



温州大学 体育学院
WENZHOU UNIVERSITY

2013级教育实习成果册

目 录

篇章一：放之准备期

实习计划

动员大会

憧憬与期待

导师与实习生

成功总是留给有准备的人

篇章二：飞之教师初体验

追寻与创新

自信与努力

初为班主任

成功的基石是信任与支持

篇章三：梦之成长新收获

公开课掠影

实习尾声

成功路上的风景是最宝贵的记忆

篇章四：想之成果期

实习反馈

优秀教案

实习总结

实习成绩

温州大学体育学院2013级教育实习计划

教育实习是高等院校教育的重要组成部分，是一门具有培养学生综合实践能力的课程，它对确保师范生的培养有特殊的功能，教育实习使学生受到教育及教学工作、社会工作的实际锻炼，培养其独立从事教学工作能力，增强其从事人民教育事业和社会工作的光荣感和责任感，为学生毕业后从事教育事业打下坚实基础。依据体育教育本科专业的教学计划和《温州大学教育实习管理条例》，制定体育学院2013级教育实习工作计划。

一、目的要求

1、通过教育实践，使学生受到深刻的专业思想教育，树立献身教育事业的思想，增强对基础教育事业的适应能力。

2、使学生将所学的基础理论、基本知识和基本技能，综合运用于教育和教学实践，能很好从事基础体育教学能力、课外指导能力、指导运动训练能力、竞赛组织能力。

3、引导学生认真学习和研究教育科学，探索教育规律，受到独立从事教育研究的初步训练。

4、全面检验我院培养质量，及时获得反馈信息，不断改进教育和教学工作，提高教育质量，培养出更多出色的体育教育工作者。

二、组织领导

实习教育工作领导小组成员：张文健周冀张秀华杨伟青叶建强

负责人：张秀华

成员：楼丽琴矫镇红林辉陈翔赖邱佳李丽

实习前带操准备工作：李春华赵海波

三、实习点负责人

温州市绣山中学 (2013体本第1组18人) 楼丽琴

温州市十四中学 (2013体本第2组 17人) 陈翔

温州市第二实验中学 (2013体本第3组 10人) 林辉

温州市南浦实验中学 (2013体本第4组 18人) 矫镇红

四、实习指导师职责

1. 实习前要提前深入实习单位了解和熟悉情况，会同实习单位有关人员根据实际情况制定实习实施计划，做好一切准备了解学生情况，组织学生开会，明确实习的内容、目的、任务和要求。

2. 按实习大纲的要求具体组织实施计划的落实工作，检查学生完成实习的情况，与实习单位配合及时解决实习中的问题。

3. 实习中,指导教师要加强对学生的指导,严格要求,组织各种教学和参观活动,积极引导、深入实际实习,检查督促学生完成各项实习任务。

4. 指导教师要以身作则,言传身教,既教书又育人,全面关心学生的思想、学习、生活、健康和安全。

5. 定期向实习单位领导汇报实习情况,争取实习单位的指导和帮助,加强与实习单位的联系。

6. 检查实习纪律执行情况,及时处理违纪问题。

7. 指导学生写好实习报告,负责组织实习考核和成绩评定工作。

8. 收齐并审核学生的实习材料,汇总实习成绩,实习工作结束后将实习指导教师工作笔记交给办公室。

五、工作安排

1、实习动员阶段。第五学期(2015年12月至2016年1月):实习动员,分实习小组,落实实习任务,实习分头备课。

2、实习准备阶段。第六学期第三周-第四周(3月14日——3月25日):实习生试讲、队列队形操练、编写教案。

3、领取实习材料。实习动员大会定于第六学期第三周上半周(3月16日下午2:00)召开,地点:北1-101教室。

4、实习生进入实习点,与实习学校指导老师见面。第五周上半周(3月28日——30日)。

5、教育实习。第五周下半周至第十三周前半周(3月31日——5月25日)

6、实习总结、实习成果展览。第十四周后半周(5月26-5月29日)

7、第十四周(5月30日)回校上课。

六、实习材料上交工作安排

各实习点在第十六周之前把实习材料上交到体育学院办公室(李丽处),内容包括:教育实习成绩考核表、教育实习生笔记、班主任工作笔记、实习生教育实习调查报告、教案、课件、主题班会、听课记录(指导师与实习生)、实习学校对实习生综合能力评价成绩汇总表、实习学校教育实习情况反馈表、教育实习成绩汇总表、实习指导教师笔记、实习总结(指导师与实习生)。张秀华、李丽等人全面审核实习材料,审核通过后,于十七周之前上交教务处教学科并留档一份。

七、实习成绩评定

1、2013级体育教育专业:教学实习优秀率占50%,班主任实习优秀率占60%。(教学实习成绩评定:上课占60%,试课占20%,评课占20%)。教育专业回去实习的学生,教学实习成绩一般为良好。

体育学院召开2013级教育实习动员大会



体育学院2013级77名同学即将进入为期2个月的教育实习活动，为了确保实习工作的顺利开展，使同学们充分认识到实习的重要性，2016年3月28日中午12:30，体育学院在北校区1-101教室组织召开了2013级教育实习动员大会，体育学院教学副院长张秀华、温州绣山中学教育实习队带队老师楼丽琴、温州第十四中学教育实习队带队老师陈翔、温州市第二实验中学教育实习带队老师林辉、温州南浦实验中学教育实习带队老师矫镇红、教学秘书李丽和全体大三学生参加了本次大会。

张秀华副院长动员讲话：张秀华副院长首先详细阐述了教育实习的具体安排、作用、具体要求，强调了实习的重要性，对实习过程中的注意事项进行了具体说明。重点指出在实习过程中要发挥体育专业的特长，协助实习学校开展各项活动，要求全体学生在实习过程中努力掌握教学过程的特点、规律，在教育实践中不断提高自身的教学素养和教学能力。希望全体实习生要以正确、积极的态度看待实习，树立信心，完成从学生到教师的角色转变，以踏实的工作作风和严肃认真的态度完成此次教育实习任务。会上张秀华副院长对实习生的生活、安全方面也提出了具体的要求，如实习生在实习期间要注意自己的言行举止、穿着礼仪以及上课的时间观念等。最后，张秀华副院长希望全体实习生做好实习前准备，并预祝我院实习生实习期间取得优异成绩，祝本届实习工作取得圆满成功。

会后，温州市四所中学实习点带队老师分组进行了实习安排，各带队教师对实习生在实习期间提出了具体要求：思想上要高度重视，态度上保持虚心、实践中保证质量，尊重实习学校的老师与学生，并且对实习工作进行了具体安排。此次大会的召开，为实习生指明了方向，进一步明确了实习的具体任务、要求、目的以及意义，充分调动了学生的实习热情，对提高我院学生实习质量起到了积极的促进作用，同时也拉开了我院本年度实习工作的帷幕。



憧憬与期待

体育教育实习是成为一名优秀的体育教师之路上的第一阶梯，它传授的是体育教师道路上的艰辛与美好，让我们认清自己所处的社会大环境，给予最真实的感受和最切实的体会。教育实习是教学实践的过程，在实践中发现问题—解决问题—学会方法，不断进步，不断成长。

面对实习我们满怀信心，期待着自己从学生到老师两者之间角色的变化，往日课堂里学习的理论知识现在要运用到实际教学当中，以全新的身份面对熟悉的校园与课堂。通过教育实习可以进一步培养、锻炼我们理论联系实际和分析问题、解决问题的能力，从而缩短从教适应期，为今后走上体育教师工作岗位打下良好的基础。



导师与实习生



第一组：温州市绣山中学

带队教师：楼丽琴

实习队长：李剑敏

副队长：陈仙武

队员：18人（男：13人女：5人）

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 专项 | 电话号码 | 班级 |
|----|-------------|-----|----|----|-------------|---------|
| 1 | 11104114116 | 林月华 | 男 | 篮球 | 13868523083 | 13 体本 1 |
| 2 | 13104114102 | 车斌 | 男 | 足球 | 15258786717 | 13 体本 1 |
| 3 | 13104114104 | 陈科耀 | 男 | 排球 | 13857440421 | 13 体本 1 |
| 4 | 13104114107 | 陈仙武 | 男 | 篮球 | 13676797376 | 13 体本 1 |
| 5 | 13104114108 | 陈新超 | 男 | 排球 | 13676796762 | 13 体本 1 |
| 6 | 13104114109 | 程伟康 | 男 | 排球 | 13676797335 | 13 体本 1 |
| 7 | 13104114110 | 戴程霞 | 女 | 篮球 | 13626771197 | 13 体本 1 |
| 8 | 13104114112 | 费潇蔚 | 男 | 田径 | 15258726539 | 13 体本 1 |
| 9 | 13104114113 | 顾迪 | 男 | 足球 | 13706657873 | 13 体本 1 |
| 10 | 13104114114 | 胡雷 | 男 | 田径 | 15888767086 | 13 体本 1 |
| 11 | 13104114115 | 胡震 | 男 | 篮球 | 18869918118 | 13 体本 1 |
| 12 | 13104114117 | 贾梦霞 | 女 | 田径 | 15990748455 | 13 体本 1 |
| 13 | 13104114119 | 蒋伟男 | 男 | 篮球 | 15888769586 | 13 体本 1 |
| 14 | 13104114121 | 李剑敏 | 女 | 篮球 | 15869682208 | 13 体本 1 |
| 15 | 13104114205 | 胡帆飘 | 女 | 篮球 | 15906873272 | 13 体本 2 |
| 16 | 13104114208 | 黄熙瑜 | 女 | 田径 | 13967797336 | 13 体本 2 |
| 17 | 13104114103 | 陈彩恒 | 男 | 足球 | 15906872702 | 13 体本 1 |
| 18 | 13104114135 | 杨绍雁 | 男 | 足球 | 15968792959 | 13 体本 1 |

分散实习

带队教师：楼丽琴

队员：3人

| 学号 | 姓名 | 实习单位 | 学生电话 | 单位联系电话 |
|-------------|-----|---------|-------------|-------------|
| 13104114221 | 王祥峰 | 庆元中学 | 15258727907 | 13906780848 |
| 13104114225 | 吴文杰 | 莲都外国语学校 | 15257827807 | 13567639171 |
| 13104114229 | 徐小康 | 常山县紫港中学 | 15057725676 | 13867015840 |

温州大学体育学院教育实习任务安排联系表

(市、区): 温州市 实习学校: 绣山中学 实习时间: 2016.3.29-2016.5.25

| 实习生姓名 | 实习学科 | 实习班级 | 班主任 指导老师姓名 | 教学 指导老师姓名 | 联系电话 |
|-------|------|------|---------------|--------------|-------------|
| 陈科耀 | 体育教育 | 七1 | 张文丽 | 董晶伟 | 13676740564 |
| 李剑敏 | 体育教育 | 七2 | 柯步方 | 杨忠菊 | 13968846031 |
| 黄熙瑜 | 体育教育 | 七3 | 高立忠 | 金卢静 | 13857796657 |
| 贾梦霞 | 体育教育 | 七5 | 林倩红 | 任海东 | 13605776110 |
| 顾迪 | 体育教育 | 七6 | 陈怡 | 王勇 | 13736367568 |
| 费潇蔚 | 体育教育 | 七8 | 王凤 | 陈青青 | 15158411577 |
| 蒋伟男 | 体育教育 | 七9 | 徐东旭 | 陈文 | 15858832683 |
| 陈仙武 | 体育教育 | 七7 | 刘聪达 | 阙国玲 | 13958903831 |
| 陈彩恒 | 体育教育 | 七11 | 吴碧实 | 张洪江 | 13858847731 |
| 戴程霞 | 体育教育 | 七1 | 张文丽 | 董晶伟 | 13676740564 |
| 杨绍雁 | 体育教育 | 七4 | 夏叶 | 杨忠菊 | 13968846031 |
| 程伟康 | 体育教育 | 七3 | 高立忠 | 金卢静 | 13857796657 |
| 陈新超 | 体育教育 | 七5 | 林倩红 | 任海东 | 13650776110 |
| 胡帆飘 | 体育教育 | 七6 | 陈怡 | 王勇 | 13736367568 |
| 胡雷 | 体育教育 | 七8 | 王凤 | 陈青青 | 15158411577 |
| 胡震 | 体育教育 | 七9 | 徐东旭 | 陈文 | 15858832683 |
| 林月华 | 体育教育 | 七10 | 孔一如 | 阙国玲 | 13958903831 |
| 车斌 | 体育教育 | 七11 | 吴碧实 | 张洪江 | 13858847731 |

实习生生活、工作安排情况(住宿、就餐、办公等)

由于住宿条件有限,所有实习生都通过开电瓶车或坐公交车回大学寝室住宿,对于就餐问题,所有实习生被安排在一楼学生食堂,偶尔在外进行就餐,所有实习生在民乐楼二楼会议室办公,办公地点宽敞明亮,环境良好,但是在下雨天漏水现象严重。

教育实习领导小组组长(签字):

张洪江

实习学校(盖章)

2016年4月5日

注:本表一式两份,一份留二级学院,一份送教务处实践教学科存档

导师与实习生



第二组：温州市十四中

带队教师：陈翔

实习队长：杜甬泰

副队长：吴东武

队员：17 人（男：11人 女：6人）

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 专项 | 电话号码 | 班级 |
|----|-------------|-----|----|----|-------------|-------|
| 1 | 13104114105 | 陈杉杉 | 女 | 排球 | 13626771197 | 13体本1 |
| 2 | 13104114111 | 杜甬泰 | 男 | 足球 | 15057537043 | 13体本1 |
| 3 | 13104114122 | 李子羽 | 男 | 足球 | 15868777223 | 13体本1 |
| 4 | 13104114138 | 郑伟 | 女 | 排球 | 13567781783 | 13体本1 |
| 5 | 13104114201 | 包璐璐 | 女 | 网球 | 15167886929 | 13体本2 |
| 6 | 13104114202 | 陈斯佳 | 女 | 篮球 | 15058752800 | 13体本2 |
| 7 | 13104114207 | 黄默 | 男 | 田径 | 15257720737 | 13体本2 |
| 8 | 13104114220 | 史超尔 | 男 | 篮球 | 18757467395 | 13体本2 |
| 9 | 13104114223 | 沃江涛 | 男 | 篮球 | 18758486067 | 13体本2 |
| 10 | 13104114224 | 吴东武 | 男 | 排球 | 13587894787 | 13体本2 |
| 11 | 13104114226 | 谢德锡 | 男 | 田径 | 13373867947 | 13体本2 |
| 12 | 13104114228 | 谢作培 | 男 | 排球 | 13757893208 | 13体本2 |
| 13 | 13104114230 | 许铖涛 | 男 | 篮球 | 15057725157 | 13体本2 |
| 14 | 13104114231 | 杨俊 | 男 | 排球 | 15057723709 | 13体本2 |
| 15 | 13104114232 | 叶晓波 | 男 | 篮球 | 15888767535 | 13体本2 |
| 16 | 13104114211 | 卢小梦 | 女 | 篮球 | 13676713161 | 13体本2 |
| 17 | 13104114214 | 莫斯维 | 女 | 网球 | 15990707751 | 13体本2 |

分散实习

带队教师：陈翔

队 员：4人

| 学号 | 姓名 | 实习单位 | 学生电话 | 单位联系电话 |
|-------------|-----|------------------|-------------|---------------|
| 13104114124 | 骆彩虹 | 浙江省义乌市稠州教育集团城南校区 | 13736785057 | 13957970200 |
| 13104114126 | 沈彦江 | 湖州市德清一中 | 15967221610 | 13819255280 |
| 13104114128 | 汤中原 | 杭州市余杭区余杭镇太炎路67号 | 13705885920 | 0571-89055866 |
| 13104114129 | 王鸿波 | 浙江省杭州市富阳区实验中学 | 15888769282 | 13958190878 |

温州大学体育学院教育实习任务安排联系表

(市、区) 温州市 实习学校 第十四中学 实习时间: 2016.3.28

| 实习生姓名 | 实习学科 | 实习班级 | 班主任 指导教师 姓名 | 教学 指导教师 姓名 | 联系电话 |
|-------|------|------|-------------------|------------------|-------------|
| 谢德锡 | 体育教育 | 初一四班 | 陈有海 | 王克勉 | 13867799921 |
| 杜雨泰 | 体育教育 | 初一五班 | 吴春晓 | 黄舍丰良 | 15858831947 |
| 吴东武 | 体育教育 | 初一七班 | 楼云雷 | 王克勉 | 13867799219 |
| 许毓涛 | 体育教育 | 初一六班 | 戴梦影 | 刘华 | 13600660756 |
| 沃江涛 | 体育教育 | 初一四班 | 陈有海 | 王克勉 | 13867799921 |
| 郑伟 | 体育教育 | 初一八班 | 沈珏 | 朱艺鹏 | 15869652719 |
| 卢小梦 | 体育教育 | 初一九班 | 邵晓燕 | 沈益雪 | 13757728765 |
| 杨俊 | 体育教育 | 初一九班 | 邵晓燕 | 刘华 | 13600660756 |
| 黄默 | 体育教育 | 初二二班 | 解丹 | 黄舍丰良 | 15858831947 |
| 包璐璐 | 体育教育 | 初二二班 | 解丹 | 朱艺鹏 | 15869652719 |
| 谢作培 | 体育教育 | 初一六班 | 戴梦影 | 黄舍丰良 | 15858831947 |
| 史超尔 | 体育教育 | 初一三班 | 蔡珊珊 | 黄舍丰良 | 15858831947 |
| 陈杉杉 | 体育教育 | 初一一班 | 陈梦婉 | 黄慧慧 | 13868675223 |
| 李子羽 | 体育教育 | 初一一班 | 陈梦婉 | 王克勉 | 13867799921 |
| 叶晓波 | 体育教育 | 初一十班 | 陈洁华 | 朱艺鹏 | 15869652719 |
| 莫斯维 | 体育教育 | 初一十班 | 陈洁华 | 黄慧慧 | 13868675223 |
| 陈斯佳 | 体育教育 | 初一三班 | 蔡珊珊 | 朱艺鹏 | 15869652719 |

实习生生活、工作安排情况(住宿、就餐、办公等)

宿舍在温州市区海门十多公里,所有
实习老师通过自驾车、公交车前往,对于住宿
问题学校安排实习生在教工食堂宿舍,基本
解决了住宿一日三餐问题,所有实习生在三楼
会议室午休,地点宽敞明亮,有空调环境

教育实习领导小组组长(签字):



实习学校(盖章)

2016年 5 月 20 日

注:本表一式二份,一份留二级学院,一份送教务处实践教学科存档。

导师与实习生



第三组：温州市第二实验中学

带队教师：林辉

实习队长：邵亚维

副队长：郑翔

队员：10人（男：8人女：2人）

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 专项 | 电话号码 | 班级 |
|----|-------------|-----|----|----|-------------|-------|
| 1 | 13104114132 | 吴森鹏 | 男 | 网球 | 13868821008 | 13体本1 |
| 2 | 13104114139 | 郑翔 | 男 | 足球 | 18334467400 | 13体本1 |
| 3 | 13104114140 | 郑韵婷 | 女 | 网球 | 15167487779 | 13体本1 |
| 4 | 13104114203 | 陈威 | 男 | 篮球 | 15968793600 | 13体本2 |
| 5 | 13104114204 | 褚震辉 | 男 | 网球 | 13750807724 | 13体本2 |
| 6 | 13104114209 | 林德平 | 男 | 网球 | 13676796723 | 13体本2 |
| 7 | 13104114219 | 邵亚维 | 女 | 篮球 | 13676779727 | 13体本2 |
| 8 | 13104114234 | 尤博远 | 男 | 网球 | 15869695161 | 13体本2 |
| 9 | 13104114235 | 余文杰 | 男 | 排球 | 15058956866 | 13体本2 |
| 10 | 13104114236 | 余鑫 | 男 | 足球 | 15057756445 | 13体本2 |

分散实习

带队教师：林辉

队员：3人

| 学号 | 姓名 | 实习单位 | 学生电话 | 单位联系电话 |
|-------------|-----|--------|-------------|-------------|
| 13104114130 | 王炯 | 桐乡一中 | 13857326926 | 13586310703 |
| 13104114133 | 徐东波 | 春晖中学 | 15158227247 | 13505854406 |
| 13104114213 | 吕哲凡 | 新昌城关中学 | 15258095687 | 13626884808 |

(市、区) 温州市 实习学校 第二实验中学 实习时间: 2015.3—5月

| 实习生姓名 | 实习学科 | 实习班级 | 班主任 指导教师 姓名 | 教学 指导教师 姓名 | 联系电话 |
|-------|------|-------|-------------------|------------------|-------------|
| 邵亚维 | 体育教育 | 八(5)班 | 古晓洁 | 白如碧 | 13858888670 |
| 尤博远 | 体育教育 | 八(7)班 | 金麒 | 余伟伟 | 13758481934 |
| 余鑫 | 体育教育 | 八(8)班 | 胡蓉 | 林益化 | 18858834797 |
| 林德平 | 体育教育 | 八(4)班 | 钱聪 | 杨千红 | 13566220080 |
| 余文杰 | 体育教育 | 八(5)班 | 顾静 | 付静 | 15058310706 |
| 吴森鹏 | 体育教育 | 八(1)班 | 叶小敏 | 张雄 | 13676712711 |
| 郑韵婷 | 体育教育 | 八(3)班 | 王茜 | 杨千红 | 13566220080 |
| 郑翔 | 体育教育 | 八(2)班 | 徐浩 | 张帆 | 13758710010 |
| 陈威 | 体育教育 | 八(6)班 | 陈国春 | 刘建和 | 13957781329 |
| 褚震辉 | 体育教育 | 八(6)班 | 陈国春 | 张德宝 | 13750807724 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

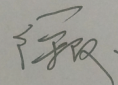
实习生生活、工作安排情况(住宿、就餐、办公等)

实习生统一在勤政楼 101 会议室办公。

就餐和学校教教职工一样在学校食堂二楼教工食堂就餐。

没有安排住宿

教育实习领导小组组长(签字):



实习学校(盖章)

2015年5月21日

注:本表一式二份,一份留二级学院,一份送教务处实践学科存档。

导师与实习生



第四组：温州市南浦实验中学

带队教师：矫镇红

实习队长：张建

副队长：苏依清

队员： 18人 （男：14人女：4人）

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 专项 | 电话号码 | 班级 |
|----|-------------|-----|----|----|-------------|-------|
| 1 | 13104114101 | 包旭东 | 男 | 篮球 | 15906873303 | 13体本1 |
| 2 | 13104114125 | 邵天豪 | 男 | 田径 | 15888769575 | 13体本1 |
| 3 | 13104114127 | 苏依清 | 女 | 田径 | 15606873652 | 13体本1 |
| 4 | 13104114131 | 王潇 | 男 | 篮球 | 13676798919 | 13体本1 |
| 5 | 13104114134 | 严颖吉 | 男 | 足球 | 15906496463 | 13体本1 |
| 6 | 13104114137 | 余依伦 | 女 | 田径 | 13567781755 | 13体本1 |
| 7 | 13104114206 | 黄楚倩 | 女 | 网球 | 13656873577 | 13体本2 |
| 8 | 13104114215 | 倪健 | 男 | 网球 | 15557366156 | 13体本2 |
| 9 | 13104114216 | 倪鹏然 | 男 | 篮球 | 15906872921 | 13体本2 |
| 10 | 13104114217 | 潘柏松 | 男 | 田径 | 15258722617 | 13体本2 |
| 11 | 13104114227 | 谢凯 | 男 | 田径 | 15258726307 | 13体本2 |
| 12 | 13104114233 | 叶圆月 | 女 | 田径 | 13676510191 | 13体本2 |
| 13 | 13104114238 | 张建 | 男 | 排球 | 15888767975 | 13体本2 |
| 14 | 13104114239 | 赵梁 | 男 | 网球 | 15058752821 | 13体本2 |
| 15 | 13104114240 | 周鹏程 | 男 | 网球 | 15888769300 | 13体本2 |
| 16 | 13104114106 | 陈胜杰 | 男 | 篮球 | 13646586482 | 13体本1 |
| 17 | 13104114212 | 吕皓 | 男 | 篮球 | 13655773002 | 13体本2 |
| 18 | 13104114210 | 林武凯 | 男 | 网球 | 13605777634 | 13体本2 |

分散实习

带队教师：矫镇红

队员：4人

| 学号 | 姓名 | 实习单位 | 学生电话 | 单位联系电话 |
|-------------|------|-----------|-------------|---------------|
| 13104114116 | 黄妙高 | 湖州吴兴高级中学 | 18767218075 | 13857257510 |
| 13104114118 | 蒋俊毛杰 | 丽水第二高级中学 | 15957800818 | 13867091078 |
| 13104114120 | 李家豪 | 东阳市吴宁一中 | 18814907704 | 13758964311 |
| 13104114123 | 梁尔南 | 绍兴市新昌七星中学 | 15258727326 | 0575-86240828 |

温州大学体育学院教育实习任务安排联系表

(市、区) 温州市 实习学校 南浦实验中学 实习时间: _____

| 实习生姓名 | 实习学科 | 实习班级 | 班主任 指导教师 姓名 | 教学 指导教师 姓名 | 联系电话 |
|-------|------|------|-------------------|------------------|-------------|
| 严颖吉 | 体育教育 | 七(一) | 陈芸 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 黄楚倩 | 体育教育 | 七(一) | 陈芸 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 倪建 | 体育教育 | 七(二) | 韩媛 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 赵梁 | 体育教育 | 七(二) | 韩媛 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 周鹏程 | 体育教育 | 七(三) | 潘东丽 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 林武凯 | 体育教育 | 七(三) | 潘东丽 | 鲍爱珍 | 13777784125 |
| 邵天豪 | 体育教育 | 七(四) | 汪雪洁 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 苏依清 | 体育教育 | 七(四) | 汪雪洁 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 余依伦 | 体育教育 | 七(五) | 陈敏迪 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 潘柏松 | 体育教育 | 七(五) | 陈敏迪 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 谢凯 | 体育教育 | 七(六) | 吴晶晶 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 叶圆月 | 体育教育 | 七(六) | 吴晶晶 | 姜德昌 | 13587403017 |
| 包旭东 | 体育教育 | 八(一) | 林玲薇 | 臧琳琳 | 13676786275 |
| 王潇 | 体育教育 | 八(二) | 陈培培 | 臧琳琳 | 13676786275 |
| 倪鹏然 | 体育教育 | 八(三) | 郑贺文 | 臧琳琳 | 13676786275 |
| 张建 | 体育教育 | 八(四) | 汪京光 | 臧琳琳 | 13676786275 |
| 陈胜杰 | 体育教育 | 八(五) | 冯俊德 | 臧琳琳 | 13676786275 |
| 吕皓 | 体育教育 | 八(六) | 黄燕声 | 臧琳琳 | 13676786275 |

实习生生活、工作安排情况(住宿、就餐、办公等)

实习生在二级学院宿舍,来往公交,
就餐自行解决,办公为教管楼合组办
公。

教育实习领导小组组长(签字):



实习学校(盖章)

2016年 5月 3 日

注:本表一式二份,一份留二级学院,一份送教务处实践教学科存档。

成功总是留给有准备的人

实习动员，分实习小组，落实实习任务，实习分头备课。实习生试讲、队列队形操练、编写教案，领取实习材料，习生进入实习点，与实习学校指导老师见面。



第二实验中学分队：带队老师林辉对实习队员提出期望与要求。



南浦实验中学实习分队：带队老师矫镇红在学生课后对课的内容和学生进行点评，指出优点和不足，课后进行提高和加强！



第十四中学分队：本校老师带队教育见习生来见习十四中实习生的公开课，课后对我们的实习生给予肯定。



绣山中学实习分队：两个月的实习总结大会，实习队员进行总结，对实习期间的学习和提高做总结！

追

寻与创新

实习初期，我们从聆听指导老师上课开始，感受和领悟教学的基本要求，慢慢地探索如何上体育课，在老师的指导下开始上了第一堂体育课，期待着一点点进步，一点点提高。



第二实验：听课后感导师点评实习生上课



南浦中学：指导老师和实习生共同探索如何上课



十四中：我们在不断的上课实践中积累经验



绣山中学：高校老师召开总结会议

自信

在不断的课堂实践中，我们一点点进步，一点点提高，在语言表达、动作示范、教姿教态方面中我们慢慢树立了自信，它将带领我们走向成功。



努力

有了坚定的自信心，我们开始用努力地耕耘。相信天道酬勤，在我们的一分耕耘之下会有一分收获。布置场地、准备器材、备写教案、认真上课、处理上课的突发状况，每一件事我们用“努力”的态度去对待。





初为班主任 | 团结、凝聚、快乐、互助、成长、 我们一起进步。



成功的基石是信任与支持

实习的每一天都是充实的，我们向着目标共同努力，共同进步。



实习学校召开总结会议



最美聆听者



校领导点评实习生上课



帮助学校组织课外活动



聆听同伴的课，取长补短

体育学院2013级体育教育专业教育实习公开课安排表

| 序号 | 上课时间 | 上课地点、班级 | 主讲 | 上课内容 | 听课老师 | 听课班级 | 学生带队老师 |
|----|-----------------------------|---------------|-----|------------|------------|------------|--------|
| 1 | 周四(5月19日)上午第三节(10:15-10:55) | 南浦实验中学(体育馆二楼) | 赵梁 | 肩肘倒立障碍跑 | 赵海波 李鹤州 | 2014 体本 | 赵海波 |
| 2 | 周四(5月19日)上午第三节(10:15-10:55) | 南浦实验中学(操场) | 叶圆月 | 足球 | | | |
| 3 | 周四(5月19日)上午第三节(11:05-11:45) | 南浦实验中学(体育馆二楼) | 吕皓 | 篮球体前变向运球游戏 | | | |
| 4 | 周四(5月19日)上午第三节(11:05-11:45) | 南浦实验中学(操场) | 林武凯 | 快速跑合作接力 | | | |
| 5 | 周四(5月19日)下午第二节(14:00-14:40) | 第二实验中学(体育馆二楼) | 郑韵婷 | 远撑前滚翻 | 郑颖颖 张松林 | 2014 体本 | 张松林 |
| 6 | 周四(5月19日)下午第四节(15:40-16:20) | 第二实验中学(操场) | 吴森鹏 | 双手胸前传接球 | | | |
| 7 | 周四(5月19日)下午第三节(14:50-15:30) | 第二实验中学(体育馆二楼) | 邵亚维 | 行进间体前换手运球 | | | |
| 8 | 周四(5月19日)下午第三节(14:50-15:30) | 第二实验中学(操场) | 郑翔 | 足球脚内侧传球 | | | |
| 9 | 周二(5月24日)上午第三节10:10-10:55 | 温州十四中学 | 杜雨泰 | 立定跳远素质练习 | 林小义 周义义 | 2015 体本 | 周义义 |
| 10 | 周二(5月24日)上午第三节10:10-10:55 | 温州十四中学 | 郑伟 | 快速跑游戏 | | | |
| 11 | 周二(5月24日)上午第四节11:05-11:50 | 温州十四中学 | 卢小梦 | 前滚翻接力游戏 | | | |
| 12 | 周二(5月24日)上午第四节11:05-11:50 | 温州十四中学 | 吴东武 | 鱼跃前滚翻游戏 | | | |
| 13 | 周二(5月24日)上午第三节(10:05-10:40) | 绣山中学(体育馆) | 贾梦霞 | 立定跳远接力跑 | 杨志敏 陈军 | 2014 体本 | 陈军 |
| 14 | 周二(5月24日)上午第四节(10:55-11:35) | 绣山中学(体育馆) | 李剑敏 | 行进间单手肩上投篮 | | | |

公开课掠影



1. 这个动作原来是这样



2. 练习时我们是伙伴



3. 听课也有慢慢收获



4. 老师正在讲技术要求、认真听



5. 队伍整齐，动作标准



6. 上课状态如天气一样热情似火

◇ 实习尾声 ◇

感激与不舍

8周的实习转眼即逝，有太多的人要感谢。感谢他们教会了我们作为一名老师的内涵，感谢他们对我们无微不至的照顾和耐心的指导。心里充满了不舍，更充满了对实习学校的感激，对每一位帮助过我们的老师、同学给予最诚心的感谢。



第二实验中学



第十四中学



绣山中学



南浦中学

成功路上的风景是最宝贵的记忆

感谢你们的陪伴——在这里我们既是老师也是学生，作为学生我们的转变离不开指导老师悉心的教导，作为老师我们的角色少不了学生的积极配合，在最美好的时光让我遇到最美好的你。



实习反馈

温州大学教育实习情况反馈表
(实习学校用表)

实习学校: 温州市第二实验中学 实习年级: 七年级
实习专业: 体育教育 带队指导教师姓名: 叶群
实习人数: 10 实习时间: 2016年3月5月

| 项目 | 等级 | 好 | 较好 | 一般 | 较差 | 差 | 请在相应的栏内打“√” |
|----|------|---|----|----|----|---|---------------|
| 带队 | 联系工作 | √ | | | | | 每周3天以上 为较好 |
| 指导 | 工作态度 | √ | | | | | |
| 教师 | 出勤 | √ | | | | | |
| | 指导水平 | √ | | | | | |
| 实 | 实习态度 | √ | | | | | |
| 习 | 实习纪律 | √ | √ | | | | |
| 学 | 实习效果 | √ | | | | | |
| 生 | 总体评价 | √ | | | | | |

教育实习工作中存在的问题、建议:

本次实习因为温州二实学校因南实习生人数减少到10个非常抱歉。教育教学中,能做到积极备课、说课,上课期间认真,课后积极反思能到自评互评,善于总结,进步较快。实习教师虚心好学,工作积极主动,遇到问题能及时请教指导教师,但也会提出自己的想法。

本次实习最后成绩评定由出勤、体育节裁判参与、公开课来计算,因此各位实习同学是竞争关系,但他们的团队协作精神非常值得表扬,每个环节的评比他们都能积极的互相帮助。

这次的温州大学体育学院带队的林辉老师能经常过来看课,参加温州学生的评课活动,同时积极协调实习生与指导教师间的处理,因此整个实习过程十分顺利。

个人有个小想法,可能是温州体育学院考虑到学生因因此将实习安排到大三,但个人觉得实习期最好还是安排到大四阶段,这样的话实习会更加有目的性,排他性也是。

实习单位(盖章)
2016年5月25日

注:此表请按专业填写,每个专业填写一份,密封后及时密封好由教育实习带队老师带回交主管院长。

温州大学教育实习情况反馈表
(实习学校用表)

实习学校: 温州十四中 实习年级: 17年段
实习专业: 体育教育 带队指导教师姓名: 陈第1
实习人数: 17人 实习时间: 8月30日-10月

| 项目 | 等级 | 好 | 较好 | 一般 | 较差 | 差 | 请在相应的栏内打“√” |
|----|------|---|----|----|----|---|---------------|
| 带队 | 联系工作 | √ | | | | | 每周3天以上 为较好 |
| 指导 | 工作态度 | √ | | | | | |
| 教师 | 出勤 | √ | | | | | |
| | 指导水平 | √ | | | | | |
| 实 | 实习态度 | √ | | | | | |
| 习 | 实习纪律 | √ | | | | | |
| 学 | 实习效果 | √ | | | | | |
| 生 | 总体评价 | √ | | | | | |

教育实习工作中存在的问题、建议:

初学阶段,绝大部分实习生基础理论知识不够扎实,通过两个月的实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,态度端正,在课堂教学中,实习生能积极参与,与指导老师共同探讨,实习生在实习期间,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高。

实习单位(盖章)
2016年5月25日

注:此表请按专业填写,每个专业填写一份,密封后及时密封好由教育实习带队老师带回交主管院长。

温州大学教育实习情况反馈表
(实习学校用表)

实习学校: 温州市第二实验中学 实习年级: 七年级
实习专业: 体育教育 带队指导教师姓名: 林立群
实习人数: 18 实习时间: 2016.3.29~2016.5.24

| 项目 | 等级 | 好 | 较好 | 一般 | 较差 | 差 | 请在相应的栏内打“√” |
|----|------|---|----|----|----|---|---------------|
| 带队 | 联系工作 | √ | | | | | 每周3天以上 为较好 |
| 指导 | 工作态度 | √ | | | | | |
| 教师 | 出勤 | √ | | | | | |
| | 指导水平 | √ | | | | | |
| 实 | 实习态度 | √ | | | | | |
| 习 | 实习纪律 | √ | | | | | |
| 学 | 实习效果 | √ | | | | | |
| 生 | 总体评价 | √ | | | | | |

教育实习工作中存在的问题、建议:

初学阶段,绝大部分实习生基础理论知识不够扎实,通过两个月的实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,态度端正,在课堂教学中,实习生能积极参与,与指导老师共同探讨,实习生在实习期间,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高,通过实习,实习生在专业技能上有了明显的提高。

实习单位(盖章)
2016年5月20日

注:此表请按专业填写,每个专业填写一份,密封后及时密封好由教育实习带队老师带回交主管院长。

温州大学教育实习情况反馈表
(实习学校用表)

实习学校: 温州市第二实验中学 实习年级: 七、八年级
实习专业: 体育教育 带队指导教师姓名: 林立群
实习人数: 18 实习时间: 2016.3.29~2016.5.24

| 项目 | 等级 | 好 | 较好 | 一般 | 较差 | 差 | 请在相应的栏内打“√” |
|----|------|---|----|----|----|---|---------------|
| 带队 | 联系工作 | √ | | | | | 每周3天以上 为较好 |
| 指导 | 工作态度 | √ | | | | | |
| 教师 | 出勤 | √ | | | | | |
| | 指导水平 | √ | | | | | |
| 实 | 实习态度 | √ | | | | | |
| 习 | 实习纪律 | √ | | | | | |
| 学 | 实习效果 | √ | | | | | |
| 生 | 总体评价 | √ | | | | | |

教育实习工作中存在的问题、建议:

纵观整个实习过程,可以看出此次实习是成功的,取得了良好的效果,通过实习,学生的综合能力素质得到了很大提高,望贵院能够继续维持,另外,希望高实习教师积极性,个别实习教师基本功底需加强。

实习单位(盖章)
2016年5月20日

注:此表请按专业填写,每个专业填写一份,密封后及时密封好由教育实习带队老师带回交主管院长。

温州大学
WENZHOU UNIVERSITY



教育实习总结本

学 院 体育学院

实习时间 2016.3-2016.5

实习专业 体育教育

实习班级 2013 级体育教育本科

实习领导小组组长 张秀华

2016 年 06 月 10 日

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------|------------|------------|--------------|
| 实习专业、班级 | 2013 级体育教育本科 | 应实习人数 | 77 | 实际参加人数 | 77 |
| 实习起止时间 | 2016 年 3 月 28 日至 5 月 25 日 (共 8 周) | | | | |
| 实习内容 | 教育实习 | | | | |
| 实习生 | 病 假 | 事 假 | 其 他 | 合 计 | |
| 考勤情况 | 0 人·天 | 0 人·天 | 0 人·天 | 0 人·天 | |
| 班主任实习成绩 (优秀率 61.0%) | 优 秀 47 人 | 良 好 29 人 | 中 等 1 人 | 及 格 0 人 | 不 及 格 0 人 |
| | 61.0% | 37.7% | 1.3% | 0% | 0% |
| 教学实习成绩 (优秀率 51.9%) | 优 秀 40 人 | 良 好 37 人 | 中 等 0 人 | 及 格 0 人 | 不 及 格 0 人 |
| | 51.9% | 48.1% | 0% | 0% | 0% |
| 学生违纪及处理情况: 2013 级体育教育本科学生在实习期间表现良好, 未出现违纪情况。 | | | | | |
| 实习单位意见: 温州大学 2013 级体育教育专业实习生在实习期间工作认真、勤奋好学、踏实肯干、服从分配, 尊敬指导教师及实习单位人员, 能够虚心向富有经验的教师请教, 听取别人提出的工作意见, 并能与同事和睦相处。将所学理论用于指导实际工作, 关心爱护学生, 保质保量完成各项实习任务。实习期间, 严格遵守实习学校的各项规章制度, 未曾出现过无故缺勤, 迟到早退现象, 表现出强烈的敬业精神, 深厚的专业思想和良好的师德。2013 级全体实习生较好地完成了学校交给的各项任务, 综合素质得到较大提高, 达到了实习的目的, 受到实习学校广大师生的一致好评。 | | | | | |
| 对带队指导教师的管理与考核情况: 楼丽琴、矫镇红、林辉、陈翔四位实习指导教师能够与实习学校经常保持联系, 深入实习单位了解和熟悉情况。实习前, 做好学生实习动员工作, 实习期间, 保持每周 2-3 天的蹲点时间, 积极解答和指导实习生提出的各类问题。根据实习学校以及实习生的实习情况反馈, 对四位带队教师的工作态度、出勤、和指导水平都给予了高度的评价, 按照实习大纲和实习计划要求完成了实习带队任务, 综合考核结果为优秀。 | | | | | |
| 上 课 教 案 | 总节数 | 3462 | 学生听 | 总节数 | 2290 |
| | 个人最低数 | 35 | 课节数 | 个人最低数 | 20 |
| | 总个数 | 1382 | 主题班会 | 平均数 | 1 |
| | 个人最低数 | 12 | 家 访 | 平均数 | 0 |

实习工作的一般情况

根据学校和体育学院 2013 级体育教育本科培养计划及实习计划的安排，2016 年 03 月 28 日至 05 月 25 日，经过 8 周的时间，2013 级体育教育本科教育实习工作在我院领导的高度重视和各实习基地学校的大力支持下，圆满地完成各项任务，顺利结束实习。现将本次实习工作总结如下：

一、实习前准备工作

1、实习动员阶段

2013 级体育教育本科实习筹备工作于 2015 年 12 月初展开，先后进行了实习动员、实习分组、任务落实和分组准备等工作，为学生尽快适应实习节奏做好了思想上的准备。

2016 年 3 月 14 日至 3 月 25 日为实习准备阶段。在此阶段指导教师开展了实习前任务布置工作。同时就实习基本技能进行了有针对性的培训，主要由赵海波和李春华老师负责，内容主要包括广播操、口令、队列队形、运动技能、体育课程教学设计等。要求学生根据自己的专项特点和实习学校的要求，拟定实习计划，做到理论和实践相结合，为尽快进入实习角色做好准备。

2、组织领导

为了圆满完成 2013 级体育教育本科的实习工作，学院成立了实习工作领导小组，其成员有张文健、周冀和张秀华。张秀华副院长担任实习领导小组组长，全面负责实习的各项具体工作，如制定实习计划、安排有经验的教师为实习点负责人，通过学院实习领导小组共同商榷，最终确定四个实习单位的带队老师。其中，楼丽琴老师负责温州市绣山中学实习队工作，陈翔老师负责温州市第十四中学实习队工作，林辉老师负责温州市第二实验中学实习队工作，矫镇红老

师负责温州市南浦实验中学实习队工作，这四位教师的教学经验丰富，为学生高质量实习工作的完成提供了保障，李丽老师负责整理实习材料。

3、联系实习基地

教育实习工作开始之前，学院以提高实习生教育实习水平为目标，深入到温州市第十四中学、温州市绣山中学、温州市第二实验中学和温州市南浦实验中学，并与这四所中学校长共同商讨师范生教育实习情况，本着共同发展的原则，将这四所学校确定为我院 2013 级集中教育实习基地，并确定实习进点的具体时间和具体事项。

4、实习动员大会

为了确保实习工作的顺利开展，使同学们充分认识到实习的重要性，2016 年 3 月 22 日中午，体育学院在北校区 1-101 教室组织召开了 2013 级教育实习动员大会，体育学院教学副院长张秀华、温州绣山中学教育实习队带队老师楼丽琴、温州第十四中学教育实习队带队老师陈翔、温州市第二实验中学教育实习带队老师林辉、温州南浦实验中学教育实习带队老师矫镇红、教学秘书李丽和全体大三学生参加了本次大会。会上张秀华副院长首先详细阐述了教育实习的具体安排、作用、具体要求，强调了实习的重要性，对实习过程中的注意事项进行了具体说明。重点指出在实习过程中要发挥体育专业的特长，协助实习学校开展各项活动，要求全体学生在实习过程中努力掌握教学过程的特点、规律，在教育实践中不断提高自身的教学素养和教学能力。希望全体实习生要以正确、积极的态度看待实习，树立信心，完成从学生到教师的角色转变，以踏实的工作作风和严肃认真的态度完成此次教育实习任务。张秀华副院长还对实习生的生活、安全方面也提出了具体的要求，如实习生在实习期间要注意自己的言行举止、穿着礼仪以及上课的时间观念等。最后，张秀华副院长希望全

体实习生做好实习前准备，并预祝我院实习生实习期间取得优异成绩，祝本届实习工作取得圆满成功。会后，温州市四所中学实习点带队老师分组进行了实习安排，各带队教师对实习生在实习期间提出了具体要求：思想上要高度重视，态度上保持虚心、实践中保证质量，尊重实习学校的老师与学生，并且对实习工作进行了具体安排。此次大会的召开，为实习生指明了方向，进一步明确了实习的具体任务、要求、目的以及意义，充分调动了学生的实习热情，对提高我院学生实习质量起到了积极的促进作用，同时也拉开了我院本年度实习工作的帷幕。

二、实习过程：

2016年3月28日，体育学院2013级体育教育本科专业共77人进入教育实习基地，开始了为期近两个月的教育实习。本次实习采取以“实习基地为主，分散实习为辅”的形式，大部分同学进入四个实习基地进行实习，四个实习基地分别是林辉老师带领的温州市第二实验中学实习队，楼丽琴老师带领的温州绣山中学实习队，陈翔老师带领的温州第十四中学实习队和矫镇红老师带领的温州市南浦实验中学实习队。本次实习全体实习生综合实习成绩全部合格，达到了实习预期目的。2013级体育教育本科班教育实习过程将从教学工作、班主任工作、课外活动指导、带运动训练队工作等四个方面工作进行总结：

1、教学工作

开展教学前，实习第一周指导老师安排实习生进行见习，见习是真正开展教育实习工作的基础，过程中实习生可以了解如何上好一堂中学体育课，如何对中学生进行教学管理，如何安排课堂的负荷以及示范讲解等问题，这对实习生在实习初期来说是非常重要的部分，这是踏进教学的第一步。

在教学实习方面我们根据实习生的特点和实习学校的具体情况作了系统的

有计划、有针对性的安排。进入实习点前，学院与各实习点进行了交接，各实习点安排了经验丰富的教师作为实习生的校外指导老师，在教学上实习生首先是与自己的指导老师进行沟通交流。了解所授班级学生的情况，紧接着积极开展各项教学工作，确定上课内容认真备课编写教案，再交于指导老师反复修改。据学院了解到绣山中学每名实习生每周平均上 5-6 节体育课，第二实验中学实习生每周平均上 6 节体育课，第十四中学实习生每周平均上 5-6 节体育课，南浦实验中学实习生每周平均上 6 节体育课。实习生反映，在进实习前校内狠抓的广播操练习、口令、队列队形练习、理论课准备等课程在实习过程中起到了至关重要的作用，尤其是绣山中学，学校课程要求教授广播操，这对于实习生来说是相对陌生的一个内容，也要向其它课程一样备课写教案，最重要的是要提前练习广播操，这对他们来说是个不小的考验，因为在校进行的强化训练，让实习生面对广播操也没有那么手足无措，然而他们还对自己提高要求要把动作规范化，这让他们对教学有更多的想法与思考。在实习过程中有良好的表现，渐渐适应教师的角色，对自己更加自信。

实习以课堂教学为中心，努力提高教学质量为目标，以实习班级为单位把具体的任务落实到各个小组，每份教案都要经过指导老师认真批阅，并指出其中不足之处，反复修改之后才能上课，指导老师认真负责，实习学生态度端正，为我们的实习生上一堂完整的体育课提供了保障。在上课时，实习生认真遵循教育教学原则和规律，熟悉、掌握教材，运用多种教学方法，取得了较好的教学效果，普遍受到学生的欢迎。上课过程中，实习生也会碰到很多的课堂问题：学生不听话、调皮，自己在上课过程中突然短路、对教案的不熟悉……这些是实习生必须要面对的问题，要遇到问题及时解决。当我们的实习生遇到类似的问题时，指导老师都会及时鼓励实习生积极面对问题，每堂课解决一个问题

慢慢的问题会越来越少，这样才能进步和成长。

在上课之余，实习生广泛开展听课，指导老师规定所有实习生必须全程互相听课，并做好规范的听课记录，不定期进行检查与点评。同时实习生主动积极地听其它组的课、听实习学校老师上课，听课指导老师悉心的对上课实习生进行评议，指出闪光点，在几位指导老师一次次的指导下，大家从青涩慢慢走向成熟，在教学实习中，实习生认真备课，做到上课前心中有数，课堂中重点突出，顺利完成教学任务。在实习生逐渐掌握基本的课堂教学方法之后，还对自身提出了新的要求：勇于创新，塑造自己教学的风格，大胆展示当代体育教师的素质以影响中学生，比如开展趣味运动、在课堂中可加入瑜伽、音乐、健美操等活动提高学生的学习兴趣。

2、班主任工作

在班主任工作中，实习生感触颇深，有几分劳累，几许收获，咀嚼过失败的苦涩，也品尝过成功的甘甜。一个好的集体，没有每个老师辛勤工作，没有领导的支持，没有同事的合作，没有家长和社会的密切配合，班主任就是再有本事，也难以发挥作用，所以实习生在班主任这个岗位上的一点一滴，也就是只做了班主任该做的工作。实习之初，实习生深入班级，了解学生的特点爱好以及学习基础，以营造良好的班风、学风为工作展开的目标，同学们尽可能一周之内记住实习班级大部分学生的名字。

在日常工作管理中，同学们主要负责检查、监督早自习、早操、午休、眼保健操、自修课、课外活动、班会课等情况，维持课堂纪律，检查卫生值日，做好学生的思想工作，积极指导学生参加课外活动，十四中的实习生一开始便于与学生做了自我介绍初步了解了学生，还一起参加了春游活动，每天都会按时到校参与班主任管理工作。早上 7 点 25 分下班级与学

生交流，管理班级早自习秩序，八点晨会和晨跑每个实习生也会积极参与管理，对学生的跑操进行指导，纠正学生的韵律操动作。中午十二点半也会坐班管理学生。每天早上和中午的时间是实习教师与学生接触最多的时间，也更好的交流促进了师生情谊。实习期间恰逢学校艺术节的开展。大合唱比赛和心理韵律操比赛，在指导老师的带领下参与大合唱的排练和组织管理，参与心理韵律操的编排和练习。在初二段的篮球班对班比赛中，每个人十分尽责的担任教练员的工作，为本班的学生进行战术指导和训练工作。最重要的主题班会，也是在各位班主任指导老师的悉心指导下开展的。南浦的实习生们首先便开始收集自己班级的同学资料便于对学生的了解并实行监督和管理实习学生做好班主任日常管理工作。绣山的实习生们实习之初通过原班主任，了解学生的特点爱好以及学习基础，为营造良好的班风和学风，为班级管理工作展开打下基础。并制作出一份适合班级的管理计划。在班级的日常工作管理中，主要负责检查、监督早自习、室内操、午休、眼保健操、健身课、班会课等的情况，维持课堂纪律，检查卫生值日，在放学后的打扫卫生中，实习班主任要做好监督并管理的工作，做好学生的思想工作，实习生在进行坐班管理过程中，积极指导学生参加学校组织的课外活动，使自己努力融入到学生中间去开展工作，做学生的良师益友。第二实验的实习生们组织学生自修、午休、运动会训练、主持班会活动等。我们每天中午都会去班级中坐班，管理班级秩序。并且会帮助值日生打扫，为班级先出一份力。在体育文化节期间，帮助班级训练体育文化节项目。

在实习中，同学们能以极大的热情和高度责任感投入到实习工作当中，注意把握了一个度，多与学生沟通，从心了解学生，做好学生的思想工作，以

身作则，与学生打成一片，受到实习学校师生的称赞和好评。实习生从班主任指导老师那里学习的班级管理方法和学生教育方法，这是作为一名班主任宝贵的财富，相信我们的实习生终身为之受用。

3. 课外活动指导工作

在实习学校里实习生利用平时休息时间指导学生课外活动，体育节、整理课各个项目的训练指导和队列队形的练习。实习生倾注自己的期望和心血，为实习学校的总体运动竞技水平的提高起到了一定作用，也给实习学校的课余校园文化增添了色彩。绣山中学的实习生周一、周四的下午需要管理两节课外活动课，七年级结束后八年级继续，以每天不一样的内容来应对中考补弱。第二实验体育文化节，与学校一起组织环校跑、篮球赛排球赛、乒乓球赛等一系列的比赛。在实习学校既定的时间里，负责组织学校的环校跑、篮球赛、乒乓球赛、排球赛等裁判，初三中考体育中考模拟中，担任裁判员。南浦组织了课外的绳操活动。十四中在初三中考体育中考模拟中，担任了裁判员。实习生对所管班级进行认真的教导，帮助各班级进行体育活动项目训练。虽然累，虽然苦、但实习生从没有主动放弃过，他们教会孩子胜不骄，败不馁，鼓励孩子们努力拼搏，向孩子们传递积极向上的正能量。

4. 带运动训练队工作

如果说体育教学是为了提高实习生的教学能力，课外活动是为了更好的培养实习生的师生交流能力的话，那么带运动训练队就是最能体现实习生对专业知识的掌握情况。我们的实习生承担了校足球队、田径队、篮球队、排球队等运动队的训练工作。绣山实习生在每天下午放学后在足球场对初中男子进行足球训练，其余实习点实习生于每星期三、五下午对男女排球队进行训练，南浦

实习生星期三下午对初中男子进行篮球训练，每个实习生都要用发挥他们的组织能力和专业能力对学生进行训练、技术指导，在训练时跟学生融入在一起，一起拼搏、一起努力、共同进步。在为实习学校带来提高的同时，对于我们实习生来说也是一种考验，如何把平时所学的理论运动训练知识带入实践，通过这次实习带队经历对我们的学生也是一次突破。

三、实习总结大会

温州十四中学于 2016 年 5 月 26 日下午，温州市南浦实验中学、温州市绣山中学和温州第二实验中学于 2016 年 5 月 25 日下午分别组织召开了教育实习工作总结会议。各实习学校有关领导、实习指导老师、班主任以及带队教师 and 全体实习生都参加了会议。温州市绣山中学的指导教师和楼丽琴老师对实习工作进行总结，并在会上表扬了实习生们在这两个月里坚持每日备课、认真工作的行为态度，对于实习生们在公开课上的表现十分满意，感谢实习学校给实习生们这样一个平台，感谢各位指导老师的悉心指导，最后希望各位实习生在今后的日子里加强技能方面的学习，查漏补缺为今后在教师的岗位上做好充分的准备。

温州十四中学、温州市南浦实验中学、温州第二实验中学、绣山中学老师都对本次实习活动给予了高度的评价。特别是对实习生每天六点半到校为学生训练，晚上却要等到七点才能回去的敬业态度提出了表扬。另外，四校领导就本届实习生素质与纪律性表示好评。在各个实习点的会上，实习中学的老师与实习生交流实习感受，在实习的时间里大家建立了深厚的感情，实习队长代表发言，感谢实习学校指导老师这些日子对他们无微不至的关怀和细心的指导，张秀华副院长代表我院向实习学校对我们实习工作的大力支持表示衷心的感谢。

实习工作的主要收获和存在的问题

一、实习的收获

1、重新认识教育：

历时 8 周的教育实习让学生明白了一个好的、负责的老师对学生是多么的重要，教师对学生的影响，其实就是教育对学生的影响一样，只有教师负责任地把学到的东西教给学生，不管学生表现出怎么样的无奈和无所谓，老师都应该耐心的教导和劝说，而不是置之不理，任其自生自灭。但是基本上实习生要教的都是初一、初二的学生，对于刚刚起步的学生们，实习生的压力还是很大，体育课并不是一门主课，但是量如果过重，可能导致学生影响其他学科的学习，量如果不够，就达不到体育课的锻炼价值，以及达不到中考的要求力度。这让实习生们刚开始一时间难以适应。在学校体育组的指导下，实习生们及时研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向指导教师“取经”，了解教学进度和班级学生情况，修改整理自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师批阅，获得同意后，在小组中作试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。在指导老师的不间断指导下，渐渐地实习生们学会了如何把控，学会了让学生在各个学科之间权衡，总之通过这段时间的学习，所遇到的问题都迎刃而解，新课程教学也就不再神秘。

2、教学方面

(1) 课堂教学能力的提高。实习生刚开始会习惯于大学专业课的教学模式，没有考虑到教学对象，结果感到中学的教学方法与大学有很大的不同，导致在课堂上讲的时间多，学生练习时间少了。经过两个月的教学实习实践，对中学体育课堂教学有了更全面深刻的认识和理解，课堂教学能力有了实质的提高。

(2) 课堂管理能力的提高。通过两个月教学工作实习，都不同程度地提高了实习生在管理方面的能力，并且体会到了教学管理的“艺术”。实习生们深有感触地说：“开始时学生会不听从我们实习教师的指挥，整堂课下来往往管纪律要花很长的时间，渐渐地开始懂得如何将所学的专业教学法的理论知识在实践教学中得到运用。

(3) 分析和评价课的能力提高。在两个月的实习期间，实习生们始终坚持听课与评课的良好学习作风，通过自评、互评，相互之间取长补短，及时发现自己教学过程中的不足，互相学习彼此好的教学方法、手段和教学组织形式。

3、班主任工作

第一，实习生作为老师应该宽严有度，这样才能在学生中树立威信。充分运用教育学，心理学知识处理实习过程中出现的问题。开展有益的班级活动，与学生交朋友，做好学生的思想工作，与学生之间的感情得到更进一步增进。

第二，对待学生要有细心、耐心和爱心。正是“态度决定一切，细节决定成败”，一名真正尽职尽责的班主任，就把每个学生当作是自己的孩子一样看待，了解他们的生活情况，学习情况和思想状况。

4、课外活动及训练指导：

实习生利用平时休息时间指导学生课外训练，运动会中各个项目的训练指导和队列队形的练习，实习生都倾注了自己的期望和心血，给实习学校运动会总体竞技水平的提高起到了一定作用，也给实习学校的校园文化增添了色彩。

二、实习中存在的问题

1、教学设计能力不足

教材分析和学情分析能力。有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整体上理解知识结构及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学

生特点科学地组织教育教学活动。在教学过程中我们实习生在讲解示范动作环节上不够规范与到位，如教蹲踞式起跑时，让学生的手和放脚在一条直线上的错误技术教法。篮球运球，仅停留在教授运球技术教学的层面上，教学手段单一，且有方法不合理，有专业术语错误等。在讲课过程中，在对教材的挖掘程度上仍需努力，这反映出我们实习生的理论水平还有待提高。在驾驭和把握课堂教学的环节中，尚需积累更多经验，不断提升自身素质。

2、课堂偶发事件处理不当

对课堂教学的偶发事件的处理能力有待提高。针对个别学生在上课时说悄悄话，不认真听讲，实习生会马上对其严肃批评，没有把握好教育时机，与学生之间产生了冲突，影响了体育课堂教学的顺利进行。如郑梦艳同学上课前认真备课，但总感觉课堂纪律难管理，学生很难掌控。如王超同学在上理论课的时候，学生问他一个问题，他一时答不上来便直接跳到下一个环节。如纪学文同学在上广播操课时，自己没有把动作完成好，导致学生动作变形，但他没有很好地及时纠正，还让学生继续练习，学生练习积极性下降。

3、专业知识不扎实

专业知识巩固和教育管理能力有待加强。如发现有对编写教案的认知狭窄，导致上交批阅的教案中存在问题较多；教材的处理能力、教育管理学生的能力比较薄弱，在我们备好一堂课之后，并不能只是循规蹈矩的根据教案上课，而是要针对学生，针对课堂及时进行修改。

广播操教学基本功在实习前对实习生加以强化，不仅仅停留在会做动作的程度，要向更高的层面进步。可以作为体育教学内容来要求实习生设计出更加合理地教学步骤，实习生应加强广播操规范程度。

实习生在教学中对体育教学法理论知识的运用不合理。对体育与健康课程

目标体系的理解，如每一次课的教学目标在单元教学计划中的位置；每次课的教学目标的量化问题；课程理念在课堂教学中的具体实施等还需要在每次课中总结经验加强学习。

4、实习班主任工作积极性有待提高

实习班主任在对实习生组织和沟通能力培养过程中起到了加强的作用，要引起实习生的重视。如积极参加班级的各种形式课外活动的管理，主题班会的策划等工作，在能力上会有很大提高。

5、不同实习类型的实习效果有差异

2013 级回家实习的同学都在浙江全省范围内实习，因为经费有限，不可能到所有学生的实习单位指导每个学生，所以回家实习的学生实习质量教师很难把握。

实习工作评价

2013 级的教育实习工作我院各领导及教师都给予了高度重视，同时也得到实习学校的大力支持，使得本次实习工作顺利开展，也让我们的实习生取得了较好的成绩和丰富的经验。通过本次实习巩固了学生的理论专业知识，提高了学生的实践能力，学生将所学的基本专业知识、基础教学理论、运动专业技能运用于体育教学实践当中，将他们身为教师的综合能力上取得了很大进步。从以下几个方面进行评价：

1. 实习生在实习结束时教学能力、训练指导能力、组织管理能力、运动专业示范技能、裁判技能得到明显提高。
2. 实习生理论与实践相结合能力逐步提升，能够充分了解中学新课程体系的理念，结合实际情况完成一堂规范的体育课。

3. 实习生的各项运动技术水平较为优秀，能胜任学校训练队的工作并为实习学校运动水平的提高做出贡献。

4. 实习生实习期间谦虚求教，与指导老师相处融洽、与学生相处友爱，上课前认真备课写教案，上课时认真对待每一个环节，追求扎实、刻苦、创新、理念对待每一天的实习。

5. 实习成绩：

班主任成绩

优秀 47 人，占 61.0% ，良好 29 人，占 37.6%，

教学实习成绩

优秀 40 人，占 51.9%，良好 37 人，占 48.1%

实习工作的意见、建议

2016 年 5 月 28 日实习工作正式结束，为期两个月的实习有效提高了我院学生各方面的能力，不论是教学能力、表达能力还是人际沟通能力都有质的突破。然而，通过实习发现，学生还存在着一些不足之处。以下是根据本次实习工作中体现出来的优势和不足提出意见及建议：

1. 注重对在校实践能力的培养

在校的学习生活与实习时期有很大的不同，在校学习要进一步加强学生教师职业技能的培养，如语言表达能力、运动技能示范能力等，学生教育实习内容要切合中学教学需要，与实际接轨，有助于学生提前进入教师的角色。还要提高学生对教案的理解能力，充分认识到写好教案对课堂教学质量改善，教学能力提高的重要意义。同时加强学生对体育教材的分析能力，熟悉各个运动项目教材的教法，提高体育课堂教学内容教授的科学性、合理性。

2. 提高实践教学改革力度

从实际出发，深刻领悟教材教学方法的科学选择，学会一专多能，将课堂艺术展示于课堂。可以适时加强专业课程实践教学和校外实训项目的开展，强化实习效果，调动专业课教师实践教学的积极性，激励教师投入到实习工作。

3. 加强实习生的管理

实习期间，有个别同学存在擅自离开教学岗位、抄袭教学教案、迟到、早退的动机，虽然事情没有发生，但是这些问题的存在无疑对实习单位的日常教学管理工作产生了消极的影响，也对学院造成了不好的影响。为了确保实习工作的顺利开展，完成实习任务，建议实习带队教师要加强实习生的日常管理，如请假制度、听课、开课制度等，同时也倡导实习生以身作则，能够从一名准教师的角度严格要求自己，为成为一名合格的体育教师打好基础。

4. 加强学生教学基本技能的培养

在教学过程中我们实习生在讲解示范动作环节上不够规范与到位，部分学生的教学基本功较差，如部分学生的普通话不过关，有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整体上理解知识结构及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学生特点科学地组织教育教学活动。还有的同学教案不过关，教案设计简单。总体反应出实习生自身的语言表达能力与运动技术水平以及理论水平有待提高。

绣山中学实习总结



一、实习工作概况

1. 实习前期工作：实习前在指导老师楼丽琴老师的组织下实习生认真进行教案和理论课的准备。进一步强化口令、队列队形等教学基本功的练习，在实习开始前充分做好准备，以饱满精神状态迎接教育实习的到来。

2. 实习中期教学工作：3月28日进入实习点后，在张洪江老师的引导下我们先熟悉了实习的工作环境，了解实习安排，下班级联系跟班的原班主任、找指导老师以及自己班级学生情况的了解等各项工作。

第一周，是实习生的教育见习周，实习生都能自觉做好听课和听课记录，课后与指导师沟通交流，仔细分析，认真听取指导老师的教学经验，取其精华，学以致用。但是在本周，由于指导老师安排戴程霞和陈科耀这两位同学开始课堂教学。作为整个实习队第一个吃螃蟹的人，他们没有畏惧，而是认真准备上课内容，初为人师课堂上，存在许多问题，课后两位同学虚心听指导老师的评价，并根据老师给的目标不断改进，通过一周的时间大家能较好地适应实习生活。

第二周，所有的实习生都开始了课堂教学。首先做好充分的课前准备，根据教学对象和教学进度安排好授课的教材内容，写好教案，自己认为合格后，再把教案交给指导老师批阅，不足之处反复加以修改，直到指导老师审核通过。每一节课指导老师都会随堂听课，记录上课情况，课后及时跟对接的实习生反馈，做的好的地方予以肯定，不好的地方进行纠正，让实习生每一节后都

有进步。根据自己的课后反思再进行上课时，指导老师都会进一步提出新要求，实习生再累也会根据指导老师的要求及时准备好第二天上课的教案，有时一份，有时两份，每一份都要倾注自己的心血。教学过程中实习生根据指导老师要求坚持遵循教育教学原则，认真钻研教材教法，努力提高教学效果。因此，实习生上课普遍受到学生的欢迎。上课中也会碰到这样那样的问题：如班级学生不听话、调皮，自己在上课过程中对教案不熟悉、语言组织不好、教学顺序混乱等等，温州市绣山中学的指导老师王勇老师曾这样对实习生说的：

“你要有东西教给学生，有内容给学生练习他们自然就听你的话，课堂就能掌控住了。”这让实习生觉得很受益，大家都努力在教学内容做努力，去创新。

3. 实习中期实践工作在实习期间，由于绣山中学举办浙江省第九届中学篮球联赛（初中男子组），几位同学有幸能加入到整个赛事中，担任篮球赛记录员。跟浙江省内的各位优秀的教师学习，提升自己的专业素质和综合素养。一个星期，每天早晨六点多出门，晚上11点多回寝室，虽然中间出现过一些问题，但是都及时得到解决。实习生们的坚持和认真的工作态度，受到了绣山中学老师们的一致好评。

4. 实习后期考核：在实习将要接近尾声时，每一位实习生都精心准备自己的汇报课，不断修改教案，通过磨课发现问题并及时改进，每个人都在为检验这两个月实习成果的汇报课努力着，每个实习生的汇报课都受到了各自指导老师的肯定。汇报课后大家都开始准备模拟上课，寝室里、办公室、体育馆每一处都有大家联系的身影，为了本次模拟上课，张洪江老师特意从其他校区请来三位老师做评委。结束后每位老师都给本次模拟上课做出了评价和意见。广后校区的陈老师就自己的经验跟我们说：“一次完整的模拟上课，我们在拿到教材后，首先要了解教材，可以通过上网或阅读书本来找相应的素材，然后在纸上进行构思，不断修改，语言要做的精炼。上课时，要面向评委，合理安排场地。课前要将上课内容、重难点、课时交代清楚。搞清动作要领、练习方法、练习手段按照程序一步步进行。”在确定李剑敏、贾梦霞面向学院上公开课，其他同学并没有因为考核结束而放松下来，上课状态还是和考核前一样。课余还会一起帮李剑敏、贾梦霞同学出谋划策，一起准备上课内容。磨课时没课的同学都会在一旁，一起布置场地，听课并做好听课记录，课后一起修改不足之处。就这样，在大家的共同努力下，两位同学都好的上完了公开课，并都得到了一致的肯定。

结业典礼上很多实习生都讲了自己这两个月的实习感受，其中最让印象深刻的是程伟康同学说的一句话：“在没实习之前，我觉得上体育一点都不难，当自己上完第一节课后，就不想当体育老师了。”这让很多实习生都感同身受。但是在各自指导老师一次次悉心地指导下，从青涩慢慢走向成熟，从手足无措到自如控制，在整个体育教学实习过程中，始终坚持认真备课，做到上课

前心中有数，课堂中重点突出，教学手段多样，特别是贾梦霞同学。在逐渐掌握基本的课堂教学方法之后，积极思考，勇于创新。

5、班主任工作：实习之初通过原班主任，了解学生的特点爱好以及学习基础，为营造良好的班风和学风，为班级管理工作展开打下基础。并制作出一份适合班级的管理计划。

根据实习刚开始初一年级段长提出的要求——做出一份能够提高学生身体素质的训练计划并在期中考试之后对每个班级进行实施。

在班级的日常工作管理中，实习生主要负责检查、监督早自习、室内操、午休、眼保健操、健身课、班会课等的情况，维持课堂纪律，检查卫生值日，在放学后的打扫卫生中，实习班主任要做好监督并管理的工作，做好学生的思想工作，原班主任不在时由实习班主任进行坐班管理，积极指导学生参加学校组织的课外活动，努力融入到学生中去，做学生的良师益友，绣山中学的实习生们常常早出晚归，完成在绣山中学的每一项任务后才伴着暮色离开。

二、实习工作的主要收获和存在的问题

收获：

1、体育教师这一角色的认识。对当一名合格的体育老师深刻的体会，首先体育教师应具备高尚的思想道德，其次要有丰富的专业知识，最后要有全面的业务工作能力能够很好地把控课堂。

2、对体育课有了新的认识。体育课上并不是指挥学生跑几圈，运动一下就可以了。而是要根据教学内容和教学进度，提前写好教案，课上要遵循循序渐进，和精讲多练的教学原则，合理安排练习内容，不断提高教学质量。杨忠菊老师曾经说过：“一节完整的体育包括准备部分、基本部分和结束部分，其中准备部分又包括课堂常规、队列队形练习、热身跑、热身操、专项里的辅助练习，基本部分包括主教材和辅教材一起各自的练习手法，最后结束部分有放松、课堂小结和归还器材。只有以上都做了，才算一节完整的体育课。”

3、增强了语言组织能力和应变能力能力。实习生戴程霞同学等说：通过教育实习提高了为人处事能力。在与实习学校老师、学生以及同队同学的相处的过程中也提高了自身的交际与沟通能力，课上发生的一些事情，都大大提升我的应变能力，所有这一切为今后的工作打下了良好的基础。

4、学会坚持和努力。两个月的时间说长不长，说短不短。每天早出晚归，备课、写教案、上课，一整天下来每位同学都很疲惫。尽管这样，同学都很少无故不来学校。每一位实习生都为自己的实习努力忙碌，这两个月在同学们身上展现出了，以往没有的努力和坚持，这是本次实习带给我们意志上最大的收获。

存在的问题

1、实习工作上缺乏主动。在上课期间有些同学会不准备教案就直接去上

课，遇到事情不会主动去找指导老师解决，班主任工作上，与原班主任联系少，不会主动去跟班主任沟通，处于一种被动的状态。

2、对教材的教法实践经验不足。很多实习生存在对教材的地位认识、教学进度的理解，教授内容不科学等问题。最常见的有教学手段单一，教学方法不合理，专业术语错误。

3、专业技能展示不到位，理论知识欠缺。如各篮球专项同学，做足球动作示范动作别扭，讲解不清，不能形象将完整的讲解示范展现给学生。加强各个专项的技能，做一个一专多能的合格的体育教师。

三、实习工作评价

同学们在实习期间的认真、努力得到了绣山中学领导和指导老师的充分肯定，在实习期间都能很的做到自我约束，与实习指导师、学生相处融洽。

通过实习，进一步提升了实习生的体育专业素养，提高了教学能力、训练指导能力、组织管理能力和协调能力。加深了对体育与健康课程目标体系的理解。经过两个月的实习，同学们从随心所欲的大学生向慎言慎行的体育教师，每一位实习生都更加有担当了。

四、对实习工作的意见、建议

- 1、本次实习班主任工作接触少，加强实习生的班主任工作。
- 2、进一步落实实习生就餐，减少在外就餐的情况。
- 3、加强课堂教学基本功训练，如教态、队伍的组织和调动。
- 4、加强各项运动的动作技能，示范动作熟练优美，讲解清晰易懂。

绣山中学实习带队老师工作总结

—温州市绣山中学实习队指导老师楼丽琴

实习队实习生共21人（男生16，女生5人）。实习第一周，根据体育学院教育实习计划安排，主要工作是两个：第一，组织实习生认真进行教案和理论课的准备；第二，由实习队长具体组织练习口令、队列队形、试讲等课堂教学基本功，要求全体实习生充分做好准备，以饱满精神，良好状态顺利进入教育实习工作中去。

3月14日上午9：00在绣山中学第二会议室，由绣山中学校长、教务处长、体育指导师、班主任代表等，和我们体育学院领导及全体实习生，一起进行了实习生工作开始仪式。实习中学的校长给实习生作了热情洋溢的欢迎实习生的到来并提出了具体希望，实习中学的其他相关领导在会议上也都作出了对实习工作的具体相应要求。

下午，在实习生具体工作落实会议上，要求实习生严格遵守绣山中学的校规校纪，并尽快熟悉绣山中学的工作环境，按照实习进度安排展开工作，如下班级联系跟班的原班主任、找指导老师以及自己班级学生情况的了解等各项工作。

第一周，是实习生的教育见习周，绣山中学的教研员张洪江老师认真负责安排实习生的听课任务，在实习队中要求实习生认真听课及做好听课记录，课后要与指导师沟通交流，仔细分析，为自己上好课做好充分准备。第一周绣山中学张洪江老师安排两位实习生开始上课，作为整个实习队第一个吃螃蟹的人，他们没有畏惧，认真准备上课内容，良好的表现，极大地鼓励了全体实习生的信心。有了前期工作的细致组织安排，为实习生顺利接手学校体育工作打下良好基础，在第一周实习总结会上，实习生们一致认为自己进入状态能较好地适应实习学校的生活。

第二周，实习生们都开始了常规体育课堂教学。要求实习生们首当其冲的任务是必须做好充分的课前准备工作的事宜，如写教案、让指导师在教案上批阅、课前10分钟到场地的布置等，根据教学对象和教学进度安排好授课的教材内容进行加工处理教材，如何做到教材适应学生，反复斟酌，再把教案交给指导老师审阅，不足之处加以认真修改，直到指导老师审核通过方可持教案走进课堂实施教学。每一节课中学体育指导老师要随堂听课，记录实习生的上课情况，课后及时跟对接的实习生反馈，好的地方予以肯定，不好的地方进行纠正，让实习生每一节后都有进步。每个实习生课后都要求有及时的自我反思，再和指导师交流，等再次进行上课时，指导老师都要对自己的实习生进一步提

出新要求。实习生会根据指导老师的要求及时准备好第二天上课的教案，有时一份，有时两份，每一份都倾注了自己的心血。因此，实习生上课普遍受到学生的欢迎。

在实习期间，绣山中学承办浙江省第九届中学篮球联赛初中男子组的竞赛工作，实习生参与到了整个赛事中，担任篮球赛记录员。实习生们认真谦虚向浙江省内的各位优秀的教师学习，为积极提升自己的专业素质和综合素养而努力地坚持到比赛圆满结束，早晨六点多出门，晚上11点多回温大茶山校校园寝室，中间遇到的困难，大家齐心协力地加以克服和解决。

在实习后阶段，每一位实习生都精心准备自己的汇报课，不断修改教案，发现问题及时改进，每个人都在为检验这两个月实习成果的汇报课努力着，每个实习生的汇报课都受到了各自指导老师的肯定。汇报课后大家都开始准备模拟上课的考核，寝室里、办公室、体育馆每一处都有实习生在认真反复演练的身影，为了本次模拟上课考核成绩公平公正，张洪江老师特意从其他校区请来三位老师做评委。考核结束后三位老师给实习生们的模拟上课做了总结，这场景让实习生们记忆深刻难忘。

教育实习班主任工作，实习之初通过原班主任，了解学生的特点爱好以及学习基础，为营造良好的班风和学风，为班级管理工作展开打下基础。并制作出一份适合班级的管理计划。

在班级的日常工作管理中，实习生主要负责检查、监督早自习、室内操、午休、眼保健操、健身课、班会课等的情况，维持课堂纪律，检查卫生值日，在放学后的打扫卫生中，实习班主任要做好监督并管理的工作，做好学生的思想工作，实习生在进行坐班管理过程中，积极指导学生参加学校组织的课外活动，使自己努力融入到学生中间去开展工作，做学生的良师益友。

绣山中学的实习生们常常早出晚归，两个月实习的每一天大家都是在认真完成好实习中学的每一项任务后才伴着暮色匆匆离离开。在实习结束的总结大会上，全体实习生都一一表达了自己这两个月的实习感受，如提高了思想认识；促进了对体育课教学深层次教学的理解；对怎样做一名合格的体育老师有了深刻的体会，如何根据教学内容和教学进度，提前写好教案；学会坚持和努力等。

通过两个月的实习收获硕果累累，整个体育教学实习过程中，在各自指导老师一次次悉心指导下，实习生们始终坚持认真备课，做到上课前心中有底，课堂中重点突出，教学手段如何多样化等，从手足无措到自然控制，从青涩慢慢走向成熟。今后加强体育课堂教学基本功训练，如教态规范化的养成；课堂教学组织工作的理解与运用能力的培养；加强各项运动技能能力问题等。

第十四中学实习总结



人生总有许多第一次，而初为人师，对于体育师范生的我们而言却是极具挑战、颇具诱惑的事。2016年3月28日，我们温州大学体育学院十四中实习队，怀着兴奋的心情在张文建院长和陈翔老师的带领下来到十四中，开始了为期八周的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我们体验到太阳底下最光辉事业的崇高和艰辛，也让我们感受到集体生活、学习、工作、及为人处事中集体荣誉感的重要性。

本次实习工作颇受学院领导重视，学院张文建亲自率队，并且在实习学校领导 and 指导老师对我们悉心教导下，大家发生了从学生到老师角色的大转变，且始终牢记“求学问是，敢为人先的”的温大精神。在实习期间认真开展教学工作，课后积极申请运动队带队训练；帮助实习学校体育中考模拟裁判，帮助班主任组织韵律操比赛，全体实习队员在工作中发挥团队精神，认真、踏实、勤恳、相互协作，相互帮忙。两个月的实习，我们付出了很多，但也收获了很多，我们受到了学生的爱戴，多次受到实习学校领导的诚心表扬，也得到了体育组指导老师的肯定，下面我将代表实习队主要从以下几个方面对我们实习进行总结：

一、动员大会，进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

在实习之前一个礼拜我们学院在教学科老师的组织下进行了一次实习动员大会。在3月28日下午我们正式进驻实习学校——温州十四中，我们这一队共有17名实习生，其中6名女生和11名男生。我们在实习领导小组的安排下组织了一次见面会，会上分管教学的欧阳校长介绍了学校的一些基本的情况，并向我们提出了学校对我们实习生实习期间的工作要求和希望，会上还协调各部门的工作，为我们的实习有条不紊的进行提供了保障；并就实习具体教学情况安排了与指导老师见面，使我们对实习学校体育教学的基本情况有了初步的了解，班主任老师也与我们初步进行了简单的交流提出了几点要求。会后我们实习队也进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项，有了这一切的统筹安排，我们的实习才能进行的这么顺利。

二、规律生活，名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

主要体现在教学实习的工作、班主任工作和生活三个方面：

第一：在生活上，我们受到了实习学校领导的照顾，将我们安排与学校的老师一起就餐，且饭菜可口，这为我们有抖擞的精神参加教学工作提供了有利条件，每天早起的动力就是免费的可口的早餐。在授课期间，带队老师严格要求我们，使我们牢记“为人师表”的谨言，课前准备时间队友们互帮互助，在课余休息时，我们还会经常进行巅峰对决——篮球单挑赛。在会议室休息期间也总是充满我们愉快打闹的欢乐声，整个实习队在实习期间时时刻刻充满了和睦与欢乐，收货了深厚的友谊。体育组组长黄舍丰良老师也十分体谅我们实习的艰辛，在大热天给我们准备了棒冰，带队老师翔姐也经常下点鼓励支持我们的实习工作。非常感谢带队老师和指导老师对我们的关怀。

第二：在教学工作中，每个队员都有自己的指导老师，期间在带队老师的指导下，细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每次上课前的教案都是改了又改，直到自己认为能教好的符合班级情况为止，这样才交给指导老师审批，在指导老师的批改和建议下再做修改，并且在上课前进行试讲。在上课时指导老师和带队老师及当天没课的队友都坚持听课，指导老师在课后都会提出宝贵的意见，让我们学习很深刻，下课后队员及时修改教案，再次体会上课的情况，在下节课中及时改正，这对我们教学水平有着显著的提升。每个周五中午，我们实习队都会进行一次一个星期的总结交流大会，对每个课题内容教材和教学方式探讨和研究，修改教学中的不妥之处。这为我们的教学提供了宝贵的学习经验。感谢体育组全体教师对我们认真负责的指导与帮助！

在课外体育工作中：我们还充当了体育模拟中考裁判的角色，工作中每个人秉着“公平认真、虚心谨慎、公正准确、团结协作”的精神为初三学生提供良好的考场环境。在初二段篮球比赛时，队员们更是担任着教练和裁判的双重

角色，充分协调好每个班级的裁判，和教练的职责。在教职工趣味运动会时，我们也参与了裁判的工作，并和全体教职工一起进行自助餐晚会。我们真的很有口福，十四中的伙食杠杠的。

在班主任工作上，我们每个人都受到班主任指导老师的细心指导。进驻学校第二天，我们就与学生做了自我介绍初步了解了学生，还一起参加了春游活动，在活动中我们和学生增加了友谊，为后面班主任工作的开展奠定了良好的基础。我们每天都会按时到校参与班主任管理工作。早上七点25分下班级与学生交流，管理班级早自习秩序，八点晨会和晨跑每个队员也会积极参与管理，对学生的跑操进行指导，纠正学生的韵律操动作。中午十二点半也会坐班管理学生。每天早上和中午的时间是我们实习教师与学生接触最多的时间，也更好的交流促进了师生情谊。我们的实习恰逢学校艺术节的开展。大合唱比赛和心理韵律操比赛，都给我们增加了班主任工作的挑战。我们在指导老师的带领下参与大合唱的排练和组织管理，参与心理韵律操的编排和练习。当然最重要的主题班会，也是在各位班主任指导老师的悉心指导下开展的。各位班主任指导老师认真负责的指导为我们日后的班主任工作打下了良好的基础。在实习尾声，各位班主任还组织班级为我们实习教师开展欢送会，并且有心的为我们每人准备了一份贴心的小礼物。在这里再次感谢各位教学指导老师和班主任指导老师。谢谢！

三、互相关心，相互学习，团结协作，做好实习队的工作

在实习期间，带队老师不管从生活上还是在工作学习上都对我们关怀备至，队里的队友们也都尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。在实习期间末尾，指导老师们挑选出了四名实习队员进行全校性公开课。全体队员相互帮忙，出谋划策、布置场地，为公开课顺利进行打下坚实基础，更为将来走上在工作岗位积累了宝贵经验。整队人员的精心准备为公开课出色“表演”铺下了罗马大道。体育学院林小义老师和周义义老师以及带队老师翔姐和教学指导老师都亲自莅临现场听课，从精神上给予我们这些准体育老师极大的鼓舞，课终教学老师和指导老师也给上公开课的队员做了指导，对我们的努力做出了肯定。虽然在我们的努力下丰收硕果累累，但是我们还是存在许多方面的不足，在以后的日子里还应再接再厉。

实习即将结束，我们还会一如既往的以这种教学和工作学习态度，相信队友们在以后的工作单位中能很快的融入，在教学中对学生的关爱也将永不消减，不断努力、不断学习、不断创新、争取做一名优秀的人们教师。最后再次感谢贵校为我们提供的这样一个良好的实习平台，谢谢！

十四中实习队
2016年5月21日

第十四中学实习带队老师工作总结

—温州市第十四中学实习队指导老师陈翔

我们无论是在教学、班主任和训练等方面都可以说比较圆满地完成了实习任务，而且得到了实习单位的认可与肯定，但也存在着一些问题，需要我们认真反思，为今后的工作提供一些借鉴，现将实习情况总结如下：

一、实习前奏

1. 联系阶段。联系实践基地，与实践基地建立良好的沟通。

2. 实习动员阶段。于2016年3月体育学院组织学生召开实习动员大会，教育实习是学生走向教育实践的重要一步，是学生作为准教师职业成长的开始，是学生把所学知识应用于实践，并在实践中深刻领悟理论、形成初步的教育实践能力和社会调查能力，培养专业意识的重要环节，也是我院教学工作计划的重要组成部分。2016年3月27日，我们温州大学体育学院十四中实习队，怀着兴奋的心情在张秀华副院长带领下来到十四中，开始了为期九周的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我们这个团队的师生体验到太阳会上张秀华副院长对实习工作提出了具体的要求和殷切的希望。

3. 实习准备阶段。2016年3月1日到3月21日为准备阶段。实习学生按照要求，在实习组长的带领下组织广播体操、口令、队列队形练习，编写教案和温习相关教育教学理论知识，为实习工作的顺利开展进行积极准备。并于3月22日召开小组会议，强调下去实习的注意事项和最后的准备工作。

二、实习进行曲

1. 动员大会，进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

在实习之前一个礼拜我们学院在教学科老师的组织下进行了一次实习动员大会。在3月27日下午我们正式进驻实习学校——温州十四中，我们这一队共有17名实习生，其中3名女生和14名男生。我们在实习领导小组的安排下组织了一次见面会，会上分管教学的欧阳校长介绍了学校的一些基本的情况，并向提出了学校对我们实习生实习期间的工作要求和希望，会上还协调各部门的工作，为我们的实习有条不紊的进行提供了保障；并就实习具体教学情况安排了与指导老师见面，使我们对实习学校体育教学的基本情况有了初步的了解，班主任老师也与我们初步进行了简单的交流提出了几点要求。会后我们实习队也进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项，有了这一切的统筹安排，使实习能进行顺利进行。

2. 规律生活，名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

主要体现在教学实习的工作、班主任工作和生活三个方面：

第一：在生活上，我们受到了实习学校领导的照顾，安排与学校，带队老师严格要求，牢记“为人师表”的谨言，课前准备时间队友们互帮互助，在课余休息时，体育组组长黄慧慧老师也十分体谅我们实习的艰辛，在大热天给实习生准备了棒冰，并经常鼓励支持实习生的实习工作。

第二：在教学工作中，在带队老师的指导下，每位实习生细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每次上课前的教案都是改了又改，直到认为能教好的符合班级情况为止，才交给指导老师审批，在指导老师的批改和建议下再做修改，并且在上课前进行试讲。在上课时指导老师和带队老师及当天没课的队友都坚持听课，指导老师在课后都会提出宝贵的意见，让他们学习得更深刻，下课后队员及时修改教案，再次体会上课的情况，在下节课中及时改正，这使得

实习生的教学水平有着显著的提升。每个周五中午，我们实习队都会进行一次一个星期的总结交流大会，对每个课题内容教材和教学方式进行探讨和研究，修改教学中的不妥之处。十四中体育组在教学中还为我们实习队提供了几次次教学研讨大会，在4月5日至7日，我们实习队在整个体育组的安排下参加了温州市直属学校的教学研讨活动。不仅观摩到了各学校名师的上课风采，有幸听取浙江省特级教师钱勇精彩点评，这为实习生的教学能力提供了宝贵的学习经验。

3在课外体育工作中和在班主任工作上：

第一：充当了体育模拟中考裁判的角色，工作中每个人秉着“公平认真、虚心谨慎、公正准确、团结协作”的精神为初三学生提供良好的考场环境。在初二段篮球比赛时，队员们更是担任着教练和裁判的双重角色，充分协调好每个班级的裁判，和教练的职责。在教职工趣味运动会时，我们也参与了裁判的工作。

第二：在班主任工作上，每个人学生都受到班主任指导老师的细心指导。进驻学校第二天，就与学生做了自我介绍初步了解了学生，还一起参加了春游活动，在活动中我们和学生增加了友谊，为后面班主任工作的开展奠定了良好的基础。队员每天都会按时到校参与班主任管理工作。早上7点25分下班级与学生交流，管理班级早自习秩序，八点晨会和晨跑每个队员也会积极参与管理，对学生的跑操进行指导，纠正学生的韵律操动作。中午十二点半也会坐班管理学生。每天早上和中午的时间是我们实习教师与学生接触最多的时间，也更好的交流促进了师生情谊。实习期间恰逢学校艺术节的开展。大合唱比赛和心理韵律操比赛，在指导老师的带领下参与大合唱的排练和组织管理，参与心理韵律操的编排和练习。在初二段的篮球班对班比赛中，每个人十分尽责的担任教练员的工作，为本班的学生进行战术指导和训练工作。最重要的主题班会，也是在各位班主任指导老师的悉心指导下开展的。

三、互相关心，相互学习，团结协作，做好实习队的工作

在实习期间，队里的队友们也都尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。在实习期间末尾，指导老师挑选出了四名实习队员进行全校性公开课。全体队员相互帮忙，出谋划策、布置场地，为公开课顺利进行打下坚实基础，更为将来走上在工作岗位积累了宝贵经验。

四、实习中存在的问题与不足

本次实习进程基本顺利，取得了一定成绩，但仍有一些不足值得我们重视，这主要表现在以下几个方面：

1、在讲课过程中，在对教材的挖掘程度上仍需努力，这反映出我们的理论水平还有待提高。

2、在驾驭和把握课堂教学的环节中，尚需积累更多经验，不断提升自身素质。

3突出自身的特点，体现个人魅力

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，培养了独立从事教育和教学工作的能力。我认为本次实习达到了既定目的，锻炼了和收获了许多，取得了一定的成绩，但仍要针对实习中反映出的问题，在今后的学习生活中不断充实自己，提升理论水平，并进一步用新课改的教育理念武装自己，不断改进教学方法、提高教学水平，争取把这次实习所取得的经验都用在以后的学习和工作中，把我们的学习和工作做得更好。

温州第二实验中学实习队总结



2016年3月28日本实习队10位成员在温州大学体育学院领导，及林辉老师的带领下到达实习基地——温州市第二实验中学。温州市第二实验中学多位校领导，体育组全体教师及班主任老师在学校二楼会议室对我实习队举行了简单而又隆重欢迎仪式。会议上温州市第二实验的领导及体育组组长张帆老师先后对我们表示欢迎并对接下来近两个月的教育实习工作做了周密部署和相关要求。最后，带队老师林辉总结并对全体实习生做进一步要求，重申实习队纪律，并由实习队长邵亚维代表实习生发言。会后，全体实习老师与指导老师相互认识，探讨接下来的实习工作的初步开展，并且和班主任交换联系方式。根据体育教育专业人才培养方案的专业定位和人才培养目标，以体育教育专业教育实习任务为依据，结合温州市第二实验中学体育工作的实际情况，温州大学体育学院赴温州市第二实验中学实习队确定了以《体育与健康》课程教学实习、班主任工作实习、课外体育工作实习和实习总结为主要内容的教育实习内容。

对于实习阶段短短一个多月，四十个日日夜夜的快乐时光，初为人师，我们倍感骄傲与自豪。既深入教学，又辛勤育人，我们全体实习生一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在已圆满完成实习工作的此时此刻，我们要感谢我们的实习学校——温州市第二实验中学的领导，指导教师以及原班主任的帮助与照顾，在实习期间，给予我们工作的指导，使得我们的实习工作顺利，圆满地完成，这里的教师休息室氛围非常好，让我们感觉到这儿像一群志同道合的朋友在一起共事，而不是简

单的为了自己的工作而工作。这让我们很好的可以一起的玩耍，可以像朋友一样畅谈，拥有一份和谐的气氛。让我们与导师之间没有一种紧迫感，我们是朋友也是师生。他们引领着我们一步步从稚气的大学生走向青年教师，虽然只是短短的两个月，但是我们完成了质的改变，我们不在仅仅局限于理论方面，而是走向了实践道路，走出校门，我们可以骄傲的对朋友们说，现在我就是一位人民教师。正是因为他们的悉心栽培，才让我们有了说这话的底气！同样的，有好就有坏，通过实习，我们更多的看到了自己身上的不足，在实习中我们每个人都发现了自身的问题，更发现了别人存在的问题，将自己的不足之处改进。通过实习，我们实习队全体实习生对教师职业有了更为感性和理性的认识，提高了教学能力，熟练掌握了一些教学基本技能，并且向实习学校展示了我院体育系学子良好的精神风貌，受到了实习学校领导、老师的一致肯定。下面就此次实习工作，分别从以下几个方面进行总结。

（一）、见习部分

第二实验中学实习队到达实习学校后，及时请指导教师介绍有关情况，了解实习学校的体育教学工作及相关的教学设施，并对我们上课提出要求。进入实习学校后，我们发现自己课堂中所学知识和实际上课有所出入。体育课教案该怎么写，体育课到底该怎么上我们心中还没有一个清晰地概念。带着许多的疑问，我们集体观摩了各指导老师上课，这期间我们还通过个人自学和集体讨论的形式进一步深入研究新课程教学。在学校体育组的指导下，我们及时研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向指导教师“取经”，了解教学进度和班级学生情况，修改整理自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师批阅，并且根据老师的要求及时修改，在老师认可后再与同学们交流经验。同时，根据学校要求和实习教师的具体情况，我们都分配了班主任工作，深入班级工作，了解学生学习兴趣，保证正常的教学工作。

（二）教学部分

简短见习结束后，我们正式进行教学工作，实习课程大多数围绕跑、跳、球类（排球、篮球、足球）和健美操展开教学。中学体育课强调一些比较简单的基本技术、技能的掌握，我们实习面对的主要是初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的我们，是有一定难度的。由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生练习的少，老师讲的很多，一节40分钟的课堂要讲一半多的时间，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然，我们也建立了自身的听课评课制度，相互之间听课评课，在每天实习结束后自己开个小会，相互间的讨论，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，为此各指导老师给我们制定了非常详细和全面的实习计划，凡是中学体育教师能遇到的工作几乎都涉及到了，涉及面非常广，包括体育课堂教学，运动队的训练，见习班主任，课外体育活动的组织，裁判实习等等，而且这期间体育部的工作基本上是我们全体实习生和指导教师共同努力协作完成，指导老师让我们放手大胆去探索去研究，给我们充分自由发挥的空间。这期间我们全体实习生本着对学生高度负责的认真态度，坚持“健康第一，快乐体育”的教学理念，认认真真备好每一堂课，尽最大努力上好每一堂课。在运动队训练方面，由指导教师的指导，我们积极

的想着训练方法以及严谨的科学性训练,努力使自己的训练更系统,更全面。运动会结束以后的两周,在这段时间我们就进入到全面提高阶段.我们开始准备我们的“汇报课”,这期间指导教师的指导更加细致,更加认真了,指导贯穿到整节课的各个环节,包括编写教案,课堂教学,课后总结.另外指导教师还组织我们观看了温州市第二实验中学体育教师达标课评选活动,使我们受益匪浅..不断的实践中,我们逐渐适应了中学的教学方法、模式,教学效果也明显提高。实习将近尾声时,,学校安排我们进行全校的公开课教学,在体育组以及指导老师的安排下,我们实习队邵亚维,郑翔,吴森鹏,郑韵婷四位同学进行公开课教学,获得了大家的肯定,同时也提高了我们的教学技能以及公开课的临场经验。

(三)、班主任工作

在教学的同时,我们深入学校班级工作,协助班主任管理好所在班的日常工作。在学生工作上,我们获得了班主任的大力支持,参与了许多班级事务。如组织学生自修、午休、运动会训练、主持班会活动等。我们每天中午都会去班级中坐班,管理班级秩序。并且会帮助值日生打扫,为班级先出一份力。在体育文化节期间,帮助班级训练体育文化节项目,与班级学生打成了一片,有了很好的班主任经验。

(四)、课外体育工作

在实习期间,我们协助学校做好各种体育比赛和课外活动等工作。

(1)在体育文化节,,与学校一起组织环校跑、篮球赛排球赛、乒乓球赛等一系列的比赛。在实习学校既定的时间里,我们负责组织学校的环校跑、篮球赛、乒乓球赛、排球赛等裁判。比赛前各班充分利用课余时间训练,活跃了校园文化氛围,增强了学生班级荣誉感,同时也体现实习老师深厚的专业功底。

(2)学校初三中考体育中考模拟,我们担任了裁判员,并且组织了各自的场地,让学校的学生对自己体育中考有了一定的经验。

在这两个月中,我们有许多收获,总的为以下几点:

1、我们的实习指导老师认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作,帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生,端正态度,教育学生认真对待实习工作,结合实习学校学生的特点,提出更高的教学要求,培养他们的责任感和使命感。

2、各实习学生的教学能力得到极大地提高,能较好地把握教材内容、控制课堂气氛,教态自然大方,课堂气氛活跃。

3、熟悉班级工作,能根据不同的学生采取不同的教育方法,具有改革和创新意识。

4、绝大多数实习学生对教育实习比较重视,目的明确,态度端正。能虚心请教、能按指导教师的意见修改教案,精心试讲,认真记听课笔记,大胆评议。工作任劳任怨、踏实肯干,具有较强的自觉性和组织纪律性,这一切赢得了实习单位领导的一致好评,在社会上为我们体育系树立了良好的形象。

当然我们也存在一些问题及建议如教态不好,部分实习生在教学中会出现甩哨子,抖腿等不良习惯,有的学生对教材把控不好,教案内容单调,教学内容过于困难或者简单等。鉴于存在以上的问题,我们认为努力学习经验,认真总结教育实习工作,吸取教训,推广经验,弥补不足,为今后的工作提供一些有益的经验和做法,以利培养合格的中学师资。

以上就是我们第二实验中学队员在教育实习之的总结。我们相信在实习

中，我们大家都付出了很多，同时也得到学到的更多。十年树木，百年树人。实习期间，我们以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。实习时期，使我们真正体会到做为一位老师的乐趣，同时，也使我们的教学理论变成了现实，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。回想两个月实习生活，每一秒都充满了汗水和感动。当我们漫步在实习校园里，那出自学生一声声的真诚问候，掩盖这段日子遇到的所有困难，最后剩下的只有数不清的欣喜。

虽然我们的实习已近尾声，但我们还会一如既往的以这种教学和工作学习态度，相信队友们在以后的工作单位中能很快的融入，在教学中对学生的关爱也将永不消减，不断努力、不断学习、不断创新、争取做一名优秀的人们教师。

第二实验中学实习带队老师工作总结

—温州市第二实验中学实习队指导老师林辉

教育实习是体育师范类学生走向教师岗位前的重要环节，同时也是体育类的学生把自己在大学里所学习到的体育专业知识理论和运动技术技能应用于体育教学实践的一个过程，教育实习也是体育学院教学工作的重要组成部分。2016年3月28日我们温州大学体育学院2013级实习生在我们杨伟青副院长的带领之下进驻了与我们体育学院合作最久的实习点—温州市第二实验中学进行教育实习，顺利完成了为期8周的教育实习，在教育实习工作中同学们认认真真、勤勤恳恳、任劳任怨、相互协作圆满顺利地完成了教育实习任务，学生无论从体育教学工作、班主任工作、运动训练工作以及运动竞赛组织等方面都取得了较大的收获，而且得到了温州第二实验中学领导以及体育组教师的一致好评，在取得一些成绩的同时我们也需要认真反思在实习过程中所出现的问题，现将学生实习情况作以下总结：

一、实习前期准备工作以及实习队情况介绍

（一）、实习动员的大会，于2016年3月22日在体育学院的组织下召开2013级学生实习动员大会，张秀华副院长对实习生作了动员并对实习期间的工作提了她的要求和希望，然后我们小组具体展开布置教学实习工作过程实习生所需要准备的材料以及对实践基地的介绍和宣传。

（二）、联系温州第二实验中学实习基地以及了解该学校各个方面情况以及学校体育课的计划和教学内容，与校方领导与体育组老师建立良好的沟通。

（三）、我们所带领的第二小组13级实习队共13名实习生，实习队长为邵亚维，副队长为郑翔，其中10名实习生在温州第二实验中学进行实习，其余3名实习生分散到各自地方学校实习。

二、进驻实习点，实习生全面展开教学、班主任、运动训练等各项工作

（一）、实习生在开展教学过程前期的见习是真正开展教育实习工作的基础，在见习过程中实习生可以了解如何上好一堂中学体育课，如何对中学生进行教学管理，如何安排课堂的负荷以及示范讲解等问题，实习生在实习初期的见习应该来说非常认真，在实习的第二周大部分实习生就开始进行体育教学工作，实习生在起初的教学过程中在对课的安排和组织，对学生在课堂的纪律管理以及示范讲解都不是太合理与规范，但是第二实验中学体育组的每位指导教师都非常细致认真的对我们实习生的教案、课的组织 and 安排以及教学过程的问题进行细致的指导，更是针对每一节课中出现的问题提出宝贵的建议和意见，让我们实习生在每天的教学过程中都有一定的进步，特别是在最后的实习汇报课上实习生所表现出来的教学能力以及对一堂课的把控能力更是让我们感觉到指导老师功不可没的付出。

（二）、班主任工作也是教育实习的重要内容之一。我们每两位实习都安排了一个班级，他们会协助班主任的各项教学工作，虽然班主任工作期间事情繁多、琐碎，但是对于我们实习生是个非常好的检验个人能力和锻炼自身处理事情的实践过程，包括帮助他们选拔学校体育节的运动员，协助班主任开展主题班会以及批改各个学科作业等事宜，对我们实习生来讲班主任工作也是教育实习重要的过程与环节。

（三）、帮助指导学校运动训练工作也是作为我们体育实习生此次实习的

一部分，实习生在完成常规体育教学、班主任工作后他们还要抽出指导学校各个体育项目的训练工作，由于我们这次实习队个别同学为篮球专修的学生，所以也为实习学校的篮球队训练提供了很大的帮助，同时也举行了校内班级之间的比赛，我们实习生又能做教练又能做裁判，很大的发挥了我们的特长，同时个别田径专修的同学为实习学校的田径队也进行大量强化与辅导训练，也得到了校方和指导老师的一致好评。

（四）、实习生有幸在实习期间也参与温州第二实验中学体育节的竞赛及裁判工作，指导学生进行训练，我们实习生为实习中学体育节前期准备做了大量的工作，特别是体育节的报名工作、秩序册的编排、赛前场地的布置，在这么工作量的同时也学习到了体育比赛的很多经验和知识，也为学校顺利举行校体育节奠下坚实的基础，在校体育节期间我们实习生还担任了各个项目的裁判员，同时也是指导各个班级进行适当的训练。

三、实习收尾工作以及存在的不足

经过一个多月的实习，第二实验中学指导老师对我们每位实习生都进行了考评，最终选取优秀的四位实习生进行最后的实习汇报课，14级的同学有幸参加了我们实习生的实习汇报公开课的学习，我们的四位实习生在汇报课上都顺利圆满的完成了他们的教学任务，同时也得到了体育学院老师和第二实验中学指导老师的认可。通过此次实习，取得了一定的成绩和效果，同时我们也发现了实习过程中的问题与存在的不足，这主要表现在以下几点：

（一）、在教学过程中我们实习生在讲解示范动作环节上不够规范与到位，部分学生的教学基本功较差，如部分学生的普通话不过关，有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整体上理解知识结构及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学生特点科学地组织教育教学活动。还有的同学教案不过关，教案设计简单。总体反应出实习生自身的语言表达能力与运动技术水平以及理论水平有待提高。

（二）、指导老师在安排给实习生上课的内容方面有较大的不同，由于九年级要中考的原因，一部分实习生上课的内容以素质课为主比较单一枯燥，没有充分发挥出实习生的全部潜能，实习生得不到全面的教学锻炼。

（三）、加大实习生的课时数，由于指导教师班级教学的需求，部分实习生的实习教学时间显得不足，最终得不到实习的真正效果。

总的来说我们第二小组实习队通过这次在温州第二实验中学的实习，对我们实习生还是得到了较好的锻炼，在此期间提升了他们的教学水平、理论水平和不断改进教学方法的能力、以及在教学中对学生的关爱等等，对他们今后走上体育教学工作岗位起到了重要的作用。

温州南浦实验中学实习队总结



我们南浦实验中学的全体实习生对学院以及实习学校对我们的培养表示深深的谢意，这次实习不仅让我们走出了教室，还让我们体会了当老师的一种满足感和一份为人师表的责任感，让我们认识到自身的不足，为以后走向工作岗位积累宝贵的经验。下面就这次实习，我们做一个全面的总结。

（一）体验如何做好班主任工作

我们在欢迎会上与指导班主任见了面，第二天走到教室进行自我介绍。但是我们接手班主任工作，却不知从何做起。后来在带队老师的指导下，我们很快跟班主任建立联系并获取班主任的信任，我们开始了班主任的工作。日常工作中，我们负责检查、监督早自习、早操、午休、眼保健操、自修课、课外体育活动、班会活动等情况，维持课堂纪律。在班级班主任的指导下，我们了解了班主任的日常工作的，了解了如何去管理一个班级。我们学会了该如何与学生去沟通，如何建立教师与学生之间的信任感。日常工作中，实习生负责检查、监督早自习、早操、午休、眼保健操、自修课、课外体育活动、班会活动等情况，维持课堂纪律。开展大课间体育活动，主要以跑步为主。

（二）虚心求教，认真负责地进行体育教学工作。

我们到实习学校首先迎来的是见习一周。见习周主要任务是听课，我们按照矫老师的要求不仅听课自己指导老师的课、其他指导老师的课，还听我们自己同学的课。这些不仅增强了实习生之间的交流和分析问题以及解决问题的能力，也培养了我们组员间的团结和集体意识。除了听课，积累经验之后，还不

忘加强自身的师范技能。我们利用空余时间写好相应的教案，并把写好的教案跟同科组的队员，以及科任老师交流，虚心听取他们的意见和建议，并不断修改完善。通过这样的方式备课，我们的备课能力得到了有效提高。

经过一周的见习后，我们才开始真正的上课。在教学上严格遵从指导老师的要求，我们在课前写教案交由指导老师后，指导老师反复的修改，同时我们课前还做了充分的准备，课后与指导老师和带队老师交流，大大增强了我们的教学能力。

我们积极参与评课。不仅同学上课，我们要参与评课，而且还听指导老师和带队老师的评课，使我们对上课有更加深入地认识。经过几周的评课学习之后，评课水平提高了，对体育课的认识水平和领会能力也大大提升了。

课后还要积极进行自我反思，按照实习学校的要求，我们每天写一份教学反思，这样更好地促进我们教学技能的提高。

（三）兢兢业业进行运动训练工作

实习学生不仅完成教学、班主任工作和大课间的组织，还有6名同学承担篮球队训练工作。

（四）其他课余体育活动

我们每位实习同学都积极带学生的课外绳操活动，丰富了中学生的体育生活。同时，为了迎接中考体育，每位实习同学给体育成绩比较弱的初中学生进行有针对性地辅导，受到学校老师和领导以及家长的认可。

最后，通过实习我们对中学的体育现状有了更为理性的认识，对中学生的学习有了更为恰当的了解，对体育教师和班主任的工作有了更为真实的体验，这些都有利于在今后的工作中能够更快地适应新的工作环境，从心理上抹去了对教学和管理上的畏惧。通过实习，掌握了一些基本的教学方法和教学技能，提高了教学效果和教学水平。在一次次的教学实践中，在一次次的和指导老师的交流的过程中，我们的教学水平和对教学认识已经提高了许多。通过实习，增强了教师的责任感和荣誉感。因此，备更好的课，让学生学好更多的运动技能，并且教会学生做人的道理都是同学们在实习期间的共同愿望。通过实习，增强了交际能力和口头表达能力。如何处理与实习学校领导和老师、学生以及同小组同学的关系。在这个相处的过程中也提高了自身的交际与沟通能力。为今后的工作打下了良好的基础。

在短短的两个月的实习时间里，我们有所成长、有所感悟、有所收获，同学们也增强了自信，坚定了信念，大家有一个共同愿望就是：成为一名合格的人民体育教师。

实习队长：张建 苏依请

南浦实验中学实习带队老师工作总结

—温州市南浦实验中学实习队指导老师矫镇红

教育实习是学生走向教育实践的重要一步，是学生作为准教师职业成长的开始，是学生把所学知识应用于实践，并在实践中深刻领悟理论、形成初步的教育实践能力和社会调查能力，培养专业意识的重要环节，也是我院教学工作计划的重要组成部分。

我院于2016年3月28日，在体育学院领导周冀书记和辅导员郑兆钧的带领下进入温州市南浦实验中学实习基地。经过为期9周的教育实习，我们无论是在教学、班主任和训练等方面都可以说比较圆满地完成了实习任务，而且得到了实习单位的认可与肯定，但也存在着一些问题，需要我们认真反思，为今后的工作提供一些借鉴，现将实习情况总结如下：

一、教育实习前奏

1. 联系实践基地，与实践基地建立良好的沟通。

2. 实习动员阶段。于2016年3月体育学院组织学生召开实习动员大会，会上张秀华副院长对实习工作提出了具体的要求和殷切的希望。

3. 实习准备阶段。2016年3月21日到3月27日为准备阶段。实习学生按照要求，在实习组长的带领下组织口令、队列队形练习，编写教案和温习相关教育教学理论知识，为实习工作的顺利开展进行积极准备。并于3月27日召开小组会议，强调下去实习的注意事项和最后的准备工作。

4. 队伍管理：在出发前的最后一次会议上，再次强调了形象和作风问题，要求每位队员从踏进实习学校的那一刻起，就要时刻谨记自己的身份，并以一名优秀的体育教师的标准严格要求自己。工作上时刻注意保持积极向上的精神状态、认真负责的作风；生活上注意礼貌；同学之间相互关心、相互帮助。队内工作齐参与。实习过程注意自身的安全问题。在9周的实习中，学生实践着自己出发前的承诺，受到了实习学校领导和老师的一致好评。

二、教育实习进行中

1. 见习周，积蓄力量。

见习是实习的重要阶段，是走向实践的前奏。其主要任务是听课。布置要求：一是听指导老师的课，新课重复课都听，二是听其他体育老师的课。通过这种方式，尽可能地让学生积累更多的教学经验，以促进教学技能的提高。同时听课认真做好听课笔记。

2、实习周

经过见习阶段的充分准备，实习队的所有同学都开始上课了，才开始真正去体验人民体育教师的工作。一、我提醒和监督实习队的同学完成指导教师的任务情况：大部分能按照指导教师的要求，每次上课的教案都要提前一周上交到指导教师手里，指导教师认真批阅教案，通过采取不同的方法启发、引导学生来使教案内容设计达到优化。然后学生才能进入实践环节即上课。二、解决实习生在实习和生活中遇到的问题。同时对下发的实习相关材料进行解读和指导。三、指导开展听课和评课。上课时，我和每位指导教师都在一旁对自己的学生进行悉心地指导，来慢慢地消除学生的紧张状态，同时指出上课的优点和缺点以及改进方法，使每一位学生快速地成长起来。我们实习点实行全程相互听课，并做好规范的听课记录，参与评议听取指导教师的评议，大家互相学

习，共同提高。四、督促学生积极参与听课和评课以及试课。听课的内容不仅仅是实习的同学和指导老师的课，还有所有实习基地组织的听课活动并进行积极地评课。五、对实习学生进一步提出纪律和实习要求，提前做好汇报课、展示课和试课的准备。六、对于实习中学生遇到的问题积极主动与实习基地负责人进行沟通和交流，为学生顺利完成实习工作奠定基础。

（三）班主任工作

教育实习的另一项重要内容就是班主任工作。我们每一位实习生都带一个班，绝大部分班主任指导老师对学生的工作能力放心，基本上能够放手给学生做。通过班主任工作，他们获得了一种心灵的归属感，因为有属于自己的班级和学生。虽然班主任工作很繁杂、琐碎，但是却给他们更多的机会跟学生交流，让他们能够真正融进学生，并让他们渐渐喜欢上这份工作。

1、让实习学生收集班级学生的资料，以最快速度融进学生

跟学生见面的第二天，他们就正式进入班主任工作了。为了更好地开展班主任工作，队员们纷纷向原班主任老师要了班级学生的资料，包括座位表、花名册、学生的基本情况登记表等，并且利用一切可利用的机会和时间跟学生交流、沟通，以期尽可能快地跟学生认识、熟悉。因为他们跟学生年纪相仿，想法也比较一致，再加上他们的用心，所以在实习周期间，大部分队员都已经能够很好地融进自己所带的班级了，并且基本上能够跟自己所带班级的学生打成一片，成为学生的知心朋友。

2、监督和管理实习学生做好班主任日常工作。

三、教育实习结束后

2016年5月24日下午实习中学组织召开了总结会。会上我院领导杨伟青副院长对实习学校对我院实习工作的大力支持表示衷心地感谢。同时，实习学校对我们实习学生在该校的表现给予高度的评价；实习学生在总结会上也表达了感谢之情和对指导老师的依依不舍之情。

2013 级体育教育专业教育实习成绩(一班)

班号: 13041101 在校人数: 40 男: 31 女: 9

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 教学 | 班主任 |
|----|-------------|------|----|----|-----|
| 1 | 11104114116 | 林月华 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 2 | 13104114101 | 包旭东 | 男 | 良好 | 良好 |
| 3 | 13104114102 | 车斌 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 4 | 13104114103 | 陈彩恒 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 5 | 13104114104 | 陈科耀 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 6 | 13104114105 | 陈彬彬 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 7 | 13104114107 | 陈仙武 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 8 | 13104114108 | 陈新超 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 9 | 13104114109 | 程伟康 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 10 | 13104114110 | 戴程霞 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 11 | 13104114111 | 杜甫泰 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 12 | 13104114112 | 费潇蔚 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 13 | 13104114113 | 顾迪 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 14 | 13104114114 | 胡雷 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 15 | 13104114115 | 胡震 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 16 | 13104114116 | 黄妙高 | 男 | 良好 | 良好 |
| 17 | 13104114117 | 贾梦霞 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 18 | 13104114118 | 蒋俊毛杰 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 19 | 13104114119 | 蒋伟男 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 20 | 13104114120 | 李家豪 | 男 | 良好 | 良好 |
| 21 | 13104114121 | 李剑敏 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 22 | 13104114122 | 李子羽 | 男 | 良好 | 良好 |
| 23 | 13104114123 | 梁尔南 | 男 | 良好 | 良好 |
| 24 | 13104114124 | 骆彩虹 | 女 | 良好 | 良好 |
| 25 | 13104114125 | 邵天豪 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 26 | 13104114126 | 沈彦江 | 男 | 良好 | 良好 |
| 27 | 13104114127 | 苏依清 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 28 | 13104114128 | 汤中原 | 男 | 良好 | 良好 |
| 29 | 13104114129 | 王鸿波 | 男 | 良好 | 良好 |
| 30 | 13104114130 | 王炯 | 男 | 良好 | 良好 |
| 31 | 13104114131 | 王潇 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 32 | 13104114132 | 吴森鹏 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 33 | 13104114133 | 徐东波 | 男 | 良好 | 良好 |
| 34 | 13104114134 | 严颖吉 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 35 | 13104114135 | 杨绍雁 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 36 | 13104114137 | 余依伦 | 女 | 良好 | 优秀 |
| 37 | 13104114138 | 郑伟 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 38 | 13104114139 | 郑翔 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 39 | 13104114140 | 郑韵婷 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 40 | 13104114106 | 陈胜杰 | 男 | 良好 | 中等 |

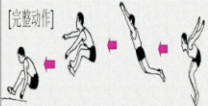
2013 级体育教育专业教育实习成绩(二班)

班号：13041102 在校人数：37 男：28 女：9

| 序号 | 学号 | 姓名 | 性别 | 教学 | 班主任 |
|----|-------------|-----|----|----|-----|
| 1 | 13104114201 | 包璐璐 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 2 | 13104114202 | 陈斯佳 | 女 | 良好 | 优秀 |
| 3 | 13104114203 | 陈威 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 4 | 13104114204 | 褚震辉 | 男 | 良好 | 良好 |
| 5 | 13104114205 | 胡帆飘 | 女 | 优秀 | 良好 |
| 6 | 13104114206 | 黄楚倩 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 7 | 13104114207 | 黄默 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 8 | 13104114208 | 黄熙瑜 | 女 | 优秀 | 良好 |
| 9 | 13104114209 | 林德平 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 10 | 13104114210 | 林武凯 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 11 | 13104114211 | 卢小梦 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 12 | 13104114212 | 吕皓 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 13 | 13104114213 | 吕哲凡 | 男 | 良好 | 良好 |
| 14 | 13104114214 | 莫斯维 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 15 | 13104114215 | 倪健 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 16 | 13104114216 | 倪鹏然 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 17 | 13104114217 | 潘柏松 | 男 | 良好 | 良好 |
| 18 | 13104114219 | 邵亚维 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 19 | 13104114220 | 史超尔 | 男 | 良好 | 良好 |
| 20 | 13104114221 | 王祥峰 | 男 | 良好 | 良好 |
| 21 | 13104114223 | 沃江涛 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 22 | 13104114224 | 吴东武 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 23 | 13104114225 | 吴文杰 | 男 | 良好 | 良好 |
| 24 | 13104114226 | 谢德锡 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 25 | 13104114227 | 谢凯 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 26 | 13104114228 | 谢作培 | 男 | 良好 | 良好 |
| 27 | 13104114229 | 徐小康 | 男 | 良好 | 良好 |
| 28 | 13104114230 | 许钺涛 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 29 | 13104114231 | 杨俊 | 男 | 优秀 | 良好 |
| 30 | 13104114232 | 叶晓波 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 31 | 13104114233 | 叶圆月 | 女 | 优秀 | 优秀 |
| 32 | 13104114234 | 尤博远 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 33 | 13104114235 | 余文杰 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 34 | 13104114236 | 余鑫 | 男 | 良好 | 优秀 |
| 35 | 13104114238 | 张建 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 36 | 13104114239 | 赵梁 | 男 | 优秀 | 优秀 |
| 37 | 13104114240 | 周鹏程 | 男 | 良好 | 优秀 |

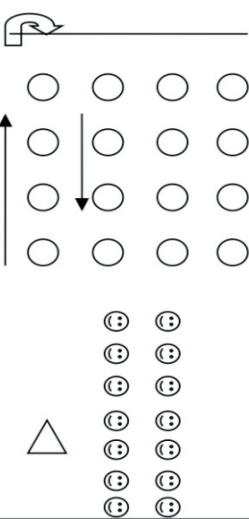
《立定跳远》课时计划

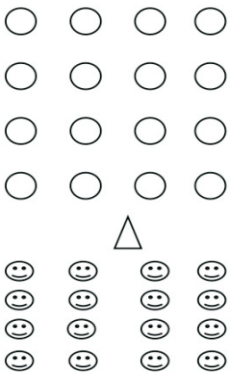
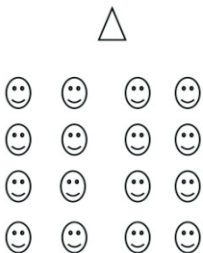
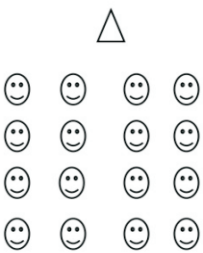
| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|----|--|----|--|-----------------|--|-----------------|--|----|------|-----|
| 年级 | 八年级 | 班级 | 5 班 | 人数 | 男 女 | 24 | 日期 | 2016 年 5 月 24 日 | | | 课的类型 | 新授课 |
| 课题 | 1. 立定跳远 2. 素质游戏 | | | | | | | | | | | |
| 教学目标 | 1、知识与技能：通过教学，学生能了解立定跳远的技术要领，初步掌握立定跳远的技术要领，做出提膝收腹伸腿的动作，90%的学生能跳 1 米 90，10%学生能完美完成跳远的技术动作。 2、过程与方法：通过教学，学生积极参与到课堂的练习中，毫不吝啬自己的体力，锻炼了下肢力量，上下之协调能力，以及身体的灵敏性，在练习过程中，不断感受方法及技巧。 3 情感态度价值观：通过教学：学生体会合作与竞争，并增强自信、勇于挑战的优良心理品质，培养良好的责任意识，建立良好的人际关系。 | | | | | | | | | | | |
| | 教学重点： 蹬摆协调配合 | | | | | 教学难点： 空中收腹伸腿动作。 | | | | | | |
| 场地 | 操场跑道 | | | | 器材 | | 垫子 28 块 | | | | | |
| 过程 | 课的内容 | | 教师主导 | | 学生活动 | | 组织及要求 | | | 次数 | 时间 | 强度 |
| 开始部分 | 课堂常规： 1. 体育委员整队 2. 师生问好 3. 宣布本节课的内容 | | 1. 教师亲切问好 2. 教师简单宣布课的内容要求与目标。 3. 安排见习生 组织：图 1 | | 1. 体育委员快速整队 2. 认真聆听老师宣布的课的内容要求与目标。 3. 见习生出列并随堂听课 | | 组织：图 1 <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div></div> | | | | | |

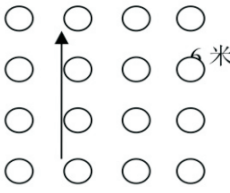

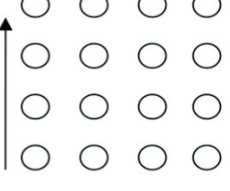

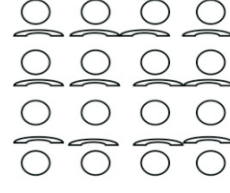

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---------------|----------------------|-------------|
| 基 本 部 分 | 一. 学习立定跳远: 二. 课堂导入: 学生挑战教师, 谁跳的更远? 为什么? 怎样才能跳的更远? | 教师提出问题并引导学生思考解决 二. 教师讲解示范动作 组织: 图 2 侧面示范 | 1、踊跃挑战教师。 2、认真观察同学和教师的动作 3、认真思考并踊跃回答问题 4、积极练习, 接受老师的指导 | 组织: 图 2  | 1 | 1min | 小 |
| | 动作要领: 双脚分开与肩同宽, 两脚保持平行防止八字与内扣, 双直臂夹耳上伸, 下摆时屈膝半蹲, 双手向下向后摆动, 身体向前微倾, 起跳时双手向前向上摆动, 双脚蹬地, 落地前收腹伸小腿, 落地时屈膝缓冲。 | 组织: 图 3 1. 教师口令指挥, 两臂向前上方摆动, 同时提踵。两臂向下摆至后举, 两腿微曲。 | 5、同学之间相互指出错误并改正同时进步 | 要求: 教师动作到位讲解清晰, 学生认真听讲 组织: 图 3  | 5 | 2min | 小 |
| | 完整动作图:  | 2. 教师口令指挥, 两臂用力向下摆, 同时双脚蹬地向上方直腿跳。 | 一. 模仿练习 1. 两脚左右自然站立, 与肩同宽。然后双手向前摆起, 两腿保持伸直状态。如图 4 | 要求: 教师仔细巡回指导, 学生认真学习  | 5 | 2min | 中 |
| | 动作组成: 1. 预摆 2. 起跳腾空 3. 落地缓冲 口诀: 一摆二蹲三起跳, 腾空收腹脚前伸 | 4. 教师口令指挥, 预摆后跳跃垫子练习。要求每次都能跳过垫子 | 1. 两手后摆, 身体降低重心, 两腿向下弯曲。如图 5 3. 两脚用力往前蹬地, 同时两臂稍微弯曲往上摆动, 身体向前上方腾空跳起, 并充分展体。如图 6 |  图 5  | 10 10 5 | 4min 6min 2min | 中 中 中 |
| 28min | 练习手段: 1: 跳跃垫子 2: 跳跃组合垫子 3: 立定跳远 三. 素质练习 1 平板支撑折返跑 2 俯卧撑折返跑 3 高抬腿折返跑 4 来回小推车 | 4. 两两组合, 一块垫子平铺, 一块垫子折叠放置, 根据学生实际情况, 分层教学, 调整垫子高度。 将学生分成 2 组, 根据要求, 进行素质练习。 | 4. 在空中体会收腹的感觉, 并且前伸小腿。如图 7 5. 落地时后脚跟落地双手水平前伸, 落地平稳, 屈膝感受缓冲。如图 8 6、完整立定跳远动作。 7、强化练习。 |  图 7  | 1 | 8min | 强 |


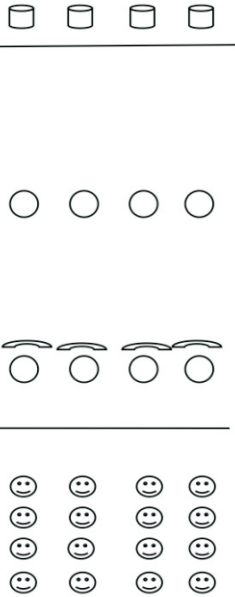
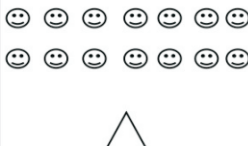
| | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| 结 束 部 分 5' | 一、集合整队 | 1. 教师做示范，音乐播放 | 1、相互之间进行放松。 | 构思：练习放松操，充分利用有限的时间进行放松。 | 1次 | 3min | 小 |
| | 二、放松操 | | | | | | |
| | 三、总结上课情况 | 2. 肯定表现之处，提出不足的地方。 | 2、认真了解本课自己的表现，肯定自己的同时，对自己提出更高的要求。 | 要求：学生认真听教师总结，思考自身不足，培养学生自我调节能力和主动整理器材的良好习惯。 | 1次 | 1min | 小 |
| | 四、归还器材 | 3. 愉快的宣布下课。 | | | | | |
| | 五、师生再见 | | 3、归还器材。 | | 1次 | 1min | 小 |
| 安全措施 | 1、落实体育课堂常规，上课时一定告诉学生，不能带尖锐物品，如：小刀、钥匙、胸针等。 2、加强学生自我保护意识，严格遵守上课纪律。 3、严禁学生上课互相打闹。 4、强调学生准备活动活动到位 | | | 运动量 | 预计 120—140次/分 结果 | 练习密度 预计 45—50% 结果 | |
| 心率图 | | | | | | | |
| 课的评议或小结 | | | | 指导教师意见 | 签名： 月 日 | | |

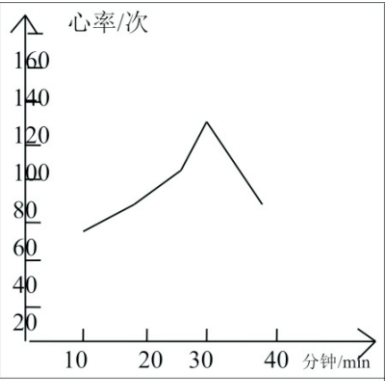
《立定跳远》课时计划

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|------------------|------------------|
| 授课教师 | 贾梦霞 | | 学校 | 绣山中学 | | |
| 年 级 | 七年级 | 人 数 | 16 | 课时 | 第一课时 | |
| 学习内容 | 立定跳远 趣味接力 | | | | | |
| 学 习 目 标 | <p>运动参与目标：通过教学，学生能积极参与学习立定跳远的体育活动。</p> <p>运动技能目标：通过教学与练习，使 95%以上的学生能够掌握立定跳远的基本动作。60%以上的学生能够跳过 1.7 米。</p> <p>身体健康目标：通过教学与练习，发展学生协调性与身体灵敏性等。</p> <p>心理健康和社会适应目标：通过教学与练习，激发学生的活动兴趣，培养学生积极进取的精神，建立和谐的人际关系。</p> | | | | | |
| 学 习 重 点 | 摆臂充分，蹬地有力 | 学 习 难 点 | 摆动，蹬地协调 | | | |
| 课 的 部 分 | 学 习 内 容 | 教师活动 | 学生活动 | 教学组织 | 练 习 时 间 | 练 习 次 数 |
| 准 备 部 分 | <p>一.课堂常规</p> <p>1. 集合整队</p> <p>2. 师生问好</p> <p>3. 宣布本次课的内容与要求</p> <p>检查服装与器材，安排见习生</p> <p>二. 热身活动</p> <p>1.热身跑</p> <p>绕呼啦圈进行大 s 型的跑动</p> | <p>组织:见图 1</p> <p>1. 向学生亲切问好，声音洪亮，精神饱满</p> <p>2. 宣布课的内容、任务</p> <p>3. 提前到场检查服装与器材，安排见习生</p> <p>组织：见图 2</p> <p>1.教师讲解热身跑的要求，</p> <p>2.教师带领学生进行慢跑</p> <p>3.督促学生参与到跑的热身中</p> | <p>1. 在指定地点集合</p> <p>2. 认真听讲，明确本次课的任务与要求</p> <p>3. 见习生出列，并随堂听课</p> <p>1.认真听老师讲解</p> <p>2.跟着教师进行热身跑，并保持队伍的整齐</p> <p>3.认真参与热身跑</p> | <p>图 1:</p> <div></div> <p>图 2:</p> <div></div> | 8min | |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|----------------------|--|
| | <p>2.趣味热身操</p> <p>a.扩胸运动</p> <p>b. 拉伸运动</p> <p>c. 单脚跳圈</p> <p>d. 双脚跳两步后退一步</p> | <p>组织：见图 3</p> <p>1. 教师做示范，动作准确到位</p> <p>2. 口令得当，精神饱满</p> | <p>1.认真观察老师示范动作</p> <p>2. 注意力集中，跟随教师口令一起做，动作到位</p> | <p>图 3:</p>  | | |
| 基本部分 | <p>一. 立定跳远</p> <p>1. 引导学生思考如何跳得高，跳得远；讲解立定跳远的动作要领并示范完整动作</p> <p>动作要领：两脚开立，与肩同宽，屈膝，身体前倾，两臂自然前后摆动，前脚掌迅速蹬地。落地后缓冲，从脚跟过渡到全脚掌</p> <p>口诀：一摆；二蹬；三起</p> <p>2. 原地摆臂蹬地练习</p> <p>口令：高人，矮人，超人</p> <p>听口令练习 3 次，接着教师吹哨进行练习 7 次</p> <p>3. 定距离练习</p> <p>画一条 6 米的线。看看学生</p> | <p>组织：见图 1</p> <p>1.教师引导学生如何跳得高，跳得远</p> <p>2. 讲解立定跳远的动作要领，提出口诀</p> <p>3. 做出完整的示范</p> <p>组织：见图 2</p> <p>1. 教师讲解并做完整示范动作</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.指导并纠正</p> <p>组织：见图 3</p> <p>1.教师讲解要求并组织学生进行</p> | <p>1.学生积极思考老师的问题</p> <p>2.认真听老师的讲解，并记住口诀</p> <p>3.学生可以模仿老师进行学习</p> <p>1. 认真听老师讲解并仔细观察老师示范动作</p> <p>2. 积极练习，尽量把动作做到位</p> <p>3. 接受老师指导并改正</p> <p>1.认真听老师</p> | <p>图 1:</p>  <p>图 2:</p>  | 17 — 19 min | |

| | | | | | |
|---|-------------------|---|---|---|--|
| | <p>需要多少跳才可以跳到</p> | <p>试跳</p> <p>2.在跳的过程中指出学生的问题</p> <p>3.提出问题让学生加以改正</p> | <p>讲解</p> <p>2.跳的过程中看看自己动作是否到位</p> <p>3.根据老师提出的改正</p> | <p>图 3:</p>   | |
| <p>4. 立定跳远跳圈练习</p> <p>组织各种不同距离的圈，让学生进行练习，看看自己是属于哪一个水平</p> | | <p>组织：见图 4</p> <p>1. 教师讲解示范，并提出要求</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3. 指导并纠正错误</p> | <p>1.认真听老师讲解</p> <p>2.积极参与练习并找到适合自己的圈的距离</p> <p>3.通过老师的指导，改正自己的错误</p> | <p>图 4:</p>   | |
| <p>5. 通过小栏架进行往高处跳的练习，优秀生展示</p> | | <p>组织：见图 5</p> <p>1.教师讲解并示范</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.指导并纠错</p> <p>4.找出优秀生进行展示</p> | <p>1.认真听老师讲解，仔细观察老师的动作</p> <p>2.积极参与练习</p> <p>3.通过老师的指导，改正自己的错误</p> <p>4.看同学的展示，比较一下自己的动作</p> | <p>图 5:</p>   | |

| | | | | | | |
|------|---|--|---|---|------|--|
| | <p>6.画三条线，对学生进行考核，每名学生跳三次取最好的成绩。成绩由自己组的同学看</p> <p>二. 趣味接力规则：首先学生只要做到套过呼啦圈，跳过小栏架，跑到下一个呼啦圈，拿起呼啦圈进行滚动，圈不能离地，绕过障碍物后回来，把呼啦圈放回到原位，学生跑回起点，与下一位同学击掌，下一位同学出发</p> | <p>组织：见图 6</p> <p>1.教师讲解考核规则</p> <p>2.教师组织学生进行考核</p> <p>3 考核过程中提醒学生怎样才能跳的又高又远</p> <p>组织：见图 7</p> <p>1.教师讲解示范</p> <p>2.组织学生进行接力游戏</p> <p>3. 指导并纠正错误</p> | <p>1.认真听老师讲解考核规则</p> <p>2.积极配合教师的组织</p> <p>3. 跳的过程中体会之前的练习</p> <p>1. 认真听老师讲解动作要领并仔细观察老师示范动作</p> <p>2.认真参与接力游戏</p> <p>3.及时改进错误动作</p> | <p>图 6:</p>  <p>图 7</p>  | | |
| 结束部分 | <p>1. 整队放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 宣布下课</p> <p>4. 送还器材</p> | <p>组织：图 1</p> <p>1. 教师示范放松动作</p> <p>2. 组织学生进行听音乐放松</p> <p>3. 回顾本课内容</p> <p>4. 送还器材</p> | <p>1. 按照老师口令积极放松</p> <p>2. 认真听老师总结，积极思考自己不足的地方</p> <p>3. 和老师一起送还器材</p> | <p>图 1:</p>  | 5min | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------|------|-------------------|------|--|
| 课后作业 | 课后看一些立定跳远的视频，对自己的动作再进行改正 | 场地器材 | 呼啦圈 小栏架 标志桶 | 运动负荷 |  |
| 安全提示 | 在跳栏架的过程中学生要注意被小栏架绊倒，还有游戏的过程中学生要注意安全 | | | | |
| 教学反思 | | | | | |