



南通市天星湖中学见习简报

见习单位：天星湖中学

韩娜、谢铮杰编

小组成员：韩翼、李佳明、张成

良、王伟鹏

为提高南通大学体育科学学院体育师范专业学生的教训能力，学院组织我们于2019年4月8日至4月12日进行为期一周的见习活动。我们见习小组6个人来到南通市天星湖中学进行见习。这一周的见习活动，我们了解了体育课的上课流程，了解了学校体育的教育教学工作等内容，通过此次见习，我们知道了教学基本功的重要性，为今后的学习提供了基础。

天星湖中学曹俊飞老师对我们的见习安排：

一、活动时间：2019 年 4 月 8~13 日

二、活动地点：南通天星湖中学

三、活动内容：

1. 听课（利用周一下午听各位教师的课程，交流学习）
2. 准备教案，练习模拟上课（9 日该校没有体育课程，曹老师安排我们在校撰写教案，准备 10 日进行模拟上课）
3. 模拟上课：10 日下午曹老师组织学生试听我们 6 为同学进行模拟上课，所有体育老师进行观看，并做好记录。模拟上课结束曹俊飞和其他老师对我们的模拟上课进行总结。
4. 协助完成课间操、试上体育课
5. 带领学生参加南通市市直中学第七十四届市直田径运动会

D1

4月8日:听课(陈超逸老师的弯道跑、施东华老师的立定跳远)

第一天怀着激动的心情早早的来到了见习学校,认真的听了指导老师的每一节课,6名见习学生认真的做笔记,下课后积极,主动的向老师提出疑问。老师认真的为我们讲解。我们收益颇多,这也为我们之后的实习上课打下夯实的基础。



D2



练习 模拟上课

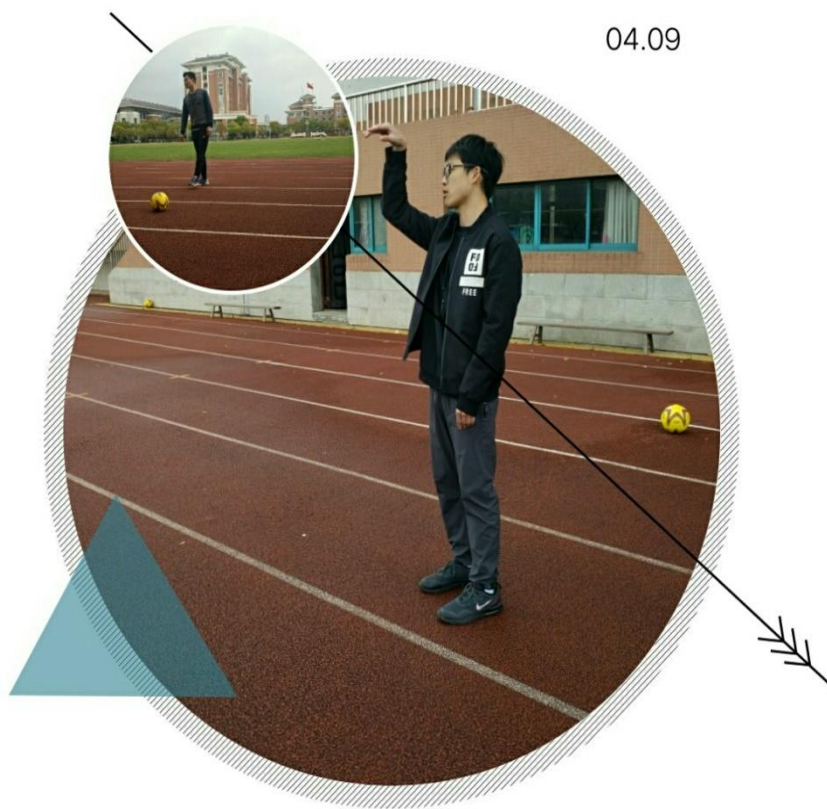
9/04/2019

2.19.4.9



DATE

04.09



练习模拟…

4月9号：
准备教案，
练习模拟
上课

由于这是一
所高中，所
以学生学习
任务重，体
育课安排较

其他学校有一
定的区别。周二
我们的实习学
校没有课，老师
布置了模拟上
课的任务，6名
见习学生在宿
舍认真的准备
模拟上课的内
容。为第二天的
模拟上课做好

准备。

D3

4月10号：模拟上课

王伟鹏：《篮球单手肩上投篮》



单手 肩上

投篮教学



谢铮杰：《足球的内侧踢球》



韩娜：《田径：快速跑》

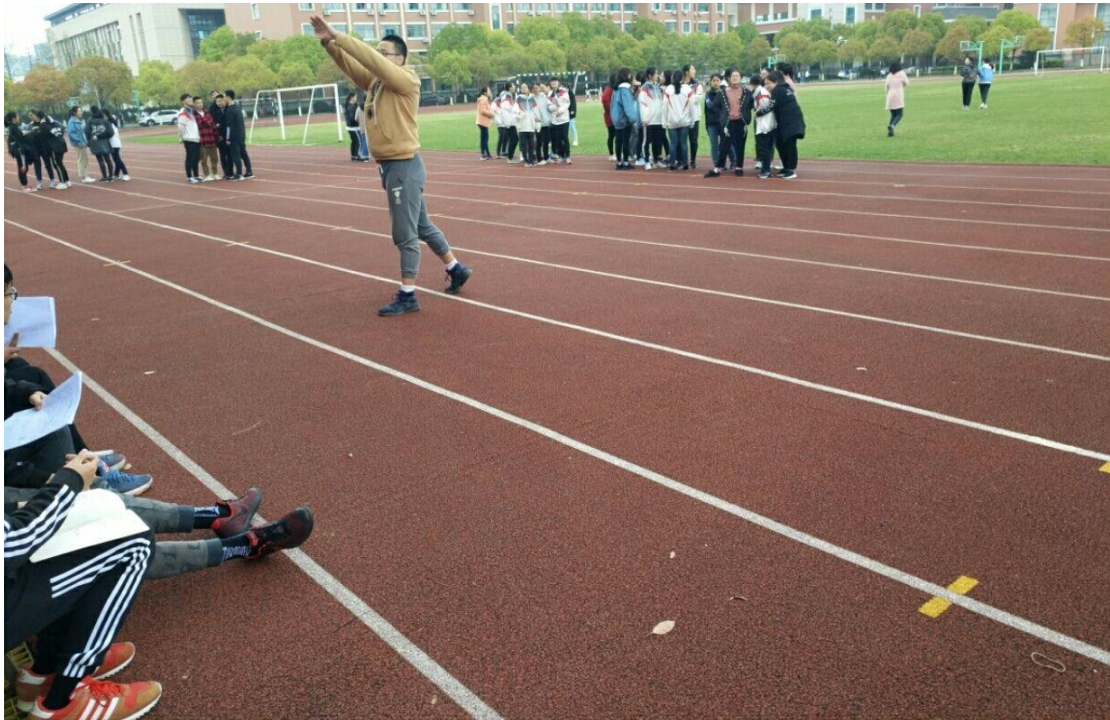


张成良：《足球的内侧踢球》

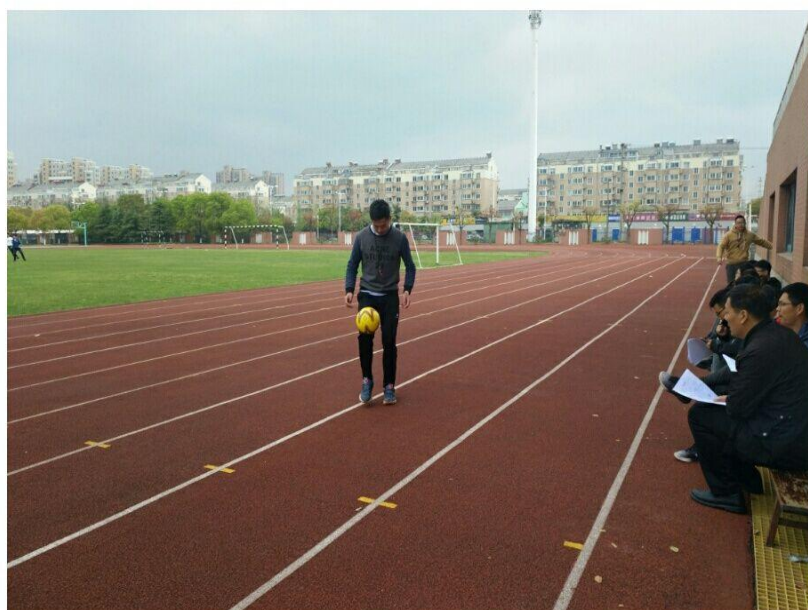
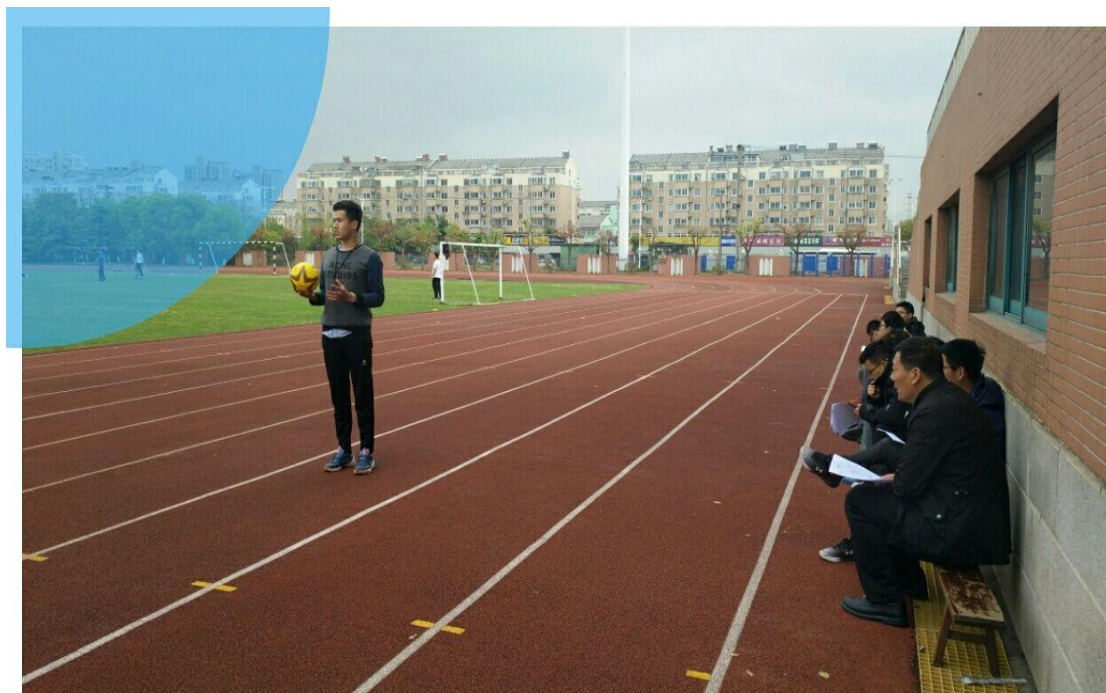
脚内侧踢球教学



韩翼：《田径：双手掷实心球》



李佳明：《足球球性球感的练习》



球性
球感练习

全体教师对我们的模拟上课进行点评，并给予我们解决方法！

模拟上课 总结 会议

Running help people
Keeping healthy
Healthy is the great-
est wealth of people
life



天星湖中学的老师为我们安排学生观看我们进行模拟上课。在近200名的学生和所有指导老师的观看下，我们见习小组的成员每人完成了一次模拟上课，指导老师认真的在台下看课并做记录。结束后，老师对我们每个人的模拟上课做出了总结与分析。老师从教学设计，基本功，教学能力，教学方法和技巧这几个方面评价上课中存在的问题并告知需要改进的地方，我们受益匪浅并认真的做了笔记

D4

4月11日：协助完成课间操、
试上体育课

周四上午我们参与到学生的跑操
活动中，下午指导老师们让我们



进行实
践，老
师说只
有在实
践中才
会成长，
我们在
体会到了真
实上课还
是有难

度的，我们不仅会紧张还会遇到一些突发的情况。但是在指导老师的
指导和自己的调整下克服了种种困难，很好的完成了指导老师交给我们的教学任务

D5

4月12日：带学生参加南通市市直中学第七十四届市直田径运动会





比赛掠影

12/04/2019

The best happiness is
In dribs and drabs of life
Have you participate in,
have you accompany



天星湖中学比赛成绩：

在指导老师的分配下，我们帮助见习学校带学生去参加比赛，做好志愿服务，帮学生们加油助威，调解他们的不良心理，助他们取得好的成绩。



见习生总结：

一周的见习时间很快就过去了，我们每个人都满载而归，非常感谢天星湖中学给为老师的付出。下面是6位见习生的见习感悟。



韩翼：

为了提高我们体科院师范专业学生的专业能力，学院组织了我們于2019年4月8日至4月13日进行为期一周的教育见习活动。我和其他5名同学被安排到天星湖中学实习，受益匪浅。

虽然路途遥远，但我们仍准时到了中学报道。美丽的中学勾起了我高中学习与训练的回忆。分配好指导老师后我便认认真真听了每一节课，详细记录听课记录，整理了听课笔记。课后指导老师教会了我中学体育教师的工作日常，这让我感触良多，为后来的上课打下基础。

经过一天的准备，认真预演了模拟上课内容。第三天，上午二节课下。我们吹哨召集了学生们集中跑操，学生们跑操时动作整齐划一口号响亮。着实震撼到我。这就是律纪与规范吧。观摩完跑操后，我们利用剩下的时间为下午的摸课做准备。下午，6名指导老师集中了四个班级的同学观看我们模拟上课，这场面着实壮观。怀着紧张与激动的心情鼓足勇气上场，完成了模拟上课，6名导师为我们记录了时间以及上课过程中出现的问题。

之后，指导老师从学面内容的安排，教学方法、教学手段、课程的趣味性；练习的队形和组织、等方面为我们上了一课，我们发现了自己的基本功不扎实，讲课过程中口令不够气势甚至出现了口语化口令等问题，也会在接下来的上课中改正。之后便是正式上课。一个50几人的队伍调动着实有难度，我们还是实破了困难，完成了上课任务。

通过这次实习，学到了很多实践知识以及与同学相处的技巧，自己还不够成熟还有很多地方需要学习和改进。最后感谢南通大学给了我这次实习的机会，感谢天星湖中学的所有指导老师对我的谆谆教导。



谢铮杰：

转眼间我一个礼拜的见习工作已经结束，这段时间里我们从学生一下变成了老师，曾经感觉非常不适应，可是经过一段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到老师的角色转变。回想这一个礼拜的见习工作还历历在目。

回想我刚到我的见习学校天星湖中学时，看着陌生的校园，操场，教学楼以及陌生的面孔，我既紧张又兴奋。一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在见习期间，我既是学生，又是教师。作为学生，我虚心求

教，不耻下问；作为人师，我兢兢业业，倍感骄傲。我付出了很多，同时收获了更多。

十年树木，百年树人。见习期间，我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。一个礼拜的见习，使我真正体会到做为一位老师的乐趣，同时，也使我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。回想这一礼拜的见习生活，每一秒都充满了汗水和感动。当我漫步在见习校园里，那出自学生一声声的真诚问候掩盖这段日子遇到的所有委屈，最后剩下的只有数不清的欣喜。



韩娜：

这一周的见习后，我发现大学里学的教育心理学，中学教材教法的重要性，当时学的时候觉得很死板，但是理论就在那，只有到了具体的实践中才能活学活用，了解学生的心理对教育工作的开展是有极大帮助，而一些教学原则和方法也不是死的，不是在教学中去套用这些方法，而是因人而异，具体情况具体分析。一节课的设计要有教学目标，但是实际讲的过程重有可能与学生互动，没有完成目标这就是活用了。像我们在学校进行模拟上课时，所有的教学情境都是最佳状态，而到

真正的课堂上，所有的东西都会成为你的阻碍，我们只有在实践中才能成长。

经过一个星期的见习生活，让我初次体验到了作为一名体育教师的不容易，我也深刻地认识到了想做一名优秀的体育教师要走的路还有很长。短短的45分钟体育课，要讲好不是那么容易的。这次见习也让我对体育老师这一职业有了更深刻的认识和了解。虽然我现在还没有正式地登上体育课的讲台，应该认真把握大学已经剩下不多的时间，认真学习专业知识和有关教师技能等方面的知识，多实践，多与同学们交流和学习，为登上讲台尽量多地积累一些知识。在以后的教师工作中也应该不断地提高自己的道德修养和处理问题的能力，完善自己的知识理论体系，改进教学方式和方法。



王伟鹏：

作为体育教育专业学生，我们都知道，在安排课程时，我们要做好备课工作，备课是课堂实施的基础。在备课中，我们要选择教材，也就是我所要上的内容，根据选好的内容针对教学对象制定教学目标，设制教学重难点，然后按照教学课堂设制要求：一堂体育课包括以下四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、

结束部分(这其中包括了教学目的、教材组织、教学形式和方法等), 备份出教案。但是仅一份好的教案未必会是一堂好的体育课。

新的课程标准首先给广大体育教师提出了更新教育观念的任务。但是教育理念的更新并不是简单的教学形式的变化、不是“放羊式”的教学、也不是老师和学生的主体地位互换而已。新的教学理念的内容是非常深厚的、丰富的。它不仅要促进学生的身体健康, 还要重视学生的心理健康和社会适应能力; 不仅要使学生主动参与体育锻炼, 还要培养学生乐于探究、勇于实践的精神; 不仅要以学生的发展为中心, 而且要注重个体差异, 培养学生终身体育的意识。由于生活在新世纪的人们对健康的要求越来越高, 在追求生活乐趣的同时更加注重身体健康。

通过此次见习我们要不断提高自身的业务水平, 开动脑筋, 勇于探索, 树立不断创新意识; 体育教师还应该经常注意学生的情感和爱好, 选择适合他们心理发展和健康成长的教学内容, 这样才能在新课程改革中成为一名优秀的体育教师。另外非常感谢天星湖中学的所有老师。



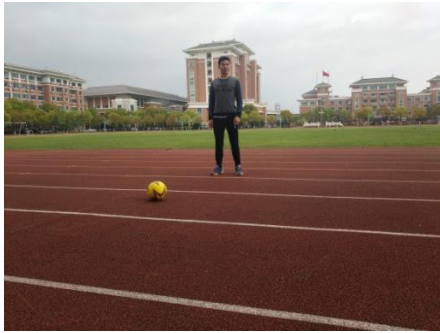
张成良:

来天星湖中学见习的一个礼拜中, 这一个礼拜中, 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，第一次体会作为体育老师的任务的繁重……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。从开始上第一节课到现在，我深深体会到了作为一名体育教师的不易。下面是我这些天的见习心得。

在见习之前，脑海中演绎了许多种上课的场景，就像校内实习时给我们班教足球，每一位学生都能积极地配合我完成体育训练。在我上课之前，我的指导老师——汪老师建议我先听两节课，看看学生上课的情况，再决定什么时候开始实习。听了两节课以后，看到学生能够积极配合老师练习，我也就开始了我人生中的第一节课。

第一次跟学生上课有点紧张。在此之前我也带过学生，不过只是教学生足球，而算不上真正的体育课，只可以理解为辅导课。这是本质上的区别，身为一名体育老师，在体育课上第一要保证每个学生的安全，第二还要让每个学生都要充分的活动，因为学生们一天天的坐在教室里面学习，精神上和肉体上都会很疲惫，很厌烦。所以要在体育课上让他们充分的放松。开开心心的上好体育课，这样有助于让他们精神和肉体上的放松。更好的去上其他的课。此次见习收获满满，激励我要更加努力学习。



李佳明：在一个星期见习期间后，听不同年级有经验的老师的课，认真学习各种不同的风格，各种教学实践中的教学策略和教学技巧，并与指导老师探讨，认真领悟，运用到自己的课堂

实践活动中。收获良多，不仅懂得了应该怎么去听课，去听些什么方面的，不能只是很肤浅的看内容，看教态，看课堂气氛，更重要的是看课堂环节的设计的紧凑，看她的教案所设置的目标是否落实在课堂的实际活动中，有无发挥学生的主体性进行课堂的学习，哪一些的课堂内容讲解的不够充实，能否换一个方式引导学生，看学生的反应情况，学生的学习效果，具体到深层次的方面，让自己学习到了很多课堂上宝贵的实战经验。

教育见习中我也总结了一些教学经验，特别是在如何把握学生的兴趣点中深有体会。在新课标下，如何开展有声有色的体育课教学活动，并持久下去是我们每位教师必须研究的课题。

通过见习，使我们在教学实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础；同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

组长结语：时间总是飞快的，在我们还没来得及好好的去体会，去雕琢自己的课程时，见习周已经结束了。时间虽短，但是我看
见了我们见习小组成员的进步。首先我们见习小组的成员态度端正、
因为我们所在的中学是距离学校最远的学校，所以我们要早一点起床
去挤公交车，在这一过程中我们小组成员都能克服困难，准时到达见
习学校。其次，在见习学校，所有都以虚心的态度向自己的指导老
师虚心学习，并交流新的体会。最后，在模拟上课中我们所有人都认
真准备，切实完成好天星湖中学老师给我们的机会。通过此次见习我
们知道了自己还有许多需要进步的地方，在未来的学习过程中我们会
更加注意对个人基本功的提高，另外在此我们也非常感谢天星湖中学
各位老师的指导。