

实习简讯



(第一期)

武术与表演学院

2017年10月



首都体育学院

CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

武术与表演学院

实习简讯

(第一期)



主办单位：首都体育学院

武术与表演学院

主 编：王向宏

丁进国

丁传伟

责任编辑：程 硕

邱丽玲

陈 星

高冲 (2014 级实习生)

陈建宇 (2014 级实习生)

吴忻婷 (2014 级实习生)

投稿邮箱：

chenxing@cupes.edu.cn

院办电话：

010-82099126

目 录

八一学校实习心得-----	1
海淀舞蹈家协会-----	3
海淀体校实习心得-----	7
弘尚跆拳道实习心得-----	9
石油附小实习心得-----	11
萌瑞教育机构实习心得-----	14
清华附小实习心得-----	16
华扬武术实习心得-----	18
中关村第四小学-----	20
国家空手道示范团-----	21

八一学校实习心得

转眼间，大学进入实习阶段，这是一个通过实践，去检验并提升自身对专业知识与技术水平的有效途径。从一所学校走进另一所学校，从学生身份转换为教师身份，心里既激动又忐忑。我所在的实习地点是北京市八一学校，作为一所

北京市重点中学，它有着完善的教学体系以及优秀的教师团队。身处这样优质的环



境下实习，对我而言是一次非常宝贵且高效的实践机会。我所指导的对象是校武术队学生，全队共 20 名学生，我主要负责周一至周四放学后的带队训练，时间是晚五点到八点。

在学校武术队刘老师的悉心指导下，我与王文昌同学渐入佳境，不到一个月的时间，就很快融入到教师的角色当中，并且能够跟学生处理好之间的关系，得到学生的充分信任。

每次训练前，刘老师会把训练任务传达给我们，鼓励我们多去指导学生，敢于开口。但在第一天带队训练时，初见学生的我们慌张起来，不知道应该做什么，傻傻的站在原地，偶尔嘴里催促几声，又立刻沉寂下来。经过一个月的时间，我对自己的岗位变的得心应手起来。学生训练过程中，我会仔细观察学生的每一个动作，对不足分别作出指导。以我对他们负责的态度去影响学生对训练的重视程度。现在，我和每一个学生都能够相处融洽。课下我们是很好的朋友，课上他们训练认真，有时会主动找我问出自己的不足之处，力求上进，态度非常积极。作为一名老师的身份去体会这份学生给予我的信任，是我这一个月来最欣慰最开心的事情。

接下来的实习工作我会更加完善自己，首先严于律己，在指导讲解的同时做出正确示范动作；引导的同时结合鼓励，使学生提高训练的主动性，对训练产生兴趣。

在此感谢学院能够给我这次实习机会，让我在实践中得以锻炼自己的工作能力，提升自身水平。

14级武术

董京

海淀区舞蹈家协会实习心得

时光荏苒，转眼已是大四。在校期间我们学习了很多专业以及理论知识，为了能够学以致用，学校在大四期间为我们安排了实习活动，让我们从实践中对自己即将从事的专业获得认识，为今后打下坚实的基础。很荣幸我们2014级舞蹈表演专业共7人分配到海淀区舞蹈家协会开展这一学期的实习任务。

实习不同于我们课外勤工俭学的代课，这是我们大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是锻炼我们成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富，完善和发展。刚开始进入实习阶段大家多少有些不适应，但是很快就调整好状态，马上投入到教学任务中。实习单位每个周一进行教师教研，刚实习一个月不到的我们已经在一起探讨了很多事情，例如：互相交换授课经验，课堂中出现的问题，如何在课下同家长沟通等等，同单位负责老师一起解决，指出我们的不足，授课时出现的问题，大家一起讨论，场面很是融洽。

中国舞课堂小朋友较少，老师们耐心的教导，一个一个



孩子的辅导，保证每一个孩子动作准确无误，做老师容易，做好老师难。做教师不需要太大的办事能

力，却是极其精细的活，就像艺术家对于他的作品一样要想自己的作品趋于完美，的确要花一番功夫。我发现在教授新动作时，不能操之过急，一定要循序渐进用简短的话语准确的表达动作的要求，制定有效的练习步骤。要和孩子们做朋友，用孩子们喜欢的语言去表达对她们的要求。

拉丁舞男生居多，课堂纪律维持相对于比较困难，但是我们利用课下同家长沟通，用自己小时候学习舞蹈的经历来和家长交流。课堂上对于孩





子身体协调性要求更加高，按照把动作从简到难的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，将组合动作分解成单一动作，先教下肢脚的动作，后教上肢动作，再结合起来学习。在训练过程中，还要注意训练的

科学性，运动量和运动幅度符合不同年龄学生的特点，对其进行适度训练。对于一直教大年龄的孩子，我没有接触过太多年龄偏小的孩子，通过摸索让我对6岁以下儿童授课方式有了新的认识，实习期间我不仅是老师，同样也是学生，学习弥补自己缺失的内容，让自己的

阅历更加丰富。



健美操专项是孩子们接触比较少的课程，一直接触民间舞多的孩子们在首次学习过程中却是让我们惊喜不少，上课没有溜号的孩子，接受能力也很快，学习健美操更加强动作力度，身体协

调能力。虽然在课堂中会出现一些小问题，但是在实习单位老员工的帮助下，在课堂上顺利就解决了。

为期不到一个月时间，我们接触了很多，也发现了很多自身的问题。我坚信在往后实习期间，不仅可以学到更多的专业知识，最重要的是体会做人的原则，规规矩矩做人，踏踏实实做事，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会，了解以后工作的性质，不但增长了专业知识，

还学习到不少为人处是的方法。在接下来的日子里，我们会朝着方向努力，我们相信自己能够把那些不该存在的问题抹掉。



14 表演

刘苏靖

海淀体校

2017年9月4日在海淀区体育运动学校实习至今，我已实习一个月的时间，并按要求进行了教学实习，取得了良好的成效。通过实习，我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武术学院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) 见习准备阶段

我到达实习学校后，任课教师对我们介绍有关情况了解实习学校的武术教学工作及相关的教学设施，并对我上课提出要求。



在实心单位罗老师及其他老师的指导下，我深入了解该校教学内容及方法，跟原班听课学习，向老教师“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，在教学中及时发现问题。同时，根据学校要求和

实习教师的具体情况，对自己的教学内容作出明确计划，确保教学顺利完成

(二) 实习阶段

教学工作： 见习结束后，我正式进行教学工作，实习课程大多数为基本功、柔韧和素质训练展开教学。体校武术队强调动作规格及规范、路线节奏的掌握，结合本体校学生年龄心理特点，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



学课堂的学生角色进入中小学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中小学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的

不同致使中小学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，所以学生的学习效果并不好，很多动作教完了，学生还是没有掌握。之后罗老师为我们指导效果好的教学方式和组织方法，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，不断的实践中，我逐渐适应了中小学的教学方法、模式，教学效果也明显提高。之后的教学我们会更加努力和完善自己教学能力，争取更早的成为一名合格的武术教师。

14级武术

孟豪仁

弘尚跆拳道实习心得

转眼间我们迎来了大四的实习生活，这也意味着这已经大学的生涯的最后一页了。



在这三年中，体会很多，经历也很多，但终究是坐在教室里，学与不学都在于自己，有的人收获颇多，而有的人一无所获的度过了三年时光。这些也都是自己的得与失。与他人无关。而如今已经实习教课了。在弘尚跆拳道这一个月的时间里。我学到了很多。而最大的感触就是在外边没有人会惯着你的性子来，做好了就好，做不好会直接指责于你。因为这是在单位。而你的作用就是体现你自身的作用。如果不

行，随时会有人顶替你。只不过不同的是，现在毕竟还是实习阶段，没有真正的步入工作中，但我可以深深的感觉到，当你真正踏入工作的岗位中的时候。现实远远会比现在更加残酷。

现在我们的实习任务就是去教课，也就意味着多了一份责任。无论你自己之前是什么样子。现在都要改变，因为你要把你学到的东西教给下一代。这个更是不能马虎的。要对自己和他人负责。在今后的日子中。我会努力学习经验，认真完成实习任务，站好大学中的最后一班岗。



14 武术

孙鑫 韩志伟 刘清山

石油附小实习心得

转眼间，我们的实习生活已经过了一个月，在这段时间里，我们学到了很多之前没学到的东西。

我们这次的实习单位是石油附小，我们主要负责一二三年级的同学，这些同学相对来说都比较小，在纪律方面还没有很好的自律性，所以在这方面我们的实习老师帮助我们很多，告诉我们对于这些小同学就要多去多要求他们，做任何事情前先把要求都告诉他们，比如：出门站队前要求所有同学快速、安静、整齐的站到门口，之后老师还告诉了我们如何去上好一节课，该怎么安排一节课的内容，让我们从一开始不太会教小孩到现在渐渐的有了一套完整的教学方案，也使我们在今后的教学中有更好的教学方法，这些对我们今后的工作上有很大的帮助，所以我們也很感谢实习老师

对我们的帮助。

在实习过程中使我们受益良多，在接触小学生的同时培养了老师和学生们的感情，促进了我们之间的交流，使我们感受到了学生对我们的爱戴之情。

在我没来实习单位之前学生们在我的印象之中应该是目中无人，不服管教的，但是自从来到了这里我才意识到自

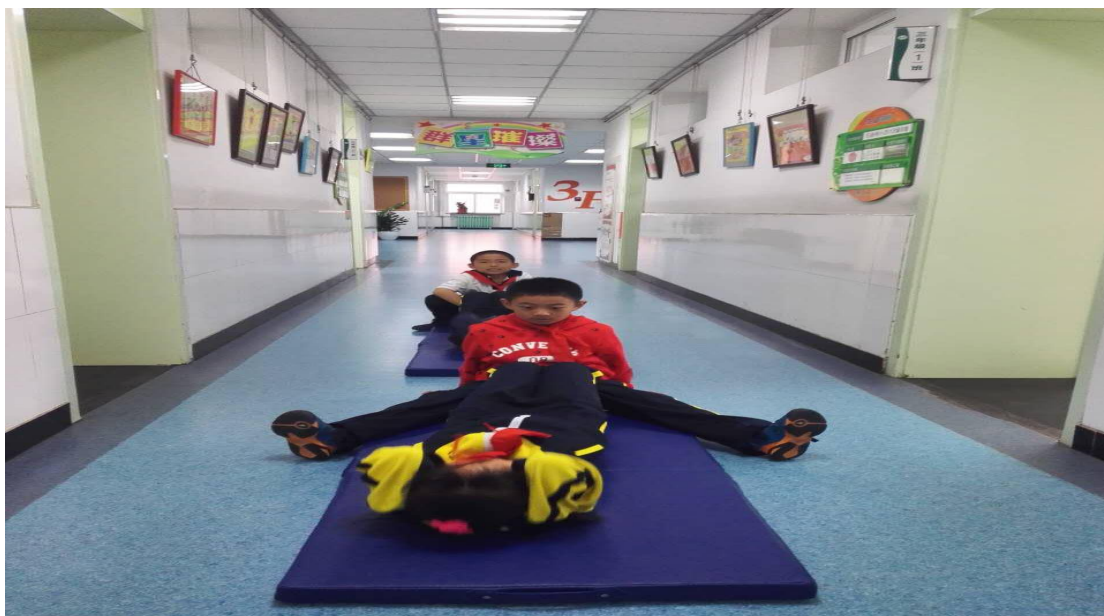


身的盲目，改变了对小学生的看法，在在每每看到同学们的天真、伶俐、可爱、尊敬师长的他们，都会使我会从心中油然而生的生一种强烈的责任感，为国家培养强大的后备力量。

在指导老师的悉心教导下，我们日益成熟。不仅仅在教学的方面上有了显著的提高，还在为人处事上有了更好的见识和了解。为我们今后正式踏入社会发展起到了稳定的基础。老师们兢兢业业认真专注的工作态度也让我重新认识到了

小学老师的重要性。孩子从小的教育也让我对上课的积极性认真性有了很好的帮助与发挥。

在实习的一个月里，我确实学到了很多的东西，最重要的



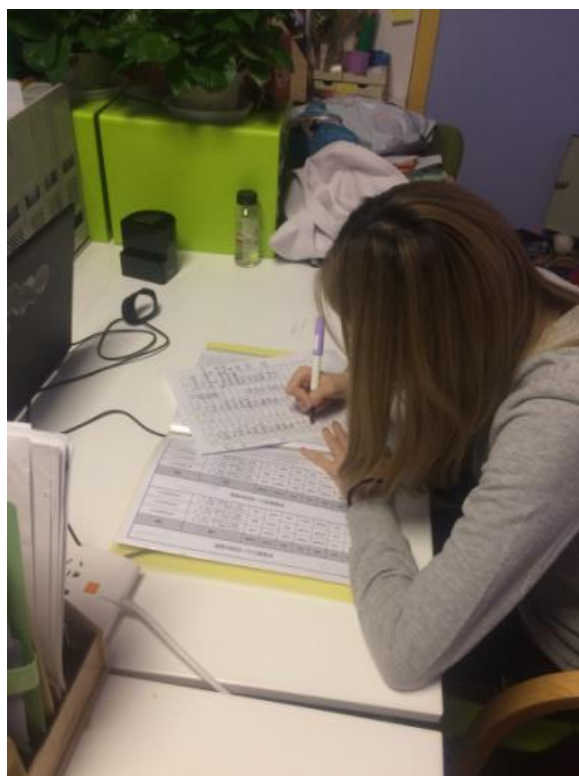
是把自己的知识与实践相结合。一次次的教学中，不断提升自己的能力，我们试着自己的授课经验与指导老师的教育体系相结合，不断改正自己的错误，弥补自己的缺点，有效的完善自己的教学体系和能力，也在不断给我们提意见。在指导老师的带领下，我们也提高了不少，在今后的实习过程我们还要不断的学习知识，多看教案，为自己的实习画上圆满的句号。

实习生：

罗钰杭 丰欢 万文 刘源

萌瑞教育机构实习心得

时光飞逝，一转眼我们已经是大四的学生了，需要摆脱稚嫩学会与人沟通交流，实习则是我们步入社会的必经之路。即将面临毕业，很多事情需要我们自己去经历自己去解决，不能再依靠父母朋友，我们要有独当一面的能力面对这个社会，自己去应付这个社会给我们带来的种种考验。



实习是学习融入社会和探索人生的一个重要途径。

我分配到的实习工作是代学龄前孩子的舞蹈课，带小孩并不是我的强项，这也是我来到实习地点的第一个难题，首先需要克服的就是与孩子们沟通。孩子们的性格迥异千差万别，所以跟沟通方式也要选择一个最适合他们的，有些孩子天性爱玩爱闹，注意力无法长时间集中，对于这样的宝贝来

说，课堂上的要求就要严格一些，费更多的话去控制住课堂纪律；而对于比较胆小害羞的宝贝，就要更多的去鼓励去认可，耐心的去引导他们完成规定的舞蹈动作。



经过一个月的摸索，慢慢的我也找到了教小孩子的门路，学会了如何将专业又难理解的语言，转化为简单易懂的话，让孩子可以喜欢学愿意学，在轻松的课堂氛

围下学到更多的知识。除了上课把知识教给她们外，其实最重要的是培养她们学习的兴趣，在接下来的教学中，我会根据她们不同的自身条件，制定一份适合她们的教学程序，让孩子们对我的课堂感兴趣，在愉快的课堂里学到最多的知识，是我最大的目标。

14级表演

梁悦佳

清华附小实习心得

经过这段时间的实习，主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，不管到哪所学校，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们跟着自己的师傅看课，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

第二，要勤劳，任劳任怨

到学校实习，由于不是正式老师，所以学校多数是把我们当学生看待。学校在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。



第三，要虚心学习，不耻下问

在上课过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向师傅请教，当老师教我们上课得技巧时的时候，我们也应该虚心地接受。同时，也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，上课中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到学校工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。最近在实习中的实践，体验到了体育教师的辛苦。在今后的实习中我们一定会以最好的状态投入到工作当中，争取早日成为一名合格的体育教师。



实习生：

华扬武术实习心得

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

根据学院安排我被分配到学校里面的华扬武术实习，在这里虽然只是刚刚实习了一个多月，但是也使我感受颇深。首先让



我感动的是里面的老师对我都很照顾。曾经没来之前都会想这里面的老师会不会都很凶，毕竟都是练武术的，不凶也应该很严肃，可是，当我真正融入进去的时候才发现他们都是那么的乐于助人，乐观开朗。

我的主管老师，我暂时先跟随他做课程顾问，负责学生签到和家长谈话。本以为这是件非常简单的工作，孩子来了签个名字就可以，



家长来了说个问题就好，结果没想到。这帮学生有的会来晚了直接去上课，有的来了不签到直接上课，有的找不到自己的名字就随便在下面乱写，有的签到其他学生那里。现在实习的单位学生有很多，所以当对人数的时候就很麻烦，每次都要对着名字再去对人头，所以最大的难题就是要知道谁叫什么名字，对于我这个脸盲的人我很是吃力，所以前两节课我就在不停的记住学生的长相，有的孩子皮肤很白，有的眼睛很大，有的头发很长，有的戴眼镜，有的很胖。我只是用我能记住的方式艰难的记住他们。两节课下来终于要记住他们了。可是，事情总不是那么如人所愿，下一节课又换了一批学生。所以直到今天我依旧没有记全学生到底叫什么名字和长相。面对学生有一颗耐心，有一颗爱心他们总会和你亲近。

一个好的教育机构必须有好的执教老师，上课要有一个好的上课氛围。我觉得在华扬武术实习，这个机构就做的很好，老师们对待学生该严则严，该松绝对能让你非常开心。因为有了这么一个环境。学生上课也都非常的积极，课堂上课气氛也特别的浓烈。老师耐心的教学生，学生开心、用心的训练。场外家长也都很开心，很放心。所以在这里实习我自身也收获颇多。

14 武术

中关村第四小学

经过学校分配，我们三人被分配到中关村四小。从开学到现在，已经在这边实习工作一个月了，在这一个月的时间里，我们学会了很多，收获了很多。小学是基础教学，好的老师真的对以后的学习与发展很重要。老师的教学方式让我很受启发。老师上课的方式不同于我们以前，小学的课程赋予了它的难易程度，也需要老师用智慧教学。

我们开始跟着自己的师傅开始上课，在教学过程中，我们不仅要教学生们，我们自己也要跟着师傅学习，学习



师傅的指导方法，让学生喜欢自己的课，只有不断的学习，才能提高自己的教学水平。

这一个月实习，我们每天中午还要去一年级各个班级，帮助孩子们盛汤打饭，分发食物，看看哪个班级有需要帮忙的。班主任不在的时候，我们就要给一年级的学生充当班主任的角色，每天下午放学也要送孩子走出校门，这个时候，感觉自己的责任也是很大的。

实习生：李志辉、任永翔、张圣雄

国家空手道示范团

时光飞逝，我们的大学生活已慢慢接近尾声，在这一学期我们注入了新的学习方式——实习。

在师妹师弟眼里我们更为轻松自由，每天不用早起赶着上课，也没有复杂的课后作业，但这恰恰警示我们实习的任务重大，同于工作上班，使我们提早的了解这个社会 and 更好的学习接触每个人。



本次实习点是国家空手道示范团，被分配到了北京市东城区地坛小学实习授课，担任的是学校

课后一小时的空手道课程，授课对象是一二三年级的学生们，这也算一个兴趣班，所以学生们都是自愿报名这个课外班，每次进校园看到他们兴高采烈的样子让我也有了教课的动力。课程从礼仪到动作，每个学生都很认真，有的还会举手主动上前展示，但是偶尔也会遇到不听话的学生，那么我会

给他三次机会，等到最后一次就会有点小惩罚，同时我会告诉他如果要是下节课表现好，就会有一次争当小班长的机会，这样他就会以身作则也会矫正自己不再犯错。在教课的过程中，我也在不断的学习，提高自己教课的能力，让我巩固和加深了空手道专业教学方面的相关知识，专业方法和技巧，在实践中给学生们塑造良好的学习环境。

这次实习更多的是和孩子们打交道，深刻地感受到了他们的天真，这种课后一小时的锻炼课程，很好的培养了学生的兴趣爱好，达到德智体美劳全面发展。同时此次实习也锻炼了我口才，专业基本功，授课方式等等，学习无处不在，这一个月实习我学到了很多，也明白了很多。

14 表演

姬杰宇