习到了很多以前未涉足的一些知识，收获很大。体育节的活动项目还是很丰富的，学生参与人数也多，做到了劳逸结合，这一次的经历学到了很多，做了很多裁判，同时也学到了很多体育项目裁判知识，这是在实践中临时学到的一些相关知识，书到用时方恨少，现在有点后悔没在大学里多学点体育相关的知识，所以做一个体育老师应该是一个全能的老师，这也是现在时代所需要的一专多能的体育教师。实践出真知，学以致用还是很关键的，虽然目前实习只有一月有余，但是学到的东西还是很多，实习生活还是很充实的。



回顾这一段时间的实习生活，有些许恍惚，一是时间竟已过一半，再则是对这一路的成长感慨万千。

九月份的我是迷茫无措的，虽然从师兄师姐们口中听到过对这一段经历叙述，但是从未设身处地的想过，自己面对同一情形会如何处理。九月十八号这一天结束了实习训练，我怀着对邵院的不舍，同伙伴们一起来到了邵东一中。

第一天是师生见面，这一次见面，印象深刻到提笔如同情景再现。声音是洪亮的，心跳是加速的。眼神从四五十名同学眼底划过，一张张稚嫩青涩的脸庞，不约而同看向我，带着好奇和打量。宣布完十一月地课间操比赛的任务后，“啊”声一篇，但又无可奈何的向我询问“陈老师今天就开始吗”“陈老师，陈老师几号比赛啊？”此时此刻，一句一声的称呼让我不由挺直了背脊，并暗自欢喜，我是一名人民教师了

课间操比赛前夕一中承办了一次县运会，在此次活动中我担任着径赛检录员一职，认识到了初 2305，2306，2307，2308 班以外的同学，一样的活泼可爱，虽然有时比较迷糊，但是在比赛中看了他们坚韧不拔的意志，顽强拼搏的精神，和让人动容的团队精神！

他们不分男女不分性别，一样的坚韧不拔！从他们身上仿佛看见了年少时的我们，所以在他们获奖时也会同样欣喜。

一开始四个班的学生们都并适应课间操动作步伐，手脚打架的不在少数。后来跟随着音乐不断练习，学生也愈发的积极，动作也非常流畅了。以至于后面比赛也取得了三个二等奖，我也不由为她们而感到高兴与自豪。课间操比完紧接着就是体育节了，我是检录组的一员，被他们同学之间深深的友谊感动着，在一旁不打气的，因运动员不在着急忙慌寻找的，代替受伤同学上场的... 几乎每个项目都在发生，看着他们热烈激昂的样子，身为体育老师的我也同样感受着这样肆意的青春！

还有我此次编排的开幕式啦啦操表演，为他们感到开心！

除了这些比赛还是我们的日常工作——课间跑操，我的工作 是保证高一同学快速入场，有序离开。他们会伴随这音乐迈着统一的步伐

啦啦操校队训练虽然辛苦，但是也感受到了教练的职责。

还有一两个月的时间，我会珍惜以后的实习时光，担起教师工作的这一份责任，也非常感谢学校给了我这次机会，让我拥有这一次宝贵实习经历！



刚上第一节课时，内心真的特别紧张，手甚至都不知道往哪放，怕他们不听我话，怕我自己不会教，转眼间，到邵东一中实习已经一月有余了，谈不上游刃有余，到底也是从容了许多。

由于这学期邵东一中要换新的课间操，我们提前10多天就开始学习，就是为了能教会他们，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了示范动作不熟练，分解带操动作迟缓，口号不流利，底气不足，但我还是完完整整地把课上了下来。期间我针对出现的问题进行反思，不断的改进自己，为了弥补自己的不足，我严格按照学校的要求，仔细地备课，写教案，积极向其他老师学习，认真把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。带学生练操，虽然比较辛苦，但当看到学生们作出标准整齐的课间操时，心理更多的是欣慰和自豪，特别是出课间操学校将以前那套换成我们教这套时。

这一个多月我还经历了县运会和学校的体育节，从中我更是学会了很多，自身也在当一名合格的老师的路上迈出了一大步，对体育老师的工作也更加熟悉了许多。



实习是一个师范生成长为合格教师的必经之路，也是检验每一位师范生教学技能的前奏；实习是师范生教学生涯的开始，是师范生展示成果的舞台。实习能帮助我们实习生树立正确的就业观，适应市场，同时通过教师实践我们的教学基本功以及教学能力得到了提高。作为一名师范生总是需要不断学习，不管在工作生活上，还是在人际交往中，我们都需要做到游刃有余，在本次实习中，我收获颇丰。

通过备课，给学生上课，与老师的沟通，我认识到了自己的不足：课的重难点的把握，课堂时间的把握等等。自己带着一腔热情来到这里，也曾经畅想过自己上课时的情景，可实际往往与想象有一定的差距。

在本次体育节当中，像规划场地，怎么组织学生有效进行比赛，怎么样做好裁判工作，一些比赛的规章制度都要事先做好准备，不然在比赛过程会因为对知识的欠缺而导致比赛的失误，以及一些学生认为的不公平与不满，导致比赛进程不能有效进行，所以知识的储备和强大的专业知识非常重要，所以在实践中不断学习，不断进步，备好学好做好。

在后面的一个多月的实习时间里，我会更加努力学习配合学校工作，投身于学校事业，与学生良好互动，授学生专业知识。



从九月来邵东一中实习到现在已经快一个半月了。在这段时间，我感觉自己收获颇丰，在我的指导老师付老师的带领下，我对我自己即将从事的教师行业有了更新认识和理解，我带领的是刚刚进入高中生涯高一学生，分别是 2325、2326、2327、2328 班。九月十八号我怀着激动忐忑的心和同行的其他实习老师一起到达了邵东一中，一中的老师热情的接待了我们，给我们提供住宿，下午也召开了实习老师和指导老师见面会，认识并加上了自己的指导老师付老师，当时知道付老师是邵东一中的体育总组长并且是我的指导老师的时候，我就在想完蛋了，肯定会很严格，害怕自己不能通过他的要求，很彷徨。

九月十九号的上午十点整，也就是第三节课，我迎来了我人生中的第一次上课，毫无准备，开始之前我真的很害怕，因为作为是实习队第一次在邵东一中上第一次课，也是我要单独完整的上一节课，当时我的带队老师，指导老师，队友都在看着我，害怕自己会搞砸会丢人，当上课铃打响，2325 班原来的体育老师已经整好队，也向学生介绍了我，她们的新老师，完成了交接工作，学生对我散发出来极大的热情，我又重新向同学们介绍了自己，并宣布了我的上课要求，然后开始我的正式上课内容，第一节课我教 25 班的同学课间操《向快乐出发》前 4 个八拍，在学习之前我先教其中有一些基本手势，然后我做了背面和正面的 4 个八拍动作示范，就开始一个口令一个动作，带着学生模仿，到这里我都觉得是很不错了，我在心里一遍遍鼓励自己，然后做连贯动作的时候，我的口令和动作对不上，然后真的很尴尬，还好学生都很友善，他们就提出来自己汉口令动作慢一点，我的脸当时直接红到脖子根，太尴尬了，然后这节课就结束了，我听着指导老师和带队老师的评价都是挺好的，除了后面口令这一点，其余都很不错，给了我极大的鼓励。之后上课更加的顺利自然。



几周的实习时间过得飞快，总结下来给我的感觉就是短暂而又漫长，这几周的时间里经历了从学生到老师的转变，理解了“台上一分钟，台下十年功”这句话的含义，在这个过程中，我们通过上课前的认真准备，教会了学生一套健康快乐的啦啦操《向快乐出发》，同学们都认真跟着老师学习进步，从一开始的不会到后面的越来越熟悉，同学们的进步肉眼可见，值得表扬，第一张是同学们认真练习操，第二张跳操比赛拿了奖的开心，然后学校举行了县运会和校运会，开始了当裁判的生活，这几天里看到了学生为了名次拿奖认真努力拼搏的样子，给我的感觉就是这就是青春的感觉，拼搏努力向上，同学们都非常棒这是与各位实习老师裁判的合影。这几周的实习给我受益匪浅，学到了很多，严格要求自己，早日成为一名优秀教师



9 月 18 号来到了邵东一中实习，当时心里还是怀着一种非常向往的心态。看见学校第一眼给我的感觉就是一种充满青春气息，进到宿舍环境也很好。然后开展了指导老师会议，我也认识到了我的老师。我的第一堂课给我的感觉就是上得不是很好，甚至说很糟糕。终于明白了老师的不好当，而且也不知道如何来管理学生，如何能让学生跟着你的节奏来。上完课感觉自己很差劲，也体会到老师的辛苦。这也是我由老师向学生的转变第一战。怀着失落的心理，遇见了我的指导老师，他劝说我要我对待学生要严肃，不能笑嘻嘻，不能对他们开玩笑，后面的课我就认认真真的很严肃的对待。然后我的学生对我都很怕了，我也适应了当老师，知道了如何跟学生的相处。并且对老师这个职业很感兴趣，每次都想在田径场给学生上课，不想呆在宿舍里。真的很享受上课的过程。



实习时间已过半，在这已近度过了一个半月的实习。感悟不少，至于收获，远比我想象的更多，此番磨练，让我进步。不太焦虑，耐得住繁琐，责任心增强也更显意义。

第一天上课时，由于学生长期的不上体育课，导致集合散漫，花了将近十分钟，以至于现在任然记忆犹新。但在之后的教学过程中，一点点的让其改了过来、在之前的教学过程中，有部分学生在课堂上说脏话，在听见后立马让其改正、又或是让原本散漫的学生，课堂参与感不强的学生得以改变，学生们一点点好的改变就是我实习的的最好收获。

在学生这方面我还是坚信是比较受欢迎的，上课时还是十分严肃，老师老师的叫着，课后各种叫法都有，譬如老许、大哥、真真的 man 等等，但不可否认是受学生喜爱的。哪怕是仅仅交谈过一会的不是我所教授的学生也会在我走时说“这个老师好好等话”。

教学经验的增长给了我开发课堂的更大勇气，学生的喜爱与配合更使我信心提高。在本校还担任了了两次运动会的裁判，经验的学习是其次，我带给学生的相关知识才是最值的我高兴的事。

我的感悟不在于我所学的而在于我带给我的学生的，作为一位未来可能成为一名人民教师的人，我对我所带给学生的知识而自豪，更为我对学生带来的道德提升和正能量的提升而感到自豪，如果有机会，我希望能成为一名更好的老师。



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、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法

1、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，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗？你们喜欢比赛吗？好那我今天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对？这时我出示了今天这一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：“老师，像这样的体育课我们可喜欢

2、用正确的方法去引导学生

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，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

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中。我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行！然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑。a 如何才能保证练习时的安全？b 练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼？得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做。对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢力量



我的实习学校是一所湖南重点高中—邵东一中，两个月的实习生活里，我实习的高二年级 17 班、18 班、19 班、20 班的体育课，两个月的苦与乐让我收获了许多许多，苦是实习的压力大，乐是学生的真诚与自己的成长。

给别人一碗水，自己必须要有一桶水。体育教师更是如此，在这两个月的实习过程中，我深刻的体会到了这句话。

教师只有认识到了体育课的重要性，理解了体育课的教学目标，那么就要想法设法在课堂教学中实现，因此教师必须强化自己的体育综合素质，就应该加强学习各方面的知识，研究教材，研究学生的身心成长规律，多学习和掌握体育方面和与体育有关方面的知识，才能上好每一节体育课。体育教师过硬的身体素质，不仅是身体强壮、意志坚强的体现，还是体育教师在学习和工作中，始终保持充沛的精力和体力的表现。

1、教师要有扎实的专业知识与过硬的师范技能

这是成为一名教师的前提，也是自己圆满完成实习的前提，这需要平时的不断积累与锻炼。

2、教师自身角色的适应与转变

实习中，在学生面前，自己是一名教师。在指导老师面前，自己又是一名学生。所以进入实习学校，我首先做的就是自身的适应与转变。

3、备课的充分

不打没有把握的战，不同的学校，不同的学生，自身的身体素质不同。邵东一中的学生的身体素质普遍较低，身体素质两极分化，身体协调性严重，老师要学会如何分析教材，如何应变课堂上发生的突发事件，如何合理安排课堂教学等。

因为各个班级的人的素质，学生班级情况都不一样，面对自己的学生以及自己的教学的特点与方法来组织教学。

5、讲课时的注意事项

体育教师要有激情，声音要洪亮，语速要适中。对于课堂上所犯的错误要随机应变，冷静的对待。由自己的专业知识与师范技能来树立自己的威信，增强自己的自信心。

6、自身才艺的展现

实习中会遇到班级开展许多活动，这时如果自身拥有出众的才艺，就不妨展现展现，和学生，交流，现在的学生条件好，学习新的东西的机会多，这也是树立自己威信的一种方式。

在这两个月的时间里，和同学的相处还是非常融洽，课上老师，严肃认真。课下是朋友，开心融洽。和同学课下聊天，打球，玩游戏，同学们也很热情不羞涩。很感谢能和同学们一起学习成长



怀着对教育的梦想，我捧着一颗火热的心来到了城区第二初级中学进行体育教学实习。在这两个月里，我深深地体会到做教师的艰辛和快乐，我把自己的青春倾注于我所钟爱的教育事业上，倾注于每一个学生身上。作为一名教师，我在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育方针。认真履行岗位职责，严格遵守学校规章制度，坚持早到校，晚离校，兢兢业业，尽忠职守。积极参加学校组织的各项活动，相信在以后的工作学习中，在学校领导的关心下，在同事们的帮助下，我将更加努力工作，勤学苦练，使自己能尽快成为一名优秀的体育教师。实习期间，我担任七年级体育教学工作，深感肩负责任之重大，虽工作繁杂，但不敢懈怠，唯恐有负家长和学生。在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求，学生上课积极性高，能在老师的要求下积极锻炼，对学生本身体质的增强起到了很大的作用，从而较大地提高了学生的体育成绩。整个体育教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。在教学过程中，在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。在努力提高教学质量的同时，我还充分利用教材中的好的内容进行思想教育，培养学生爱祖国、爱社会的情感，力争做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。自己还狠抓体育队管理，全面提高同学们的运动水平。在运动员管理上，既要体现“严”字，又要有爱心。学期初，我就针对各队的实际情况，制订了一套考核奖励制度对运动员的出勤、训练情况及比赛情况进行全面考核，每周一进行总结评比，全面提高了训练效率，平时，我能协助各运动队交流，谈心，关心他们的学习和生活，不放过任何一个可以教育的机会。针对队员们的学习成绩下降，训练时间不能够保证等现象，积极做好与班主任、任课教师的交流，极力争取他们对训练工作的支持。在我的不懈努力下，训练工作逐渐走上了正轨，并取得了骄人的成绩。教书育人是塑造灵魂的综合性艺术。在课程改革推进的今天，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将立足实际，认真分析和研究好教材、课程标准，因材施教，争取学校领导、师生的支持，创造性地搞好体育课的教学，使我们的工作有所开拓，有所进取。更加严格要求自己，努力工作，开拓进取，为美好的明天奉献自己的力量。



实习是进入校园成为一名合格体育教师之前不可缺少的一部分。在正式实习之前，我将自身在大学期间学习的各种技能利用一点时间融入到上课过程中去。9月18日，我怀揣着期待的心情来到邵东一中正式开始实习工作，再一次踏进校园，身份由学生转变为了教师，同样感受到校园那充满生机以及青春活力的景象。当天下午邵东一中的领导们隆重接待我们实习队友，同时告诉我们来到邵东一中实习的任务，这时我感受到了肩上的责任，这使我更加充满动力完成实习工作。

在正式上第一堂课前，我写好教案交给我的指导老师检查，在得到指导老师的认可，我开始以教师的身份上了人生中第一堂体育课，我用通过自己的专业技能，向学生们展示他们需要学习的课间操，并耐心讲解，经过我的努力，学生们学习效果显著，一堂课结束后，我悬着的心就安稳了。课后我总结了自己上课过程中的不足，并且在之后的每次课后都积极改进自己的教学方法，做到简洁高效的完成教学任务。

此外，作为一名合格的体育教师，组织课外体育活动也是不可缺少的一项技能，在邵东一中实习期间，我在学校的体育节活动中担任田径，羽毛球，篮球项目相关裁判工作，维护学生们的比赛秩序。在这个过程中我受益匪浅，学会了如何处理赛场上遇到的各种问题。

在仅剩的一个多月的实习时间里，我将继续配合学校完成教学任务，同时更加完善自己的教学技能。



通过此次实习，让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只有勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了教育工作应持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，要对自己所做事去负责。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的上课，在实践中了解教育工作、掌握了一些与学生交往技能，并且在此期间，我注意观察了学校老师如何和学生交往，怎样处理师生之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。



同样是大学生活，但现在却截然不同，以前总记得带上自己的学科书去教室坐在书桌上听课，但是在9月18日这天发生了角色的转换，自己作为一名实习体育老师来教导学生。

时间已经有一个半月，发生了很多改变，首先从形象上要改变，从一个大学生转变到教师的为人师表，这时朦朦地透露出一种成人的成熟，并且不断的激励我心态的稳重，和学生心灵的沟通。

其次，在体育教学中，受益不少，在课程中，让我明白了教案的基本书写格式、要求，并且需要我们不断的学习、创新，在执行教案过程中，课前准备要充分，场地布置构思新颖，在课中，注意队伍的调动、口令的要求，以及增加多种游戏，打破传统的定位操关节活动，游戏中参入学科的结合（数学、物理等）

以上是我初略的一些零碎感受，在实习过程中，不仅在教学能力上有提高，更让我欣慰的是，在形象上、精神年龄上有了全新的进步，继续努力吧，年轻的朋友！



通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生都能整齐划一的跳好课间操，在教育教学中,运用先进的教育理念和科学的教学方法努力培养学生的合作和竞争意识,选择的教学方法能激发学生的学习兴趣和促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作;同时，作为实习生一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评，对此，本人甚感欣慰。



谢谢观看！我们的故事还

在继续...