

邵阳市四中实习队

中

期

简

报

汇报人：王受顺、贺文霞

带队指导老师：肖谋文

汇报日期：2023年11月5日

一、实习学校基本情况

邵阳市第四中学前身为著名的湖南省立六中，创办于1941年2月。1952年12月学校更名为邵阳市第一中学。1953年8月，学校着手在市郊李子园新建校舍，1954年暑假落成。随即，高中部迁至李子园新址，为一中本部；初中部仍在原址，为一中分部。同年十月，邵阳专署正式行文，将一中分部更名为“邵阳市第四初级中学”。1958年9月，经省教育厅同意，更名为邵阳市第四中学，时任中国科学院院长郭沫若亲自为学校更名题字，学校开始招收高中新生，从此成为一所完全中学。学校现有58个教学班，其中初中33个，高中25个，在校学生4228人。

该校聚集了一批在市区颇有名望的优秀教师，目前在编教职工231人，其中专任教师200人，高级教师62人，一级教师108人，二级教师30人，初、高中专任教师学历合格率达到100%。省、市级骨干教师20余人。近年来，学校坚持“以质量立校，以特色强校”的办学思路，各项工作有声有色。学校全面推进素质教育，教育教学质量稳步提高，在市级示范性中学中，会考、高考成绩一直名列前茅。



邵阳市四中校门口

二、邵阳市四中实习队基本情况

(一) 带队指导老师：肖谋文

(二) 实习学生：王受顺、刘勤、贺文霞、李硕、邓淳、李林阳、欧嘉骏、唐政、王耀、刘杰司、张远鹏、彭力、陈明恺、熊浩博、刘芷涵、李婷婷、朱颖、王小东、陈春昊、周恺彬

本实习队是由邵阳学院体育学院 2020 级体育教育一班、体育教育二班、社会体育与指导管理班组成共有 20 名实习学生，其中实习学生的专业有篮球、足球、排球、羽毛球、武术、跆拳道、啦啦操等专业。

三、实习队基本工作情况

(一) 前期工作

1. 实习队出发前两个星期与邵阳市四中实习学校的体育组取得联系，并与该实习学校做好实习前的工作和安排。在此邵阳市四中实习学校体育组负责人表示实习期间的教学任务为全国中小学生第九套广播体操、体育中考项目（立定跳远、跳绳、800\1000 米）、实习学生的专业知识技能。对此为了做好实习教学，本实习队将全国中小学生第九套广播体操提前练习。因此实习队要做到以下要求：

(1) 备课认真：充分了解了教学大纲和学校课程标准，结合学生的特点，认真备课，设计了一系列富有趣味和挑战性的教学内容，以激发学生的学习兴趣。

(2) 注重理论与实践相结合：在课堂上注重理论与实践相结合的教学方法，让学生在实践中学习体育知识，提高了学生的学习效率。

(3) 关注个体发展：关注每个学生的发展情况，针对学生的特点和不同水平，因材施教，尽力使每个学生都能得到适当的锻炼和提高。



实习生出发前练习广播体操

2. 2023年9月18日上午实习队前往邵阳市四中，抵达实习学校后体育组负责人组织召开实习生见面会。在会中各位领导对我们的到来表示热烈的欢迎，体育组负责人介绍了此次实习生实习过程所带的班级以及所教学内容。会后实习指导老师组织了一堂观摩课，让实习学生学习体育课程教学。



实习学校体育组老师在会中发言



指导老师在上观摩课，实习生认真观摩学习



实习生与指导老师相互交流

(三) 实习期间工作

1. 实习期间为了实习学生采用更好教学方法，带队指导老师对每一个实习学生进行评课。实习学生课后共同研讨本次课，指导老师和带队指导老师提出建议。



带队指导老师对实习学生评课



实习学校指导老师对实习学生进行评课

2. 本实习队日常上课之前都会进行考勤，在此实习期间各年级小组相互评课，严格按照带队指导老师要求进行实习教学任务。实习学生要遵守备好课、上好课、评好课基本要求。



各年级小组相互评课



日常的开会中带队老师对实习学生的教案进行指导

邵阳学院体育学院学生实习教案			
授课教师: 李力	授课时间: 2024年10月10日	授课班级: 22级二、班	课次: 1/2
学生人数: 51	指导教师: 高秉志		
课题: 田径 一、热身跑或热身操			
授课内容: 热身跑或热身操			
课程目标: 1. 认识田径运动的意义和作用, 了解田径运动的特点和分类, 掌握田径运动的基本知识和基本技能。2. 通过田径运动, 提高学生的身体素质, 培养他们的运动兴趣和爱好。3. 通过田径运动, 培养学生的意志品质和团队合作精神。			
重点: 田径运动的特点和分类	难点: 田径运动的技能和体能训练		
场地: 田径场	器材: 五十米起跑器、口哨、标志物		
部分: 教学内容与运动量 (组、次数)	组织和教法	时强	强度
开始部分: 一、热身跑。二、热身操 (人数)。三、热身跑。四、宣布本节课内容和教学任务。五、检查服装。六、安排见习生。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	5	小
准备部分: 一、热身跑。二、热身操 (4×8拍)。三、热身跑。四、热身操。五、热身跑。六、热身操。七、热身跑。八、热身操。九、热身跑。十、热身操。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	10	中

邵阳学院体育学院学生实习教案			
授课教师: 李力	授课时间: 2024年10月10日	授课班级: 22级二、班	课次: 1/2
学生人数: 51	指导教师: 高秉志		
课题: 田径 二、起跑			
授课内容: 起跑			
课程目标: 1. 认识起跑的意义和作用, 了解起跑的特点和分类, 掌握起跑的基本知识和基本技能。2. 通过起跑训练, 提高学生的起跑速度, 培养他们的起跑意识和起跑习惯。3. 通过起跑训练, 培养学生的意志品质和团队合作精神。			
重点: 起跑的动作要领	难点: 起跑的爆发力和起跑的稳定性		
场地: 田径场	器材: 五十米起跑器、口哨、标志物		
部分: 教学内容与运动量 (组、次数)	组织和教法	时强	强度
开始部分: 一、热身跑。二、热身操 (人数)。三、热身跑。四、宣布本节课内容和教学任务。五、检查服装。六、安排见习生。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	5	小
准备部分: 一、热身跑。二、热身操 (4×8拍)。三、热身跑。四、热身操。五、热身跑。六、热身操。七、热身跑。八、热身操。九、热身跑。十、热身操。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	10	中

邵阳学院体育学院学生实习教案			
授课教师: 李力	授课时间: 2024年10月10日	授课班级: 22级二、班	课次: 1/2
学生人数: 51	指导教师: 高秉志		
课题: 田径 三、途中跑			
授课内容: 途中跑			
课程目标: 1. 认识途中跑的意义和作用, 了解途中跑的特点和分类, 掌握途中跑的基本知识和基本技能。2. 通过途中跑训练, 提高学生的途中跑速度, 培养他们的途中跑意识和途中跑习惯。3. 通过途中跑训练, 培养学生的意志品质和团队合作精神。			
重点: 途中跑的动作要领	难点: 途中跑的呼吸和途中跑的稳定性		
场地: 田径场	器材: 五十米起跑器、口哨、标志物		
部分: 教学内容与运动量 (组、次数)	组织和教法	时强	强度
开始部分: 一、热身跑。二、热身操 (人数)。三、热身跑。四、宣布本节课内容和教学任务。五、检查服装。六、安排见习生。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	5	小
准备部分: 一、热身跑。二、热身操 (4×8拍)。三、热身跑。四、热身操。五、热身跑。六、热身操。七、热身跑。八、热身操。九、热身跑。十、热身操。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	10	中

邵阳学院体育学院学生实习教案			
授课教师: 李力	授课时间: 2024年10月10日	授课班级: 22级二、班	课次: 1/2
学生人数: 51	指导教师: 高秉志		
课题: 田径 四、冲刺跑			
授课内容: 冲刺跑			
课程目标: 1. 认识冲刺跑的意义和作用, 了解冲刺跑的特点和分类, 掌握冲刺跑的基本知识和基本技能。2. 通过冲刺跑训练, 提高学生的冲刺跑速度, 培养他们的冲刺跑意识和冲刺跑习惯。3. 通过冲刺跑训练, 培养学生的意志品质和团队合作精神。			
重点: 冲刺跑的动作要领	难点: 冲刺跑的爆发力和冲刺跑的稳定性		
场地: 田径场	器材: 五十米起跑器、口哨、标志物		
部分: 教学内容与运动量 (组、次数)	组织和教法	时强	强度
开始部分: 一、热身跑。二、热身操 (人数)。三、热身跑。四、宣布本节课内容和教学任务。五、检查服装。六、安排见习生。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	5	小
准备部分: 一、热身跑。二、热身操 (4×8拍)。三、热身跑。四、热身操。五、热身跑。六、热身操。七、热身跑。八、热身操。九、热身跑。十、热身操。	组织: 四列横队。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× 教法: 讲解、示范、分组练习、巡回指导。	10	中

优秀实习生教案展示

3. 为了更好的提升实习学生的带训练的水平，实习学校的体育组负责人提供田径训练队、排球训练队给实习学生进行安排管理训练教学任务。



实习学生在带训练队中为四中中学生指导

4. 实习期间开展了众多体育比赛项目，如初高中篮球赛、教职工篮球赛、广播体操比赛、接力赛等项目。比赛开展期间指导老师和实习学生共同规划比赛流程，并且遵守裁判的公平公正原则去做好各项目裁判。



实习老师负责初高中篮球赛的裁判



教职工篮球赛



广播体操比赛前进行教学练习

四、实习队中期总结

本实习队要对后面的实习工作提前了解，以及配合实习学校的工作安排。在体育教学中做好充足的准备，预防教学出现的问题。本实习队经过这一个多月以来的教育实习从学生转变为教师，作为一名实习教师，我们能以教师身份严格要求自己、为人师表、处处注意自己言行和仪表。总的来说，通过这次实习，检查和巩固了同学们的教学理论，专业基础知识和基本技能，培养了我们独立从事教育和教学工作的能力。