

# 延安大学体育学院实习简报

2016年第1期

总期第11期

主办单位：延安大学体育学院

时间：2016年11月5日



## 本期目录

体育学院进行2017届实习生动员大会

梦的起初，最初的九月

这是开始的地方

教案是每一节课的开始

关键的第一节课

每一节课都让学生进步

特殊的体育课

我们的教学实践

只要努力就会有收获

实习中我所学到的经验

实习后我会继续努力

实习是我们的一笔财富

实习后我想说的

# 延安大学体育学院 2017 届实习简报

## 体育学院进行 2017 届实习生动员大会

为加强体育专业实践教学环节，提高学生对实践能力和综合素质的认识，学院于 9 月 2 日在田径场召开 13 级全体同学教育实习动员大会。体育学院副院长常保荣、混合编队带队教师马宏伟（定边县中学）、姜小峰（宝塔区第三中学）、郝志春（共 14 人，其中枣园中学 4 人，延安小学 4 人，北关小学 4 人，宝塔区第五中学 2 人）等老师及 13 级全体学生参加了会议。

常保荣副院长主持并做动员发言，指出“实习是对同学们的一次磨练，也是走上工作岗位前的一次实战演练，希望同学们通过这次实践机会，学得知识”。对实习生提出以下要求：

第一、以教师的身份要求自己，注意言行举止，要处理好与老师、学生之间的关系。

第二、树立正确教育理念，虚心学习，全面提高，主动承担实习任务，对待事情要踏实认真的完成。

第三、在实习中，再学习，作为实习生要有悟性，从一名学生要尽快转换成一名老师的角色。

第四、树立学生的良好素养，展现体育人的综合实力，积极参与校方的各种活动。

第五、进校后要树立正确的教育理念，换位思考开阔自己，展现自我。

常副院长寄 13 级同学，希望体育学院所有实习生要注意自己的一言一行，为人师表，要按照实习学校的要求，高质量的完成教学任务、实习工作，展现体育学院学子的风采。希望同学们能够怀抱教育者的理想而躬身践行，仰望星空的同时脚踏实地，乐知笃行，知行并进。期盼同学们载誉而归，并预祝今年的教育实习工作圆满成功。

# 延安大学体育学院 2017 届实习简报

## 梦的起初，最初的九月

古语有云，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。只有通过亲身实践，同学们才能对所学的专业知识、专业技能运用自如，又能提高同学们独立工作的能力，为毕业后能顺利的走上工作岗位打下良好的基础。



人们常说九月是收获的季节，也是新的开始。对于延安大学体育学院 13 级同学来说，是同学们进行教育实习的开始，也是同学们毕业新启程的开始。九月，延安大学的天空是格外的蓝，格外地高！就在这样的意境之下，同学们即将踏实习的学校，如果说实习学校如同一片碧蓝的天空，那么实习生们就是碧蓝天空中一片片白云，为实习学校增添一道亮丽的风景。

# 延安大学体育学院 2017 届实习简报

## 这是开始的地方

我们信心满满的踏入了实习学校里!在这里我们将度过两个月的时光,在这里我们将会展现自我,在这里我们将虚心学习。在实习期间我们要以一名优秀教师的标准要求自己,虽然说在实习生活中我们是老师但也是学生,我们将会在这两个月中不断地在实践中学习成长,更好的面对未来的生活!在踏进实习学校的这一刻我坚信我会成为一名优秀的实习教师。



进入实习校园中只要你认真观察,你会发现实习学校中总会有一句会让你更加想展现自我,做一名完美的实习教师而奋斗的标语。虽然这些标语很简短,但只要你理解这些意思,那么将是意义非凡的一件事。就这样我们怀着信心十足夹杂着紧张的心情,来面对接下来的实习生活。加油!

————— (每所学校会有一句让你难以忘去的标语!)

## 教案是每一节课的开始

我们虽然是教师的身份来教授学生们知识和技术，但是在授课的同时我们也是学生，因为在我们教授的过程中学习实践经验。在每一节课的前期，我们运用着在学校里所学的专业知识，搭配科学先进的教学方法进行教案的编写，加上指导老师对所授课教案内容的指导我们有信心、有决心给学生们教授好每一节课。



——用心设计好每一节课，提高课的质量！

每一份教案都是我们“实习教师”对每一堂课、每一位学生负责的表现，每一节的开始都是从教案开始的，教案里面夹杂着我们每一位实习教师对学生的“爱”，这也是上好每一节课的表现。

## 关键的第一节课

第一节课! 是开始的第一步, 是最艰难的一步, 是最关键的一步。实习中第一节课你可能会觉得不好管理、上课的时间不够、课堂中过于嘈杂、学生的注意力不在你这等等!



有一位实习的同学告诉我他教的是小学生, 刚开始最让他头疼的是, 他在上面讲上课的内容, 学生们在下面开起了“小会”! 在课后和指导老师的交流后, 他就抓住小孩子爱玩的天性进行授课, 就时不时的把游戏和上课结合起来, 发现效果还比较好, 学生在快乐中学习。他在将课堂知识内容时或者示范动作技术之前都是先让学社们玩个游戏同时进行授课, 比如说他在讲解本节课所要学的内容或者注意事项, 会让学生玩“木头人”同时强调在玩木头人时, 目光看着老

## 延安大学体育学院 2017 届实习简报

师这里想想老师说的知识要点！就这样他讲解时学生安静的听了，注意力也集中了！

实习中我认为最难的课不是教多么难得技术动作，而是这第一节课。你有可能在第一节课前想了很多种介绍自己的方法，因为你想更好的在这一群“小伙伴”面前表现自己让他们认识你这位刚“出道”



的老师，想更好的和这一群“小伙伴”在接下来的时光里相互学习成长。小学的同学用那双双闪闪发亮的眼睛看着你，那是多么的天真无邪，让你想严肃都严肃不起来。初中生们则是一双双好奇的眼生看着这位新来的老师，当你严肃时你会发现他们比你还严肃，因此你不得不从新改变严肃的面容，亲切自然的面对他们。实习结束后有些同学告诉我，他现在回想起那时的情景也会不自禁的微微一笑！我知道实习结束了，同学们也舍不得那一群“小伙伴”！

## 每一节课都让学生进步

两个月的时间，我通过在学校里所学的专业技能和指导教师的帮助下，使学生们掌握了足球的一些基本技术，脚背运球、脚内外侧运球、脚内侧传接球。课前积极准备教案，在经过指导老师的指点、修改，运用一些适合这个阶段学生的教学方法，如讲解示范法、游戏法、分组练习法等，合理的组织好每一节足球课的教学开展，课后和实习老师、指导老师一同总结每堂课的缺点与不足，为下一次上课提出指导性意见并作出课后反思。两个月的时间我收获了许多教学经验，孩子们也学会了多种足球技术！



(供稿：郭忠义)

## 特殊的体育课

十月底，阴雨连绵！我想应该利用下雨天上自习的时间，给学生们介绍一下体育安全知识，提高学生的安全防范意识！因此，我准备给学生讲解运动中出现的的安全问题和解决方法。在运动中学生们对体育安全的不够重视，时常有拉伤、擦伤、摔伤等问题，严重时会导致摔骨折的安全事故出现。

在教学过程中我通过提问、案例分析、技术讲解、技术示范来引导学生学习体育安全知识，同时开展小组比赛带动了学生们学习的积极性。学生们因为对新事物的好奇，所以在学习中很认真积极回答问题，同时在实践中也认真学习，大大的增加了课的效果。



(供稿：舒适)

## 我们的教学实践

啦啦操 —— 体现青春活力，健康向上的团队精神！



(实习教师 图一：武宁 图二：周婷、秦娟)



阳光跑操 —— 整齐的步  
伐，给青春的个性里添进一  
抹团结的色彩！

(实习教师：李平)

广播体操 —— 要想身体好，广播体操少不了！



(实习教师 图一：吴怀举 图二：白斌)

# 延安大学体育学院 2017 届实习简报



队列队形 —— 对学生的身体姿态和空间体位感觉的训练方法!

(实习老师: 陈明)

武术 —— 强身健体, 弘扬传统文化!



(实习教师: 孙志)

体育活动 —— 增强体质, 就得活动!



(实习教师: 胡苗苗、覃愿)



# 延安大学体育学院 2017 届实习简报

自习课 —— 学生自主、自我学习的过程！我们会站好每一岗。



(实习教师：鞠和胜、熊高俊、周亚峰)

## 课间活动



## 教师风采 —— 老师一样年轻！



# 延安大学体育学院 2017 届实习简报

## 老师们的比赛



## 师生情 —— 感谢在这儿遇见你！



## 最后一节课 —— 再见，老师！



## 只要努力就会有收获

回想这两个月的实习工作更是历历在目，回想我刚到我的实习学校时，看着熟悉的校园，操场，教学楼……陌生的面孔，我们既紧张又高兴。这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是教师，作为学生，我们虚心求教，不耻下问；作为人师，我们兢兢业业，倍感骄傲，我们付出了很多



收获得更多，“十年树木，百年树人”。现在实习结束了，使我真正体会到做一位老师的快乐和自豪，更能体会到作为老师的那份责任和义务。在此我感谢我实习的学校，是它给了我展现自己的平台，同时也感谢我的指导老师，是他给了我耐心、细心的指导，让我收获了许多宝贵的教学经验，更让我懂得了许多人生的真谛。

(供稿：鞠和胜)

## 实习中我所学到的经验

在实习期间，我学习到如何去上好一节课，如何去控制课堂纪律，如何去处理一些学生与老师、学生与学生之间的矛盾，学会了如何去处理课堂上的特发事件，学会如何去分配课堂时间等等。实习，我最大的感触就是当老师不容易，当一名好老师更不容易。老师的职责简单来说就是把知识传授给学生，让学生学会、让学生理解、让学生掌握。而体育教师更应该让学生认识体育，体会体育活动带来的乐趣，使他们有终身体育的观念。



## 延安大学体育学院 2017 届实习简报

实习中我发现了自己的不足，需要改进：对学生，对教材应该更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁，新旧难易程度和不同性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身



体得到较全面的锻炼。培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力和兴趣。自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全；同时，要提前做好自身的准备工作。上课时声音要洪亮，有自信；讲解要清晰明确；选择好教学时教师的位置变化。每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

(供稿：马 聪)

## 实习后我会继续努力

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。第一次为人师表，对于师范生的我来说，这是一件极具挑战，颇具诱惑的事。实习期间，我以做一名高素质的体育教师为



目标，全面严格要求自己，不断完善自己，超越自己。俗话说“教学之功，贵在引导”。教师的教学艺术在很大程度上，就是他引导水平的体现。来到学校，经过短暂的观摩后我独自走上讲台，虽然刚开始特别紧张，由于经验

不足和应变能力不强，课堂出现了动作不熟练，底气不足，但我还是完完整整的把课上了下来。期间，我针对出现的问题进行自我反思，不断改进，同时也得到了学校其他老师的指点。

他们的无私奉献让我体会到了教室这个大家庭的温暖！实习期间，我既是学生，又是教师，作为学生，我虚心求教，不耻下问，作为教师，我兢兢业业，倍感骄傲。实习期间的点点滴滴，酸甜苦辣，让我体会到了教师事业的崇尚与艰辛，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，在以后的教育教学工作中，我将加倍努力。回首展望，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历的一段不平凡的经历和考验！

（供稿：罗瑜）

## 实习是我们的一笔财富

原以为做一名老师很容易，但是在实习了两个月后，给了我这样的感觉，做一个普普通通的老师容易，做一个好老师难。作为一个体育生，一开始我对实习充满了无限的憧憬，尤其是操场。一提到学校，我的脑海里就会缓缓的出现那么一幅美好的画面：令人陶醉的青草地上，百花争艳的花坛，葱茏翠绿的竹林。崭新的教学楼，简单大方的操场都显得那么亲切，美丽。当灿烂的阳光撒满大地时，伴随阵阵微风传来的是琅琅的读书声，多么像一组跳跃的音符，它奏出了我们的勤奋博学、进取争先的心声。我们在操场上快乐的学习，尽情的玩耍、嬉戏。一切都显得是那么的和谐。

在无限遐想和期待的伴随中，初为人师的实习生活也渐渐

拉开帷幕。我满怀激动地来到了甘泉高级中学，对我来说这将是一个全新的开始，我张开双臂拥抱美好的明天。这两个多月中，



我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站在这么多学生面前上课，第一次给他们传授自己的知识，第一次体会作为班主任的任务繁重，那么多的第一次让我也学会了很多东西。这段酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻骨铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大的财富。（供稿：毛浓珊）

立身为公 学以致用

## 实习后我想说的

实习对于我们体育教育专业的师范生来说，是一门必修课，也是我们将来踏上社会的一个转折点，是必须要经历的。在这段实习期间，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味。那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻骨铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。体育课教、学、练三者之间的统一。

俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到引爆作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

总之，从这两个多月的体育教学实习中，使我们深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育教学就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我们将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！

(供稿：吴怀举)

## 结束语：

我们！在延安大学体育学院的大家庭里一起成长、成才。在明年的六月时，大家即将各奔前程！在我们学习、成长的延安大学体育学院里，结识了很多伙伴，一起度过了一段无法忘却的美好时光，此刻也即将画上圆满的“句号”。同学们！实习生活的结束，就意味着我们即将开启新的旅程，今后我们必须向着新旅程出发。面对未来，同学们应该抬头挺胸自信的走下去；面对未来，同学们要如同这次实习生活一样继续努力下去！



**主编：舒适**

**指导：常保荣、加金轮、李星瑶**

**编辑：延安大学体育学院 17 届全体实习生**